

CED > Reisen und Autofahren

1. Das Wichtigste in Kürze

CED-Patienten können unter bestimmten Voraussetzungen Parkerleichterungen beantragen. Im Ausland sollten sie auf eine hygienische Ernährung achten, z.B. möglichst nur gekochte und gewaschene Nahrung zu sich nehmen. Vor einer Reise sollten sich CED-Patienten über das Nahrungsangebot am Urlaubsort informieren und gegebenenfalls geeignete Lebensmittel mitnehmen. Durchfallmittel und Notfallmedikation sollten in Absprache mit dem Arzt mitgenommen werden. Manche Reiseländer sollten gemieden werden, da empfohlene Impfungen nicht durchgeführt werden dürfen.

2. Parkerleichterungen

Die Möglichkeit, schnell eine Toilette aufsuchen zu können, ist für Patienten eine der wichtigsten Voraussetzungen, um das Haus verlassen zu können, Besorgungen zu erledigen oder am öffentlichen Leben teilzunehmen. Aus diesem Grund können Menschen mit CED Parkerleichterungen beantragen.

Voraussetzung, um die Parkerleichterungen wahrnehmen zu können:

- Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa mit einem hierfür festgestellten Grad der Behinderung von wenigstens 60 **oder**
- Stomaträger mit doppeltem Stoma (künstlicher Darmausgang und künstlicher Harnleiter) und einem hierfür festgestellten Grad der Behinderung von 70.

Details zum Grad der Behinderung unter [CED > Schwerbehinderung](#) .

Details zu den Sonderparkmöglichkeiten und Vergünstigungen unter [Parkerleichterungen](#) .

Der Ausweis für Parkerleichterung kann persönlich oder schriftlich bei der Stadt- oder Gemeindeverwaltung beantragt werden. Notwendig zur Beantragung sind der Schwerbehindertenausweis und der letzte Bescheid des Versorgungsamtes. Auf dem Bescheid sollte ausgewiesen sein, dass sich der notwendige GdB von 60 auf die Darmerkrankung bezieht.

3. Vorsorgliche Verhaltensregeln

Bei Reisen in südliche Länder, in denen aufgrund des geringen Hygienestandards oder der ungewohnten Ernährung auch für gesunde Menschen die Gefahr von Reisedurchfall besteht, sollten Patienten mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) **ganz besonders** Folgendes beachten:

- Keine **offenen** Speisen und Getränke zu sich nehmen, die an **Straßenständen** oder in **Straßenrestaurants** verkauft werden.
- Getränke nur in **verschlossenen Originalflaschen** servieren lassen und diese selbst öffnen, um Verunreinigung des Inhalts auszuschließen.
- **Obst** mit Trinkwasser waschen und danach schälen.
- **Kein Wasser aus der Leitung** trinken, auch zum Zähneputzen Flaschenwasser benutzen.
- Auf **Speiseeis und Eiswürfel** in Getränken verzichten.
- **Rohe Gemüse und Salate** meiden, da diese oft mit Leitungswasser gewaschen wurden.
- Auf **rohe Meeresfrüchte** oder **ungenügend durchgegart** Steaks verzichten.
- Bei Speisen vom **Büffet** ist Vorsicht geboten, da diese dort oft stundenlang stehen.
- Auf ausreichende **Händehygiene** achten.

Bei Aktivitäten in entlegeneren Regionen immer reichlich und hygienisch einwandfreies Trinkwasser mitnehmen.

3.1. Impfschutz

Vor einer Reise sollte rechtzeitig der Impfschutz geprüft werden. Je nach Behandlung erhalten Patienten Medikamente, die das Immunsystem unterdrücken - doch damit sind die Patienten anfälliger für Infektionen aller Art.

Zudem bedeutet dies, dass nicht mit Lebendimpfstoffen geimpft werden darf, weil der Impfstoff schwache Erreger beinhaltet, die die Infektion auslösen können. Deshalb darf bei Einnahme immunsuppressiver

Medikamente keine Impfung gegen Gelbfieber erfolgen, entsprechende Länder sind zu meiden.

4. Auftreten von Magen-Darm-Problemen

Wenn ein CED-Patient im Urlaub trotzdem plötzlich Durchfall, Bauchkrämpfe oder auch Erbrechen und Fieber bekommt, muss nicht unbedingt ein neuer akuter Schub der Grund sein. Deshalb sollte der Patient erst einmal Ruhe bewahren, Diät halten und genügend trinken. Meist sind nur ungewohnte Bakterien Auslöser der Beschwerden.

Wichtig ist es, sich vom behandelnden Arzt entsprechende Medikamente sowie Diättipps bei Reisedurchfall empfehlen zu lassen.

5. Vorab-Information

Vor einer Auslandsreise sollten sich CED-Patienten über das Nahrungsmittelangebot vor Ort informieren und bei Bedarf - sofern es die Zollbedingungen zulassen - notwendige Nahrungsmittel mitnehmen, z.B. kalziumreiche Nahrungsmittel oder Lebensmittel mit MCT-Fetten. Für den Notfall kann man eventuell bilanzierte Trinknahrung mitführen.

Näheres unter [CED > Ernährung](#) .

6. Praxistipps

- Als hilfreich hat sich erwiesen, einen kleinen Wasserkocher und Tee in das Urlaubsland mitzunehmen. Damit hat der Patient Alternativen zu zuckerhaltigen Getränken oder kaltem Trinkwasser.
- **Euro-WC-Schlüssel**
Dieser Schlüssel öffnet europaweit ca. 12.000 öffentliche behindertengerechte Toiletten. Menschen mit CED oder Enterostoma können ihn beantragen. Er kann u.a. beim Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e.V. unter <https://shop.bsk-ev.org> > [Euro-WC-Schlüssel](#) bestellt werden oder bei der Deutschen Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung DCCV e.V. (www.dccv.de - nur für Mitglieder).

7. Akutphase

Im akuten Schub ist es besser, nur in Länder zu reisen, in denen die hygienischen Verhältnisse und die medizinische Versorgung etwa deutschen Standard haben. Für die Dauer des Urlaubs sollten genügend Medikamente mitgeführt werden, da diese in anderen Ländern nicht immer zu bekommen sind. Näheres unter [Urlaub bei schweren und chronischen Erkrankungen](#) .

8. Verwandte Links

Krankenversicherungsschutz im Ausland: [Auslandsschutz](#)

[Chronisch-entzündliche Darmerkrankung CED](#)

[CED > Ernährung](#)

[CED > Familie](#)

[CED > Sport und Mobilität](#)

[Stoma](#)

[Stoma > Ernährung](#)

[Stoma > Reisen](#)

[Stoma > Sport](#)