



REISEN

mit einer chronisch-entzündlichen
Darmerkrankung

Inhalt

Vorwort	3
Gut geplant	5
Stressfrei ins Reiseabenteuer	
Reiseziel und -art	6
Die Basis	
Medikamente	9
Im Gepäck	
Impfschutz	10
Für die Reise	
Reiseversicherung	11
Sicher ist sicher	
Sicher unterwegs	12
Im Urlaub und auf Reisen	

Sonnenschutz	14
Niemals ohne	
Länger weg	16
Studieren und arbeiten im Ausland	
Was tun?	18
Im Notfall	
Mit unseren Checklisten	20
Gut vorbereitet sein	
Nützliches	22
Links und Adressen	

REISEN

mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung



Liebe Patientin, lieber Patient,

Reisen macht glücklich: Bereits während der Planung wachsen Vorfreude und Abenteuerlust. Unterwegs sammeln wir neue Eindrücke und können einfach mal die Seele baumeln lassen. Und schließlich kehren wir mit kostbaren Erinnerungen und neuer Energie nach Hause zurück.

Auch mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung, wie zum Beispiel Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa, können Sie unbeschwert reisen. Denn mit guter und vor allem rechtzeitiger Planung ist fast alles möglich.

In dieser Broschüre erfahren Sie, worauf es beim Reisen mit CED ankommt. Zahlreiche Tipps und praktische Checklisten helfen Ihnen bei Ihrer Vorbereitung. So sind Sie auch unterwegs auf alle Eventualitäten vorbereitet und können die schönste Zeit des Jahres in vollen Zügen genießen.

Eine gute Reise wünscht

Ihr Care+ Team



Gut geplant

STRESSFREI INS REISEABENTEUER

Beherrzigen Sie vor jeder Reise die folgenden Tipps. So schaffen Sie die beste Voraussetzung für einen unbeschwertem Urlaub.

1. Frühzeitige Planung

Vermeiden Sie Stress und fangen Sie so früh wie möglich an zu planen. Die Checklisten auf Seite 20 helfen Ihnen dabei.

2. Optimaler Zeitpunkt

Reisen ist besonders in stabiler Remission optimal. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kennt Ihren Gesundheitszustand am besten und wird Sie entsprechend beraten. Besprechen Sie auch, wie Sie unterwegs Ihre

Therapie fortführen können. Bei einer Infusionstherapie mit Biologika ist eine Reise im Zeitraum zwischen den Infusionen ideal.

3. Achtsam sein

Ist Ihre CED gerade aktiv, ist es besser, das Reiseziel zu überdenken. Exotische Ziele sind häufig nicht so gut versorgt. Nähere Ziele haben oft den Vorteil, dass die Anreise kurz und die medizinische Versorgung gegeben ist. Akzeptieren Sie Ihre Grenzen und gehen Sie auch unterwegs achtsam mit sich um.

REISEZIELE UND -ART

Die Basis

Jede Reise ist anders. Wie umfangreich Ihre Vorbereitungen werden, hängt vor allem von Ihrem Reiseziel und der Art des Reisens ab.

Das passende Reiseziel

Überlegen Sie zu Beginn, was Sie sich und Ihrer Gesundheit zutrauen. Erkundigen Sie sich über die hygienischen Bedingungen vor Ort und die Essgewohnheiten im Reise-land. Können Sie im Urlaub auf saubere Toiletten gehen? Und ist es für Sie sinnvoll, eine Unterkunft mit einer Küche zu buchen, in der Sie selbst kochen können?

Transportieren Sie im Urlaub Medikamente, die Sie kühlen müssen? Fragen Sie bei der Buchung einer Unterkunft, ob sich ein Kühlschrank im Zimmer befindet. Dies ist zum Beispiel in einem Hostel oder auch auf Kreuzfahrtschiffen häufig nicht der Fall.

An- und Abreise

Fehlen Möglichkeiten, schnell auf Toilette zu gehen, kann eine lange Reise zur Strapaze werden. Planen Sie Ihre Hin- und Rückreise daher möglichst genau. Denken Sie auch daran, Desinfektionstücher und Einweg-Toiletten-sitz-Auflagen mitzunehmen.

Mit dem PKW

Machen Sie sich Gedanken über die geplante Route: Kommen Sie regelmäßig an Raststätten mit Toiletten vorbei? Um in Großstädten schneller einen Parkplatz zu finden, kann es sich für Sie lohnen, eine Parkplatz-erleichterung zu beantragen.

Mit Bus oder Bahn

Vergewissern Sie sich vor der Fahrt, ob es eine Bord-toilette gibt. Sie können auch einen Sitzplatz in WC-Nähe reservieren.

Mit dem Flugzeug

Auch im Flugzeug kann es sinnvoll sein, einen Sitzplatz in WC-Nähe zu buchen. Informieren Sie bei Bedarf die Bord Crew über einen möglicherweise längeren Toiletten-aufenthalt.



Euro-WC-Schlüssel

Der Euro-WC-Schlüssel ist eine Art Generalschlüssel für öffentliche Toiletten, die nur von Menschen mit Behinderung genutzt werden können. Auch an CED erkrankte Menschen können ihn gegen eine kleine Gebühr erwerben. Der Schlüssel öffnet Autobahntoiletten und behindertengerechte Toiletten in zahlreichen Städten in Deutschland, Österreich, der Schweiz und einigen anderen europäischen Ländern. Sie erhalten ihn über den Club Behinderter und ihrer Freunde (CBF). Weitere Informationen finden Sie unter: www.cbf-da.de



Transport und Lagerung

- Schützen Sie Medikamente stets vor Licht, Feuchtigkeit und extremen Temperaturen.
- Müssen Sie Ihre Medikamente kühlen? Dann eignet sich eine Kühlbox für den Transport. Sorgen Sie am Urlaubsort als Erstes für die weitere Kühlung.
- Manche Medikamente müssen bei Raumtemperatur gelagert werden. Das bedeutet meist maximal 25 °C. Kümmern Sie sich an einem heißen Urlaubsort um einen geeigneten Lagerungsplatz.

Beachten Sie die Vorgaben in der Packungsbeilage.

Medikamente

IM GEPÄCK

Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wie Sie Ihre Therapie im Urlaub am besten fortführen und lassen Sie sich eine ausreichende Menge Ihrer Medikamente verschreiben. Planen Sie dabei auch eine Reserve ein – zum Beispiel für den Fall, dass sich Ihre Rückreise verzögert.

Für Flug- sowie Auslandsreisen können Sie sich außerdem bescheinigen lassen, dass Sie Medikamente und Applikationshilfen für den Eigenbedarf mit sich führen müssen. Das Attest sollte auf Deutsch, Englisch und in der Landessprache Ihres Reiseziels verfasst sein.

Medikamente nicht im Badezimmer lagern: Durch die hohe Luftfeuchtigkeit sind die durchschnittlichen Temperaturen häufig zu hoch.

Tipps für Flugreisen

Im Gepäckraum eines Flugzeugs herrschen oft eisige Temperaturen. Darum gehören Arzneimittel bei Flugreisen grundsätzlich ins Handgepäck. Informieren Sie sich rechtzeitig über die Bestimmungen der Fluglinie sowie die Zollvorschriften für die Einreise. Vergewissern Sie sich im Vorfeld, dass Sie Ihre Kühlbox im Handgepäck mitführen dürfen.

Einnahme & Zeitverschiebung

Die meisten CED-Medikamente müssen nicht täglich und nicht regelmäßig zu einer bestimmten Uhrzeit angewendet werden. Bei Reisen in ähnliche Zeitzonen können Sie daher Ihren gewohnten Rhythmus einhalten. So fällt es leichter, die Therapie auch im Urlaub regelmäßig durchzuführen.

Wenn Sie mit Kortison oder einem anderen Medikament behandelt werden, das immer zur gleichen Uhrzeit angewendet werden muss, besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wie Sie sich auf die Zeitverschiebung vorbereiten.

IMPFSCHUTZ

Für die Reise

Sowohl für exotische Fernreisen als auch für den Kurzurlaub im Nachbarland gilt: Prüfen Sie so früh wie möglich, welche Reiseimpfungen empfohlen werden. Für einige Impfungen, wie zum Beispiel Hepatitis A und B sowie Tollwut, sind mehrere Termine nötig. Zudem kann es einige Wochen dauern, bis der vollständige Impfschutz eintritt. Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt beraten und besprechen Sie, ob Sie Ihre Therapie für die Impfung pausieren lassen.



Bei Impfungen, wie zum Beispiel gegen Typhus, Cholera und Gelbfieber, werden meist Lebendimpfstoffe angewendet. Anders als bei Totimpfstoffen kommen hier sehr geringe Mengen funktionsfähiger Keime zum Einsatz.

Reiseimpfungen: Wer informiert?

Eine gute Übersicht bieten das Auswärtige Amt und das Centrum für Reisemedizin. Kontaktdaten finden Sie auf Seite 22.

Reiseversicherung

SICHER IST SICHER

Unvorhergesehene Ereignisse, wie ein Unfall oder eine Krankheit, passieren auch im Urlaub. Informieren Sie sich daher, ob Ihre Krankenversicherung auch im Ausland greift. Klären Sie außerdem, ob Behandlungen abgedeckt sind, die mit Ihrer CED zusammenhängen.

Reisekrankenversicherung

In der Regel ist durch Ihre Krankenversicherung die medizinische Grundversorgung in Ihrem Urlaubsort gesichert. Trotzdem kann eine zusätzliche Reisekrankenversicherung sinnvoll sein. Sie kann zum Beispiel höhere Behandlungskosten im Ausland oder einen medizinisch notwendigen Rücktransport abdecken.

Tipp

Oft ist eine ärztliche Bescheinigung sinnvoll: Darin attestiert Ihr Arzt, dass Ihr aktueller Gesundheitszustand die Reise zulässt und während der Reise nicht mit einer Verschlechterung zu rechnen ist.

Reiserücktritts- und Reiseabbruchversicherung

Können Sie Ihre Reise aus unvorhergesehenen Gründen nicht antreten, kommt eine Reiserücktrittsversicherung für die entstandenen Kosten auf. Die Reiseabbruchversicherung zahlt, wenn Sie Ihre Reise unterwegs abbrechen müssen und ein Reiserücktransport notwendig wird.

Möchten Sie sich für diese Fälle absichern, prüfen Sie die verschiedenen Versicherungsangebote genau. Klären Sie zudem, ob die Versicherung auch greift, wenn Sie wegen Ihrer chronischen Darmerkrankung nicht verreisen können bzw. Ihre Reise abbrechen müssen.

SICHER UNTERWEGS

Im Urlaub und auf Reisen

Tipps zur Hygiene

- *Häufig und gründlich Hände waschen*
- *Einmal-Handtücher verwenden*
- *Einweg-Toilettensitz-Auflagen nutzen*
- *Desinfektionsgel oder -tücher verwenden*
- *Wasser nur aus Flaschen mit versiegeltem Originalverschluss trinken*
- *Auch zum Zähneputzen nur Wasser aus der Flasche verwenden*
- *Auf Speiseeis und Eiswürfel verzichten*
- *Nur selbst geschältes Obst essen*
- *Nur abgekochte Speisen essen*
- *Vorsicht bei rohem Gemüse und Salat*
- *Kein rohes Fleisch, keinen rohen Fisch*





GRUNDREGEL

Koch es, brat es,
schäl es oder
vergiss es!

Hygiene und Essen

Menschen mit einer CED sind besonders anfällig für bakterielle oder durch Viren ausgelöste Magen-Darm-Infektionen. Informieren Sie sich daher vor Ihrer Reise über die allgemeinen Hygienestandards in Ihrem Urlaubsort. Bevorzugen Sie zudem grundsätzlich Hotels und Restaurants mit entsprechenden Standards.

Mit Vorsicht genießen

Auch die Zubereitung von Speisen kann in Ihrem Reiseland anders sein, als Sie es gewohnt sind. Stark gewürzte und fettige Gerichte machen einem belasteten Verdauungssystem schnell zu schaffen. Unter Umständen kann es daher sinnvoll sein, dass Sie auch im Urlaub für sich selbst kochen.

Street Food von Garküchen und Ständen auf der Straße sind im Trend und sieht zudem sehr verlockend aus. Oft sind die Hygienestandards jedoch mangelhaft. Gehen Sie besser keine kulinarischen Wagnisse ein und beherzigen Sie auf Reisen unsere Hygiene-Tipps.

Sonnenschutz

NIEMALS OHNE

Ein strahlend blauer Himmel und warme Sonnenstrahlen auf der Haut – das ist Urlaubsfeeling pur. Mit dem richtigen Schutz können Sie die Sonne in vollen Zügen genießen.

Achten Sie zudem auf eine angemessene Dosis. Denn Sonne sowie hohe Temperaturen und Luftfeuchtigkeit können Ihren Kreislauf belasten. Bevorzugen Sie daher Schatten, gönnen Sie sich Pausen und trinken Sie ausreichend Wasser.

Erhöhte Lichtempfindlichkeit

Immunsuppressive und entzündungshemmende Medikamente können dazu führen, dass die Haut sensibler auf Sonne reagiert. Schnell entstehen dann unerwünschte Rötungen, Ausschlag oder Juckreiz. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, ob Ihre Medikamente die Lichtempfindlichkeit erhöhen können und welcher Schutz sich für Sie eignet.

So schützen Sie sich

- *Meiden Sie direkte Sonneneinstrahlung, vor allem zur Mittagszeit.*
- *Verwenden Sie Sonnenschutzmittel mit Lichtschutzfaktor 50 und UVA-Schutz.*
- *Tragen Sie Sonnenschutzmittel 30 Minuten vor dem Sonnenbad auf.*
- *Cremen Sie sich großzügig ein und denken Sie auch an Ohren und Füße.*
- *Sie haben gebadet oder stark geschwitzt? Cremen Sie sich erneut großzügig ein.*
- *Tragen Sie UV-dichte Kleidung, die viel von Ihrer Haut verdeckt.*
- *Tragen Sie einen Sonnenhut: Er schützt Ihre besonders empfindliche Kopfhaut sowie Gesicht und Ohren.*
- *Schützen Sie sich auch bei bedecktem Himmel – die Strahlkraft der Sonne bleibt. Das Gleiche gilt im Schatten: Auch hier ist Sonnenschutz notwendig.*





LÄNGER WEG

Studieren und arbeiten im Ausland

Ein Auslandssemester in Frankreich oder ein Job-Angebot in den USA? Mit guter Planung glückt Ihnen auch dieses Abenteuer. Um Stress zu vermeiden, kümmern Sie sich rechtzeitig um alle Fragen rund um Ihre Behandlung im Ausland.

Versicherungsschutz

Ob Sie im Ausland Urlaub machen, studieren oder arbeiten: Klären Sie vor Ihrem Aufenthalt, welche Leistungen Ihre Krankenversicherung übernimmt und welche Mehrkosten für medizinische Behandlungen im Ausland auf Sie zukommen können. Meist ist eine zusätzliche private Auslandskrankenversicherung sinnvoll.

Bei einem längeren Auslandsaufenthalt geht es auch um die Frage, wer für vorhersehbare Behandlungen Ihrer

chronischen Erkrankung zahlt. Damit Ihre Krankenkasse zuständig ist, müssen Sie vor dem Auslandsaufenthalt nachweisen, dass keine Auslandskrankenversicherung diese Behandlungen übernimmt. Legen Sie zwei bis drei Ablehnungsbescheide vor. Nach Prüfung zahlt die Krankenkasse in der Regel.

Therapie und Medikamente

Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wie Sie Ihre Therapie im Ausland fortsetzen können. Ist zum Beispiel während Ihres Aufenthalts ein Infusionstermin notwendig, muss dafür eine Lösung gefunden werden. Erkundigen Sie sich, ob und zu welchen Preisen Ihre Medikamente im Ausland verfügbar sind. Auskunft erteilt der Hersteller des jeweiligen Präparats.

Arbeiten mit und ohne Entsendung

Gehen Sie auf Weisung Ihres Unternehmens in Deutschland vorrübergehend ins Ausland (Entsendung), bleiben Sie in der Regel in der deutschen Sozial- und Krankenversicherung. Erste Anlaufstelle zu Fragen der Entsendung ist Ihre gesetzliche Krankenkasse.

Arbeiten Sie ohne Entsendung dauerhaft im Ausland, zahlen Sie in der Regel nach den dort geltenden Regeln



in die Sozialversicherung. Sie sind also nach dem vor Ort geltenden Recht abgesichert.

Tipps für Auslandsstudium

- Früh planen: Am besten eineinhalb Jahre vor dem Auslandsstudium.
- Beratung nutzen: Hochschul-Beauftragte für die Belange Studierender mit Behinderung/chronischer Erkrankung helfen weiter.
- Kontakte herstellen: Auch an vielen Universitäten im Ausland gibt es eine Ansprechperson für Studierende mit chronischen Erkrankungen. Nehmen Sie bereits im Vorfeld Kontakt mit ihr auf und erfragen Sie das Unterstützungsangebot vor Ort.

Was tun?

IM NOTFALL

Wichtige Adressen

Besprechen Sie bereits vor der Reise mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wie Sie im Notfall richtig reagieren. Notieren Sie sich die ärztlichen Kontaktdaten und fragen Sie, wie Sie ihn oder sie bei Bedarf erreichen können.

Informieren Sie sich außerdem über die Situation vor Ort: An welche medizinische Praxis können Sie sich im Notfall wenden und wo befindet sich das nächste Krankenhaus?

Bringen Sie die Kontaktdaten der deutschen Vertretung an Ihrem Reiseziel in Erfahrung: Auch sie unterstützt Sie im Krankheitsfall.



Notrufnummern

Der Notruf „112“ gilt in allen Ländern der Europäischen Union, in Großbritannien, Island, Norwegen, Liechtenstein, Montenegro, der Schweiz und der Türkei. In den USA und Kanada erhalten Sie unter „911“ rasch Hilfe.

Lebensretter Notfallausweis

Der Europäische Notfallausweis ist in neun Sprachen verfasst und kann mit allen relevanten medizinischen Informationen gefüllt werden, zum Beispiel Ihrer Erkrankung und den Dosierungen Ihrer Medikamente. Er ist im Buchhandel und in vielen Apotheken gegen eine geringe Gebühr erhältlich.



MIT UNSEREN CHECKLISTEN

gut vorbereitet sein

Ganz einfach zum Raustrennen
und Mitnehmen.



Planung

Start: mind. 3–4 Monate vor der Reise

- Ärztliches Gespräch & Gesundheitscheck
- Geeignete Unterkunft finden
- An- und Abreise planen
- Notwendige Reiseimpfungen prüfen
- Versicherungsschutz erfragen
- Medikamenten-Transport und -Lagerung vor Ort sicherstellen



Reiseapotheke

Vorab mit Ärztin/Arzt besprechen

- Desinfektionsmittel für Wunden
- Pflaster, Verbandsmaterial, Schere und Pinzette
- Fieberthermometer
- Medikamente gegen Durchfall und Erbrechen
- Medikamente gegen Schmerzen und Fieber
- Sonnencreme
- Mückenschutz
- Salben zur Linderung von Sonnenbrand und Mückenstichen

Reisedokumente

Plus: Kopien der Dokumente

- Personalausweis bzw. Reisepass
- Europäischer Notfallausweis
- Ärztliche Bestätigung zum Mitführen von Medikamenten für den Zoll
- Impfausweis
- Krankenversicherungskarte für Reisen innerhalb Deutschlands
- Europ. Krankenversicherungskarte, die die Kostenübernahme von Behandlungen im Ausland regelt
- Adressen und Telefonnummern von ärztlichen Praxen und Krankenhäusern am Urlaubsort
- Evtl. ein Visum: Erkundigen Sie sich bei der Botschaft bzw. dem Konsulat Ihres Ziellandes
- Ggf. Schwerbehindertenausweis



Hilfreiche Vokabeln

Müssen Sie unerwartet medizinisch versorgt werden, können diese Vokabeln nützlich sein.

Deutsch	Englisch
Apotheke	Pharmacy
Chronisch-entzündliche Darmerkrankung (CED)	Inflammatory Bowel Disease (IBD)
Colitis ulcerosa	Ulcerative colitis
Durchfall	Diarrhoea
Entzündung	Inflammation
Gastroenterologe	Gastroenterologist
Ich bin allergisch gegen ...	I am allergic to ...
Ich bin geimpft gegen ...	I am vaccinated against ...
Ich brauche einen Krankenwagen.	I need an ambulance.
Infektion	Infection
Lebensmittelvergiftung	Food poisoning
Magen	Stomach
Medikament gegen ...	Medication for ...
Morbus Crohn	Crohn's disease
Rezept	Prescription
Rufen Sie ärztliche Hilfe.	Please call a doctor.
Schub (Krankheitsschub)	Attack/episode

Nützliches

LINKS UND ADRESSEN

Auswärtiges Amt

Werderscher Markt 1 | 10117 Berlin

www.auswaertiges-amt.de

→ Alles rund um sicheres Reisen im Ausland: Medizinische Hinweise, Informationen zu Infektionskrankheiten sowie Adressen deutscher Vertretungen im Ausland

Centrum für Reisemedizin (CRM)

Hansaallee 299 | 40549 Düsseldorf

www.crm.de

→ Aktuelle reisespezifische Meldungen, Informationen zu Reiseländern und Krankheiten

Robert Koch-Institut (RKI)

Nordufer 20 | 13353 Berlin

www.rki.de

→ Informationen rund um das Thema Impfung und Infektionsschutz sowie aktuelle Impfempfehlungen.

Sicher Reisen – die Reise-App

Die kostenfreie App des Auswärtigen Amts bietet u. a.:

- Tipps für die Reisevorbereitung
- Hinweise zum Verhalten im Notfall
- Reise- und Sicherheitshinweise



Auf dem kürzesten Weg

Mit diesen Apps finden Sie auch im Ausland schnell die nächste Toilette.



Flush



Toilet Finder

Erhältlich im App-Store und bei Google Play.

Wichtiger Hinweis

Diese Broschüre kann und soll das vertrauensvolle, persönliche Gespräch mit einer ärztlichen Fachkraft nicht ersetzen. Sie ist als ergänzende Basisinformation zu verstehen.

Bitte besprechen Sie Ihre individuelle Situation stets mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt.



Erfahrungsberichte von Betroffenen

Lernen Sie unsere Blogger*innen im Podcast „Achtung, entzündlich“ hautnah kennen und entdecken Sie mit Ihnen ihren individuellen Alltag mit einer chronisch-entzündlichen Erkrankung.

Bildnachweis

Das verwendete Bildmaterial stammt von folgenden Online-Bilddatenbanken:

istockphoto.com und adobestock.com

Biogen ist alleiniger Eigentümer dieser Fotos.

Quellen und weiterführende Informationen

Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte:
Reisen mit Betäubungsmitteln.
https://www.bfarm.de/DE/Bundesopiumstelle/Betaeubungsmittel/Reisen-mit-Betaeubungsmitteln/_node.html (abgerufen am 22.05.2025).

Deutsche Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung DCCV e.V.: Reisen mit CED. <https://www.dccv.de/betroffene-angehoerige/leben-mit-einer-ced/reisen/> (abgerufen am: 22.05.2025).

Die Care+ Welt Rundum gut versorgt

Profitieren Sie von unserem Servicepaket aus Website, App und Broschüren:
Für Ihre Gesundheit perfekt aufeinander abgestimmt.



Care+ Broschüren für Patient*innen

Erhältlich in Ihrer fachärztlichen Praxis oder bequem über [MeinCarePlus.de](https://www.meincareplus.de) herunterladen oder nach Hause bestellen

Unser kostenfreier
Patient*innenservice

☎ 089 99617 700



Erfahrungsberichte von Betroffenen

Lernen Sie unsere Blogger*innen im Podcast „Achtung, entzündlich“ hautnah kennen.



Die Care+ App

Ihr smarter Begleiter mit exklusiven Features



MeinCarePlus-Website

Das Plus für Ihre Gesundheit

[MeinCarePlus.de](https://www.meincareplus.de) >



Biogen GmbH
Riedenburger Straße 7 • 81677 München • www.biogen.de



Biogen engagiert sich weltweit für Klimaschutz und Nachhaltigkeit