



Gesunde Sommerferien: Tipps für Globetrotter

Tagesaktuelle Informationen zu Impfschutzvorschriften des Reiselandes beachten

Der richtige Impfschutz hängt sowohl vom Reiseziel als auch von der Art der Reise ab. Eine Kreuzfahrt durch die Karibik oder das Mittelmeer birgt andere Risiken als ein Trekking-Urlaub in Südostasien. Teil der Bewertung ist das persönliche Risiko, etwa durch eine Schwangerschaft oder eine Vorerkrankung. Darüber hinaus kann es Vorschriften des Reiselandes geben, das eine bestimmte Schutzimpfung voraussetzt, bevor die Einreise gestattet ist. In Deutschland geben das Robert-Koch-Institut (www.rki.de) und das Auswärtige Amt (www.auswaertiges-amt.de) tagesaktuell Informationen über mögliche Infektionskrankheiten und den angemessenen Schutz für jedes Reiseland.

Reisemedizinische Beratung durch spezialisierte Ärzte nutzen

Impfungen und medikamentöse Vorbeugungsmaßnahmen schützen gegen viele Infektionskrankheiten. Bei Reisezielen, die nicht in allzu weiter Ferne liegen, ist eine reisemedizinische Beratung durch den Hausarzt sinnvoll. Bei individuell geplanten Fernreisen können spezialisierte Reise- und Tropenmediziner am besten weiterhelfen. Die Ärzte prüfen, ob der Standardimpfschutz vorhanden ist und ob Hygiene-Empfehlungen zum Schutz vor Infektionen gegeben werden können. Außerdem werden die passenden Schutzimpfungen für die anstehende Reise veranlasst.

Reiseapotheke zusammenstellen, die zum Urlaubsziel passt

Vor Reiseantritt sollte man mit dem Arzt und/oder einem Apotheker besprechen, welche Inhalte der Reiseapotheke zu der geplanten Reise passen. Neben Verbandszeug gibt es eine Reihe an Medikamenten und Präparaten, die vor Ort helfen, sich gegen typische Reiseerkrankungen wie zum Beispiel Durchfall zu schützen. Auch der Schutz vor Insektenstichen und ein wirksamer Sonnenschutz vor allem für Kinder gehören dazu. Gerade wenn es in Reiseländer geht, deren Landschaften vom tropischen Tiefland über Wüstengebiete bis zum Hochgebirge reichen, sollte man sich im Vorfeld über mögliche gesundheitliche Belastungen informieren.



Neben dem Arzt und Apotheker informieren auch die Ersatzkassen online oder über ihre jeweiligen medizinischen Hotlines¹ im persönlichen Gespräch über die sinnvolle Zusammenstellung einer Reiseapotheke.

Telefonnummer der Auslands-Hotlines/-Notrufe von Krankenkassen mitnehmen

Bei Notfällen im Ausland ist die eigene Krankenkasse ein wichtiger Ansprechpartner. Daher haben die Ersatzkassen Auslands-Hotlines bzw. -Notrufe für ihre Versicherten eingerichtet. Von der medizinischen Beratung zu Symptomen und Erkrankungen über die Benennung von geeigneten Behandlungsmöglichkeiten vor Ort bis hin zur Unterstützung beim Rücktransport reicht das Spektrum der Beratung und Information.

Insiderwissen der Ersatzkassen nutzen: Kontakt zur Selbstverwaltung

Geht es um die Entwicklung von Services und Leistungen, die über die Regelleistungen der gesetzlichen Krankenkassen hinausgehen, braucht es Nähe zu Versicherten. Bei den Ersatzkassen sorgen dafür die Vertreterinnen und Vertreter der Versicherten. Sie haben in der Selbstverwaltung ihrer Kasse entscheidenden Anteil daran, dass Services und Leistungen der Ersatzkassen auf die Bedürfnisse und Wünsche ihrer Versicherten zugeschnitten sind.

¹ Internet-Angebote zu den Hotlines bei den Ersatzkassen:

TK-ReiseTelefon: www.tk.de/techniker/service/leistungen-und-mitgliedschaft/ausland/tk-reisetelefon/erreichbarkeit-telefonnummer-reisetelefon-2009646

BARMER Teledoktor: www.barmer.de/q100163

DAK-Gesundheit Medizin-Hotline: www.dak.de/dak/leistungen/medizin-hotline-1824194.html

KKH: www.kkh.de/versicherte/themenwelten/reisen-und-urlaub

hkk: www.hkk.de/themen/reisen-und-gesundheit