



Gut beraten auf Reisen: Tipps und Infos – damit Sie sorglos unterwegs sein können

Als starker Partner an Ihrer Seite möchten wir, dass Sie bestmöglich auf den nächsten Urlaub vorbereitet sind. Mit diesen Informationsblättern erhalten Sie von uns wertvolle Infos und Tipps.

1. Impfungen und Reiseapotheke

Prüfen Sie frühzeitig, welche **Impfungen** Sie benötigen oder nehmen Sie ganz einfach eine reisemedizinische Beratung in Anspruch. Hier bietet Ihnen die Mobil Krankenkasse eine **kostenlose Beratung** über die **TeleClinic** an.

Weitere Informationen erhalten Sie unter mobil-krankenkasse.de/unsere-service/beratung

Für welches Land welche Impfung empfohlen wird, bzw. für die Einreise notwendig ist, erfahren Sie auf der Internetseite des Centrums für Reisemedizin unter crm.de

Schon gewusst?

Die Mobil Krankenkasse erstattet 100 % der Kosten Ihrer Reiseschutzimpfung. Sie zahlen nur die gesetzliche Zuzahlung (10 % der Kosten mindestens 5,00 Euro, höchstens 10,00 Euro) für den Impfstoff, sofern Sie das 18. Lebensjahr vollendet haben.

Welche Impfungen wir genau übernehmen, erfahren Sie unter mobil-krankenkasse.de/unsere-leistungen

Nehmen Sie Medikamente, welche Sie regelmäßig einnehmen, unbedingt mit.

Zur Mitnahme von Betäubungsmitteln oder größerer Mengen von Arzneimitteln bietet das Auswärtige Amt wertvolle Informationen. Schauen Sie gleich auf auswaertiges-amt.de

Wissenswertes zur Reiseapotheke finden Sie auf der Seite des Centrums für Reisemedizin unter crm.de

2. Gut versichert im Ausland

Für Reisen innerhalb der Europäischen Union, nach Norwegen, Liechtenstein, Island, in die Schweiz, in das Vereinigte Königreich sowie in die Abkommensländer: Nehmen Sie ganz einfach Ihre Europäische Krankenversichertenkarte (EHIC)¹ bzw. Ihren Auslandskrankenschein² mit. Die EHIC finden Sie auf der Rückseite Ihrer elektronischen Gesundheitskarte (eGK).

¹ European Health Insurance Card

² Länder: Bosnien-Herzegowina, Türkei, Tunesien

Ihren persönlichen Auslandskrankenschein fordern Sie sich ganz einfach unter unserer kostenlosen Service-Hotline 0800 255 0800 an. Oder senden Sie uns eine E-Mail an info@service.mobil-krankenkasse.de

Unser Tipp: Schützen Sie sich mit einer privaten Reisekrankenversicherung vor unnötigen Zusatzkosten. Exklusiv für Sie bieten wir Ihnen zusammen mit der Deutschen Krankenversicherung (DKV) einen erstklassigen und besonders günstigen Auslandsversicherungstarif an. Schauen Sie hierzu gleich unter mobil-krankenkasse.de/reisen

Weitere Informationen zum Thema Auslandsreise und Krankenversicherung erhalten Sie zum jeweiligen Land von der DVKA (Deutsche Verbindungsstelle Krankenversicherung Ausland) unter dvka.de

3. Krank im Ausland – und was nun?

Sollten Sie sich im Urlaub (Ausland) in ärztliche Behandlung begeben müssen – **keine Panik**. Sie haben von uns für die medizinische Versorgung Ihre EHIC oder den Auslandskrankenschein. Nähere Informationen finden Sie unter mobil-krankenkasse.de/reisen

Gut zu wissen: Es kann in einzelnen Urlaubsländern dazu kommen, dass ein Arzt nur privat abrechnet. Reichen Sie in diesem Fall bitte die Rechnung bei uns ein, damit wir eine Erstattung prüfen können. Für die unter Punkt 2 nicht aufgeführten Länder greift bei einer zusätzlichen Absicherung im Krankheitsfall die private Auslandsreisekrankenversicherung.



Was passiert bei einer Arbeitsunfähigkeit während Ihres Urlaubs mit den Urlaubstagen?

Wenn die Erkrankung so schwer ist, dass Sie regulär nicht mehr arbeiten könnten, bewahren Sie Ihren Urlaubsanspruch und lassen Sie sich die Erkrankung bitte attestieren. Informieren Sie Ihren Arbeitgeber und uns sofort (am besten am ersten Tag der Arbeitsunfähigkeit) über den Eintritt und die voraussichtliche Dauer Ihrer Erkrankung. Wir benötigen eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung, auf der der Beginn, die

Dauer und die Diagnose der Arbeitsunfähigkeit gut lesbar vermerkt sind.

Vordrucke für verschiedene Reiseländer finden Sie auf der Seite des GKV Spitzenverbands unter dvka.de/de/versicherte/touristen/touristen

4. Nützliche Apps und Links für Ihre Reise – bleiben Sie mit uns Mobil

- **App „Sicher Reisen“** vom Auswärtigen Amt: Hier finden Sie u. a. aktuelle Reise- und Sicherheitshinweise, Visa-Bestimmungen, Checkliste für die Reisevorbereitung und Adressen der deutschen Vertretungen im Ausland. Keine Lust auf die App? Auch auf der Internetseite des Auswärtigen Amts unter auswaertiges-amt.de finden Sie diese Informationen.
- App, um ein Smartphone zu lokalisieren: Es gibt verschiedene Apps, um ein Smartphone zu lokalisieren. Kommt Ihnen Ihr Gerät abhanden, kann dies helfen, das gestohlene/verlegte Gerät wiederzubeschaffen. **Unser Tipp:** Haben Sie zusätzlich die wichtigsten Kontakte auf Papier dabei, falls das Smartphone unwiederbringlich verloren geht.
- Unsere App **MOBIL ME:** Ob Verwaltung der eigenen Daten oder UpToDate mit dem digitalen Postfach – immer ein schneller Draht zu uns.
- **App „Zoll und Reise“** vom Bundesministerium für Finanzen: Die App zeigt Ihnen, welche Waren Sie nach Deutschland mitbringen dürfen und was zu beachten ist – somit weiß man z. B., ob sich ein Kauf im Ausland lohnt.

5. Unsere Tipps für ein entspanntes Reisen mit Kindern

Reiseapotheke und Gesundheit

Neben Standards wie Durchfall- und fiebersenkende Mittel empfehlen wir auch folgendes für die Reiseapotheke:

- Fieberthermometer
- Zeckenzange
- Antiallergikum
- Spray zur Mückenabwehr und etwas zur Versorgung von Mückenstichen
- Sonnencreme: Nutzen Sie einen möglichst hohen Lichtschutzfaktor, um Ihre Kinder zu schützen.
- Bei Reiseübelkeit: Akupressurbänder – diese sind in der Apotheke erhältlich.

Unsere Ideen gegen Langeweile

„Wann sind wir endlich da?“ Diese Frage kennen alle Eltern zu genüge. Wartezeiten oder lange Autofahrten können die Geduld von Nachwuchs und Eltern strapazieren. Mit Spielideen kommt keine Langeweile auf:

- **Das Ja/Nein-Spiel:** Bei diesem Spiel darf auf keinen Fall mit „Ja“ oder „Nein“ geantwortet werden – auch nicht bei fiesen Fangfragen, wie „Hast Du gerade nein gesagt?“ Sieger ist, wer zuerst 10 Fragen ohne Fehler beantwortet hat.
- **Lieder raten:** Der erste Spieler überlegt sich ein Lied und summt es laut vor. Die übrigen Mitspieler versuchen, die Titel zu erraten. Wer erkennt die meisten Lieder?
- **Fortsetzungsgeschichte:** Der erste Mitspieler beginnt, eine Geschichte zu erzählen, sagt jedoch nur einen Satz. Der nächste Mitspieler setzt die Geschichte mit dem zweiten Satz fort, usw.
- Haben Sie in Wartebereichen, z. B. am Flughafen, ein paar **Luftballons** dabei – sie nehmen keinen Platz weg, bieten aufgeblasen aber eine **prima Beschäftigungsmöglichkeit**.
- Ein Stück Heimat im Urlaubsland: **Das Lieblings-Kuscheltier** und ein paar heißgeliebte Snacks helfen Kindern, sich auch in fremden Ländern wohlfühlen.

Und noch ein letzter Tipp für die Eltern:

Das Notfall-Armband: Ein kurzer Augenblick reicht, um das Kind aus den Augen zu verlieren. Notfall-Armbänder sind hier eine gute Unterstützung. Auf den Armbändern, die es auch mit kinderfreundlichen Motiven gibt, wird die Telefonnummer der Eltern vermerkt. So können die Eltern verständigt werden.

7. Unsere Tipps für einen optimalen Re-Start in den Alltag

Damit der erste Arbeitstag nach Ihrem Urlaub nicht gleich die gesamte Erholung zunichte macht und Sie entspannt in den Arbeitsalltag zurückkehren – **hier unsere „back to the work“-Tipps:**

1. Passen Sie Ihren Biorhythmus an

Sie schlafen im Urlaub am liebsten lange aus und machen die Nacht zum Tag? Dann sollten Sie die letzten Urlaubstage nutzen, um Ihren Biorhythmus wieder umzustellen. Besonders wichtig ist die Anpassung, wenn Sie einen Langstreckenflug hinter sich haben und noch mit einem **Jetlag** kämpfen.

2. Arbeiten Sie keine volle Woche nach Ihrer Urlaubsrückkehr

Legen Sie den ersten Arbeitstag nach einem längeren Urlaub z. B. auf den Mittwoch. Somit bekommen Sie die Möglichkeit langsam in Ihren Arbeitsrhythmus zurückfinden und das Wochenende rückt für die nächste Verschnauaufpause schneller in greifbare Nähe.

3. Machen Sie am ersten Arbeitstag pünktlich Feierabend

Überstunden am ersten Arbeitstag nach dem Urlaub? Dann wundert es kaum, dass die Erholung schon in der ersten Woche wieder passé ist. Machen Sie lieber pünktlich Feierabend. So können Sie sich am nächsten Tag ausgeruht und voller Energie Ihren neuen Arbeitsaufgaben widmen.

Haben Sie Fragen?

Wir beraten Sie gern persönlich.

Besuchen Sie einen unserer Service-Points. Öffnungszeiten und die Möglichkeit zur Terminvereinbarung finden Sie auf mobil-krankenkasse.de/kontakt

Oder rufen Sie uns an.
Ihre kostenlose Service-Hotline:

0800 255 0800

mobil-krankenkasse.de