

## Urlaub bei chronischen und schweren Krankheiten

### Das Wichtigste in Kürze

Damit eine Reise der Erholung dienen kann, sollten schwer oder chronisch Kranke einige Dinge beachten: Mehr Medikamente mitnehmen als für die Urlaubszeit notwendig wären. Die Medikamente auf unterschiedliche Gepäckstücke verteilen, falls ein Gepäckstück verloren gehen sollte. Notwendige Impfungen frühzeitig mit dem Arzt besprechen. Lebensmittel mit Infektionsrisiko meiden.

### Reise mit dem Arzt besprechen

Menschen mit chronischen Erkrankungen sollten sich vor einer Urlaubsreise bei ihrem Arzt erkundigen, ob sie auf bestimmte Dinge achten müssen, z.B. eine Anpassung der Medikamenteneinnahme bei Zeitverschiebung, das Meiden zu heißer oder kalter Regionen oder extremer Höhenlagen oder die Notwendigkeit spezieller Atteste und Bescheinigungen für Fluggesellschaften und Grenzbehörden.

### Mitnahme von Medikamenten

Bei schweren und chronischen Krankheiten sollten in den Urlaub immer **mehr** Medikamente mitgenommen werden, als für die Urlaubszeit eigentlich notwendig wäre, denn die Reisedauer kann sich aus unvorhergesehenen Gründen verlängern.

Auch für **Ausflüge** sollten immer reichlich Medikamente eingepackt werden, denn es kann im Extremfall zu einer unvorhergesehenen Auswärtsübernachtung kommen.

Wichtig beim Transport von Medikamenten ist zudem die richtige **Temperatur**. Einige Medikamente verlieren bei zu hoher oder zu niedriger Temperatur ihre Wirksamkeit, daher kann die Aufbewahrung in Isolierbehältern notwendig sein. Besonders zu beachten ist bei Flugreisen, dass im Frachtraum oft Minustemperaturen herrschen. Das sollte man bei der Fluggesellschaft erfragen und gegebenenfalls die Medikamente komplett im Handgepäck transportieren.

Ansonsten am besten einen Teil der Medikamente im **Handgepäck** befördern, den anderen im Koffer. Falls ein Gepäckstück abhanden kommt oder zu spät ankommt, ist auf jeden Fall die Medikamentenversorgung gesichert.

Auch im **Hotelzimmer** sollten die Medikamente an verschiedenen Stellen gelagert werden, damit bei einem Einbruch nicht die gesamte Ration abhanden kommt.

### Impfungen, Notfall- und Reisemedikamente

Mindestens 6 Wochen vor Reiseantritt muss mit dem behandelnden Arzt besprochen werden, welche Impfungen notwendig sind. Ebenso, welche Medikamente für den Notfall oder bei Beschwerden wie Durchfall oder Reiseübelkeit mitgeführt werden sollen, die sich mit der ständigen Medikation vertragen.

### Medizinische Versorgung sichern

Die Telefonnummern der behandelnden Ärzte und Zentren zu Hause sollten im Urlaub immer griffbereit sein, um bei Problemen telefonisch Rat einholen zu können.

Zudem sollte man sich vorher über die medizinische Versorgung am Urlaubsort informieren und sich die jeweiligen Telefonnummern und Adressen der ansässigen Ärzte und Krankenhäuser notieren.

### Bescheinigungen bei Auslandsreisen

Für Auslandsreisen sollten Patienten Informationen über ihre Erkrankung, Medikamente, Unverträglichkeiten und Verhalten im Notfall in der Landessprache oder auf Englisch mit sich führen. Viele Selbsthilfegruppen und Fachgesellschaften bieten solche Informationen an oder wissen, wo sie zu erhalten sind.

Um bei Nachfragen von **Zollbehörden** gewappnet zu sein, sollten Patienten sicherheitshalber ein Informationsblatt zu den Medikamenten und/oder Hilfsmitteln in der Landessprache mit sich führen. Bei bestimmten Medikamenten muss eine ärztliche Bescheinigung über die medizinische Notwendigkeit ihrer Einnahme vorgezeigt werden. Unter Umständen sollte man die ärztliche Erklärung von der Gesundheitsbehörde des jeweiligen Bundeslandes **beglaubigen** lassen. Manche Fluggesellschaften verlangen zudem eine **Flugtauglichkeitsbescheinigung**.

## Auslandskrankenschutz

Vor Beginn der Reise sollten sich Patienten mit Fragen des Auslandsrankenversicherungsschutzes, der Reiserücktrittsversicherung sowie den Möglichkeiten eines Rückholdienstes auseinandersetzen. Näheres unter [Auslandsschutz](#).

## Lebensmittel

In südlichen Ländern sollten Patienten auf Lebensmittel mit erhöhtem Infektionsrisiko verzichten:

- **Keine offenen Speisen und Getränke** zu sich nehmen, die an Straßenständen oder in Straßenrestaurants verkauft werden.
- **Getränke** nur in verschlossenen Originalflaschen servieren lassen und diese selbst öffnen, um Verunreinigungen des Inhalts auszuschließen.
- **Obst** mit Trinkwasser waschen und danach schälen.
- **Kein Wasser aus der Leitung trinken**, auch zum Zähneputzen Flaschenwasser benutzen.
- Auf **Speiseeis und Eiswürfel** in Getränken verzichten.
- **Rohe Gemüse und Salate** meiden, da diese oft mit Leitungswasser gewaschen wurden.
- Auf **rohe Meeresfrüchte** oder ungenügend durchgegarnte **Steaks** verzichten.
- Bei Speisen vom **Büffet** ist Vorsicht geboten, da diese dort oft stundenlang stehen.
- Auf ausreichende **Händehygiene** achten.

## Verwandte Links

[Nierenerkrankungen > Dialyse](#)

[Epilepsie > Urlaub und Sport](#)

[Multiple Sklerose > Tipps und Selbsthilfe](#)

[Transplantation](#)