



Unterwegs mit CF

Ein Reiseberater für Mukoviszidose-Betroffene



Ein Ratgeber

Dr. Franz Eitelberger

Wolfgang Dangl
Astrid Fink
Maximilian Lang
Monika Thalinger

Der Inhalt dieses Ratgebers entspricht dem Stand der Medizin im August 2004. Die Empfehlungen ersetzen nicht das Gespräch mit dem betreuenden CF-Team. Es wird daher von den Autoren keine Haftung für etwaige gesundheitliche Störungen übernommen.

Vorwort	Seite 4
Autoren	Seite 5
Einleitung	Seite 8

Die ersten Schritte

Beratungsgespräch mit dem CF-Team	Seite 10
Reisestil	Seite 10
Reiseziel	Seite 10
Reisebegleiter	Seite 10
Reisen mit Kindern	Seite 11

Gut vorbereitet

Impfplan und Impfausweis	Seite 14
Allgemeine Reiseapotheke	Seite 16
Spezielle CF-Medikamente	Seite 17
Diabetes und Reisen	Seite 17
Physiotherapie	Seite 18
Inhalationsgeräte	Seite 18
CF-Adressen und Notfallausweis	Seite 19
Versicherungen	Seite 19
Sauerstoff	Seite 20
Gepäck	Seite 21

Auf großer Fahrt

Flughafen und Reisegepäck	Seite 24
Sauerstoff	Seite 24
Medizinische Probleme	Seite 25

Endlich am Ziel

Akklimatisierung	Seite 28
Essen	Seite 28
Trinken	Seite 28
Sonne, Insekten	Seite 29
Baden	Seite 29

Allerlei Nützliches

Allgemeine Reisecheckliste	Seite 32
Checkliste für Babys und Kleinkinder	Seite 33
Internet-Tipps	Seite 34
Stichwortverzeichnis	Seite 36



Liebe Leserinnen!

Liebe Leser!

Sie kennen sicher den Spruch im Volksmund „Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erzählen“. Damit Sie möglichst viel Erfreuliches erzählen können, braucht es, was die Cystische Fibrose betrifft, entsprechende Vorbereitungen. Und die stelle ich unter das Motto „Bevor Sie eine Reise tun, sollten Sie dieses lesen“.

Sie wollen ja gar nicht Eisbären in Alaska beobachten? Und die Mittelmeerländer sind Ihnen sowieso zu heiß? Und Montezumas Rache wollen Sie sich in keinem Fall aussetzen? Müssen Sie ja wirklich nicht, aber was heute noch kein Reisewunsch ist, kann schon morgen einer sein. Aber – abgesehen davon, dass es auch am Wörther See, in den heimatlichen Bergen oder auf einer Nordseeinsel wunderbar ist – wann immer Sie verreisen, CF bringt es mit sich, dass Sie an Zusätzliches denken und Zusätzliches einpacken müssen.

In dieser Broschüre finden Sie umfangreiche Information und hilfreiche Tipps. Natürlich konnten die Autoren nicht alles abdecken. Maßnahmen gegen die Auswirkungen einer unfreiwilligen Begegnung mit einem Knollenblätterpilz im Sommerurlaub werden hier nicht dargestellt. Das fällt unter die Kategorie „Hände weg von allen Pilzen, die Sie nicht hundertprozentig (er)kennen“. Aber viele wesentliche Dinge, die vor und während eines Urlaubs in Bezug auf CF nötig sind, wurden auf den folgenden Seiten für Sie zusammengestellt. Es ist besonders erfreulich, dass erfahrene CF-Betroffene den ärztlichen Autor bei seiner Arbeit unterstützt haben. Mathematisch unkorrekt, aber was das Resultat betrifft sinnvoll, heißt meine Gleichung: Expertenwissen Arzt plus Expertenwissen Betroffene ist gleich Expertenwissen zum Quadrat.

Es geht nicht nur um die großen Urlaube und um exotische Reiseziele. Auch die kleinen Reisen, die einen weg von zu Hause führen, brauchen Vorbereitungen. Ein Kind, das ein Wochenende in der Familie eines Freundes verbringt, oder ein Schulsikur, schon in solchen Fällen muss einiges bedacht und organisiert werden. Diese Broschüre wird Ihnen dabei helfen.

Wohin Sie reisen, ist natürlich Ihre Sache und richtet sich nach Ihren Wünschen. Eine grundsätzliche Empfehlung habe ich allerdings: Lassen Sie sich wegen der CF nicht vom Reisen abhalten. Ja, es bedarf – abhängig vom Reiseziel – eines mehr oder weniger großen zusätzlichen Aufwandes. Aber ein gelungener Urlaub, das Entdecken anderer Gegenden und die Erweiterung des eigenen Horizontes können viel Erfreuliches und viele neue Eindrücke bringen. Und vielleicht tut das, was der Seele gut tut, auch dem Körper gut?



Prim. Dr. Franz Georg Eitelberger

1955 in Linz geboren.

1973–78 Medizinstudium in Wien.

1981–85 Ausbildung zum Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde an der Landeskinderklinik Linz.

Seit 1985 Facharztstätigkeit an der Landeskinderklinik Linz.

Seit 1992 Leiter der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde am Klinikum der Kreuzschwestern in Wels.

Beschäftigung mit Atemwegserkrankungen und CF seit der Ausbildungszeit.

Etablierung einer CF-Ambulanz am Klinikum Wels.

Zusammenarbeit mit der Lungenabteilung des Klinikums zur Verbesserung der CF-Erwachsenenbetreuung in Oberösterreich.

2001 Gründung des CF-Netzwerks Oberösterreich gemeinsam mit den CF-Teams Linz und Steyr.

Verheiratet mit einer Kinderärztin, vier Söhne, eine Tochter.

Hobbys: Wandern, Radfahren, Lesen, Orgelspielen.

Wolfgang Dangl

Als CF-Betroffener seit seiner Geburt im Jahre 1964 in Wien (AKH Kinderklinik, Krankenhaus Lainz) in Betreuung. Seit Abschluss der Handelsschule ist er zwanzig Jahre bei einer Sozialversicherung tätig. Schon in jungen Jahren faszinierten ihn die weite Ferne und das Abenteuer. Zwischen 1983 und 1994 bereiste er u. a. Kanada, Australien, USA, Europa und natürlich Österreich für jeweils vier bis acht Wochen. Sein unermüdliches Engagement im Bereich der CF-Selbsthilfe konnte er nicht nur als Teilnehmer an großen CF-Kongressen, sondern auch im Rahmen seiner Aktivitäten für die CF-Selbsthilfevereine mit seinem Hobby verbinden.

Astrid Fink

1968 in Wien geboren, stand seither an der Kinderklinik im AKH bzw. im Krankenhaus Lainz in medizinischer Betreuung. 1999 wurde sie im AKH in Wien erfolgreich lungentransplantiert. Ihren Beruf als diplomierte Sozialarbeiterin kann sie aus gesundheitlichen Gründen seit einiger Zeit nicht mehr ausüben. In der Vergangenheit hat sie Projekte der CF-Hilfe Wien unterstützt, seit März 2004 ist sie Erwachsenenvertreterin bei der CF-Hilfe Österreich. Schon als Kind begleitete sie ihre Eltern auf Urlaubsfahrten durch ganz Europa. Mehrfache Reisen zu ihrer angeheirateten Familie führten sie nach Amman in Jordanien. Trotz ihrer angeschlagenen Gesundheit und Sauerstoffabhängigkeit wagte sie 1993 eine Reise nach Vancouver in Kanada und erfüllte sich damit einen großen Traum. Vier Jahre nach ihrer Transplantation ging sie abermals auf Reisen und verbrachte fünf Wochen in Peru. Diese, ihre vorläufig letzte große Reise, betrachtet sie persönlich als ihre größte Lebenserfahrung.

Maximilian Lang

Wurde 1979 in Graz geboren und lebt seit über 20 Jahren in Wien, wo er im Wilhelminenspital in Betreuung steht. Nach seiner Schulzeit entschloss er sich für das Jusstudium, das er gemeinsam mit seinen beiden jüngeren Geschwistern in Wien absolviert. Neben seinen sportlichen Hobbys (Tanzen, Tennis) sucht er gerne das kalkulierte Risiko. Nach Reisen mit der Familie hat er seit zwei Jahren diese Herausforderung für sich entdeckt. Seine erste größere Reise führte ihn in die Türkei, im Jahr darauf unternahm er eine Reise nach Sri Lanka.

Monika Thalinger

1962 in Korneuburg geboren, verheiratet, Mutter von zwei Kindern. Seit sie mit der Diagnose CF bei ihrem Sohn Dominic konfrontiert wurde, engagiert sie sich bei der CF-Hilfe Wien. Trotz ihrer Berufstätigkeit, ihren Hobbys (Skifahren, Laufen, Radfahren, Lesen, Stricken) findet sie immer noch Zeit, Projekte der CF-Hilfe Wien mitzugestalten und jungen Eltern mit Rat zur Seite zu stehen. Ihre Erfahrungen von zahlreichen Urlauben mit der Familie im In- und Ausland ließ sie in die vorliegende Broschüre miteinfließen.



Reisen ist faszinierend! Meine erste Reise trat ich mit 19 Jahren an – und seither hat mich dieses Hobby einfach nicht mehr losgelassen. Beeindruckende Landschaften, fremde Sitten und Gebräuche, Menschen mit den unterschiedlichsten Lebensgeschichten: All diese Eindrücke öffneten meinen Geist und zeigten mir auch neue Wege der Lebensgestaltung. So saß ich einmal in einer Jugendherberge gleichzeitig mit einer Schwedin, einem Engländer, einem Australier und einem Japaner zusammen – da habe ich so richtig gespürt, wie vielfältig das Leben sein kann. Solche Momente vergisst man nicht.

Um Derartiges erleben zu dürfen, musste ich meine Urlaube oft jahrelang vorbereiten. Besonders schwierig war dies vor meiner ersten Reise. Trotz aufwändiger Planung sind mir immer wieder viele Fehler unterlaufen. Bei den nächsten Urlaubsfahrten konnte ich dann schon von meinen Erfahrungen profitieren. Was mir jedoch oft gefehlt hat, waren andere Menschen, von deren Erkenntnissen ich vielleicht hätte lernen können. Durch meine Mitwirkung an dieser Broschüre möchte ich alle Reiselustigen unterstützen und hoffe, dass sie von meinen Erfahrungen profitieren können.

Wenn ich an Reisen denke, fallen mir auch immer wieder die Sorgen meiner Mutter ein. Sie war von meiner neuen Leidenschaft nur wenig angetan. Wenngleich ich ihre Angst verstehen konnte, war es für mich trotzdem wichtig, meinen eigenen Weg zu finden und mein Ziel zu erreichen.

Bei meiner ersten Reise war ich bereits volljährig und daher für mich selbst verantwortlich. Für alle Eltern ist es schwierig, ihre Kinder aus der Obhut zu entlassen, sie der Eigenverantwortung zu übergeben, sie selbständig entscheiden und handeln zu lassen. Denn das ist für sie die einzige Möglichkeit, um aus eigenen Fehlern zu lernen (z. B. fehlende Medikamente auf einer Reise etc.) und diese das nächste Mal zu vermeiden.

Und noch ein Tipp aus meinem persönlichen Erfahrungsschatz: Weniger ist mehr! Selbst bei Zeitmangel ist es oft nicht ratsam, unzählige Kilometer zurückzulegen und durch die Gegend zu rasen. Man kann bei einer langsameren Gangart meist mehr und intensivere Eindrücke sammeln.

Um meine Touren finanzieren zu können, musste ich immer sehr lange sparen. Trotz einer verminderten Lebenserwartung habe ich diese jahrelang vorausgeplant. Ob ich zum Reisezeitpunkt noch leben würde, wusste ich nie. Aber das wissen gesunde Menschen ja auch nicht. Wäre ich allerdings nie auf Reisen gegangen, hätte ich – das weiß ich heute – unendlich viel versäumt.

Die ersten Schritte

Beratungsgespräch mit dem CF-Team

Wie lange Sie vor Reiseantritt mit den dafür nötigen Vorbereitungen beginnen, hängt vom Reiseziel, der Reisedauer und von Ihren Erfahrungen ab. Besondere Beachtung sollte dabei Ihrem persönlichen Gesundheitszustand zukommen. Daher führen Sie zuallererst bitte ein ausführliches Gespräch mit Ihrem betreuenden Arzt. Dabei sollte abgeklärt werden, welche Reismöglichkeiten Ihnen grundsätzlich offen stehen.

*Beratung mit
CF-Team und Arzt*

Reisestil

Der Reisestil hängt von der persönlichen Einstellung und Ihren individuellen Vorlieben ab. Ob man als Rucksacktourist unterwegs ist oder lieber komfortabel verreist, ob man eine Rundreise absolviert oder sich an einem festen Ort erholen möchte, jeder dieser Urlaube erfordert eine andere Vorbereitung. Wie auch immer Sie reisen wollen, verschaffen Sie sich vorher Klarheit darüber, was Sie von der Reise und dem Urlaub erwarten, denn so vermeiden Sie unnötige Schwierigkeiten und Enttäuschungen.

*Individuelle
Reiseart im Vorfeld
abwägen*

Reiseziel

Bei der Wahl Ihres Ferienzies sollten Sie auf jeden Fall die klimatischen Verhältnisse, die hygienischen Bedingungen und Fragen der Verpflegung berücksichtigen. So können zum Beispiel Temperaturwechsel und Zugluft von Klimaanlage unangenehme gesundheitliche Folgen haben.

Nehmen Sie sich die Zeit und lesen Sie verschiedene Reiseführer, die Sie über die Kultur, das Klima und die Lebensbedingungen der einheimischen Bevölkerung informieren. Zusätzlich bietet ordentliches Kartenmaterial vor Ort Orientierung und Unterstützung. Und denken Sie daran: Weniger ist oft mehr! Lieber ein gemütlicher Kurzurlaub im Inland als eine Express-Reise um die Welt, mit der Sie Ihre körperlichen Möglichkeiten überschreiten.

*Genaue Information
über das gewählte
Urlaubsziel ein-
holen*

Reisebegleiter

Wenn Sie nicht allein reisen, sollten Sie Ihre Reisegefährten über CF nicht im Unklaren lassen. Es ist wichtig und auch fair, dass diese wissen, worum es sich bei dieser Erkrankung handelt und worauf zu achten ist. Denn nur so können Sie auch im Notfall von Ihren Begleitern optimale Hilfe bekommen.

*Informieren Sie
die Mitreisenden
über CF*

Begleitpersonen sollten auch bei Schulfahrten, Landschulwochen und Feriencamps über CF und eventuelle Risiken ausreichend informiert werden. Erklären Sie ihnen vor Antritt der Reise, was im Fall einer akuten Erkrankung zu tun ist und wie sie Ihrem Kind helfen können. Eine Liste mit den mitgeführten Medikamenten und deren Dosierung wird den Begleitern helfen, Ihr Kind im akuten Krankheitsfall besser zu unterstützen.

Reisen mit Kindern

Säuglinge

Säuglingen hilft auch im Urlaub eine gewisse Regelmäßigkeit

Der ungewohnte Tagesablauf und die neue Umgebung sowie das veränderte Klima können Babys sehr irritieren. Sind die Kinder schon im Krabbelalter, lauern eine Reihe von Gefahren, denn Hotelzimmer oder Ferienwohnungen sind meist nicht auf die Bedürfnisse dieses Lebensalters ausgerichtet.

Die medizinische Versorgung unterscheidet sich von jener zu Hause. Hinzu kommt in vielen Fällen auch noch die Sprachbarriere. Daher können schon banale Erkrankungen, wie zum Beispiel Durchfall, einen bedrohlichen Zustand hervorrufen.

Bereits bei der Wahl des Ferienziels sollten Sie bedenken, dass reisemedizinische Vorsorgemaßnahmen, wie z. B. Reiseimpfungen bei Babys, oft nur sehr schwierig durchzuführen sind.

Kleinkinder

Kleinkinder vermissen oft den gewohnten Alltag

Kinder ab einem Jahr sind aus medizinischer Sicht immer noch sehr labil. Sie verfügen über wenig Reserven und sind besonders unfallgefährdet. Es ist nicht immer einfach, sie in einer ungewohnten Umgebung zu beaufsichtigen und gewisse Hygienestandards aufrechtzuerhalten.

Auf Seite 33 finden Sie eine nützliche Reisecheckliste speziell für Babys und Kleinkinder.

Schulkinder

In diesem Alter haben die Kinder oft schon selbst ihre Liebe zum Reisen entdeckt und freuen sich auf die Ferien. Zu lange Flüge, ein zu intensives Kulturprogramm und zu große körperliche Anforderungen überfordern die Kinder jedoch in vielen Fällen und bieten daher nicht die erwünschte Erholung.

Betroffene Kinder soll man nicht ausgrenzen

Die Teilnahme an Schulfahrten (Skikurs, Landschulwoche) sollte den Kindern ermöglicht werden. Auch wenn sie bei manchen Aktivitäten nur eingeschränkt mitmachen können, fühlen sie sich doch weniger ausgeschlossen. Voraussetzung dafür ist, dass die Kinder in der Lage sind, ihre Medikamente selbst einzunehmen. Üben Sie dies zeitgerecht mit Ihrem Kind und erklären Sie ihm, wie wichtig es ist, dass es seine Medikamente zuverlässig einnimmt. Den Inhalator kann man für die Zeit der Schulfahrten vielleicht durch Pulverinhalationen ersetzen.



Gut vorbereitet

Impfplan und Impfausweis

Bitte beachten Sie bei der Planung Ihres Urlaubes sowohl die Impfvorschriften als auch die Impfpfehlungen.

Bei *Impfvorschriften* handelt es sich um Hoheitsakte einzelner Länder, die damit das Einschleppen gefährlicher Krankheiten verhindern wollen.

Die *Impfpfehlungen* sind für den Individualschutz der Reisenden gedacht und orientieren sich am Vorkommen von Erkrankungen im Reiseland.

Hinsichtlich der *Impftauglichkeit* bestehen häufig große Unsicherheiten: Nicht impftauglich sind nur Personen mit akuten Krankheiten (Fieber über 38,5°C), Patienten mit hochgradiger Abwehrschwäche (z. B. nach Transplantationen) und Personen nach Erhalt von Immunglobulinen.

Impftauglichkeit prüfen

Bei jeder reisemedizinischen Beratung sollten auch die für das Heimatland wesentlichen Impfungen kontrolliert werden (Basisimmunisierung).

Die erweiterte Basisimmunisierung schließt dann jene Impfungen mit ein, die bei den meisten Fernreisen (und auch Reisen nach Süd- und Osteuropa) empfehlenswert sind. Je nach Reisestil und Reiseziel können darüber hinaus noch weitere Impfungen (Indikationsimpfungen) empfehlenswert sein.

Reisemedizinische Beratung rechtzeitig durchführen

Basisimmunisierung

Diphtherie, Tetanus, Poliomyelitis, Pertussis, Masern, Mumps, Röteln, Hepatitis B
FSME (Österreich)

Erweiterte Basisimmunisierung

Hepatitis A, Typhus, FSME (Deutschland, Schweiz)

Indikationsimpfung

- ▶ Gelbfieber: in allen Regionen, wo ein (theoretisches) Risiko besteht
- ▶ Meningokokken: erhöhtes Risiko bei Studienaufenthalten in bestimmten Ländern (z. B. Großbritannien, Saudiarabien, Sahelzone)
- ▶ Tollwut: zu empfehlen bei Reisen in Hochrisikogebiete, in denen ein Mangel an medizinischer Versorgung vor Ort herrscht
- ▶ Japanische B-Enzephalitis: für Individualtouristen im Fernen Osten

Speziell wichtig für CF

Grippe, Pneumokokken



Malariaprophylaxe

Malaria wird von dämmerungs- und nachtaktiven Moskitos übertragen, wobei unterschiedliche Krankheitsbilder auftreten können. Das Wichtigste bei einer Malariaerkrankung ist die frühzeitige Diagnose und korrekte Behandlung. Die Frage, ob eine Prophylaxe nötig ist oder nicht, hängt ausschließlich vom Risiko ab. Grundlage jeder Malariaprophylaxe ist die höchstmögliche Reduktion von Mückenstichen.

In Gegenden, wo ein hohes Risiko für eine Infektion besteht, wird man sowohl Mückenschutz als auch Chemoprophylaxe, unabhängig von der Dauer des Aufenthaltes, einsetzen. In Gebieten mit geringem Risiko reicht der Mückenschutz aus. Erst im Krankheitsfall sollte dann die Behandlung einsetzen.

Die Notfallselbstmedikation („Stand-by“) verhindert weder die Infektion noch den Krankheitsausbruch. Sie dient ausschließlich der zeitlichen Überbrückung, um im Erkrankungsfall aus einer entlegenen Region zu einer medizinischen Versorgungseinrichtung zu gelangen. Dies ist dann in jedem Fall, auch bei Ansprechen auf die Eigenmedikation, nötig!

Mückenstiche nicht unterschätzen

Denken Sie immer daran, einen schriftlichen Nachweis über Ihre Impfungen mitzuführen (Impfpass).

Allgemeine Reiseapotheke

Nachstehend finden Sie eine Liste mit Problemen, die vor allem auf Reisen auftreten können. Über die jeweils passenden Arzneimittel lassen Sie sich am besten von Ihrem Arzt oder Apotheker beraten.

Schmerz
Fieber
Halsschmerzen
Verletzungen
Verbrühungen
Sonnenbrand
Bindehautentzündung
Ohrenschmerzen
Schnupfen
Erkältungen
Magen- und Darmbeschwerden
Insektenstiche
Juckreiz

Zusätzlich nicht vergessen:

Fieberthermometer
Erste-Hilfe-Set
Einweg-Handschuhe
Schere, Pinzette
Sonnenschutz
Feuchtigkeitstücher
Händedesinfektionsmittel
Pflaster
Mullbinden
Elastische Binden
Sterile Wundauflagen

Spezielle CF-Medikamente

*Nehmen Sie mehr
Medikamente mit,
als Sie tatsächlich
brauchen*

Gehen Sie auf „Nummer Sicher“ und nehmen Sie die doppelte Menge all jener Medikamente mit, die Sie für die Reisedauer benötigen. Verstauen Sie diese möglichst an unterschiedlichen Orten. Besondere Bedeutung hat dies natürlich bei Flugreisen, wo Sie die wichtigen Medikamente immer auf Hand- und Frachtgepäck aufteilen sollten.

*Unscheinbare
Taschen schützen
vor Diebstahl*

Für Medikamente, die Kühlung brauchen (z. B. Insulin, Pulmozyme®, TOBI®), muss man sich rechtzeitig am Urlaubsort um einen Kühlschrank kümmern. Auch Kühlmöglichkeiten während der Reise sind zu berücksichtigen.

Die Tobramycin-Inhalationslösung TOBI® kann bis zu vier Wochen auch bei Zimmertemperatur gelagert werden, ohne dass der Wirkstoff Schaden nimmt. Direkte Sonneneinstrahlung ist aber in jedem Fall zu vermeiden. Patienten, die eine solche Tobramycin-Inhalationslösung verwenden, könnten die Reise im übrigen auch in der so genannten „Off-Phase“ planen (4-wöchige Inhalationspause).

Nach Einnahme mancher Medikamente sollten Sie einen längeren Aufenthalt in der Sonne tunlichst vermeiden. Dies gilt insbesondere für einige Antibiotika. Klären Sie dieses Problem gegebenenfalls mit Ihrem Arzt ab.

Diabetes und Reisen

Insulin sollten Sie während der gesamten Reise lichtgeschützt und gekühlt transportieren. Um Schwierigkeiten beim Zoll zu vermeiden, sollten Sie das Insulin mit offiziellen Aufklebern der heimischen CF-Ambulanz versehen.

Nicht vergessen:

- ▶ den mehrsprachigen Diabetiker-Ausweis
- ▶ den Ersatzpen
- ▶ das Notfalls-Diabetikerset
- ▶ die Sonderration Traubenzucker

*Nahrungsmittel-
Austausch-Liste*

Am besten nehmen Sie auch eine Nahrungsmittel-Austauschliste mit, um Probleme mit der Ernährung zu vermeiden. Falls möglich, sollte diese auf das Urlaubsland abgestimmt sein.

Diabetiker haben besondere Probleme mit dem Jetlag. Bedingt durch die Zeitverschiebung können sich demnach auch Probleme mit der Höhe des Blutzuckerspiegels ergeben.

Überprüfen Sie öfter als gewöhnlich den Blutzucker. Bevor Sie das erste Mal zu Bett gehen, essen Sie eine Kleinigkeit, um die Gefahr einer Unterzuckerung zu vermeiden.

Physiotherapie

Körperliches Training beeinflusst das Wohlbefinden, was besonders auf Reisen gilt. Zu einer gründlichen Reisevorbereitung gehören daher auch Training und gezielte Physiotherapie. Mit beidem sollte man früh genug beginnen, denn im ungewohnten Klima ist Ihr Körper oft größeren Anstrengungen (z. B. Koffertragen) ausgesetzt.

*Gezieltes Training
ist Teil der
Reisevorbereitung*

Akklimatisieren Sie sich nach der Ankunft am Urlaubsort, hören Sie auf Ihren Körper und gönnen Sie sich während des gesamten Aufenthaltes ausreichend Erholungsphasen.

Inhalationsgeräte

Benötigen Sie auch während der Urlaubszeit den Inhalator, so sollten Sie rechtzeitig folgende Punkte bedenken:

- ▶ Welche *Stromspannung* wird im Urlaubsland verwendet? Die Spannungstärken in den einzelnen Ländern erfährt man am besten aus Reiseführern, oder man erkundigt sich im Reisebüro. Sehr praktisch kann es auch sein, auf ein Gerät mit Akku umzusteigen, zum Beispiel den „UNI light“ von Pari.
- ▶ Welche *Steckdosen* werden am Urlaubsort verwendet? Ein Universal-Reisesteckerset gehört zur Pflichtausrüstung.
- ▶ Ein oder zwei *Verlängerungskabel* sind ebenfalls empfehlenswert.
- ▶ *Ersatzteile* für den Inhalator, wie Feinsicherungen, Düse, Schläuche etc., sollten auf jeden Fall mitgenommen werden.

Im Zug

Im Schlaf- bzw. Liegewagenabteil gibt es meist keine Steckdose für den Inhalator. In solchen Fällen muss man die Steckdose am Gang des Waggons verwenden. Dafür hat man entweder ein ausreichendes Verlängerungskabel (und darf dieses auch verwenden) oder man muss sich zur Steckdose am Gang setzen.

In jedem Fall sollte man sich mit dem Schaffner in Verbindung setzen, ihm die Situation erklären und die verschiedenen Möglichkeiten ausloten. Ein Gerät mit Akku kann diese Umstände verhindern und das Reisen im Zug erleichtern.

Auf dem Schiff

Für Urlaube auf Schiffen ist sicherlich ebenfalls ein Inhalator mit Akku von Vorteil, obwohl viele der heute angebotenen Reisegeräte bereits einen Anschluss für 12 V haben.

Für außereuropäische Länder oder überall dort, wo man nicht ständig über einen Stromanschluss verfügt, empfiehlt sich grundsätzlich die Mitnahme eines Akkugerätes. Ein solches Gerät kann mit Netzanschluss oder über Akku betrieben werden, der auch über eine Autobatterie geladen werden kann. Die Stromspannung ist variabel einzustellen (220 V oder 110 V).

Lassen Sie vor jeder Reise unbedingt den Inhalator überprüfen! Reparaturen unterwegs sind meist teuer, oft recht aufwändig oder überhaupt nicht möglich. Die Alternative, während der Reise nur mit Pulverinhalationen auszukommen, kann die Sache natürlich sehr vereinfachen. Diese Option hängt aber sehr von Ihrem körperlichen Zustand ab und muss auf jeden Fall mit dem behandelnden Arzt und der Physiotherapie abgeklärt werden.

Reinigung und Desinfektion

Sinnvoll wäre es, einen Vaporisator mit auf die Reise zu nehmen. Beachten Sie aber auch hier die Stromspannung in Ihrem Urlaubsland.

Reinigungsmöglichkeiten prüfen

Notfalls kann man auch Eisessig (erhältlich in der Apotheke) verwenden. Bei einer 2%igen Verdünnung (d. h. 2 ml Eisessig auf 100 ml Wasser) sind nach 5 Stunden alle Keime abgetötet. Die Verneblerteile und sonstiges Therapiegerät sollten Sie dann rechtzeitig vor dem nächsten Gebrauch in ein Gefäß mit Deckel einlegen. Andere Reinigungsmethoden besprechen Sie bitte vor Reiseantritt mit Ihrem CF-Team und denken Sie auch an ein Mittel zur Händedesinfektion.

CF-Adressen und Notfallausweis

Die Adressen der nächstgelegenen CF-Ambulanzen am Urlaubsort kann man über die nationalen Selbsthilfeorganisationen bzw. über CF-Worldwide erfahren.

Aus Gründen der persönlichen Sicherheit sollten Sie unbedingt einen Notfallausweis mit allen wichtigen medizinischen Daten und Telefonnummern (Arzt, Angehörige, Freunde) mit im Gepäck führen.

Versicherungen

Gesetzliche Sozialversicherung (Krankenkasse)

Innerhalb des EWR und in Ländern, mit denen zwischenstaatliche Abkommen (Sozialversicherungsabkommen) bestehen, erhalten Sie im Krankheitsfall ärztliche Behandlung und zwar nach den Rechtsvorschriften des ausländischen Krankenversicherungsträgers. Dazu benötigen Sie eine ausgefüllte „Internationale Anspruchsbescheinigung“ (Auslandskrankenschein), die Sie bei der Geschäftsstelle Ihrer Krankenkasse erhalten.

Da für die Vielzahl der gesetzlichen Krankenkassen unterschiedliche Regelungen gelten, ist es ratsam, sich vor Antritt der Reise bei Ihrem Versicherer über dessen Leistungen im Ausland zu informieren.

Falls Sie im Urlaub krank werden, ist zu beachten, dass der Krankenstand den Urlaub unterbricht und diese Tage nicht als Urlaubstage berechnet werden. Dies gilt grundsätzlich nur im Inland und bei vorliegender Krankmeldung. Im Ausland gilt eine Krankheit nur dann als Grund für einen Krankenstand, wenn man in stationäre Spitalspflege muss bzw. wegen der Krankheit unverzüglich nach Hause zurückkehrt und sich krank meldet.

Zusatzkrankenversicherung

Mit vielen Staaten (z. B. den USA, in Asien oder der Karibik) bestehen keine zwischenstaatlichen Abkommen. Verauslagte Behandlungskosten werden nicht von allen gesetzlichen Krankenkassen rückerstattet. Wegen der eventuellen hohen Eigenbeteiligungen, insbesondere bei Arzneimitteln oder Krankenhausaufenthalten, ist es daher empfehlenswert, eine zusätzliche Auslandsreise- und Krankenversicherung abzuschließen. Sie sollte anfallende Selbstkosten und einen krankheitsbedingten Rücktransport beinhalten.

Achten Sie bitte darauf, dass von dieser Zusatzversicherung auch chronische Erkrankungen wie CF erfasst werden. Einige Autofahrerclubs bieten Schutzbriefe in diesem Bereich an.

Reiserückholversicherung

Je nach Gesundheitszustand ist es auch empfehlenswert, eine erstklassige Reiserückholversicherung abzuschließen. Es ist wichtig, dass diese auch im Fall eines akuten Krankheitsschubes Leistungen erbringt. Versicherungsleistungen, die in Verbindung mit Kreditkarten angeboten werden, bieten diesen Service nicht.

Leistungen der Reiserückholversicherung genau überprüfen

Folgende Fragen sind bei Abschluss einer Reiserückholversicherung zu klären:

- ▶ Sind die Rückholungskosten unlimitiert?
- ▶ Kann der Zeitpunkt der Rückholung vom Versicherten selbst bestimmt werden?
- ▶ Ab welchem Schweregrad gilt eine Erkrankung als Stornofall?
- ▶ Ist der Spitalsaufenthalt für die Versicherungsleistung Voraussetzung?

Sauerstoff

Inland

Bei Urlauben im Inland liefern die Sauerstofffirmen den Flüssigsauerstoff in einem großen Tank an die Urlaubsadresse. Halten Sie Rücksprache mit dem Lieferanten bezüglich der anfallenden Kosten und fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, ob diese gedeckt sind.

Ausland

Ihr Sauerstoff-Lieferant unterstützt Sie auch bei Auslandsreisen

Ihre Sauerstofffirma kann auch in manchen Urlaubsländern die O₂-Versorgung sicherstellen. Die Kosten trägt der Patient meistens selbst. Ist eine Auslandslieferung nicht möglich, so kann sie Ihnen die Adressen der Lieferanten vor Ort nennen. Die nationalen CF-Gesellschaften sind ebenfalls bei der Organisation von Sauerstoff behilflich. In jenen Ländern, wo kein Flüssigsauerstoff angeboten wird (wie z. B. England oder Irland), müssen Sie auf einen Sauerstoff-Konzentrator ausweichen. Dieser kann vor Ort organisiert werden oder man nimmt ihn gleich von zu Hause mit.

Die Firma Vivisol verleiht z. B. einen Reisekonzentrator, der auch Flugreisen übersteht und eventuell an die Autobatterie angeschlossen werden kann. Wichtig ist, diesen rechtzeitig bei der Firma Vivisol zu reservieren. Genügend Nasenbrillen zum Wechseln und destilliertes Wasser von zu Hause mitnehmen!

Gepäck

Die Wahl des Reisegepäcks hängt natürlich vom Reisetil und Ihrer körperlichen Verfassung ab. Nehmen Sie jedoch nicht zu viel Gepäck mit, denn jedes Kilo muss geschleppt werden! Wäsche kann man unterwegs waschen, notfalls auch vor Ort ergänzen. Wichtig ist, die Kleidung so zu kombinieren, dass man sie je nach Temperatur übereinander an- und ausziehen kann. Erfahrungsgemäß sammeln sich unterwegs auch noch diverse Souvenirs an, die das Gewicht zusätzlich erhöhen.

Medikamente gut geschützt und doch leicht erreichbar aufbewahren

Für Medikamente und Therapiegeräte kann es zweckmäßig sein, einen separaten Koffer vorzusehen. Die Medikamente sollten gut geschützt verstaut werden. Überlegen Sie ganz genau, was davon unbedingt immer erreichbar sein muss, und führen Sie diese Medikamente im Handgepäck mit.

Vor allem der Inhalator kann das Interesse von Zöllnern und Flughafenbeamten erwecken! Rechnen Sie damit, dass diese das Gepäck und auch das Handgepäck genau kontrollieren möchten. Zeigen Sie sich kooperativ: Bauen Sie nötigenfalls den Vernebler zusammen und erklären Sie die Funktionsweise.



Auf großer Fahrt

Flughafen und Reisegepäck

Für Kontrollen an Flughäfen ist es wichtig, ein Schreiben – am besten in der Landessprache – vom behandelnden Arzt mit dabei zu haben, in dem Auskunft über die benötigten Medikamente gegeben wird. Zusätzlich empfiehlt es sich, die Beipacktexte der verwendeten Medikamente bei sich zu haben. Die Medikamente sollten immer in der Originalverpackung belassen werden.

Injektionsnadeln gehören wegen der strengen Sicherheitsbestimmungen nicht ins Handgepäck, der Inhalator dagegen schon. Das Mitführen von Spritzen und Nadeln sollte im Arztbrief erwähnt werden.

Sauerstoff

Der Innendruck der Flugkabine bei einer Reiseflughöhe von 9 bis 11 km entspricht üblicherweise dem Aufenthalt in 2400 m Höhe. Daher ist der Sauerstoffdruck in der Kabine um 25% vermindert. Die Sauerstoffsättigung des Blutes sinkt bei gesunden Menschen von 97% auf 88%. Die relative Luftfeuchtigkeit beträgt nur 15%.

Was spricht für Sauerstoffbedürftigkeit eines CF-Patienten:

- ▶ Eine Gehdistanz über 50 Meter kann nicht mehr bewältigt werden.
- ▶ Die Sauerstoffsättigung bei Raumluft liegt unter 85%.
- ▶ Auf früheren Flügen sind schon Symptome aufgetreten, die auf Sauerstoffmangel hinweisen (Kopfschmerzen, Schwindel, Schlaflosigkeit, Benommenheit, Atemnot).

Die flugmedizinischen Dienste der Luftlinien stellen an die Gesundheit ihrer Passagiere wesentlich höhere Anforderungen: Gefordert wird eine Vitalkapazität von mindestens 3 Litern (beim Erwachsenen) und FEV₁ > 70%, um eine Sauerstoffbedürftigkeit während des Fluges auszuschließen.

Wenn Sie Sauerstoff für den Flug benötigen, erkundigen Sie sich rechtzeitig bei Ihrer Fluglinie oder im Reisebüro nach den nötigen Formalitäten, wie z. B. dem medizinischen Informationsformular MEDIF, welches von Ihrem Arzt auszufüllen ist und zur Vorlage bei Ihrer Fluggesellschaft dient.

*MEDIF bei der
Fluglinie vorlegen*

Auch wenn der Sauerstoff für die Flugreise organisiert ist, gilt es zu bedenken, dass man unter Umständen während des Fluges Phasen (Start, Landung, Transfer) ohne Sauerstoff bewältigen muss. Um diese Zeit zu überbrücken und Kräfte zu sparen, ist manchmal ein Rollstuhl sehr hilfreich, den man ebenfalls vor Beginn der Reise am Flughafen organisieren kann.

Flugmedizinische Dienste folgen oft strengen Bestimmungen

Immer wieder wird von Betroffenen auch berichtet, dass Fluglinien die Atteste der CF-Zentren ignorieren und Personen mit dieser Erkrankung grundsätzlich als Risikopatienten einstufen.

So kann es vorkommen, dass trotz einer positiven Flugtauglichkeitsuntersuchung im CF-Zentrum der Fluglinienarzt Sauerstoff für den Notfall vorschreibt. Dieser ist dann auch zusätzlich zum Ticketpreis zu bezahlen.

Mitflug auf eigenes Risiko wird von den Airlines grundsätzlich nicht akzeptiert. Bis zum Abflug hat der Flugkapitän das Recht, einen Patienten von Bord zu weisen. Darüber hinaus sollten sich alle CF-Betroffenen, die zusätzlich Sauerstoff benötigen, ihrer Eigenverantwortung grundsätzlich bewusst sein. So können nämlich z. B. Änderungen im Flugplan oder andere Ausnahmesituationen einen Patienten vor unerwartet große Herausforderungen stellen.

Medizinische Probleme

Hypoxie (Sauerstoffmangelsymptomatik):

Diese entspricht akuter Höhenkrankheit (Kopfschmerzen, Schwindel, Schlaflosigkeit, Benommenheit, Atemnot).

Pneumothorax:

Wenn vor Antritt der Reise größere Emphysemblasen diagnostiziert wurden, stellt dies eine Gefahr für den Patienten dar.

Atemwegsinfekte:

Können besonders durch die trockene Luft in der Flugkabine hervorgerufen werden.

Dehydration:

In Flugzeugen ist die Gefahr der Dehydration besonders stark, da in den Flugzeugkabinen eine Luftfeuchtigkeit von nur 15% herrscht.

Thrombosegefahr:

Um auf Langstreckenflügen die Gefahr einer Thrombose zu vermeiden, empfiehlt es sich, regelmäßig aufzustehen und im Flugzeug hin und her zu gehen. Auch im Sitzen kann man durch Auf- und Abwippen der Beine die Durchblutung fördern. Ausreichendes Trinken von nichtalkoholischen Getränken und die Vermeidung von sedierenden Medikamenten helfen zusätzlich die Gefahr einer Thrombose zu verringern. Pro Flugstunde sollten Sie ca. 0,2 l Flüssigkeit zu sich nehmen. Die Anwendung von niedrig dosiertem Heparin ist nur bei speziellem Risiko zu verordnen.



Endlich am Ziel

Akklimatisierung

Geben Sie – speziell auf Fernreisen – Ihrem Körper die Möglichkeit, sich zu akklimatisieren. Beginnen Sie Ihren Urlaub am besten mit einem Ruhetag und stellen Sie sich auf die veränderten örtlichen und klimatischen Gegebenheiten ein.

Essen

Informieren Sie sich im Vorfeld über die Essensgewohnheiten und die angebotene Nahrung im Urlaubsland. Besonders wichtig ist dies bei Reisen in Risikogebiete wie Afrika, Mittel- oder Südamerika und Asien. Die Gefahr, mit dem Magen bzw. mit der Verdauung Probleme zu bekommen, ist in diesen Gegenden größer. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die Vermeidung von Verdauungsproblemen und suchen Sie gegebenenfalls auch eine Diätberatungsstelle auf.

In Risikoländern ist besondere Vorsicht geboten

Bedenken Sie auch, dass Reisen Ihre Energiereserven angreifen kann. Ungewohnte Bewegung in einem fremden Klima kann sehr Kräfte raubend sein: Geben Sie Ihrem Körper diese Energie in Form von vernünftiger Nahrung zurück!

Achten Sie ganz besonders auf Nahrungsmittelhygiene.

Dazu gehört der Verzicht auf:

- ▶ Leitungswasser (Mineralwasser zum Zähneputzen!)
- ▶ Eiswürfel, Eiscreme, Salat
- ▶ rohe Gemüseprodukte
- ▶ ungeschälte Früchte
- ▶ rohe Fleisch- und Fischgerichte

Trinken

Die ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit ist ganz besonders wichtig bei CF. Einerseits benötigen einige Medikamente zusätzlich Flüssigkeit, um ihren Wirkungsgrad zu erreichen, andererseits ist die ausreichende Flüssigkeitszufuhr für die Funktion der Verdauungsorgane und der Lunge von großer Bedeutung, auch in Hinblick auf die Gefahr eines Darmverschlusses (Distales intestinales obstruktives Syndrom = DIOS). Hier empfiehlt sich die Mitnahme von PEG-Lösungen (Golytely®, Movicol®).

Viel Flüssigkeit für CF-Patienten

Die Gefahr eines Salzverlustes in Folge von Dehydration (Flüssigkeitsverlust) kann Mukoviszidose-Patienten in lebensbedrohliche Situationen bringen. Auslöser können sein: große Hitze, Anstrengung und Fieber (Schwitzen!) oder Durchfall. Zur Abhilfe bieten sich hier isotone Trinkpulver oder Fertiggetränke an (z. B. ISOSTAR®). Im Falle eines Flüssigkeitsverlustes durch Durchfallerkrankungen empfiehlt es sich, Glucose-Elektrolytlösungen (z. B. Normolyt®, Oralpädon®) zu trinken. Eventuell ist die Mitnahme probiotischer Medikamente (z. B. Lactobazillen) hilfreich. Länger andauernder Durchfall sollte mit Antibiotika behandelt werden (z. B. Ciprofloxacin). Vor der Einnahme von Peristaltikhemmern (z. B. Imodium®) ist unbedingt zu warnen.

Sonne, Insekten

Die wichtigste Vorsorge ist das Tragen von langärmeliger, luftiger Kleidung und einer geeigneten Kopfbedeckung. Vorzuziehen sind möglichst helle Farben, da so die Wärme besser reflektiert wird. Unbedeckte Hautstellen sollten Sie durch Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor schützen.

Gegen Insektenstiche tragen Sie Repellents auf die unbedeckten Hautstellen auf. Weiters empfiehlt sich die Imprägnierung von Kleidung oder auch Moskitonetzen mit Kontaktinsektiziden (z. B. Permethrin).

Allergiker sollten nach Rücksprache mit ihrem Arzt in jedem Fall ihr individuelles Notfallset mitführen.

Baden

Schwimmen hat sich als eine der sinnvollsten Sportarten bei CF erwiesen. Baden im Meer, in öffentlichen Schwimmbädern und in sauberen natürlichen Gewässern ist im Hinblick auf eine mögliche Pseudomonasinfektion weitgehend unbedenklich.

Vom Besuch von Whirlpools ist abzuraten, Badespielzeug (besonders mit Spritzöffnung oder Aufblasventil) kann sehr hohe Keimdichten von *Pseudomonas aeruginosa* enthalten.

In Duschen und Umkleidekabinen sollen Badeschuhe getragen werden, empfehlenswert ist eine trockene saubere Sitzunterlage wie etwa ein Handtuch, das immer mit derselben Seite nach unten benutzt wird (auch in der Sauna).



Allerlei Nützliches

Allgemeine Reisecheckliste

Kleidung

- Badeutensilien
- Kopfbedeckung
- Oberbekleidung
- Regenzeug
- Schuhwerk
- Unterwäsche

Toiletteartikel

- Bürste, Kamm
- Desinfektionsmittel
- Entsorgungsbeutel
- Feuchttücher
- Handtücher
- Kondome (Safer Sex!)
- Kosmetikbedarf
- Manikür-Set
- Mundhygiene
- Papiertaschentücher
- Reiseföhn
- Waschzeug

Dokumente

- Arztbrief (eventuell Landessprache)
- Autopapiere
- Befunde
- Impfpass
- Liste von CF-Zentren im Urlaubsland
- Reisepass

- Tickets
- Versicherungsdokumente
- Visum

Medizinische Ausrüstung

- Allgemeine Reiseapotheke
- Inhalator
- Sauerstoff
- spezielle Medikamente
- Therapiegeräte (PEP, Flutter ...)
- Vaporisator

Wichtige Telefonnummern:

- Angehörige
- Ärzte
- CF-Zentrum
- Zentralstelle zum Sperren von Kreditkarten
bzw. Bankomatkarten

Sonstiges

- Geldgürtel; Körpertaschen (Geld, Reisepass etc.)
- Insektenschutz
- Reiseführer
- Reistecker
- Sonnenbrille
- Sonnenschutzmittel
- Verlängerungskabel
- Wörterbuch

Checkliste für Babys und Kleinkinder

- Milchpulver
- Fertignahrung
- Tee
- Schnuller
- Fläschchen
- Wasser (für unterwegs)
- Windeln
- Pflegeutensilien
- Reisebett
- Wasserkocher
- Fläschchenwärmer
- Babyphon
- Entsorgungstüten (für gebrauchte Windeln)
- Lieblingsspielzeug
- Schwimmflügel
- Steckdosensicherungen
- Topf
- Sonnenhut

-
-
-
-
-
-

Internet-Tipps (CF-Gesellschaften Deutschland, Österreich, Schweiz und weltweit)

Bereich	Inhalt/Besonderheiten
MEDIZIN UND REISEN	
www.allegie-alpin.org	„Aufatmen in den Alpen“, Arzttipps, Empfehlungen für Allergiker, Auflistung von für Allergiker geeigneten Hotels in Österreich und der Schweiz
www.diabetes-world.net/de	Ausführliche Informationen über Diabetes für Betroffene
www.cdc.gov/travel	Umfangreiches Informationsangebot in englischer Sprache über allgemeine und spezielle Reiseempfehlungen (z. B. Vermeiden von Magen-Darm-Infekten)
www.fit-for-travel.de	Reisemedizinisches Informationsservice, zahlreiche Ratschläge zum Thema Flugreisen, welche Klimazonen sind zu empfehlen, welche Krankheiten treten im Urlaubsland auf, wie vermeidet man Infektionen.
www.polleninfo.org	Aktuelle Polleninformationen in Europa in englischer Sprache
www.pollenwarndienst.at	Allgemeine Informationen für Allergiker, aktuelle Polleninformationen für Österreich
www.reisemed.at	Empfehlungen für Reisende, Reiseimpfungen und Tropenkrankheiten
www.travelmed.de	Bietet viele Tipps zur Vorsorge im Urlaub (UV-Check, Zeckenalarm, aktuelles Reisewetter, Reisekrankenversicherung usw.)
www.tripprep.com	Informationen in englischer Sprache mit speziellen Informationen über die einzelnen Länder
www.tropeninstitut.at	Medizinische Reisetipps, Informationen über Reiseimpfungen, Empfehlungen über Risiken und Prophylaxe in den verschiedenen Urlaubsländern und die Zusammenstellung einer Reiseapotheke
www.who.int/en/	Website der World Health Organisation in englischer, französischer und spanischer Sprache mit den jeweiligen Informationen über alle Länder der Erde

SAUERSTOFF

www.airliquide.at	Informationen für die Heimtherapie mit Sauerstoff
www.breathineasy.com	Informationen über 2500 Lieferadressen von Sauerstoff in 1600 Städten
www.linde-gastherapeutics.com	Informationen über Reisen bei Sauerstofftherapie
www.selbsthilfe-lot.de	Website der deutschen Selbsthilfegruppe für Sauerstoff-Langzeittherapie
www.vivisol.com	Informationen über Angebote und Leistungen für die Sauerstoff-Heimtherapie der Fa. Vivisol
www.ability-team.de	

Bereich	Inhalt/Besonderheiten
SELBSTHILFEORGANISATIONEN & INITIATIVEN	
www.cfwww.org	Internationale Plattform für Menschen mit CF in englischer Sprache, Adressen sämtlicher nationaler CF-Organisationen und Behandlungszentren
www.ecfsoc.org	Europäisches Forum für Ärzte, Wissenschaftler und Therapeuten, die sich mit CF auseinandersetzen. Informationen über laufende Studien, wissenschaftliche Arbeiten und Kongresse
www.cf-austria.at	Website der CF-Hilfe Österreich
www.cfch.ch	Homepage der Schweizerischen CF Gesellschaft
www.cysticus.de	Information und Forum für die Anwendung von Methoden der Naturheilkunde bei CF
www.fev-eins.de	Informationen und Plattform der Betroffenen zum Thema „Leben mit CF“
www.mukoland.de	Website von Udo Grün, einem der ältesten CF Betroffenen in Deutschland, der 2002 erfolgreich Lungen transplantiert wurde
www.mukoviszidose-ev.de	Umfangreiche Informationen über die CF Selbsthilfe in Deutschland
INDUSTRIE	
www.chiron-germany.de	Allgemeine Informationen über CF, sowie Möglichkeiten im therapeutischen Bereich, ausführliche Berichterstattung von CF-Kongressen
www.roche.de	Die Website bietet ausführliche Fachliteratur an.
AUTOFÄHRERCLUBS	
www.adac.de	ADAC Deutschland
www.arboe.at	ARBÖ Österreich
www.oeamtc.at	ÖAMTC Österreich
www.vcs-ate.ch	VCS, ATE, ATA Schweiz
REISEVERSICHERUNGEN	
www.reiseversicherung.com	Unabhängige Beratung rund um das Thema Reiseversicherungen
www.elvia.de	Die Reiseversicherung der Allianz Gruppe
AUSWÄRTIGE ÄMTER	
www.bund.de	Deutsche Bundesregierung
www.auswaertiges-amt.de	Deutsches Auswärtiges Amt
www.austria.gv.at	Österreichische Bundesregierung
www.aussenministerium.at	Österreichisches Außenministerium
www.admin.ch	Bundesbehörde der Schweizerischen Eidgenossenschaft

Stichwortverzeichnis

Akklimatisierung	Seite	18,28	Gepäck	Seite	21
Akku	Seite	18	Handgepäck	Seite	17,21,24
Allergie	Seite	29	Händedesinfektion	Seite	19
Antibiotika	Seite	17,29	Heparin	Seite	25
Arztbrief	Seite	24	Hitze	Seite	29
Atemwegsinfekte	Seite	25	Hygiene	Seite	11
Auslandsbetreuungsschein	Seite	19	Hypoxie	Seite	25
Basisimmunisierung	Seite	14	Impfzusweis	Seite	14,16
Behandlungskosten	Seite	20	Impfpflicht	Seite	14
Beipacktexte	Seite	24	Impfplan	Seite	14
Blutzucker	Seite	17	Impftauglichkeit	Seite	11,14
CF-Ambulanzen	Seite	19	Impfungen bei CF	Seite	14
Darmverschluss	Seite	28	Impfvorschriften	Seite	14
Dehydration	Seite	25,29	Indikationsimpfung	Seite	14
Desinfektion	Seite	19	Inhalator	Seite	11,18,19
Diabetes	Seite	17	Injektionsnadeln	Seite	21,24
DIOS	Seite	28	Insektenschutz	Seite	24
Dokumente	Seite	32	Insulin	Seite	16,29
Durchfall	Seite	11,29	Internet Tipps	Seite	17
Duschen	Seite	29	Isotone Getränke	Seite	34
Eisessig	Seite	19	Jetlag	Seite	29
Elektrolytlösung	Seite	29	Keimgefahr	Seite	29
Ersatzteile	Seite	18	Kleidung	Seite	29
Essen	Seite	17,28	Kleinkinder	Seite	11
Fieber	Seite	14,29	Klimaanlagen	Seite	10
Feriencamp	Seite	11	Krankenkasse	Seite	19,21
Flugreisen	Seite	17,21,24	Krankenschein	Seite	19
Flüssigkeit	Seite	25,28	Krankenstand	Seite	20
Flüssigkeitsverlust	Seite	29	Landschulwoche	Seite	11
Flüssigsauerstoff	Seite	21	Malariaphylaxe	Seite	16



MEDIF	Seite	25	Skikurs	Seite	11
Medikamente	Seite	11, 17, 21 24, 28, 29	Schulfahrten	Seite	11
Moskitonetz	Seite	29	Schulkinder	Seite	11
Mückenschutz	Seite	16	Schutzbrief	Seite	20
Nahrungsmittel-Austauschliste	Seite	17	Schwimmbad	Seite	29
Nahrungsmittelhygiene	Seite	28	Schwitzen	Seite	29
Notfallausweis	Seite	19	Sonne	Seite	17, 29
Notfallset für Allergiker	Seite	29	Sozialversicherung	Seite	19
Notfallset für Diabetiker	Seite	17	Spritzen	Seite	24
Off-Phase	Seite	17	Stand-by	Seite	16
PEG-Lösung	Seite	28	Steckdosen	Seite	18
Physiotherapie	Seite	18, 19	Stromspannung	Seite	18, 19
Pneumothorax	Seite	25	TOBI®	Seite	17
Privatversicherung	Seite	20	Training	Seite	18
Pseudomonasinfektion	Seite	29	Transplantation	Seite	14
Pulmozyme®	Seite	17	Thromboseprophylaxe	Seite	25
Pulverinhalator	Seite	11, 19	Tobramycin-Inhalationslösung	Seite	17
Reinigung	Seite	19	Trinken	Seite	25, 28
Reiseapotheke	Seite	16	Vaporisator	Seite	19
Reisebegleiter	Seite	10	Verdauungsprobleme	Seite	28
Reisecheckliste	Seite	11, 32, 33	Vernebler	Seite	19, 21
Reisekonzentrator	Seite	21	Versicherung	Seite	19, 24
Reiserückholversicherung	Seite	20	Whirlpool	Seite	29
Reisestil	Seite	10, 14, 21	Zoll	Seite	17, 21
Rollstuhl	Seite	25	Zug	Seite	18
Salzverlust	Seite	29			
Sauerstoff	Seite	21, 24, 25			
Sauerstoffbedürftigkeit	Seite	24			
Sauerstoffkonzentrator	Seite	21			
Sauerstoffversorgung	Seite	21			
Säuglinge	Seite	11			
Schiff	Seite	18			



Impressum

Herausgeber: cystische fibrose hilfe Wien, NÖ u. N-BGLD.,
Obere Augartenstr. 26-28 / 13, A-1020 Wien;
Für den Inhalt verantwortlich: Dr. Franz Eitelberger
Konzeption und Projektleitung: Anneliese Lang, Dipl.-Biol. Markus Berg
Grafische Gestaltung: senft & partner Unternehmenskommunikation und
Design, A-1020 Wien, Praterstrasse 48/11
Fotos: Markus Berg, Bilderbox, pixtal
Druck: ueberreuter print und digimedia gmbh., A-2100 Korneuburg

cystische fibrose **X**hilfe
(mukoviszidose)

Cystische Fibrose
(Mukoviszidose) Hilfe
Wien, Niederösterreich und
Nord-Burgenland
Obere Augartenstrasse 26-28/13
A-1020 Wien
Tel. & Fax +43 (1) 332 63 76
www.cf-hilfe-wien.at



CHIRON

Wir danken der Firma CHIRON
für ihre Unterstützung.