

# Auf Achse? Aber sicher!

---

## *Reisen als Jugendlicher oder Erwachsener mit angeborenem Herzfehler*

„So weit willst du weg? Und dann auch noch fliegen? Geht denn das mit deinem Herz?“

Bisweilen reagiert das Umfeld ungläubig, wenn JEMAHs reisen. Naja, an die Nordsee oder in die Mittelgebirge, das geht freilich schon – es ist nicht so weit weg, man ist immerhin noch in Deutschland... Aber weiter? Ist das gefährlich, wenn man „es am Herzen hat“?

Warum eigentlich nicht reisen, fragt man sich als JEMAH. Die meisten Leute verreisen gern, wollen neue Orte erkunden, andere Länder und Kulturen sehen. Nicht dass gegen einen Nordseeurlaub etwas einzuwenden wäre – ich mach‘ das selbst sehr gern, aber ich glaube, ich musste auch erst mal weiter weg, um das Nahe wirklich zu schätzen. Dies aber nur am Rande. Meine Reisen habe ich sehr genossen, egal ob sie nach Amerika, Asien, Afrika oder Europa gingen. Meine Eltern zogen Anfang der Achtzigerjahre für 4 Jahre nach Indien. Meine Mutter erzählt noch heute, dass mich ja als Kleinkind keiner operieren wollte – mir ging’s ja doch einigermaßen gut. Als die Ärzte von den Auslandsplänen erfuhren, war ich praktisch schon „auf dem Tisch“..., man sorgte sich dann offenbar schon, dass es so weit weg gehen sollte... Aber andere Einschränkungen oder Bedenken kannte ich als Kind nicht. Vorbehalte gegen Reisende mit besonderen Bedürfnissen lernte ich in ihrer Vielfältigkeit erst im Rahmen der ehrenamtlichen Arbeit bei der Bundesvereinigung JEMAH e.V. kennen. Und ich lernte viel über die Möglichkeiten, wie die ganze Welt bereit ist, trotz einer chronischen Erkrankung entdeckt zu werden.

## **Befürchtungen**

Ist es wirklich so, dass man als chronisch Kranker ein besonderes Risiko eingeht, wenn man sich aus dem gewohnten Umfeld wegbegibt? Kann man eine Flugreise machen oder riskiert man hier eine ernsthafte Sauerstoffunterversorgung oder Thrombosegefahr? Kommt man überhaupt mit einem Herzschrittmacher durch die Sicherheitskontrollen? Können Medikamente transportiert werden? Wie geht man mit großen Höhen oder einem komplett anderen Klima um?

Keineswegs ist es so, dass man „alles“ machen kann – aus der medizinischen Sicht wäre es beispielsweise schlichtweg töricht, einen Achttausender ohne Sauerstoffmaske im Alleingang zu besteigen. Aber das ist es für 80 % der Durchschnittsbevölkerung ohne die entsprechende Vorbereitung ebenfalls. Und genau hier kommen wir zum Kern: Mit der Vorbereitung steht und fällt meiner Ansicht nach alles.

## **Selbsteinschätzung**

Träume sind nicht verboten – und sie dürfen auch gelebt werden. Die Erfahrung auch in anderen Bereichen (z.B. beim Sport) zeigt, dass sich von Geburt an chronisch Kranke gut selbst einschätzen können – besser als Menschen, die aus völliger Gesundheit heraus chronisch krank wurden und sich dann erst recht eingeschränkt fühlen.

Bei der Wahl des Urlaubsziels ist ein allmähliches Herantasten an neue Situationen sinnvoll – beispielsweise nicht gleich tropische Temperaturen und hohe Luftfeuchtigkeit, sondern erst mal mit gemäßigteren Klimazonen austesten, wie man tatsächlich auf einen Wechsel reagiert. Gleiches gilt für die Länge der Anreisedauer. Und wenn das immer wieder gut klappt, kann man in kleinen Schritten auch mehr wagen.

## Vorbereitung

### Buchen

Nach der Selbsteinschätzung geht es ans Buchen. An dieser Stelle kommt, obwohl ich ein großer Fan des Internets und E-Commerce bin, mein Plädoyer für fachlich spezialisierte Reisebüros (die mittlerweile übrigens auch hervorragende Online-Services aufweisen): Wer besondere Bedürfnisse im Urlaub hat, profitiert sehr von einer persönlichen Ansprechperson. Dies bezieht sich sowohl auf die Planung (Zimmer im Erdgeschoß bzw. Klärung, ob ein Aufzug vorhanden ist; Hotelzimmer mit kurzen Wegen zu allen Anlagen; behindertengerecht ausgestatteter Reisebus oder Campinganlage) wie auch auf den Fall einer Reklamation – ein persönlicher Ansprechpartner kann wesentlich individueller handeln und man erreicht ihn schneller. Und es gibt mittlerweile auch akzeptable Preise für Individualreisen, wenn man ein wenig genauer hinschaut bzw. hinschauen lässt.

### Packen

Manche mögen Checklisten beim Packen albern finden – das ist bei völlig Gesunden und chronisch Kranken gleichermaßen ausgeprägt. Checklistenutzer haben sie entweder im Kopf, im Internet, in einem Buch oder einem Notizheft – manche nehmen sie 1:1 ernst, andere lediglich als Gedächtnisstütze. Meine persönliche Erfahrung ist, dass es einige Dinge gibt, die man eben auf keinen Fall vergessen darf – und dass es ein paar Dinge gibt, wo man sich lediglich über die teuren Preise vor Ort ärgert, wenn man sie extra kaufen muss.

Auf die Zusammenstellung des persönlichen Gepäcks möchte ich hier lediglich aus medizinischer und JEMAH-Sicht eingehen und meine eigene Einschätzung zu einigen Aspekten geben. Diese Aufzählung ist sicherlich nicht komplett und darf jederzeit individuell verändert und angepasst werden, aber vielleicht gibt sie Anregung zu eigenen Gewohnheiten:

- Koffer aus leichtem Material und stabilen Griffen und Rollen (am besten auf 4 in allen Richtungen flexiblen Rollen schiebbar) sparen Kraft. Rucksäcke mit gutem Becken- und Brustgurt helfen, Gewicht ergonomisch zu verteilen – hier lohnt sich die eine oder andere Mehrausgabe für Qualitätsware sehr. Taschen für Handgepäck können manchmal sehr praktisch zusammen mit dem Koffer erworben und mit diesem ergonomisch verbunden werden – spart ebenfalls Kraft.
- Waschmöglichkeiten vor Ort können insbesondere bei Aufhalten über 2 Wochen Kleidungsmenge erheblich reduzieren und somit Platz für Sachen, die man sonst schweren Herzens zu Hause gelassen hätte.
- Brustbeutel sind nicht wirklich formschön – aber man hat seine wichtigen Dokumente direkt bei sich und verliert sie nicht: Ausweis, Tickets, Notfallrufnummern der Angehörigen, des behandelnden Arztes, der Auslandsrankenversicherung und des Reiseveranstalters, Kurzbericht über die bestehenden Diagnosen und Medikamente in englischer bzw. Landessprache – und natürlich Bargeld und Bankkarten.

### Medikamententransport

Viele von uns benötigen regelmäßig Medikamente, daher finde ich einen eigenen Abschnitt zu diesem Thema wichtig.

### Versichern

Insgesamt sind Versicherungen, die über den gesetzlichen Rahmen hinausgehen, immer ein Reizthema für JEMAHs und chronisch Kranke im Allgemeinen. Schon fast haben wir uns daran gewöhnt, dass uns beispielsweise private Krankenversicherungen und ein großer Teil der privaten Alters- und Risikovorsorge nicht zur Verfügung stehen, da hier Risikoprüfungen der Gesundheit verpflichtend sind und wir schlichtweg durchfallen. Mit Versicherungen im Rahmen von Reisen ist dies hingegen nicht immer so – dennoch gilt es, ein wachsames Auge

auf die Versicherungskonditionen zu werfen, auch wenn keine Gesundheitsprüfung bei Abschluss der Versicherung notwendig ist.

Für Reisen gibt es verschiedene Aspekte, die abgesichert werden können:

- Auslandskrankenversicherung (für die Behandlung von Krankheitsfällen unterwegs sowie evtl. auch die Rückholung ins Heimatland)
- Reiserücktrittsversicherung (falls man die Reise krankheitsbedingt nicht antreten kann)

### Auslandskrankenversicherung

Reist man in ein Land der europäischen Union bzw. in ein Land, mit dem Deutschland ein Sozialversicherungsabkommen hat, so ist man auch über die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) grundsätzlich versichert. Hierfür gibt es nicht wie ganz früher den sog.

Auslandskrankenschein, sondern heutzutage die Europäische Versicherungskarte, die man sich bei seiner GKV besorgen kann. Man ist dann berechtigt, das im Ausland verfügbare gesetzliche Gesundheitssystem zu nutzen – dieses ist dann qualitativ in den verschiedenen Ländern sehr unterschiedlich und keineswegs überall und sofort verfügbar wie bei uns in Deutschland. Mit einer privaten Auslandskrankenversicherung (AKV) kann man auch außerhalb des örtlich geltenden gesetzlichen Gesundheitssystems behandelt werden. Hinzu kommt, dass ein Krankenrücktransport über das gesetzliche System grundsätzlich nicht mitversichert ist – gerade hier lohnt sich der Abschluss einer privaten AKV.

Die private AKV zahlt z.B. ambulante und stationäre Behandlung im Notfall, einfache Zahnbehandlungen, notfallmäßig verordnete Medikamente sowie Transportdienstleistungen von Medikamenten, zum nächsten Krankenhaus sowie in gewissen Fällen nach Hause. Nicht erstattungsfähig sind medizinische Behandlungen, wenn die Reise genau zu diesem Zweck unternommen wurde (z.B. Zahnersatz im Ausland, Kuren), wenn eine Behandlung oder Behandlungsbedürftigkeit bereits vor dem Abreisezeitpunkt feststand, bei vorsätzlich herbeigeführten Erkrankungen sowie Entzugs- oder psychischen Therapien, im Rahmen der Schwangerschaft (hier gibt es aber Ausnahmen) und andere nicht notfallmäßig zu bezeichnende Erkrankungen.

Bei einer AKV sollte nicht nur der Preis als Auswahlkriterium herangezogen werden. Wichtig können auch folgende Aspekte sein:

- **Vertragsdauer:** Normal ist ein Jahresvertrag – dieser lohnt sich, wenn man nicht länger als 6-7 Wochen am Stück verreist, so ist die normale Leistungsdauer bei den meisten Verträgen. Verreist man länger, ist eine Einzelreisepolice sinnvoll – aber auch teurer.
- **Anzahl und Alter der Reisenden:** Reist man zu mehreren, lohnt sich oft eine Familienpolice. Einzelpolice können aber auch bei Familien sinnvoll sein, wenn es zu viele Aufschläge für besonders junge oder alte Familienmitglieder geben würde.
- **Reisewarnung:** Es gibt Versicherer, die auch dann leisten, wenn für das Reiseland eine offizielle (z.B. Auswärtiges Amt) Reisewarnung ausgegeben wurde – andere tun das nicht. Natürlich muss man sich auch gleichzeitig fragen, ob man unter dem Aspekt einer offiziellen Reisewarnung ernsthaft an diese Ort möchte...
- **Vorerkrankungen:** Manche Verträge schließen Vorerkrankungen und deren Folgen komplett aus – diese sind freilich für JEMAHs nicht akzeptabel. Bei kulanteren Versicherern sind die Kosten für Folgen von Vorerkrankungen erstattungsfähig, wenn sie „akut“, „unvorhergesehen“ oder „unerwartet“ auftreten. Im Krankheitsfall wird der Versicherer prüfen, ob die Erkrankung aufgrund der Vorerkrankung vorhersehbar war. Wer also schon mit massiver Luftnot ins Ausland fuhr, muss sich nicht wundern, wenn er dort behandelt werden muss – und das wird dazu führen, dass die AKV nicht zahlt. War man jedoch kurz vor Abreise beim behandelnden Hausarzt oder Kardiologen, fühlte sich wohl und der Arzt hat auch bestätigt, dass man reisefähig ist, wird eine

akute Verschlechterung während der Reise nicht zu einem Leistungsausschluss führen. Es gibt übrigens auch Anbieter, die eine Leistung wegen Vorerkrankungen nur dann ausschließen, wenn eine Behandlung im Vorfeld konkret geplant war – hier kann das Reisefähigkeitsattest auch entfallen, aber aus meiner persönlichen Erfahrung: doppelt genäht hält besser ...

- **Restkosten:** Manchmal werden durch die AKV nur Restkosten erstattet, die von der GKV nicht bezahlt werden – man muss unter Umständen zwei Mal abrechnen und steht als Stoßdämpfer zwischen GKV und AKV, weil der eine dies oder jenes nicht leisten möchte.
- **Nachleistungsfrist:** Ist man selbst nicht in der Lage, aufgrund einer Erkrankung genau in dem Zeitrahmen wieder nach Hause zu kommen, so lange auch die AKV gilt, kann es zum Leistungsausschluss kommen. Dies gilt gerade für chronisch Kranke, die nicht zwangsläufig im Krankheitsfall nach Hause zurücktransportiert werden müssen. Hier sollte auf eine unbefristete Nachleistungszeit geachtet werden.
- **Selbstbeteiligung:** Wie bei den meisten privaten Krankenversicherungen gibt es auch bei AKV die Möglichkeit zur Selbstbeteiligung, um hier Versicherungsprämien günstiger zu gestalten. Ist man chronisch krank, sollte man aus meiner Sicht die Finger von Selbstbeteiligungen lassen, gerade wenn man finanziell auch im „normalen“ Leben eher knapp ist. AKV gibt es auch mit sehr guten Konditionen bereits in sehr günstigen Jahresprämien – da muss man sich mit einer Selbstbeteiligung wirklich nicht belasten.

### Reiserücktrittsversicherung/Reiseabbruchversicherung

Muss man unerwartet von einer Reise zurücktreten, entstehen hierfür Stornokosten. Je näher der Stornierungstermin am Reisebeginn liegt, umso teurer ist ein Reiserücktritt. Mit Hilfe einer **Reiserücktrittsversicherung** können solche Kosten eingespart werden. Die Höhe der Versicherungsprämie ist abhängig vom Reisepreis. Auch für den Fall einer verspäteten Anreise oder verspäteten/verfrühten Abreise sind Versicherungen möglich – ebenfalls von Versicherer zu Versicherer ganz unterschiedliche Bedingungen.

Der Vollschutz bietet beispielsweise auch Leistungen, wenn man wegen Notfällen zu Hause (Verwandte, Pflegepersonen etc.) früher abreisen muss, sog. **Reiseabbruchversicherung** als eigenständige Versicherung oder Zusatzschutz. Sie erstattet evtl. auch die zusätzlich entstehenden Flugkosten sowie Urlaubsleistungen, die aufgrund der früheren Abreise nicht in Anspruch genommen werden können – im Gegensatz zum Basisschutz.

Vorsicht gilt bei Versicherungen, die über bestimmte Fluggesellschaften abgeschlossen werden – hier gilt teilweise ausländisches Recht und ist dann sehr schlecht anfechtbar. Häufig gibt es hier auch strengere Leistungsausschlüsse. Und man muss auch hier wie bei den AKV auf Familientarife, Vorerkrankungen und Selbstbeteiligung achten.

### Im Notfall

Passiert im Ausland tatsächlich ein Notfall, informiert man unmittelbar den Versicherer, um zu fragen, wie man vorgehen soll. Kleinere Beträge werden üblicherweise selbst bezahlt und können im Nachhinein eingereicht und dann erstattet werden. Bei größeren Verträgen wird durch den Versicherer eine Kostenübernahme an das behandelnde Krankenhaus oder die durchführende Transportfirma geschickt und die Kosten werden dann direkt übernommen. Der direkte Kontakt zum Versicherer ist immer der beste, da man hier formale Fehler, die trotz eigentlich berechtigtem Leistungsanspruch zu einem Ausschluss führen könnten, vermeiden kann.

Streckt man selbst das Geld für eine Behandlung vor, ist es sinnvoll, nicht nur die Rechnung des Therapeuten aufzuheben, sondern auch einen Befundbericht inkl. Diagnose und Therapie anzufordern. So kann der Versicherer nachvollziehen, welche Art der Behandlung

durchgeführt wurde und wird, wenn alles okay ist, auch schnell die Leistungen erstatten. Sind die Angaben unzureichend, kann der Versicherer entweder von vornherein ablehnen oder aber es vergeht viel Zeit und Aufwand, bis man an die passenden Unterlagen herankommt.

## **Auswahl**

Wer unter den Versicherern ist denn nun „der Richtige“? Die Stiftung Warentest ([www.test.de](http://www.test.de), zuletzt in der April-Ausgabe der Zeitschrift Finanztest) beispielsweise untersucht regelmäßig die Tarife und Vertragsbedingungen von AKV-Versicherern. In deren Top Ten werden verschiedene Tarife von Ergo Direkt, Neckermann, DFV, HanseMerkur, Huk-Coburg, UKV, Pax-Familienfürsorge, R+V, Central, Envivas und Würzburger genannt. Gerade auf Aspekte wie Vorerkrankungen wird großen Wert gelegt – und hier konnte man in den letzten Jahren sehen, dass auch die Versicherer in Sachen Service und Sicherheit die Bedingungen erheblich verbessert haben. Man kann also nicht sagen, es gäbe keine Auswahl – man muss nur wissen, wonach man sucht. Getestet wurden auch Reiserücktrittsversicherungen, zuletzt im Dezember 2010 (ebenfalls von Finanztest).

## **Fertig?**

Na klar – jetzt nur noch buchen, packen und los geht's. Jeder hofft, dass im Urlaub nichts Schlimmes passiert und man gut erholt und mit vielen neuen Eindrücken wieder nach Hause kommt. Aber sollte es tatsächlich zu einer Erkrankung oder einem Unfall kommen, habt ihr mit eurer Vorbereitung Wichtiges geleistet, damit ihr gut versorgt und nach Hause gebracht werden könnt.

## **Autorin**

Claudia Franke ist 36 Jahre alt und hat einen angeborenen Herzfehler. Sie leitet die bayerische Regionalgruppe der Bundesvereinigung JEMAH e.V. und schreibt regelmäßig Artikel für die JEMAH-News sowie Broschüren für die Bundesvereinigung. Für diesen Artikel halfen ihr das Wissen als reiselustige Ärztin sowie ihre Arbeit bei einer Firma, die als Dienstleister Schadensfälle bei Reiseversicherungen abwickelt – also direkt in die Kostenerstattung bei AKV und Reiserücktrittsversicherungen sowie bei Krankentransporten aus dem Ausland eingebunden ist.

Die Bundesvereinigung JEMAH e.V. setzt sich für Belange von Jugendlichen und Erwachsenen mit angeborenem Herzfehler ein. Interessierte können sich an die für ihre Region zuständige Regionalleitung oder an die Geschäftsstelle wenden. Die Kontaktdaten finden sie auf der Webseite: <http://www.jemah.de>