



Reisevorbereitung



Gesund und sicher auf Reisen

Gut vorbereitet starten Sie in einen erholsamen Urlaub.
Viele Tipps bewahren Sie vor „unliebsamen Reiseandenken“.

Adressen

CRM Centrum für Reisemedizin GmbH · www.crm.de

Auswärtiges Amt · www.auswaertiges-amt.de

Deutsche Verbindungsstelle Krankenversicherung Ausland
www.dvka.de → Urlaub im Ausland

Europäische Union · „Unterwegs in Europa“ · europa.eu/travel/index_de.htm

Im Internet finden Sie hilfreiche Informationen der Botschaften des jeweiligen Urlaubslandes, auch zu Suchbegriffen wie: „Sicherheit auf Reisen“ oder „Reisemedizin“

Inhalt

Nützliches zur Abreise	5
Ihre Krankenversicherung reist mit Deutschland und Europa Private Auslandskrankenversicherung	6
Impfen – gut geschützt Standard- und Reiseimpfungen	9
Die Reiseapotheke begleitet Sie Das gehört ins Reisegepäck	12
Speziell für Individualreisende Reise- und Sicherheitshinweise Auslandsvertretungen	13
Tipps für die Anreise In Bewegung bleiben Jetlag	14
Hygiene im Urlaub Wasser Exotische Speisen	16
Urlaub und Sonne Sonnenschutz Zu viel Sonne?	17
Gefahren am Urlaubsort Malaria Höhenkrankheit Tiere Erste Hilfe	20
Krank im Urlaub? Reisekrankheit Durchfall	22



Sehr geehrte Versicherte, sehr geehrter Versicherter,

Jahr für Jahr reisen Millionen Menschen innerhalb Deutschlands, in Europa und darüber hinaus in alle Welt. Es ist endlich wieder Urlaubszeit, die schönste aller Jahreszeiten.

Sie möchten abschalten vom Alltag, Neues entdecken, Land und Leute kennenlernen, sportlich aktiv sein oder sich ganz einfach nur erholen – die Seele baumeln lassen?

Wir möchten, dass Sie wieder gut, vor allem aber gesund zurückkehren. In dieser Broschüre finden Sie viele Tipps sowohl zur Reisevorbereitung als auch zum Aufenthalt vor Ort. Egal, in welcher Entfernung Ihr Urlaubsland bzw. -ort liegt, nicht immer können Sie mögliche gesundheitliche und finanzielle Risiken ganz ausschließen, sie können jedoch wesentlich reduziert werden. Abenteuerreisende („Rucksacktouristen“) besorgen sich weitere gezielte Informationen und Empfehlungen für das betreffende Land und ihre geplante Reiseroute.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen nach einer erfolgreichen Vorbereitung eine wunderschöne erholsame Reise und eine gesunde Rückkehr.

Ihre **BKK**



Ihre Reisevorbereitungen

- ✓ Impfschutz komplett? Fragen Sie uns bitte, ob und ggf. welche Kosten bei sogenannten Reiseimpfungen – insbesondere zur Komplettierung eines Impfschutzes – übernommen werden.
- ✓ Infos zu Urlaubsland/-ort?
- ✓ Auslandsreisekrankenversicherung abgeschlossen?
- ✓ Sonnenschutzmittel/Reiseapotheke?
- ✓ Bei Abenteuerreisen: spezielle Infos?



Nützliches zur Abreise

Ihre Reisevorbereitungen sind von Urlaubsart und Urlaubsziel abhängig. So können Krankheits- und Sicherheitshinweise sowie Routenplanung von Land zu Land unterschiedlich sein.

Sie reisen mit einem Veranstalter in Touristikzentren bzw. Großstädte? Dort können Sie sich auf eine optimale Infrastruktur verlassen, Unternehmungen ins Landesinnere werden jeweils von fachkundigen Führern begleitet. Dann erfahren Sie wahrscheinlich auch Tipps zur Sicherheit, zu möglichen Gefahren und Krankheiten einschl. medizinischen Behandlungsmöglichkeiten und Apotheken.

Sie sind Individualreisender? Dann sollten Sie nicht nur Ihre Route gründlich planen, sondern sich auch zu vorstehenden Merkmalen ausführlich informieren.



Tipps

- Urlaubsadresse hinterlegen!
- Reisedokumente (Ausweis, Pass, Führerschein – ggf. Kopie gesondert aufbewahren oder auf E-Mail-Server hinterlegen) – aktuell?
- Individuelle Reiseberatung anfordern!
- Deutsche Auslandsvertretungen im Urlaubsland?
- Sicherheitsbestimmungen des Flughafens?
- Arzt-, Zahnarztbesuch, Medikamente!
- Ersatzbrille/-batterien?
- Allergie-, Diabetes-, Röntgenpass?
- Blutgruppenausweis!
- Elektrogeräte, Versorgungsleitungen?
- Briefkasten, Zeitungen, Post?
- Heizung (Frostschutz), Pflanzen, Tiere?
- Zahlungsmittel!
- Reise-/Sprachführer, Karten!

Ihre Krankenversicherung reist mit

In Deutschland gut geschützt

Bei Reisen in Deutschland begleitet Sie Ihre Gesundheitskarte. Damit weisen Sie sich bei Vertragspartnern (u. a. Ärzten, Zahnärzten, Krankenhäusern) als unser Mitglied aus.

Was in Europa gilt

Für alle Länder der Europäischen Union (EU) und des Europäischen Wirtschaftsraumes (EWR) sichert die „Europäische Krankenversicherungskarte (EU-KVK)“ Leistungen bei einem vorübergehenden Aufenthalt (Urlaubsreisen). Der EWR umfasst Island, Liechtenstein und Norwegen; für die Schweiz gelten die EU-Regelungen entsprechend.

Vorgesehen sind Sachleistungen, die sich während des Aufenthalts als medizinisch notwendig erweisen.

Für verschiedene Abkommensstaaten (z. B. Tunesien und die Türkei) gelten spezielle Anspruchsbescheinigungen. Für Mazedonien, Montenegro und Serbien gilt die EU-KVK. Der Anspruch auf Leistungen ist auf akut eingetretene Erkrankungen (bei chronischen für einen akuten Schub) beschränkt.

Krank am Urlaubsort

Versicherte können mit der „EU-KVK“ zum Beispiel niedergelassene Ärzte oder Ärzte des nationalen Gesundheitsdienstes direkt aufsuchen. In den „Abkommensstaaten“ ist in der



Regel zuerst der öffentliche Gesundheitsträger einzuschalten (Adressen finden Sie im Internet unter: www.dvka.de → Publikationen → Merkblätter „Urlaub im Ausland“). Umfang und Höhe der Leistungen richten sich dann nach dem Recht des jeweiligen Urlaubslandes. Die oft recht hohen Eigenbeteiligungen (diese lassen Sie sich bitte für eine evtl. Anrechnung in Deutschland bestätigen) und die Kosten eines evtl. Rücktransports ins Heimatland dürfen wir nicht erstatten. Deshalb: Private Auslandsreisekrankenversicherung abschließen.

Wenn Sie einmal Auslagen haben, weil z. B. ein Vertragsarzt oder die örtliche „Krankenkasse“ nicht zu erreichen war: Lassen Sie sich bitte eine quittierte Rechnung ausstellen, aus der die erbrachten Leistungen genau hervorgehen. Wir stellen dann fest, ob und ggf. welcher Betrag von uns erstattet werden kann.

Im Ausland arbeitsunfähig?

Teilen Sie dem Arbeitgeber unverzüglich (z. B. Telefon, E-Mail, Fax) die voraussichtliche Dauer und Ihre Urlaubsanschrift mit. Senden Sie eine ärztliche (Arbeitsunfähigkeits-)Bescheinigung an unsere BKK und an Ihren Arbeitgeber. Wenn Sie arbeitsunfähig nach Deutschland zurückkehren, suchen Sie alsbald einen Arzt auf, verständigen unsere BKK und den Arbeitgeber. Für Arbeitslose gilt Entsprechendes (Agentur für Arbeit bzw. zuständiger Träger).

Ein absolutes „Muss“: Private Auslandskrankenversicherung

Diese meist sehr preiswerte Versicherung sollten Sie unbedingt abschließen (einschl. Angehörige). Die Kosten eines evtl. unfall- oder krankheitsbedingten Rücktransports dürfen die Krankenkassen nicht ersetzen. Die ggf. höheren Eigenbeteiligungen bzw. in „Nicht-Abkommensstaaten“ (z. B. USA, Kanada, Marokko und ferne Urlaubsländer) die gesamten Kosten müssten Sie auch selbst tragen. Tipp: Fragen Sie uns bitte vor der Abreise, wenn keine Versicherung abgeschlossen werden kann.

Klären Sie vor dem Abschluss einer Auslandskrankenversicherung insbesondere

- die Dauer des Versicherungsschutzes (z. B. sechswöchige Reise)
- ob und inwieweit für bei der Abreise bestehende Krankheiten Leistungen vorgesehen sind
- ob bestimmte Sportarten (z. B. Tauchen, Gleitschirmfliegen) ausgeschlossen sind
- den Versicherungsumfang bei Krankheit/Un-

fall/Tod (u. a. ambulante und stationäre Behandlung, Krankenrücktransport, Rettungskosten) und ggf. bei Notfällen (u. a. Verlust von Dokumenten, außerplanmäßige Heimreise, Sprachprobleme)

- wie detailliert die Rechnung sein muss (z. B. Name, Geburtsdatum, Diagnose, Behandlungsdaten, Einzelleistungen) und welcher Zahlungsnachweis verlangt wird
- in welchen Fällen das Einvernehmen der Versicherung (Notruf-Servicenummer notieren!) eingeholt werden muss (z. B. schwere Erkrankung, Krankenrücktransport)



Sinnvolle Versicherungen?

- Reiserücktritt/-abbruch
- Reisehaftpflicht, Reisegepäck
- Reiseunfall

Die Stiftung Warentest hält neben der Auslandskrankenversicherung auch eine Reiserücktrittskostenversicherung bei teuren Reisen für sinnvoll. Jeder Haushalt sollte eine Privathaftpflicht abgeschlossen haben, die Schäden auch im Urlaub abdeckt. Die Hausratsversicherung leistet auch, wenn zum Beispiel Wertgegenstände aus verschlossenen Hotelzimmern entwendet werden; auch das Gepäck ist mitversichert. Eine Reiseunfallversicherung leistet oft nur bei Tod oder Vollinvalidität und dann nur geringe Summen. Alle Versicherungen gibt es auch als Pakete, oft teuer, manches ist nicht sinnvoll, zum Teil überschneiden sie sich mit bereits bestehenden Versicherungen.