

## Rheuma > Urlaub

### Das Wichtigste in Kürze

Urlaub bedeutet für Menschen mit Rheuma nicht nur Abwechslung und Erholung vom Alltag, sondern kann auch aktiv zur Schmerzlinderung beitragen. Dabei ist die Auswahl des Reiseziels wichtig. Ungünstig sind z.B. anstrengende Stadtbesichtigungen oder Hochgebirgswanderungen. Zu achten ist auf geringe Zeitverschiebung und Klimaveränderungen.

Gewisse Rheumamedikamente müssen gekühlt werden.

### Günstige Reiseziele

- Empfehlenswert sind Reisen in Regionen mit mildem und trockenem Klima, wie der Mittelmeerraum im Frühjahr und Herbst.
- 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.
- Weniger geeignet sind Reisen in Gebiete mit schwülwarmen und tropischen oder auch nasskalten Klimabedingungen.

### Reisetipps

- Es ist einfacher, nicht alleine zu reisen.
- Reiserücktrittsversicherung abschließen.
- Auto oder Zug fahren, so können Pausen zur Bewegung selbst bestimmt werden.
- Unterkunft vor Reiseantritt buchen.
- Bei der Buchung sicherstellen, dass die Unterkunft barrierefrei ist bzw. geeignet für Menschen mit Behinderungen.
- Gepäck nach Möglichkeit transportieren lassen. Gepäck kann z.B. mit der Bahn vorab an den Urlaubsort verschickt werden.

### Reiseapotheke und Medikamente

Ausreichende Reiseapotheke mit sich führen:

- Tägliche Medikamente (lieber zu viel mitnehmen)
- Schmerzstillende und antiphlogistische Salben und Medikamente, sich ggf. von behandelndem Arzt dazu beraten lassen.
- Kortison (für einen akuten Schub)
- Allgemeine Verbandmittel
- Desinfektionsmittel
- Thermometer
- Rheuma-Pass
- Kortison-Ausweis

### Praxistipps

- Mit dem Rheuma-Pass der Deutschen Rheuma-Liga können Sie den Verlauf Ihrer Erkrankung selbst dokumentieren. Kostenloser PDF-Download unter [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de) > Infothek > Publikationen > Rheuma Pass - Therapiebegleiter.
- Einen "Kortison-Ausweis" bietet die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie als kostenlosen PDF-Download unter [www.endokrinologie.net](http://www.endokrinologie.net) > Patienten > Erkrankungen > Nebennieren > Therapie mit Glukokortikoiden > Notfallausweis.

Bei Medikamenten und Schmerzmitteln auf Besonderheiten bei Haltbarkeit und Lagerung achten. Einige Medikamente 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.

Betroffene sollten sich vorab gut über die Mitnahme von Medikamenten ins Ausland informieren, das erspart Ärger bei Grenzkontrollen.

Reisende können Arzneimittel ins Ausland mitnehmen. Dafür gelten jedoch je nach Reiseland unterschiedliche Bestimmungen. Nähere Informationen, was zu beachten ist, wenn Arzneimittel auf Reisen innerhalb und außerhalb der EU (Europäischen Union) mitgeführt werden, können nachgelesen werden unter [www.zoll.de](http://www.zoll.de) > Privatpersonen > Reisen innerhalb der EU > Einschränkungen > Arznei- und Betäubungsmittel.

Für starke Schmerzmittel, die unter das BtM-Gesetz fallen, ist ein amtsärztliches Attest nötig.

## Praxistipp

Bei der Deutschen Rheuma-Liga finden Sie unter [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de) > Rheuma > Alltag mit Rheuma > Urlaub und Mobilität Reiseberichte von Menschen mit rheumatischen Erkrankungen sowie hilfreiche Tipps und Informationen, die Ihre Reiseplanungen erleichtern können.

## 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](#)

## Verwandte Links

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

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

Krankenversicherungsschutz im Ausland: [Auslandsschutz](#)

[Rheuma](#)

[Rheuma > Bewegung, Sport und Mobilität](#)

[Rheuma > Familie](#)

[Chronische Schmerzen](#)