

Gothaer

Besser leben

Der Urlaubskoach



Gut vorbereitet

Auch die schönste Zeit des Jahres braucht ein wenig Planung. Starten Sie entspannt in den Urlaub.

Das Ziel

Was brauchen Kopf, Körper und Seele zur Erholung? Wenn Sie Ihr Reiseziel überlegt auswählen und Ihre Erwartungen mit allen Mitreisenden besprechen, gehen Sie Konflikten von vornherein aus dem Weg.

Die Dokumente

Brauchen Sie für Ihr Reiseziel ein Visum? Die Bearbeitung kann mehrere Wochen dauern, also beantragen Sie es rechtzeitig. Prüfen Sie die Gültigkeit Ihrer Ausweise und nehmen Sie Kopien aller Reiseunterlagen mit: Buchungsbelege und Reservierungen, Impfpass und ein Nachweis der Reisekrankenversicherung.

Wichtige Impfungen

Nicht nur bei exotischen Reisen sind Impfungen

wichtig. Eine Grundimmunisierung sollte grundsätzlich mindestens bestehen gegen Tetanus, Diphtherie, Polio und Keuchhusten. Je nach Ziel und Art des Urlaubs können weitere Impfungen notwendig werden. Welche für die Einreise verpflichtend und welche generell sinnvoll sind, erfahren Sie von Ihrem Arzt oder einer reisemedizinischen Beratungsstelle. Mindestens sechs Wochen Vorlauf sollten Sie einplanen, um einen Komplettschutz aufzubauen. Bei Last-Minute-Reisen ist oft noch eine Grundimmunisierung möglich.

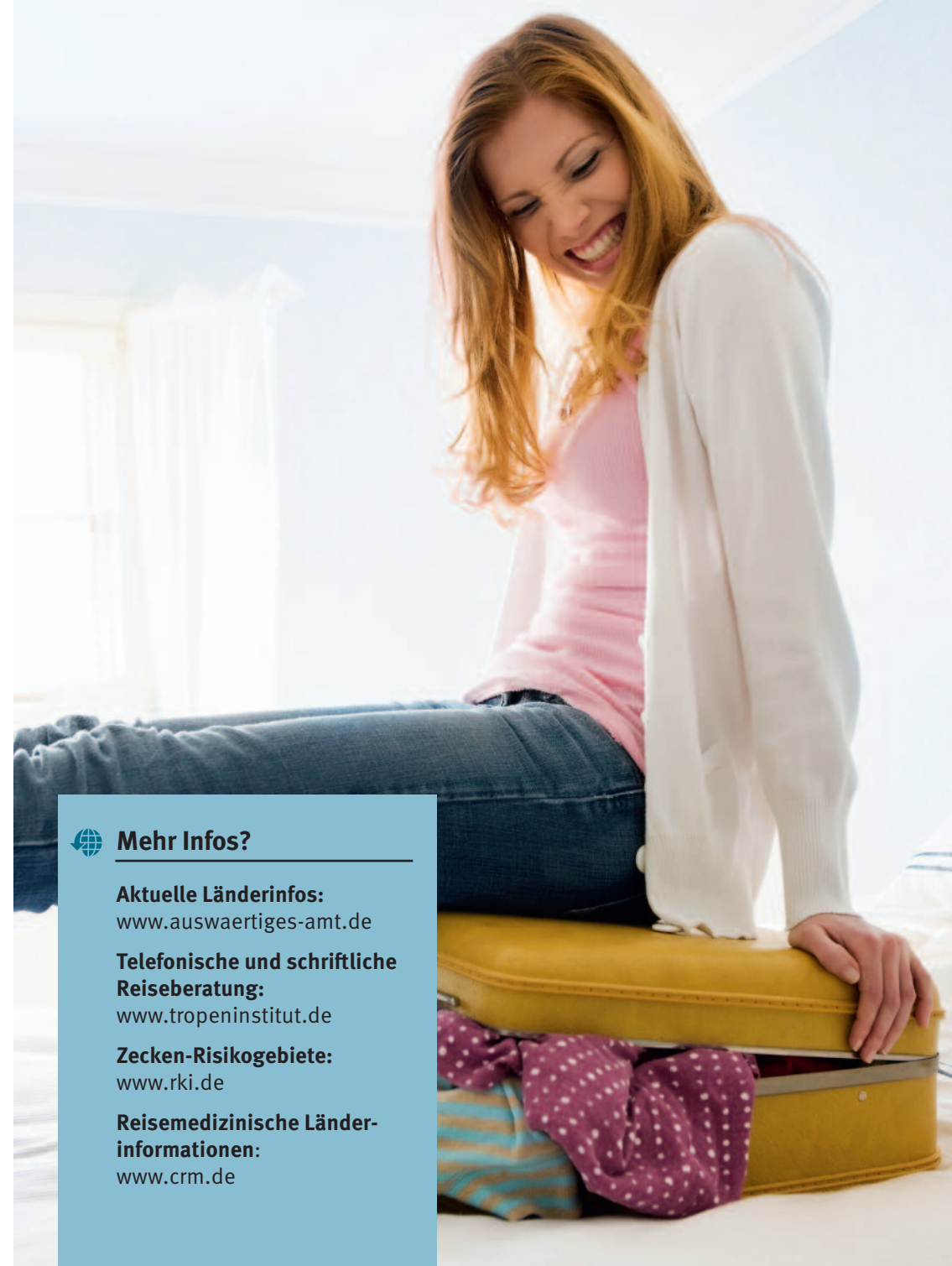
Das Gepäck

Die Koffer sind schnell gepackt – wenn Sie wissen, was hinein soll. Genau diese Überlegungen nehmen die meiste Zeit in An-

spruch. Beginnen Sie deshalb früh mit der Planung und legen Sie sich Ihre Sachen raus. Da Gepäck verloren gehen kann, sollten Sie alles, was Sie unbedingt brauchen – Reisedokumente, Ausweise, Medikamente und Wertsachen – im Handgepäck mit sich tragen.

Zu Hause

Bevor es losgeht, organisieren Sie sich jemanden, der sich während Ihres Urlaubs um Ihre Wohnung und Ihre Haustiere kümmert, die Blumen gießt, den Briefkasten leert. Stellen Sie Ihre Heizung herunter, schalten Sie alle Geräte aus und ziehen Sie die Stecker heraus. Wenn auch Müll und Kühlschrank geleert sind, erwarten Sie bei Ihrer Rückkehr keine bösen Überraschungen.



Mehr Infos?

Aktuelle Länderinfos:

www.auswaertiges-amt.de

Telefonische und schriftliche Reiseberatung:

www.tropeninstitut.de

Zecken-Risikogebiete:

www.rki.de

Reisemedizinische Länderinformationen:

www.crm.de

Tipps für die Reise...

Kommen Sie gesund und entspannt an – egal unter welchen Umständen Sie reisen.

... mit dem Auto

Der Weg ist das Ziel: Sie bestimmen Abfahrtszeit, Route und Pausen. Machen Sie Abstecher zu den Sehenswürdigkeiten entlang der Strecke, suchen Sie sich schöne Rastplätze und genießen Sie kurvige Panoramastraßen. Sie allein entscheiden, wo es langgehen soll.

Damit Sie fit bleiben:

- Machen Sie mindestens alle zwei Stunden eine Pause mit Bewegung an der Luft.
- Essen Sie unterwegs leichte Kost wie Obst-schnitze, Gemüse-snacks oder fettarm belegte Brote.
- Achten Sie darauf, dass die Außen- und Innentemperatur maximal acht Grad auseinanderliegen.

... in der Schwangerschaft

Ab der 28. Woche der Schwangerschaft verlangen viele Fluggesellschaften ein ärztliches Attest. Es sollte Geburtstermin und Reisefähigkeit bestätigen. Besonders das zweite Drittel der Schwangerschaft eignet sich zum Verreisen. Wägen Sie aber die Strapazen einer Reise mit dem Erholungswert ab. Reiseschutzimpfungen sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen.

... mit dem Flugzeug

In einem Flugzeug sind die Klima- und Druckverhältnisse speziell und belasten den Körper. Dagegen hilft vor allem: Regelmäßig kleine Mengen Wasser trinken. Um die Blutzirkulation anzuregen und das Thrombose-risiko zu verringern, bewegen Sie sich so viel wie möglich: aufstehen, auf den Zehen wippen, die Füße im Sitzen anziehen und strecken. Meerwasser-Nasensprays, Augentropfen und Feuchtigkeitsscreme schützen vor dem Austrocknen.

... für ältere Reisende

Über 60-Jährige sollten sich aufgrund des höheren Infektionsrisikos auf Reisen gegen Influenza und Pneumokokken impfen lassen. Weil sich Antikörper bei Älteren langsamer bilden, planen Sie für weitere Impfungen einen längeren Vorlauf ein. Je nach Reise ist ein ärztlicher Fitnesscheck sinnvoll. Für Reisen mit dem Flugzeug bzw. die Sicherheitskontrolle am Flughafen lassen Sie sich eine Bescheinigung über Metallimplantate und Schrittmacher ausstellen.

... für chronisch Kranke

Bevor Sie losfahren, klären Sie die medizinische Versorgung vor Ort ab. Sowohl Notfalladressen als auch alle nötigen Medikamente inklusive Reserve gehören ins Handgepäck. Ob das Klima vor Ort oder die Zeitverschiebung sich auf die Einnahme oder Dosierung Ihrer Medikamente auswirkt, sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen. Lassen Sie sich zur Mitnahme von Medikamenten notwendige Atteste oder Angaben zur Behandlung vor Ort auf Deutsch und Englisch ausstellen.

... mit Kindern

Berücksichtigen Sie die besonderen Bedürfnisse von Kindern: Die Reisezeiten sollten zumutbar sein, das Ziel sollte nicht überfordern. Vertragen Kinder z. B. eine notwendige Impfung schlecht, macht der Urlaub allen keinen Spaß. Auch das Programm vor Ort sollte auf sie abgestimmt sein. Denken Sie daran, dass Kinder schneller dehydrieren und anfälliger sind für Sonnenbrand, Infekte und aufgeschlagene Knie.

Sicher ist sicher

Wappnen Sie sich mit einer gut ausgestatteten Reiseapotheke gegen kleinere Notfälle. Das gehört hinein.

Niemand möchte im Urlaub krank werden. Aber in ungewohntem Klima, durch Klimaanlage oder mit fremdartigem Essen hat man sich schnell Beschwerden eingefangen. Dann hilft eine gut sortierte Reiseapotheke, schnell wieder gesund zu werden.

Die Basisausstattung

In die Reiseapotheke gehören grundsätzlich die wichtigsten Medikamente der Hausapotheke. Dazu kommen die für den Urlaub notwendigen. Die Basisausstattung besteht immer aus:

- Schmerz- und Fiebermittel
- Hilfe bei Erkältungssymptomen
- Verbandmaterial, Desinfektionsmittel,

- Wundpflaster, Pinzette, Schere für die Wundversorgung
- Wund-, Heil- und Stichesalbe
- Mittel gegen Reisekrankheit
- Etwas gegen Übelkeit und Durchfall
- Fieberthermometer aus Kunststoff
- Sonnenschutz und Pathenol-Präparate gegen Sonnenbrand

Individuelle Präparate

Natürlich sollten Sie alle Medikamente mitnehmen, die Sie persönlich benötigen. Neigen Sie zu bestimmten Beschwerden, z. B. Allergien, statten Sie sich auch dagegen aus. Am besten greifen Sie zu Präparaten, die Sie bereits getestet und gut vertragen

haben. Packen Sie die wichtigsten Medikamente ins Handgepäck oder griffbereit ins Auto.

Wirkung sichern

Damit die Wirkung Ihrer Arznei unterwegs nicht verloren geht, sollten Sie neben dem Verfallsdatum auf die richtige Lagerung achten. Fieberzäpfchen können bei zu großer Hitze schmelzen, Asthmasprays sollten gut gekühlt werden. Flüssigkeiten wie Insulin vertragen Kälte – wie beispielsweise im Flugzeugfrachtraum – gar nicht. Müssen Sie ein Medikament zu festen Zeiten einnehmen, wie z. B. die Pille, bedenken Sie die Zeitverschiebung. Sonst könnte die Wirkung abgeschwächt werden. Fragen Sie dazu Ihren Arzt.



Eine Checkliste Reiseapotheke und Tipps zu Medikamenten auf Reisen finden Sie hier: www.gothaer-gesundheitsportal.de

Gesund durch den Urlaub

Man will sich im Urlaub erholen und nicht krank werden. Mit einfachen Vorsichtsmaßnahmen vermeiden Sie typische Urlaubskrankheiten.

Sonne und Hitze

Wir lieben die Sonne – zu viel davon kann aber gefährlich sein: Die ultraviolette Strahlung im Sonnenlicht kann unsere Haut verbrennen und das Hautkrebsrisiko erhöhen. Manchmal verursacht direkte Sonne auf dem ungeschützten Kopf einen Sonnenstich. Starke Anstrengung bei Hitze kann sogar einen Hitzschlag auslösen. Genießen Sie die Sonne lieber gut geschützt und in Maßen. Verwenden Sie Sonnencreme, die Ihrem Hauttyp entspricht und einen ausreichend hohen Lichtschutzfaktor hat. Bleiben Sie trotz Sonnenschutz nicht zu lange in der Sonne.

Bei einem leichten **Sonnenbrand**: raus aus der Sonne, viel trinken, kalte (Quark-)Umschläge auf-

legen oder gekühlte After-Sun-Lotion auftragen. Wenn Ihr Kopf rot ist, Sie Kopfschmerzen haben und Ihnen übel ist, können das Anzeichen für einen **Sonnenstich** sein. Dann heißt es: sofort raus aus der Sonne. Kopf, Nacken und Rumpf kühlen und mit leicht erhöhtem Oberkörper flach hinlegen. Tritt nach kurzer Zeit keine Besserung ein, muss der Arzt kommen. Einen **Hitzschlag** riskiert, wer sich an heißen Tagen überanstrengt. Kommt es im Körper zu einem Wärmestau, erhöht sich die Körpertemperatur lebensbedrohlich, der Puls rast, der Blutdruck sinkt und die Haut ist heiß und trocken. Der Körper schwitzt nicht mehr. Rufen Sie sofort den Notarzt und leiten Sie Erste-Hilfe-Maßnahmen ein,

vor allem Kühlen und Beine hochlegen.

Essen und Trinken

Aufgrund mangelnder Nahrungshygiene sind Magen-Darm-Probleme das häufigste Reiseübel. Dagegen hilft die Grundregel: Koch es, schäl es oder vergiss es! Wasser nur aus original verschlossenen Flaschen trinken und auf Eiswürfel verzichten. Bei Blut und Schleim im Stuhl, Schmerzen und Kreislaufstörungen sofort zum Arzt gehen.

Wunden und Brandwunden

Kleine Kratzer und Wunden sollten Sie gründlich von Staub, Schmutz und Steinchen befreien und desinfizieren oder wenigstens mit Wasser ausspülen. Decken Sie sie dann mit einem Pflaster oder

einem sterilen Wundverband ab. Kleinere Brandwunden etwa 15 Sekunden unter fließendem Wasser kühlen und danach keimfrei verbinden. Stechen Sie Brandblasen nicht auf, sondern lassen Sie sie vom Arzt versorgen. Kinder bis zum Kleinkindalter sollten selbst bei kleinen Brandwunden immer ärztlich untersucht werden.


Mücken und Insekten

Vermeiden Sie Insektenstiche, so gut es geht: Langärmelige Oberteile und lange Hosen auch tagsüber, Insektenspray und nachts ein imprägniertes Moskitonetz sind der beste Schutz gegen krankheitsübertragende Mücken. Bei einem harmlosen Stich hilft ein kühler Umschlag gegen den Schmerz. Antihistaminikacremes oder -gels lindern den Juckreiz. Versuchen Sie, nicht zu kratzen, um Infektionen vorzubeugen. Rufen Sie bei einer starken allergischen Reaktion, bei Schwindel oder bei Herzrasen sofort den Notarzt.

Den Arzt aufsuchen

Im Urlaubsland zum Arzt gehen sollten Sie auf jeden Fall dann, wenn sich Ihre Beschwerden nicht nach zwei Tagen bessern sowie bei anhaltend hohem Fieber oder ungewöhnlichen Beschwerden. Sind Sie privat voll krankenversichert, gilt Ihr Versicherungsschutz auch im europäischen Ausland, im außereuropäischen Ausland unter bestimmten Voraussetzungen. Anders sieht das aus bei gesetzlich Krankenversicherten. Im Urlaub entstehende Krankheitskosten werden nur teilweise oder gar nicht erstattet. So richtig teuer wird es, wenn ein Rücktransport aus dem Ausland notwendig ist. Schnell kommen dann mehrere Tausend Euro zusammen, die von der gesetzlichen Krankenversicherung und meistens auch bei privat Vollver-

sicherten nicht übernommen werden. Für eine Urlaubsreise ist daher eine zusätzliche Absicherung sehr sinnvoll.

 **Gothaer MediR ist eine günstige Auslandsreise-Krankenversicherung für Sie und die ganze Familie.**

Die Kosten werden erstattet für unvorhergesehene medizinisch notwendige ambulante, stationäre und zahnärztliche Heilbehandlung bei vorübergehenden weltweiten Auslandsaufenthalten, inklusive Krankenrücktransport.* Details zu **Gothaer MediR** finden Sie unter www.gothaer.de im Internet.

* Der vollständige Leistungsumfang ergibt sich aus den Allgemeinen Versicherungsbedingungen.

Willkommen im Alltag

Sorgen Sie dafür, dass die Erholung auch im Alltag möglichst lange anhält.

Studien belegen, dass die Urlaubserholung bereits nach der ersten Arbeitswoche wieder verpufft. Denn die meisten Menschen schalten vom Urlaubsmodus abrupt um auf volles Arbeitstempo. Aber das muss nicht sein. So hält die Erholung länger an:

Urlaubsstimmung erhalten

Gönnen Sie sich nach der Heimkehr noch zwei Tage „Nachurlaub“ – ganz ohne Termine und Waschmaschine. Hängen Sie Ihren Urlaubserlebnissen nach, indem Sie sich zum Beispiel Ihr Urlaubssen

nachkochen. Sortieren Sie Ihre Fotos, packen Sie in Ruhe Ihre Koffer aus, kommen Sie ganz ohne Stress und Hektik erst einmal wieder zu Hause an.

Zeitpuffer und Prioritäten

Legen Sie sich den Arbeitsbeginn einfach auf die Wochenmitte. Dann ist die erste Woche schön kurz und das Wochenende in Sichtweite. Wenn Sie vor Ihrer Abreise per E-Mail-Abwesenheitsnotiz Ihre Rückkehr um einen Tag nach hinten datieren, haben Sie am ersten Arbeitstag Zeit, die Prioritä-

ten festzustellen. So ist der Einstieg in den Arbeitsalltag sanfter.

Auszeit vom Alltag

Um den alltäglichen Stress in Schach zu halten, gönnen Sie sich jeden Tag eine kleine Auszeit. Retten Sie sich die schönen Seiten aus dem Urlaub in den Alltag: Genießen Sie zum Beispiel den ersten Kaffee des Tages ganz bewusst. Gehen Sie jeden Tag ein Stückchen spazieren. Oder laufen Sie mal mit Touristenaugen durch Ihre eigene Stadt. Denn etwas Neues kann man auch gut zu Hause erleben.



Warum Entspannung wichtig ist und wie Sie gegen Stress an-gehen, erfahren Sie unter www.gothaer-gesundheitsportal.de



☎ Unser Service für Sie

**Gothaer Auslandsreise-
Krankenversicherung-Notfalltelefon**

Wenn Sie im Urlaub Hilfe brauchen, lassen
wir Sie nicht allein: +49 221 308 50000

**Gothaer
Krankenversicherung AG
Arnoldiplatz 1
50969 Köln**

**Telefon +49 221 308-00
Telefax +49 221 308-103
E-Mail info@gothaer.de
Internet www.gothaer.de**

Impressum: Gothaer Gesundheitscoach – das Ratgebermedium der Gothaer Krankenversicherung AG, Gesundheitsmanagement, Köln 2017. Verlag & Redaktion: wdv GmbH & Co. OHG, 61352 Bad Homburg. Geschäftsführer: Thomas Kuhn, Michael Kaschel, Hermann Steinbrecher. Fotos: iStock/bowdenimages (Titel), stevecoleimages (S. 3), michaelquirk (S. 4/5), grady-reese (S. 7), borchee (S. 8/9), wundervisuals (S. 11), CasaraGuru (S. 12). Druck: CEWE-PRINT GmbH, Oldenburg. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, sind vorbehalten. Sämtliche Inhalte unterliegen dem Schutz des Urheberrechtsgesetzes und anderer Schutzgesetze. Die kommerzielle oder gewerbliche Nutzung und Verwertung, insbesondere die Vielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung, Einspeicherung, Verbreitung, öffentliche Zugänglichmachung bzw. Wiedergabe von Inhalten in Datenbanken oder anderen elektronischen Medien und Systemen bedarf der schriftlichen Zustimmung. Haftungsausschluss: Die medizinische Wissenschaft unterliegt einem ständigen Wandel. Die Gothaer Krankenversicherung übernimmt daher keine Gewähr für die beschriebenen medizinischen Behandlungen. Bücher, Telefonnummern und Internet-Adressen sind nur eine Auswahl. Eine Haftung kann nicht übernommen werden.