

Eine Reise ist immer eine schöne Auszeit – neue Eindrücke, Entspannung und frische Luft. Doch für viele, die ihre Therapie genau nach Plan durchführen müssen, können ungewohnte Essenszeiten schnell zum Stolperstein werden. Wenn Mahlzeiten anders liegen als zuhause, wirft das oft den gesamten **Therapieplan im Urlaub** durcheinander. Wie können Sie dem gezielt begegnen und trotz veränderter Routine Ihre Gesundheit schützen? In diesem Beitrag bekommen Sie praxisnahe Tipps, wie Sie Ihre Therapie auch auf Reisen sicher gestalten können.

Ungewohnte Essenszeiten und Medikamente: Warum das ein Problem sein kann

Medikamente und Essensrhythmen stehen häufig in enger Wechselwirkung. Besonders bei Therapien, die auf nüchternen Magen oder direkt zu bestimmten Mahlzeiten eingenommen werden müssen, sind Abweichungen riskant. Wird das Medikament zu spät oder gar ohne passende Nahrung eingenommen, kann die Wirkung vermindert sein oder Nebenwirkungen stärker auftreten.

Im Urlaub verändern sich die Tagesabläufe, Mahlzeiten können später oder ungeplant erfolgen. Gerade bei Geräten wie Insulinpens, bestimmten Antiepileptika oder Blutdruckmedikamenten stellt das eine Herausforderung dar. Der *Therapieplan im Urlaub* muss deshalb meist aktiv angepasst werden.

Den Überblick behalten: Nutzen Sie Smartphone-Erinnerungen

Ein erster und sehr hilfreicher Schritt sind die Erinnerungsfunktionen moderner Smartphones. Viele Applikationen erlauben es, individuelle Alarmzeiten einzustellen, die an die Medikamenteneinnahme erinnern. Auch wiederkehrende Essenszeiten können dort eingegeben werden, damit Sie rechtzeitig und planvoll essen.



- **Beispiel:** Stellen Sie zwei Erinnerungen ein – eine 30 Minuten vor der Mahlzeit, um Medikamente vorzubereiten, und eine direkt zur Einnahmezeit.
- Apps mit Reisetauglichkeit sind z.B. Medisafe oder die vorinstallierte Kalender-App, die auch Offline funktioniert.

Vorbereitung ist das A und O: Die *Reise-Checkliste* und *Zeitpuffer*

Eine sorgfältige Planung ist entscheidend, damit sich auch bei geänderten Essenszeiten keine Probleme einschleichen. Eine Checkliste hilft Ihnen bei der Organisation:

1. Notieren Sie Ihren regulären Therapie- und Essensplan.
2. Planen Sie anhand Ihres Urlaubsortes, wann Sie ungefähr essen werden.
3. Nehmen Sie Zeitreserven ein (z.B. 30–60 Minuten Puffer um Essenszeiten und Medikamenteneinnahme herum).
4. Packen Sie Ihre Medikamente in der Originalverpackung ein, um beim Grenzübertritt oder im Notfall Klarheit zu haben.

umdiwelt.de

5. Vergessen Sie nicht die notwendigen ärztlichen Bescheinigungen für den Transport mitzuführen.

Routine anpassen Reise statt ignorieren

Statt starr am gewohnten Plan festzuhalten, macht es Sinn, Ihre Routine bewusst an die neue Essenszeit anzupassen. Das heißt:

- Setzen Sie Ihre Einnahmezeiten nach Möglichkeit immer in einem festen Abstand zur Mahlzeit, auch wenn die Uhrzeit sich verändert.
- Achten Sie genau auf Anzeichen, die auf eine falsche Einnahme hindeuten könnten – beispielsweise Magenbeschwerden oder veränderte Wirkungen.

Ärztliche Rücksprache vor der Reise: Sicherheit geht vor

Gerade bei komplexen Medikamenten oder chronischen Erkrankungen sollten Sie vor dem Urlaub einen Termin mit Ihrem Arzt oder Therapeuten vereinbaren. Dabei können folgende Punkte geklärt werden:

- Wie lässt sich der Therapieplan realistisch an veränderte Essenszeiten anpassen?
- Welche Alternativen stehen zur Verfügung, falls die Einnahmezeit sehr stark schwanken muss?
- Gibt es Möglichkeiten, das Risiko bei verspäteter Einnahme zu minimieren?
- Was ist im Notfall zu beachten, und wie ist die Kontaktaufnahme am Urlaubsort möglich?

Viele Praxen nutzen digitale Plattformen für Terminvereinbarungen und Informationsaustausch. Nutzen Sie diese Tools, um flexibel und ohne lange Wartezeiten Ihre Beratungstermine zu koordinieren. Auch digitale Rezeptanforderungen sind mittlerweile verbreitet und erleichtern die Nachversorgung im Urlaub.

Medikamentenmanagement: Originalverpackung und Bescheinigungen

Für die Reise sollten Sie nie auf die Originalverpackungen verzichten. Diese enthalten wichtige Hinweise und ersparen mögliche Probleme bei Kontrollen:

- Originalverpackung mit klar sichtbarem Medikamentennamen und Dosierung
- Ärztliche Bescheinigung für die Mitnahme, vor allem bei Betäubungsmitteln oder Injektionsgeräten
- Liste mit Notfallkontakten und Ihrer Krankengeschichte für den Notfall

Diese Unterlagen sichern Ihre Handhabe im Ausland und verhindern Verzögerungen oder Streitigkeiten.

Praktische Tipps für den Urlaubstag

Situation Empfohlene Handlung Tool oder Hilfsmittel Essenszeiten verschieben sich spontan Medikamentenalarm am Smartphone anpassen, Einnahmezeit neu einplanen mit 30–60 Minuten Flexibilität Smartphone-Erinnerungsfunktion Medikamente vergessen Sofortalarm aktivieren, Ersatzdosis nur nach Rücksprache mit Arzt einnehmen Medi-Apps und Notfallkontakte digital abrufbar Ungeplante Aktivität verzögert Mahlzeit Medikament vornehmen, kleine Zwischenmahlzeit/ Snack bereithalten Snackbox, gepacktes Notfallessen Beschwerden durch zeitverschobene Einnahme Notfallplan laut Arzt befolgen, ggf. Kontaktaufnahme mit Arzt oder Urlaubsvertretung Digitale Termin- und Informationsplattformen

Fazit: Mit Vorbereitung entspannt bleiben

Ungewohnte Essenszeiten müssen Ihren Therapieplan im Urlaub nicht durcheinanderbringen. Es kommt ganz auf die sorgfältige Vorbereitung, Flexibilität und vorausschauende Nutzung digitaler Hilfen an. Nutzen Sie Smartphone-Erinnerungen, passen Sie Ihre Routine bewusst an, und suchen Sie vor der Reise den Austausch mit Ihrem Arzt. Mit einer guten Reise-Checkliste, den Originalverpackungen und allen notwendigen Bescheinigungen können Sie Ihre medizinische Versorgung auch unterwegs souverän meistern.



So steht einer entspannten Zeit fernab Ihrer gewohnten Umgebung nichts im Weg – genießen Sie Ihre Reise gesund und gut vorbereitet!