



Checkliste Reisen und Ferien: Nahrungsmittelallergien

Parat für die Ferien? Für Allergiebetroffene beginnen die Ferien schon zu Hause. Eine gute Vorbereitung ist nämlich elementar, um allergischen Reaktionen vorzubeugen und im Notfall aber auch zu wissen, wie man handeln soll. Diese Checkliste soll Sie darin unterstützen – damit die Ferien auch wirklich erholsam werden.

Bei Fragen oder Unklarheiten hilft Ihnen aha! Allergiezentrum Schweiz gerne weiter (aha!infoline: 031 359 90 50).

Reiseweg

- Überlegen, welches Transportmittel verwendet wird (Flug, Schiff, Auto, Bahn usw.)
- Geeignete Mahlzeiten/Snacks für unterwegs einpacken
- Notfallmedikamente mitführen inkl. ärztlicher Bescheinigung
- Feuchttücher mitnehmen, damit Ablageflächen etwa im Zug oder bei Raststätten von vorgängigen Verschmutzungen befreit werden können

Flugreisen

Es ist wichtig, alle Massnahmen zu ergreifen, um eine allergische Reaktion während eines Fluges zu vermeiden. Zudem ist die Kommunikation mit dem Flugpersonal unerlässlich, um im Fall einer allergischen Reaktion eine gute Behandlung zu gewährleisten.

Vor dem Flug:

- Fluggesellschaft über Nahrungsmittelallergie informieren
- Direkt bei Fluggesellschaft abklären, welche Richtlinien für den Umgang mit Allergien während des Fluges gelten, zum Beispiel:
 - o Kann das servierte Essen im Flugzeug konsumiert werden?
(Bei Bedarf eigenes Essen mitnehmen oder Spezialmenü vorbestellen, hierbei die Einfuhrbestimmungen des jeweiligen Landes beachten)
 - o Kann im Flugzeug eine Durchsage gemacht werden, dass auf das Allergen verzichtet werden sollte? (z.B. keine Erdnüsse verteilen bei einer schweren Erdnussallergie; Alternative: eine Sitzreihe allergenfrei halten)
- Im Handgepäck mitführen:
 - o Notfallmedikamente, -pass und -plan
 - o Ärztliche Bescheinigung für Adrenalin-Autoinjektoren
 - o Feuchttücher
 - o Eigenes Kopfkissen/Decke



Während dem Flug:

- Das Flugpersonal beim Check-in, resp. Boarding und vor jedem Snack/Mahlzeit über die Nahrungsmittelallergie informieren
- Das Flugpersonal bitten, früher in den Flieger gelassen zu werden, damit der Sitz und Ablagetisch mit Feuchttüchern gereinigt werden kann
- Notfallmedikamente im Flugzeug immer griffbereit halten, nicht in den oberen Gepäckstauräumen aufbewahren
- Eventuell den Sitznachbarn über die Allergie informieren
- Keine Kopfkissen oder Decken nutzen, die von der Fluggesellschaft zur Verfügung gestellt werden
- Dem Flugpersonal sofort mitteilen, wenn Sie sich während dem Flug unwohl fühlen bzw. erste Symptome bemerken

Unterkunft

- Vorzugsweise eine Ferienwohnung wählen. Besonders für Familien ist dies geeigneter als ein All-inclusive-Hotel. So können die Speisen selbst zubereitet werden, was je nach Ferienzweck und Allergenmanagement erleichternd sein kann.
 - o Abklären, dass keine Lebensmittelreste vorhanden sind und gut gereinigt wurde
 - o Bei Bedarf Tischoberflächen sowie Arbeitsflächen in der Küche und schmutziges Geschirr mit Seife reinigen
- Bei Bedarf spezielle Mahlzeiten und Snacks für den ganzen Ferienaufenthalt mitnehmen
- Bei einer Unterkunft inkl. Verpflegungsangebot abklären, ob Ihre spezielle Ernährung gewährleistet werden kann bzw. geschultes Personal vorhanden ist.

Medikamente / Notfallmanagement

- Notfallset/-medikamente in genügender Anzahl (mind. 2 Adrenalin-Autoinjektoren, ggf. mehr) inkl. ärztlicher Bescheinigung mitnehmen (Ablaufdatum der Medikamente prüfen!)
- Medikamentenangebot und -erhältlichkeit vor Ort abklären
- Notfallpass und -plan in der jeweiligen Landessprache oder in Englisch mitnehmen
- Notfallsatz in der jeweiligen Landessprache oder in Englisch vorbereiten, falls medizinische Hilfe aufgrund eines anaphylaktischen Schocks benötigt wird
- Alle Mitreisenden im Notfallmanagement schulen
- Ärztliche Versorgung vor Ort abklären (Spital, Ambulanz)
- Medizinische Fachperson/Institution vor Ort mit Kontaktdaten erfassen
 - o Nächstgelegenes Spital (für Familien: abklären, ob Kinder aufgenommen werden)
 - o Internationale Notrufnummer 112 | Schlüsselwörter: **Anaphylaxie und schwere Allergie** (Optional: **Kind**)
- ⇒ Alle Mitreisenden speichern die Kontaktdaten im Handy ab
- Abklären, ob Sie im Notfall über Ihre Versicherung gedeckt sind



Restaurantbesuch und Ausflüge

- Abklären, ob die Sprache verstanden wird
- Für kürzere Aufenthalte eigene, sichere Zwischenmahlzeiten einpacken
- Eine Übersetzungskarte der Allergie in der jeweiligen Sprache vorbereiten und bei Ausflügen oder beim Einkaufen bei sich tragen
- Sich über die Häufigkeit des Allergenvorkommen in der Ernährung des Reiseziels informieren
- Sich über die Gesetzeslage der Allergen- und wenn nötig Spurenkennzeichnung informieren – wie wird das Allergen in diesem Land überhaupt deklariert?

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich an:

aha! Allergiezentrum Schweiz

aha!infoline: 031 359 90 50

info@aha.ch, www.aha.ch