

# Richtige Vorbereitung

## Impfungen rechtzeitig planen

Je abgelegener das Reiseziel ist und je länger die Reise dauert, desto früher sollten Sie mit den Planungen beginnen. Wegen eventuell notwendiger [Impfungen](#) bei Fernreisen ist es sinnvoll, dass Sie sich etwa 8 Wochen vor Reisebeginn von ihrem Arzt beraten lassen. Aktuelle Impfpfehlungen und -vorschriften finden Sie auch im Internet unter <http://www.fit-for-travel.de/>.

## Insektenschutz und Malariaprophylaxe

Eine Reihe von Infektionskrankheiten werden durch Insekten übertragen. Deshalb sollten Sie ausreichend Insektenschutzmittel mit sich nehmen. Vor Reisen in ein (sub-) tropisches Land können Sie sich bei Ihrem Internisten oder an einem Tropeninstitut oder bei einem reisemedizinisch spezialisierten Arzt darüber informieren, ob Sie vorbeugend Medikamente gegen [Malaria](#) einnehmen sollten.

## Reiseapotheke zusammenstellen

Eine gut ausgestattete Reiseapotheke enthält neben Notfallmedikamenten gegen [Schmerzen](#), [Fieber](#) und Durchfall auch regelmäßig einzunehmende Medikamente (z. B. Antibaby-Pille, Bluthochdruckmittel, [Insulin](#)) in ausreichenden Mengen.

## Brillenersatz besorgen

Brillenträger benötigen eine Ersatzbrille, da es schwierig sein kann, im Reiseland Ersatz zu finden.

## Geeignete Kleidung und Sonnenschutz besorgen

Je nach Klima im Reiseland gehören angemessene Kleidung und Sonnenschutzmittel ins Gepäck.

## Zahnarztbesuch einplanen

Gehen Sie vor dem Reisebeginn noch einmal zum Zahnarzt. In weniger entwickelten Ländern kann eine medizinische Behandlung mit einem erhöhten Risiko für eine Infektion verbunden sein. Das Fliegen mit unterhöhlten Plomben (Lufteinschluss) oder eitrigen Zähnen kann darüber hinaus wegen des Druckunterschiedes sehr schmerzhaft sein.

## Auslandsreisekrankenversicherung

Der Abschluss einer Auslandsreisekrankenversicherung empfiehlt sich vor den meisten Auslandsreisen. Die gesetzliche Krankenversicherung ersetzt im Krankheitsfall entstandene Kosten nur in EU-Ländern bzw. solchen Ländern, mit denen die Bundesrepublik Deutschland

ein Sozialversicherungsabkommen geschlossen hat. Eine Liste dieser Länder erhalten Sie von Ihrer Krankenkasse. Doch die gesetzliche Krankenversicherung übernimmt auch in diesen Ländern nur den deutschen Inlandssatz. Gegebenenfalls anfallende höhere Behandlungskosten müssen Sie im Ausland selbst tragen.

Die Auslandsreisekrankenversicherung übernimmt alle Kosten, die im Falle eines Arztbesuches anfallen, aber auch Operations- oder Arzneimittelkosten. Der Reisende trägt normalerweise die Kosten im Voraus und bekommt nach Einreichen der Originalbelege die Ausgaben erstattet. Auch die Kosten für einen medizinisch notwendigen Rücktransport sind meist mitversichert.

## **Reiserücktrittsversicherung abschließen**

Werden Sie kurz vor Reisebeginn ernsthaft krank, sollten Sie die Reise verschieben. Eine beim Kauf des Flugtickets abgeschlossene Reiserücktrittsversicherung übernimmt in diesem Fall die Kosten.

## **Besondere Personengruppen**

### **Schwangere und Personen mit Kindern**

Schwangere und Reisende mit Kindern sollten sich frühzeitig vom Arzt beraten lassen, ob eine geplante Reise zu empfehlen ist. Generell sollten sie Gebiete mit einem hohen Infektionsrisiko (z.B. Malariagebiete) meiden.

Außerdem dürfen Schwangere im letzten Schwangerschaftsmonat und bis zu 7 Tage nach der Geburt von den Fluggesellschaften offiziell nicht mehr befördert werden. Ab dem 8. Schwangerschaftsmonat verlangen die Fluggesellschaften in der Regel eine ärztliche Bescheinigung, dass mit einer vorzeitigen Entbindung nicht zu rechnen ist.

Einige Impfungen sind für Kleinkinder und schwangere Frauen nicht zugelassen. So sollten Schwangere nicht gegen [Gelbfieber](#) geimpft werden, obwohl es bisher keinen Beweis für eine schädigende Wirkung auf das ungeborene Kind gibt. Auch Kinder unter 6 Monaten dürfen nicht geimpft werden. Die Impfung gegen Japanische Enzephalitis ist ab einem Alter von einem Jahr möglich. Eine Impfung gegen Cholera können Kinder erst ab einem Alter von 2 Jahren erhalten.

Je nach Reiseziel ist Säuglings- oder Kindernahrung nicht erhältlich. Es kann daher im Einzelfall sinnvoll sein, die erforderlichen Vorräte mitzuführen. Auch Wegwerfwindeln oder Milchpulver gibt es nicht überall auf der Welt zu kaufen.

### **Chronisch Kranke**

Grundsätzlich ist eine chronische Erkrankung kein Hindernisgrund für eine Reise - vorausgesetzt sie wird besonders sorgfältig geplant. Es ist ratsam, einen Notfallausweis mit zu führen, in dem alle regelmäßig notwendigen Medikamente mit den international üblichen

Wirkstoffbezeichnungen eingetragen sind. Einen europäischen Notfallausweis erhalten Sie z. B. bei der Deutschen Bundesverlag GmbH, Postfach 120380, 53045 Bonn.

Aufgrund der neuen Sicherheitsvorkehrungen an Flughäfen sollten chronisch Kranke vorab klären, welche Nachweise sie am Flughafen vorlegen müssen, damit sie ihre Medikamente im Flugzeug im Handgepäck mitführen dürfen. Ärztliche Bescheinigungen auf Englisch und ggf. Französisch bestätigen zudem, dass es sich bei den mitgeführten Medikamenten um medizinisch notwendige Arzneimittel handelt. Unangenehme Zusammenstöße mit der Drogenfahndung kann durch ein ärztliches Attest auf diese Weise vorgebeugt werden. Auf der Bescheinigung müssen außer der Adresse des behandelnden Arztes, auch wichtige Daten des Patienten und Angaben zu den benötigten Medikamenten angegeben sein. Angaben über die Einzel- und Tagesdosis der Medikamente sowie die Dauer der Reise sind äußerst sinnvoll. Im Internet erhalten Sie das Formular zum Mitführen Opioid-haltiger Schmerzmittel zum Herunterladen unter [www.forum-schmerz.de/web/schmerzfile/schengener\\_3s.pdf](http://www.forum-schmerz.de/web/schmerzfile/schengener_3s.pdf).

## **Allergiker**

Damit Allergiker im Urlaub in der Lage sind, ihre Erkrankung in der jeweiligen Landessprache zu erläutern, hat das Europäische Verbraucherzentrum einen 50-seitigen Sprachführer „Mit Allergien auf Reisen“ herausgegeben. In dem dünnen Nachschlagewerk finden sich häufige und weniger häufige allergieauslösende Lebensmittel und ihre Übersetzung in die wichtigsten europäischen Sprachen. Der Sprachführer ist gegen Einsendung von Briefmarken im Wert von 1,10 Euro beim Europäischen Verbraucherzentrum, Stichwort Allergien, Willestraße 4-6, 24103 Kiel erhältlich.

Außerdem sollten Allergiker einen Allergiepass mitführen.