

Krankheit und Unfall im Ausland – was tun?

Alle Infos zum Thema Sicherheit auf Reisen.

Die Koffer sind gepackt, langsam stellt sich Entspannung ein und los geht's! Endlich Urlaub – die schönste Zeit im Jahr. Doch leider kann es auch vorkommen, dass man im Urlaub erkrankt, sich verletzt oder einen Notfall hat. Dann heißt es rasch und richtig handeln – vor allem, wenn man im Ausland ist. Was man vor der Reise alles vorbereiten sollte, wie man das Risiko zu erkranken minimieren kann und was man im Falle des Falles tun sollte, ist in den folgenden Tipps zu finden:

1. Vor der Reise

Impfungen

Vor jeder Reise – vor allem bei Fernreisen – sollte man sich beim Hausarzt oder bei einem reisemedizinischen Institut informieren, welche Impfungen für das jeweilige Reiseziel notwendig sind bzw. ob Impfauffrischungen gemacht werden sollten. Mehr Infos: www.gesundheit.gv.at

Reiseapotheke

Erste Hilfe bei Fieber, Kopfschmerzen oder Durchfall. Gerade bei Auslandsreisen ist es ratsam, eine individuelle Reiseapotheke noch in Österreich zusammenzustellen. Dann kann bei Bedarf sofort darauf zurückgegriffen werden und man vermeidet eine eventuell schlechte Produktqualität von Medikamenten im Urlaubsland. Die Zusammenstellung der Reiseapotheke hängt natürlich vom persönlichen Gesundheitszustand und dem jeweiligen Reiseziel ab und sollte mit einem Arzt besprochen werden. Einige Medikamente gehören jedoch zur Grundausstattung:

► Arzneimittel gegen:

Fieber/Schmerzen/Grippe; Halsschmerzen; Durchfall; Erbrechen; Reisekrankheit; Verdauungsbeschwerden; Sonnenbrand/Insektenstiche/Allergie; Nasentropfen; Augentropfen; Präparat zum Ersatz von Mineralstoffen bei schwerem Durchfall; je nach Reiseziel Arzneimittel gegen spezielle Tropenkrankheiten wie Malaria.

► Zur Versorgung von Verletzungen:

Mittel zur Hautdesinfektion; Wund- und Heilsalbe; Verbandmull/elastische Binde/Mullbinden; Heftpflaster; Pflaster-Strips

► Sonstiges:

Fieberthermometer; Sonnenschutz; Insektenschutz (je nach Reiseziel tropentauglich!); Schere; Pinzette; evt. Einwegspritzen (nur mit mehrsprachiger Erklärung); evt. Ersatzbrille

(Quelle sowie weitere Informationen bei der Apothekerkammer unter www.apotheker.or.at)

Vorerkrankung

Bei Vorerkrankungen sollte unbedingt vor Reiseantritt der behandelnde Arzt gefragt werden, ob während der Reise der Bedarf einer Behandlung besteht und welche Medikamente mitgenommen werden sollen. Medikamente, die regelmäßig genommen werden müssen, gehören beim Fliegen ins Handgepäck. Eine deutsche/englische Vorlage für eine ärztliche Bescheinigung für die Notwendigkeit, lebenswichtige Medikamente mitzuführen, gibt es unter www.oeamtc.at/reiseservice. Bei Personen mit Vorerkrankung ist die Infrastruktur vor Ort ein wichtiges Entscheidungskriterium für die Auswahl des Reiseziels, das heißt, ob es z.B. Fachärzte oder Spezialkliniken für den Notfall gibt. Die Art der Reise (Aktivurlaub, Badeurlaub, Kultururlaub etc.) sollte an die persönlichen Bedürfnisse angepasst werden. Selbiges gilt natürlich auch für ältere Reisende, Allergiker, Kinder und Schwangere.



Krankheit und Unfall im Ausland – was tun?

Versicherungsschutz

Kranksein auf Reisen kann ohne Versicherung sehr teuer werden. Checken Sie deshalb rechtzeitig, welche Reise-Versicherungen Sie brauchen und welche Leistungen allenfalls schon in bestehenden Versicherungs- oder Kreditkartenverträgen enthalten sind. Prüfen Sie auch hier, ob bestehende Vorerkrankungen abgedeckt sind. Oftmals werden nämlich e-card (=auf der Rückseite die „Europäische Krankenversicherungskarte“) oder Auslandsbetreuungsschein nicht akzeptiert – so z.B. bei Privatärzten oder in Privatkliniken. Gerade in den beliebten Urlaubsdestinationen wie in Griechenland oder in Südspanien liegen öffentliche Spitäler oft weit von den Badeorten entfernt. Die näher liegenden Privatkliniken rechnen hingegen nicht mit den Sozialversicherungen ab. Dann ist die e-card demnach wertlos. Die Kosten für eine Behandlung sind teilweise sehr hoch, die Behandlung einer Brech-/Durchfallerkrankung mit Infusion und Nächtigung in einer Privatklinik kann bis zu € 1.500,- kosten. Notwendige Rücktransporte werden nie durch die e-card ersetzt.

ÖAMTC Tipp

Mit dem ÖAMTC Schutzbrief sind Sie, Ihr Partner und Ihre Kinder auf Reisen in Österreich und in Europa abgesichert. Der ÖAMTC Weltreisekrankenschutz* ergänzt den Schutzbrief weltweit:
www.oamtc.at/schutzbrief

* Versicherungsagent: ÖAMTC Betriebe Ges.m.b.H.,
GISA-Zahl: 23409217
Versicherer: UNIQA Österreich Versicherungen AG

ÖAMTC Tipp

In der ÖAMTC Länder-Info unter www.oamtc.at/laenderinfo findet man vor Urlaubsantritt die wichtigsten Infos und nützliche Tipps für alle Länder der Welt.

2. Während der Reise

Flugreisen

Auf Flügen zählen Gesundheitsprobleme zu häufigen Erschwernissen. Damit Sie vor allem lange Flüge besser überstehen, sollten Sie nur leichte Nahrung zu sich nehmen. Aufgrund der trockenen Luft in der Kabine sollten Sie extra viel Wasser trinken (eigene Flasche Wasser im Shop nach der Sicherheitskontrolle kaufen oder befüllen!). Alkohol sollte vermieden werden, denn durch den hohen Luftdruck wirkt Alkohol stärker als sonst. Gegen Übelkeit und beim Druckausgleich helfen Reisekaugummis, die man schon 10 Minuten vor Flugantritt zu Kauen beginnen sollte.

Ein aufblasbares Kissen, eine Schlafbrille und Ohrstöpsel können wesentlich zur Erholung beitragen. Vergessen Sie auch nicht auf bequeme Kleidung und Schuhe. Ein warmer Pullover und ein Halstuch sollten im Handgepäck sein, denn sonst droht eine Verkühlung aufgrund der kalten Luft der Klimaanlage.

Wer zu Venenproblemen neigt, sollte zum Schutz vor Thrombosen Stützstrümpfe anziehen und zudem regelmäßig im Gang auf und ab gehen bzw. leichte Gymnastikübungen machen. Bei erhöhtem Risiko unbedingt vor der Reise mit einem Arzt über blutverdünnende Medikamente Rücksprache halten!

Jetlag

Eine Faustregel besagt, dass man pro zwei Stunden Zeitverschiebung in etwa einen Tag zur Anpassung braucht. So können Sie sich schnell an die neue Zeitzone gewöhnen:

- ▶ Einige Tage vor einem Flug Richtung Westen später und vor einem Flug Richtung Osten früher schlafen gehen als gewöhnlich.
- ▶ Ausgeruht in den Flieger steigen und die Uhr gleich auf die neue Ortszeit einstellen.
- ▶ Kaffee, Schwarztee und Alkohol während des Fluges meiden. Viel Wasser trinken!



Krankheit und Unfall im Ausland – was tun?

- ▶ Die ersten Urlaubstage ruhig angehen lassen , (z.B. keine ausgiebigen Bergwanderungen). Auch längere Autofahrten vermeiden.
- ▶ Möglichst viel im Freien aufhalten, da die Umstellung leichter fällt, wenn man Sonnenlicht bekommt.
- ▶ Vermeiden nachzurechnen, wie spät es zu Hause ist.

Lange Autoreisen

Ihre Augenlider werden schwer? Sie müssen ständig gähnen, die Augen brennen, der Blick wird immer starrer und Verspannungen im Schulter- und Rückenbereich machen sich bemerkbar? Das sind alles ernstzunehmende Warnsignale von Ermüdung, die zu einer Verlangsamung der Reaktionszeit führen. Was ist bei langen Autoreisen zu beachten?

- ▶ Pausen sollten ausreichend (alle 200 Kilometer) und bei Bedarf eine Übernachtungsmöglichkeit eingeplant werden.
- ▶ Nur ausgeschlafen und erholt hinters Steuer setzen.
- ▶ Ausreichend Wasser trinken, keinesfalls Alkohol. Auf leichte und vitaminreiche Ernährung achten.
- ▶ Wenn möglich, öfter einen Fahrerwechsel durchführen.
- ▶ Pausen nützen, um sich zu bewegen.

Allgemeine Tipps

Abhängig vom Reiseziel oder der Urlaubsart sollten die nachfolgenden Tipps berücksichtigt werden:

- ▶ **Anpassung ans Klima:**
Ruhephasen, v.a. während der Mittagszeit, sind empfohlen; Schattenplätze aufsuchen; viel Wasser trinken; auf ausreichende Salzzufuhr achten; leichte und atmungsaktive Kleidung aus Leinen oder Baumwolle tragen.
- ▶ **Essen und Trinken:**
Kulinarische und exotische Köstlichkeiten können vor allem in Ländern mit niedrigem Hygienestandard schnell den Appetit verderben. Hände weg von rohen

Lebensmitteln! Es gilt der Leitsatz „cook it, peel it or leave it“ (koch es, schäl es oder vergiss es). Nur industriell abgefüllte Getränke bieten Sicherheit vor Infektionen (Flaschen sollten original verschlossen sein!); auf Eiswürfel verzichten; evt. auch Zähneputzen mit abgekochtem oder industriell abgefülltem Wasser.

▶ Hygieneregeln:

Regelmäßig und vor allem vor dem Essen Hände waschen (notfalls mit Hygienetüchern oder Desinfektionsmittel)! Stehende Gewässer meiden, diese sind oft mit gefährlichen Parasiten verseucht, die Durchfall oder Entzündungen der Ohren und Augen auslösen. Außerdem sind Binnengewässer häufig Brutstätte für Malaria übertragende Mücken. Vorsicht ist auch bei Straßenhunden und -katzen geboten. Mögen sie auch noch so süß sein, so können sie dennoch Krankheiten übertragen.

▶ Insekten und Co.:

Stechende Insekten sind nicht nur lästig, sondern können auch Krankheiten übertragen (vor allem in den Tropen und Subtropen, z.B. Malaria, Dengue-Fieber, Haut- und Wurmkrankheiten). Darum sollte für konsequente Mückenschutz gesorgt werden. Aber auch beim Schnorcheln und Tauchen sollte man Vorsichtsmaßnahmen zum Schutz vor giftigen Meeresbewohnern (z.B. Quallen, Seeigel oder Schwämme) treffen. Leider ist auch beim Barfußgehen am Strand gerade in südlichen Ländern Vorsicht geboten. An verunreinigten Stränden tummeln sich häufig Würmer oder Flöhe, die Juckreiz oder auch Blutarmut und Bauchschmerzen auslösen können. Badeschuhe oder leichte Trekking-schuhe einpacken!

▶ Mobil sein:

Moped fahren im Urlaub ist lustig, einfach, preiswert – und gefährlich. Kurvige Straßen, schlechte Straßenverhältnisse, Verkehrschaos und aggressive Fahrweise der anderen Verkehrsteilnehmer sind mitunter an der Tagesordnung. Eine defensive Fahrweise ist also ratsam – auch mit dem Mietwagen!



Krankheit und Unfall im Ausland – was tun?

Wenn der Ernstfall eintritt

Um im Notfall rasch Informationen zur Hand zu haben, bewahren Sie folgende Daten getrennt von Ihren übrigen Dokumenten auf:

- ▶ Passnummer (ausgestellt von/am/gültig bis)
- ▶ Reiseversicherungsschutz (Clubkartennummer, Polizzenummer, Kreditkartennummer, Notrufnummer)
- ▶ Im Notfall zu verständigen (Name, Anschrift, Telefon, E-Mail)

Legen Sie zur Sicherheit einen Zettel in Ihren Reisepass, der Namen und Anschriften sowie Kontaktmöglichkeiten Ihrer nächsten Angehörigen oder Freunde enthält.

ÖAMTC Tipp

Bei Krankheiten und Unfällen wenden Sie sich möglichst rasch an die ÖAMTC Schutzbrief-Nothilfe unter **+43 1 25 120 20**. Ein Arzt wird Sie beraten und alle weiteren Schritte mit Ihnen abstimmen. Buchungen und Organisation von Hilfeleistungen übernimmt der ÖAMTC für Sie.

Bei Krisenfällen im Ausland kontaktieren Sie so schnell wie möglich die österreichische Vertretungsbehörde vor Ort oder den Bereitschaftsdienst bzw. das Bürgerservice des österreichischen Außenministeriums. Kontaktinformationen finden Sie unter www.bmeia.gv.at. Hier sind auch für die jeweiligen Reiseländer Vertrauensärzte des österreichischen Außenministeriums angeführt.

3. Nach der Reise

Beschwerden nach der Reise

Häufige unbeliebte Souvenirs, die man aus dem Urlaub mitbringt, sind Hautausschläge oder Durchfall. Suchen Sie in jedem Fall einen Arzt zur Abklärung auf.

Wenn nach der Reise plötzlich Fieber auftritt, dann herrscht höchste Alarmstufe – und zwar dann, wenn man in den Monaten davor in einem Malariagebiet war. Malaria kann auch lange nach dem Urlaub ausbrechen, zum Beispiel drei oder vier Monate nach der Rückkehr. Somit ist eigentlich jedes Fieber nach einer Tropenreise malariaverdächtig und es sollte sofort ein Arzt kontaktiert werden (keinesfalls länger abwarten).

Rechnungen

Behandlungen in teuren Privatkliniken oder außerhalb Europas, wie z.B. in den USA, können oft horrenden Summen ausmachen. 10.000 Euro für wenige Tage Krankenhausaufenthalt sind in manchen Ländern keine Seltenheit. Da die Rechnungen den persönlichen Kreditkartenrahmen oftmals sprengen, ist es wichtig, sofort den Versicherer zu kontaktieren. Der ÖAMTC rät allen Schutzbrief-Inhabern, bereits im Ernstfall sofort bei der Schutzbrief-Nothilfe unter **+43 1 25 120 20** anzurufen. Je früher der Club involviert ist, umso effizienter geht die Behandlung vor Ort vonstatten. Und auch wegen der Rechnungen für Behandlungen und Transportkosten braucht man sich als Schutzbrief-Inhaber keine Sorgen zu machen, diese werden vom ÖAMTC getragen. Bei hohen Summen muss nicht vor Ort gezahlt werden, sondern der ÖAMTC kann direkt mit dem Krankenhaus verrechnen.

Mehr Infos unter www.oeamtc.at/schutzbrief

ÖAMTC Tipp

Bei Fragen rund um Ihre Rechte auf Reisen stehen die ÖAMTC Juristen mit Rat und Hilfe zur Seite. Bei Problemen im Urlaubsland sind die ÖAMTC Juristen unter der Nummer der Schutzbrief-Nothilfe **+43 1 25 120 00** rund um die Uhr erreichbar.

