



© Fotolia

Reisen im Sommer

Wenn die Reise losgeht, lassen Sie es ruhig angehen: Der Weg ist das Ziel.

Vermeiden Sie lange Autofahrten bei extremer Hitze. Besonders die Mittagshitze belastet den Kreislauf. Genauso belastend: große Temperaturunterschiede durch eine Klimaanlage im Auto. Regeln Sie die Temperatur lieber nicht zu weit herunter.

Stundenlanges Sitzen ohne Bewegung im Auto, Zug oder Flugzeug kann den Blutfluss in den Venen stocken lassen. So bilden sich Blutgerinnsel, die Venen verstopfen und das kann zu einer Thrombose führen. Unser Tipp: Schlagen Sie die Beine nicht übereinander und beugen Sie die Knie nicht zu stark. Schränken Sie den Fußraum nicht unnötig durch Gepäck ein, so dass Sie Bewegungsfreiheit haben. Wenn Sie bereits ein Thrombose-Risiko haben, empfehlen wir Kompressionsstrümpfe.

Legen Sie auch Bewegungspausen ein.

Ideen für ein paar Übungen für die Pausen:

- auf der Stelle laufen, leicht federn, Füße dabei von der Ferse auf die Zehen rollen
- Kniebeugen machen, Rücken gerade halten, so weit Sie hinunterkommen und so oft Sie können

- eine Fußspitze am Boden aufsetzen, das jeweils andere Bein nach vorne anheben, den Fuß strecken und anziehen
- abwechselnd mit sanftem Druck von den Fersen auf die Ballen abrollen und umgekehrt
- beide Fersen bleiben am Boden, Fußspitzen anheben und kräftige Drehbewegungen nach innen und außen machen, 20 - 30 mal
- Füße abwechselnd mit der ganzen Fußsohle am Boden fest heranziehen und wieder vorstrecken, 20 - 30 mal

Gesund durch den Sommer

> [Hier finden Sie dazu weitere Themen.](#)

Zuletzt aktualisiert: 18.07.2023