

Fernreisen trotz COVID – mein Sprung ins Ungewisse

Kurz vor dem Abflug nach Bali war mein Kopf ein einziges Karussell. Was, wenn etwas schiefeht? Was, wenn mein Körper nicht mitspielt? Würde ich die langen Flugstunden gesund überstehen – oder mitten im Paradies feststellen, dass meine Krankheit mich doch enger an die Heimat bindet, als ich es mir eingestehen wollte?

Besonders eine Entscheidung hatte im Vorfeld wirklich schwer gewogen: **Nehme ich mein gewohntes System mit? Oder lasse ich mir vor der Reise eine große Infusion im Krankenhaus geben, um leichter zu reisen – mit weniger Gepäck, aber auch mit weniger Sicherheit?**



Nach vielen Gesprächen mit meinen Ärztinnen, der dsai, mit dem Homecarer und der Beratungshotline des Herstellers fiel mein Entschluss: Ich wage es. Ich nehme mein System mit.

Kofferpacken war diesmal kein banales Ritual. Neben Kleidung und Badesachen türmten sich Medikamentenflaschen, Spritzen, Nadeln, Kühlakkus, Desinfektionsmittel, Pflaster und die vertraute Pumpe – mein unsichtbarer, lebenswichtiger Begleiter. Unerlässlich: Der Notfallausweis und die mehrsprachige ärztliche Bescheinigung für den Zoll.

Am Flughafen schlug mein Herz bis zum Hals. Die Kühltasche im Handgepäck, bestückt mit Medikamenten, durfte

um keinen Preis durch das Röntgengerät. Als ich den Sicherheitsbeamten darauf hinwies, war mein Puls schneller als jede Durchsage im Terminal. Doch meine mehrsprachigen Bescheinigungen – mit Bestätigung des Arztes (z.B. erhältlich bei der dsai, dem ADAC und den Herstellern) – waren mein Schutzschild. Ein kurzer Blick, ein Nicken – und ich war durch. Erste Hürde genommen.

Auf Bali fand ich einen Rhythmus, der mich selbst überraschte. Die Zeitverschiebung zwang mich, meine Infusionen neu zu timen – und so saß ich mittags am Pool, angeschlossen an die Pumpe, während das Meer rauschte. Ein surrealer Moment: Therapie im Paradies. Plötzlich fühlte sich das Leben leichter an, fast normal. Das Salz des Meeres, die Wärme der Sonne – beides tat meinem Körper gut. Natürlich gab es auch Tage, an denen meine Kräfte schwanden, an denen Pläne zerplatzten. Doch selbst das hatte etwas Befreiendes. Ich musste nicht funktionieren – ich durfte einfach sein. Die größte Erkenntnis: Meine Grenzen existieren, aber sie sind dehnbarer, als ich dachte.

Die größte Angst vor der Reise war, dass meine Krankheit mich einengen würde. Doch das Gegenteil trat ein: Ich habe Freiheit gespürt. Jede Unterkunft bot einen Kühlschrank für die Medikamente, jedes Hindernis fand eine Lösung. Und so wurde aus der Reise ein Triumph.

Würde ich es wieder tun? Ja – ohne Zögern.

Die Sorgen werden bleiben, aber sie sind kleiner geworden. Denn ich habe gelernt: Selbst mit COVID kann man die Welt entdecken. Und manchmal fühlt es sich an, als würde man die Krankheit am Flughafen zurücklassen – und auf Reisen einfach nur leben.

Eure Nicky, Mitglied

Danke Nicky, für den persönlichen Erfahrungsbericht.



Grundlegende Informationen und Checklisten für Reisen mit Immundefekt finden Sie am Ende des Fachartikels von Prof. Dr. med. Martina Prelog auf S. 14 dieses Newsletters.