

# Essentia



Juni 2022

Dossier

## 04 **Reisen und Gesundheit**

07 **Haben Sie das  
Wichtigste eingepackt?**

Praktische Tipps

08 **Ich muss mich im Ausland  
behandeln lassen,  
was soll ich tun?**

**assura.**

**«Die maximale Kostenübernahme durch die Grundversicherung kann oft um einiges tiefer ausfallen als die in den beliebtesten Reisezielen den Touristen verrechneten Tarife.»**



Die Sommerferien stehen vor der Tür und die meisten Corona-Massnahmen wurden aufgehoben. Das weckt in uns die Reiselust zu näheren und ferneren Zielen.

Die Ergebnisse der Studie «Reisetrends 2022» von Booking.com bestätigen: 63% der Befragten planen die Ferien nachzuholen, die sie aufgrund der Pandemie nicht machen konnten. Dabei liegen die USA an der Spitze der beliebtesten Reiseziele.

Auch wenn die USA und die Schweiz im internationalen Vergleich zu den zwei Ländern mit den höchsten Gesundheitskosten weltweit zählen, fallen die medizinischen Tarife für Touristen jenseits des Atlantiks um einiges höher aus als bei uns.

Und die USA sind kein Ausnahmefall. Die Grundversicherung übernimmt notfallmässig erbrachte Leistungen ausserhalb von Europa bis maximal zum doppelten Betrag, der in der Schweiz verrechnet würde. Trotzdem reicht das oft bei weitem nicht aus, um die Behandlungskosten in beliebten Reisezielen wie Japan, Kanada, Australien, Neuseeland, Brasilien oder den Vereinigten Arabischen Emiraten zu decken. Zudem gehen die Rettungs- oder Rückführungskosten im Ausland zu Lasten derjenigen, die sie in Anspruch nehmen.

Soll man nun deshalb die Lust am Reisen verlieren? Sicher nicht. Damit auch Sie gelassen und sorgenfrei verreisen können, ist es vor allem wichtig, sich im Vorfeld bestmöglich über die gesundheitliche Lage und die Gesundheitsversorgung am Reiseziel zu informieren. So können Sie eine gut ausgerüstete Reiseapotheke zusammenstellen und alle empfohlenen Impfungen abdecken und vergessen Sie nicht, auch Ihre Versicherungsdeckung für Reisen ins Ausland zu überprüfen.

Dieses Magazin enthält viele nützliche Informationen und Ratschläge, die Sie in Ihrer Ferienvorbereitung unterstützen sollen. Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre.

**Ruedi Bodenmann**  
CEO



# Reisen und Gesundheit

Möchten Sie Ihre Sommerferien so richtig genießen? Hier einige Tipps, mit denen Sie kleine Unglücke vermeiden können und bestens gegen Krankheiten und Unfälle gewappnet sind.



# Informieren Sie sich vor der Abreise

Nach zwei Jahren Corona-Restriktionen haben viele von uns Sommerferien im Ausland geplant. Damit Sie unbeschwert auf Entdeckungstour gehen und sich erholen können, haben wir Ihnen hier die wichtigsten Punkte zum Thema Gesundheit zusammengestellt. Informieren Sie sich vor dem Packen über:

- die Einreisebedingungen des Reiseziels, insbesondere im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie, Impfungen oder Versicherungen. Diese Angaben erhalten Sie bei der Botschaft oder beim Konsulat des betreffenden Landes. Die Kontaktdaten werden Ihnen vom Bund zur Verfügung gestellt:

**<https://www.eda.admin.ch/eda/de/home/vertretungen-und-reisehinweise/auslaendische-vertretungeninderschweiz.html>**

- nützliche Informationen auf der Website der IATA (auf Englisch):

**<https://www.iatatravelcentre.com/world.php>**

- die Sicherheits- und Gesundheitsempfehlungen der Schweizer Behörden zu Ihrem Reiseziel:

**<https://www.dfae.admin.ch>**

- die Gültigkeitsdauer Ihrer Impfungen. Sie können diese auf Ihrem Impfpass oder in Ihrer Arztpraxis überprüfen. Healthy Travel bietet ausserdem einen Überblick über die obligatorischen Impfungen je nach Land:


**<https://www.healthytravel.ch/vor-reiseantritt/>**

- die Krankenversicherungsbedingungen im Ausland. Näheres zu den Richtlinien der Kostenübernahme durch die Grundversicherung finden Sie auf den Seiten 8 und 9. Da die Grundversicherung je nach Land nicht alle Kosten deckt (Spitalaufenthalte, Rettung, Rückführung), kann der Abschluss einer Kranken- oder Unfallzusatzversicherung sinnvoll sein.



## Haben Sie eine Unfallversicherung?

Wenn Sie mindestens 8 Stunden pro Woche arbeiten, sind Sie bei einem Nichtberufsunfall automatisch durch Ihren Arbeitgeber versichert. Einige Leistungen, die nicht durch die Grundversicherung gedeckt sind, werden im Ausland von Ihrer Unfallversicherung übernommen. Prüfen Sie die Bedingungen mit Ihrem Arbeitgeber.



## Haben Sie das Wichtigste eingepackt?

Damit auch Sie gut für den Notfall gerüstet sind und sorgenlos reisen können, gehören eine Liste mit nützlichen Telefonnummern und eine gut ausgerüstete Reiseapotheke mit ins Gepäck. Die Reiseapotheke enthält – zusätzlich zu Ihren gewohnten Medikamenten – wichtige Arzneimittel, mit denen Sie sich gegen die häufigsten Erkrankungen wappnen können. Auch Maske und Desinfektionsgel werden je nach Ort und Umständen weiterhin benötigt und dürfen natürlich ebenfalls nicht fehlen.

Vergessen Sie auch nicht, die Versichertenkarten für die ganze Familie mit einzupacken. Diese sind nämlich in der ganzen EU und EFTA\* sowie in Grossbritannien gültig. Für den Fall, dass Ihre Karte beschädigt oder verlegt wurde, gibt es in der Assura App ([www.assura.ch](http://www.assura.ch) > **Service und Support** > **Assura App**) eine digitale Version. Und natürlich sendet Ihnen Assura auf Anfrage eine provisorische Ersatzbescheinigung zu und ersetzt Ihnen die beschädigte oder verlorene Karte ([www.assura.ch](http://www.assura.ch) > **Service und Support**).

\* Europäische Freihandelsassoziation mit den Mitgliedern Island, Liechtenstein, Norwegen und Schweiz

### Nützliche Telefonnummern

- Notfälle Europa: **112**
- Helpline EDA (diplomatische Unterstützung):  
**+41 800 247 365**
- Assura: **+41 800 277 872**
- Hilfeleistung für Touristen von Assura:  
**+41 21 721 44 88** (nur bei Abschluss einer Zusatzversicherung bei Assura)

Die Notfallnummern im Ausland sind je nach Land unterschiedlich. Hier hilft die praktische App TripWhistle Global SOS: Sie findet automatisch die Notfallnummern (Polizei, Feuerwehr, Rettung) für Ihren aktuellen Standort.

### Reiseapotheke: Checkliste

1. Kopfschmerzen
2. Reisekrankheit
3. Magen-Darm-Beschwerden  
(Verstopfung, Durchfall, Übelkeit, Erbrechen)
4. Gelenk- und Muskelschmerzen
5. Wunden und Verletzungen
6. Erkältungen
7. Insektenstiche
8. Allergien
9. Sonnenstiche
10. Malaria (je nach Reiseziel)

# Ich muss mich im Ausland behandeln lassen, was soll ich tun?

Unser Spezialist erklärt Ihnen die wichtigsten Bedingungen, damit auch Sie problemlos betreut werden können und die Kosten zurückerstattet bekommen.



Die Grundversicherung erstattet nur Notfallbehandlungen bei vorübergehenden Auslandsaufenthalten. Das bedeutet, dass zum Beispiel ein Arztbesuch und Medikamente zur Behandlung einer Grippe gedeckt sind. Nicht übernommen werden hingegen nicht dringliche Behandlungen, mit denen bis zur Rückkehr in die Schweiz gewartet werden kann. Auch die Rettungs- oder Rückführungskosten sind im Ausland nicht durch die Grundversicherung gedeckt.



Sind Sie in Europa<sup>1</sup> unterwegs, dann zeigen Sie Ihre Versichertenkarte. Es kann aber dennoch vorkommen, dass Sie die Kosten für ambulante Behandlungen (Behandlungen ohne Spitalaufenthalt) im Voraus bezahlen müssen. Verlangen Sie in diesem Fall von der Arztpraxis, den Apotheken und allen anderen Leistungserbringern eine detaillierte Rechnung und übermitteln Sie diese nach Ihrer Rückkehr in die Schweiz an Assura. Die Kosten werden gemäss den anwendbaren Tarifen des Landes, in dem Sie die Behandlung erhalten haben, übernommen. Falls Sie in Europa<sup>1</sup> unterwegs sind, höchstens zum Tarif, der in Ihrem Wohnkanton für die gleiche Behandlung angewendet wird<sup>2</sup> und ausserhalb von Europa höchstens zum doppelten Tarif.

1 Mitgliedstaaten der Europäischen Union und der Freihandelsassoziation (EFTA) und Grossbritannien

2 Gemäss der Verordnung über die Krankenversicherung (KVV) Art. 36





Sie haben einen Spitalaufenthalt vor sich und haben keine Zusatzversicherung abgeschlossen, welche die Gesundheitskosten im Ausland deckt?

### In Europa<sup>1</sup>

Entscheiden Sie sich für eine öffentliche Gesundheitseinrichtung und zeigen Sie Ihre Versichertenkarte. Sie gilt als Zahlungsgarantie und ermöglicht Ihnen, das Behandlungsangebot zu den gleichen Bedingungen wie die einheimischen Patienten in Anspruch zu nehmen. Die Rechnungen werden direkt an Assura weitergeleitet und von uns bezahlt.

### Übrige Welt

Sie müssen die Gesundheitskosten im Voraus bezahlen. Übermitteln Sie uns nach Ihrer Rückkehr die detaillierten Rechnungen, das vollständige Patientendossier und die Zahlungsbelege. Wir erstatten Ihnen dann den Betrag, höchstens das Doppelte des Tarifs, der in Ihrem Wohnkanton für die gleiche Pflegeleistung angewendet wird.<sup>2</sup>

## Die Meinung der Assura-Expertin



**Annick Richard**  
Leiterin Spitalleistungen  
im Ausland, Le Mont-  
sur-Lausanne

In manchen Ländern können die Gesundheitskosten um einiges höher als in der Schweiz ausfallen. Dazu gehören zum Beispiel die USA, Kanada, Australien oder Japan. Die Gesundheitskosten fallen dort manchmal bis zu drei- oder viermal höher als in der Schweiz aus. Die maximale Kostenübernahme durch die Grundversicherung kann dann

um einiges tiefer ausfallen als der in Rechnung gestellte Betrag.

Damit diese Preisdifferenz nicht zu Ihren Lasten geht, empfiehlt sich der Abschluss einer Reiseversicherung. Diese sollte die Hilfeleistung im Ausland, die Rückführung und die Übernahme der Tariffdifferenzen zwischen dem jeweiligen Land und der Schweiz umfassen. Denken Sie daran, vor der Abreise zu kontrollieren, dass die Bedingungen der Zusatzversicherung (etwaige Ausschlüsse, maximale Aufenthaltsdauer usw.) auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind.

## 10 Zahlen und Fakten

### In unseren sozialen Netzwerken



Bei der Ferienplanung wählen wir unsere Reiseziele meistens nach unserem individuellen Entspannungsbedarf, unserer Entdeckungslust oder dem Freizeitangebot aus. Die Klimatherapie bringt einen neuen Faktor ins Spiel: Wir können uns eine Feriendestination aussuchen, die unser allgemeines Wohlbefinden fördert oder sogar den Verlauf bestimmter chronischer Krankheiten positiv beeinflusst. Mit seiner gleichmässigen Wärme bei geringer Luftfeuchtigkeit eignet sich das Wüstenklima gut zur Linderung der meisten rheumatischen Beschwerden. Das milde und gleichzeitig belebende Reizklima an der Küste oder im Mittelgebirge ist mit seiner sauberen und allergenarmen Luft vor allem für Allergiker, Asthmatiker oder Personen mit einer chronischen Bronchitis förderlich. Und mit ihrem hohen Gehalt an Jod, Magnesium und Spurenelementen ist die Meeresluft auch für Personen mit Hautproblemen wie Ekzemen, Neurodermitis oder Schuppenflechten bestens geeignet.



Entdecken Sie unsere Facebook-Seite:  
[facebook.com/AssuraCH](https://facebook.com/AssuraCH)

### Reisebudget

Die Grundversicherung deckt keine Kosten für vorbeugende Behandlungen, dazu gehören insbesondere präventive Medikamente gegen Malaria oder seltene Impfungen.



## Staying alive

Diese kostenlose App hilft Ihnen weltweit dabei, den jeweils nächstgelegenen Defibrillator zu finden. Sie führt Sie zum Standort und enthält Anleitungen zur Durchführung einer Herzdruckmassage und Gebrauchsanweisungen zum Defibrillator.

# 6 bis 8 Wochen

vor der Abreise sollten Sie sich über die obligatorischen Impfungen für Ihr Reiseziel informieren. Manche Impfungen werden in mehreren Dosen verabreicht, bevor sie wirksam werden.

# Unbeschwert vor und während Ihrer Reise

Vor der Abreise kann immer etwas Unvorhergesehenes passieren. Ganz zu schweigen davon, dass uns – einmal am Reiseziel angekommen – auch ein Unfall oder eine Erkrankung die Ferien verderben kann. Für ein entspanntes Reisen müssen wir uns darauf verlassen können, in einem solchen Fall die nötige Unterstützung zu erhalten. Genau dafür bietet Assura die Reiseversicherung Mondia Plus an.



## Annullierung

Erstattung der Annullierungskosten bei einem unvorhergesehenen Ereignis.



## Medizinische Notfälle

Umfassende und unbeschränkte Deckung der Behandlungskosten.



## Rückführung

Medizinisch begleiteter Rücktransport in die Schweiz.



## Hilfeleistung

Weltweite Hilfeleistung rund um die Uhr.

## Diebstahl oder Verlust

Stellen Sie sich vor, Sie verlieren beim Wandern oder bei einer Besichtigungstour Ihre Ausweispapiere. Ohne diese können Sie weder im Hotel einchecken noch einen Flug reservieren. Hinzu kommt, dass Sie vielleicht die Landessprache nicht beherrschen und keine Schweizer Botschaft in der Nähe ist. Die Hilfeleistung von Mondia Plus kümmert sich rund um die Uhr und sieben Tage die Woche um Ihre Anliegen, damit Sie Ihre Ferien wieder gelassen und sorgenfrei geniessen können.

## CHF 35'000

Durchschnittliche Kosten einer medizinischen Rückführung aus Sardinien

Die Grundversicherung übernimmt keine Rettungs- oder Rückführungskosten aus dem Ausland, diese gehen zu Lasten der versicherten Person. Mit Mondia Plus sind die Rettung und die Rückführung in die Schweiz vollständig gedeckt. Zudem steht eine Hilfeleistung zur Verfügung, die rasch und rund um die Uhr alle logistischen und administrativen Formalitäten erledigt.

# Umstellung auf die QR-Rechnung

In der Schweiz lösen die QR-Rechnungen ab 1. Oktober 2022 definitiv die bisherigen Einzahlungsscheine ab. Um Ihnen diese Umstellung zu erleichtern, erhalten Sie Ihre Rechnungen bereits jetzt im QR-Format.

### Eine QR-Rechnung begleichen, wie geht das?

- Begleichen Sie Ihre Rechnungen derzeit als Dauerauftrag oder mit einer Zahlungsvorlage per E-Banking? Löschen Sie diese und erstellen Sie einen neuen Auftrag oder eine neue Vorlage mit den Angaben auf der QR-Rechnung. Denken Sie daran, die Referenznummer korrekt zu erfassen, es kann sonst zu Verzögerungen in der Zahlungsbearbeitung und zu überflüssigen Zahlungserinnerungen kommen.
- Nutzen Sie derzeit ein Lastschriftverfahren (LSV, CH-DD Swiss Direct Debit) oder ein elektronisches Rechnungsstellungssystem wie «eBill», dann ändert sich für Sie nichts.
- Begleichen Sie Ihre Rechnungen per Post oder an einem Schalter? Dann benutzen Sie die QR-Rechnung anstatt des bisherigen Einzahlungsscheins.

Bei Fragen oder Unklarheiten hilft Ihnen Ihre Bank oder PostFinance weiter.

### Der Swiss QR-Code bringt viele Vorteile

Im Swiss QR-Code sind alle nötigen Zahlungsinformationen enthalten.

Bezahlen können Sie die QR-Rechnung mit allen gängigen Zahlungsmitteln: E-Banking, mobile Apps, Daueraufträge, Lastschriftverfahren, Zahlung per Post oder am Schalter.

Und wenn Sie Ihre Rechnungen elektronisch begleichen, dann können Sie von nun an einfach den QR-Code scannen. So werden alle Zahlungsinformationen automatisch erfasst – damit gewinnen Sie Zeit und ärgerliche Fehler werden vermieden.



**Kontakt**

assura.ch

0800 277 872

