

## Mit Arzt im Urlaub / Ärztlich begleitete Reisen: Sicherheit nicht nur für chronisch Kranke

**Ob Sonnenbaden in der Karibik, Sightseeing in Asien oder eine Afrika-Kreuzfahrt - viele Menschen träumen von Reisen in exotische Länder. Nur traut sich nicht jeder solche Urlaube auch zu. Schließlich können sie mit gesundheitlichen Risiken verbunden sein.**

Inzwischen gibt es aber zahlreiche Veranstalter, die ärztlich begleitete Reisen anbieten. Was die Teilnehmer bei einer Tour mit begleitendem Arzt erwartet und für wen sich die Angebote eignen, weiß Birgit Dreyer, Reiseexpertin der ERV (Europäische Reiseversicherung).

### **Mehr und mehr Veranstalter haben in den vergangenen Jahren ärztlich begleitete Reisen ins Programm aufgenommen - welchen Typ Reisenden sprechen sie damit an?**

Wer denkt, dass an solchen Reisen nur Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen teilnehmen, liegt falsch. Tatsächlich buchen vor allem Gesunde ärztlich begleitete Reisen: Urlauber über 50, aber auch schon 30- bis 40-Jährige, die auf Nummer sicher gehen wollen. Denn bei vielen Reisenden steht die Angst vor den Gesundheitsgefahren dem Wunschurlaub im Weg: Exotische Viren, die Belastung durch Klimaveränderung und Zeitverschiebung oder mangelhafte Hygienebedingungen. Die Liste der Unsicherheiten ist gerade bei Reisen außerhalb Europas lang. Was mache ich, wenn mein Magen gegen das einheimische Essen rebelliert? Wer hilft, wenn ich nach einem Insektenstich Schweißausbrüche und Herzrasen bekomme? Innerhalb Europas findet sich fast überall ein Krankenhaus mit gewohntem Standard. Auf anderen Kontinenten aber sieht das oft anders aus; dort fühlen sich viele wohler, wenn sie einen deutschsprachigen Arzt in ihrer Nähe wissen. Natürlich kann eine ärztlich begleitete Reise auch für chronisch Kranke sinnvoll sein: Diabetiker etwa scheuen oft vor Reisen außerhalb Deutschlands zurück - aus Sorge, dass sich ihre Beschwerden fernab der Heimat verschlechtern. Wer aber einen Mediziner als Begleitung hat, kann auch mit einer chronischen Krankheit unbeschwert reisen.

### **Wie laufen ärztlich begleitete Reisen konkret ab?**

Es handelt sich um ganz normale Bildungs-, Rund-, oder Gruppenreisen, auch Kreuzfahrten oder Treckingtouren sind im Angebot. Einige Veranstalter passen die Reisen etwas an, indem sie zum Beispiel nur Direktflüge nutzen oder etwas mehr Verweildauer an den einzelnen Orten einplanen. Das Besondere an dieser Urlaubsform ist nur, dass während der gesamten Reise ein Arzt dabei ist. Er ist 24 Stunden am Tag ansprechbar, beantwortet alle gesundheitlichen Fragen, berät die Teilnehmer zu Themen wie Infektionen und Vorsorge, verabreicht bei kleineren Wehwehchen das passende Mittel und leistet im Notfall Soforthilfe. In aller Regel verfügt der Arzt über eine reise- oder auch tropenmedizinische Zusatzausbildung, um den Teilnehmern auch bei länderspezifischen Notfällen zur Seite stehen zu können. Falls ein Mitreisender schwer erkrankt oder sich verletzt, kann er ihn in ein örtliches Krankenhaus begleiten - die Veranstalter ärztlich begleiteter Touren wissen meist gut über die medizinische Infrastruktur vor Ort Bescheid.

### **Was sollten Urlauber bei der Buchung einer ärztlich begleiteten Reise beachten?**

Wichtig ist: Die ärztliche Begleitung entbindet die Teilnehmer einer solchen Reise nicht von ihrer Eigenverantwortung. Wer Zweifel hat, ob er den Strapazen einer Reise gewachsen ist, sollte sich daher zunächst vom Hausarzt durchchecken lassen. Die meisten Veranstalter bieten den Teilnehmern auch ein Vorab-Gespräch mit dem begleitenden Mediziner an oder lassen sie einen Fragebogen ausfüllen. Es empfiehlt sich dringend, die Fragen umfassend zu beantworten, damit der Arzt über eventuelle Probleme Bescheid weiß. Chronisch Kranke sollten nur verreisen, wenn ihr Zustand stabil ist und bei der Wahl des Ziels darauf achten, sich nicht zu überfordern. Generell ist eine gute Vorbereitung bei jedem Urlaub das A und O: So gehört auch bei ärztlich begleiteten Touren eine Reiseapotheke mit ins Gepäck. Der Arzt hat zwar Mittel gegen alle

gängigen Reisebeschwerden dabei. Doch wer regelmäßig Medikamente nehmen muss, sollte genug davon einpacken. Natürlich müssen sich die Urlauber auch rechtzeitig um den passenden Impfschutz kümmern. Eine Reisekrankenpolice darf ebenfalls nicht fehlen. Sonst bleiben Urlauber, die unterwegs in einer Klinik oder einer Praxis Hilfe suchen müssen, womöglich auf den Kosten sitzen.