



## COPD und Reisen:

### Tipps für eine sichere Reise

Die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) kann das Reisen erschweren, doch mit der richtigen Vorbereitung ist es möglich, sicher und komfortabel unterwegs zu sein. Dieses Infoblatt bietet Ihnen wichtige Tipps und Hinweise für eine optimale Reiseplanung.

#### 1. Vor der Reise: Gute Planung ist entscheidend

##### Ärztliche Beratung:

- Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt/Ärztin über Ihre Reisepläne. Er/Sie kann einschätzen, ob die geplante Reise für Ihren Gesundheitszustand geeignet ist. Lassen Sie sich eine aktuelle medizinische Bescheinigung ausstellen, insbesondere wenn Sie unterwegs Sauerstoff benötigen.

##### Medikamente und medizinische Versorgung:

- Packen Sie ausreichend Medikamente ein, inklusive einer Reserve für unvorhergesehene Verlängerungen der Reise.
- Bewahren Sie Ihre Medikamente in Ihrem Handgepäck auf.
- Erstellen Sie eine Liste mit Ihren Medikamenten und Dosierungen.

Falls Sie auf Sauerstoff angewiesen sind, klären Sie mit Ihrem Anbieter, ob Sie ihn auch im Ausland oder auf dem Flug erhalten können.

##### Reiseversicherung:

- Schließen Sie eine Reiseversicherung ab, die Vorerkrankungen abdeckt. Achten Sie darauf, dass auch medizinische Notfälle im Ausland mitversichert sind.

##### Impfungen:

- Stellen Sie sicher, dass Ihre Impfungen (insbesondere gegen Grippe und Pneumokokken) aktuell sind, um Infektionen vorzubeugen.

#### 2. Während der Reise: Gesundheitsschutz unterwegs

##### Flugreisen:

- Informieren Sie die Fluggesellschaft im Voraus, falls Sie Sauerstoff benötigen.
- Wählen Sie wenn möglich Direktflüge, um unnötige Belastungen durch Umsteigen zu vermeiden.
- Trinken Sie ausreichend Wasser, um die Schleimhäute feucht zu halten, und vermeiden Sie Alkohol und koffeinhaltige Getränke.
- Nutzen Sie während des Fluges Atemübungen oder kleine Bewegungsübungen zur Durchblutungsförderung.

##### Klima und Umgebung:

- Vermeiden Sie extreme Temperaturen und hohe Luftfeuchtigkeit.
- Beachten Sie die Luftqualität des Reiseziels, da Smog und Höhenlage die Atemwege belasten können.
- Nutzen Sie klimatisierte Unterkünfte, um Hitze und hohe Luftfeuchtigkeit zu vermeiden.



##### Aktivitäten:

- Planen Sie moderate Aktivitäten und vermeiden Sie Überanstrengung.
- Achten Sie auf ausreichend Pausen und erholen Sie sich regelmäßig.
- Tragen Sie immer Ihre Notfallmedikamente bei sich.



## COPD und Reisen: Tipps für eine sichere Reise

### 3. Weitere Tipps für eine sichere Reise

#### Notfallplan:

- Notieren Sie sich wichtige Notfallnummern, darunter ärztliche Anlaufstellen am Reiseziel.
- Erstellen Sie einen Plan für den Fall, dass sich Ihre Symptome verschlechtern.

#### Sprachbarriere:

- Führen Sie eine schriftliche Erklärung Ihrer Erkrankung und Behandlung in der Landessprache oder auf Englisch mit.
- Nutzen Sie gegebenenfalls eine Übersetzungs-App oder ein Notfallkärtchen.

#### Höhenlagen:

- Vermeiden Sie Reisen in große Höhen, da der Sauerstoffgehalt in der Luft dort geringer ist und die Atmung erschweren kann.

Mit einer durchdachten Planung können COPD-Patienten ihre Reisen sicher und entspannt genießen. Denken Sie immer daran, Ihre gesundheitlichen Bedürfnisse in den Mittelpunkt der Planung zu stellen, um unangenehme Situationen zu vermeiden.

Im Mitgliederbereich: Reisebescheinigung für COPD  
<https://www.daab-mitgliederbereich.de/index.php?eID=dumpFile&t=f&f=199&token=d79d48c5b16f223e005642b56a476c9b971d9af8>

#### **Krank im Urlaub?**

*Krank im Urlaub und dann auch noch krank im Ausland - was tun? Wenn Sie als gesetzlich Krankenkassen-Versicherte/r ins Ausland verreisen, sollten sich am besten vorab informieren, welche Vertragsärzte oder -krankenhäuser bei Ihrer chronischen oder einer neuen Erkrankung im Urlaubsland zur Versorgung berechtigt sind.*

*Denn nur dann (bei Berechtigung) bezahlt die gesetzliche Krankenversicherung die Behandlungskosten. Die Deutsche Verbindungsstelle Krankenversicherung Ausland (DVKA) bietet Informationen zu allen EU-Länder und anderen Staaten, mit denen Abkommen bestehen, um sich im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung vor Ort behandeln zu lassen.*



*Tipp: Beim Deutschen Allergie- und Asthmabund e.V. können Sie unter [info@daab.de](mailto:info@daab.de) ein **Asthma- und COPD-Tagebuch** anfordern. Als Mitglied erhalten Sie 4x jährlich das Magazin **Allergie konkret** mit vielen Tipps rund um Allergien, Atemwege, Ernährung und Haut und Sie haben Zugriff auf den **DAAB-Mitgliederbereich**, in dem Sie z.B. über 100 Expertenvideos sehen und hören können. Im Bereich der Allergien und Atemwege tut sich zurzeit viel, sei es an neuen Verfahren, Medikamenten und Empfehlungen. Der DAAB ist in **Forschungsprojekten** eingebunden und so international mit Verbraucher- und Fachverbänden vernetzt. Als Mitglied erfahren Sie so schnell, welche neuen Ansätze es gibt. Sie profitieren von unserem **Wissensvorsprung**. [www.daab.de/daab/mitglied-werden](http://www.daab.de/daab/mitglied-werden)*