

Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter [www.betanet.de](http://www.betanet.de).

© 2024 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | [www.betanet.de](http://www.betanet.de)

# KHK > Urlaub

## 1. Das Wichtigste in Kürze

Patienten mit koronaren Herzkrankheiten (KHK) sollten nur bei stabiler Krankheitssituation und ausreichender Leistungsfähigkeit weitere Reisen unternehmen. Extreme Urlaubsziele in großen Höhenlagen, in extremer Kälte und mit starken Temperaturdifferenzen sind zu meiden. Außerdem sollten sie sich vorab über die medizinische Versorgung vor Ort informieren und ausreichend Medikamente auf die Reise mitnehmen.

## 2. Urlaubsplanung

Auch Patienten mit koronarer Herzkrankheit (KHK) können Urlaubsreisen unternehmen. Grundsätzliche Voraussetzung ist, dass die Beschwerden stabil sind und die Leistungsfähigkeit, gemessen an den Urlaubsaktivitäten, ausreichend ist. Jeglicher Stress ist zu meiden.

Damit Reisen auch wirklich der Erholung dienen, sollten Patienten Folgendes beachten:

- Große Höhenlagen: ab 1.500 Höhenmeter akklimatisieren, Lagen über 2.000 HM meiden.
- Extreme Kälte meiden, da Kälte bei KHK-Patienten ein Auslöser für ein akutes Ereignis, z.B. einen Herzinfarkt, sein kann.
- Starke Temperaturdifferenzen meiden, da sie wiederholt mehr Herzleistung fordern.
- Heiße und feuchte Regionen (Tropen) meiden.
- Stress meiden: Vorausschauende Urlaubsplanung ist wichtig, keine leistungsorientierten Aktivitäten unternehmen, Zeitdruck vermeiden.
- Aktivitäten und Urlaubsziel der persönlichen Leistungsfähigkeit anpassen. Wer z.B. zu Hause beim Treppensteigen Beschwerden hat, sollte keine bekanntermaßen hügeligen Städte und Gegenden zu Fuß erforschen.
- Lange Autofahrten sind möglich, wenn viele Pausen eingehalten werden. Medikamente wie Nitrate oder Beta-Blocker beeinträchtigen das Autofahren nicht. Bahnfahrten sind aber meist weniger anstrengend. Näheres zur Eignung zum Führen eines Kfz unter [KHK > Autofahren](#).
- Bei Langstreckenflügen mit dem Arzt die Notwendigkeit einer zusätzlichen Thrombosevorbeugung klären.
- Nach einem Infarkt sollte man wenigstens 6 Monate nicht fliegen. Bei dauernden Angina-Pectoris-Anfällen, ausgeprägten Herzrhythmusstörungen oder Herzschwäche (Insuffizienz) sollte man auch weiterhin darauf verzichten.
- Patienten mit Herzschrittmacher müssen am Flughafen bei den Kontrollen darauf achten und sollten eine ärztliche Bescheinigung mitführen.
- Medikamente in ausreichender Menge auf die Reise mitnehmen, Reservemenge zusätzlich immer im Handgepäck mitführen (im Flugzeug, bei Ausflügen), Notfallmedikamente (Nitrospray) nicht vergessen.
- Für einen eventuellen Notfall die letzten Befunde, den Medikamentenplan mit Angabe der Wirkstoffe (nicht nur Handelsnamen der Medikamente) und den Ausweis mit den Laborwerten der Blutgerinnung bei gerinnungshemmender Therapie mitnehmen.
- Sich vorher über die medizinische Betreuung (z.B. Klinik) am Urlaubsort informieren und sich die jeweilige Nummer des ansässigen Rettungsdienstes notieren.

## 3. Praxistipps

- Bei der Deutschen Herzstiftung können die Faltblätter: "Checkliste – Als Herzpatient sicher auf Reisen", " Reisetipps für Herzranke" sowie ein "Reise-Set für Herzpatienten – mit Reisetipps, einem Notfallausweis und einem Sprachführer mit wichtigen Verständigungshilfen" unter [www.herzstiftung.de > Service \[&\] Aktuelles > Publikationen und Medien > Überblick Broschüren \[&\] Ratgeber > Ratgeber und Faltblätter](http://www.herzstiftung.de > Service [&] Aktuelles > Publikationen und Medien > Überblick Broschüren [&] Ratgeber > Ratgeber und Faltblätter) kostenlos bestellt werden.
- Ausführliche Informationen zum Reisen mit Herzkrankheit können auch nachgelesen werden unter [www.herzstiftung.de > Ihre Herzgesundheit > Leben mit der Krankheit > Reisen als Herzpatient](http://www.herzstiftung.de > Ihre Herzgesundheit > Leben mit der Krankheit > Reisen als Herzpatient).

## 4. Reisen für Menschen mit Behinderungen

Veranstalter und Anbieter von Reisen für Menschen mit Behinderungen finden Sie:

- Über Ihr örtliches Reisebüro
- Unter [Behinderung > Urlaub und Freizeit](#)

## 5. Verwandte Links

[Ratgeber Koronare Herzkrankheit](#)

Ermäßigungen bei öffentlichen Verkehrsmitteln ( [Behinderung > Öffentliche Verkehrsmittel](#) )

Hilfen für schwerbehinderte Menschen im Flugverkehr: [Behinderung > Flugverkehr](#)

Krankenversicherungsschutz im Ausland: [Auslandsschutz](#)

[Koronare Herzkrankheit](#)

[KHK > Autofahren](#)

[KHK > Beruf](#)

[KHK > Familie und Wohnen](#)

[KHK > Behandlung](#)