



AKTUELL#reise-extra

DARAUF SOLLTEN SIE ACHTEN:

DAUERMEDIKAMENTE:

Medikamente, die regelmäßig genommen werden müssen, dürfen **keinesfalls vergessen** werden.

ACHTUNG HITZE:

Die macht nicht nur uns ganz schön zu schaffen, sondern kann auch die Wirksamkeit unserer Präparate in der Reiseapotheke negativ beeinflussen. Deshalb die Reiseapotheke niemals im Auto oder in der prallen Sonne liegen lassen. **Wichtig:** Manche Präparate (z. B. Insulin) gehören sogar gekühlt gelagert.

ACHTUNG SONNE:

Vorsicht bei der Einnahme von Medikamenten. Bestimmte Arzneimittelgruppen schwächen die Eigenschutzfähigkeit der Haut und machen sie deshalb besonders lichtempfindlich.

ACHTUNG ZEIT:

Zu einer **Zeitverschiebung** kommt es bei jeder längeren Flugreise in Ost-West-Richtung. Für den Organismus von Bedeutung wird die Zeit, wenn mindestens drei Zeitzonen auf einmal überschritten werden. Zur besonderen Probe wird die Verschiebung für all jene, die ein Medikament auf Dauer einnehmen müssen (auch „die Pille“). Hilfreich ist es, dafür eine eigene Uhr – eine „Arzneimitteluhr“ – zu verwenden.

VORAB INFORMIEREN:

Andere Länder, andere Infektionskrankheiten. Informieren Sie sich, welche Impfungen für eine Einreise zwingend bzw. empfohlen sind. Gut zu wissen: Manche Impfstoffe brauchen Zeit, bis sie ihre Wirkung entfalten. Also: nicht last minute darum kümmern.

Anlaufstellen & und weitere Informationen:

www.apotheker.or.at
www.tropeninstitut.at

EXTRA
gesund reisen

- CHECKLISTE FÜR IHRE REISEAPOTHEKE
- WAS FACHÄRZTE RATEN
- ERSTE-HILFE-TIPPS
- AB WANN ZUM ARZT?



DAS GROSSE REISE-SPEZIAL

Gesund DURCH DEN Urlaub

Jeder **DRITTE**
bis **VIERTE**,

DER IN DEN SÜDEN REIST, VERLIERT KOST-
BARE URLAUBSTAGE DURCH EINE DARM-
ERKRANKUNG. RICHTIGE MEDIKAMENTE
KÖNNEN FÜR RASCHE LINDERUNG SORGEN.

ICH PACKE MEINEN KOFFER

... Seien Sie bei der Auswahl
der Medikamente so sorgfältig
wie bei der Wahl Ihrer Kleider.
Das könnte Ihren Urlaub retten.

DIE REISE-APOTHEKE

der Mediziner. Ärzte aus
neun Fachgebieten ver-
raten, was mit auf Reisen
muss. Plus: Wie Sie sich
im Notfall selbst helfen.

Allergien (z. B. Lebensmittel-
allergie, Insektengift, Asthma)
machen leider nie Urlaub.
Eine Reise ist alles andere
als eine wohltuende Auszeit
für Darm und Intimbereich.
Und am Land sowie zu Wasser
lauern zahlreiche Gefahren –
für Haut, Ohren, Gelenke,
Muskeln & Co. „Jeder Dritte
bis Vierte, der in den Süden
reist, verliert kostbare Urlaub-
stages durch eine Darmerkrankung“,
weiß Darmexperte Dr. Friedrich
A. Weiser. Fast ebenso häufig
sind Infektionen der Harnwege,
die oft nur durch Antibiotika
in den Griff zu bekommen sind.
Wer allerdings mit einer gut
bestückten Reiseapotheke an
den Ort der Träume reist, kann
Beschwerden vorbeugen und
sich im Akutfall sofort selbst
helfen. Auf den kommenden
Seiten verraten Fachärzte,
was sie in ihre Reiseapotheke
packen, worauf beim Transport
zu achten ist und wie
Medikamente, Pinzetten,
Verbände & Co. präventiv
sowie im Fall der Fälle zum
Einsatz kommen. Zudem
erfahren Sie auf Seite 16,
ab wann Gefahr in Verzug ist →



AKTUELL #reise-extra

GUT VORBEREITET

Eine gut ausgestattete Reiseapotheke kann manchmal einen Urlaub retten. Ärzte geben Ihnen die richtigen Tipps.

und wo Sie im Notfall Hilfe finden. Ihr umfangreiches Reiseextra zu Beginn der Urlaubssaison:

Ich packe meinen Koffer ...

Planen Sie Ihre Gesundheitsvorsorge so akribisch wie Ihre Kleiderwahl. Die Checkliste dafür müssen Sie nicht einmal selbst erstellen. Was in Ihre Basis-Reiseapotheke rein sollte, was bei der Versorgung von Verletzungen benötigt wird und was Sie im Gepäck haben sollten, wenn Sie mit Kindern verreisen, finden Sie in der Übersicht rechts.

Weitere Anregungen sowie Tipps zur richtigen Verwendung geben die Mediziner (siehe Kästen). →

PACKEN FÜR PROFIS Wir beraten, was für einen sorgenfreien Urlaub auf keinen Fall im Gepäck fehlen darf.



REISEPROPHYLAXE: DAS RATEN MEDIZINER

DARM

DARMSTÄRKUNG: Fremde Keime und ungewohntes Essen können im Urlaub das Verdauungs-System aus dem Gleichgewicht bringen. Bereiten Sie Ihren Darm mit **Synbiotika** vor. Plus: Auf vermehrte Hygiene achten. Rohkost vermeiden.

DURCHFALL: **Elektrolytlösungen**, die mit Mineralwasser getrunken werden, helfen, durch Reisedurchfall bedingte Austrocknung auszugleichen. Achtung: Bei blutigen Durchfällen ist eine **Antibiotikakur** anzuraten. Ansässige Ärzte wissen über gängige Keime Bescheid. Bei normalem Durchfall kann zudem der Einsatz eines Peristaltikhemmers (Loperamid) helfen.

VERSTOPFUNG: Dagegen empfiehlt sich die Mitnahme von **Laxantien**.



DR. FRIEDRICH A. WEISER FA f. Chirurgie; medicochirurgicum.at

UROLOGIE

HARNWEGSINFEKTION: Vor allem Frauen sind betroffen. Kann äußerst schmerzhaft sein, meist von einem häufigen Harndrang begleitet. Eine der häufigsten Ursachen ist das Nicht-Wechseln des Badeanzugs nach Aufenthalt im Wasser (Kälte am Unterbauch begünstigt eine Entzündung). Deshalb: Immer nach dem Baden den Badeanzug wechseln. Sollte es bereits zu einer Harnwegsinfektion gekommen sein, hilft Wärme. Bei stärkeren Infektionen sollten Antibiotika eingenommen werden.

NIERENSTEINE verursachen starke Schmerzen. Vor Reiseantritt: urologische Untersuchung bei Patienten die eine Steingeschichte haben und bei einem Verdacht auf Steine (einseitige Flankenschmerzen) sehr wichtig, um eventuelle Nierensteine auszuschließen.



UNIV.-PROF. DR. SHAHROKH SHARIAT Fa f. Urologie; shariat.at

HAUT

SONNENBRAND: Das Wichtigste: **Vorsorge** mit hohem Lichtschutzfaktor: (2 mg/cm² Haut). Mittagssonne meiden. **Wenn Sonnenbrand entsteht:** Kühlende Inhaltsstoffen auftragen (z. B. Euceta Gel, Aloe-vera-Gel, Bepanthen Schaum-spray). Sollte der Sonnenbrand so stark sein, dass Blasen entstehen, hilft eine kortisonhaltige Salbe.

SONNENALLERGIE/ AUSSCHLAG: Hautberuhigenden **Salben** (s. o.). Bei starkem Juckreiz: antiallergische **Tabletten**.

INSEKTENSTICHE/ OUALLENBISS: Als **Soforthilfe** ist eine kortison-/antibiotikahaltige Salbe lokal für 2 bis 3 Tage aufzutragen.

FUSSPILZ: Zur Vermeidung nach dem Baden **pilztötenden Spray** auftragen.



DR. SABINE SCHWARZ ist Hautärztin; hautzentrumwien.at

**Reiseapotheke
 Checklist**

DIE BASISAPOTHEKE

- Arzneimittel gegen:
- Fieber, Schmerzen, Grippe
 - Mund- und Rachenentzündungen
 - Durchfall
 - Erbrechen
 - Reisekrankheit
 - Verdauungsbeschwerden
 - Sonnenbrand, Insektenstiche, Allergien
 - Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor. Spezielle Produkte bei „Sonnenallergie“ (z. B. fett-, emulgator-freie Hydrodispersionsgele)
 - Nasentropfen
 - Augentropfen (für jeden Reisenden ein eigenes Fläschchen)
 - Präparat zum Ersatz von Mineralstoffen bei schwerem Durchfall
 - Fieberthermometer
 - Arzneimittel zur Prophylaxe spezieller „Tropenkrankheiten“ - je nach Reiseziel (Infos www.tropeninstitut.at).

ZUR VERSORGUNG VON VERLETZUNGEN

- Mittel zur Hautdesinfektion
- Wund- und Heilsalbe
- aluminisierter Verbandmull gegen Verbrennungen
- elastische Binde 5 m/6 cm
- Mullbinden 6 cm und 8 cm
- Heftpflaster, Pflaster-Strips
- Einwegspritzen (nur mit mehrsprachiger Erklärung)
- Erste-Hilfe-Anleitung
- eine Schere und eine Pinzette
- Kältespray oder Kältebeutel
- Haftbandagen
- Salben für Prellungen/Verstauchungen

REISEN MIT KINDERN

- Fiebersenkende Mittel als Zäpfchen oder Saft
- Elektrolytpräparate bei Durchfall, Erbrechen
- Mikroklistiere gegen Verstopfung
- Kindergerechter Insekten-, Sonnenschutz

VERLETZUNGEN

BANALE SPORTVERLETZUNGEN:
 Für oberflächliche Schürfwunden und Kratzer **Splitterpinzette**, **Desinfektionsmittel** und wasserfeste, atmungsaktive **Wundpflaster** einpacken. Sprühverbände sind zweite Wahl.

EINFACHE PRELLUNGEN/ ZERRUNGEN:
 elastische **Bandage**, **Coolpack** und entzündungshemmende **Pflaster** (Salben) zur Linderung

NACKENSTEIFIGKEIT:
 Vorbeugen mit einer Hals-/Nckenbandage (Schanzkravatte).
TIPP: Magenschutz bei Schmerzmitteleinnahme

DR. MANUEL SABETI
 FA f. Orthopädie, Orthopädische Chirurgie & Sportarzt; sportweh.at



KINDER

DAS WICHTIGSTE: **Schmerz- oder Fiebermittel** mitführen.
STRESSFREIE ANREISE:
 Bei Flugreisen helfen **Nasentropfen**, den Druck besser auszugleichen.

FÜR KLEINERE VERLETZUNGEN nehmen Sie ein **Desinfektionsmittel** und **Pflaster** mit.

ENTZÜNDUNGEN/ALLERGIEN:
Ohrentropfen auf antibiotischer Basis werden oft benötigt, da es häufiger zu einer Entzündung im äußeren Gehörgang kommt.

DR. BIANCA SCHENDER-SCHEFFKNECHT
 FÄ für Kinder- und Jugendheilkunde; ihrkinderarzt.at



GYNÄKOLOGIE

VAGINALMYKOSE: Durch Pilze verursachte Infektionskrankheiten sind keine Seltenheit im Urlaub. Deshalb unbedingt eine **Einmal-Vaginaltablette** (Canesten, rezeptfrei) und eine Scheidencreme in die Reiseapotheke einpacken. Noch einfacher in der Handhabung ist eine Einmaltablette Fluconazol zum Schlucken - erspart die vaginale Applikation.

GUT ZU WISSEN:
Notfallkontrazeptivon (die „Pille danach“) ist im Ausland schwer erhältlich.

DR. JOHANNES SEIDEL
 FA für Gynäkologie; womanandhealth.at



HNO

GEHÖRGANGSENTZÜNDUNG: Um einer Gehörgangsentzündung vorzubeugen, helfen **Normison Ohrentropfen**. Akut können **Otalgan Ohrentropfen** helfen.

ACHTUNG SCHNUPFEN: stört die Tubenbelüftung und somit den Druckausgleich - daher: nicht tauchen! Bei einer Flugreise helfen **abschwellende Nasentropfen**. Allergiker sollten sich vorab über Belastungen informieren und Medikamente mitbringen (weitere Infos siehe Seite 13).

AO. UNIV. PROF. DR. BERIT SCHNEIDER-STICKLER
 Arzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde; med4com.at





AKTUELL #reise-extra

HEIKLE FRACHT Wer z. B. an Allergien leidet, sollte bei Vorbereitung, Anreise und Aufenthalt auf so einiges achten. Experten unterstützen dabei.

Sicher reisen und urlauben

Besondere Achtsamkeit ist geboten, wenn (chronische) Erkrankungen – wie z. B. Diabetes, Herzleiden – oder auch Allergien bestehen. Arzt und Apotheker des Vertrauens unterstützen bei der Urlaubsvorbereitung und klären darüber auf, was bei der Anreise (z. B. Thromboseschutz, richtiger Transport von Medikamenten wie Insulin, s. auch Seite 8) und am Urlaubsort (z. B. Zeitverschiebung und Medikamenteneinnahme, erhöhte Aktivität und Sonnenschutz) zu beachten ist. Für alle gilt: Eine gute, sorgfältige und bedachte Vorbereitung kann so manchen Urlaub retten.

NINA FISCHER ■



ENDLICH DURCHATMEN
können Allergiker z. B. am Berg. Dabei müssen sie jedoch so einiges beachten, warnt Allergie-Expertin Dr. Zehetner.

DIABETES

OPTIMAL VORBEREITUNG:

- Wichtige Medikamente & Co. (s. unten) ins **Handgepäck**.
- An eine **spezielle Auslandsreiseversicherung** denken.
- Traubenzucker dabei haben, um eventuelle Hypoglykämie (Unterzucker) schnell behandeln zu können.
- Über Diabetikerzentren/spezialisierte Ärzte erkundigen

AUF DER REISEN ZU BEACHTEN:

- Für die Sicherheitskontrolle am Flughafen sollte man ein **ärztliches Attest über den Insulinbedarf** haben.
- **Bei einem längeren Flug sollte man Unterzuckerung vermeiden** und daher alle drei Stunden den Zucker messen.

SICHER URLAUBEN:

- Bezüglich Medikation (Tabletten und/oder Insulin) und Essen **Zeitverschiebungen einplanen**.
- Besonders in den ersten Tagen, öfter Blutdruck messen und kontrollieren, wie er am Urlaubsort auf die Umstände reagiert.
- Insulin vor Hitze schützen. Teststreifen **kühl lagern**.
- Fußsohlen/Zehenzwischenräume nach Barfußgehen **untersuchen** (Gründe: diabetische Neuropathie oder Angiopathie).

REISEAPOTHEKE CHECKLISTE:

- Insulinvorräte und/oder Tabletten, doppelte Vorräte (ins Handgepäck!)
- Spritzen, Pen
- Material zur Selbstkontrolle (eventuell Ersatzmessgerät, doppelt so viele Teststreifen)
- schnell und langsam resorbierbare Kohlenhydrate (Traubenzucker)
- Kohlenhydrataustauschtabelle
- bequeme Schuhe und Fußpflegemittel
- Sonnenbrille bei greller Sonne

PRIM. DR. RUDOLF HANSLIK, MSC
Arzt für
Allgemeinmedizin,
FA für Innere Medizin;
privatmedizin.at



ALLERGIEN UND URLAUB: EIN LEITFADEN



ANDRE LÄNDER, andre Pflanzen. Erkundigen Sie sich, welche Allergene im Ausland lauern könnten.

1. ABKLÄRUNG:

Information ist das Um und Auf. „Das wichtigste für Allergiker“, so OMR Dr. Elisabeth Zehetner, FA für Lungenkrankheiten und Allergien, „ist, vor dem Urlaub mit dem Arzt Ihres Vertrauens über die Urlaubspläne zu sprechen. In jedem Land bestehen andere allergische Grundsituationen. Der Pollenflug und die Blüte setzen in verschiedenen Ländern zu verschiedenen Zeiten ein. Auch Blüten, die es bei uns nicht gibt, können allergische Symptome auslösen, wie in Italien die Olivenblüte. Auch sollten Allergiker darauf achten, mit einem möglichst guten Allgemeinzustand in den Urlaub zu fahren. Ist der Körper geschwächt, wirken sich auch

Allergien stärker aus.

2. KONZENTRIERTE VORBEREITUNG:

Reiseapotheke mit den Spezialisten erstellen. Aus vorher genannten Gründen ist es für Allergiker besonders wichtig, die gewohnte Medikation und auch eine Bedarfsmedikation mitzubringen. Medikamente im Ausland zu kaufen, kann oft schwierig sein. Diese sehen anders aus, haben andere Bezeichnungen und können zudem anders dosiert sein. Weiters ist es wichtig, den Allergiepass und eventuell auch Befunde mitzubringen.

3. ACHTSAM DURCH DEN URLAUB:

Keine Experimente beim Essen! Finger weg von rohem Obst, rohem Gemüse, rohem Fleisch sowie rohen Meeresfrüchten und Fisch. Wichtig ist es, Kreuzallergien zu vermeiden (z. B. keine Kiwi essen, wenn man Birkenallergie hat).

Luftverschmutzung meiden! Bezüglich Lunge und Asthma - Betroffene sollten alle Orte meiden, an denen die Luftverschmutzung stark ist. Dies schadet der Lunge und kann Asthmaanfälle provozieren. Auch Asthmatiker sollten unbedingt ihre Medi-

kamente dabei haben. Es kann oft mühsam sein, diese im Ausland beschaffen zu müssen.

Grenzen kennen. Wer wandern geht, sollte wissen: Bis zu einer Höhe von 2.500 Metern bestehen für Asthmatiker keine Probleme. Höher sollte es dann aber lieber nicht gehen bzw. nur unter Einhaltung gewisser Vorsichtsmaßnahmen und guter Vorbereitung nach Rücksprache mit dem Arzt. Entwarnung gibt es beim Fliegen: Im Flugzeug haben Asthmatiker wenig zu befürchten: Der Luftdruck gleicht etwa jenem auf 2.200 Metern Seehöhe.

OMR DR. ELISABETH ZEHETNER
Fachärztin für
Lungenkrankheiten
und Allergien;
lungenspezialist.at



HILFE IM AKUTFALL wie Sie selbst Beschwerden lindern: auf Seite 14



AKTUELL #reise-extra

URLAUBEN MIT WEITBLICK Wer auf alle Eventualitäten vorbereitet ist, reist sorgenfreier. Daher: unser SOS-Guide zum Herausnehmen.

Erste Hilfe bei Beschwerden

WAS HILFT BEI WELCHEM NOTFALL? Wir verraten, wie Sie häufige Urlaubsbeschwerden, wie Sonnenbrand, Harnwegsinfekt, Hexenschuss & Co. rasch lindern. Ihr SOS-Fahrplan:

HARNWEGSINFEKT

Das Problem: Es brennt beim Wasserlassen, Sie haben einen verstärkten Harndrang. Diagnose: eine Infektion der unteren Harnwege. Dabei kann es sich um eine Entzündung der Harnröhre (Urethritis) oder um eine Blasenentzündung (Zystitis) handeln.

SOS-Maßnahme: Preiselbeer-Granulat (Apotheke) oder Tees aus Birke, Schachtelhalm oder Wacholder trinken – regen die Nieren zur Harnproduktion an und sorgen so dafür, dass Keime allmählich ausgeschwemmt werden. Ebenso gut helfen Cranberry-Präparate aus der Apotheke!

Und dann? Bessern sich die Beschwerden nach drei Tagen nicht: Arzt aufsuchen. Dieser wird Antibiotika verschreiben.

HEXENSCHUSS

Das Problem: Etwas Schweres gehoben, eine falsche Bewegung ... Ein Schmerz fährt durch den Körper und macht weitere Bewegungen scheinbar unmöglich.

SOS-Maßnahme: Die Wirbelsäule entlasten. Legen Sie sich dazu flach auf den Rücken und die Beine angewinkelt auf einen Stuhl – bis die Schmerzen nachlassen.

Und dann? Lassen Sie die Ursache möglichst bald von einem Facharzt abklären. Denn um die richtige Therapie (Wärmepflaster, Sal-

ben, Medikamente) zu finden, ist eine Diagnose unerlässlich.

GEHÖRGANGENTZÜNDUNG

Das Problem: Da die Haut des äußeren knöchernen Gehörgangs direkt am Knochen anliegt, ist sie besonders schmerzempfindlich. Feuchtigkeitsentzug durch osmotisch aktives Salzwasser, Mazeration der antimikrobiellen Wachsschicht sowie hohe Luftfeuchtigkeit und Temperaturen begünstigen die Besiedelung mit Keimen und Pilzen.

SOS-Maßnahme: Es werden lokale Paraffinölgaben vor der Exposition und wässrige Lösungen aus 70 % Alkohol und 3- bis 5-prozentiger Essigsäure nach dem Baden empfohlen. In der Apotheke gibt es Ohrentropfen mit dieser Zusammensetzung, die zusätzlich auch noch Panthenol enthalten.

Und dann? Wenn sich eine Entzündung oder Schmerzen einstellen, die beim Druck auf den Knorpel vorn am Ohr oder Zug am Ohr läppchen zunehmen, ist es auf jeden Fall ratsam, unverzüglich einen Arzt aufzusuchen.

REISEDIARRHO

Das Problem: Fast immer ist die sogenannte Reisediarrhö eine Folge des Genusses verdorbener Lebensmittel oder mangelnder Trinkwasserhygiene. Kennzeichnend ist, dass



EINSATZ FÜR DIE APOTHEKE So setzen Sie im Akutfall mitgereiste Medikamente, Verbände & richtig ein.

die Erkrankung häufig zu Urlaubsbeginn auftritt, die Symptome Durchfall, Bauchschmerzen, Erbrechen, Fieber sind in unterschiedlicher Intensität ausgeprägt, teilweise aber so intensiv, dass sofortige Hilfe nötig sein kann. **SOS-Maßnahme:** Größte Gefahr bei einem „verdorbenen Magen“ ist die Dehydrierung. Achten Sie darauf, möglichst viel zu trinken – bei Brechreiz aber unbedingt in kleinen Schlucken! Ideal ist eine Elektrolytlösung (sollte in keiner gut sortierten Reiseapotheke fehlen!). Aber auch Kohletabletten helfen – sie binden die Erreger und machen sie unschädlich. **Gut zu wissen:** Ist der Reisedurchfall durch Bakterien ausgelöst, so kann eine gezielte Antibiotikatherapie sinnvoll sein. Haben mehrere Personen das Gleiche gegessen und klagen über Übelkeit, besteht der Verdacht auf eine Salmonelleninfektion. Dann unbedingt ab zum Arzt! Denn gerade bei immungeschwächten Menschen kann eine Antibiotikatherapie notwendig sein. Auch bei Fieber, Blut im Stuhl oder ausbleibender Besserung sollte ein Arzt konsultiert werden.

SONNENBRAND

Das Problem: Die Haut hitzt, ist rot und oft sogar geschwollen. Sie brennt und ist berührungsempfindlich.

SOS-Maßnahme: Zunächst ab in den Schatten – weitere Sonnenexposition meiden! Halten Sie die Haut kühl: Kalte Umschläge mit frischen Leinentüchern, die in kaltem Wasser ausgewunden wurden, wirken wahre Wunder – einfach um die betroffenen Stellen wickeln.

Auch gut: Bei den ersten Symptomen 1.000 Milligramm Acetylsalicylsäure (ASS) einnehmen – bremst die Stoffe, die Entzündungen auslösen.

Und dann? Sonne unbedingt meiden! Meist ist nach einer Woche alles abgeklungen. In dieser Zeit die Sonne meiden.

ZAHNSCHMERZEN

Das Problem: gesteigertes Warm-kalt-Empfinden, der Zahn schmerzt, pocht und hitzt.

SOS-Maßnahme: Sonne, Wärme und körperliche Anstrengung meiden sowie auf Kaffee, Alkohol und Tabakkonsum verzichten. Helfen können kühlende Umschläge.

Und dann? Bessern sich die Schmerzen nicht oder werden schlimmer, ist es an der Zeit, eine zahnärztliche Praxis aufzusuchen und eine der Ursache entsprechende Therapie einzuleiten.

WICHTIG:

Tritt keine Verbesserung ein oder verschlechtern sich die Beschwerden gar, ist es unumgänglich, einen Arzt zu konsultieren.

KRANK IM AUSLAND? Was zu tun ist und wo Sie Hilfe finden. Auf Seite 16

AKTUELL #reise-extra

SOS? Wir verraten, was im Krankheitsfall zu tun ist, wer Ihnen weiterhilft und was Sie unbedingt beachten sollten.



Krank im Ausland: Das ist zu tun

IM ERNSTFALL: Wenn Beschwerden anhalten, ist ein Arztbesuch unumgänglich. Was Sie über Arztsuche & Co. wissen sollten

Es ist nicht leicht, die Qualität der medizinischen Leistung einzuschätzen. Nicht in Österreich und schon gar nicht im Ausland. Reiseleiter oder Hotels verfügen meist über Listen empfehlenswerter Ärzte. Nach welchen Kriterien diese Empfehlungen ausgesprochen werden, ist aber meist nicht ersichtlich. Hilfestellung erhalten Sie bei der Botschaft oder Ihrem Reiseversicherer. In Ländern mit geringer Wirtschaftskraft ist das Niveau der allgemeinen Gesundheitsversorgung meist geringer als in Europa. Im Kasten rechts finden Sie Indizien, die auf ein Mindestmaß an Qualität schließen lassen. Zudem verraten wir, in welchen Ländern Sie wie nationale Patienten behandelt werden, wo ein Auslandsbetreuungsschein vonnöten ist und in welchen Fällen nur eine Rückvergütung möglich ist.

Zudem können Sie einiges dazu beitragen, eine bestmögliche Versorgung für sich zu garantieren: Achten Sie darauf, dass der behandelnde Arzt eine Sprache spricht, die auch Sie beherrschen. Erkundigen Sie sich aktiv und holen Sie – wie auch im Inland – bei Unsicherheiten eine zweite Meinung ein!

INFO

» Ich muss zum Arzt – was nun?

ARZTSUCHE

Den passenden Arzt im Ausland zu finden ist gar nicht so einfach. Empfehlungen erhalten Sie beim **Konsulat** vor Ort, **dem Reiseveranstalter** oder im **Hotel**. Fragen Sie nach einem Arzt, der eine Sprache spricht, die Sie beherrschen, um sich mit ihm verständigen zu können. Folgende Indizien lassen auf ein Mindestmaß an Qualität der Behandlung schließen:

– Die Praxis legt sichtbar Wert auf **Hygiene**, das medizinische Personal nimmt **Rücksicht auf Sprachprobleme**, der Patient wird nach **Allergien, Vorerkrankungen, Medikation gefragt** und über Risiken der Behandlung aufgeklärt.

Was Sie tun können: Fragen Sie immer nach Nebenwirkungen und Gefahren der Therapievorschläge, Nutzen und Kosten beziehungsweise Alternativen.

KOSTEN FÜR ARZTBESUCH

In den meisten Ländern Europas (EU, EWR, Schweiz, Serbien, Mazedonien, Bosnien-Herzegowina) sind Vertragsärzte und -krankenanstalten verpflichtet, die Europäische Krankenversicherungskarte (EKVK) – blaue



SICH VERSTÄNDIGEN ZU KÖNNEN ist das A und O. Suchen Sie einen Arzt auf, der eine Sprache spricht, die auch Sie beherrschen.

Rückseite der e-card – zu akzeptieren und den Patienten wie einen nationalen Patienten zu behandeln. Für Montenegro und die Türkei benötigen Sie einen Auslandsbetreuungsschein (Urlaubs- oder Auslandskrankenschein), erhältlich beim Dienstgeber oder Versicherungsträger. Bei Reisen in Länder ohne Krankenversicherungsabkommen (Kuba, China, Amerika etc.) müssen Sie die Behandlung privat bezahlen und anschließend bei der Krankenkasse um Rückvergütung einreichen.

RÜCKHOLKOSTEN

Rückholkosten aus dem Ausland, etwa für Hubschrauber, Ambulanz-Jet, Rettungswagen, sind keine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung. Ein **zusätzlicher Krankenversicherungsschutz** (Reiseversicherung, Schutzbrief) ist zu empfehlen.