Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2025 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Hepatitis C > Urlaub und Sport

1. Sport und Hepatitis

Wie jeder andere auch sollten sich Menschen mit Hepatitis C möglichst regelmäßig bewegen und Sport treiben. Sport erhöht die körperliche Leistungsfähigkeit und das psychische Wohlbefinden.

Bei einer bereits eingetretenen Leberschädigung mit körperlicher Schwäche ist das Sportpensum dem persönlichen Befinden anzupassen.

Leistungssport ist bei einer chronischen Leberentzündung **nicht** ratsam. Zudem ist immer auf eine ausreichende Kohlenhydratzufuhr zu achten.

Wenn es zu blutenden Verletzungen kommt, muss die Wunde sofort mit einem Pflaster oder Verband abgedeckt werden: Über Blut kann der Hepatitis-C-Virus übertragen werden.

2. Urlaub

2.1. Impfung

Patienten mit Hepatitis C sollten sich grundsätzlich gegen Hepatitis A und B impfen lassen, um weitere potenziell leberschädigenden Infektionen zu vermeiden. Bei Hepatitis-C-Infektion übernimmt die Krankenkasse die Kosten. Diese Impfempfehlung gilt erst recht bei Reisen in heiße Länder mit schlechten hygienischen Verhältnissen. Notwendig sind 3 Impfungen (Erstimpfung und nach 1 und 6 Monaten).

Hepatitis A bekommt man über den "fäkal-oralen Weg", das bedeutet über die Infektion von Mensch zu Mensch oder über Nahrung und verunreinigtes Wasser. Hepatitis B wird über Blut, aber auch über Speichel und Sperma übertragen.

2.2. Therapie

Während einer Therapie gegen den Hepatitis-C-Virus sollte die Urlaubsreise mit dem behandelnden Arzt besprochen werden. In Abhängigkeit von der Therapieart (Näheres unter Hepatitis C > Behandlung) kann es zu Nebenwirkungen kommen. Grundätzlich sollte die Reise den Körper keinesfalls zusätzlich belasten.

Manche Patienten mit Hepatitis C spritzen sich selbst **Interferon**. Um Probleme und Missverständnisse am Zoll zu vermeiden ist es ratsam, ein ärztliches Attest, die originalverpackten Medikamente und möglicherweise englisch- oder anderssprachige Informationsbroschüren mitzuführen.

3. Verwandte Links

Urlaub bei schweren und chronischen Krankheiten

Auslandsschutz

Hepatitis C

Hepatitis C > Allgemeines

Hepatitis C > Behandlung

Hepatitis C > Ernährung

Hepatitis C > Familie

Transplantation > Urlaub und Autofahren