

## Stoma > Reisen

<http://www.stoma-welt.de/leben-mit-stoma/was-stomatrager-auf-reisen-beachten-sollten>

### Das Wichtigste in Kürze

Auf Reisen – besonders ins Ausland – sollten Menschen mit Stoma die **doppelte Menge** an Versorgungsmaterial mitnehmen, die sie normalerweise für den Zeitraum zu Hause benötigen würden. Das gilt besonders für warme Länder, da sich durch Baden oder Schwitzen die Basisplatten häufiger lösen. Ungewohnte Nahrungsmittel oder Baden können zudem dazu führen, dass der Beutel oder die Kanüle häufiger gewechselt werden müssen.

Einen **Teil des Versorgungsmaterials** sollte man auf der Reise im Handgepäck transportieren, falls die Koffer nicht am geplanten Ort ankommen. Den anderen Teil am besten auf die Koffer aufteilen, falls das Handgepäck abhanden kommt.

### Zollkontrollen

Bei Zoll- und Sicherheitskontrollen gibt es im Allgemeinen keine Probleme.

### Praxistipps

- Für Nachfragen halten Sie die Packungsbeilage/Beschreibung der Versorgungsprodukte bereit.
- Unter [> Leben mit Stoma > Mein Alltag mit Stoma > Mobil sein > Reisen mit Stoma](http://www.stoma-welt.de) können Sie das **internationale Reise-Zertifikat** der European Ostomy Association kostenlos herunterladen, ausdrucken, ausfüllen und vom Arzt unterschreiben lassen. Es erklärt in 5 Sprachen, warum ein Beutel am Unterleib getragen werden muss.
- Empfehlenswert ist eine [Auslandskrankenversicherung](#), die neben den Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung zusätzlichen Schutz bietet.

### Sicherheitsgurte

Sicherheitsgurte (Auto, Flugzeug, Fahrgeschäfte auf Jahrmärkten etc.) sollten nicht direkt auf dem Stoma liegen, damit bei plötzlichem Anzug des Gurts kein zu starker Druck auf das Stoma wirkt. Wenn dies nicht möglich ist, gibt es als Zubehör Stomaschutzgürtel oder sog. Gurtbrücken, die das Stoma entlasten und dennoch Sicherheit garantieren. Diese können in Sanitätshäusern oder Apotheken erworben werden. Die Kosten müssen Betroffene in der Regel selbst tragen.

Quelle gurtbrücken <http://www.stoma-welt.de/leben-mit-stoma/autofahren/>

### Hygiene

Die Reinigung und Spülung der Stomaversorgung sollte immer mit hygienisch einwandfreiem Wasser erfolgen. Im Zweifelsfall nur abgekochtes Wasser oder Trinkwasser aus Flaschen verwenden.

Für die Entsorgung von Enterostoma-Versorgungsmitteln ausreichend Müllbeutel mitnehmen.

## **Badeurlaub mit Stoma**

Ob Menschen mit einem Stoma baden können, ist von Art und Lage des Stomas abhängig:

- Tracheostoma: Durch das Stoma darf keinesfalls Wasser in die Lunge gelangen, Schwimmen ist deshalb für die wenigsten Tracheostomaträger möglich, Näheres unter [Stoma > Sport](#).
- Baden mit Enterostoma ist in der Regel möglich. Es gibt je nach Versorgungssystem Abdeckkappen oder Bauchgurte aus wasserdichtem Material. Im Sanitätshaus ist spezielle Bademode für Menschen mit Stoma erhältlich.

## **Praxistipp**

Die Deutsche ILCO bietet ein Stoma-Wörterbuch mit über 100 stomarelevanten Begriffen an. Die Broschüre "Stoma-Wörterbuch - Stomabegriffe in 24 Sprachen" kann beim Selbsthilfeverein Deutsche ILCO e.V. unter [<http://www.ilco.de>](http://www.ilco.de) > Infos/Kontakt > Infomaterial > Broschüren kostenlos heruntergeladen werden.

## **Verwandte Links**

[Stoma](#)

[Stoma > Hilfsmittel](#)

[Stoma > Sport](#)

[Stoma > Ernährung](#)

[Stoma > Schwerbehinderung](#)

[Chronisch-entzündliche Darmerkrankung CED](#)