

Wichtige Informationen

Schützen Sie Ihre Gesundheit



Gerade auf Reisen außerhalb Ihres gewohnten medizinischen Umfelds ist ein gutes Wissen über die eigene Herzkrankheit oft besonders wichtig. Zur Vermeidung typischer Fehler im Umgang mit der eigenen Herzkrankheit empfiehlt die Herzstiftung daher allen Herzpatienten, die eine Reise planen, neben der Reise-Checkliste die folgenden Expertenschriften. Die Ratgeber, die von hochrangigen Herzexperten aus Unikliniken und Herzzentren verfasst wurden, können von allen Herzstiftungs-Mitgliedern mit ihrem Passwort kostenfrei heruntergeladen werden.

Hinweis: Falls Sie noch nicht Mitglied sind, können Sie dies → [hier unkompliziert nachholen](#).

Die Ratgeber-Reihe der Herzstiftung zum Download:

(bitte anklicken)

- Band 1: **Herzrhythmusstörungen**
- Band 2: **Gerinnungshemmung bei Vorhofflimmern**
- Band 3: **Bluthochdruck**
- Band 4: **Herzinfarkt und KHK**
- Band 5: **Herzschwäche**
- Band 6: **Herzklappen-Erkrankungen**
- Band 7: **Cholesterin: Wichtige Infos**
- Band 8: **Herzprobleme bei Diabetes**
- Band 9: **Psychischer Stress**

Als Herzpatient sicher auf Reisen

- 1.** Ich habe mich rund drei Wochen vor der Reise ärztlich untersuchen lassen, damit noch Änderungen oder Kontrollen vorgenommen werden können (bei Auffälligkeiten kann evtl. eine Verschiebung der Reise erforderlich werden):

Ja Nein

- 2.** Meinen letzten Arztbrief habe ich eingepackt (OP-Bericht, Dilatationsbericht, Ausweis für Gerinnungshemmer, Schrittmacherausweis, Defi-Ausweis) und alles in einer weiteren Kopie fürs Handgepäck:

Ja Nein

- 3.** Verordnete Medikamente habe ich in ausreichender Menge besorgt und Beipackzettel nicht vergessen, damit ich notfalls im Ausland diese Medikamente beschaffen kann (auch hier habe ich sicherheitshalber eine Kopie fürs Handgepäck):

Ja Nein

- 4.** Die Ärztliche und Notfall-Versorgung am Urlaubsort habe ich geklärt:

Ja Nein

- 5.** Telefonnummern muss ich vor Ort erfragen von

 - Arzt:
 - Rettungsdienst:
 - Klinik*:
 - Kardiologe:

* (ist Infarktbehandlung mit 24-h-Katheterbereitschaft möglich?)

- 6.** Impfungen habe ich mit meinem Arzt besprochen:
Hinweis: Impfungen nicht intramuskulär bei Einnahme von Gerinnungshemmern wie z. B. Marcumar.

Ja Nein

- 7.** Eine Auslandsrankenversicherung und Krankenversicherungsunterlagen habe ich besorgt und ich weiß, dass im Ausland oft vor jeder Behandlung bar bezahlt werden muss:

Ja Nein

Spezielle Reisevorbereitungen

Den aktuellen kardiologischen Bericht nehme ich immer mit und führe ggf. ein Gespräch mit dem Kardiologen über Reiseziel und Belastung (z. B. wegen Höhe):

Ja Nein

Patienten mit koronarer Herzkrankheit

Ich weiß Bescheid, dass ich unter Alltagsbedingungen beschwerdefrei sein und Belastungen, z. B. 100 Watt, tolerieren sollte:

Ja Nein

Herzklappenpatienten

Ich überprüfe den INR-Wert:

Ja Nein

Ich weiß, dass die Selbstbestimmung des Gerinnungswertes auf Reisen besonders vorteilhaft ist:

Ja Nein

Meinen Gerinnungshemmer-Ausweis führe ich mit:

Ja Nein

Ein Merkblatt zur Endokarditisprophylaxe (Zahnbehandlung u. ä.) nehme ich mit:

Ja Nein

Schrittmacherpatienten

Ich habe meinen Schrittmacher kontrollieren lassen:

Ja Nein

Ich habe meinen Schrittmacherausweis bei mir:

Ja Nein

Patienten mit Defibrillator

Ich weiß, dass es sich vor Auslandsreisen empfiehlt, den Hersteller des Defibrillators anzurufen, um sich Adressen im Ausland zu beschaffen, die bei Zwischenfällen Hilfe leisten können:

Ja Nein

Patienten mit Herzschwäche

Ich achte auf die Trinkmenge: Ja Nein

Ich kontrolliere täglich mein Gewicht (damit ich kontrolliere, ob zu viel oder zu wenig getrunken wird) und passe evtl. die Flüssigkeitszufuhr an: Ja Nein
Hinweis: In wärmeren Ländern ist der Bedarf an Flüssigkeit wegen der stärkeren Verdunstung durch Schwitzen im Allgemeinen höher.

Ich weiß Bescheid, dass ich nicht reisen darf bei Auftreten von Luftnot bei geringer Belastung: Ja Nein

Ich weiß Bescheid, dass bei extremer Hitze die Änderung der Dosierung der Diuretika (Entwässerungsmittel) notwendig sein kann: Ja Nein

Patienten mit Bluthochdruck

Ich weiß Bescheid, dass bei extremer und lang anhaltender Hitze die Änderung der Dosierung der blutdrucksenkenden Medikamente (ACE-Hemmer, Sartane, Calciumantagonisten) notwendig sein kann: Ja Nein

Patienten mit Vorhofflimmern

Ich achte darauf, dass die Einnahme von Gerinnungshemmern (neue orale Antikoagulantien (NOAKs) bzw. Vitamin-K-Antagonisten wie Phenprocoumon/Marcumar etc.) konsequent fortgesetzt wird: Ja Nein

Die Deutsche Herzstiftung wünscht Ihnen eine schöne Reise.