

Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter [www.betanet.de](http://www.betanet.de).

© 2023 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | [www.betanet.de](http://www.betanet.de)

# Chronische Schmerzen > Reisen

## 1. Das Wichtigste in Kürze

Wer regelmäßig starke Schmerzmittel oder Betäubungsmittel einnimmt, sollte bei Auslandsreisen folgende Aspekte beachten:

- Medizinische Notwendigkeit der Medikamente nachweisbar machen – z.B. mit ärztlicher Bescheinigung, Gebrauchsinformation.
- Informationen übersetzen lassen.
- Mengenlimitierung beachten.
- Zeitverschiebung, veränderte Klimabedingungen und Komplikationen (Durchfall, Erbrechen) mit einkalkulieren.
- Rechtzeitig planen.

## 2. Bescheinigungen bei Auslandsreisen

Bei Reisen ins Ausland ist es wichtig, sich **vor der Einreise** über die jeweiligen **Bestimmungen** der Einfuhr von Schmerz- und Betäubungsmittel zu informieren. Diese können je nach Reiseziel sehr unterschiedlich ausfallen. Wichtig ist in jedem Fall eine **ärztliche Bescheinigung** über die Medikamenteneinnahme des behandelnden Arztes in englischer Sprache.

Bei Reisen **innerhalb der EU** darf grundsätzlich der **Eigenbedarf** an Medikamenten mitgeführt werden. Bei Flugreisen muss jedoch darauf geachtet werden, dass Flüssigkeiten (z.B. Medikamente in Tropfenform) im Handgepäck nur in einem 1-Liter-Beutel mitgeführt werden dürfen. Die Einzelbehältnisse in dem Beutel dürfen jedoch nur maximal 100 ml umfassen. Nähere Informationen bietet die Bundespolizei unter [www.bundespolizei.de](http://www.bundespolizei.de) > [Sicher auf Reisen > Mit dem Flugzeug > Was darf ich mitnehmen?](#)

Bei Reisen **außerhalb der EU** ist es besonders wichtig, die Einreisebestimmungen im Vorfeld zu erfragen. Eine **rechtsverbindliche Auskunft** erteilt die Botschaft des Reiselandes in Deutschland. Kontaktdaten finden Sie beim Auswärtigen Amt unter [www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de) > [Sicher Reisen > Vertretungen Ihres Reiselandes in Deutschland](#).

Bei der Mitnahme von [Betäubungsmitteln](#) wird, abhängig vom Urlaubsland, eine der folgenden Bescheinigungen benötigt:

- Für Schengen-Länder ist die „Bescheinigung nach Artikel 75 des Schengener Durchführungsabkommens“ erforderlich. Sie kann beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) unter [www.bfarm.de](http://www.bfarm.de) > [Bundesopiumstelle > Betäubungsmittel > Reisen mit Betäubungsmitteln](#) heruntergeladen werden.
- Für andere Länder kann dort ein „Muster für eine solche Bescheinigung“ heruntergeladen werden.

Die Bescheinigung muss von der Gesundheitsbehörde beglaubigt werden. Patienten, die auf Opioiden angewiesen sind, sollten immer ihren [Opioid-Ausweis](#) mit sich führen.

## 3. Transport der Medikamente

Medikamente sollten immer aufgeteilt transportiert und aufbewahrt werden: einen Teil im Handgepäck, den anderen im Koffer, einen Teil im Hotelzimmer, einen Teil im Safe, einen Teil für unterwegs. Falls ein Gepäckstück abhanden kommt oder eingebrochen wird, ist auf jeden Fall die Medikamentenversorgung gesichert. Auf Flugreisen sollten Schmerzmittel im Handgepäck mitgeführt werden, weil Temperatur- und Druckverhältnisse im Gepäckraum stark schwanken und die Wirksamkeit der Medikamente beeinträchtigen können. Schmerzmedikamente vertragen nur einen bestimmten Temperaturbereich, ideal ist deshalb der Transport in einer Isoliertasche.

## 4. Gefahr Durchfall

In manchen Reiseländern ist die Gefahr relativ hoch, **durchgewohnte Speisen oder verunreinigtes Trinkwasser** Durchfall zu bekommen. Manchen Reisenden wird auch bei Flügen oder Seereisen übel, sodass sie sich übergeben müssen. Bei Durchfall oder Erbrechen können Schmerzmittel, die oral (= durch den Mund) eingenommen wurden, eventuell nicht mehr ausreichend wirken. Eine Möglichkeit, die Unterversorgung mit Schmerzmitteln zu vermeiden, sind [Opioiden](#), die nicht über Magen-Darm aufgenommen werden, sondern durch die Haut (Pflaster), über die Schleimhäute (Mund: Tabletten oder Lutscher; Nase: Spray) oder Spritzen. Diese sollte sich der Patient vorsorglich verordnen lassen.

## 5. Tipps für eine erholsame Reise

Eine unbekannte Umgebung und neue Eindrücke können vom Schmerz ablenken. Die Reise sollte möglichst stressfrei geplant werden, z.B. Hilfe eines Reisebüros in Anspruch nehmen oder Gepäck vorab einchecken, damit Schmerzpatienten nicht lange in der Schlange stehen müssen.

Folgende Tipps können helfen:

- Ausreichend Pausen einplanen.
- Eventuell muss die medikamentöse Therapie **höher dosiert** (nach vorheriger Absprache mit dem behandelnden Arzt) werden als zu Hause, weil
  - die An- und Abreise für viele Patienten besonders belastend ist (z.B. langes, unbequemes Sitzen im Flugzeug).
  - im Urlaub oft ein Teil des Therapiespektrums wie Akupunktur, Physio- oder Psychotherapie wegfällt.
- Für **Migräne-Patienten** kann der **Jetlag** problematisch werden. Deshalb sollte auch im Urlaub der normale Tagesrhythmus eingehalten werden. Näheres unter [Migräne](#).
- **Opioid-Patienten** sollten sich bei **Zeitverschiebung** sofort auf den Tagesrhythmus vor Ort einstellen und Übergangsprobleme mit niedriger dosierten Präparaten, z.B. Tropfen, überbrücken.
- Die Anwendung von **Schmerzpflastern** kann in heißen Ländern problematisch werden, da schweißfeuchte Haut eine höhere Dosis aus dem Pflaster schwemmt. Eventuell auf niedriger dosierte Pflaster ausweichen.
- Patienten, die **TENS-Geräte** benutzen, kommen in heißen Ländern mit einer geringeren Stromintensität aus als zu Hause, da schweißfeuchte Haut besser leitet als trockene. Am Flughafen gibt es in der Regel keine Probleme mit dem Gerät, wenn die Gebrauchsanweisung vorgelegt werden kann.

## 6. Reisen mit Behinderung

Unter Umständen ist es stressfreier und erholsamer, die Reise von einem – mit den Belangen von Menschen mit Behinderungen vertrauten – Reiseveranstalter organisieren zu lassen oder sich einer entsprechenden Reisegruppe anzuschließen. Dies ermöglicht auch Menschen mit einer Schwerbehinderung eine Reise ins Ausland. Näheres unter [Behinderung > Urlaub und Freizeit](#).

## 7. Verwandte Links

[Ratgeber Schmerz](#)

[Chronische Schmerzen](#)

[Chronische Schmerzen > Behandlung und Rehabilitation](#)

[Chronische Schmerzen > Schwerbehinderung](#)

[Urlaub bei chronischen und schweren Krankheiten](#)

[Auslandsschutz](#)

[Behinderung > Öffentliche Verkehrsmittel](#)

[Behinderung > Flugverkehr](#)

[Betäubungsmittel](#)

[Betäubungsmittel-Verschreibungsverordnung](#)

[Migräne > Urlaub und Sport](#)

[Chronische Schmerzen > Sport und Bewegung](#)