

Allianz Private Krankenversicherung

Gesund auf Reisen

Gesundheitsmanagement



Allianz 



Inhalt

- 4 **Reisen, aber richtig**
- 6 **Reiseversicherung**
- 10 **Impfungen**
- 13 **Reiseapotheke**
- 14 **Reisen mit Vorerkrankungen**
- 16 **Reisekrankheit**
- 18 **Reisethrombose**
- 20 **Jetlag**
- 22 **Vorbeugen gegen Infektionskrankheiten**
 - Lebensmittelhygiene
 - Malariaphylaxe

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

Ferien gelten als die schönste Zeit des Jahres. Und immer häufiger locken Ziele in der Ferne. Eine gute Reisevorbereitung zahlt sich dabei aus. Gerade bei Reisen in die Tropen und Subtropen können viele Erkrankungen oder Befindlichkeitsstörungen durch Vorbeugung vermieden werden. Nirgendwo gilt das Motto „Vorbeugen ist besser als Heilen“ mehr als in diesen Ländern. Wir helfen Ihnen mit Empfehlungen und Tipps – damit Ihre Reise rundum schön wird und Sie gesund wiederkommen.

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr unter der kostenlosen Telefonnummer 08 00.4 10 01 03 zur Verfügung.

Viel Spaß beim Lesen
wünscht Ihre

Allianz Private Krankenversicherung

Reisen, aber richtig

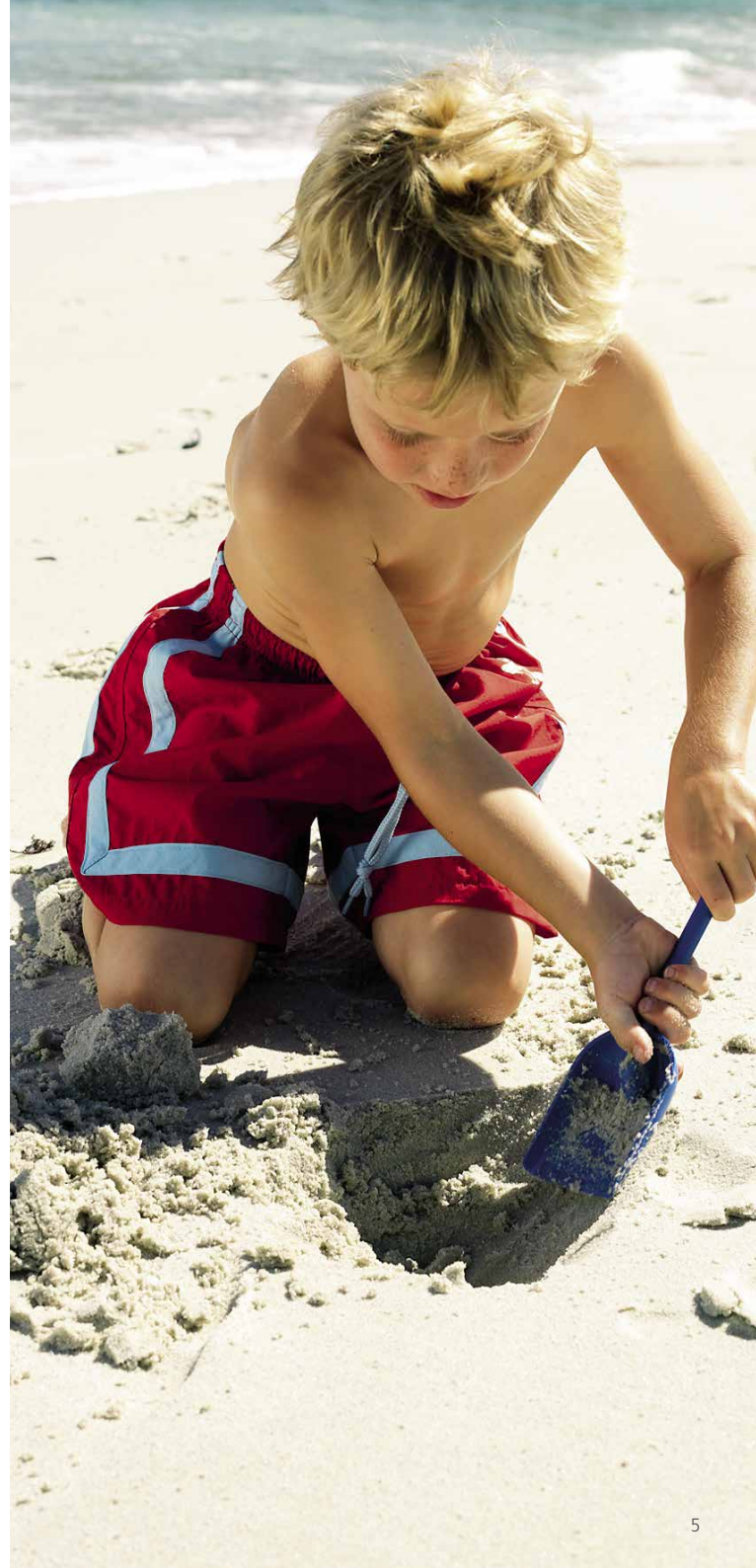
Ob Ihr Urlaub ein Erfolg wird, hängt von vielen Faktoren ab. Sie sollten bedenken, wie sehr sich Ihr Körper umstellen muss, welche klimatischen Veränderungen auf Sie zukommen und welchen körperlichen Belastungen Sie sich aussetzen wollen. Als Faustregel gilt: Meiden Sie Extreme! Eine Reise zum Beispiel aus dem winterlich kalten Deutschland in das sommerlich heiße Australien macht vielen Menschen zu schaffen. Körper und Geist brauchen Tage, um sich an die neuen Verhältnisse anzupassen, und manchmal ist der Urlaub dann auch schon zu Ende. Wenn Sie außerhalb Europas verreisen oder Vorerkrankungen haben, sollten Sie sich reisemedizinisch beraten lassen.



Tip

Reisen mit Kindern ist oft eine besondere Herausforderung. Mehr zu diesem Thema erfahren Sie in unserer Broschüre „Kindergesundheit“, die Sie montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr über unsere telefonische Kundenbetreuung unter der kostenfreien Rufnummer 08 00.4 10 01 03 beziehen können.

Oder Sie besuchen uns auf unserer Homepage www.allianz.de/gesundheitswelt. Dort stehen Ihnen diese und weitere Broschüren zum Download bereit.



Reiseversicherung

Wesentlich mit zur Vorbereitung einer Reise gehören Überlegungen, welcher Versicherungsschutz für die verschiedenen Reise-Risiken notwendig und sinnvoll ist. Maßgebliche Entscheidungskriterien sind dabei insbesondere das Reiseziel, die Reisedauer und die Reisekosten. In jedem Fall unverzichtbar ist ein zuverlässiger Auslandsreisekrankenschutz, der nicht nur für die Aufwendungen einer Heilbehandlung im Ausland aufkommt, sondern auch für die Kosten eines medizinisch notwendigen Rücktransportes oder einer Überführung. Für Notfälle sollte auch ein rund um die Uhr erreichbarer Telefon-Service vorgesehen sein.

In der Top-Kategorie enthalten die Vollversicherungstarife der Allianz Privaten Krankenversicherung im Allgemeinen bereits umfassende Leistungen bei Erkrankungen im Ausland. Von Ihrem Allianz Fachmann erfahren Sie, ob der Versicherungsschutz für Sie und Ihre Angehörigen ausreicht, aber auch, welche weiteren Risikovorkehrungen Sie für Ihre Reisen treffen können. Um sich vor finanziellem Ärger im Falle einer Stornierung vor Reisebeginn oder eines Reiseabbruchs während der Reise zu schützen, beugen Sie am besten mit einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung in Verbindung mit einer Reiseabbruch-Versicherung vor.



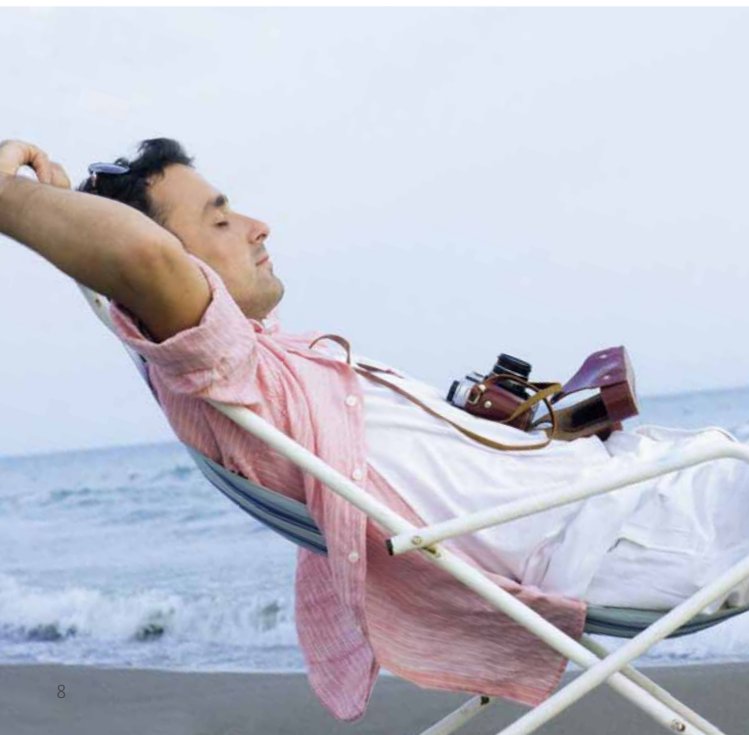
Tipp

Bei Notfällen im Ausland steht Ihnen unser Notruf-Service unter +49.89.67 85 12 34 rund um die Uhr zur Verfügung. Hier erhalten Sie Informationen zu Ärzten und Krankenhäusern vor Ort*.

* Dieser Service steht Ihnen zur Verfügung, wenn Ihr Tarif einen Auslandsreise-Krankenschutz beinhaltet.

Wie wichtig der richtige Reiseschutz im Notfall ist, verdeutlicht das Beispiel von Fritz U. (41): Höllische Schmerzen, zwei Tage im Krankenhaus und dann ein Gipsbein! Fritz U. war am Swimmingpool in seinem Hotel in Spanien so unglücklich gestolpert, dass sein Knöchel brach. Der Urlaub war somit vorzeitig beendet. Aber er hatte Glück im Unglück.

Die Allianz Private Krankenversicherung sorgte für schnelle Behandlung und ersetzte ihm 2.784 EUR Arzt- und Krankenhauskosten. Die Kosten in Höhe von 1.230 EUR für die vorzeitige Heimkehr und die nicht genutzten Reiseleistungen ersetzte ihm die Reiseabbruch-Versicherung von ELVIA.



Tipps für medizinische Notfälle im Urlaub

1. Zögern Sie nicht, sondern melden Sie sich bei der angegebenen Notrufnummer Ihres Reiseversicherers und schildern Sie Ihr Problem. Er hilft Ihnen gerne weiter.
2. Für den Anruf beim Reiseversicherer: Erforderliche Infos bereithalten, wie Versicherungsunterlagen, Name der Klinik, des Arztes, Telefonnummern, Zimmernummer und eine Rückrufnummer (am besten Festnetz).
3. Verlassen Sie sich nicht darauf, dass sich die Klinik bei Ihrer Reiseversicherung meldet. Die Klinik verfolgt oft Eigeninteressen und nicht die des Urlaubers.
4. Ohne Rücksprache mit der Reiseversicherung sollten Sie nach Möglichkeit nichts unterschreiben, vor allem keine Kostenübernahme.
5. Niemals den Pass abgeben – als „Sicherheit“ an die Klinik oder den Arzt!
6. Wenn Sie Rechnungen direkt an Ärzte oder Kliniken bezahlen, bestehen Sie auf nachvollziehbare Quittungen, Belege und medizinische Berichte. Nach der Rückkehr sollten Sie diese umgehend bei der Versicherung einreichen.
7. Sie sollten ebenfalls die Reiseleitung oder den Veranstalter sofort über Ihre Erkrankung oder Ihr Problem informieren.

Impfungen*

Unliebsame Andenken aus dem Urlaub müssen nicht sein, wenn Sie sich frühzeitig um einen ausreichenden Impfschutz kümmern. Manche Länder schreiben für die Einreise bestimmte Impfungen zwingend vor. Die sonstigen Impfempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind generelle Hinweise, die nicht nur vom Reiseziel, sondern auch vom Reisestil abhängen. Rucksacktouristen brauchen meist mehr Schutz als Urlauber, die in Ferienanlagen wohnen oder Städtereisen machen. Generell sollten alle gegen Tetanus, Kinderlähmung und Diphtherie geimpft sein. Tetanus- und Diphtherieschutzimpfungen müssen alle zehn Jahre aufgefrischt werden. Personen mit chronischen Erkrankungen und Menschen über 60 Jahre sollten zusätzlich gegen Pneumokokken und Grippe geimpft werden.

* Hinweis: Bitte beachten Sie bezüglich der Erstattungsfähigkeit von Impfungen immer die tariflichen Voraussetzungen, insbesondere bei Reiseimpfungen.

Impfung gegen	Reiseimpfung	Besonderheiten
Cholera	Auf Verlangen des Ziel- oder Transitlandes, bei Reisen in Risikogebiete	Das Infektionsrisiko für Touristen ist bei entsprechender Nahrungsmittelhygiene gering
Diphtherie	Alle Personen	
FSME (Frühsommermeningoenzephalitis)	Bei Reisen in FSME-Risikogebiete	
Gelbfieber	Auf Verlangen des Ziel- oder Transitlandes, bei Reisen in bekannte Risikogebiete im tropischen Afrika und Südamerika	Gelbfieber-Erkrankungen treten in Infektionsgebieten plötzlich auf, daher wird die Impfung bei allen Aufenthalten in Gelbfiebergebieten empfohlen

Impfung gegen	Reiseimpfung	Besonderheiten
Hepatitis A (HA)	Bei Reisen in tropische und subtropische Länder, aber auch in Mittelmeerländer	Vielreisende können ihr Blut auf Hepatitis-A-Antikörper untersuchen lassen, häufig besteht bereits eine Immunität
Hepatitis B (HB)	Bei längeren Aufenthalten in Risikogebieten und engem Kontakt zu Einheimischen	Die Impfung ist für Kinder und Jugendliche in Deutschland routinemäßig empfohlen
Influenza	Alle Personen über 60 Jahre sowie Menschen mit Vorerkrankungen wie Asthma oder Diabetes	
Poliomyelitis (Kinderlähmung)	Bei Reisen in Risikogebiete; Poliofrei sind Australien, Europa, Nord-, Mittel-, und Südamerika	Notwendig, wenn die letzte Impfung mehr als 10 Jahre zurückliegt
Meningokokken	Bei Reisen in Risikogebiete, z. B. die Sahelzone Afrikas, und engem Kontakt zu Einheimischen	
Pneumokokken	Alle Personen über 60 Jahre	
Tetanus	Alle Personen	
Tollwut	Bei Reisen in Risikogebiete, v. a. tropisches Afrika, Indien, Sri Lanka, Thailand, Vietnam, Nepal, Bangladesch	Kinder sind besonders tollwutfähig, da sie häufig Tiere anfassen
Typhus	Bei Reisen in Risikogebiete, v. a. Nordafrika, indischer Subkontinent und Südostasien	Vor allem Rucksacktouristen sind bei unzureichenden hygienischen Bedingungen und problematischer Trinkwasserversorgung gefährdet

Tipp

Lassen Sie sich mindestens drei bis sechs Monate vor Reiseantritt von einem Arzt beraten, da ein ausreichender Impfschutz ansonsten nicht gewährleistet werden kann. Es dauert einige Zeit, bis der Körper ausreichend Antikörper produziert und Sie damit vor einer Infektion geschützt sind.

Reiseapotheke

Eine gut ausgestattete Reiseapotheke* kann gegen leichte Beschwerden helfen. Sollten sich Ihre Beschwerden nicht innerhalb kurzer Zeit bessern, gehen Sie unbedingt zum Arzt. Ihre Reiseapotheke sollten Sie mit Ihrem Hausarzt abstimmen. Vergessen Sie außerdem Ihre regulären Medikamente nicht! Folgende Arzneimittel gehören auf jeden Fall in den Koffer:

Beschwerden	
Fieber, Entzündung, Schmerzen	Paracetamol, Acetylsalicylsäure, Fieberthermometer
Durchfall	Elektrolyte in Pulverform, Loperamid, Kohletabletten
Erbrechen und Übelkeit	Metoclopramid oder Dimenhydrinat, Ingwer
Hautverletzungen	Desinfektionsmittel, Pflaster, Verbandszeug, Pinzette, kl. Schere
Erkältung	Lutschtabletten gegen Halsschmerzen, Nasentropfen
Insektenstiche	Insektenabweisende und antiallergische Mittel
Sonnenbrand	Sonnenschutz Mehr Informationen finden Sie in unserer Broschüre „Haut und Sonne“**.

* Hinweis: Kosten für die Reiseapotheke fallen nicht unter den Krankenversicherungsschutz.

** Sie können diese Broschüre montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr über unsere telefonische Kundenbetreuung unter der kostenfreien Rufnummer 08 00.4 10 01 03 bestellen. Oder Sie nutzen die Downloadmöglichkeit unter www.allianz.de/gesundheitswelt.

Reisen mit Vorerkrankungen

Prinzipiell gilt: Je stabiler der Krankheitszustand zu Hause ist, desto unbedenklicher ist eine Urlaubsreise. Binden Sie in jedem Fall Ihren Arzt in die Reiseplanungen ein. Er unterstützt Sie bei Ihren medizinischen Reisevorbereitungen und kann in Abhängigkeit von den geplanten Urlaubsaktivitäten gegebenenfalls noch spezielle Voruntersuchungen durchführen. Bei Langstreckenflügen sinkt der Kabinenluftdruck auf ein Niveau, das einer Meereshöhe von etwa 2.000 Metern entspricht. Dadurch verringert sich auch der Sauerstoffgehalt der Luft. Bei Menschen mit Herz-Kreislauf- und Lungenerkrankungen kann das zu Atemnot oder Brustenge führen. Probleme kann auch die extrem trockene Luft an Bord bereiten. Daher ist es wichtig, während des Fluges ausreichend zu trinken.

Alle wichtigen medizinischen Dinge gehören ins Handgepäck, beispielsweise Medikamente, Blutzuckermessgerät (inklusive Ersatzbatterien), Stechhilfe und Lanzetten, Blutzuckerteststreifen und Peak-flow-Meter. Aufgrund der verschärften Sicherheitsvorschriften für Flugreisen benötigen Sie ein ärztliches Attest, das die Notwendigkeit von Sprays, Spritzen und Medikamenten im Handgepäck medizinisch

begründet. Personen, die regelmäßig Medikamente einnehmen müssen, sollten ausreichend Vorrat (Reisezeit plus zehn Tage) mitnehmen. Viele Präparate sind hitze- und kälteempfindlich. Für besonders empfindliche Arzneien wie Insulin gibt es Transportbehälter. Bitten Sie Ihren Arzt darum, Ihre Krankheitsdiagnosen in einem Attest zusammenzustellen und auf die Notwendigkeit der Medikamenteneinnahme oder sonstiger Maßnahmen hinzuweisen. Notieren Sie sich die Wirkstoffe Ihrer Medikamente, denn oft haben sie im Ausland andere Handelsnamen.

Mit Sport, Ausflügen und Wanderungen sollten Sie erst nach einigen Tagen der Akklimatisierung starten. Muten Sie sich dabei nichts zu, was Sie nicht auch zu Hause guten Gewissens anpacken würden. Diabetiker mit Empfindungsstörungen an den Füßen (periphere Polyneuropathie) sollten bei Strandspaziergängen besonders aufpassen: Sie bemerken die (heiße) Temperatur des Sandes oft nicht, genauso wenig wie Verletzungen durch kleine Steine oder Glasscherben. Sie sollten daher Schuhe (auch Badeschuhe) tragen. Grundsätzlich sollten Diabetiker ihre Füße jeden Abend auf Verletzungen oder Druckstellen kontrollieren.

Reisekrankheit

Manchen Menschen wird schon bei kurzen Autofahrten schwindelig. Andere haben auch nach tagelangen, stürmischen Seereisen keinerlei Beschwerden. Folgende Tipps können Ihnen helfen:

- Setzen Sie sich an einen Platz, an dem die Bewegung am geringsten ist: im Flugzeug zwischen den Tragflächen, bei Seereisen mittschiffs und im Bus vorne hinter der Vorderachse.
- Versuchen Sie den Horizont oder die Gegend im Auge zu behalten. Dann stimmen die Informationen des optischen Systems mit denen des Gleichgewichtssinns überein. Am schlimmsten ist es im Inneren des Schiffes. Der Raum scheint optisch stabil zu sein, aber das Gleichgewichtsorgan registriert etwas anderes.
- Lesen Sie nicht während der Fahrt.
- Weder ein leerer noch ein übervoller Magen sind gut. Sinnvoll sind fettarme, kleinere Mahlzeiten vor und während der Reise.
- Kauen Sie Ingwer oder trinken Sie Ingwertee gegen die Übelkeit.
- Hinlegen, Augen schließen und tief durchatmen kann helfen.
- Medikamente gegen Reisekrankheit sollten am besten auf nüchternen Magen etwa zwei Stunden vor Reiseantritt eingenommen werden.



Reisethrombose

Durch das lange Sitzen während eines Langstreckenfluges kann sich ein Blutgerinnsel (Thrombose) in den Beinen bilden. Ursache ist ein Blutstau. Besonders gefährdet sind Schwangere und Menschen mit Krampfadern oder Venenentzündungen.

Jede Art von Bewegung beugt dem Blutstau vor:

- Gehen Sie wenn möglich während des Fluges herum.
- Krallen Sie im Sitzen die Zehen immer wieder zusammen. Beugen und strecken Sie Ihre Beine häufiger im Kniegelenk.
- Gefährdete Personen sollten Stützstrümpfe tragen.
- Manchmal ist eine Heparininjektion sinnvoll, sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.



Jetlag

Längere Flugreisen sind oft mit einer Zeitverschiebung verbunden. Am Urlaubsort fehlt plötzlich ein halber Tag. Ihr Körper braucht Zeit, um diese Umstellung zu verkraften. Je älter Sie sind, desto länger braucht der Körper. Bei Reisen Richtung Westen passt er sich schneller an als bei Reisen Richtung Osten. In den ersten Tagen sollten Sie es langsam angehen lassen, denn Sie sind weniger belastbar und anfälliger für Infektionen. Weitere Tipps:

- Sie können schon zu Hause mit der Umstellung beginnen. Wenn Sie westwärts fliegen, essen Sie eine Stunde später und gehen Sie später ins Bett. Bei Reisen nach Osten machen Sie es umgekehrt.
- Treten Sie den Flug möglichst ausgeruht an, meiden Sie Alkohol vor und während des Fluges, aber nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich.
- Auch wenn Sie sehr müde sind, gehen Sie erst dann zu Bett, wenn es am Zielort Abend ist. Sonst verzögert sich die Umstellung.

Wer regelmäßig Medikamente einnimmt, hat mit der Zeitverschiebung ein besonderes Problem. Kleinere Verschiebungen von bis zu drei Stunden sind meist bedeutungslos. Für größere Verschiebungen gibt es Schemata für die Medikamentenumstellung. Fragen Sie Ihren Arzt danach.



Vorbeugen gegen Infektionskrankheiten

Lebensmittelhygiene

Die meisten Infektionskeime werden durch Nahrung bzw. Getränke aufgenommen. Beherzigen Sie den englischen Spruch „Peel it, cook it or leave it!“ („Schäl es, koch es oder lass es!“). Erkrankungen wie Cholera, Typhus, Hepatitis A oder Reisedurchfälle lassen sich durch gute Lebensmittelhygiene vermeiden:

- Meiden Sie Eiswürfel, Leitungswasser, Speiseeis, Meeresfrüchte, alles nicht Frischgekochte inkl. Süßspeisen wie Pudding.
- Trinken Sie nur in Flaschen oder Dosen abgefüllte Getränke.
- Achten Sie darauf, dass Tee und Kaffee mit kochendem Wasser aufgegossen werden.
- Früchte sollten Sie frisch schälen, waschen ist häufig nicht ausreichend.

Medikamente gegen Durchfall wie beispielsweise Kohletabletten können den angeschlagenen Darm für einige Stunden ruhig stellen. Sie können sich diese Arzneien vor dem Urlaub vom Arzt verschreiben lassen. Die wichtigste Therapie bei Durchfällen ist jedoch der Ersatz der verlorenen Flüssigkeit und Salze (Elektrolyte): Trinken Sie leicht gesüßten, dünnen, schwarzen Tee oder Saftschorle. Zusätzlich eignen sich spezielle Elektrolytlösungen aus der Apotheke. Kommen zum Durchfall Fieber, Blut im Stuhl oder starke Schmerzen hinzu, sollten Sie sich von einem Arzt untersuchen lassen. Menschen mit Vorerkrankungen wie beispielsweise Diabetiker, aber auch ältere Menschen und Kinder sind bei Durchfällen besonders gefährdet. Sie sollten sich rechtzeitig von einem Arzt beraten lassen.

Malariaprophylaxe*

Als erstes Gebot gilt: Mückenstiche vermeiden. Schützen Sie sich durch entsprechende Kleidung (helle, weite Kleidungsstücke, die Knöchel und Arme bedecken), mückenabweisende Mittel wie Moskitonetze, Rauchspiralen (sog. Coils) und Mückensprays. Erst an zweiter Stelle kommt die Medikamenteneinnahme. Je nach Vorkommen der Malaria am Ort, der Resistenz der Erreger gegen bestimmte Medikamente, der Höhenlage des Ortes sowie der tatsächlichen Mückenbelastung wird ein erfahrener Arzt die entsprechende Malariaprophylaxe auswählen. Eine 100-prozentig wirksame medikamentöse Prophylaxe gibt es aber nicht. Wer während des Ferienaufenthaltes oder danach grippeähnliche Symptome bekommt, sollte Fieber messen. Jedes Fieber im Malariagebiet und bis zu sechs Monate danach kann auf Malaria hinweisen. Lassen Sie sich daher von einem Arzt untersuchen. Für alle Malariaarten gilt, dass schwere und gefährliche Krankheitsverläufe vermieden werden können, wenn frühzeitig und richtig therapiert wird.

* Hinweis: Die Malariaprophylaxe ist im Rahmen des Krankenversicherungsschutzes nicht erstattungsfähig.

Hilfreiche Internetadressen:

Eine Liste reisemedizinisch fortgebildeter Ärzte in Ihrer Nähe und aktuelle Informationen zu über 300 Reisezielen bietet Ihnen zum Beispiel das FORUM Reisen und Medizin unter www.frm-web.de.

Weitere Informationen:

- Robert Koch-Institut, www.rki.de
- Auswärtiges Amt, www.auswaertiges-amt.de
- Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin, www.dtg.org
- Weltgesundheitsorganisation (WHO), nur in englischer Sprache, www.who.int

Gesundheitswelt

Immer dabei. Für PC, Tablet und Smartphone.



www.allianz.de/gesundheitswelt

Jeden Monat neue aktuelle Beiträge rund um das Thema Gesundheit sowie alle Informationen zu unseren Serviceangeboten.



Mo bis Fr
8 bis 20 Uhr

08 00.4 10 01 03

Kostenfreie Beratung und Informationen zum Thema Gesundheit und zu unseren Services.

Allianz Private Krankenversicherungs-AG

W7-55-030Z0 (04) 5.6.14