



# Reisetipps für Patienten mit Asthma

**Eine Asthmaerkrankung schliesst eine Reise nicht aus. Für eine unbeschwerte Reisezeit sollten jedoch einige Vorkehrungen getroffen werden. Eine frühzeitige (mind. 4 bis 6 Wochen vor Abreise) und genaue Vorausplanung hilft dabei. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt Ihre Reisepläne. Er kann Ihr Asthma kontrollieren und Ihre Reisefähigkeit einschätzen, und ob Ihr Behandlungsplan noch wirksam ist. Er kann Sie beraten und Ihnen Tipps für die Reise geben.**

---

## Reiseziel

---

Städte mit hoher Luftverschmutzung eignen sich nicht für lungenkranke Personen, ebenso wenig abrupte Klimawechsel mit grossem Wärmeunterschied oder Gegenden mit hoher Luftfeuchtigkeit oder mit sehr kalten Temperaturen.

Informieren Sie sich über den Pollenflug am Reiseort, wenn Sie an allergiebedingtem Asthma leiden. Auf Berghöhen ab etwa 1500 Metern ist die Konzentration an Blütenpollen und Hausstaubmilben nur noch gering. Falls Ihr Asthma mit einer Anti-IgE-Therapie behandelt wird, planen Sie Ihre Reise möglichst zwischen zwei Behandlungsterminen.

Je nach Reiseziel und Zeitverschiebung kann ein Jetlag entstehen, der eine zusätzliche körperliche Belastung darstellt. Planen Sie für die ersten Tage keine körperlich anstrengenden Aktivitäten ein.

Klären Sie ab, wo am Reiseort der nächste Arzt, die nächste Apotheke, das nächste Spital ist und ob Ihre Medikamente dort für den Notfall erhältlich sind.

Lassen Sie sich dafür vorsorglich internationale Rezepte auf Englisch ausstellen. Nehmen Sie Ihren Peakflow-Meter und Ihr Asthmatagebuch mit. Gerade in ungewohnter Umgebung kann es wichtig sein, die Lungenfunktion regelmässig zu überprüfen.

---

## Aktivitäten

---

Beachten Sie, dass Temperatur- oder Höhenveränderungen sowie Stress sich auf Ihre Symptome auswirken

können. Wenn das Asthma gut unter Kontrolle ist, sind fast alle Aktivitäten möglich.

Für bestimmte Sportarten wie beispielsweise Tauchen ist ein Tauchtauglichkeitsattest von einem Arzt erforderlich. Personen mit kontrolliertem Asthma kann der Arzt für tauchtauglich befinden und ihnen ein solches Attest ausstellen. Für Personen mit un- oder teilweise kontrolliertem Asthma sind Tauchgänge ungeeignet. Schnorcheln ist dagegen für alle Personen mit Asthma möglich. Weil Schnorchelgänge körperlich anstrengend sein können, ist es empfehlenswert, immer in Begleitung zu schnorcheln. Apnoetauchgänge, das heisst Abtauchen mit angehaltener Luft, sind dagegen zu unterlassen.

---

## Impfungen

---

Fragen Sie Ihren Arzt frühzeitig, welche Impfungen Sie für das gewählte Reiseziel brauchen.

---

## Verkehrsmittel

---

Je nach Transportmittel (Zug, Flugzeug, Schiff, Auto, Bus etc.) kann die Reise unterschiedlich strapaziös sein. Fragen Sie Ihren Arzt, welches Transportmittel er für Sie empfehlen würde.

**Flugreise:** Für viele Personen mit Asthma sind Flugreisen unproblematisch. Falls jedoch Stresssituationen entstehen, sollte das Notfallmedikament griffbereit sein. Bei Asthmatikern mit schwerer Erkrankung können der Luftdruck der Flugzeugkabine und der reduzierte Sauerstoffanteil schwere Symptome auslösen. Fragen Sie Ihren Arzt frühzeitig, ob Sie für eine Flugreise geeignet sind.

---

## Medikamente

---

Nehmen Sie lieber mehr Medikamente mit als nur die genau benötigte Menge. Mengen für bis zu 30 Behandlungstage sind erlaubt. Nehmen Sie möglichst alle Medikamente samt Beipackzettel ins Handgepäck. Einerseits, weil das Gepäck manchmal verspätet oder gar nicht ankommt und andererseits, weil Reisen manchmal auch ungeplant länger dauern können. Zudem

können die Temperaturen im Gepäckraum des Flugzeugs bis unter den Gefrierpunkt sinken, was den Medikamenten schaden kann. Manche Medikamente sind hitze-, kälte- oder feuchtigkeitsempfindlich. Fragen Sie Ihren Arzt, welche Medikamente Sie auf Ihrer Reise wie am besten lagern können. Für die Mitnahme im Flugreisehandgepäck müssen Inhalatoren in einem durchsichtigen Plastiksack verpackt werden. Um Medikamente über 100 ml im Handgepäck mitzuführen, brauchen Sie eine schriftliche Bestätigung des Arztes, der Fluggesellschaft und des Flughafens. Fragen Sie auch die Fluggesellschaft oder direkt bei der ausländischen Botschaft, ob die Einfuhr der von Ihnen benötigten Medikamente ins Reiseland, auch bei Zwischenstopps, problemlos möglich ist.

---

### Medikamenteneinnahme

---

Je nach Reiseziel und Flugdauer entsteht eine Zeitverschiebung. Planen Sie die damit einhergehende Verschiebung für Ihre Medikamenteneinnahme voraus. Das gilt auch für die Rückreise. Schreiben Sie in Ihrem Asthmatagebuch auf, wann Sie welche Medikamente eingenommen haben.

---

### Versicherung

---

Schliessen Sie eine Zusatz- oder Reisekrankenversicherung ab, falls Ihre Krankenkasse für die Kosten im Reiseland und für einen allfälligen medizinischen Transport nicht aufkommt. Stellen Sie sicher, dass Ihre Versicherung auch den Fall einer Verschlechterung einer chronischen Erkrankung einschliesst.

Schliessen Sie zudem eine Reiseannulationsversicherung inklusive Reiseabbruch und Rücktransport ab für den Fall, dass Sie die Reise kurzfristig absagen oder abbrechen müssen oder einen Rücktransport in die Schweiz benötigen.

Führen Sie die Krankenversicherungskarte von Ihrer Krankenkasse mit, bei der Sie die Grundversicherung abgeschlossen haben. Die Rückseite ist eine Europäische Versicherungskarte. Damit haben Sie in Ländern der EU/EFTA Anspruch auf unvorhergesehene medizinische Behandlungen.

---

### Nützliche Informationen

---



Flugtauglichkeitsformulare SWISS (SAF/MEDIF)



Reisemedizinische Beratung safetravel.ch



Wer eine Reise tut (Broschüre des Eidg. Departements für auswärtige Angelegenheiten EDA)



Reisehinweise und Vertretungen (EDA)



Gesundheitssprachführer für Ihre Ferien (Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch oder Spanisch)

---

### Diese Dokumente im Handgepäck mitführen

---

- Name, Telefonnummer und E-Mail-Adresse des behandelnden Arztes für allfällige Rückfragen.
- Arztzeugnis mit der Diagnose und einer Beschreibung der aktuellen Behandlung (möglichst mehrsprachig oder auf Englisch)
- ärztliches Attest für Ihre Medikamente (auf Englisch)
- ärztliche Bescheinigung zur Einfuhr von eventuell bewilligungspflichtigen Medikamenten ins Reiseland
- Liste der aktuell verwendeten Medikamente und alle dazugehörigen Beipackzettel
- Liste mit Notfallnummern
- Impfausweis
- Europäische Krankenversicherungskarte

Dieser Artikel wurde von TCS MyMed erstellt, der medizinischen Plattform des TCS. Mehr Information:

[www.tcs-mymed.ch](http://www.tcs-mymed.ch)