

CHECKLISTE URLAUBSVORBEREITUNG



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Tel.: 0711 459981-0
Fax: 0711 459981-50
info@dzg-online.de
www.dzg-online.de

Wohin geht Ihre Reise?

Bevor Sie Ihren Urlaub genießen können,
geht es zunächst an die Reiseplanung:

In welches Land/ welche Region soll
die Reise gehen?

Welche Art von Urlaub ist angedacht
(z.B. All inclusive im Hotel, Selbstversorgung
in einer Ferienwohnung, Halbpension in
einer Jugendherberge)?

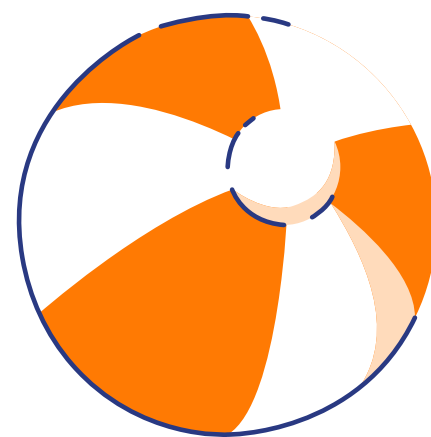
Wo erhalten Sie Informationen zu Ihrem Reiseziel?

Hilfreiche Quellen:

- Zöliakie-Gesellschaft des Landes mit
länderspezifischen Informationen
(<https://www.aoecs.org/about-us/members/>)
- Datenbank der DZG mit Hotels und Restaurants mit
glutenfreiem Angebot (<https://www.dzg-online.de/>)
- Social Media-Kanäle mit Erfahrungsberichten,
Empfehlungen und Austausch
- Apps mit Tipps zu Hotels, Restaurants und
Einkaufsmöglichkeiten mit glutenfreiem Angebot
- Auswärtiges Amt mit allgemeinen
länderspezifischen Informationen
(<https://www.auswaertiges-amt.de/de>)

Wie erreichen Sie Ihr Reiseziel?

- Auto
- Bahn
- Schiff
- Flugzeug
 - Gibt es an Bord eine glutenfreie
Verpflegung?
 - Müssen Sie glutenfreie
Lebensmittel für den
Urlaubsaufenthalt mitführen?
 - Gewährt die Fluggesellschaft
dafür kostenfreies Übergepäck?



Bei den nachfolgend genannten Internetadressen
handelt es sich um unabhängige Seiten, für deren
Inhalte keine Gewähr übernommen werden kann.
Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Webseiten für Deutschland:

- <https://glutenfrei-urlaub.de/>
- <http://glutenfrei-unterwegs.de/>
- <https://app.allergenxp.de/>

Webseiten weltweit:

- <https://www.cyeweb.eu/>
- <https://www.schaer.com/de-de/lebensstil/reisen>
- https://glutenfreetravelblog.typepad.com/gluten_free_travel_blog/
- <https://gluten.org/>
- <https://gffs.org/safe-spots/>

Apps:

- DZG-App (Deutschland/ Nachbarländer)
- AiC Mobile (Italien; kostenpflichtig und zeitlich
begrenzt)
- FACEMOVIL (Spanien, kostenpflichtig und zeitlich
begrenzt)
- sinGLU10. Vivir sin gluten (Spanien)
- Find Me Gluten Free (USA/ weltweit)
- Glusearch (weltweit)

Unser Tipp:

- Besorgen Sie sich ein ärztliches
Attest zum Nachweis Ihrer Zöliakie
und der Notwendigkeit einer strikt
glutenfreien Diät. Eine Vorlage
finden Sie auf der Webseite der
DZG.
- Denken Sie daran, für unterwegs
eine Lunchbox/ Snacks/ Getränke
einzupacken.

Welche glutenfreien Optionen gibt es in Ihrer Urlaubsregion?

Je nach der Art Ihres Urlaubs ist
es sinnvoll, vorab nach glutenfreien
Optionen zu suchen, z.B.:

- Restaurants, Cafés, Imbissbuden...
- Bäckereien, Supermärkte...
- Freizeitangebote wie Freizeitparks, Zoos...
- Möglichkeiten, sich etwas liefern zu lassen,
z.B. über Onlineshops...

Auch hierzu finden Sie Informationen über
die oben genannten Medien.



**Welche
glutenfreie
Verpflegung ist an
Ihrem Reiseziel
möglich?**

Mit unserem „Wenn, dann-Check“ können Sie eine glutenfreie Verpflegung während Ihres Urlaubs sicherstellen.

WENN SIE...

DANN...

... über ein Reisebüro buchen

... fragen Sie zusätzlich selbst im Hotel nach, ob bzw. wie die glutenfreie Verpflegung möglich ist.

... sich im Urlaub verpflegen lassen, z.B. in einem Hotel/ Gasthof/ B&B , einer Pension/ Jugendherberge, oder auf einem Kreuzfahrtschiff

... fragen Sie im Zuge der Buchung an, ob eine glutenfreie Verpflegung möglich ist bzw. Erfahrungen damit vorhanden sind (auch wenn Sie schon wissen, dass dies wohl möglich ist!)

... informieren Sie über die glutenfreie Ernährung, z.B. mit den Flyern der DZG:

- Bitte an den Koch
- Zöliakie - Glutenfreies Essen in Hotels und Restaurants
- Zöliakie - Leben mit glutenfreier Ernährung

... klären Sie am besten direkt mit dem Küchen- und Servicepersonal mögliche Kontaminationsrisiken ab

... beachten Sie vor der Anreise, ggf. ToastaBags (Folientaschen für den Toaster) mitzunehmen

... sich im Urlaub selbst verpflegen, z.B. in einer Ferienwohnung oder beim Campen

... fragen Sie im Zuge der Buchung nach der Ausstattung der Ferienwohnung, z.B. ob es einen kontaminationsfreien Toaster/ Handrührgerät gibt

... erkundigen Sie sich über Verpflegungsmöglichkeiten in der Umgebung wie Einkaufsstätten oder Restaurants mit glutenfreiem Angebot

... glutenfreie Lebensmittel mitnehmen

... klären Sie ab, ob sie ggf. kühl gelagert werden können

... in ein Land außerhalb von Europa reisen

... bedenken Sie, dass andere Regeln zur Allergenkennzeichnung gelten und informieren sich vor der Abreise

**Und für
den
Notfall?**

Auch bei der besten Planung kann etwas schief gehen. Deshalb: immer eine Packung Kekse, Zwieback, Müsliriegel oder ein paar Scheiben Brot als glutenfreie Reserve mit einpacken. So können Sie unterwegs, wenn es im Hotel nicht auf Anhieb klappt oder der Supermarkt schon geschlossen hat, eine „Notfall-Mahlzeit“ überbrücken. Für Informationen rund ums glutenfreie Reisen steht Ihnen die Geschäftsstelle der DZG zur Verfügung.