

# Urlaub und Reisen

mit entzündlich-rheumatischen  
Erkrankungen



abbvie  
care

|  |  |           |   |                                  |           |
|--|--|-----------|---|----------------------------------|-----------|
|    | <b>Vorwort</b>                         | <b>04</b> |  | <b>Reiseimpfungen</b>            | <b>24</b> |
|  |  |           |   | Auf den Impfstoff kommt es an    | 25        |
|    | <b>Urlaubsplanung</b>                  | <b>06</b> |  | <b>Malaria-Prophylaxe</b>        | <b>26</b> |
|  | Wohin soll die Reise gehen?            | 08        |   | Moskitonetz und lange Kleidung   | 27        |
|  | Berge oder Meer?                       | 08        |   |                                  |           |
|  | Auto oder Flugzeug? Bus oder Bahn?     | 10        |   |                                  |           |
|  | Checkliste Anreise                     | 10        |  | <b>Vorsicht vor Infektionen!</b> | <b>28</b> |
|  | Reiseveranstalter                      | 11        |   |                                  |           |
|    | <b>Reiseversicherungen</b>             | <b>12</b> |  | <b>Zeitverschiebung</b>          | <b>30</b> |
|  | Reiserücktrittsversicherung            | 14        |   | Medikamente zur richtigen Zeit   | 32        |
|  | Reisekrankenversicherung               | 15        |   | Kortison                         | 33        |
|    | <b>Mit Medikamenten unterwegs</b>      | <b>16</b> |  | <b>Fazit</b>                     | <b>34</b> |
|  | Was ist zu tun, wenn ein Schub kommt?  | 17        |   | Rheuma und Reisen? Kein Problem! | 35        |
|  | Medikamententransport                  | 17        |   |                                  |           |
|  | Besonderheiten bei Biologika           | 18        |  | <b>Weitere Informationen</b>     | <b>36</b> |
|  | Korrekte Kühlung ist wichtig!          | 19        |   |                                  |           |
|   | <b>Reiseapotheke</b>                   | <b>20</b> |   |                                  |           |
|  | <b>Sonne und Sonnenempfindlichkeit</b> | <b>22</b> |   |                                  |           |
|  | Lichtempfindlichkeit durch Medikamente | 25        |   |                                  |           |



# Vorwort



Fernab vom Alltag Neues entdecken und schöne Eindrücke sammeln, die noch lange in Erinnerung bleiben: Eine gelungene Reise ist eine Wohltat für Körper und Seele. Zieht es Sie auch in die Ferne? Dann ist es Zeit, Urlaubspläne zu schmieden – schließlich gibt es unzählige Möglichkeiten.

Ob es eine Aktivreise in die Berge, eine Kulturreise nach Italien oder der Strandkorb an der Ostsee ist: Es gibt unzählige Möglichkeiten, den Urlaub zu verbringen. Die entzündlich-rheumatische Erkrankung muss dabei kein Hinderungsgrund sein.

Entscheidend für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen, eine unbeschwerte Reise zu erleben, ist die gute Vorbereitung, und auch während des Urlaubs gibt es einiges zu berücksichtigen. Hat das Klima im Urlaubsland Einfluss auf die Krankheit? Was ist bei der Mitnahme von Medikamenten zu beachten? Welche Impfungen sind zu empfehlen? Was ist zu tun, wenn ein Schub kommt? Diese Broschüre möchte Ihnen die wichtigsten Fragen rund um das Thema Reisen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen beantworten. Sprechen Sie auch mit Ihrem behandelnden Arzt über Ihre Reisepläne. Er kennt Sie wie auch Ihre Erkrankung genau und kann Sie individuell beraten. Sind alle wichtigen Fragen vorab geklärt, können Sie Ihren Urlaub unbeschwert genießen.

**Eine schöne und erholsame Reise!**

# Urlaubsplanung



Ein schöner Urlaub gibt Kraft und Lebensfreude und hat einen positiven Einfluss auf Körper, Gelenke und Psyche. Neue Eindrücke, Naturerlebnisse oder kulturelle Sehenswürdigkeiten lassen die Probleme des Alltags vergessen. So kann eine schöne Reise auch ein bisschen Urlaub von der Krankheit sein.

Für Menschen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen ist es besonders wichtig, einen Urlaub gut zu planen und vorzubereiten. Es gibt viele Länder, die

eine Reise wert sind. Welche Vorbereitungen getroffen werden müssen, hängt hauptsächlich vom Ziel und der Art des Reisens ab. Berücksichtigen Sie bei der Reiseplanung auch die Krankheitsaktivität. Bei mittlerer bis hoher Entzündungsaktivität sollte das Reiseziel gut abgewogen und auch bedacht werden, dass eine lange An- und Abreise sehr anstrengend sein können.



## Wohin soll die Reise gehen?

Es gibt viele Länder, die eine Reise wert sind. Bei der Wahl des Reiseziels sollte bedacht werden, dass das Klima und auch die geografischen Gegebenheiten Einfluss auf die rheumatische Erkrankung haben können. In erster Linie sollte das Reiseziel jedoch individuell nach den eigenen Bedürfnissen und Wünschen

## Berge oder Meer?

Das trockene, warme Klima der Mittelmeerküste wird von vielen Menschen mit Rheuma als wohltuend beschrieben. Ganz besonders geeignet ist hier die angenehme, stabile Wetterlage im Frühjahr und Herbst, wenn die Hitze nicht zu intensiv ist. Gerade im Herbst bietet ein Urlaub in warmen Küstengebieten die Möglichkeit, dem nassen und kalten Wetter in Deutschland für ein paar Tage zu entfliehen. Das kann nicht nur den Gelenken, sondern auch dem Gemüt guttun.

ausgesucht werden. Liegt Ihr Traumziel in einem Land mit extremen Klimabedingungen, die eine Belastung darstellen könnten? Beraten Sie sich in diesem Fall am besten mit Ihrem behandelnden Arzt.

Geringe Temperaturunterschiede und gleichmäßige, niedrige Luftfeuchtigkeit können sich positiv auf das Allgemeinbefinden auswirken – wie z. B. Mittelgebirgsklima – zwischen 400 und 700 Metern über dem Meeresspiegel – ist mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen günstig. Von Südtirol bis Tansania – die möglichen Reiseziele sind vielfältig.

Soll es noch höher in die Berge gehen? Auch das ist empfehlenswert. Hochgebirgsklima herrscht in Regionen zwischen 1.200 und 2.000 Metern über dem Meeresspiegel, z. B. in den Alpen. Es ist durch fehlende Hitze, leichten Wind und direkte Sonneneinstrahlung geprägt.



## Auto oder Flugzeug? Bus oder Bahn?

Ein Urlaub beginnt bereits mit der Anreise und nicht erst mit der Ankunft am Urlaubsort. Reisen Sie am besten so stressarm wie möglich. Dafür kann auch die Wahl des Verkehrsmittels ausschlaggebend sein. Rheumatiker sollten darauf achten, dass genügend Bewegungsspielraum über die gesamte Reisezeit

vorhanden ist. Über längere Zeit an einen Sitzplatz gebunden zu sein, kann unangenehm werden. Mit einem Rollkoffer können Sie Ihr Gepäck gelenkschonend transportieren. Für das Handgepäck empfiehlt sich ein Rucksack oder eine Umhängetasche.

## Checkliste Anreise

### Mit dem Auto

- Auto mit ausreichend Beinfreiheit
- Regelmäßige Pausen
- Lange Strecken in ausreichend viele Teilstrecken unterteilen

### Mit dem Bus

- Sitzplatz mit genügend Beinfreiheit
- Bei Pausen kleine Spaziergänge

### Mit der Bahn

- Sitzplatzreservierung nicht vergessen
- Sitzplatz in einem Abteil wegen der größeren Beinfreiheit
- Während der Fahrt regelmäßige „Spaziergänge“ im Zug

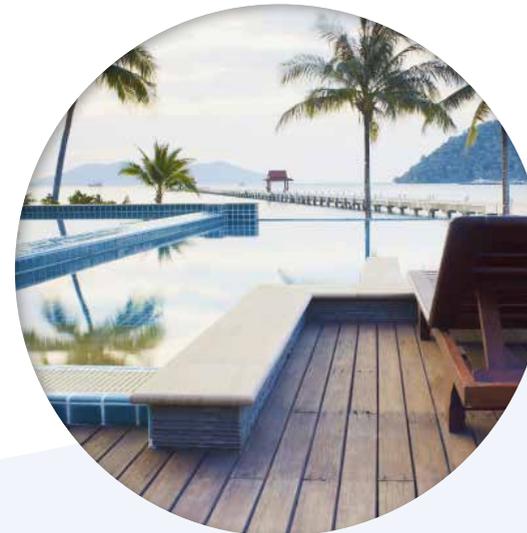
### Mit dem Flugzeug

- Airline mit großem Sitzplatzabstand bevorzugen
- Sitzplatz mit größerer Beinfreiheit, z. B. am Notausgang
- Während des Fluges regelmäßige „Spaziergänge“

## Reiseveranstalter

Auch bei starken Bewegungseinschränkungen kann der Urlaub auf individuelle Weise verbracht werden. Es gibt zahlreiche Veranstalter, die sich auf Reisen für Menschen mit Behinderungen spezialisiert haben und ein vielfältiges Angebot an barrierefreien Reisezielen weltweit bieten. Bislang gibt es jedoch noch kein Qualitätssiegel für behindertengerechtes Reisen. Ist eine Reise also als barrierefrei gekennzeichnet, empfiehlt es sich daher z. B. bei der Ausstattung der Zimmer oder den Zugängen zum Pool genau nachzufragen.

Verbände, wie der Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter ([www.bsk-ev.org](http://www.bsk-ev.org)) haben einen Reiseservice und beraten bei der Urlaubsplanung. Städte- und Studienreisen oder Fern- und Abenteuerreisen – alles ist möglich. Aber auch in Reisebüros lohnt es sich, gezielt nach barrierefreien Angeboten zu fragen. Auch das Internet bietet viele Informationen und Tipps zum Thema. Über die Touristikbüros der Städte oder Regionen sind oft spezielle Städteführer für barrierefreies Reisen zu bekommen – mit Hotels, Restaurants und Museen, die auch mit Bewegungseinschränkungen oder mit Rollstuhl gut zugänglich sind.





# Reise- versicherungen



Das Spektrum der angebotenen Reiseversicherungen ist groß und deckt fast alle Eventualitäten ab, die einen Urlaub verdüstern können. Jeder muss individuell für sich entscheiden, ob eine Reiseversicherung sinnvoll ist, und wenn ja, welche. Für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen ist es besonders wichtig, vor Versicherungsabschluss zu klären, ob die Versicherung auch greift, wenn der Versicherungsfall mit der chronischen Erkrankung in Zusammenhang

steht. Häufig ist dies nämlich ausgeschlossen. Darüber hinaus ist es empfehlenswert, sich vor Versicherungsbeginn vom Arzt bescheinigen zu lassen, dass das gesundheitliche Befinden eine Reise zulässt und eine Verschlechterung des Gesundheitszustandes im Reisezeitraum nicht zu erwarten ist.



## Reiserücktrittsversicherung

Reiserücktrittsversicherungen kommen für die Kosten – u.a. Stornogebühren oder den gesamten Reisepreis – auf, wenn eine Reise aus unerwarteten Gründen nicht angetreten werden kann. Eine Erweiterung der Reiserücktrittsversicherung ist die **Reiseabbruchversicherung**. Sie erstattet die Kosten, wenn eine Reise vorzeitig abgebrochen werden muss. Dies können z.B. Hotel- oder Flugkosten für

eine unplanmäßige Rückreise sein. Es gibt bei beiden Versicherungsformen große Unterschiede zwischen den verschiedenen Anbietern, welche Fälle genau abgesichert sind. Menschen mit chronischer Erkrankung sollten sich dahingehend genau informieren und ggf. ein ärztliches Attest vorlegen.



## Reisekrankenversicherung

Im Urlaub sollte in jedem Fall ein Krankenversicherungsschutz bestehen. Erkundigen Sie sich im Rahmen der Reiseplanung, ob Ihre deutsche Krankenversicherung auch im Reiseland und über den gesamten Reisezeitraum greift. Doch auch wenn die medizinische Grundversorgung im Urlaubsland durch die Krankenversicherung abgedeckt ist, kann eine Reisekrankenversicherung für zusätzliche Leistungen – z.B. für einen medizinisch notwendigen Rücktransport ins Heimatland – sinnvoll sein. Manche Versicherer übernehmen dabei nicht nur die Kosten bei „medizinischer Notwendigkeit“, sondern auch, wenn der Transport „medizinisch sinnvoll“ ist.

Das bedeutet, dass der Wunsch, nach Hause zu kommen, berücksichtigt wird. Viele Versicherungen bieten kostengünstig Jahrespolizen für Reisekrankenversicherungen an, die sich automatisch Jahr für Jahr verlängern. Auch hier ist es wichtig, sicherzustellen, dass eine Gesundheitsverschlechterung der chronischen Erkrankung im Versicherungsschutz begriffen ist, und – sofern gewünscht – eine freie Arztwahl im Ausland ermöglicht wird.



### Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC)

Mit der EHIC (European Health Insurance Card) können gesetzlich Krankenversicherte in den EU-Mitgliedsstaaten sowie in Island, Liechtenstein, Norwegen und der Schweiz medizinische Leistungen bei Unfällen oder akuten Erkrankungen durch das jeweilige Gesundheitssystem erhalten.

Die EHIC ist automatisch auf der Rückseite der deutschen Versichertenkarte aufgedruckt. Menschen mit Rheuma sollten sich vor Reiseantritt bei ihrer Krankenkasse erkundigen, welche Leistungen im Urlaubsland in Anspruch genommen werden können und ob es Einschränkungen in Bezug auf die Erkrankung gibt.

**Hinweis:** Die EHIC ersetzt keine Auslandskrankenversicherung!



# Mit Medikamenten unterwegs

Ein Gespräch mit Ihrem behandelnden Arzt kann bei der Reisevorbereitung sehr hilfreich sein. Er kann Ihnen wertvolle medizinische Tipps für den Urlaub geben. Denken Sie auch daran, ggf. erforderliche Kontrollen während Ihrer Abwesenheit nachzuholen bzw. vorzuziehen. Eine Umstellung der Therapie sollte kurz vor der Reise vermieden werden. Lassen Sie sich eine ausreichende Menge Ihrer Medikamente vor Urlaubsbeginn verschreiben – inklusive einer Reserve für etwaigen Verlust oder Verzögerungen bei der Rückreise. Nehmen Sie ggf. Ihre medizinischen Befunde mit, falls Sie einen Arzt am Urlaubsort aufsuchen müssen.

## Was ist zu tun, wenn ein Schub kommt?

Ihr behandelnder Arzt kann Sie auch beraten, wie Sie vorgehen sollten, falls es im Urlaub unverhofft zu einem Krankheitsschub kommen sollte. Ändern Sie nicht eigenmächtig die Dosis Ihrer Therapie, indem Sie etwa die Zeitabstände der Anwendung verkürzen oder die Dosis erhöhen. Dies kann unter Umständen zu Nebenwirkungen führen.

Je nach Reiseziel sollten Sie sich vorab auch über die Möglichkeiten der medizinischen Versorgung am Urlaubsort informieren. Die Entscheidung, ob eine Reise abgebrochen werden muss, sollte immer in Abstimmung mit dem behandelnden Arzt erfolgen. Führen Sie daher für einen solchen Fall die Telefonnummer mit sich.

## Medikamententransport

Sind Sie mit dem Flugzeug unterwegs, sollten Ihre Medikamente für die gesamte Reisedauer im Handgepäck mitgeführt werden. Bei starken Schmerzmitteln, die zu der Gruppe der Opiode gehören, kann eine ärztliche Bescheinigung für die Einfuhr in einige Länder notwendig sein. Wenn Sie Injektionshilfen bzw. PENs oder Spritzen dabei haben, ist bei Flugreisen eine besondere Planung notwendig. Die genauen Vorgaben, wie beim Transport vorgegangen werden soll, können abhängig von der Fluggesellschaft variieren. Es ist daher

wichtig, dass Sie dort rechtzeitig vorher erfragen, was dabei zu beachten ist. Erkundigen Sie sich auch nach den aktuell geltenden Sicherheitsbestimmungen, u.a. zur Mitnahme von Flüssigkeiten, damit es keine Überraschungen an der Sicherheitskontrolle gibt. Hier kann es abhängig vom Reiseland Unterschiede geben. Wenn Sie eine Pauschalreise gebucht haben, können Sie sich auch an das Reiseunternehmen wenden.

## Besonderheiten bei Biologika

Biologika sind eine Therapieform, die bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen zum Einsatz kommen können. Bei Biologika gibt es unterschiedliche Anwendungsformen. Einige Medikamente gibt es beispielsweise als PEN oder Fertigspritze, die selbst unter die Haut gespritzt werden können. Liegt der Injektionszeitpunkt während des Urlaubs, kann das Medikament entsprechend einfach mitgenommen werden. Weitere Biologika

werden als Infusion beim Arzt verabreicht. Im Zeitraum zwischen den Infusionsterminen ist eine Reise möglich. Ein Urlaub sollte daher in dieser Zeit geplant werden. Ist eine Infusion doch während einer Reise notwendig, muss dies mit dem behandelnden Arzt im Vorfeld besprochen und eine Lösung gefunden werden.

### Ärztliches Attest

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt ein Attest – am besten in Deutsch und Englisch, idealerweise auch in der Sprache des Urlaubslandes – ausstellen, welches bescheinigt, dass Sie die mitgeführten Medikamente und das Zubehör benötigen. Falls eine permanente Kühlung der mitgeführten Arzneimittel notwendig ist, sollte auch dies im Attest vermerkt sein. Einige Hersteller von Medikamenten bieten entsprechende Vordrucke an.



## Korrekte Kühlung ist wichtig!

Bei Biologika ist es äußerst wichtig, dass sie lichtgeschützt gelagert und transportiert sowie permanent gekühlt werden. Die Hersteller empfehlen eine Kühlung von + 2 °C bis + 8 °C. Temperaturen unter 0 °C können die Wirksamkeit beeinträchtigen. Für den Transport über kurze Strecken wird eine Kühltasche empfohlen. Einige Hersteller von Biologika bieten für Patienten kostenfrei entsprechende Kühltaschen an. Für Reisen im Auto können Kühlboxen, die an den Zigarettenanzünder angeschlossen werden, für die gewünschte Temperatur sorgen.

Wenn Sie während Ihres Urlaubs die Minibar in einem Hotelzimmer als Kühlung für Ihr Medikament nutzen, achten Sie darauf, dass sich beim Verlassen des Raumes der Strom nicht automatisch abschaltet und so ggf. auch die Kühlung ausfällt. Denn es gibt Hotels, die Chipkarten nicht nur als Zimmerschlüssel, sondern auch für die Regulation der Stromzufuhr im Hotelzimmer nutzen. Sollte dies in dem von Ihnen gebuchten Hotel der Fall sein, kann die Funktion entweder ausgeschaltet werden oder ggf. eine weitere Chipkarte in der Vorrichtung Ihres Zimmers verbleiben, selbst wenn Sie das Zimmer verlassen.

Während eines Fluges sollten Biologika im Handgepäck an Bord transportiert werden. Die Temperaturen im Frachtraum sind zu niedrig. Für den Transport im Handgepäck kann auch eine Kühltasche genutzt werden. Ob es möglich ist, Kühllakkus mit durch die Sicherheitskontrolle am Flughafen zu nehmen, ist unterschiedlich. Eventuell kann auf eine Kühltasche ausgewichen werden, die keine Flüssigkeit zur Kühlung benötigt. Achten Sie hier aber darauf, dass tatsächlich die benötigte Temperatur gehalten wird. Auch gekühlte Getränke Dosen, die es nach der Sicherheitskontrolle zu kaufen gibt, können über einen gewissen Zeitraum das Fehlen von Kühllakkus ersetzen. Durch das Durchleuchten des Handgepäcks an der Sicherheitskontrolle des Flughafens werden Biologika nicht beschädigt. Ob die Möglichkeit besteht das Medikament für einen begrenzten Zeitraum bei Raumtemperatur (d.h. nicht über 25°C) zu lagern, ist in der jeweiligen Packungsbeilage beschrieben. Bitte beachten Sie in jedem Fall die Lagerungsbedingungen des jeweiligen Herstellers.



# Reiseapotheke



Denken Sie beim Kofferpacken auch an die allgemeine Reiseapotheke, die Ihnen bei kleinen Zwischenfällen hilft. Ihr behandelnder Arzt oder der Apotheker können Sie bei der Auswahl der geeigneten Medikamente beraten.

## Zur Grundausstattung der Reiseapotheke gehören

- Desinfektionsmittel für Wunden
- Verbandsmaterial, Pflaster, Schere und Pinzette
- Fieberthermometer
- Medikamente gegen Durchfall und Erbrechen
- Medikamente gegen Schmerzen und Fieber
- Salbe oder Gel gegen Allergien, Insektenstiche und Sonnenbrand
- Mückenschutz
- Breitbandantibiotikum (Antibiotika sind verschreibungspflichtig und sollten nicht leichtfertig eingenommen werden; auf Reisen, insbesondere wenn kein Arzt verfügbar ist, können sie in Absprache mit Ihrem Arzt für akute Fälle mitgenommen werden)





# Sonne und Sonnenempfindlichkeit

Vielen Menschen mit Rheuma tut die wärmende Sonne gut und schönes Wetter wünscht sich jeder im Urlaub. Doch für einen unbeschwerten Sonnengenuss ist der richtige Sonnenschutz wichtig – ganz unabhängig von einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung. Zudem können Sonne, hohe Temperaturen sowie eine hohe Luftfeuchtigkeit den Kreislauf belasten. Besonders wichtig bei heißem Wetter ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

## Lichtempfindlichkeit durch Medikamente

Prinzipiell sollte eine intensive Sonneneinstrahlung vermieden und ein Sonnenschutz mit Lichtschutzfaktor über 30 benutzt werden. Zudem können einige Medikamente auch bei korrekter Dosierung dazu führen, dass die Haut empfindlicher gegenüber Sonneneinstrahlung wird und mit Rötung, Ausschlag oder Juckreiz reagiert. Insbesondere dann sollte auf einen ausreichenden Sonnenschutz geachtet werden.

Weitere Informationen können Sie der Packungsbeilage entnehmen. Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt: Er kann Sie beraten, ob in Ihrem Fall besondere Vorkehrungen notwendig sind.

### Tipps zum Sonnenschutz

- Sonnenschutzmittel mit UVA- und UVB-Filtern benutzen.
- Sonnenschutz mindestens 30 Minuten vor dem Sonnenbaden auftragen und mehrmals am Tag den Sonnenschutz erneuern, insbesondere nach dem Baden oder Schwitzen.
- Alle Körperpartien großzügig mit Sonnenschutz eincremen – Ohren und Füße nicht vergessen.
- Auch Kleidung ist ein guter Schutz vor Sonnenstrahlen.
- Im Schatten sonnen ist für die Haut verträglicher, aber auch hier ist ein Sonnenschutz notwendig.
- Keine langen Sonnenbäder, insbesondere nicht zwischen 11.00 und 16.00 Uhr.
- Bedecktes Wetter sollte nicht unterschätzt werden, die Sonne hat trotzdem ihre Wirkung.



# Reiseimpfungen

Bevor die Fahrt in den Urlaub angetreten wird, sollten Sie sich rechtzeitig – insbesondere bei exotischeren Reisezielen – über den für das Reiseland empfohlenen Impfschutz informieren. Informationen zu länderspezifischen Impfempfehlungen für das Reiseziel können beim Auswärtigen Amt in Erfahrung gebracht werden ([www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de)).

Daneben sollten Sie überprüfen, ob der empfohlene Standardimpfschutz gegen Tetanus und Diphtherie oder Keuchhusten aufgefrischt werden sollte. Die aktuellen Impfempfehlungen werden regelmäßig von der Ständigen Impfkommission am Robert Koch-Institut (STIKO) herausgegeben ([www.rki.de](http://www.rki.de)).

## Auf den Impfstoff kommt es an

Bei rheumatischen Erkrankungen kann es durch die Krankheit selbst oder auch durch die Einnahme bestimmter Medikamente zu einer erhöhten Anfälligkeit für Infektionen kommen. Impfungen können daher besonders empfehlenswert sein. Werden Medikamente eingenommen, die Auswirkungen auf das Immunsystem haben (sogenannte Immunsuppressiva oder Biologika), spielt die Art des Impfstoffes eine wesentliche Rolle.

Generell wird zwischen Tot- und Lebendimpfstoffen unterschieden. Ein Lebendimpfstoff besteht aus geringen Mengen lebender Krankheitserreger. Diese sind so abgeschwächt, dass sie die Krankheit nicht auslösen können. Nach der Impfung können jedoch für einige Tage ähnliche Beschwerden wie durch die

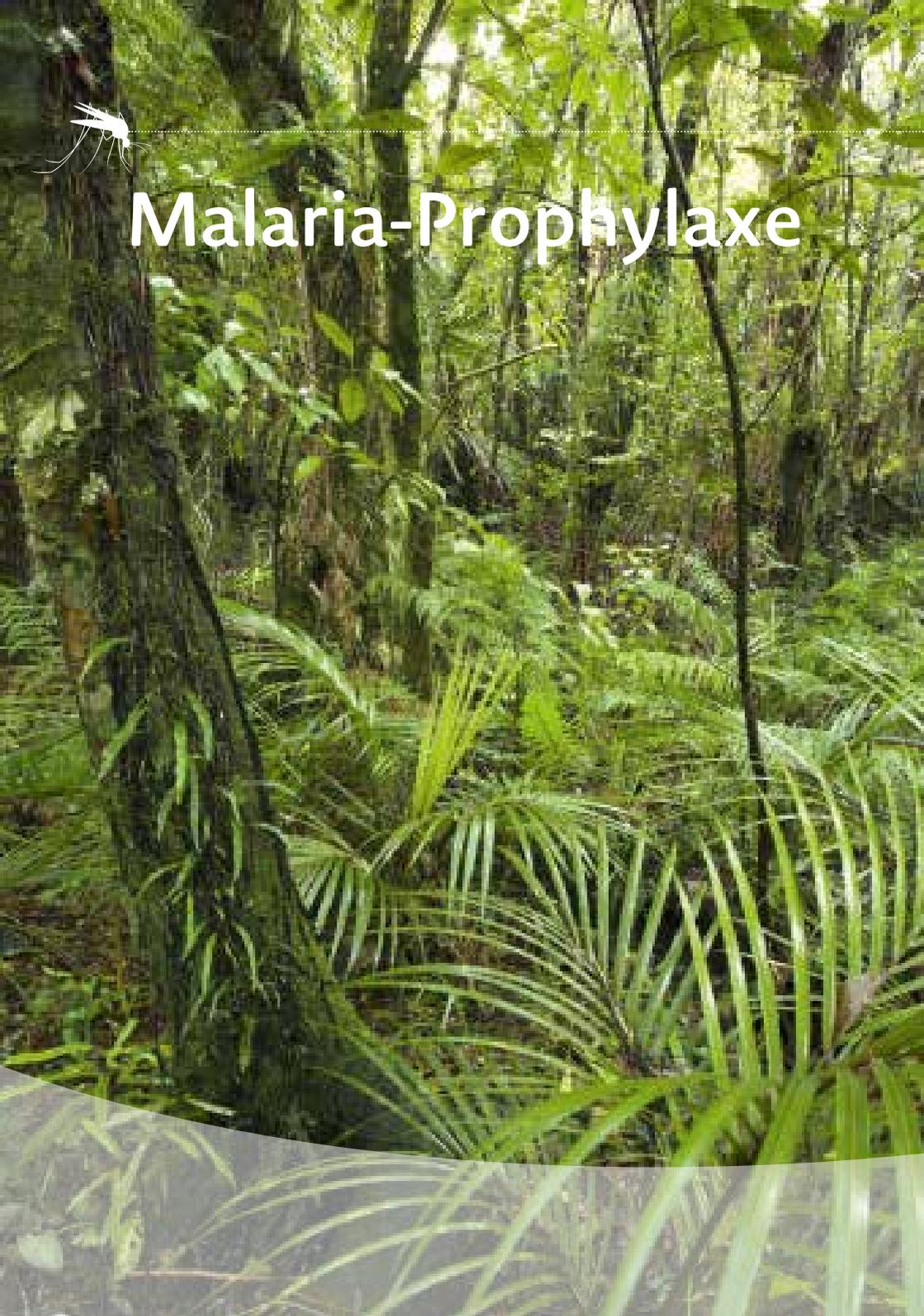
Erkrankung selbst auftreten. Totimpfstoffe dagegen enthalten abgetötete Krankheitserreger oder Bruchstücke davon.

Lebendimpfstoffe können bei einem eingeschränkten Immunsystem zu Komplikationen führen. Daher gelten hier deutliche Einschränkungen, die von der Krankheitsaktivität und der Immunsuppression abhängig sind. Generell sollte bei einem akuten Krankheitsschub nicht geimpft werden. Welche Impfungen für Sie persönlich sinnvoll sind, sollten Sie ausführlich und rechtzeitig mit Ihrem behandelnden Arzt besprechen.





# Malaria-Prophylaxe



## Moskitonetz und lange Kleidung

Malaria ist eine Erkrankung, die in tropischen und subtropischen Ländern weit verbreitet ist. Sie zeigt sich u.a. durch hohes, wiederkehrendes bis periodisches Fieber und Schüttelfrost. Eine Malaria-Impfung gibt es nicht, es können jedoch Medikamente eingenommen werden, die einer Erkrankung vorbeugen, eine sogenannte Prophylaxe.

Ob und welche Malaria-Prophylaxe sinnvoll ist, sollten Sie gemeinsam mit Ihrem behandelnden Arzt entscheiden. Dabei müssen das genaue Reiseziel, die Jahreszeit, die Art der Reise und die Reisedauer berücksichtigt werden.

Übertragen wird die Malaria von einer bestimmten Mückenart. Einen hundertprozentigen Schutz vor der Erkrankung gibt es nicht. Am besten ist es, dafür zu sorgen, dass man gar nicht erst gestochen wird. Moskitonetze und lange Kleidung, besonders in den Abendstunden, sowie mückenabweisende Mittel sind daher wichtige Maßnahmen in Malariagebieten. Wenn während der Reise in einer Malariaregion oder bis zu mehreren Monaten nach der Rückkehr Fieber auftritt, sollte sofort ein Arzt aufgesucht und die Erkrankung ausgeschlossen werden.





# Vorsicht vor Infektionen!

Einige Medikamente, mit denen rheumatische Erkrankungen behandelt werden, können zu einem erhöhten Infektionsrisiko führen. Aber auch unabhängig

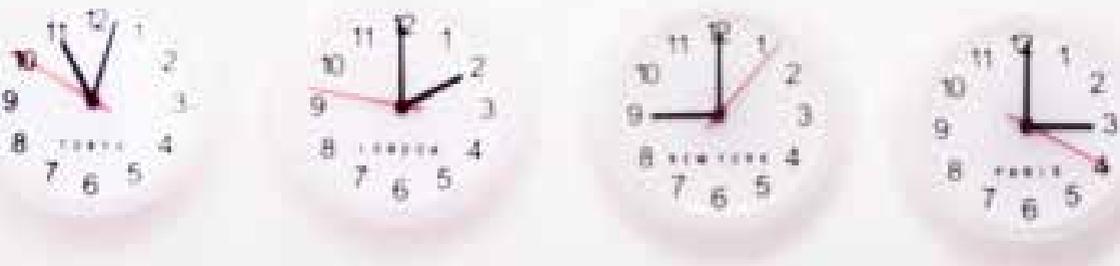
davon: Wer möchte im Urlaub schon gern von „Montezumas Rache“ heimgesucht werden.

## Hygiene-Tipps für den Urlaub

- Denken Sie an die Grundregel: „Boil it, cook it, peel it or forget it!“ (auf Deutsch: „Koche es ab, gare es, schäle es oder vergiss es!“).
- Achten Sie darauf, dass Milch und Milchprodukte abgekocht sind.
- Verzichten Sie auf lauwarmer oder rohe Speisen.
- Meiden Sie Speiseeis und Eiswürfel.
- Meiden Sie rohes Obst, Gemüse und Salat. Wenn Sie Früchte schälen, waschen Sie zunächst die Frucht und dann Ihre Hände, bevor Sie mit dem Schälen beginnen.
- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme. Trinken Sie jedoch nur Wasser oder andere Getränke aus original verschlossenen Flaschen und kein Leitungswasser! Benutzen Sie auch zum Zähneputzen kein Leitungswasser.
- Waschen Sie sich regelmäßig die Hände.
- Schützen Sie sich auch vor anderen Infektionen: Vollklimatisierte Hotelzimmer sind oft zu kühl, sodass Bronchitis, Husten und Schnupfen die Folgen sein können.
- Erkundigen Sie sich bei Ihrem behandelnden Arzt, wie Sie sich weiter vor Infektionen schützen können.



# Zeitverschiebung



Bei Flügen in eine andere Zeitzone kann die biologische Uhr aus dem Gleichgewicht geraten, der sogenannte Jetlag macht sich bemerkbar. Bei mehreren Stunden Zeitunterschied passt sich die innere Uhr nur langsam an die neue Zeit an, etwa 1 bis 1,5 Stunden pro Tag. Der Körper wird dann zunächst nicht zur richtigen Tageszeit müde oder hungrig. Ein paar Vorkehrungen können helfen, einen Jetlag leichter zu überwinden und so Stress zu vermeiden.

## Tipps gegen Jetlag

- Schon zwei bis drei Tage vor Reisebeginn kann der Schlaf ein wenig an die neue Zeit angepasst werden. Bei einem Flug nach Westen, z. B. in die USA, wird das Zubettgehen weiter in die Nacht verschoben. Genau umgekehrt ist es bei Flügen nach Asien, dann heißt es, früher zu Bett zu gehen.
- Stellen Sie gleich nach dem Einsteigen in das Flugzeug die Uhrzeit auf die des Zielortes um. So fällt es leichter, sich schon während des Fluges auf die Zeit am Ankunftsort einzustellen.
- Das Gleiche gilt auch für das Schlafen. Während des Fluges sollten Sie nur dann schlafen, wenn am Ziel Nacht ist. Das sollte auch nach der Ankunft weiter bedacht werden. Auch wenn der Körper nach Schlaf verlangt, sollte dem tagsüber nicht nachgegeben werden. Das zögert die Umstellung nur hinaus.
- Helles Licht hilft gegen die Müdigkeit. Es stoppt die Produktion des müdigkeitssteigernden Hormons Melatonin.



## Medikamente zur richtigen Zeit

Viele Medikamente werden ein oder zweimal täglich angewendet bzw. eingenommen. Dies sollte auch bei einer Zeitverschiebung beibehalten werden. Damit jedoch bei mehreren Stunden Zeitunterschied die Einnahme nicht mitten in der Nacht erfolgen muss, empfiehlt es sich, den Zeitraum eher etwas zu verkürzen als zu verlängern. Das genaue Vorgehen besprechen Sie am besten mit Ihrem behandelnden Arzt.

Alle Medikamente, die nicht täglich angewendet werden, sollten zur gleichen Uhrzeit und im gleichen Intervall genommen werden wie zu Hause. Wird also ein Wirkstoff z. B. alle zwei Wochen um 14.00 Uhr gespritzt, sollte er auch im Urlaubsland am entsprechenden Tag um 14.00 Uhr Ortszeit appliziert werden.



## Kortison

Kortison sollte grundsätzlich frühmorgens (vor 8.00 Uhr) eingenommen werden – so passt sich die Wirkung der körpereigenen Produktion von Kortison am besten an. Daher sollte die Einnahme auch bei einer Zeitverschiebung im Urlaubsland wieder frühmorgens erfolgen. Das bedeutet, bei einer Reise nach Osten würde das Medikament nicht nach 24 Stunden genommen werden, sondern etwas früher, um wieder in den morgendlichen Rhythmus zu kommen.

Bei einer Reise in den Westen dauert es dann entsprechend länger bis zur nächsten Einnahme. Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt. Er kann Sie am besten beraten, wie Sie bei einer Zeitverschiebung genau verfahren sollen.





# Fazit



## Rheuma und Reisen? Kein Problem!

Eine entzündlich-rheumatische Erkrankung ist kein Hinderungsgrund für Reisen. Wanderurlaub auf Mallorca oder Aktivreise nach Südafrika? Wellness-Urlaub im Bayerischen Wald oder Städtereise nach Paris? Es gibt viele Möglichkeiten, einen Urlaub zu verbringen und neue Eindrücke und Erlebnisse mit nach Hause zu nehmen.

Nach den vielen Informationen in dieser Broschüre sollten Sie dabei Folgendes nicht aus den Augen verlieren: Reisen Sie

stressarm. Lassen Sie sich Zeit und gehen Sie mit ungewöhnlichen Belastungen vorsichtig um. Gönnen Sie sich immer wieder kleine Pausen. Akzeptieren Sie Ihre Grenzen und scheuen Sie sich nicht, auch mal nach Hilfe zu fragen.

Nutzen Sie die positiven Wirkungen einer Reise und genießen Sie Ihren Urlaub. Sie haben ihn sich verdient!



Haben Sie an alles gedacht?  
Laden Sie sich hier  
praktische Reisetipps für  
den Urlaub herunter.



# Weitere Informationen

Bitte beachten Sie, dass die im Internet angebotenen Informationen eine qualifizierte Beratung durch einen Arzt oder Apotheker nicht ersetzen können.

## Reisemedizin und Impfungen

### Auswärtiges Amt

Auf seinen Internetseiten gibt das Auswärtige Amt länderspezifische medizinische Hinweise, bietet Merkblätter zu häufigen Infektionserkrankungen sowie die Adressen deutscher Vertretungen im Ausland.  
[www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de)

### Robert Koch-Institut

Zahlreiche Informationen rund um das Thema Impfen und die aktuellen Impfpfehlungen bietet das Robert Koch-Institut auf seinem Onlineauftritt.  
[www.rki.de](http://www.rki.de)

### Centrum für Reisemedizin

Im Onlineportal des Centrums für Reisemedizin finden Interessierte Tipps und Informationen zum Thema Reisen und Gesundheit für viele Reiseländer und zu zahlreichen Erkrankungen.  
[www.crm.de](http://www.crm.de)

### Reisemedizinisches Zentrum am Tropeninstitut Hamburg

Das Reisemedizinische Zentrum hält im Internet eine Fülle von länderspezifischen Informationen zu Gesundheit, Klima und Hygiene bereit. Darüber hinaus wird eine reisemedizinische Beratung angeboten.  
Reisemedizinisches Zentrum am Bernhard-Nocht-Institut MD Medicus Reise- und Tropenmedizin GmbH  
Bernhard-Nocht-Str. 74  
20359 Hamburg  
[www.gesundes-reisen.de](http://www.gesundes-reisen.de)

## Online-Wörterbücher

Praktische Wörterbücher für verschiedene Sprachen vieler beliebter Urlaubsländer gibt es auch im Internet. Der Wörterbuchverlag PONS bietet online Übersetzungshilfen für acht Sprachen.  
[www.pons.eu](http://www.pons.eu)

Zu den fünf Sprachen, die das webbasierte Wörterbuch Leo anbietet, gehört sogar Chinesisch.  
[www.leo.org](http://www.leo.org)

## Patientenorganisation

### DVMB e. V.

Die Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e. V. (DVMB) ist das Selbsthilfenetzwerk in Deutschland für Menschen mit entzündlichen Erkrankungen der Wirbelsäule und bietet vielseitige Unterstützung und Informationen.  
[www.bechterew.de](http://www.bechterew.de)

### Deutsche Rheuma-Liga

Die Deutsche Rheuma-Liga ist mit über 280.000 Mitgliedern die größte Selbsthilfeorganisation im Gesundheitsbereich und kümmert sich um die Belange von Menschen mit rheumatischen Erkrankungen.  
[www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)

Unter [www.rheuma-liga-reisen.de](http://www.rheuma-liga-reisen.de) finden Sie weitere Informationen und unter Tel. 0180 500 9195 können Sie einen Katalog anfordern.

[RHEOlife.de](http://RHEOlife.de) ist ein Anbieter der Rheuma-Liga Niedersachsen mit speziellen Angeboten für Gesundheits- und Kururlaubsreisen.

Verbände, wie der Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter ([www.bsk-ev.org](http://www.bsk-ev.org)) haben einen Reiseservice und beraten bei der Urlaubsplanung.





with you

AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG  
Mainzer Straße 81  
65189 Wiesbaden  
Tel. (+49) 611 17200  
Fax (+49) 611 17201220  
[www.abbvie-care.de](http://www.abbvie-care.de)

7840089\_1408



abbvie  
care