

## REISEN MIT ALLERGIEN

### CHECKLISTE

#### ALLGEMEINES

- Recherchieren wie die medizinische Versorgung vor Ort ist
- Prüfen, ob meine Medikamente auch vor Ort gekauft werden können
- Herausfinden, ob Allergien im Reiseland verbreitet sind und ob es eine gesetzliche Deklarationspflicht für Allergene gibt
- Alle medizinischen Dokumente, die im Notfall wichtig sind, in doppelter Ausführung (Kopie) einpacken
- Wichtige Medikamente in doppelter Ausführung einpacken
- Ein Wörterbuch einpacken oder eine Übersetzungsapp installieren

#### AN- UND ABREISE

- Spezialmenüs im Flugzeug/Schiff vorab telefonisch/auf der Website buchen  
Alternativ eigenes Essen einpacken (im Flieger keine Flüssigkeiten). Nicht alles aufgegessen? Auf Einfuhrbestimmungen für Lebensmittel im Zielland achten!
- Reiseanbieter schon vor der Buchung über meine Allergie informieren (bei Pauschalreisen).
- Notfallmedikamente mit ärztlicher Bescheinigung ins Handgepäck  
(Medikamente müssen eventuell ab einer bestimmten Umgebungstemperatur gekühlt werden)
- Feuchte Tücher einpacken, um Flächen abzuwischen
- Ein eigenes Reisekopfkissen (und eventuell eine eigene Reisedecke) einpacken

#### REISEN VOR ORT

- Genügend Snacks und mitgebrachtes Essen für unterwegs einpacken

- Bei Inlandsflügen oder Fährüberfahrten wie bei der An- und Abreise entweder eigenes Essen mitbringen oder vorab Spezialmenüs buchen

## UNTERKUNFT

- (Alle) Hotel(s) über meine Allergie informieren (genau angeben welche)
- Anforderungen an das Zimmer formulieren (Encasings, rauchfrei, haustierfrei, Lüftung, teppichfreie Böden)
- Anforderungen an Mahlzeiten mitteilen (alternativ: Verpflegung einpacken oder zum Hotel liefern lassen)

## RESTAURANT

- Eine Liste mit Restaurants recherchieren, die ich interessant finde. Ggf. Reiseveranstalter fragen, welche Restaurants angesteuert werden sollen.
- Über Allergenmanagement, Allergenkennzeichnung und Alternativangebote im (Hotel-)Restaurant recherchieren. Herausfinden, ob das Personal geschult wird.
- Erfüllt das Restaurant besondere räumliche Anforderungen (rauchfrei, haustierfrei, Lüftung)?
- Einen Zettel in Landessprache und Englisch mit der Information vorbereiten, auf welche Allergene ich reagiere (ein Übersetzer kann Ihnen behilflich sein).
- Allergiepass einpacken