



## **Gut vorbereitet auf Reisen gehen**

**Gut vorbereitet reisen Sie besser und gesünder – und vermeiden böse Überraschungen unterwegs. Wir haben hier einige Tipps für Sie.**

### **Fragen Sie in Ihrer Hauspraxis nach**

Wenn Sie unter einer Erkrankung des Herz-Kreislaufsystems oder Bluthochdruck leiden, sollten Sie sich vor einer längeren Reise – insbesondere ins Ausland – von Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt beraten lassen. Sie können Ihnen sagen, welche Anstrengungen Sie sich zumuten können. Überprüfen Sie rechtzeitig, ob Sie für die Zeit der Reise noch einen ausreichenden Vorrat an Medikamenten haben, die Sie regelmäßig einnehmen. Ansonsten bitten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt um die entsprechenden Rezepte.

### **Gut versichert**

Überlegen Sie, ob Sie nicht vielleicht eine Auslandskrankenversicherung mit Rücktransport im Krankheitsfall abschließen wollen, sofern noch nicht vorhanden. Eine solche Versicherung kostet nicht viel und schützt Sie im Ernstfall vor hohen Kosten.

### **Gesundheitsversorgung vor Ort**

Informieren Sie sich rechtzeitig vor Antritt einer Auslandsreise darüber, ob bestimmte Impfungen empfohlen werden oder gar Pflicht

für die Einreise sind. Es empfiehlt sich auch, grobe Kenntnisse über die Gesundheitsversorgung des jeweiligen Landes zu haben. Für den Fall der Fälle sollte man den jeweiligen Notruf kennen. In der EU ist das einfach: In allen Mitgliedsstaaten der Europäischen Union funktioniert die 112, vom Festnetz und vom Handy.

## **Reisen mit Vorerkrankungen**

Schlaganfall- oder Herzinfarkt-Patientinnen und -Patienten, die eine Flugreise planen, rät die Gütersloher Apothekerin Susanne Gehring, sich bereits vor der Buchung die Flugtauglichkeit durch eine Ärztin oder einen Arzt bestätigen zu lassen. Wer Blutverdünner nimmt, sollte sich ebenfalls vorab informieren. „Es ist wichtig, dass der so genannte INR-Wert, der der Beurteilung der Blutgerinnung dient, stabil bleibt. Dieser kann sich im Urlaub durch das Klima, das ungewohnte Essen und die neue Situation verändern“, weiß die Apothekerin.

## **Sitzplatz mit Bedacht wählen**

Besonders Menschen mit Vorerkrankungen wie einem Schlaganfall sollten ihren Sitzplatz im Flugzeug mit Bedacht wählen: In der Mitte an den Tragflächen sind die Schwankungen des Sauerstoff-Drucks etwas geringer. Wer am Gang sitzt, kann sich zwischendurch die Beine vertreten, um Thrombose vorzubeugen – ohne dafür über seine Sitznachbarin oder seinen Sitznachbarn klettern zu müssen. Und immer gilt: Viel trinken, am besten Wasser oder Tee.

## **Bei Fluggesellschaft erkundigen**

Bei Flugreisen sollten Diabetikerinnen und Diabetiker ihr Insulin mit ins Handgepäck nehmen, denn im Gepäckraum könnte es zu kalt für den Wirkstoff werden. „Am besten informieren sich Betroffene vorher bei der Fluggesellschaft über die Regelungen und kündigen die Mitnahme an. Vor allem wegen der Flüssigkeitsmenge, gegebenenfalls aber auch wegen der Nadeln. Auf jeden Fall sollte man eine Bescheinigung von der Ärztin oder dem Arzt dabei haben“, erklärt Susanne Gehring. Noch strenger sind die Regeln bei Schmerzmitteln, die als Betäubungsmittel gelten: Dafür muss bei einer Auslandsreise

eine beglaubigte Bescheinigung des Gesundheitsamtes vorliegen, inklusive Angabe der Einzel- und Tagesdosis. Genauere Informationen zu den Einreisebestimmungen können die diplomatischen Vertretungen des Ziellandes geben. Gehring: „In solchen Fällen würde ich so früh wie möglich mit den Vorbereitungen beginnen, damit zu Reiseantritt alle Dokumente vorliegen.“

Wie klappt das Reisen mit dem Auto und anderen Verkehrsmitteln für Menschen mit Handicap?

> [Mehr zu diesem Thema lesen Sie in unserem Gesundheitsmagazin.](#)

## **Gesund durch den Sommer**

> [Hier finden Sie dazu weitere Themen.](#)

Zuletzt aktualisiert: 18.07.2023