

Asthma Reisen: Urlaub mit Luftveränderung

Asthma ist eine der häufigsten chronischen Lungenerkrankungen. Oft sind Allergene wie Pollen, Hausstaubmilben, Schimmelpilzsporen oder Tierhaarschuppen die Ursache für die atemraubende Erkrankung der Lunge. Asthmaanfälle können ebenso durch Kälte, Anstrengung oder Luftverschmutzungen und beißende Gerüche von Lacken ausgelöst werden. Gehen Asthmatiker auf Reisen, müssen solche Faktoren berücksichtigt werden. Eine Luftveränderung kann sogar einen positiven Einfluss auf die Atemwege haben.

10.06.2016 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Wohin soll die Reise gehen?

Obwohl Reisen für Asthmatiker nicht ausgeschlossen ist, muss sich bewusst gemacht werden, dass es den idealen Urlaubsort nicht gibt. Asthma ist eine sehr individuelle Erkrankung und die auslösenden Faktoren sind von Patient zu Patient sehr unterschiedlich. Durch gezielte Schulungen als Bestandteil der Therapie sind sich die meisten Patienten der zu meidenden Faktoren jedoch bewusst.

Dennoch gibt es verschiedene Regionen, die nachweislich geeignet sind, einen entspannenden Effekt auf die Atemwege aufzuweisen. Dazu gehören das Hoch- und Mittelgebirge und die Küstenregionen mit salz- und jodhaltiger Luft. Für Liebhaber von Fernreisen in tropische Gebiete ist es wichtig, die Flugtauglichkeit im Vorfeld gemeinsam mit dem Lungenfacharzt zu besprechen und geeignete Notfallmedikamente während des Fluges bereitzuhalten. Der verminderte Sauerstoffdruck in der Kabine kann die Atmung erschweren und zu Problemen führen.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1268>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Das Reiseziel - eine gute Planung ist wichtig

Eine wichtige Voraussetzung für einen gelungenen Urlaub ist die gute Planung im Vorfeld. Bei allergischem Asthma sollte eine Region gewählt werden, die zur geplanten Reisezeit möglichst allergenarm ist. Ein Pollenkalender vom Urlaubsort kann bei der Urlaubsplanung helfen. Zu den pollenarmen Regionen gehört das Hochgebirge. Oberhalb von 1.200 bis 1.500 m wird der Pflanzenwuchs spärlicher und die Pollenbelastung ist entsprechend gering. Hausstaubmilben sind in diesen Höhen ebenfalls nicht zu finden, da sie dort nicht überleben können.

In Abhängigkeit von der eigenen körperlichen Belastbarkeit kann die Höhe jedoch auch kontraproduktiv sein, wenn zum Beispiel das Asthma durch Anstrengung oder Kälte ausgelöst werden kann. Das kann auch ein Kontrapunkt für das Reizklima an der deutschen Nordseeküste sein. Es gibt Asthmatiker, denen das raue Nordseeklima zu schaffen macht.

Das milde Mittelmeerklima hingegen kann eine Wohltat für die asthmakranken Lungen sein. Da die Auswahl des richtigen Reiseziels unter diesen Voraussetzungen sehr komplex sein kann, ist es ratsam, den Arzt in die Reiseplanung einzubeziehen.

Auszeit für die Lunge - Kur oder Urlaub?

Eine Alternative zum normalen Urlaub ist der Aufenthalt in einem heilklimatischen Kurort oder Seeheilbad. Dies kann im Rahmen einer vom Arzt verordneten Heilbehandlung erfolgen oder eine auf eigene Kosten organisierte Reise in einen Luftkurort.

Die Vorteile einer Kur sind die gezielten therapeutischen Anwendungen, die der asthmagebeutelten Lunge eine Auszeit und Erholung bieten, die ein normaler Urlaub nicht leisten kann. So wird die Widerstandskraft der Lunge gestärkt. Der Erholungswert kann dadurch weitaus größer sein als in einem privat organisierten Urlaub. Auf jeden Fall sollte auch diese Alternative mit dem Arzt besprochen werden.

Die Checkliste - unabdingbares Werkzeug bei der Urlaubsplanung

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1268>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Ist der Urlaub geplant und das Reiseziel ausgewählt, muss eine Checkliste erstellt werden. Für Asthmatiker sind einige Punkte zu beachten, damit der Urlaub nicht zum Leidenstrip wird. □

-

Vor Reiseantritt sollten die Lungenfunktion und die Einstellung des Asthmas überprüft werden. □

- Es müssen ausreichende Vorräte an Asthmamedikamenten mitgenommen werden – dabei auch Reiseverzögerungen einplanen.

- Informationen über die medizinische Versorgung vor Ort einholen, gegebenenfalls die Wirkstoffe □ der Medikamente in der Landessprache aufschreiben, da Handelsnamen der Präparate in verschiedenen Sprachen variieren. □

- Die Bedarfsmedikamente müssen im Handgepäck mitgeführt werden. Das sichert die ständige Verfügbarkeit im Falle eines Asthmaanfalls. □

- Vor Flugreisen sicherheitshalber auf Flugtauglichkeit testen lassen (verminderter Sauerstoffdruck □ in der Kabine). □

- Vor Ort Informationen über den nächsten Arzt, gegebenenfalls Lungenfacharzt oder Krankenhaus mit pneumologischer Abteilung einholen.

Weitere Informationen:

Auf den Webseiten asthmaexperte.de, meds4all.de, luft-zum-leben.de und kur-tipps.de finden Sie zahlreiche weiterführenden Information.