

zur Vorbeugung einer Thrombose oder Lungenembolie

Allgemeine Empfehlungen

● Begleiterkrankungen

Sollten Sie an einem Diabetes, einer Fettstoffwechselstörung, Bluthochdruck, einer rheumatischen oder an einer bösartigen Erkrankung leiden, müssen diese konsequent behandelt werden.

● Bewegung & Aktivität

Versuchen Sie, sich regelmäßig zu bewegen (3 x wöchentlich 30 Min.). Gehen Sie kurze Strecken, machen Sie leichte Übungen oder Physiotherapie. Nur bei frischen Thrombosen soll eine Pause von etwa drei Monaten eingelegt werden.

● Sitzen

Vermeiden Sie lange Phasen des Sitzens oder Liegens. Achten Sie auf Ihre Sitzhaltung, vermeiden Sie es, die Beine übereinander zu schlagen, und sorgen Sie für eine bequeme und lockere Sitzposition. Stehen Sie, insbesondere bei sitzender Tätigkeit, regelmäßig auf.

● Massage

Eine leichte Beinmassage kann die Durchblutung fördern und hilft, das Thromboserisiko zu verringern.

● Hitzeeinwirkung

Intensive Hitzeeinwirkung auf die Beine (z.B. durch direkte Sonneneinstrahlung) sollte vermieden werden. Das abendliche Hochlagern der Beine kann unterstützend wirken.

● Kompressionsstrümpfe

Kompressionsstrümpfe helfen, die Blutzirkulation in den Beinen zu verbessern und das Thromboserisiko zu verringern. Zudem wird das Risiko von Spätkomplikationen (sog. postthrombotisches Syndrom) reduziert.

● Gewicht & Ernährung

Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, die reich an Obst, Gemüse und Ballaststoffen ist. Vermeiden Sie starkes Übergewicht. Der BMI (Body-Mass-Index) sollte unter 25 liegen. Übergewicht kann mittels vollwertiger, vitaminreicher, kohlenhydratarmer Ernährung reduziert werden (z. B. LOGI-Ernährung). Alternativ ist Intervallfasten eine Option zur Gewichtsreduktion.

● Flüssigkeitszufuhr

Trinken Sie ausreichend, mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser täglich, um das Blut nicht zu „verdicken“. Achten Sie dabei auf eine kalorienarme Flüssigkeitszufuhr (Körpergewicht!).



◉ Rauchen vermeiden

Rauchen erhöht das Risiko für Gefäßverengungen und Gerinnsel. Ferner können Mikroentzündungen in der Lunge zu einer Aktivierung von Blutplättchen führen. Ein kompletter Rauchstopp ist daher dringend anzuraten.

◉ Medikamente & Nachsorge

Nehmen Sie Ihre verordneten Blutverdünner regelmäßig ein und halten Sie die Kontrolltermine bei Ihrem Arzt ein. Fragen Sie bei Unsicherheiten immer nach!

◉ Lange Reisen

Bei langen Autofahrten, Zug- oder Flugreisen über 4 Stunden sollten Sie regelmäßig aufstehen, sich bewegen oder Kompressionsstrümpfe tragen. Trinken Sie während dieser Zeit ausschließlich Wasser und vermeiden Sie Alkohol, Kaffee, Tee, koffeinhaltige Getränke (z.B. Cola, Red Bull). Nehmen Sie keine Schlafmittel ein. Gegebenenfalls sollten Sie für die kurze Zeit der Reise ein gerinnungshemmendes Medikament einnehmen (fragen Sie hierzu bitte Ihren Arzt).

◉ Kleidung

Vermeiden Sie sehr enge Kleidung, die den Blutfluss einschränken kann.

Spezielle Hinweise für Frauen

◉ Hormonelle Verhütung („Pille“)

Die Einnahme der „Pille“ mit Östrogenen kann das Thromboserisiko erhöhen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über alternative Verhütungsmethoden (z.B. reine Gestagenpräparate oder nicht-hormonelle Methoden).

◉ Hormonersatztherapie (HRT)

Auch eine Hormontherapie in den Wechseljahren kann das Risiko für Blutgerinnsel steigern. Nutzen Sie die niedrigste wirksame Dosis und besprechen Sie Nutzen und Risiken mit Ihrem Arzt.

◉ Schwangerschaft & Wochenbett

Informieren Sie Ihren Arzt über Ihre Vorgeschichte einer Thrombose bei Kinderwunsch, Schwangerschaft bzw. rechtzeitig vor der Geburt. Eine spezielle Betreuung und ggf. prophylaktische Behandlung können notwendig sein.

Wann sollten Sie sofort ärztliche Hilfe suchen?

- Plötzliche Atemnot, Brustschmerzen oder Herzrasen
- Schwellungen, Schmerzen oder Rötungen an Arm oder Bein
- Unklare Schmerzen oder Schwindelgefühle

