

NAËMi⁺

Der Newsletter des Projekts „Grenzüberschreitende
Gesundheitskooperation in der Eurostadt Gubin-Guben“



PRÄVENTION STATT BEHANDLUNG – WIE MAN DEN KÖRPER AUF DIE KALTEN TAGE VORBEREITET

Der Herbst ist eine Zeit, in der es besonders wichtig ist, auf die eigene Abwehrkraft zu achten. Jetzt haben wir unbegrenzten Zugang zu frischem Obst und Gemüse, die zu einer wertvollen Unterstützung für unseren Organismus werden können. Gleichzeitig führen sinkende Temperaturen, kürzere Tage und weniger Sonnenlicht dazu, dass das Immunsystem anfälliger für Schwächungen wird. Immer mehr negative Reize wirken auf unseren Körper ein – deshalb lohnt es sich, rechtzeitig vorzubeugen. Das beste „Medikament“ ist Prävention: eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, erholsamer Schlaf und natürliche Unterstützungsmittel. Medikamente sollten erst dann zum Einsatz kommen, wenn die Natur nicht mehr ausreicht. Der Schlüssel zum Erfolg liegt in Beständigkeit und einer ganzjährigen Sorge um den Organismus, denn ein starkes Immunsystem baut sich nicht von heute auf morgen auf.

Wenn wir jedoch schon jetzt unsere „Batterien aufladen“ und dem Körper zusätzliche Unterstützung geben, haben wir gute Chancen, den Winter ohne unnötige Infekte, Erkältungen oder Schnupfen zu überstehen – und trotz der kalten Tage gesund und voller Energie zu bleiben.

ZUM ARZT IM AUSLAND – PRAKTISCHE TIPPS FÜR DEN NOTFALL

Eine Krankheit oder ein Unfall im Ausland kann schnell zur Herausforderung werden. Mit der richtigen Vorbereitung bleibt der Arztbesuch jedoch überschaubar und Sie behalten den Überblick.

Zunächst sollten Sie stets die wichtigsten Dokumente bei sich tragen: einen gültigen **Ausweis, die Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC)** oder eine private Auslandskrankenversicherung. Diese Unterlagen ermöglichen eine schnelle Abwicklung und verhindern unnötige Kosten.

Bereiten Sie außerdem eine kurze **Übersicht Ihrer Beschwerden** vor – am besten in Englisch oder in der Landessprache. So können Ärztinnen und Ärzte direkt nachvollziehen, worum es geht. Sehr hilfreich ist auch eine **Liste Ihrer aktuellen Medikamente**: notieren Sie Handelsnamen, Wirkstoffe, Dosierung sowie bekannte Allergien. Damit vermeiden Sie Missverständnisse bei der Verschreibung.

Denken Sie daran, dass in vielen Ländern die Behandlung zunächst privat bezahlt werden muss. Heben Sie deshalb alle Rechnungen und Quittungen sorgfältig auf. Diese Unterlagen benötigen Sie später für die Kostenerstattung durch Ihre Versicherung.

Nutzen Sie **digitale Hilfsmittel**: Übersetzungs-Apps auf dem Smartphone können die Kommunikation erleichtern, wenn die Sprachkenntnisse fehlen. Und bitten Sie nach der Behandlung immer um eine Kopie der medizinischen Dokumentation – möglichst auf Englisch.

Unser Tipp: Planen Sie im Vorfeld. Informieren Sie sich, wo die nächste Klinik oder Arztpraxis liegt und speichern Sie die Telefonnummern für Notfälle. So sind Sie auch unterwegs bestmöglich abgesichert. Mit diesen einfachen Schritten wird der Arztbesuch im Ausland deutlich entspannter und Sie können sich schneller auf das Wesentliche konzentrieren – Ihre Genesung.



NAËMI+

Beratungsstelle

Öffnungszeiten:

Dienstag: 9 – 12 Uhr

E-Mail:

naemiplus@naemi-wilke-stift.de

Telefon:

+48 517 401115

Adresse:

Gesundheitszentrum Grunwald

Śląska-Str 35B,

66-620 Gubin

Außerhalb der Bürozeiten kontaktieren Sie bitte:

Internationales Patientenbüro

im Diakoniekrankenhaus

Naëmi Wilke Guben

Telefon:

+49 3561 403282

(ab 12:00 Uhr)

E-Mail:

kontakt@naemi-wilke-stift.de

