

Rheuma > Urlaub

1. Das Wichtigste in Kürze

Für einen Rheumatiker sollte der Urlaub nicht nur Abwechslung und Erholung vom Alltag bringen, sondern gleichzeitig die Schmerzen lindern. Das kann gelingen, wenn geeignete Reiseziele ausgewählt werden. Ungünstig sind z.B. anstrengende Stadtbesichtigungen oder Hochgebirgswanderungen. Zu achten ist auf geringe Zeitverschiebung und Klimaveränderungen.

Gewisse Rheumamedikamente müssen gekühlt werden.

2. Günstige Reiseziele

- Badeurlaub am Roten Meer: Das Wasser ist warm und hat einen hohen Mineralstoffanteil, dadurch schwimmt man ohne Bewegungsaufwand und entlastet die Gelenke.
- Kurlaub/Bäderreisen: In Badeorten in Deutschland und im umliegenden Ausland lassen sich Urlaub und Therapie verbinden. Anwendungen mit warmen Quellen oder anderen physio- oder ergotherapeutischen Maßnahmen können die Beschwerden lindern, das schöne Ambiente entspannt, auf eine gesunde abwechslungsreiche Ernährung haben sich mittlerweile viele Kliniken und Hotels eingestellt.

3. Reisetipps

- Es ist einfacher, nicht alleine zu reisen.
- Reiserücktrittsversicherung abschließen.
- Auto oder Zug fahren, so kann man selbst bestimmen, wann man Halt macht, aufsteht und sich bewegt.
- Quartier von zu Hause aus buchen.
- Bei der Buchung sicherstellen, dass behindertengerechte Zimmer und ein Fahrstuhl vorhanden sind.
- Gepäck nach Möglichkeit transportieren lassen.
- Medizinisches Wörterbuch in der jeweiligen Landessprache mitnehmen.

4. Tipps zu Medikamenten

Ausreichende Reiseapotheke mit sich führen:

- Tägliche Medikamente (lieber zu viel mitnehmen)
- Schmerzstillende und antiphlogistische Salben und Medikamente (Diclophenac)
- Kortison (für einen akuten Schub)
- Allgemeine Verbandmittel
- Desinfektionsmittel
- Thermometer
- Rheuma-Pass
- Kortison-Ausweis

Bei Medikamenten und Schmerzmitteln auf Besonderheiten bei Haltbarkeit und Lagerung achten. Einige Medikamente, z.B. fast alle Biologika, vertragen keine Temperaturen über 8 Grad. Bei Reisen in fast alle Länder sind deshalb Kühltaschen mitzuführen und es sollte vorher bei Hotels angefragt werden, ob eine kühle Lagerung möglich ist.

Medikamente, die injiziert werden, bei Flugreisen im Handgepäck mitführen, weil die niedrigen Temperaturen im Gepäckraum die feinen Kanülen zerstören können. Für das Mitführen von Injektionsnadeln und Spritzen ist eine ärztliche Bescheinigung notwendig, wenn man ins Ausland reist. Das erspart Ärger bei Grenzkontrollen.

Für starke Schmerzmittel, die unter das BtM-Gesetz fallen, ist ein amtsärztliches Attest nötig. Weitere Informationen unter [Chronische Schmerzen > Reisen](#).

5. Reisen für Menschen mit Behinderungen

Veranstalter und Anbieter von Reisen für Menschen mit Behinderungen erhalten Sie:

- Über Ihr örtliches Reisebüro
- Unter [Behinderung > Urlaub und Freizeit](#)

6. Verwandte Links

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

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

Krankenversicherungsschutz im Ausland: [Auslandsschutz](#)

[Rheuma](#)

[Rheuma > Bewegung und Sport](#)

[Rheuma > Familie](#)

[Rheuma > Mobilität](#)