

Epilepsie > Urlaub

1. Das Wichtigste in Kürze

Epilepsie-Patienten sollten ihren Urlaub sorgfältig planen. Die Vorsichtsmaßnahmen und Beschränkungen auf Reisen richten sich nach der Art der Anfälle bzw. nach den Anfallsauslösern.

2. Reisehinweise für Epilepsie-Patienten

Patienten mit Epilepsie sollten für ihre Urlaubsplanung folgende Hinweise beachten:

- Je nach Epilepsieform können Stress, ungewohnte Belastungen, zu wenig Schlaf (z.B. durch nächtliche Autofahrten), Langstreckenflüge oder Zeitverschiebung (und eine damit einhergehende unregelmäßige Medikamenteneinnahme) Anfälle auslösen. Betroffene sollten ihr Urlaubsziel und ihre Urlaubsart entsprechend auswählen und auch im Urlaub **Anfallsauslöser meiden**. Das gilt auch für Kinder.
- Wichtig ist, **ausreichend Medikamente** in den Urlaub mitzunehmen. Bei Flügen und Ausflügen ist es ratsam reichlich Medikamente im Handgepäck mitzuführen, falls das Gepäck verloren geht oder sonstige Verzögerungen eintreten.
- Haben Patienten viele Anfälle und ist auch während einer langen Flugreise damit zu rechnen, sollte im Vorfeld der Reise und des Flugs mit dem behandelnden Arzt über eine **höhere Dosierung der Medikamente** gesprochen werden. Dabei sollte auch abgeklärt werden, wie die Medikamenteneinnahme an eine mögliche Zeitverschiebung angepasst wird.
- **Schutzimpfungen und Malariaprophylaxe** müssen unbedingt rechtzeitig mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden, da manche das Anfallsrisiko erhöhen können, andere die Wirksamkeit der Epilepsiemedikamente verringern.
- Manche Fluggesellschaften verlangen ein ärztliches Attest oder eine **Flugtauglichkeitsbescheinigung**. Darüber sollte man sich vor Flugbuchung informieren.
- Vor einer Reise ist der **Krankenversicherungsschutz im Ausland** zu klären. Auskunft gibt die [Krankenkasse](#) bzw. private Krankenversicherung. Je nach Anfallsart und -häufigkeit ist der Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung zu überlegen. Näheres unter [Auslandsschutz](#).
- Am Urlaubsort können Alleinreisende, wenn sie das aufgrund von häufigen und großen Anfällen für nötig halten, das Hotelpersonal oder andere Gäste **über ihre Erkrankung informieren**. Sonst kann es passieren, dass bei einem Anfall sofort der Notarzt gerufen wird.
- Im Ausland sollten Patienten auf **Nahrungsmittel und Trinkwasser** achten, da Durchfälle die Aufnahme von anfallsvorbeugenden Medikamenten erschweren und zudem Anfälle begünstigen können.

3. Internationaler Epilepsie Notfallausweis (IENA)

Patienten sollten den Internationalen Epilepsie Notfallausweis (IENA) mit sich führen. Dieser wurde von der Interessenvereinigung für Anfallskranke in Köln (IfA Köln), dem Verein zur Hilfe Epilepsiekranker e.V. und zwei Epilepsieexperten entwickelt. Es handelt sich dabei nicht um einen amtlichen Ausweis, sondern um ein **freiwillig mitgeführtes Dokument**, das aber bei einem Anfall, einem Unfall oder einer plötzlichen schweren Erkrankung lebenswichtig sein kann.

In diesen Ausweis werden folgende Informationen eingetragen:

- Persönliche Daten
- Krankheitsbild, Behandlungsmaßnahmen im Notfall (am besten vom Arzt eintragen lassen)
- Medikamente, Dosierung und Zeitraum der Einnahme bzgl. der Epilepsie
- Andere Medikamente, die eingenommen werden
- Medikamentenunverträglichkeit

4. Praxistipps

Nähere Informationen zum Internationalen Epilepsie-Notfallausweis, zum Anfallskalender und zur Notfallkarte sowie die Möglichkeit zur Ansicht und Bestellung (kostenlos oder gegen Portogebühr) unter

- www.epilepsie-online.de > [Mitmachen](#) > [Der Internationale Epilepsie Notfallausweis \(IENA\)](#).
- www.epilepsie-vereinigung.de > [Informations-Pool](#) > [Anfallsdokumentation/Notfallausweise](#).

Informationen und Hinweise zu Flug- und Fernreisen sowie Impfungen und Medikamenteneinnahme bei

Epilepsie unter

- www.epilepsie-vereinigung.de > [Leben-mit-Epilepsie](#) > [Verschiedenes](#)
- www.izepilepsie.de > [Informationspool Epilepsie](#) > [Download-Center](#) > [Reisen](#)

5. Verwandte Links

[Ratgeber Epilepsie](#)

Ermäßigungen bei öffentlichen Verkehrsmitteln ([Behinderung](#) > [Öffentliche Verkehrsmittel](#))

Hilfen für schwerbehinderte Menschen im Flugverkehr ([Behinderung](#) > [Flugverkehr](#))

Krankenversicherungsschutz im Ausland: [Auslandsschutz](#)

[Urlaub bei chronischen und schweren Krankheiten](#)

[Epilepsie](#)

[Epilepsie > Autofahren](#)

[Epilepsie > Sport](#)

[Behinderung > Urlaub und Freizeit](#)