



Hallo,

es ist soweit! Sie erhalten heute die erste Ausgabe unseres neuen Newsletters mit spannenden Informationen, Neuigkeiten und Tipps rund um das Thema fortschreitender Prostatakrebs. Passend zur Jahreszeit, dreht sich heute alles um Reise- und Ausflugsmöglichkeiten mit Prostatakrebs.

Das wertvollER-Redaktionsteam wünscht viel Freude beim Lesen!



## Was Prostatakrebs-Patienten und Angehörige bei der Reiseplanung beachten sollten

Der Sommer ist da und den ein oder anderen hat schon das Fernweh gepackt. Höchste Zeit also um den diesjährigen Sommerurlaub in Angriff zu nehmen! Entgegen vieler Bedenken und Verunsicherung bedeutet die Diagnose fortschreitender Prostatakrebs keinesfalls, dass man die Reiseplanung an den Nagel hängen muss. Vielmehr kann ein Urlaub Betroffene auf positive Gedanken bringen und für Erholung sorgen. Diese wertvolle Auszeit vom Alltag können Sie trotz Prostatakrebs und Therapie ins Auge fassen. Mit einer guten Vorbereitung steht dem Urlaub nichts im Wege:

### Flugreise erlaubt?

Das A und O in der Planung einer Reise mit Prostatakrebs ist der frühzeitige Gang zum behandelnden Arzt. Holen Sie seine Empfehlung ein, welche Form der Reise Ihr Gesundheitszustand zulässt.

Flugreisen stellen prinzipiell kein Problem dar. Nach Operationen sollten Sie warten, damit die Druckschwankungen während des Fluges nicht zu Problemen führen. Langstreckenflüge oder lange Autofahrten sollten ebenso erst nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen, denn ggf. ist eine Thromboseprophylaxe angebracht. Planen Sie unbedingt Möglichkeiten zur Bewegung in entsprechenden Pausen ein, um das Thrombosierisiko gering zu halten. In jedem Fall sollten sich Prostatakrebs-Patienten die Flugtauglichkeit beim Arzt bescheinigen lassen. Dieses Attest kostet zwischen 20 und 50 Euro und muss selbst gezahlt werden, kann aber im Versicherungsfall wichtig sein.



## Welches Urlaubsziel?

Je nach Urlaubsland können (obligatorische) Schutzimpfungen anfallen. In manchen Therapiestadien besteht allerdings ein erhöhtes Infektionsrisiko. Prostatakrebs-Patienten sollten daher schon anfänglich über das Reiseziel mit ihrem Arzt beratschlagen. Grundsätzlich sind Reiseländer empfehlenswert, die eine gute medizinische Versorgung gewährleisten.

Bei der Auswahl der Reise sollten Sie auch berücksichtigen, wie Sie sich vor Ort fortbewegen können. Sind die Wege vor Ort nur zu Fuß möglich? Haben Sie die Möglichkeit, ein Mietauto oder einen Shuttleservice vom Hotel für weitere Strecken in Anspruch zu nehmen? Wo liegt das nächste Krankenhaus oder die nächste Arztpraxis, falls etwas sein sollte? Schätzen Sie realistisch ein, was Sie Ihrem Körper an Aktivität zutrauen können, um den Urlaub tatsächlich sorgenfrei und in vollen Zügen genießen zu können.



## Wie steht es um die Krankenversicherung im Ausland?

Wo, wie lange und unter welchen Bedingungen Sie im Ausland versichert sind, sollten Sie direkt bei Ihrer zuständigen Krankenversicherung erfragen. Prostatakrebs-Patienten sollten insbesondere abklären, inwieweit Beschwerden im Zusammenhang mit der Erkrankung mitversichert sind. In einigen Fällen ist der Abschluss einer Auslandsrankenversicherung ratsam, die z.B. im Notfall für den Rücktransport nach Hause aufkommt.

## Die medikamentöse Versorgung

Die Medikamentenversorgung im Urlaub zu gewährleisten, gehört mit zu den wichtigsten Vorkehrungen, die Prostatakrebs-Patienten vorab – natürlich mit ihrem Arzt – klären müssen.

### Das sollten Sie bei Ihrer Reiseapotheke beachten:

- **Eine ausreichende Menge der Medikamente einpacken:** So geraten Sie bei unerwarteten Verzögerungen Ihrer Rückreise nicht in Nöte und können auch die ersten Tage nach der Reise überbrücken. Denken Sie auch an die dazugehörigen Beipackzettel.
- **Die Einfuhr von Schmerzmitteln:** Arzneimittel, die unter das Betäubungsmittelgesetz fallen, dürfen in kleinen Mengen nur mit ärztlicher Bescheinigung und Beglaubigung der zuständigen Gesundheitsbehörde eingeführt werden. Planen Sie daher genügend Vorlaufzeit für etwaige Genehmigungen ein.
- **Handgepäck:** Für den Fall, dass Ihr Gepäckstück bei der Reise verloren geht, sollten Sie wichtige Medikamente lieber im Handgepäck dabei haben.
- **Lagerung der Medikamente:** Manche Medikamente reagieren bei Hitze, Kälte oder Feuchtigkeit. Welche Lagerung jeweils erforderlich ist, kann Ihnen Ihr Arzt mitteilen.
- **Europäischer Notfallausweis:** Ein sehr sinnvolles Dokument, damit Betroffene im Ernstfall richtig medizinisch versorgt werden können. Der Ausweis listet neben den persönlichen Daten, alle wichtigen Informationen zu chronischen Erkrankungen und Dosierung von Medikamenten auf. Er ist beim Arzt oder in der Apotheke erhältlich.



## Sonnenschutz

Das Thema Sonnenschutz bei (Prostata-)Krebs sollte nicht vernachlässigt werden, insbesondere wenn Sie Reiseorte mit starker Sonneneinstrahlung ins Auge fassen.

Dazu finden Sie hier detaillierte Informationen

## Was, wenn die gesundheitliche Verfassung keine Reise zulässt?

Nicht verzagen! Es gibt viele Ausflugs- oder Beschäftigungsmöglichkeiten in der Umgebung, die keine lange Anfahrt oder Vorbereitung benötigen, und trotzdem für einen erholsamen Tapetenwechsel sorgen.

### Unsere Ideen:

- **Drachensteigen:** Wind und ein Flugobjekt – mehr ist dazu nicht nötig, aber der Spaßfaktor kann groß sein. Das ist natürlich auch eine tolle Beschäftigung gemeinsam mit den Enkelkindern.

- **Geocaching** – eine moderne Schnitzeljagd, die über GPS-Koordinaten funktioniert. Die Verstecke werden über Apps oder Internetplattformen geteilt, so kann jeder mitmachen. Geocaching ist mittlerweile übrigens an nahezu jedem Ort verbreitet.
- **Hula Hoop** – Hooping ist auch für Männer geeignet! Im Garten lassen sich der Beckenboden und die Körpermitte mit dem schwingenden Reifen gezielt trainieren – oder bei schlechtem Wetter in den eigenen vier Wänden. Im Internet gibt es zahlreiche Anfängervideos.
- **Stand-up Paddle** ausleihen und im ruhigen Gewässer unterwegs sein.



Noch mehr Anreize haben wir Ihnen in diesem Blogbeitrag zusammengestellt

Haben Sie Fragen oder möchten Sie uns etwas mitteilen? Schreiben Sie uns gerne Ihr Feedback an [wertvollER Newsletter](#).

Die nächste Ausgabe unseres Newsletters erwartet Sie übrigens im September. Seien Sie gespannt!

Viele Grüße und genießen Sie den Sommer  
Ihr wertvollER-Redaktionsteam

Weitere Informationen zum fortschreitenden Prostatakrebs und der Kampagne wertvollER finden Sie auf der Website [www.wertvoll-er.de](http://www.wertvoll-er.de) und auf Facebook.