



Krankheit, Verletzung oder Notfall im Urlaub – was tun? Die wichtigsten Schritte im Überblick

Wenn im Urlaub plötzlich gesundheitliche Probleme auftreten, trifft das viele Menschen unvorbereitet – und genau das macht solche Situationen so belastend. Die aktuelle, repräsentative Reisetudie „Hand in Hand on Tour“ der HanseMerkur*, durchgeführt vom Marktforschungsinstitut YouGov, zeigt: Bei mehr als jeder zweiten Person in Deutschland (55 Prozent) würde ein medizinischer Notfall im Ausland große Unsicherheit auslösen. Nur etwa drei von zehn Befragten (32 Prozent) fühlen sich darauf vorbereitet, im Ernstfall richtig zu handeln. Und für 30 Prozent trüben Berichte über Krankheiten oder Unfälle im Urlaub bereits im Vorfeld die Reiselust. Wichtig ist: Nicht jede Erkrankung oder Verletzung ist ein medizinischer Notfall. Wer den Unterschied kennt und weiß, wie er im jeweiligen Fall richtig reagiert, gewinnt Sicherheit und wertvolle Zeit.

Nicht jeder Vorfall ist ein Notfall – schnelle Orientierung bei Erkrankungen und leichten Verletzungen

Viele gesundheitliche Probleme im Urlaub sind unangenehm, aber nicht akut lebensbedrohlich. In diesen Fällen geht es vor allem darum, Beschwerden richtig einzuordnen und die passende medizinische Unterstützung zu finden.

Die [digitalen medizinischen Services der HanseMerkur](#) unterstützen Reisende genau dabei: Der [Symptomchecker](#) hilft, Beschwerden einzuordnen und Hinweise für das weitere Vorgehen zu erhalten. Über den [Online-Hautarzt](#) können Hautveränderungen schnell beurteilt werden. Und der [Online-Arzt](#) ermöglicht eine telemedizinische Beratung per Videosprechstunde in mehreren Sprachen – bequem vom Hotelzimmer aus und ohne den Besuch einer lokalen Praxis. Ärztinnen und Ärzte geben eine erste medizinische Einschätzung und Behandlungsempfehlungen, können Rezepte ausstellen und bei Bedarf eine Weiterbehandlung oder einen Transport zu einer geeigneten Klinik organisieren.

Zusätzlich ist der [Notruf-Service der HanseMerkur](#) rund um die Uhr telefonisch sowie online für Versicherte erreichbar und assistiert nicht nur bei Notfällen, sondern auch bei der Organisation medizinischer Hilfe vor Ort. Er hilft etwa bei der Suche nach geeigneten Ärztinnen, Ärzten oder Kliniken und überbrückt Sprachbarrieren sowie organisatorische Hürden. Viele Reisende suchen im Ausland oft direkt eine Praxis oder Klinik auf – was zu unnötigen Kosten, langen Wegen oder medizinisch ungeeigneten Einrichtungen führen kann. Das geschulte, deutschsprachige Team koordiniert im Ernstfall die bestmögliche Versorgung – von der medizinischen Ersteinschätzung über die weitere medizinische Behandlung bis zur Klärung der Kostenübernahme durch die Versicherung.

Was ist ein medizinischer Notfall?

Ein medizinischer Notfall liegt vor, wenn eine unmittelbare Gefahr für Leben oder Gesundheit besteht oder eine schnelle medizinische Behandlung erforderlich ist, um schwere gesundheitliche Folgen zu verhindern. Dazu gehören beispielsweise:

- starke Brustschmerzen
- Atemnot
- Bewusstseinsstörungen

- schwere Verletzungen
- starke Blutungen
- hohes Fieber mit rascher Verschlechterung
- starke allergische Reaktionen
- Anzeichen eines Schlaganfalls oder Herzinfarkts
- Krampfanfälle
- schwere Verbrennungen
- Kopfverletzungen mit Bewusstseinsverlust

In diesen Situationen gilt: **sofort** den **lokalen Notruf** wählen.

Die wichtigsten Schritte im medizinischen Notfall

1. Ruhe bewahren und Lage einschätzen

Ob Unfall, starke Schmerzen oder plötzlich auftretende Beschwerden: Zunächst gilt es, die Situation zu überblicken und mögliche Gefahren auszuschließen.

2. Lokalen Notruf wählen

Bei akuten Beschwerden oder lebensbedrohlichen Symptomen sollte sofort der lokale Rettungsdienst alarmiert werden. Innerhalb der Europäischen Union gilt die Notrufnummer 112, weltweit unterscheiden sich die Nummern.

Tipp: Wer die Notrufnummer des Reiselandes vorab notiert oder im Smartphone speichert, spart im Ernstfall wertvolle Minuten.

3. Reiseversicherung informieren

Sobald die akute Versorgung sichergestellt ist, sollte die Reiseversicherung beziehungsweise deren Notruf-Service informiert werden. Das Team des [Notruf-Services der HanseMerkur](#) unterstützt bei der Kommunikation mit Krankenhäusern, koordiniert bei Bedarf die weitere medizinische Versorgung, klärt Fragen zur Kostenübernahme und organisiert gegebenenfalls einen Rücktransport. Können Betroffene dies nicht selbst übernehmen, können auch Angehörige oder Mitreisende den Kontakt herstellen.

4. Wichtige Informationen bereithalten

Versicherungsnummer, Reisedaten, Aufenthaltsort (ggfs. Name und Anschrift des Krankenhauses) sowie Angaben zu Vorerkrankungen und regelmäßig eingenommenen Medikamenten erleichtern die schnelle Unterstützung.

Tipp: Empfehlenswert ist es, wichtige Versicherungsunterlagen zusätzlich in Papierform mitzuführen. So sind im Notfall alle wichtigen Informationen sofort griffbereit – unabhängig von Akku, WLAN oder mobiler Datenverbindung. Digitale Dokumente sind praktisch, aber im Ausland nicht immer zuverlässig verfügbar.

5. Belege und Dokumente sammeln

Für die Kostenerstattung sind Diagnosen, Quittungen, Rezepte, Behandlungs- und Reisenachweise essenziell. Sie sollten daher vollständig und gut lesbar aufbewahrt werden – idealerweise zusätzlich fotografiert oder eingescannt.

Checkliste für die Reisevorbereitung

Notfallkontakte griffbereit haben

Wichtige Notrufnummern des Reiselandes sollten vorab notiert werden. Ergänzend empfiehlt es sich, die Notfallnummer der Reiseversicherung sowie den Link zum Online-Notfallformular griffbereit zu speichern.

Reiseversicherung vorab prüfen

Vor der Abreise sollte geprüft werden, ob der bestehende Versicherungsschutz zur geplanten Reise passt – etwa im Hinblick auf Reisepreis, Reisedauer, Anzahl der Mitreisenden oder mögliche Schadenshöhen. Bei Fragen oder Unsicherheiten lieber noch einmal bei der Reiseversicherung anrufen und beraten lassen.

Versicherungsdaten bereithalten

Die Versicherungsnummer sollte notiert und idealerweise zusätzlich digital gespeichert werden, um sie im Ernstfall schnell zur Hand zu haben.

Wichtige Gesundheitsdaten notieren

Relevante medizinische Informationen, etwa zu Allergien oder regelmäßig eingenommenen Medikamenten, sollten schriftlich dokumentiert werden – bei Bedarf auch in digitaler Form.

Reiseapotheke zusammenstellen

Eine gut ausgestattete Reiseapotheke hilft, typische Beschwerden unterwegs selbst zu behandeln. Vor der Reise empfiehlt sich ein kurzer Check auf Vollständigkeit.

Tipp: Werfen Sie auch einen Blick auf diesen Beitrag: [Vor der Abreise gut vorbereitet: Das muss in die Reiseapotheke!](#)

Impfschutz überprüfen

Je nach Reiseziel können bestimmte Impfungen empfohlen oder erforderlich sein. Ein Blick in den Impfpass schafft frühzeitig Klarheit.

Dokumente digital sichern

Wichtige Unterlagen wie Reisepass, Tickets oder Versicherungsnachweise sollten zusätzlich in digitaler Form gesichert werden, um im Verlustfall darauf zugreifen zu können.

Warum Abläufe im Ausland manchmal anders funktionieren

Auch wenn Reisende strukturiert vorgehen, kann die medizinische Versorgung im Ausland anders ablaufen als erwartet. Das liegt daran, dass Abläufe, Strukturen und Zuständigkeiten je nach Land deutlich variieren. Manchmal braucht es deshalb etwas Geduld, bis alle Beteiligten abgestimmt sind. Auch die Reiseversicherung arbeitet im Hintergrund daran, die bestmögliche Lösung zu finden: Dazu gehören medizinische Einschätzungen, Rücksprachen mit Kliniken, die Klärung von Kostenübernahmen oder die Organisation eines Rücktransports. Diese Schritte sind wichtig, um eine sichere und passende Versorgung zu gewährleisten.

* Die verwendeten Daten beruhen auf einer Online-Umfrage der YouGov Deutschland GmbH, an der 2.018 Personen zwischen dem 29.05. und 01.06.2026 teilnahmen. Die Ergebnisse wurden gewichtet und sind repräsentativ für die deutsche Bevölkerung ab 18 Jahren. Die aktuelle HanseMercur Reisetudie „Hand in Hand on Tour“ knüpft an bereits zwei erfolgte Ausgaben der Studie in den Jahren [2022](#) und [2023](#) an.

Bildquellen

- iStock-1071458500_Bildnachweis_Jovanmandic_klein.jpg: iStock / Jovanmandic
- pexels-vlada-karpovich-7365335.jpg: Pexels / Vlada Karpovich