Urlaub bei chronischen und schweren Krankheiten

Das Wichtigste in Kürze

Menschen mit chronischen oder schweren Erkrankungen sollten ihre Urlaubsreise frühzeitig und passend zu ihrer gesundheitlichen Situation planen. Wichtig sind eine rechtzeitige ärztliche Beratung, ausreichend Medikamente, passende Unterlagen z.B. für Flug, Zoll und Notfall sowie ein geklärter Versicherungsschutz. Bei Auslandsreisen sollten außerdem Einreisebestimmungen, Impfungen und die medizinische Versorgung am Urlaubsort geprüft werden.

Vor der Buchung: Ärztliche Beratung

Vor der Buchung sollten Menschen mit chronischen oder schweren Erkrankungen prüfen, ob Reiseziel, Klima, Anreise und medizinische Versorgung vor Ort zur eigenen gesundheitlichen Situation passen. Sinnvoll ist eine **frühzeitige** ärztliche Beratung, besonders bei Fernreisen, Zeitverschiebung, großer Hitze oder Kälte, Höhenlagen, eingeschränkter Mobilität oder einer instabilen Krankheitsphase. Dabei kann geklärt werden, ob besondere Vorsichtsmaßnahmen, Medikamente, Impfungen, Hilfsmittel oder Atteste notwendig sind. Eine gute Planung hilft, gesundheitliche Risiken zu verringern und den Urlaub möglichst erholsam zu gestalten.
Eine individuelle reisemedizinische Beratung erfolgt in Hausarztpraxen oder bei spezialisierten reisemedizinischen Beratungsstellen. Adressen und weitere Informationen dazu bietet das Robert Koch-Institut (RKI) unter www.rki.de > Themen > Infektionskrankheiten > Infektionskrankheiten A-Z > Reiseassoziierte Infektionskrankheiten.

Medikamente auf Reisen: Menge, Lagerung und Handgepäck

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

Wichtige (Notfall-)Medikamente sollten bei Flugreisen im **Handgepäck** mitgenommen werden. So bleiben sie verfügbar, falls aufgegebenes Gepäck verspätet ankommt oder verloren geht. Flüssige Medikamente oder medizinisch notwendige Hilfsmittel sollten bei der Sicherheitskontrolle vorgezeigt werden, ein Rezept oder eine ärztliche Bescheinigung kann erforderlich sein. Zudem herrschen im Frachtraum oft Minustemperaturen, sodass temperaturempfindliche Medikamente im Aufgabegepäck ihre Wirksamkeit verlieren können.

Auch im **Hotelzimmer** ist es sinnvoll, Medikamente auf mehrere sichere Orte zu verteilen, z.B. Koffer, Handtasche oder Zimmersafe. So ist die Versorgung eher gesichert, falls etwas verloren geht oder abhandenkommt.

Wichtige Dokumente und Atteste

Bei Auslandsreisen sollten **wichtige medizinische Unterlagen** mitgenommen werden. Dazu gehören z.B. ein aktueller Medikamentenplan oder Opioid-Ausweis, ein Notfallausweis, ärztliche Atteste für notwendige Medikamente oder Hilfsmittel sowie Informationen zur Krankheit, zu Allergien und zum Verhalten im Notfall. Die Unterlagen sollten möglichst auf Englisch oder in der Landessprache vorliegen, damit Ärzte, Zollbehörden oder Sicherheitskontrollen sie verstehen können.

Betäubungsmittel und starke Schmerzmittel im Ausland

Für Betäubungsmittel und bestimmte starke Schmerzmittel gelten bei Auslandsreisen **besondere Vorschriften**. Patienten dürfen ärztlich verordnete Betäubungsmittel grundsätzlich nur in einer für die Reisedauer angemessenen Menge und für den eigenen Bedarf mitführen. Bei Reisen bis zu 30 Tagen in Schengen-Staaten ist eine ärztlich ausgefüllte Bescheinigung nach Artikel 75 des Schengener Durchführungsübereinkommens erforderlich, die vor Reiseantritt von der zuständigen Landesgesundheitsbehörde oder einer beauftragten Stelle beglaubigt werden muss. Für jedes Betäubungsmittel ist eine eigene Bescheinigung nötig. Bei Reisen außerhalb des Schengen-Raums sollten die Einfuhrbestimmungen des Ziellands vorab bei der jeweiligen Botschaft oder dem Konsulat geklärt werden, da die Regelungen je nach Land unterschiedlich sein können.

Ausführliche Informationen sowie die Bescheinigung für das Mitführen von Betäubungsmitteln und eine Liste mit den zuständigen Behörden für Beglaubigungen der Bescheinigung bietet das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte unter www.bfarm.de > Bundesopiumstelle > Betäubungsmittel > Reisen mit Betäubungsmitteln.

Impfungen und Infektionsschutz

Menschen mit chronischen oder schweren Erkrankungen sollten vor Urlaubsreisen ihren Impfstatus frühzeitig ärztlich prüfen lassen. **Reiseimpfungen** richten sich z.B. nach Reiseziel, Aufenthaltsdauer, Vorerkrankungen und individuellem Infektionsrisiko. Die Beratung bietet zudem die Gelegenheit, fehlende **Standardimpfungen** nachzuholen. Besonders bei geschwächtem Immunsystem, bestimmten Medikamenten oder geplanten Fernreisen sollte geklärt werden, welche Impfungen geeignet sind und welche

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Infektionsschutzmaßnahmen zusätzlich sinnvoll sind, z.B. Schutz vor Mückenstichen, sorgfältige Lebensmittel- und Trinkwasserhygiene sowie eine passende Reiseapotheke.

Medizinische Versorgung am Urlaubsort

Vor der Reise sollten chronisch oder schwer kranke Menschen prüfen, welche **medizinische Hilfe** es **am Urlaubsort** gibt. Wichtig sind z.B. Adressen und Telefonnummern von Ärzten, Krankenhäusern, Notdiensten und Apotheken in der Nähe der Unterkunft. Bei Auslandsreisen sollten Informationen zur Krankheit, zu Medikamenten, Allergien und zum Verhalten im Notfall auf Englisch oder in der Landessprache mitgenommen werden. Auch die Kontaktdaten der behandelnden Ärzte zu Hause sollten griffbereit sein, damit diese bei Rückfragen angerufen werden können.

Krankenversicherung und Auslandsschutz

Vor Beginn der Reise sollten Patienten ihren Krankenversicherungsschutz im Urlaubsland prüfen. Näheres unter Auslandsschutz.

Checkliste: Vor der Reise

Von Arztgespräch bis Notfallkontakte: Diese Checkliste als **kostenlose PDF-Datei** fasst die wichtigsten Vorbereitungen für Menschen mit chronischen oder schweren Erkrankungen übersichtlich zusammen.

Checkliste vor der Reise für chronisch und schwer kranke Menschen

Verwandte Links

Leistungen der Krankenkasse

Patientenvorsorge

Behinderung > Urlaub und Freizeit

Nierenerkrankungen > Dialyse

Epilepsie > Urlaub und Sport

Multiple Sklerose > Tipps und Selbsthilfe

Transplantation

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg