BDAE
Mit Sicherheit ins Ausland!

LEBEN UND ARBEITEN IM Ausland

RECHTLICHES

Kein BAföG für Auslandspraktikum nach Auslandssemester

GESUNDHEIT

Mit diesen 5 Tipps Essen im Urlaub sorgenfrei genießen

EXPATRIATES

Wenn Flugangst Expats und Geschäftsreisende ausbremst

Und wie sie lernen, stressfrei zu fliegen

© Анна Безрукова, AdobeStock

Liebe Leserin, lieber Leser,

Flugangst und ein Leben als Expatriate - das passt auf den ersten Blick nicht ganz zusammen. Diese ungünstige Kombination gibt es aber häufiger als gedacht. Was man gegen Panik und Unbehagen beim Fliegen unternehmen kann, erfahren Sie ab der **Seite 12** in einem Gastbeitrag einer Expertin.

Ein weiteres Expert*innenthema beleuchten wir im Interview dieser Ausgabe. Timo Vierow ist selbst passionierter Taucher und weiß, was Tauchende insbesondere im Ausland an Absicherungen benötigen (**Seite 5**).

Tauchen ist auch eine Aktivität, der viele Reisende im Urlaub nachgehen. Letzterer wird Pandemie bedingt übrigens immer spontaner gebucht, wie aktuelle Statistiken zeigen (**Seite 19**). Leider ist er aber auch nicht mehr so erholsam wie früher, auch das zeigen Erhebungen (**Seite 24**). Damit die Auszeit im Ausland nicht mit einer akuten Gastritis endet, erläutert eine Ernährungsexpertin, was Sie in Sachen Essen im Ausland beachten sollten (**Seite 22**).

Haben Sie viel Spaß bei der Lektüre – und denken Sie immer daran: Der BDAE begleitet Sie mit Sicherheit ins Ausland!

Herzlichst, Ihr Philipp Belau

(Geschäftsführer der BDAE Gruppe)

Folgen Sie uns auch auf

Impressum

Herausgeber

BDAE Holding GmbH
Kühnehöfe 3, 22761 Hamburg
Tel. +49-40-306874-0
www.bdae.com

Redaktion

Anne-Katrin Schwanitz *(verantwortlich)*, akschwanitz@bdae.com
Christian Kniese, Christoph Miosga

Layout
Mihai Tufa, Sven Lewerentz

Lektorat
Christian Kniese

Copyright: Die Beiträge im BDAE-Journal sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht ohne schriftliche Genehmigung durch den Herausgeber reproduziert werden. Die Beiträge des BDAE-Journals spiegeln die Meinung der Redaktion und nicht unbedingt die des BDAE wider.

Inhalt

INTERN

3 Für rechtssicheres Personalmanagement: Die nächsten Online-Seminare der BDAE-Consult

INTERVIEW

5 „Wir stellen das Thema Tauchen bei der Absicherung in den Mittelpunkt“

RECHTLICHES

9 Coronatests und Impfnachweis bei Auslandsreisen: Das sind die aktuellen Regeln
11 Gerichtsurteil: Kein BAföG für Auslandspraktikum nach Auslandssemester

EXPATRIATES

12 Wenn Flugangst Expats und Geschäftsreisende ausbremst

AIRLINES

15 Entschädigungsrechner für Fluggäste: Ansprüche prüfen und einfordern
16 Emirates bietet gratis Tagespass für die Expo Dubai
17 Eurowings mit neuen Direktverbindungen ab Prag
18 Alle Dokumente für die Reise in einer App
18 Scoot fliegt wieder vom BER nach Singapur

VERMISCHTES

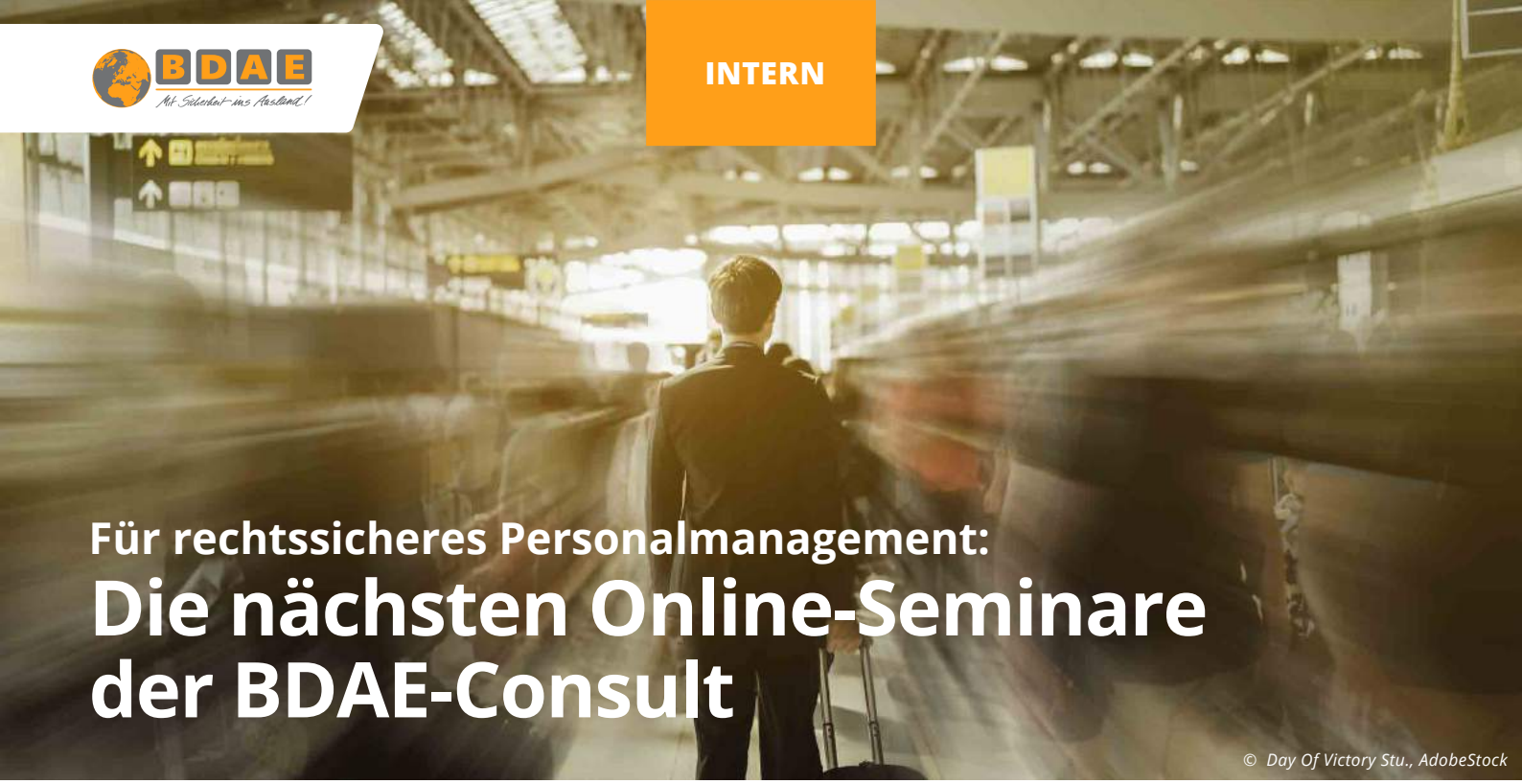
19 Last-Minute-Reisen so gefragt wie nie zuvor
21 Ein Krankenhaus im Kongo: Erfahrungsbericht eines Freiwilligenhelfers

GESUNDHEIT

22 Mit diesen 5 Tipps Essen im Urlaub sorgenfrei genießen
24 Wegen Corona: Mehrheit der Deutschen kann sich im Urlaub nicht erholen
26 Großbritanniens Krankenhäuser waren Covid-19-Infektionsherde
27 Diese Nationen bekennen sich am häufigsten zu psychischen Problemen
28 Europäisches Verbraucherzentrum veröffentlicht offizielle FAQ zum Digitalen Impfpass in Europa
30 In Indien und Spanien achten die Menschen besonders auf Kalorien

WELTWEIT

31 Darum ist Teneriffa ein idealer Ort für digital Nomads
32 Diese Nationen essen am meisten Schokolade
33 Aberglaube ist weltweit verbreitet
34 Bikesharing ist vor allem in China angesagt
34 Das kosten Zigaretten in Europa



© Day Of Victory Stu., AdobeStock

Für rechtssicheres Personalmanagement:

Die nächsten Online-Seminare der BDAE-Consult

Spätestens durch die Coronapandemie haben viele Personalverantwortliche realisiert, dass sie in Sachen Entsendung, Geschäftsreise und Remote Working im Ausland umdenken müssen – rechtlich wie organisatorisch.

Das weiß auch das Team der Unternehmensberatung BDAE-Consult, das auch während der Corona-Pandemie Personalverantwortliche unterstützt, wenn es um die Vorbereitung und Durchführung von Geschäftsreisen und Auslandsaufenthalten geht.

Homeoffice im Ausland

Das Online-Seminar „Homeoffice im Ausland“ vermittelt rechtliche Expertise rund um Workation und „Work from Anywhere“. Und diese ist dringend nötig. Denn nicht selten folgen aus fehlerhaftem Personalmanagement empfindliche Strafen.

Die BDAE Consult berät seit 2014 zum Thema Homeoffice im Ausland und kennt die unterschiedlichen Fallstricke. Gerade während der Coronapandemie haben viele Unternehmen die Vorteile des Homeoffice im Ausland für sich entdeckt. Doch oft genug kann das Personalmanagement die rechtlichen Hürden nicht richtig erkennen oder nur unzureichend bearbeiten. Das notwendige Praxis-Know-how vermitteln die Auslandsexperten in ihrem Online-Seminar.

Sorgfalt im Steuer- und Sozialrecht unabdingbar

Viele Unternehmen wollen es nicht erst seit der Coronapandemie ihren Arbeitnehmern ermöglichen, im Homeoffice zu arbeiten – sogar dann, wenn sich dieser aus privaten Gründen im Ausland befindet. Dass dies allerdings zu ungeahnten Schwierigkeiten führen kann, zeigen zahlreiche Praxisfälle der Unternehmensberatung BDAE Consult. In einem Fall etwa zog es einen Programmierer nach Spanien. Arbeitgeber wie Arbeitnehmer bemühten sich, die neue steuer- und sozialversicherungsrechtliche Situation korrekt auszugestalten. Doch im Nachhinein stellte sich heraus, dass der beschrittene Weg nicht nur von mangelndem Verständnis der Materie zeugte, sondern in Teilen sogar strafbar war.

Ist das Homeoffice im Ausland geplant, müssen sich Personalerinnen und Personaler grundsätzlich mit diesen Fragen auseinandersetzen: ▸

Online-Seminar„Homeoffice im Ausland“

Dienstag, 7. September 2021
10 bis 16 Uhr (mit Pause)

Kosten: 390 Euro
Weitere Infos zum Seminar online

Homeoffice im EU-Ausland: Darauf sollte das Personalmanagement achten

- Liegt eine Beschäftigung in mehreren EU-Staaten vor?
- Wie ist der Umfang der zusätzlichen Beitragspflichten des Arbeitgebers im Ausland?
- Besteht am Arbeitsort im Ausland eine Payroll- und Registrierungspflicht?
- Sind die notwendigen Anpassungen im Arbeitsvertrag vorgenommen worden?
- Ist eine Betriebsstätten-Gefahr aufgrund der Tätigkeit des Mitarbeiters im Ausland ausgeschossen?
- Ist der Mitarbeiter ausreichend über seine Rechte und Pflichten aufgeklärt?

Unabhängig von dem Online-Seminar bietet die BDAE Consult Beratung zum Thema „Homeoffice im Ausland" an. Das vollständige Angebot ist auf einer neuen Seite des Webauftritts zusammengefasst und *kann hier eingesehen werden*.

A1-Bescheinigung

Die EU-Entsenderichtlinie (2018/957) ist bereits vor drei Jahren weitreichend reformiert worden. Doch nach wie vor ist die Umstellung nicht in allen Betrieben erfolgreich abgeschlossen, und noch immer lauern rechtliche Fallstricke. Gerade bei kleinen Dienstreisen steht die Frage im Raum, ob sie meldepflichtig ist und bei welcher Behörde die Meldung überhaupt erfolgen muss. Die Frage, wann bei regelmäßigen Geschäftsreisen abweichend von der „klassischen" A1-Bescheingung eine A1-Bescheinigung für gewöhnlich in mehreren Mitgliedstaaten beschäftigte Arbeitnehmer beantragt werden kann, und worin der Unterschied liegt: das lässt sich meist nur mit Blick in die geltenden Rechtsvorschriften beantworten.

Unsere Auslandsexperten klären auf, wie Personalverantwortliche die Reisen compliance-konform gestalten und bieten den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Gelegenheit zum fachlichen Austausch.

Infos und Anmeldung

Wer gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen aus anderen Personalabteilungen einen detaillierten Einblick haben möchte, wie genau diese Fragen zu bewerten und zu beantworten sind, sollte am Seminar „Homeoffice im Ausland" teilnehmen.

Anmeldungen nimmt Andrea Funke per E-Mail (*afunke@bdae.com*) oder Telefon (+49-40-30 68 74-46) entgegen. Nach Zustellung der Rechnung erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zeitnah einen entsprechenden Link. Die Installation einer Software ist für das Online-Seminar nicht notwendig.

Online-Seminar „A1-Bescheinigung, Compliance und Umsetzung der neuen EU-Richtlinien"

Dienstag, 21. September 2021
9 bis 16 Uhr (mit Pause)

Kosten: 390 Euro
Weitere Infos zum Seminar online

Omer Dotou

Neue Guideline zu mobilem Arbeiten im Ausland

Die BDAE Consult unterstützt ab sofort mit der Erstellung einer unternehmenspezifischen Guideline zum mobilen Arbeiten im Ausland. Diese dient dazu, für die flexible Arbeitsgestaltung einen betriebsinternen Prozess zu definieren, über die Unterschiede und Anforderungen des mobilen Arbeitens und des Tätigwerdens im Homeoffice im Ausland zu informieren sowie auf Besonderheiten hinzuweisen. Die Guideluine ist ein umfassender Leitfaden zum mobilen Arbeiten im Ausland („Remote-Work-Guideline") und erläutert die rechtlichen Rahmenbedingungen rund um die diversen Konstellationen Homeoffice im Ausland, Workation, Wohnsitzverlegung ins Ausland und „work from anywhere" für alle vier relevanten Rechtsbereiche – Arbeits-, Sozialversicherungs-, Steuer- und Aufenthaltsrecht.

„Diese umfassende Guideline hilft Personalverantwortlichen die Prozesse rund um das mobile Arbeiten im Ausland in sichere Bahnen zu lenken und soll das Fundament für die rechtssichere Gestaltung von ortsunabhängigem Arbeiten von Beschäftigten bilden", sagt Omer Dotou, Leiter der Unternehmensberatung BDAE Consult.

Die Guideline kann bei Bedarf individuell an die Unternehmensbedürfnisse angepasst werden. Bei Interesse kontaktieren Sie das Beratungsteam der BDAE Consult.

+49-40-306874-45

beratung@bdae.com

entsendeberatung.bdae.com/beratungsleistungen/homeoffice-im-ausland

„Wir stellen das Thema Tauchen bei der Absicherung in den Mittelpunkt“

© Timo Vierow

Timo Vierow

Wer im Ausland taucht, hat einen besonderen Absicherungsbedarf. Timo Vierow ist seit vielen Jahren selbst passionierter Taucher und erläutert im Interview, welche Tücken Tauchende kennen sollten. Zudem gibt er persönliche Einblicke in die Welt des Tauchens.

Tauchen ist bei vielen unserer Versicherten ein beliebtes Hobby. Beispielsweise steht bei den meisten digitalen Nomadinnen und Nomaden sowie Weltreisenden ein Tauchschein auf der „Bucket List“. Was sollten diese bei der Wahl der richtigen Tauchschule oder Tauschbasis beachten?

Timo: An oberster Stelle rangiert immer die Vertrauensbasis. Bei der Tauchausbildung handelt es sich immer um ein Lehrer-Schüler-Verhältnis. Da muss es auch menschlich passen und man sollte sich wohlfühlen. Ansonsten rate ich immer dazu, auch auf Empfehlungen und die Erfahrungen anderer zu setzen.

Wenn ich mich nach dem ersten oder zweiten Tauchgang in der Tauchschule nicht wohlfühle, sollte ich den Kurs lieber abbrechen und woanders weitermachen. Sich dann durch den Kurs zu quälen, halte ich nicht für sinnvoll. Tauchen ist mehr als nur ein Hobby, es ist eine Risiko-Sportart, bei der Sicherheit die größte Priorität hat.

Sinnvoll ist es auch, zu prüfen, in welchen Verbänden die jeweilige Tauchbasis organisiert ist. Es gibt die weltweit größten internationalen Verbände PADI, SSI und NAUI, aber auch kleinere Verbände, die entsprechende Zertifikate ausstellen.

Darüber hinaus ist es eine Persönlichkeitsfrage, welche Art der Ausbildung mir eher zusagt – eine Eins-zu-Eins-Betreuung oder eine Gruppenausbildung. Und wenn ich den Tauchschein im Ausland mache, sollte ich auch prüfen, in welcher Sprache diese angeboten wird und ob mein Englisch beispielsweise gut genug ist, um alle – teils überlebenswichtigen – Inhalte aufzunehmen und zu verstehen.

Viele deutsche Auswanderer betreiben eine Tauchbasis im Ausland oder arbeiten beispielsweise als Tauchlehrerin oder Tauchlehrer im Ausland. Welche Auswirkungen hat die Coronapandemie bislang auf Tauchbasen gehabt?

Timo Vierow während einer seiner Tauchgänge

Timo: Diese Pandemie hat viele Tauchprofis im Ausland hart erwischt. Das Schlimme ist, dass für Tauchlehrer und Betreiber von Tauchbasen nur wenig planbar ist. Es gibt keine Sicherheit darüber, wann Touristen und Reisende uneingeschränkt kommen dürfen und Tauchkurse sowie Expeditionen mit welchen Auflagen durchgeführt werden dürfen. Deswegen haben viele Tauchbasen aktuell geschlossen und es gibt wenig konkrete Bestrebungen, wieder alles aufzubauen.

Hinzu kommt, dass es in den meisten Ländern kein soziales Netz wie hierzulande gibt, wo Kurzarbeitergeld, Coronaboni und so weiter die schlimmsten Verluste abfedern. Ich weiß von einzelnen Tauchbasen, die seit Kurzem wieder mit ihrem Tagesgeschäft loslegen und sozusagen mit den Hufen scharren. Aber auch diese arbeiten derzeit nur mit einer Minimalbesetzung und haben viel Personal freigestellt beziehungsweise kündigen müssen. Manche können es sich nur leisten, mit „Tagelöhnern" zu arbeiten. Die Tauchtouren, die sie veranstalten, decken gerade mal die Kosten, aber das wird in Kauf genommen, um überhaupt noch Flagge zeigen zu können.

Der einzige positive Nebeneffekt für Tauchbegeisterte ist, dass diese derzeit in sehr kleiner Gesellschaft tauchen können – fernab von Touristenmassen.

Warum reicht für Tauchende eine herkömmliche Reisekrankenversicherung nicht aus? Was sollten Personen mit Tauchhobby im Ausland besonders beachten?

Timo: Zunächst einmal sollte jeder, der sich im Ausland aufhält, immer eine Auslandsreise-Krankenversicherung im Gepäck haben, weil die GKV im Ausland nicht, oder wenn überhaupt, dann nur eingeschränkt leistet – abhängig vom Aufenthaltsland. Der Beitrag dafür ist so gering, daran sollte man nicht sparen. Entscheidend hierbei ist, dass die medizinische Rückholung und der Krankentransport inkludiert sind. Tauchende sollten zusätzlich zur Reisekrankenversicherung noch eine Tauch-Assistance mit abschließen oder zumindest prüfen, ob die Reisekrankenversicherungen eine solche Assistance integriert hat. Diese Zusatzleistung übernimmt beispielsweise die Kosten für den Einsatz der Dekompressionskammer, die zum Einsatz kommt, wenn man die Caissonkrankheit hat. Auch Such- und Bergungskosten sind darin enthalten. Diese sind aber meiner Meinung nach viel zu gering.

„Zwischen Tauchlehrer und Schüler sollte die Chemie stimmen"

Somit sollte die Assistance nur eine zusätzliche Leistung sein und die Versicherung sollte extra abgeschlossen werden. Bekannte Anbieter sind hier beispielsweise Aqua Med oder Dan. Bei denen kostet so eine Assistance ab 50 Euro im Jahr.

Welchen Absicherungsbedarf haben Profi-Taucher und -Taucherinnen, also Personen, die das Tauchen zum Beruf gemacht haben?

Timo: Generell sollte jeder seine persönliche Absicherung klären. Es ist wichtig, sich frühzeitig damit zu befassen, für Tauchende ganz besonders. Tauchprofis benötigen immer eine Tauchlehrerhaftpflicht- oder Betriebshaftpflichtversicherung, die auch die Tauchlehrerhaftpflichtversicherung beinhaltet. Letztere ist vor allem dann essenziell, wenn sie einen Ausrüstungsshop betreiben. Denn dann haben diese oft auch Personal, beispielsweise Saisonarbeitskräfte oder Freelancer angestellt.

„Tauchprofis benötigen immer eine Tauchlehrerhaftpflicht- oder Betriebshaftpflichtversicherung"

Des weiteren sollten Risiken wie Verkauf und Wartung von Tauchausrüstung, Kompressorbetrieb und Organisation von Tauchausfahrten und -reisen mit abgesichert werden – für all das reicht aber eine herkömmliche Betriebshaftpflicht nicht aus. Für den Warenbestand, Werkstatt, Füllanlage und Leihausrüstung sollte weiterhin eine Inhaltsversicherung bestehen.

Tauchprofis, die im Ausland leben und arbeiten, benötigen überdies eine spezielle Auslandskrankenversicherung, denn die Reiseversicherung reicht hier nicht mehr aus. Diese sichert nämlich keine beruflich bedingten Auslandsauf- ▸

enthalte ab oder nur für beispielsweise maximal zehn Tage. Auch kann es notwendig sein, eine Police abzuschließen, die für einen längeren Zeitraum als die üblichen drei bis fünf Jahre Schutz bietet. Denn weiß ich heute schon, dass es mir nicht so gut gefallen wird, dass ich länger, oder für immer im Ausland bleibe? Ich kenne mehrere Tauchlehrer, die nur mal für ein halbes Jahr, oder Jahr eine Auszeit nehmen wollten- zum Beispiel nach der Schule oder dem Studium und heute bereits über zehn Jahre im Ausland sind und auch nicht mehr planen zurück zu kommen.

Hinzu kommt, dass viele Anbieter, Tauchprofis nicht mehr absichern wollen, wenn sie sich bereits im Ausland aufhalten oder bereits Vorerkrankungen haben. Dann sollte man darauf achten, ob bei der Auslandskrankenversicherung auch Länderwechsel möglich sind oder ob mein Schutz dann sogar entfällt. Und ganz wichtig: Wird mein Beruf als Tauchlehrer oder Tauchlehrerin auch mitversichert? Tauchen als Beruf oder auch schon als Hobby wird oftmals im Kleingedruckten ausgeschlossen.

Welches Angebot können Personen erwarten, die sich bei dir rund um das Thema Absicherung für Tauchprofis beraten lassen?

Timo: Wir stellen das Thema Tauchen bei der Absicherung in den Mittelpunkt – sowohl für Profis als auch für Hobbytaucher. Wir beraten auch Personen, die beispielsweile eine Tauchschule im Ausland gründen wollen. Die Erfahrung zeigt, dass der oftmals lang gehegte Traum von der eigenen Existenzgründung im Ausland oft mehr Arbeit bedeutet als der bisherige Job zu Hause. Das gilt zumindest in der Hauptsaison. Und auch in der Nebensaison haben die Betreiber von Tauchbasen jede Menge zu tun. Sie müssen ihr Equipment warten, Reparaturen durchführen, Neuanschaffungen tätigen, Werbung und Marketing betreiben. Oftmals ist an die Tauchbasis auch ein Hotelbetrieb geknüpft, für den ebenfalls viel ansteht.

Generell ist die Absicherung in der Tauchbranche recht komplex. Wir haben viele Jahre investiert, um alle Bedürfnisse der Tauchenden auch modular abzudecken. Zu unserem Konzept gehört beispielsweise die Haftpflichtversicherung, in der auch alle Teammitglieder einer Tauchbasis abgesichert sind – egal, ob sie fest angestellt oder als Freelancer dort tätig sind. Zudem haben wir die Organisation von Tauchausfahrten sowie sämtliche Tauchgänge versichert. All das ist in einer herkömmlichen Betriebshaftpflicht nicht zu finden. Und wir können diverse Sonderrisken bei Bedarf abdecken.

© Timo Vierow

Timo Vierow

Was uns außerdem auszeichnet, ist dass wir die Beratung „leben", denn mein Team und ich sind durch die persönliche Leidenschaft für das Tauchen dicht am Thema dran und können die Erwartungen und Bedürfnisse unserer Kundschaft gut nachvollziehen. Dabei sind wir sehr flexibel, wir beraten persönlich – auch verbunden mit einem gemeinsamen Tauchgang, digital oder am Telefon.

Wie ist eigentlich die Idee entstanden, sich auf Taucher und Tauchbasen zu spezialisieren und eigene Deckungskonzepte speziell für Tauchende und Tauchbasen zu entwickeln?

„Ich kann ein tolles Hobby mit dem Job verbinden"

Timo: Ich habe bereits viele Jahre vor der Unternehmensgründung 2017 in der Versicherungsbranche gearbeitet. Das Unternehmen, für das ich tätig war, strukturierte zu dieser Zeit um und hatte ein „Zukunftsprogramm" aufgelegt, bei dem Stellen abgebaut wurden. Zwar war ich nicht persönlich betroffen, aber in dieser Phase habe ich mich selbst stark mit meiner persönlichen beruflichen Zukunft auseinandergesetzt und habe dann die Chance ergriffen, meine eigene Firma zu gründen. Zu dem Zeitpunkt war Tauchen bereits eine große Leidenschaft und ich war gut in der „Tauchszene" vernetzt. Beim Tauchen selbst stellten sich mir bereits Fragen in puncto Absicherung – beispielsweise für die Tauchausrüstung.

Irgendwann bekam ich mit, wie ein Freund von mir eine Firma kaufen wollte und zu diesem Zweck eine Risikolebensversicherung abschließen musste. Die bekam er jedoch nicht, weil er Taucher ist. Das war für mich die Initialzündung und ich erkannte, dass es einen speziellen Bedarf für die Zielgruppe der Tauchenden gibt. Und es eröffnete mir die Möglichkeit, eine passionierte Freizeitbeschäftigung mit dem Job zu verbinden. Mir war es immer wichtig, lösungs- und nicht problemorientiert zu arbeiten. Und für die Tauchbranche gilt es immer wieder, spezifische Lösungen zu beschaffen. Und das ist jetzt mein täglich Brot und ich bin sehr happy damit.

Wie und wann hat dich die Tauchleidenschaft gepackt?

Timo: Ich hatte schon früh den Wunsch, einen Tauchschein zu machen und hatte bereits erste Erfahrungen über Freunde bei der DLRG gesammelt. Aber damals erlaubten es mir meine Eltern noch nicht. Als ich dann im Rahmen eines Ägyptenurlaubs das erste Mal tauchen war, da war es um mich geschehen. Nach der Rückkehr nach Deutschland bin ich sofort in den Tauchverein eingetreten und habe bereits im ersten Jahr über 140 Tauchgänge absolviert.

Mich reizen im Grunde alle Facetten des Tauchens: technisches Tauchen, Höhlentauchen, aber auch Wracktauchen.

Wo tauchst du am liebsten? Wo würdest du in deinem Leben gerne mal tauchen gehen?

Timo: Im Moment tauche ich viel in Deutschland, in Höhlen und in Wracks. Ein Wunsch von mir ist es, einmal nach Island zu reisen und zwischen den Kontinentalplatten tauchen. Auch Norwegen reizt mich, weil es dort noch recht gut erhaltene alte Wracks aus dem zweiten Weltkrieg zu sehen gibt, die man beim Tauchen besichtigen kann.

Für mich bedeutet dieser Sport im wahrsten Sinne des Wortes das Eintauchen in eine andere Welt. Das was über Wasser ist, blende ich aus, sobald ich unter Wasser bin. Ich kann dabei abschalten und mich frei fühlen.

Was waren deine magischsten Momente unter Wasser?

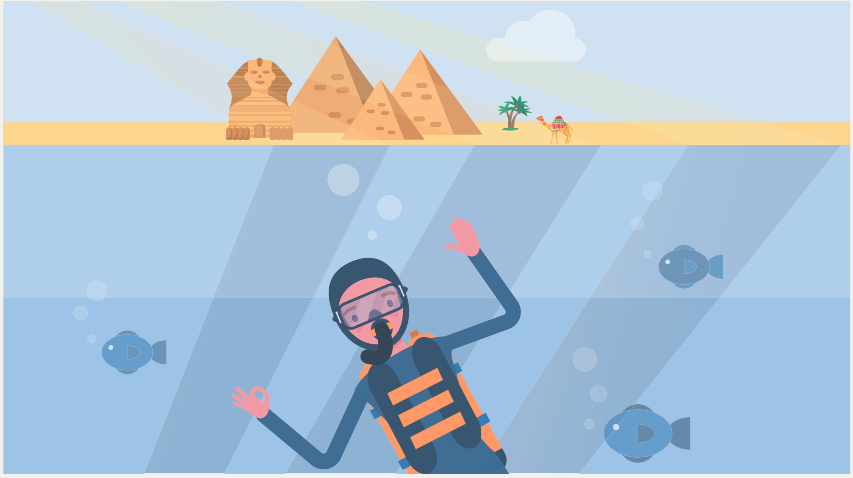
Timo: Ein besonders schöner Moment war meine erste Begegnung mit Großfischen, also mit Haien beispielsweise und einem großen Barracuda, der die Zähne fletschte. Auch das Gefühl, in Höhlen einzutauchen und dann wieder rauszukommen, ist unbeschreiblich, wenn man dann das Sonnenlicht in die Höhle reinstrahlen sieht. Dann ist es immer wieder ein tolles Erlebnis, besondere Riffs zu sehen, die in voller Farbenpracht stehen, und wenn dann die Sonne durch die Wasseroberfläche darauf strahlt, hat das durchaus etwas Magisches.

„Tauchen ist ein kostspieliges und zeitintensives Hobby“

Hobbies sind oft mit Kosten verbunden. Wie viel Geld muss man investieren, wenn man regelmäßig tauchen möchte? Gibt es Möglichkeiten, die Kosten gering zu halten?

Timo: Das ist schwer zu sagen und kommt auf die individuellen Ansprüche an. Es ist sicher nicht das günstigste Hobby, weil man eine Ausrüstung braucht, und man muss auf Tauchbasen die Tauchgänge bezahlen. Wenn ich regelmäßig tauche, ist eigenes Equipment sicher sinnvoll. Die Preisspanne ist hier unendlich weit. Bei einer Ausrüstung im Urlaub kommt ein Hobbytaucher mit 1.000 bis 1.500 Euro hin. Nach oben sind da allerdings keine Grenzen gesetzt. Es gibt aber auch gebrauchte Ausrüstung, die bezahlbar ist. Nur, weil eine Tauchflasche zehn Jahre alt ist, ist sie nicht kaputt.

In Deutschland ist die Mitgliedschaft in einem Tauchverein sehr sinnvoll. Zum einen hat man Anschluss an andere Hobbytaucher und durch die Mitgliedsbeiträge wird vieles günstiger. Zudem bieten die Vereine auch die Möglichkeit, Equipment auszuleihen. Man sollte sich auch bewusst machen, dass dieses Hobby nicht nur Geld kostet, sondern auch viel Zeit in Anspruch nimmt. Oft geht ein ganzer Tag für das Tauchen drauf und da kann es durchaus mal zu Konflikten in der Partnerschaft kommen, wenn einer von beiden dieses Hobby nicht teilt.



Praxisbeispiel Auslandskrankenversicherung: Martin wird Tauchlehrer in Ägypten

Nach der Schule will „Martin“ noch ein bisschen das Leben genießen und sein Hobby zum Beruf machen. Er möchte Tauchlehrer werden und etwas von der Welt sehen. Wie lange er im Ausland bleiben will und ob er in Ägypten bleibt, wenn er Tauchlehrer ist, weiß er noch nicht.

Darum ist tauch.versicherung mit dem **EXPAT INFINITY** der ideale Anbieter für Martin: Die Auslandskrankenversicherung bietet ihm weltweiten, zeitlich unbefristeten Versicherungsschutz. Sein Job als Tauchlehrer ist kein Hinderungsgrund für die Versicherbarkeit. Zudem kann Martin jederzeit das Aufenthaltsland wechseln, ohne sich um eine neue Auslandskrankenversicherung kümmern zu müssen. Etwaige bestehende Vorerkrankungen sind mitversichert.

Mehr infos und weitere Beispiele finden Sie *hier*.

Über tvv GmbH und tauch.versicherung

Das Team von tauch.versicherung bietet speziell für Tauchende weltweit ein maßgeschneidertes Angebot und holt das Optimum für die Zielgruppe heraus.

Als Spezialist bietet Timo gemeinsam mit seinem Team Deckungskonzepte (Produkte) für Taucher an, die es in diesem Umfang kein zweites Mal gibt und Kunden exklusiv erhalten. Zum Portfolio gehört auch eine lebenslang gültige Auslandskrankenversicherung für Tauchprofis. Infos dazu *hier*.

info@tauch.versicherung

+49-421-57890333

www.tauch.versicherung

Facebook

Instagram

Coronatests und Impfnachweis bei Auslandsreisen: Das sind die aktuellen Regeln

© Golden Sikorka, AdobeStock

Seit 1. August müssen Reiserückkehrer einen negativen Coronatest vorlegen – egal aus welcher Region sie kommen und ob diese als Risikogebiet ausgewiesen wurde. Doch wo kann man innerhalb Europas überhaupt einen Test machen lassen und was ist mit den Kosten dafür?

Wer sich für die Rückreise nach Deutschland testen lassen muss, muss im EU-Ausland für Coronatests zahlen. Nur Dänemark und die Niederlande bieten aktuell kostenfreie Tests für Touristen an.

Erstattung von PCR-Tests: Diese Regeln gelten

Die Kosten für Antigen- und PCR-Tests variieren in den einzelnen Ländern. Im Durchschnitt muss für einen PCR-Test zwischen 30 Euro und 170 Euro gezahlt werden. Für einen Antigentest schwanken die Preise zwischen acht Euro und 80 Euro. Auf der *Internetseite des EVZ Deutschland* gibt es mehr Informationen zu Coronatests und ihren Kosten in 27 Ländern.

Wer im europäischen Ausland einen Coronatest (PCR- oder Antigentest) machen lässt, kann die Kosten von seiner oder ihrer deutschen Krankenkasse nur dann erstatten lassen, wenn die Kosten auch im entsprechenden Reiseland für die dort Versicherten übernommen werden.

Nur „Leistung bei Krankheit“ wird erstattet

Handelt es sich nicht um eine sogenannte „Leistung bei Krankheit“ der Krankenkassen in dem jeweiligen EU-Land, haben Reisende auch hierzulande keinen Anspruch auf Erstattung.

Zudem sollte jeder daran denken, im Zweifel immer die Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC) vorzuzeigen. In vielen Arztpraxen und Krankenhäusern im EU-Ausland wird die EHIC allerdings nicht anerkannt, so dass Sie in Vorleistung treten zu müssen.

Die Rechnung für den Test können Versicherte im Anschluss an ihre Reise bei ihrer Krankenversicherung einreichen, sofern der Coronatest erstattungsfähig ist.

Reisebeschränkungen Anlass für Storno

Wer eine private Auslandsreisekrankenversicherung abgeschlossen hat, kann sich bereits im Vorfeld informieren, ob diese die Kosten für Coronatests eventuell übernimmt. ▸

Diese Tests werden in Europa durchgeführt

PCR-Tests: Mit einem Abstrichaus dem Mund- Nasen- oder Rachenraum wird festgestellt, ob eine Person zum Zeitpunkt des Tests das Virus trägt. Das Verfahren gilt als sicherste Methode, um eine Infektion nachzuweisen. Die Auswertung erfolgt in einem Labor. Die Ergebnisse liegen häufig erst nach 24 Stunden vor.

Antigen-Tests (sogenannte Schnelltests): Ein Abstrich im Nasen- oder Rachenraum ermöglicht es, die vom Virus produzierten Proteine (die Antigene) zu identifizieren. Der Test wird von geschultem Personal durchgeführt. Ergebnisse sind üblicherweise in weniger als 30 Minuten bekannt. Antigen-Tests sind weniger genau als PCR-Tests.

Selbsttests: Die Tests können selbst durchgeführt werden, zum Beispiel mit einem Nasenabstrich oder mit Speichel. Die Ergebnisse liegen in etwa zwanzig Minuten vor. Genau wie Antigen-Tests weisen Selbsttests eine höhere Fehlerrate als PCR-Tests auf.

Serologische Tests: Durch eine Blutentnahme wird festgestellt, ob eine Person bereits mit dem Coronavirus infiziert war beziehungsweise Antikörper entwickelt hat. Serologische Tests zeigen nicht, ob aktuell eine Infektion vorliegt.

Für viele Deutsche sind die aktuellen Reisebeschränkungen ein Grund, auf den geplanten Urlaub zu verzichten beziehungsweise ihn abzurechnen. Auch hier beantwortet das Europäische Verbraucherzentrum die wichtigsten Fragen.

Kann ich meinen Flug kostenlos stornieren?

Wenn ein Flug stattfindet, Passagiere diesen aber nicht antreten, sondern stornieren wollen, hängt es von den Buchungsbedingungen ab, ob und wieviel Geld erstattet wird. Reisende können sich nicht auf Einschränkungen im Zielland berufen, um eine kostenlose Stornierung zu verlangen. Ein Anspruch auf Erstattung der Steuern und Gebühren haben Reisende aber immer.

Aufgrund der Coronapandemie haben die meisten Fluggesellschaften flexible Buchungsbedingungen eingeführt, sodass Flüge umgebucht werden können oder Gutscheine ausgestellt werden.

© Kawee, AdobeStock

Kann ich meine Pauschalreise kostenlos stornieren?

Wenn eine Pauschalreise (zum Beispiel Flug und Hotel) gebucht wurde, kann die Reise in der Regel kostenlos storniert werden, sofern „außergewöhnliche und unvermeidbare Umstände am Bestimmungsort vorliegen, die die Reise erschweren oder unmöglich machen“ (*Richtlinie 2015/2302*).

Inwieweit Virusvarianten und Einreisebeschränkungen im zweiten Jahr der Pandemie noch als außergewöhnliche Umstände anzusehen sind, ist noch nicht höchstrichterlich entschieden.

Schließlich wussten Verbraucher, anders als im vergangenen Jahr, schon bei Reisebuchung von der Corona-Pandemie und den sich teilweise sehr schnell ändernden Gegebenheiten in den einzelnen Ländern.

Ich habe ein Covid-Zertifikat. Kann es dennoch Einreisebeschränkungen geben?

Digitale Covid-Zertifikate der EU sollen das Reisen innerhalb Europas erleichtern. Es entfallen die Testpflicht bei Einreise und mögliche Quarantänebestimmungen vor Ort. Sofern es die Infektionslage erfordert, können Mitgliedstaaten aber trotz Covid-Zertifikat auf Coronatests und/oder Quarantäne bestehen. Diese Maßnahmen müssen aber begründet und im Vorfeld der Europäischen Kommission und allen anderen Mitgliedstaaten mitgeteilt werden.

Das kosten Coronatests in den beliebten Urlaubsländern

Spanien und Balearen: Die Kosten für Coronatests in Spanien sind eher hoch: 50 Euro werden bereits für einen Schnelltest fällig – für einen PCR-Test kommen schnell 100 Euro zusammen. Eine Besonderheit stellen die Balearen dar: Eine dort festgelegte Obergrenze deckelt Schnelltests auf 30 und PCR-Tests auf maximal 75 Euro.

Italien: In Sachen Coronatests bietet das italienische Rote Kreuz an den Hauptbahnhöfen einiger Metropolen wie Rom, Mailand oder Neapel kostenlose Möglichkeiten an – ansonsten liegen Schnelltests zwischen 20 und 50 Euro, PCR-Tests je nach Anbieter bei 50 bis 120 Euro.

Griechenland: Zwar nicht kostenfrei, mitunter aber durchaus günstig sind Coronatests in Griechenland: Antigen-Tests – etwa an den größeren Flughäfen – sind bereits ab 15 Euro erhältlich, den PCR-Test gibt es ab 40 Euro.

Türkei: Noch kostengünstiger als in Griechenland ist der Coronatest in der Türkei, den Urlauber hier in nahezu allen großen Hotels der besseren Sternekategorien machen können.15 Euro kostet ein Schnelltest, der PCR-Test das Doppelte.

Frankreich: In Puncto Coronatest haben Einheimische Glück: Für sie sind diese – noch – kostenlos. Urlaubende hingegen müssen in den Walk-In-Testzentren oder in Apotheken 29 Euro für einen Schnell- und 40 Euro für einen PCR-Test aufwenden.

Kroatien: An den über 350 Coronatest-Stationen kostet der Antigen-Schnelltest etwa 20 Euro, ein PCR-Test schlägt mit 65 Euro zu Buche.

Österreich: Für Coronatests lohnt es sich in Österreich, die eigens eingerichteten Teststraßen zu nutzen: Der Antigen-Schnelltest ist dort für Touristinnen und Touristen kostenlos. In Apotheken hingegen sind hierfür 25 Euro fällig, der PCR-Test kostet ab etwa 70 Euro.

Gerichtsurteil:

Kein BAföG für Auslandspraktikum nach Auslandssemester

Wer nach einem Auslandssemester auch ein Auslandspraktikum machen möchte, hat keinen Anspruch auf BAföG, wenn er oder sie bereits zuvor während eines Auslandssemesters Ausbildungsförderung erhalten hat. Das hat das Verwaltungsgericht Baden-Württemberg entschieden (*Az.: 12 S 1820/18*).

Geklagt hatte ein Student, der im Rahmen seines Bacherlorstudiums Wirtschaftsrecht für ein Auslandspraktikum in Dubai für den Zeitraum April bis Juni 2017 BAföG beziehen wollte. Er war zuvor bereits von Februar bis Juli 2016 in China für ein Auslandssemester und hatte in dieser Zeit Ausbildungsförderung nach Paragraph 16 Abs. 1 BAföG erhalten.

Laut dem Verwaltungsgerichtshof hatte der Student jedoch keinen Anspruch, auch für sein Auslandspraktikum Förderung zu beziehen. Begründung: Die Auslandsaufenthalte in China und Dubai waren nicht zusammenhängend, denn in den acht Monaten dazwischen hatte der Student sein Studium in Deutschland fortgeführt. Ohnehin müsse für eine Förderungsfähigkeit der „einzige zusammenhängende Zeitraum" grundsätzlich auch in einem einzigen Land absolviert werden.

Ausnahmevorschrift Auslandsaufenthalt von besonderer Bedeutung

Auf die Ausnahmevorschrift des § 16 Abs. 1 Satz 2 Halbsatz 2 BAföG könne sich der Student auch nicht berufen, da in seinem Fall der Besuch von Ausbildungsstätten in mehreren Ländern nicht von besonderer Bedeutung für seine Ausbildung sei. Bereits nach dem Wortlaut sei keine wie auch immer geartete, einfache Bedeutung ausreichend. Den bloßen Besuch von Ausbildungsstätten in mehreren Ländern als für die Ausbildung nützliche Tatsache zu nennen, sei keine ausreichende Begründung für den Bezug von BAföG. Zudem müsse die besondere Bedeutung gerade im Hinblick auf die Ausbildung vorliegen. Dass ein Auslandsaufenthalt an sich als etwas Besonderes gilt, ließen die Richter*innen nicht gelten.

Mit Art. 1 des 22. Gesetzes zur Änderung des Bundesausbildungsförderungsgesetzes habe der Gesetzgeber lediglich die Förderung für Auslandsausbildungen in der Europäischen Union und der Schweiz ausgeweitet, aber keine Änderungen an § 16 Abs. 1 BAföG vorgenommen.

© Asier, AdobeStock

Sie monierten überdies, dass nicht zu erkennen sei, dass im Fall des Klägers mehrere Auslandsaufenthalte für die Ausbildung von besonderer Bedeutung seien. Das Bachelorstudium Wirtschaftsrecht sei weder ein sprachwissenschaftliches Studium noch ein Studium, in dem besondere Fremdsprachenfähigkeiten oder kulturelle Kompetenzen erworben werden müssten. Auch eine besondere internationale Ausrichtung des Studiums, für die gerade die vom Studenten absolvierten Auslandsaufenthalte besonders förderlich wären, sei nicht zu erkennen.

Dass eine bestimmte Anzahl von Lehrveranstaltungen gewisse internationale Bezüge aufweise, könne ebenfalls nicht die besondere Bedeutung mehrerer Auslandsaufenthalte für das Studium begründen. Dabei half dem Kläger auch nicht die vorgelegte Bescheinigung der Praktikantenbeauftragten der Fakultät Wirtschaft und Recht der Hochschule. Sie stelle rein abstrakt auf das Berufsbild eines Wirtschaftsjuristen und auf sich aus der Globalisierung ergebende Notwendigkeiten ab. Der globalen Ausrichtung der Hochschule und der Berufsmöglichkeiten eines Absolventen des Studiums Wirtschaftsrecht fehlten bereits der konkrete Bezug zur Ausbildung des Klägers.

Auslandskrankenversicherung für Studierende im Ausland

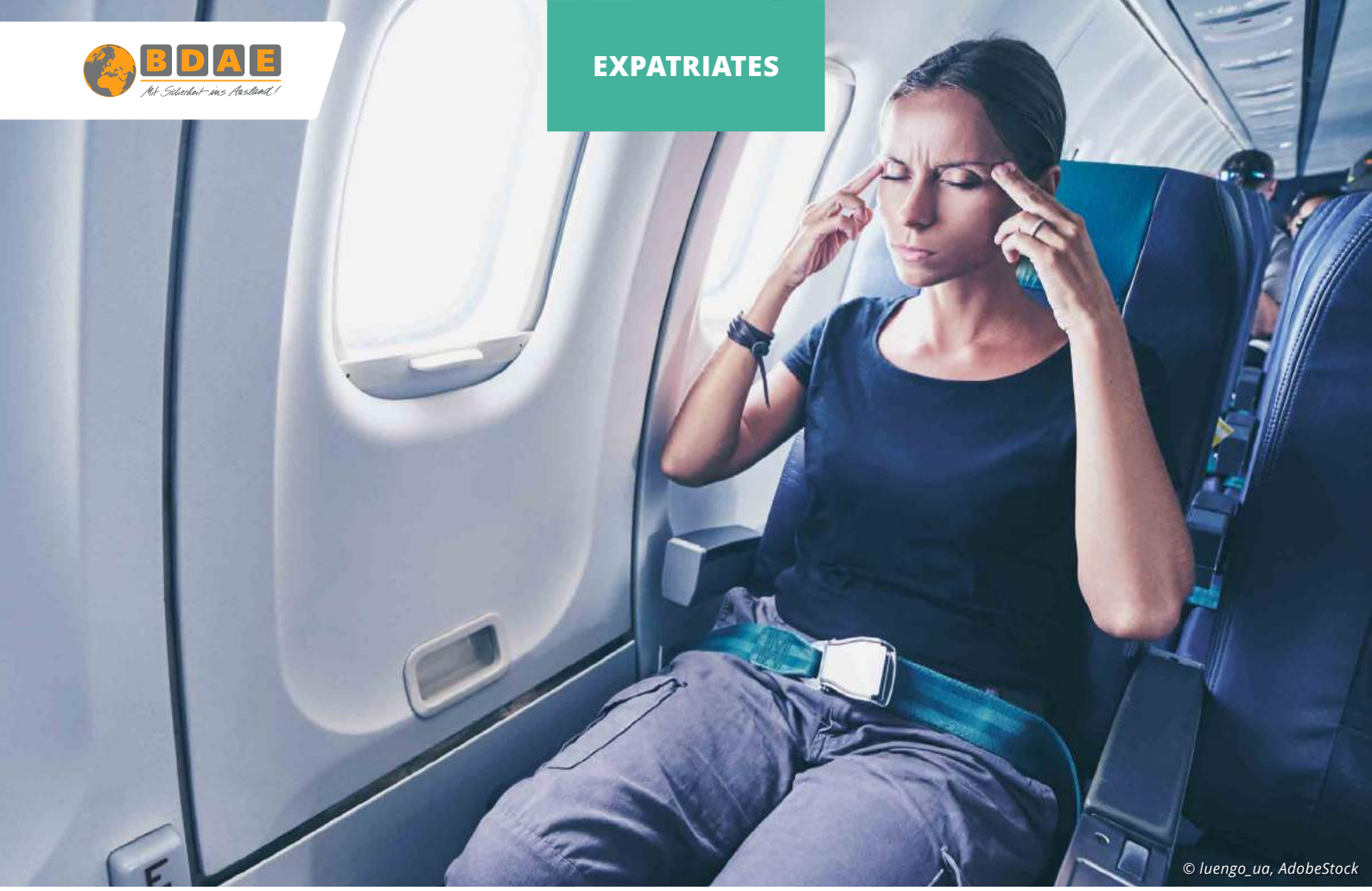
Wer aber ausbildungsbedingt oder für das Studium ins Ausland geht, braucht einen leistungsstarken Auslandskrankenversicherungsschutz, der den Geldbeutel nicht so sehr belastet. Die Auslandskrankenversicherung **EXPAT ACADEMIC** hat einen günstigen Basisschutz und kann bei Bedarf durch frei wählbare Module erweitert werden. Sie ist auch bei Auslandspraktika gültig.

Bei Fragen kontaktiert gerne unser Beratungsteam!

+49-40306874-23

privatkunden@bdae.com

bdae.com/auslandskrankenversicherungen/fuer-studenten-und-auszubildende-expat-academic



© luengo_ua, AdobeStock

Wenn Flugangst Expats und Geschäftsreisende ausbremst

Ob eintägige Geschäftsreise oder mehrjähriger Auslandsaufenthalt, das berufliche Reisen ist nicht nur für Unternehmen wichtig, sondern auch für die Mitarbeiter.

Das gilt besonders dann, wenn es die Karriere unterstützt oder sogar die Erfüllung des lang gehegten Wunsches, im Ausland zu leben, erfüllt. Doch was, wenn man unter so starker Flugangst leidet, dass sie das Fliegen unmöglich macht?

Flugangst kann teuer werden

In Deutschland leiden ungefähr 16 Prozent der Menschen an Flugangst, das sind rund 13,2 Millionen Menschen. Während sich die meisten davon beim Fliegen nur unwohl fühlen, können rund sechs Prozent der Menschen weltweit kein Flugzeug betreten. Geschäftsleute mit Flugangst verursachen jedes Jahr nicht nur einen Schaden in Milliardenhöhe, da sie Millionen von Flügen verfallen lassen, sondern erleiden auch persönliche Einbußen, wenn die Flugangst es unmöglich macht, bestimmte Positionen anzunehmen oder im Job zu brillieren. Hier kann ein Anti-Flugangst-Coaching, wie es von der Expertin Ingrid Richter, Inhaberin und Trainerin von „Stressfrei Fliegen“, angeboten wird, die Lösung sein. Sie unterstützt Menschen mit Flugangst dabei, ihre Angst zu überwinden.

Flugangst Coaching

Da Flugangst meist auf einer Kombination von verschiedenen Faktoren beruht, gibt es keine spezifische Ursache für die sogenannte Aviophobie. Sie kann bei Kindern von den Eltern übernommen werden und negative persönliche Erfahrungen mit dem Fliegen oder Berichte in den Medien über Flugzeugabstürze können eine Rolle spielen. Sehr häufig handelt es sich bei der Flugangst um das sogenannte Beifahrer Syndrom, die Angst davor, keine Kontrolle über eine Situation zu haben oder es besteht eine Klaustrophobie, die Angst vor geschlossenen Räumen. Je länger eine Person das Fliegen vermeidet, desto stärker werden die Ängste. Körperliche Symptome wie eine erhöhte Herzfrequenz, kalte Hände, Übelkeit, Kurzatmigkeit, Erstickungsgefühl und Zittern können bereits auftreten, wenn eine Person nur über das Fliegen nachdenkt.

Angst vorm Fliegen ist behandelbar

In manchen Fällen können Bücher oder Hörbücher/Kassetten gegen Angstzustände dabei helfen, die Symptome vor oder während eines Fluges zu mildern. Auf Dauer erfolgversprechend ist ein Verhaltenstraining, das ein Umdenken, Neubewerten der Situation und „Visions Coaching“ beinhaltet. Dabei hat sich bei Angststörungen und insbesondere bei spezifischen Phobien die kognitive Verhaltenstherapie, bei der Angstauslöser ▸

identifiziert und in neue Bilder, Gefühle und Gedanken -Metaphern verändert werden, bewährt. Sie hilft dabei, irrationale Denkmuster, die in Bezug auf das Fliegen bestehen, auf ihre Realität hin zu überprüfen und aufzulösen. Es gibt zahlreiche Programme, die speziell auf die Flugangst ausgerichtet sind und viele Experten haben Menschen dabei geholfen, ihre Ängste in den Griff zu bekommen.

Erfolgreiches Anti-Flugangst-Coaching

Soll die Flugangst nicht nur so weit gemildert werden, dass es für die betroffene Person möglich ist, ein Flugzeug zu besteigen, sondern komplett verschwinden, ist meist ein Anti-Flugangst-Coaching die richtige Wahl. Dabei werden ganzheitlich alle Aspekte, die als Auslöser der Flugangst zusammenwirken, identifiziert und Bewertungstechniken erlernt. Dazu zählen Entspannungsübungen wie Meditation oder Hypnose, Bewusstseinstraining und mentale Übungen. Ergänzend zu persönlichen Sitzungen oder einem Online-Kurs hilft der Einsatz eines Flugsimulators oder eines tatsächlichen Fluges dabei, Gelerntes umzusetzen und durch die Möglichkeit, selbst zu fliegen, die Angst vor dem Kontrollverlust zu verlieren. Ein Fluglehrer klärt dabei über falsche ▸

© Foto: Ingrid Richter

Flugangst-Coaching-Expertin Ingrid Richter in einem Leichtflugzeug, das sie auch für Trainingszwecke mit Flugangst geplagten Personen nutzt.

Sicher sitzen im Flieger

Eine Untersuchung des US-Magazins Popular Mechanics von Flugzeugabstürzen zwischen 1971 und 2007 ergab, dass die sichersten Sitze im Flugzeug die im hinteren Teil sind. Dafür wertete die Redaktion 20 Flugzeugabstürze in den USA mit verfügbaren Sitzplänen aus, die beim National Transportation Safety Board, einer US-Verkehrsbehörde zur Aufklärung von Unglücksfällen im Transportwesen, gelistet sind. Demnach liegt die Überlebenschance im hinteren Teil des Flugzeuges bei 69 Prozent.

Eine vergleichbare Untersuchung des Time Magazine aus dem Jahr 2015 kommt zu ähnlichen, wenn auch weniger ausgeprägten Ergebnissen. Am Ende spielen bei Flugzeugabstürzen natürlich eher die Umstände eine Rolle als der Sitzplatz. Wem die Statistik trotzdem zu etwas Ruhe vor dem nächsten Flug verhilft, sollte ab jetzt in den hinteren Reihen buchen.

Wo sitzt man im Flugzeug am sichersten?

Überlebenswahrscheinlichkeit bei Flugzeugabstürzen

Basis: Untersuchung von 20 Flugzeugabstürzen in den USA seit 1971, bei denen ein detaillierter Sitzplan verfügbar ist.

Quelle: Popular Mechanics/National Transportation Safety Board

statista

Vorstellungen über das Fliegen auf, erläutert die technischen Aspekte der Luftfahrt sowie den Start- und Landevorgang, was bei Turbulenzen geschieht und woher die Geräusche im Flugzeug kommen. Auf diese Weise kommen die Teilnehmenden dem Ziel, stressfrei zu fliegen, ein ganzes Stück näher.

Die Expertin und Trainerin Ingrid Richter bietet eine interessante Alternative an, um mittelfristig stressfreie Flugreisen zu ermöglichen. Mit ihrem 5-Schritte-Plan lernen Privat- und Geschäftspersonen, Vertrauen aufbauen und Ihre Angst zu besiegen. In 90 Tagen geht es von der Flugangst zum Piloten*in für 15 Minuten.

Über das Coaching „Stressfrei fliegen"

Ingrid Richter beschäftigt sich seit 40 Jahren mit dem Thema Angstgegner, -situationen – Gefühle auf dem Tennisplatz oder Sportplatz.

Die Psyche des Erfolges – gegen alle Widerstände das Denken zu verändern und dadurch neue Gefühle, Bilder und Emotionen zu gestalten ist eines interessantesten Gebiete die es gibt.

Erfolg hängt davon ab, wie schnell man negative Assoziationen in neue Bilder, Gefühle und Gedanken verändern kann. In jedem Menschen ist ein Gewinner oder eine Gewinnerin versteckt, ein Sieger über seine eigene Motivation ein Ziel zu erreichen.

Da Ingrid Richter schon immer sehr gerne geflogen ist und die Welt kennengelernt hat, was sie insgesamt 10 Jahre bei Firmen wie Lufthansa in Tough, Swiss Airlines, MSC Kreuzfahrten und NCL Cruise line mit den Endkunden in Verbindung und konnte vielen Menschen bei Ihren Flugängsten am Telefon weiterhelfen, damit diese trotz Ängste ihre Reisen stressfrei und mit weniger Problemen erleben konnten.

www.stressfrei-fliegen.de

info@stressfrei-fliegen.de

Psychotherapie in der Auslandskrankenversicherung

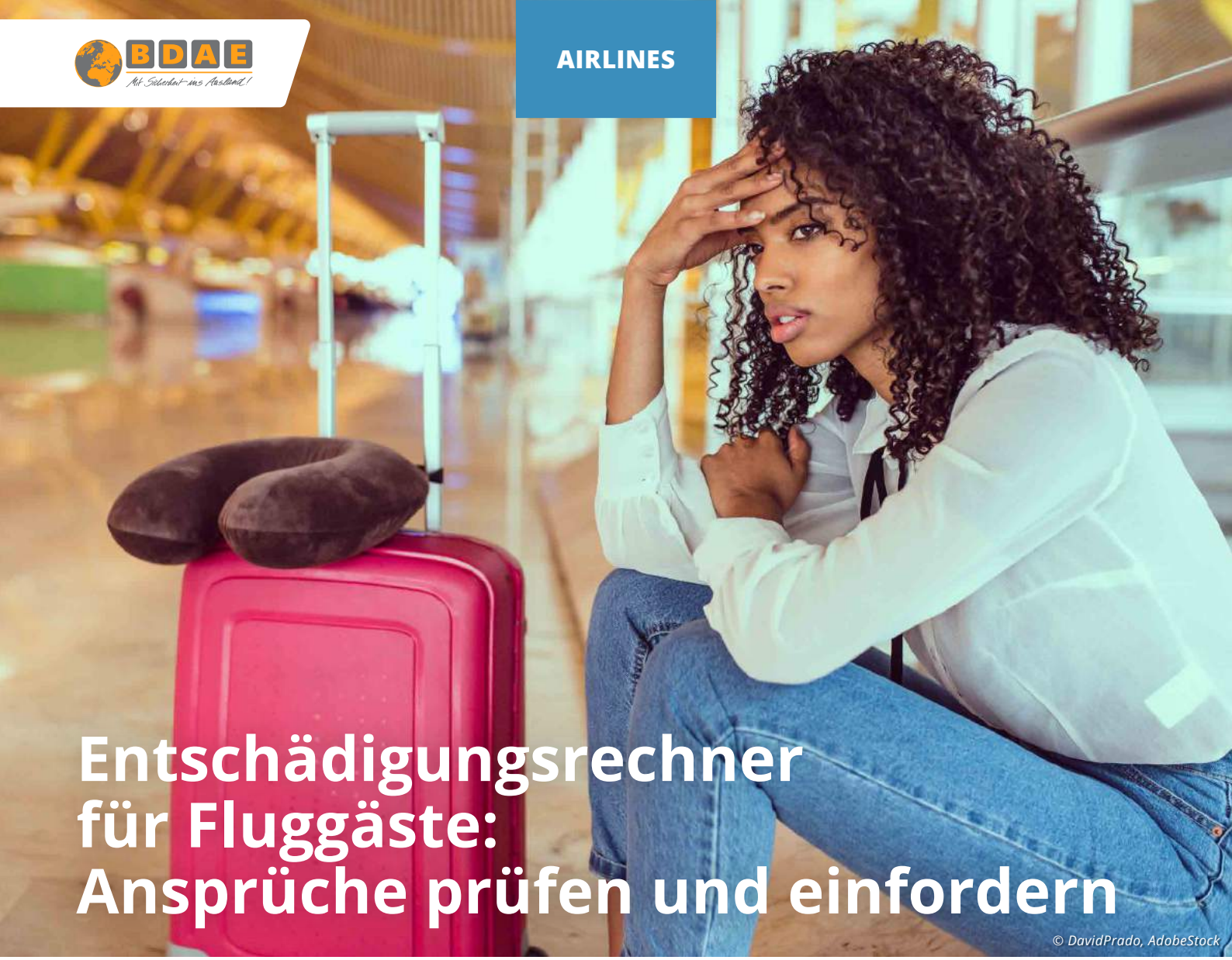
Die Auslandskrankenversicherungen *EXPAT PRIVATE PREMIUM* und *EXPAT INFINITY PREMIUM* versichern auch psychotherapeutische Leistungen. Insbesondere im Ausland in einer veränderten Umgebung kann seelische Hilfe essenziell sein. Versichert sind sowohl ambulante als auch stationäre Behandlungen.

Für mehr Informationen zum Thema kontaktieren Sie gerne unser Privatkunden-Team.

+49-40-306874-23

privatkunden@bdae.com

© Good Studio, AdobeStock



Entschädigungsrechner für Fluggäste: Ansprüche prüfen und einfordern

© DavidPrado, AdobeStock

Viele Reisende wissen nicht, wie hoch ihre Entschädigungsansprüche bei einer Flugverspätung oder -annullierung nach der EU-Fluggastrechteverordnung sind und wie sie diese unkompliziert einfordern können.

Mit dem Entschädigungsrechner können Fluggäste ab sofort beim ADAC ihre persönlichen Ansprüche überprüfen und diese selbst geltend machen oder den neuen ADAC-Partner Myflyright damit beauftragen. Das funktioniert auch rückwirkend bis zu drei Jahren nach dem Flug. Auch für einen verspäteten Erhalt des Reisegepäcks können Entschädigungsansprüche über den Partner geltend gemacht werden.

Bestehen mögliche Ansprüche auf eine Rückzahlung, weist der Rechner die Höhe aus und zeigt die Möglichkeiten, wie diese geltend gemacht werden können. Neben den bereits bestehenden Optionen (Musterbrief, ADAC-Vertragsanwalt oder Schlichtungsstelle für den öffentlichen Personenverkehr) können ADAC-Mitglieder jetzt auch den Kooperationspartner Myflyright mit der Abwicklung der Rückforderung beauftragen.

Hier gibt es zwei Möglichkeiten: Bei der Sofortentschädigung erhalten Fluggäste bei ausgewählten Flügen das Geld innerhalb von 24 Stunden, die Provision für ADAC Mitglieder an Myflyright beträgt in diesem Fall 25 Prozent zuzüglich Mehrwertsteuer. Bei der Entschädigungsdurchsetzung dauert die Auszahlung bis zu zehn Wochen, dafür sinkt die Provision für ADAC Mitglieder auf 17 Prozent. In beiden Fällen beträgt der Mitgliedervorteil acht Prozentpunkte, ADAC-Mitglieder erhalten so mehr Geld zurück.

Bei Flügen aus oder in die EU können Fluggäste bei Annullierung, Überbuchung oder mehr als dreistündiger Verspätung eine Ausgleichszahlung (250, 400 oder 600 Euro) nach der EU-Fluggastrechteverordnung verlangen. Es muss sich dabei um einen Flug handeln, der aus der EU startet oder von einer europäischen Airline mit einem Ziel in der EU durchgeführt wird.

Bei Gepäckproblemen können die Kosten einer notwendigen und angemessenen Ersatzbeschaffung von Kleidung und Toilettenartikeln binnen 21 Tagen nach dem verspäteten Erhalt des Reisegepäcks von der Fluggesellschaft eingefordert werden. Der konkret entstandene Schaden muss durch entsprechende Belege wie Rechnungen oder Quittungen nachgewiesen werden. Auch können Fluggäste auf die ADAC-Optionen oder die Beauftragung des Partners Myflyright zurückgreifen.

Den Online-Entschädigungsrechner finden Fluggäste unter *www.adac.de/fluggastrechte*. Dort stellt der ADAC außerdem weitere Informationen und Neuigkeiten zum Thema Reiserecht zur Verfügung.

Emirates bietet gratis Tagespass für die Expo Dubai

Emirates, Premier Partner und Offizielle Fluggesellschaft der Expo 2020 Dubai, bietet seinen Gästen, die nach oder via Dubai fliegen, ab sofort kostenlos einen Emirates-Expo-Tagespass für die erste Weltausstellung in der Region Naher Osten, Afrika und Südasien.

Das exklusive Angebot ist für die gesamte Eventlaufzeit, vom 1. Oktober 2021 bis zum 31. März 2022, gültig.

Das Expo-Angebot gilt für alle Hin- und Rückflugtickets nach oder über Dubai, für Reisen zwischen dem 1. Oktober 2021 und dem 31. März 2022 und ist anwendbar für alle Tarifklassen. Es gilt für Tickets der First Class, Business Class und Economy Class sowie für Flüge mit flydubai, die über Emirates gebucht wurden. Gäste, die via Dubai zu einem anderen Ziel im Streckennetz fliegen und eine Umsteigezeit von mindestens sechs Stunden in Dubai haben, profitieren ebenfalls von einem kostenlosen Tagespass. Inhaber eines One-Way-Tickets, deren Reise außerhalb der Vereinigten Arabischen Emirate beginnt, erhalten ebenfalls den Expo-Pass, wenn sie nach Dubai reisen oder die Mindestumsteigezeit von sechs Stunden eingehalten wird. Weitere Informationen dazu auf der *Website von Emirates*. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen und -bestimmungen.

Emirates ist Partner des Kulturprogramms des Deutschen Pavillons Expo 2020 und wird die Künstlerinnen und Künstler des CAMPUS GERMANY mit Direktflügen nach Dubai fliegen.

Skyline Dubai, VAE

Über die Expo

Die Expo 2020 findet vom 1. Oktober 2021 bis 31. März 2022 in Dubai statt. In den 182 Tagen sollen Innovationen vorgestellt, Ideen geteilt, Menschen inspiriert und die Zusammenarbeit zwischen den Nationen gefördert werden, um sich mit den Herausforderungen der Gegenwart zu beschäftigen und auszutauschen. Die Weltausstellung präsentiert sich unter dem Motto «Connecting Minds, Creating the Future».

Die Expo 2020 ist die erste Weltausstellung in der Region Naher Osten, Afrika und Südasien. Das sechsmonatige Programm ist vollgepackt mit Erlebnissen für alle Altersgruppen und Interessen, darunter ein reichhaltiges Angebot an Themenwochen, Unterhaltung und Edutainment, während Kunst- und Kulturinteressierte, Feinschmecker und Technikfans Ausstellungen, Workshops, Aufführungen, Live-Shows und vieles mehr erwartet. Architekturliebhaber werden von inspirierenden Entwürfen umgeben sein.

Die Besucher können in 190 Länderpavillons Kulturen und einzigartige Angebote kennenlernen oder in den verschiedenen Themen- und Spezialpavillons einen Blick in die Zukunft werfen und sich über die Innovationen informieren, die die Welt von morgen verändern werden. Reise- und Luftfahrtbegeisterte etwa erleben beim Besuch des eigenen Emirates Pavillons die Zukunft der kommerziellen Luftfahrt im Jahr 2071, dem hundertjährigen Bestehen der VAE.

Eurowings mit neuen Direktverbindungen ab Prag

Die neuen Eurowings Flugverbindungen von Prag im Winterflugplan stehen fest: von Fuerteventura über Mailand bis Kopenhagen und Tel Aviv – ab 31. Oktober dieses Jahres fliegt die Airline ihre Fluggäste per Direktverbindung von der tschechischen Hauptstadt bereits ab 29,99 Euro zu attraktiven Geschäftsreise- und Ferienzielen.

Insgesamt startet die Lufthansa-Tochter ab dem 31. Oktober 2021 von ihrer neuen Basis in Prag zu elf Zielen in ganz Europa. Geschäfts- sowie Urlaubsreisende können ab sofort über *eurowings.com* oder über die Kunden-App der Airline preisgünstige Flüge von Prag nach Spanien (Málaga, Barcelona, Fuerteventura, Teneriffa), Griechenland (Athen), Großbritannien (Birmingham, Bristol), Dänemark (Kopenhagen), Italien (Mailand), Kroatien (Zagreb) sowie in die israelische Hauptstadt Tel Aviv buchen.

Mit der Eröffnung der neuen Basis in Prag erweitert Eurowings ihr Angebot in Tschechien und stationiert ab 31. Oktober 2021 zunächst zwei Flugzeuge des Typs Airbus A320 in der tschechischen Hauptstadt. Im Sommer 2022 sollen dann bereits drei Flugzeuge für Eurowings abheben. Prag wird damit zum 10. Eurowings Standort in Europa.

Von Prag nach Spanien

Eurowings fliegt ihre Passagiere von Prag bis zu viermal wöchentlich in die spanischen Metropolen und beliebten Urlaubsregionen: Ab dem 4. November ab 34,99 Euro nach Málaga (dienstags, donnerstags und samstags), ab 31. Oktober 2021 ab 34,99 Euro nach Barcelona (montags, mittwochs, freitags und sonntags) sowie ab 54,99 Euro nach Fuerteventura (donnerstags und sonntags) und ab dem 6. November ab 54,99 Euro nach Teneriffa (mittwochs und samstags).

Von Prag nach Griechenland

Ab dem 2. November fliegen Eurowings Passagiere bereits ab 34,99 Euro für die einfache Flugverbindung jeden Dienstag und Samstag von Prag per Direktverbindung in die griechische Hauptstadt Athen.

Von Prag nach Großbritannien

Neu von Prag nach Großbritannien fliegen: Ab dem 31. Oktober heben Fluggäste von Eurowings bereits ab 29,99 Euro jeweils dreimal wöchentlich nach Bristol ab (montags, freitags und sonntags) sowie ab dem 1. November ab 39,99 Euro ebenfalls dreimal pro Woche nach Birmingham (montags, mittwochs und freitags).

Von Prag nach Dänemark

Eurowings bringt Passagiere ab dem 31. Oktober per Direktflug sechsmal wöchentlich in die dänische Metropole Kopenhagen, eine sowohl für Geschäftsreisende als auch Urlauber beliebte Destination. Die Flüge von Prag nach Kopenhagen stehen täglich außer samstags im Programm und können bereits ab 29,99 Euro gebucht werden.

Von Prag nach Italien

Italienischen Flair genießen und bereits ab 29,99 Euro von Prag beinahe täglich nach Mailand abheben: Ab dem 31. Oktober fliegt Eurowings ihre Fluggäste täglich außer samstags von Prag nach Mailand.

Von Prag nach Kroatien

Ebenfalls neu im Eurowings Flugprogramm ab dem 4. November: Die Airline fliegt ihre Gäste zweimal pro Woche bereits ab 39,99 Euro für den One-Way Flug in die kroatische Hauptstadt Zagreb. Die Flüge stehen jeweils donnerstags und samstags auf dem Plan.

Von Prag nach Israel

Von Tschechien per Direktverbindung bereits ab 79,99 Euro in die israelische Hauptstadt Tel Aviv abheben: Eurowings-Passagiere fliegen ab dem 5. November dreimal wöchentlich von Prag nach Tel Aviv (montags, mittwochs und freitags).

Alle Preisen gelten jeweils für den One-Way-Flug.

© Felix Pergande, AdobeStock

Alle Dokumente für die Reise in einer App

Eurowings ermöglicht ihren Fluggästen alle zur Einreise erforderlichen Dokumente – wie zum Beispiel einen negativen Corona-Test, den vollständigen Impfstatus oder die Online-Registrierung für das Ankunftsland – selbstständig über die Kunden-App von Eurowings hochzuladen und so Zeit zu sparen.

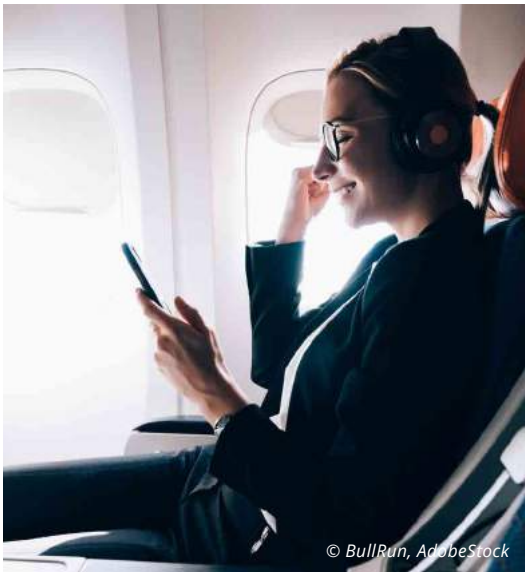
Nutzung der Lösung „myHealth Docs“ über Kunden App

Über die Gesundheitsdaten-Lösung „myHealth Docs“, die die Airline bereits im April dieses Jahres in die Kunden App integriert hat, können Eurowings Kunden ab heute schnell und einfach mit nur wenigen Klicks alle relevanten Dokumente hochladen und ihre Bordkarte nach einem erfolgreichem Upload online abrufen. Zusätzliche Kontrollen der benötigten Dokumente am Check-in fallen weg.

Das spart Fluggästen Zeit und hilft im Rahmen des Hygienekonzepts der Lufthansa Group dabei, körperliche Kontakte weiter zu reduzieren. Zuvor schon konnten Fluggäste über „myHealth Docs“ anhand eines detaillierten Fragebogens überprüfen, ob alle für die Einreise benötigten Dokumente vorlagen. Neu ist nun, dass Fluggäste nach Abschluss des Fragebogens die Möglichkeit erhalten, die entsprechenden Dokumente hochzuladen oder als Foto zu hinterlegen.

Erfolgreich mit über 1.500 Passagieren getestet

Die neue Upload-Funktion der digitalen Lösung „myHealth Docs“ wurde bereits auf Eurowings Flügen von Spanien nach Deutschland von vielen Passagieren erfolgreich getestet. In einem weiteren Schritt plant die Airline, das neue Angebot in Kürze auch auf weitere Flugverbindungen auszuweiten und ihren Fluggästen so ein sichereres und komfortables Reiseerlebnis zu ermöglichen.


© BullRun, AdobeStock

Scoot fliegt wieder vom BER nach Singapur

Scoot ist zurück in der Hauptstadtregion. Am 10. August landete der Beoing 787 Dreamliner erstmals wieder am Flughafen Berlin Brandenburg Willy Brandt. Dreimal pro Woche, jeweils dienstags, donnerstags und samstags, fliegt die Low-Cost-Tochter von Singapore Airlines ab sofort vom BER via Athen nach Singapur. Bereits seit Mai kehrt Scoot schrittweise nach Europa zurück und baut somit sein Langstreckennetz wieder auf. Nonstop-Flüge zwischen Mitteleuropa und Südostasien vom BER nach Singapur sind auch geplant.

Engelbert Lütke Daldrup, Geschäftsführer des Flughafens Berlin Brandenburg, zeigt sich glücklich über die Rückkehr der Scoot-Linie in die Region: „Wir freuen uns sehr, dass die Singapore Airlines Tochter Scoot den BER wieder mit dem asiatischen Kontinent verbindet. Wir heißen die Fluggesellschaft ganz herzlich willkommen zurück. Von der Flugverbindung zwischen Zentraleuropa und dem Asien-Pazifik-Raum profitieren beide Regionen durch ökonomische Wachstumschancen und den kulturellen Austausch.“

Flugplan (Ortszeiten)

Hinflug
Abflug BER 12:50 Uhr
Ankunft Athen (ATH) 16:50 Uhr
Abflug Athen 18:30 Uhr
Ankunft Singapur (SIN) 10:30 Uhr (Folgetag)

Rückflug
Abflug Singapur 1:10 Uhr
Ankunft Athen 7:50 Uhr
Abflug Athen 9:50 Uhr
Ankunft BER 11:50 Uhr

© wootthisak, AdobeStock

Skyline Singapur

© fotogestoeber, AdobeStock

Last-Minute-Reisen so gefragt wie nie zuvor

Die Deutschen verreisen so kurzfristig wie nie zuvor. Mehr als jeder Dritte startet noch in der gleichen Woche, in der er gebucht hat, in den Urlaub, teilt der Reiseveranstalter 5vorFlug mit.

Seit Mitte Juli 2021 sei ein klarer Trend festzustellen. Doch seit Anfang August hat sich der Buchungsvorlauf nochmal auffällig verkürzt, da verreiste bereits jeder vierte Kunde noch in der gleichen Woche, in der gebucht wurde. Jetzt seien es schon fast 40 Prozent der Gäste, die so ad hoc entscheiden und ihre Koffer packen. Die Tendenz ist weiter steigend. „Die Leute warten möglichst lange ab, um sich spontan für ein Zielgebiet zu entscheiden, das problemlos bereisbar ist", sagt Sabine Prähauser, CEO von 5vorFlug. „Corona pusht das Thema Kurzfristreisen schon seit langem, aber so extrem last minute waren die Buchungen noch nie.".

Einige Ziele sind dabei besonders attraktiv. Unabhängig von den aktuellen Meldungen zu Corona oder den Waldbränden vor allem in der türkischen Region um Bodrum und Marmaris zählt die Türkei mit zu den meist gefragten Zielen. Neben der Türkei sind auch die großen griechischen Inseln und die Balearen sehr gefragt. Einen besonderen Trend verzeichnet außerdem das Rote Meer in Ägypten. Auf der Fernstrecke sind die Top-Destinationen der Indische Ozean, insbesondere mit den Malediven, und die Karibik, wo die Dominikanische Republik in der Gunst der kurzfristig Reisenden liegt.

Auch das Flugbuchungs-Portal Skyscanner stellt fest, dass Last-Minute-Urlaub gerade sehr gefragt ist und dabei viele klassische Reiseziele der Deutschen in Frage kommen. „Mit wettbewerbsfähigeren Preisen als je zuvor bleiben die Türkei, Spanien, Griechenland, Italien und Kroatien in diesem August und September die Top-Sonnenziele für deutsche Reisende", weiß Friederike Burge, Reiseexpertin bei Skyscanner.

Die beliebtesten Urlaubsländer zum Last-Minute-Preis

Dabei können die Buchenden dieses Jahr sogar noch sparen: Insbesondere Flüge nach Spanien im August und September sind derzeit bis zu 44 Prozent günstiger als im gleichen Zeitraum 2019. Griechenland folgt mit 31 Prozent. Nach Italien und Kroatien sparen Reisende aktuell rund fünf Prozent. Für Flüge in die Türkei – das aktuelle Lieblingsziel der Deutschen – bezahlen Reisende 13 Prozent weniger im Vergleich zu 2019.

„Die Türkei ist traditionell ein sehr beliebtes Ziel bei deutschen Reisenden. Viele von ihnen zieht es nun nach vielen Monaten, in denen sie populäre Ziele wie Istanbul und Antalya nicht besuchen konnten, dorthin zurück", so Burge weiter. Reiseziele wie die Türkei ▸

könnten demnach auch später in der Saison besucht werden. Zudem hat die Türkei bereits angekündigt, dass sie die Saison in diesem Jahr verlängern will. Daher überrascht es nicht, dass die Türkei trotz der aktuellen Waldbrände und der Einstufung als Hochrisikogebiet zu den meistgesuchten Reisezielen gehört. Die Urlauber scheinen optimistisch zu sein, dass eine Reise in die Türkei bald wieder möglich sein wird, so die Einschätzung von Skyscanner.

Der beliebteste Zielflughafen der Deutschen ist derzeit jedoch Palma de Mallorca. Dort freuen sich Urlauber aktuell über eine Preisersparnis von 26 Prozent bei Flügen im August und September im Vergleich zu 2019. Nur wenige außereuropäische Ziele zeigt die Top 20. Reisende sehnen sich außerhalb Europas am meisten nach einem Urlaub in den USA, Mexiko und Ägypten.

Unentdeckte Reiseziele können günstig sein

Reisenden, die es lieber etwas ruhiger haben möchten, empfiehlt Friederike Burge eine Reihe an unentdeckten Destinationen. Empfehlenswert sei es etwa, den gewohnten Urlaub gegen ein neues Ziel wie Slowenien, Ungarn oder Albanien zu tauschen, wo die Preise ebenfalls niedrig sind. Diese Länder liegen abseits der üblichen Warmwasserziele, sind gut und günstig per Flug erreichbar und weisen ein niedriges Corona-Infektionsgeschehen auf.

Top 5 der Länder mit den meisten Flugbuchungen für August und September auf Skyscanner.de

Durchschnittspreise für Hin- und Rückflug ab Deutschland, Economy

Land	Durchschnittspreis 2021*	Durchschnittspreis 2019**	Ersparnis
Türkei	259 Euro	300 Euro	13%
Spanien	106 Euro	192 Euro	44%
Griechenland	188 Euro	274 Euro	31%
Italien	158 Euro	168 Euro	5%
Kroatien	189 Euro	198 Euro	5%

*Daten vom 2. Juli bis 18. August 2021 für Reisen im August und September 2021
**Daten von Juli 2019 für Reisen im August und September 2019

Quelle: skyscanner.net

Durchschnittspreis für Flüge im August und September 2021 – unentdeckte Reiseziele

Hin- und Rückflug, Economy

Zielflughafen	Durchschnittspreis für Flüge im August und September 2021 (Hin- und Rückflug, Economy)
Krakau, Polen	146 Euro
Ljubljana, Slowenien	255 Euro
Budapest, Ungarn	134 Euro
Tirana, Albanien	196 Euro
Prag, Tschechien	159 Euro

Quelle: skyscanner.net

Ratgeber für günstige Flüge

Den günstigsten Flug zu finden, ist manchmal nicht so einfach wie es klingt. Mit diesen drei Tipps des Skyscanner-Teams wird die nächste Flugbuchung günstiger:

1. Wer nach mehreren Terminen und Flughäfen sucht, hat die besten Chancen, ein Schnäppchen zu machen.
2. Werden verschiedene Fluggesellschaften innerhalb einer Buchung miteinander kombiniert, sinkt meist auch der Preis. Tarife müssen grundsätzlich nicht als Hin- und Rückflug gebucht werden. Wer prüft, ob er oder sie mit einer Fluggesellschaft hin- und mit einer anderen zurückfliegen kann, spart bares Geld.
3. Flugpreise richten sich nach Angebot und Nachfrage. Da einige Termine beliebter sind als andere, variieren die Preise. Wer nicht an einen festen Tag gebunden ist, findet so vielleicht einen Tag vor oder nach dem ursprünglichen Abreisedatum den idealen Flug. Denn an weniger beliebten Wochentagen sind Flüge immer günstiger.

Reisekrankenversicherungen beim BDAE

Mit den Reisekrankenversicherungen *EXPAT VISIT* und *TRAVEL SECURE* bietet der BDAE auch eine Absicherungsmöglichkeit für kurze und Urlaubsreisen. Letztere ist bereits ab 11 Euro pro Jahr abschließbar und EXPAT VISIT hat sogar einen Tagesbeitrag von 1,10 Euro, kann täglich gekündigt werden und ist für bis zu 365 Tage im Jahr gültig.

Bei Fragen kontaktieren Sie gerne unser Privatkunden-Team:

+49-40-306874-23

privatkunden@bdae.com

Ein Krankenhaus im Kongo: Erfahrungsbericht eines Freiwilligenhelfers

© Catherine, AdobeStock

Kinshasa, Kongo

Mit 27 Jahren verunglückt Robert Kösch beim Gleitschirmfliegen lebensbedrohlich. Ärzte können ihn retten und er wird wieder gesund. Das Erlebnis bestärkt den gelernten Flugkurier darin, einen lang gehegten Traum zu verwirklichen: Etwas Gutes zu tun und ein klein wenig die Welt zu retten.

Darüber hat er nun ein Buch geschrieben. Anfang 2020 beschließt er, sich der Organisation „Ärzte ohne Grenzen“ anzuschließen und beim Bau eines Krankenhauses im Kongo zu helfen. Ein ganzes Jahr möchte er in Bakara leben, einer Stadt am tiefsten See Afrikas. Er verabschiedet sich von seiner langjährigen Freundin, gibt eine Abschiedsparty im heimischen Hamburg und macht sich auf nach Afrika. Wie so oft im Leben, kommt dann aber doch alles anders als gedacht.

Die größte Unbekannte, die dem Autor und dem Ärzte-Team nur wenige Wochen nach der Ankunft im Kongo begegnet, ist ein neuartiges Virus namens Covid-19. Einige Helferinnen und Helfer sind verunsichert, brechen das Projekt vorzeitig ab und kehren zu ihren Familien zurück. Auch Robert Kösch ertappt sich dabei, den Gedanken, zu seiner Freundin zurückzukehren, verführerisch zu finden. Doch er bleibt.

Schnell muss er jedoch feststellen, dass die einzige Konstante bei seiner Mission die stetige Veränderung ist. Als das Coronavirus den Kongo erreicht, verlassen viele Expats das Land und auch das Jobkarussell der Organisation dreht sich regelmäßig. Der junge Helfer wirkt nun am Aufbau eines Corona-Zentrums mit und plant die Triage mit. Denn: Das oberste Ziel vor Ort ist es, das ohnehin schon wackelige Gesundheitswesen irgendwie aufrechtzuhalten. Als das Team feststellt, dass die Bemühungen fruchten, macht sich Euphorie breit. Doch schon bald folgt Ernüchterung.

Fazit des Buches

Robert Kösch bietet einen eindrucksvollen Einblick in den Alltag eines freiwilligen Helfers, der voller Optimismus und Tatendrang ins Handeln gekommen ist und dann doch an schier unüberwindbare Grenzen kommt. Dank seines Erfahrungsberichts erhalten Lesende einen ehrlichen und authentischen Eindruck von der Komplexität des Helfens. Einfach mal etwas Gutes tun, so sein eigenes Fazit, ist gar nicht so einfach und noch dazu mit Risiken für die Helfenden und die Hilfsempfangenden verbunden.

Das Buch eignet sich daher insbesondere für Personen, die schon lange mit dem Gedanken spielen, sich in den ärmsten Regionen dieser Welt einzubringen.

Buchinformationen zu „Ein Krankenhaus im Kongo“

Autor: Robert Kösch

Wie ich bei einem Hilfseinsatz versuchte, die Welt ein bisschen besser zu machen, und warum das gar nicht so einfach ist.

Conbook Verlag,
Premium Paperback
288 Seiten, 16,95 Euro

ISBN: 978-3-95889-399-3

Buch bestellen
conbook-verlag.de/buecher/ein-krankenhaus-im-kongo/

Mit diesen 5 Tipps Essen im Urlaub sorgenfrei genießen

© LStockStudio, AdobeStock

Gutes Essen spielt für die Deutschen im Urlaub eine wichtige Rolle. Leider ist der kulinarische Genuss im Ausland mit ein paar Tücken verbunden, denn es gibt Erreger, die einem gründlich den Appetit verderben können.

Christiane Manzenrieder, Diplom-Chemikerin sowie Ernährungsberaterin, gibt fünf essenzielle Tipps, wie man sich vor ihnen im Ausland schützen kann.

1.Krankheitserreger im Dessert

Man lernt von klein auf, dass es wichtig ist, Kühlketten einzuhalten und beispielsweise Eiscreme nach dem Auftauen nicht wieder einzufrieren. Das in der Eiscreme enthaltene Protein und der vorhandene Zucker sind für Keime ein idealer Nährboden, auf dem sie sich rasend schnell vermehren können, wenn das Eis zu warm gelagert oder die Kühlkette unterbrochen wird.

Was in Deutschland gilt, ist im Ausland aufgrund der meist höheren Außentemperaturen des Urlaubslandes erst recht wichtig. Daher sollte man darauf verzichten, Eiscreme oder Softeis von einem am Strand herumwandernden Händler zu kaufen, denn man kann sich nicht darauf verlassen, dass das Eis die ganze Zeit über vorschriftsmäßig gekühlt wurde. Hierbei ist Softeis noch anfälliger für Keime als Eiscreme. Eissorten wie Sorbet hingegen sind weniger bedenklich, da keine Milch enthalten ist, jedoch muss auch hier auf lückenlose Kühlung bei ausreichend niedrigen Temperaturen geachtet werden. Mit einem Eis aus dem Lebensmittelgeschäft oder einer Eisdiele geht man hingegen kein Risiko ein und kann es sich unbesorgt schmecken lassen.

2.Keime im Wasser

Insbesondere bei hohen Temperaturen ist es für die Gesundheit von großer Bedeutung, ausreichend Wasser zu trinken. Während man sich in Deutschland jederzeit ein Glas Wasser aus dem Hahn zapfen kann, sollte man im Ausland davon Abstand nehmen, das Leitungswasser direkt aus dem Hahn zu trinken. Es kann mit gefährlichen Keimen (Listerien) in großer Menge oder Schwermetallen belastet sein, die schnell eine nicht ungefährliche Erkrankung wie Blutvergiftung oder Hirnhautentzündung hervorrufen können. Für Länder in großen Teilen Asiens, in Afrika und Mittel- sowie Südamerika gilt, dass man unbehandeltes Leitungswasser nicht einmal für die Gesichts- und Mundhygiene verwenden sollte, da die Keimbelastung dort sehr hoch ist.

Um eine Infektion zu vermeiden, sollte man daher ausschließlich Mineralwasser aus Flaschen trinken und sich auch nur mit abgepacktem Wasser die Zähne putzen und das Gesicht waschen. Wer keinen Laden in seiner Nähe hat, kann das Leitungswasser vor Ort auch abkochen, wodurch die Keime abgetötet werden und die Infektionsgefahr beseitigt wird. Hierbei sollte man jedoch darauf achten, genug Zeit einzuplanen, um jeden Tag frisches Wasser abzukochen, denn auch einmal gekochtes und damit keimfreies Wasser kann erneut von Bakterien besiedelt werden, wenn es den ganzen Tag ungekühlt aufbewahrt wird.

Wasserfiltersysteme sind kein Ersatz für das Kochen des Leitungswassers, denn sie verringern die Keimlast nicht in ausreichendem Maße. Sie können vielmehr selbst zur Quelle von gesundheitsschädlichen Mikroben werden, da sich in den Filtern Schimmelpilze ansiedeln können, die ihrerseits Husten, eine verstopfte Nase oder Hautreaktionen hervorrufen können. Auch vom Genuss offener Getränke, die in Imbissstuben und Gaststätten kostenlos angeboten werden, sollte man Abstand nehmen. Durch die ungekühlte und ungeschützte Aufbewahrungsart sind diese Getränke eine Brutstätte für Keime. Der Genuss einer Tasse Kaffee oder eines Espressos bleibt hingegen auch im Ausland ungetrübt. ▸

3. Fleisch nur komplett gegart verzehren

Fleisch, insbesondere Geflügel, sorgt durch Krankheitsausbrüche immer wieder für negative Schlagzeilen. Es ist allgemein bekannt, dass Fleisch mit Campylobacter, Salmonellen, E. coli, Noroviren und multiresistenten Staphylokokken belastet sein kann. Deshalb werden Verbraucher stets dazu angehalten, bei der Zubereitung von Fleisch auf Hygiene, Einhaltung der Kühlkette und ausreichend hohe Gartemperaturen zu achten, um eine Infektion durch die Keime zu verhindern.

Was hierzulande gilt, ist im Ausland erst recht wichtig, weshalb Reisende Fleisch durchaus auch als Streetfood zu sich nehmen können, sofern es durchgegart, durchgebraten bzw. gegrillt ist. Trotzdem sollte man sich den Händler genau anschauen, welche Hygienemaßnahmen er ergreift und ob er die nötige Sorgfalt bei der Lagerung und Zubereitung der Steaks walten lässt. Diese sollten stets nur vollständig durchgegart verzehrt werden, auch wenn es für einige Menschen den Genuss schmälert. Speisen wie Frösche oder Insekten, die eine gute Proteinquelle sind und für einen Europäer einen exotischen Gaumenkitzel bedeuten, kann man durchaus probieren, solange man sichergeht, dass auch diese vollständig gegart wurden.

4. Fisch und Meeresfrüchte niemals roh verzehren

Fisch, Sushi, Meeresfrüchte wie Muscheln und Shrimps sind delikate Lebensmittel, aber auch häufig für Lebensmittelinfektionen verantwortlich. Roher Fisch, insbesondere rohe Schalentiere oder Austern sollten mit Vorsicht genossen werden, da die möglicherweise darin enthaltenen Noroviren als häufigste Verursacher einer Gastroenteritis (Magen-Darm-Entzündung) gelten. Zusätzlich sind Fische oft von Nematoden (Fadenwürmern) befallen, die sich auch im menschlichen Verdauungssystem einnisten und schwerwiegende Folgen haben können. Im Ausland sollte daher auf den Genuss von Sushi und Sashimi verzichtet werden und jeglicher Fisch sollte nur gut gebraten, gegrillt oder gekocht verzehrt werden.

Wird der Fisch bei 60-70°C ordentlich durcherhitzt und gesalzen oder bei -20°C einen Tag lang durchgefroren, dann überleben es die Parasiten in der Regel nicht. Viele der Würmer werden durchaus auch von dem völlig fremden Milieu im menschlichen Magen abgetötet. Unsere Magensäure ist um einiges heftiger als die eines Fisches. Dennoch sollten Reisende insbesondere in Ländern wie Japan und Holland, in denen Fisch roh oder mariniert gegessen wird, darauf achten, diesen durchgaren oder durchbraten zu lassen, um das Risiko einer Infektion zu vermeiden.

5. Krankheitssymptome durch Nahrungsmittelunverträglichkeiten des eigenen Körpers

Verdauungsprobleme nach dem Verzehr von Milch, Weizengebäck oder Obst müssen nicht unbedingt durch eine Infektion mit Viren oder Parasiten, die in Lebensmittel enthalten sind, hervorgerufen werden. Auch eine Unverträglichkeit von Substanzen wie Milch- oder Fruchtzucker sowie Gluten und Histamin können starke Beschwerden hervorrufen. Während bei einer Lebensmittel-Infektion die Gabe eines Antibiotikums sinnvoll und notwendig ist, ist dieses bei einer Nahrungsmittelunverträglichkeit eher kontraproduktiv. Ein Breitbandantibiotikum tötet nämlich nicht nur die krankmachenden Bakterien im Darm ab, sondern auch die friedlichen, was zur Folge hat, dass die Darmflora in ihrer Zusammensetzung negativ verändert und dadurch die Symptome der Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten noch verstärkt werden.

Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten bedürfen einer individuellen schulmedizinischen oder alternativen Behandlung. Die Nahrungsmittel-Expertin und Diplom-Chemikerin Christiane Manzenrieder hat damit schon vielen Privatpersonen und Unternehmer*innen erfolgreich geholfen, wieder vollkommen gesund zu werden.

Diese fünf Tipps tragen dazu bei, den Auslandsaufenthalt unbeschwert genießen zu können und gesund von der Reise zurückzukehren. So kann man den Spaß im Urlaub und den Erfolg im Geschäftsmeeting erreichen, den man sich erhofft hat.

© Sonyakamoz, AdobeStock

Die Autorin

Christiane Manzenrieder ist Diplom-Chemikerin sowie Ernährungsberaterin, betreut Projekte im Umweltmanagement und berät seit 30 Jahren Privatpersonen und Geschäftsleute, die ihre körperliche, mentale und unternehmerische Höchstform erreichen wollen. In diesem Beitrag stellt sie fünf Tipps vor, die dafür sorgen, dass die nächste Auslandsreise in gesundheitlicher Hinsicht ein voller Erfolg wird.

+49 (0) 172 7444327

c.manzenrieder@googlemail.com

© anoushkatoronto, AdobeStock

Wegen Corona:

Mehrheit der Deutschen kann sich im Urlaub nicht erholen

Die Coronapandemie sorgt weiter für Urlaubsfrust: Laut DAK-Urlaubsreport konnten sich 19 Prozent der Deutschen auch in diesem Jahr bislang in den Ferien nicht gut erholen.

Bereits 2020 fehlte gut einem Fünftel der Deutschen nach ihrem Urlaub der erhoffte Erholungseffekt. Vor der Coronapandemie war dieser Wert deutlich niedriger: So lag der Anteil der Urlauber, die sich nicht entspannen konnten, 2019 bei gerade einmal 13 Prozent.

Besonders gestresst sind die 30- bis 44-Jährigen: In dieser Altersgruppe konnte sich mehr als jede und jeder Vierte nicht gut erholen (28 Prozent). Vor allem Frauen gelang es nicht, sich im Urlaub zu entspannen: Acht Prozent der weiblichen Befragten gaben an, sich überhaupt nicht im Urlaub erholt zu haben. Bei den Männern waren es drei Prozent.

Der Report zeigt auch starke regionale Unterschiede: In Bayern hat sich fast jede zweite Urlauberin und jeder zweite Urlauber sehr gut erholt (48 Prozent). Das ist bundesweit der beste Wert. Schlusslicht ist Nordrhein-Westfalen: Hier fühlten sich nach dem Urlaub nur 31 Prozent der Befragten sehr gut erholt. Insgesamt fanden die über 60-Jährigen die meiste Urlaubsentspannung. Nur elf Prozent von ihnen hat sich in den Ferien nicht gut erholt.

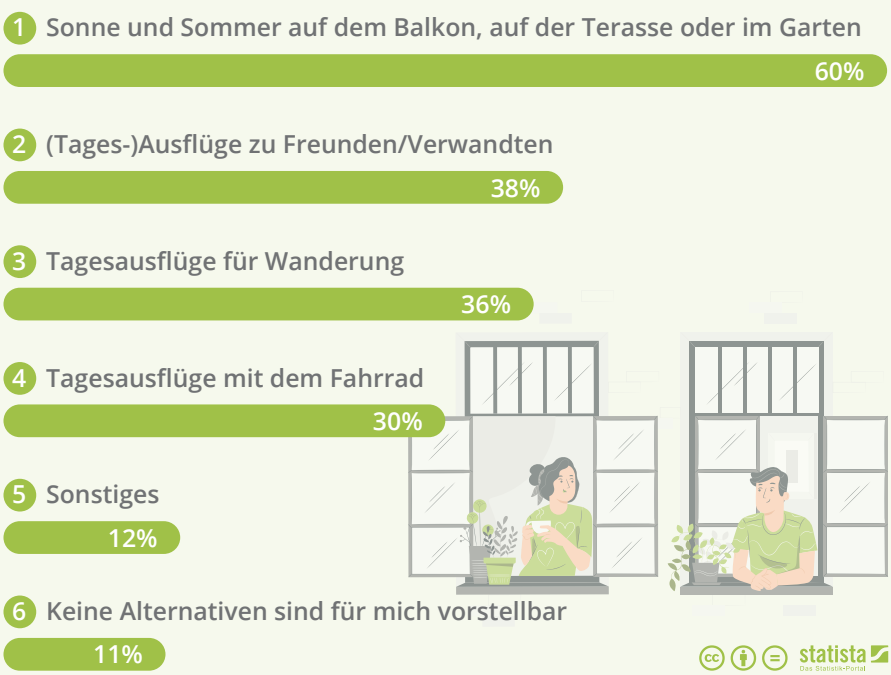
Kein Abstand zum Alltag

Der Hauptgrund für die fehlende Erholung war auch in diesem Jahr die Unfähigkeit abzuschalten. 60 Prozent der Befragten, die sich nicht gut erholen konnten, gelang es nicht, Abstand zum Alltag zu gewinnen. 2020 waren es noch 46 Prozent – ein Anstieg um 14 Prozent im Vergleich zum Vorjahr. Möglicherweise liegt dies daran, dass viele Deutsche wegen der Pandemie ihren Urlaub zu Hause auf dem Balkon oder auf der Terrasse verbracht und dadurch keinen räumlichen Wechsel vollzogen haben. Diese Vermutung liegt angesichts einer Umfrage von YouGov im Mai dieses Jahres nahe. Denn dort gaben 60 Prozent der Befragten an, dass sie als Alternative zur Urlaubsreise zu Hause bleiben würden.

Auf Platz zwei der Negativliste stehen mit 31 Prozent gescheiterte Reisepläne wegen der Corona-Krise. 2020 lag ihr Anteil noch bei 44 Prozent. Einschränkungen durch Corona-Regeln am Urlaubsort fanden 27 Prozent als hinderlich, um sich zu entspannen. 2020 waren es noch 27 Prozent. Über schlechtes Wetter klagten 23 Prozent der Befragten und 21 Prozent hatten im Urlaub Stress mit der Familie oder Freunden. ▸

Wegen Corona lieber Urlaub auf Balkonien?

Anteil der Befragten, die sich anstatt eines Sommerurlaubs folgende Alternativen vorstellen können



Basis: 2.050 Befragte (ab 18 Jahren) in Deutschland; 12. - 14. Mai 2021; Mehrfachauswahl möglich.

Quelle: YouGov

© freepik.com

© ArTo, AdobeStock

Bedeutung eines Ortswechsels steigt im Vergleich zum Vorjahr

Ein Großteil der Deutschen empfindet die Einhaltung von Corona-Schutzmaßnahmen im Urlaub wichtig (88 Prozent). 2020 waren es noch 93 Prozent – ein Rückgang von fünf Prozent. Vor allem den Ostdeutschen ist die Einhaltung der Corona-Regelungen weniger wichtig (78 Prozent). Am höchsten ist der Zustimmungswert in Nordrhein-Westfalen (94 Prozent).

Die Mehrheit der Deutschen (81 Prozent) konnte sich im Urlaub gut entspannen. So betrug der Anteil der Befragten, die sich sehr gut erholen konnten, in diesem Sommer 39 Prozent. Ein Anstieg um drei Prozent im Vergleich zum Vorjahr. Das lag vor allem an der Sonne und Natur am Urlaubsort (81 Prozent). Zeit für sich selbst (69 Prozent) und für die Familie (68 Prozent) zu haben, sorgte ebenso für einen großen Erholungseffekt. Einen Ortswechsel empfanden 65 Prozent der Befragten als den Grund, der in besonderem Maße zur Erholung beigetragen hat. Das sind fast zehn Prozent mehr als im Vorjahr: 2020 lag dieser Wert bei 56 Prozent. Einen Verzicht auf Handy oder Internet empfanden in diesem Jahr jede und jeder Vierte (25 Prozent) als erholsam – mit einer Steigerung um zwei Prozent ein leichtes Plus im Vergleich zum Vorjahr.

Wieder mehr Kranke im Urlaub

In diesem Sommer stieg der Anteil der Befragten, die im Urlaub krank geworden sind oder sich verletzt haben, mit sechs Prozent wieder auf den Wert vor der Corona-Pandemie. 2020 hatte er bei nur vier Prozent gelegen. Die häufigsten Krankheitsgründe waren eine Erkältung (41 Prozent), ein Unfall, Sturz oder ähnliches (27 Prozent) und Sonnenbrand (18 Prozent). Die meisten Krankheitsfälle gab es im Südwesten (13 Prozent) und in Bayern (zwölf Prozent). Am wenigsten krank waren die Ostdeutschen (zwei Prozent) und die Nordrhein-Westfalen (drei Prozent).

Die große Mehrheit der Deutschen nutzt ihren Urlaub dazu, etwas für die Gesundheit zu tun (94 Prozent). Ganz oben stehen Bewegung, Sport und Fitnesstraining mit 68 Prozent. 67 Prozent der Befragten haben bewusst versucht, Stress zu reduzieren. Mehr als jede und jeder Zweite hat im Urlaub viel geschlafen (54 Prozent).

Großbritanniens Krankenhäuser waren Covid-19-Infektionsherde

© emilijamanevska, AdobeStock

Mehr als einer von zehn stationär aufgenommenen Covid-19-Patienten in 314 Einrichtungen in Großbritannien hat sich während der ersten Welle der Pandemie im Krankenhaus angesteckt.

Das besagt eine *Studie unter der Leitung der Lancaster University*, an der auch Forschende der Universitäten Liverpool, Edinburgh, Birmingham und des Imperial College London teilgenommen haben. Details wurden *in „The Lancet" veröffentlicht*.

Die Forschenden haben die Krankenunterlagen von Covid-19-Patienten untersucht, die an der „International Severe Acute Respiratory and emerging Infections Consortium Clinical Characterisation Protocol UK"-Studie teilnahmen und vor dem 1. August 2020 erkrankten. Mindestens 11,1 Prozent der Covid-19-Patienten in den 314 Krankenhäusern infizierten sich nach der Aufnahme. Der Anteil der im Krankenhaus infizierten Personen stieg Mitte Mai auf 16 bis 20 Prozent, also lange nach dem Höhepunkt der Einlieferungen während der ersten Welle.

Viele Tausend Infektionen in Krankenhäusern

Zwischen 5.699 und 11.862 Patientinnen und Patienten hätten sich in der ersten Welle erst im Krankenhaus angesteckt. Das sei jedoch sehr wahrscheinlich eine zu geringe Schätzung, da keine Personen einbezogen wurden, die sich infiziert haben könnten, aber vor einer Diagnose entlassen wurden. Chris Green von der University of Birmingham zufolge gibt es womöglich diverse Gründe, warum viele in den Institutionen infiziert wurden. „Dazu gehört die große Anzahl von Patienten, die in Krankenhäuser mit eingeschränkten Möglichkeiten zur Isolierung von Infizierten eingeliefert wurden. Dazu kommt ein eingeschränkter Zugang zu raschen und zuverlässigen Tests in der ersten Zeit des Ausbruchs sowie die Herausforderungen rund um den Zugang zu persönlicher Schutzkleidung und ihrem besten Einsatz."

Psychiatrien stark betroffen

Den Fachleuten nach könnte es auch um das Wissen gehen, wann Patientinnen und Patienten am ansteckendsten sind sowie die falsche Klassifizierung von jenen mit atypischen Symptomen, aber auch eine Unterschätzung der Übertragung über die Luft. Es gab je nach Art der Institution auch deutliche Unterschiede bei der Zahl der im Krankenhaus Infizierten. Krankenhäuser, die eine akute und allgemeine Versorgung anboten, verfügten mit 9,7 Prozent über einen geringeren Anteil an Infektionen. Bei Spitälern mit Pflegeeinrichtungen lag dieser Wert bei 61,9 Prozent und bei psychiatrischen Krankenhäusern bei 67,5 Prozent. Das spiegle auch die Ausbrüche wider, die in Pflegeeinrichtungen beobachtet worden waren.

Mit dem BDAE weltweit auch bei Covid-19 geschützt

Die Auslandskrankenversicherungen des BDAE bieten während des kompletten Auslandsaufenthaltes überall auf der Welt Versicherungsschutz im Falle einer Covid-19-Erkrankung. Diese Absicherung im Ausland gilt auch bei Reisewarnungen. Bei Bedarf stellen wir Versicherungsbestätigungen für Auslandsreisen aus und stellen diese auch auf Englisch zur Verfügung.

Bei Fragen kontaktieren Sie gerne unser Privatkunden-Team!

+49-40-306874-23

privatkunden@bdae.com

www.bdae.com/corona

Diese Nationen bekennen sich am häufigsten zu psychischen Problemen

Nahezu jeder zweite Schwede/jede zweite Schwedin gab an, in den letzten 12 Monaten psychische Probleme gehabt zu haben. Damit rangiert das nordische Volk auf Rang Eins einer Statista-Konsumstudie. An zweiter Stelle mit 42 Prozent stehen die USA gefolgt von Brasilien.

Über die tatsächliche Verbreitung sagt das indes wenig aus. Dass der Anteil derjenigen, die ihre mentale Gesundheit eingeschränkt sehen, in Schweden und den USA bei jeweils über 40 Prozent liegt, kann auch auf Unterschiede bei der gesellschaftlichen Akzeptanz solcher Probleme zurückzuführen sein. Das gilt auch für das andere Ende des Spektrums: Die Umfrage gibt keine Antwort darauf, ob Franzosen und Französinnen oder Chinesinnen und Chinesen psychisch gesünder sind. Wohl aber lässt sich sagen, dass solche Probleme in allen teilnehmenden Ländern weit verbreitet sind. Unter psychischen Problemen versteht die Erhebung ein breites Spektrum von Symptomen wie Stress, Depressionen und Ängste.

Bei der Entstehung solcher Symptome spielen laut der Befragten des Statista Global Consumer Survey verschiedene Faktoren eine Rolle, die die Psyche triggern. Am häufigsten sind dies Stress und Hektik im Alltag (37 Prozent). Aber auch die Arbeit und das Berufsleben (31 Prozent) können zu Beeinträchtigungen führen. Genauso oft sind die Betroffenen aber auch selbst der Auslöser, indem sie hohe Ansprüche an sich selbst stellen und sich dadurch unter Druck setzen (31 Prozent). Konflikte im Freundes- und Familienkreis sowie gesundheitliche Probleme (25 Prozent) sind ebenfalls verbreitete Auslöser von psychischen Problemen. 15 Prozent aller Befragten nannten zudem die Vereinbarkeit von Beruf und Familie als Trigger für mentale Schwierigkeiten im Alltag.

Psychotherapie in der Auslandskrankenversicherung

Die Auslandskrankenversicherungen EXPAT PRIVATE PREMIUM und *EXPAT INFINITY PREMIUM* versichern auch psychotherapeutische Leistungen. Insbesondere im Ausland in einer veränderten Umgebung kann seelische Hilfe essenziell sein. Versichert sind sowohl ambulante als auch stationäre Behandlungen.

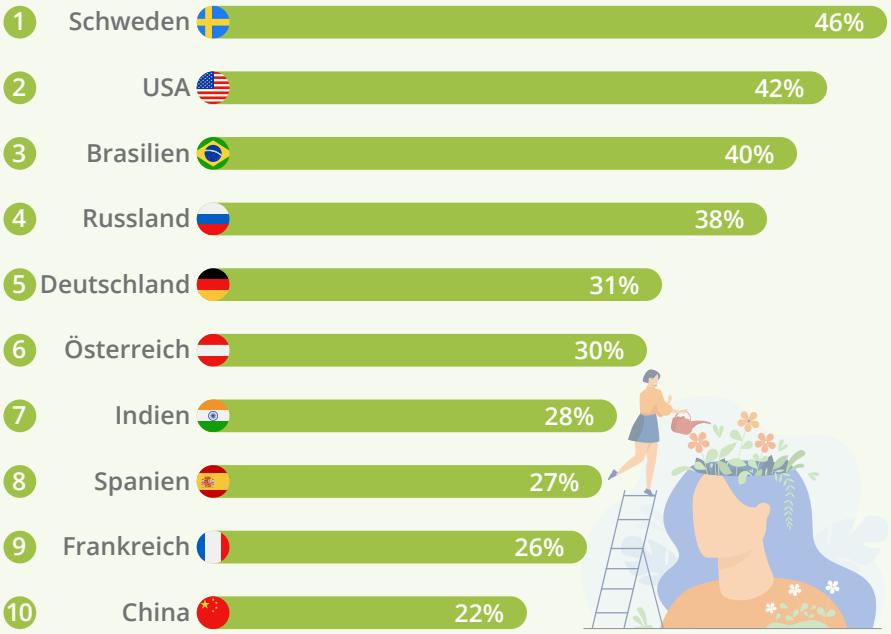
Für mehr Informationen zum Thema kontaktieren Sie gerne unser Privatkunden-Team.

+49-40-306874-23

privatkunden@bdae.com

Wie verbreitet sind Stress, Depressionen und Ängste?

Anteil der Befragten, die angeben, dass sie in den letzten 12 Monaten psychische Probleme hatten



Basis: 8.194 Befragte (18 - 64 Jahre); erhoben in drei Wellen von Februar 2020 bis März 2021

Quelle: Statista Global Consumer Survey

© freepik.com

© LAONG, AdobeStock

Europäisches Verbraucherzentrum veröffentlicht offizielle FAQ zum Digitalen Impfpass in Europa

Wer vollständig geimpft ist, erhält in Impfzentren, Arztpraxen oder Apotheken einen digitalen Impfnachweis. Allen Bürger*innen wird ein Covid-Zertifikat mit QR-Code ausgestellt, das auf dem Smartphone gespeichert werden kann (zum Beispiel in der CovPass-App). Das Zertifikat gibt es kostenlos.

Bei Einreise in andere EU-Länder muss der QR-Code auf Verlangen vorgezeigt werden. Das Zertifikat ist keine Voraussetzung, um Reisen zu können. Es soll aber den freien Personenverkehr und die Freizügigkeit innerhalb der EU erheblich erleichtern.

Um mit Covid-Zertifikaten grenzüberschreitend reisen zu können, müssen mindesten 14 Tage nach der letzten Impfdosis vergangen sein. Die Mitgliedstaaten erkennen alle in der EU zugelassen Impfstoffe an (Biontech/Pfizer, Moderna, Astrazeneca, Johnson & Johnson), auch Mischimpfungen (zum Beispiel Biontech/Pfizer und Astrazeneca).

Persönliche Daten sind geschützt

Die Zertifikate enthalten lediglich Name, Geburtsdatum, Ausstellungsdatum sowie Informationen zu Impf-, Genesenen- oder Teststatus des Reisenden. Überprüfen andere Mitgliedstaaten die Daten, werden diese weder gespeichert noch weitergeleitet. Eine elektronische Signatur bestätigt zudem die Echtheit des Zertifikats.

Digitale Covid-Zertifikate sind seit dem 1. Juli 2021 in der gesamten EU gültig. Seit dem 12. August müssen alle EU-Mitgliedstaaten eine Schnittstelle zum digitalen Impfzertifikat beim EU-Gateway erstellt haben. Auch Norwegen, Island, die Schweiz und Liechtenstein haben sich bereits mit dem digitalen Impfzertifikat verknüpft.

Wer in Länder reist, in denen die Covid-Zertifikate noch nicht genutzt beziehungsweise überprüft werden, kann seinen Impfstatus mit dem analogen gelben Impfpass nachweisen. ▸

© Bihlmayerfotografie, AdobeStock

Portal mit Einreisevorschriften aller EU-Staaten

Auf der Internetseite *reopen.europa.eu* der EU erfahren Reisende, in welchen Ländern das digitale Covid-Zertifikat genutzt werden kann und welche Einreisebestimmungen vor dem Hintergrund der Corona-Pandemie in den einzelnen Ländern gelten.

Die EU-Zertifikate dienen in erster Linie dem freien Verkehr von Reisenden. Inwieweit im europäischen Ausland Zugang zu Restaurants und kulturellen Veranstaltungen gewährt wird, ist nicht bekannt. Sie garantieren keinen Zugang zu Restaurants und kulturellen Veranstaltungen. Denn Betreiber von privaten und öffentlichen Einrichtungen müssten mit dem EU-Gateway verbunden sein, um den QR-Code des Zertifikats lesen und überprüfen zu können.

Reisende können es aber mit dem Papierausdruck ihres Zertifikats versuchen. Denn auf diesem sind die Angaben zum Impfstatus in der Landessprache und auf Englisch aufgeführt.

Diese Impfstoffe hat sich die EU gesichert

Unternehmen	Impfstoffart	Zahl der Dosen (pro person erforderlich)	Zahl der Dosen (gesichert)	Stand
BioNTech und Pfizer	mRNA	2 Dosen	2,4 Mrd.*	Zulassung erteilt
Moderna	mRNA	2 Dosen	460 Mio.	Zulassung erteilt
CureVac	mRNA	2 Dosen	405 Mio.	Fortlaufende Überprüfung durch EMA
AstraZeneca	Adenovirus	2 Dosen	400 Mio.	Zulassung erteilt
Johnson & Johnson/ Janssen Pharmaceuticals	Adenovirus	1 Dosis	400 Mio.	Zulassung erteilt
Sanofi-GSK	Protein	2 Dosen	400 Mio.	Fortlaufende Überprüfung durch EMA
Novavax	Protein	2 Dosen	200 Mio.**	Fortlaufende Überprüfung durch EMA

*Option auf den Ankauf weitere 900 Millionen Dosen
**Option auf den Ankauf weitere 100 Millionen Dosen

Quelle: EU, Stand 25. August 2021

© freepik.com

© myboys.me, AdobeStock

FAQs zum Digitalen Impfpass

Das Europäische Verbraucherzentrum (EVZ) Deutschland erläutert auf seiner Seite, was Reisende jetzt wissen müssen. Häufig gestellte Fragen werden *ausführlich in einem FAQ auf der Internetseite des EVZ beantwortet*.

Häufig gestellte Fragen zum Coronavirus-Schutz *beim BDAE finden Sie hier*. Alles, was dem BDAE bislang in Sachen Impfung für Auslandsdeutsche bekannt ist, finden Sie *in diesem Beitrag*.

Bei Fragen zur Absicherung von Covid-19 in unseren Auslandskrankenversicherungen kontaktieren Sie uns gern!

+49-40-306874-0

info@bdae.com

In Indien und Spanien achten die Menschen besonders auf Kalorien

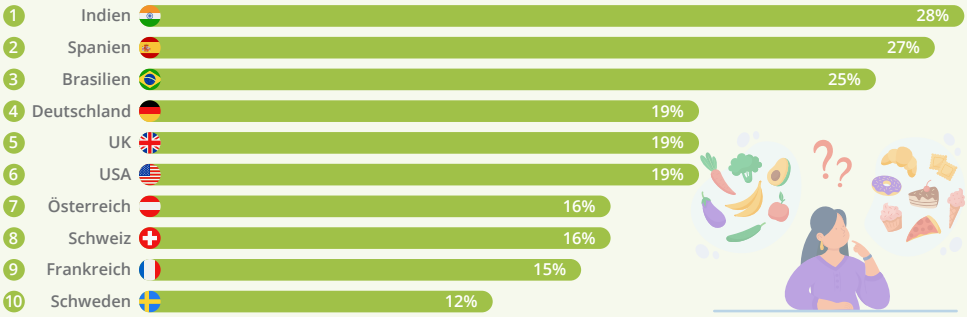
Ob Low Carb, Trennkost oder einfach FDH – viele Menschen schwören auf die unzähligen Diät-Methoden. Einen besonders scharfen Blick auf Kalorienangaben beim Lebensmitteleinkauf hat die Bevölkerung Indiens. Rund 28 Prozent der Befragten des Statista Global Consumer Surveys haben hier angegeben, darauf zu achten, kalorienarme Produkte zu kaufen.

Ebenfalls sehr bedacht bei der Wahl der Lebensmittel sind die Befragten in Spanien (27 Prozent) und Brasilien (25 Prozent). In Deutschland schauen sich etwa 19 Prozent der Menschen die Lebensmittel-Nährwerte im Supermarkt genauer an. Weniger Interesse am Kalorienzählen haben hingegen Schwedinnen und Schweden – dort haben nur etwa 12 Prozent der Befragten bestätigt vorwiegend Produkte mit wenigen Kalorien zu kaufen.

Um Kalorien zu verbrennen, muss man sich körperlich betätigen. Sport verbrennt jede Menge Kalorien. Dabei sind Sportarten unterschiedlich effektiv, was das Verbrennen angeht. Wie Daten der Techniker Krankenkasse zeigen, verbrennt Joggen mit einer Geschwindigkeit von 12 km/h ganze 840 Kalorien pro Stunde. Beim Eishockey sind es sogar 880 Kalorien. Radfahren mit schneller Geschwindigkeit verbrennt 400, bei langsamer Geschwindigkeit sind es immerhin noch 260 Kalorien. Skilanglauf sorgt für den höchsten Kalorienverlust, dürfte aber für die wenigsten Menschen weltweit eine alltagstaugliche Sportart sein. Walken und Joggen lassen sich schon eher ortsunabhängig in das tägliche Leben integrieren.

Bloß keine Kalorien

Anteil der Befragten, die darauf achten, kalorienarme Produkte zu kaufen



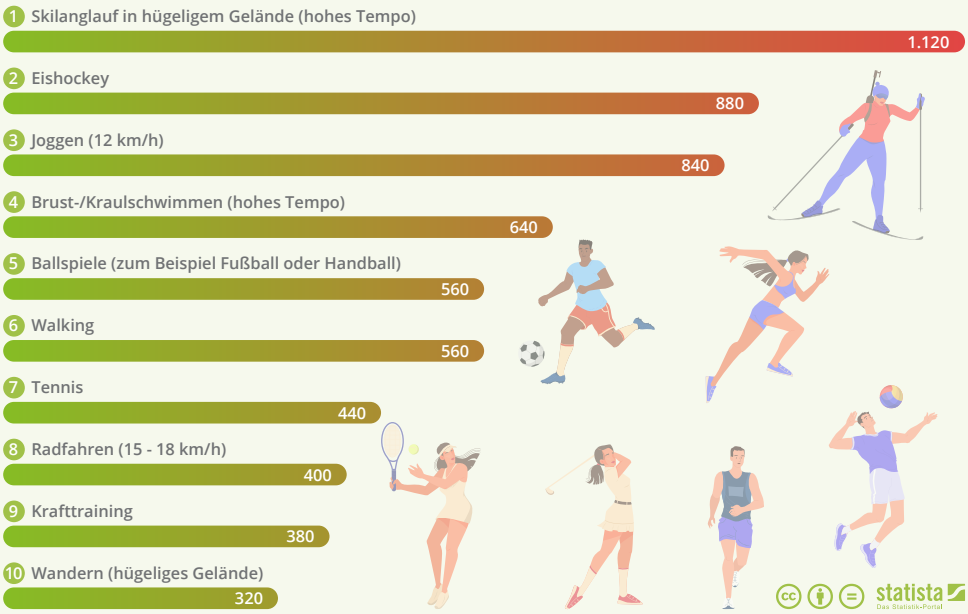
Basis: 2.051 - 5.713 Befragte (18 - 64 Jahre) je Land; erhoben in drei Wellen von Juli 2020 bis Juni 2021

Quelle: TK

© freepik.com
statista Das Statistik-Portal

So viele Kalorien verbrennt man beim Sport

Geschätzter Energieumsatz pro Stunde bei ausgewählten Sportarten



Die Berechnung wurde exemplarisch für eine 70 Kilogramm schwere Person erstellt

© freepik.com

Quelle: TK

statista Das Statistik-Portal

© feelmax, AdobeStock

Darum ist Teneriffa ein idealer Ort für digital Nomads

© Turismo de Tenerife, gce-agency.com

Mildes Klima mit einer Jahresdurchschnittstemperatur von 23 Grad Celsius, eine abwechslungsreiche Natur, erstklassiges Gesundheitssystem und ein tolles Arbeitsumfeld sowie eine schnelle Internetverbindung und niedrige Lebenshaltungskosten – all das hat die größte Insel der Kanaren zu bieten.

Der Trend, digital und damit ortsunabhängig zu arbeiten, ist in den letzten Jahren – und besonders durch die Coronazeit – stark gestiegen. Für einen angenehmen Einstieg in das Inselleben werden Spanischkurse für verschiedene Leistungslevel angeboten, außerdem erleichtert der „Welcome Pass" das Ankommen im Urlaub- und Arbeitsparadies.

Das Angebot *Tenerife Work & Play* ermöglicht Fernarbeiterinnen und Fernarbeitern sowie digitalen Nomadinnen und Nomaden optimale Arbeitsbedingungen sowie Austausch mit Gleichgesinnten. So werden regelmäßig *Events* veranstaltet, um das Networking zu fördern und neue Mitglieder in die Gemeinschaft zu integrieren. Yoga- und Surfkurse oder gemeinsame Abendessen sind nur einige Beispiele der Initiativen von Tenerife Work & Play.

Geringe Lebenshaltungskosten und schnelles Internet

Zudem lockt die Insel mit geringen Lebenshaltungskosten – denselben Standard, der in Berlin für 2.100 Euro pro Monat erhältlich ist, kostet auf Teneriffa rund 1.500 Euro im Monat. Die Kanareninsel punktet ebenfalls mit schnellen Internetverbindungen, die das Arbeiten stark erleichtern und das ortsunabhängig. Um den Einstieg ins Arbeitsleben zu erleichtern, bietet Teneriffa einen „*Welcome Pass*" an, der online beantragt werden kann. Dieser beinhaltet ein Paket an Sonderangeboten für Gastronomie, Freizeit und Transport sowie Kontaktinformationen lokaler Steuer- und Rechtsberater. Neue Inselbewohnerinnen und -bewohner können Spanischkurse absolvieren, um die Integration zu erleichtern und ein noch authentischeres Erlebnis zu bekommen. Aktuell gibt es 27 Anbieter auf Teneriffa, die Co-working ermöglichen, um sich auch beim Arbeiten kreativ austauschen zu können.

Die Insel ist zudem ein wahres Paradies für Outdoorfans, Gourmets und Partygänger. Fast die Hälfte der Kanareninsel besteht aus Naturschutzgebieten und bietet zahlreiche Möglichkeiten fürs Mountainbiken, Radfahren, Wandern und den Wassersport. Zudem ermöglichen die Strände mit einer Gesamtlänge von 70 Kilometern entspannte Momente in zahlreichen Farben des Sandes. Highlight der Insel ist außerdem der 3.718 Meter hohe Teide, der höchste Berg Spaniens. Auf Teneriffa ist beinahe jede Outdoor-Aktivität möglich – außer Skifahren – und erfüllt damit den Traum für alle, die gerne in der Natur aktiv sind. Die örtliche Gastronomie ist eine Fusion, bei der die traditionelle Küche neu interpretiert wird. Wein, Kartoffeln, Käse, Honig, Fleisch und Fisch sowie traditionelle Gerichte wie „Gofio" oder rote oder grüne „Mojos" gehören zu den Basics der Küche Teneriffas. Die Insel überzeugt außerdem durch ein lebhaftes Nachtleben und eine reiche Tradition, die an fast jedem Tag im Jahr durch ein Fest geehrt wird.

Gutes Gesundheitssystem vor Ort

Ein Fall von Krankheit ist auf Teneriffa dabei kein Grund zur Sorge. Ein hervorragendes Gesundheitssystem mit EU-Standards und qualifizierten Fachkräften steht im Vergleich zu einigen europäischen Ländern und Amerika sogar noch besser da. Grund dafür sind erhebliche wirtschaftliche Vorteile. Das Leben und ▸

Arbeiten auf dieser besonderen Insel bietet sich außerdem optimal an, da der Zeitunterschied zu Deutschland nur eine Stunde beträgt – somit steht dem Abenteuer, ortsunabhängig arbeiten zu können nichts mehr im Wege.

Weitere Informationen über Teneriffa erhalten Gäste im Web bei *Turismo de Tenerife* oder bei *Work and Play Tenerife*.

Informationen zu administrativen Abläufen finden Interessierte *hier*.

© Turismo de Tenerife, gce-agency.com

Auslandkrankenversicherungen für digitale Nomaden

Bereits seit 2014 versichert der BDAE digitale Nomadinnen und Nomaden und kooperiert vertrauensvoll mit vielen von Ihnen. Eine besonders langjährige und tolle Partnerschaft haben wir beispielsweise mit Jessi und Daniel von LifeToGo. Mehr Infos erhalten Sie bei Interesse auf dieser Webseite:

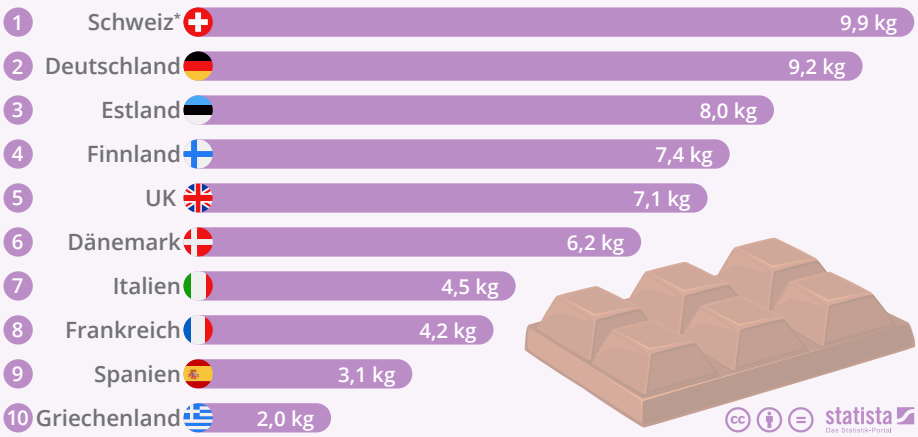
versichert-im-ausland.com/life-to-go-und-bdae

Dort sind alle passenden Auslandskrankenversicherungen für digital nomads aufgeführt und es besteht die Möglichkeit, direkt Anträge zu stellen und Informationen abzurufen.

Diese Nationen essen am meisten Schokolade

Europaweit erliegen die Schweizerinnen und Schweizer am häufigsten der süßen Versuchung, sie konsumieren am meisten Schokolade. Mit einem Konsum von 9,9 Kilogramm an Schokoladenwaren pro Kopf im Jahr 2020 übertreffen sie sogar die Deutschen (9,2 Kilogramm pro Kopf), das zeigt die Statista-Grafik auf Grundlage aktueller Daten von CAOBISCO und Chocosuisse. Ebenfalls in den Top fünf der Schokoladenkonsumenten befinden sich die baltischen Länder Estland und Finnland sowie Großbritannien.

Die Schweiz ist weltweit bekannt für ihre ausgezeichnete Schokolade und Marken wie Lindt/Sprüngli, Frey und Cailler. Im vergangenen Jahr wurden rund 126.000 Tonnen Schweizer Schokolade exportiert – der größte Teil davon wird nach Deutschland geliefert. Mehr als die Hälfte der in der Alpenrepublik konsumierten Schokoladenwaren stammt aus dem Inland, der Anteil der importierten Schoko-Produkte ist allerdings in den letzten Jahren deutlich angestiegen.



*Daten für das Jahr 2020 *Quellen: CAOBISCO, Chocosuisse*

© freepik.com

© deagreez, AdobeStock

Aberglaube ist weltweit verbreitet

Aberglaube hat im Laufe der Jahrzehnte und Jahrhunderte zwar immer mehr abgenommen. Allerdings halten sich gewisse Überzeugungen über Glück und Unglück auch heute noch in Kulturen weltweit. Denn selbst, wenn viele nicht wirklich an Unglückszahlen oder Talismane glauben, sind sie oft einfach Teil der Tradition.

© kegfire, AdobeStock

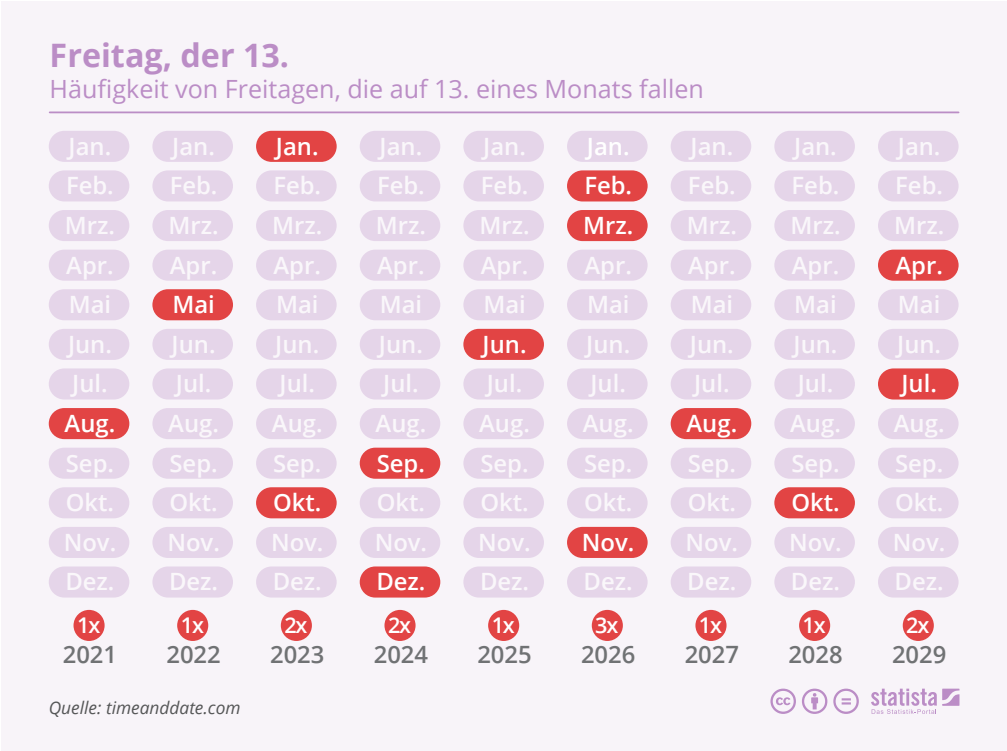
Reisende, Expats und Ausgewanderte, die sich mit ihrem neuen kulturellen Umfeld befassen wollen, kommen insofern nicht herum, sich auch mit dem Aberglauben zu befassen. Und die können je nach Land sehr unterschiedlich ausfallen.

Wer in Großbritannien einer Elster über den Weg läuft, sollte sie lieber artig grüßen: „Good morning Mister Magpie. How is your lady wife today?“ – „Guten Morgen, Herr Elster. Wie geht es heute ihrer Frau?“ Nur so sei sichergestellt, dass der Rest des Tages nicht unglücklich verläuft. Elstern treten normalerweise als Paar auf, eine einsame Elster bedeutet also Unglück.

Schweden: Keine Spinnen an Regentagen töten

In Schweden ist es ein No-go, eine Spinne zu töten, weil es dann am nächsten Tag regnen soll. Und auch auf offener Straße drohen Unglücksbringer: In Schweden gibt es zwei Arten von Gullideckeln: die mit einem „A“ und die mit einem „K“ drauf. Es ist Brauch, nicht auf diejenigen mit einem „A“ zu treten. Denn dieses steht für unangenehme Sachen wie avbruten kärlek („verlorene Liebe“) oder arbetslöshet („Arbeitslosigkeit“).

Wer als Expat in der Türkei unterwegs ist, sollte selbst bei den Büroutensilien Acht geben: Jemandem in der Türkei eine Schere zu überreichen symbolisiert Streitlust. Schlimmstenfalls interpretiert die oder der andere das gar als „Kriegserklärung“. Die Rache könnte darin bestehen, dass einem ein Feigenbaum vor der Tür gepflanzt wird. Das ist nicht als Geschenk zu verstehen, denn das Fällen eines Feigenbaumes soll Unglück bringen. Daraus leitet sich gar ein Sprichwort ab: Ocağıma incir ağacı diktin – „Du hast einen Feigenbaum in meinem Zuhause gepflanzt!“



Kein Pfeifen vorm Schlafengehen in Korea

Wer sich vorm Schlafengehen von bösen Geistern ablenken will, indem er oder sie ein Lied pfeift, bewirkt laut koreanischem Aberglauben eher das Gegenteil. Denn das Pfeifen in der Nacht soll die Geister überhaupt erst anlocken. Doch auch tagsüber im Büro lauern, wenn nicht gleich Gefahren, zumindest doch Fettnäpfchen: Den Namen anderer sollte man in Korea nicht mit roter Schrift schreiben. Denn da Grabsteine in Korea in rot beschrieben werden, bedeutete das laut koreanischer Tradition, man rufe oder wünsche gar den Tod für die jeweilige Person herbei.

Zur (zumindest im Westen geltenden) Unglückszahl passend, hat das Sprachportal babbel.com 13 Unglücksbringer aus Kulturen weltweit aufgelistet. *Der Artikel ist hier zu finden*.

2022 droht nur einmal Freitag der 13.

An einem Freitag, den 13. geschehen laut Volksglauben mehr Unfälle und Unglücke. Woher dieser Aberglaube kommt, ist nicht ganz klar, allerdings gelten sowohl die Zahl 13 als auch der Freitag für sich schon lange als Unglückssymbole. Wie dieses Jahr dürfte auch Jahr 2022 dürfte für abergläubige Menschen einfacher werden, hat es doch nur einen der Unglückstage zu bieten. Am reichsten mit „Unglückstagen“ ausgestattet wird in den kommenden zehn Jahren 2026 sein, wenn es im Februar, März und November jeweils einen Freitag, den 13. gibt.

Bikesharing ist vor allem in China angesagt

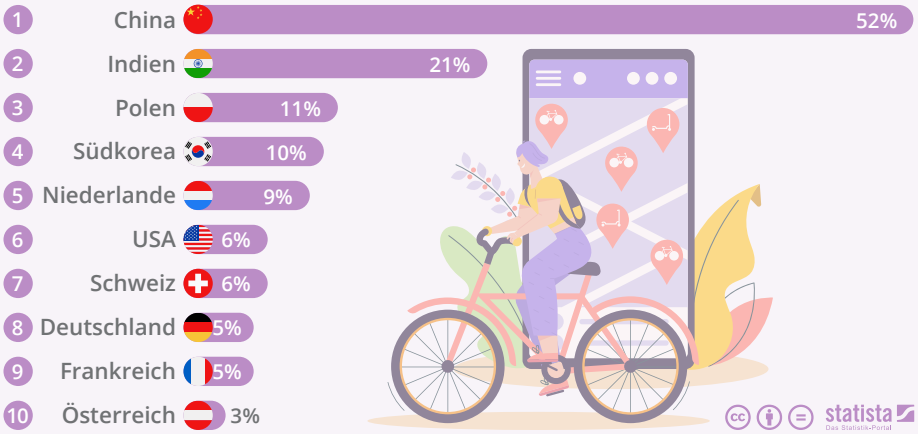
Fünf Prozent der Internet-User in Deutschland haben laut Statista Global Consumer Survey in den letzten zwölf Monaten Bikesharing über Apps oder Webseiten genutzt. Dabei handelt es sich um eine Form des Fahrradverleihs, bei dem die Fahrräder im öffentlichen Raum oder an speziellen öffentlich zugänglichen Stationen bereitgestellt werden. Aktuell drängen gerade eine ganze Reihe asiatischer Anbieter auf den hiesigen Markt. Dort ist Bikesharing schon deutlich verbreiteter, wie das Beispiel China oder Indien zeigt.

Das liegt vor allem am größeren Angebot in diesen Ländern, aber auch daran, dass viele Menschen nicht den Platz für ein eigenes Fahrrad haben, wie es in europäischen Ländern der Fall ist. So sind Radelnde im DACH-Raum beispielsweise deutlich zurückhaltender mit Leihfahrrädern. Ein weiterer Punkt ist die Konkurrenz in Form von E-Scootern – diese werden immer häufiger dem Bikesharing vorgezogen, da sie im Gegensatz zu Leihfahrrädern nahezu überall abgestellt werden können und die Fortbewegung keinerlei Anstrengung bedarf.

© creativefamily, AdobeStock

Bikesharing hat im DACH-Raum noch Luft nach oben

Anteil der Befragten, die in den letzten 12 Monaten Bikesharing per App/Website genutzt haben



2.051 - 5.717 Internetnutzer:innen (18 - 64 Jahre) je Land; erhoben in drei Wellen von Juli 2020 bis Juni 2021

Quelle: Statista Global Consumer Survey

© freepik.com

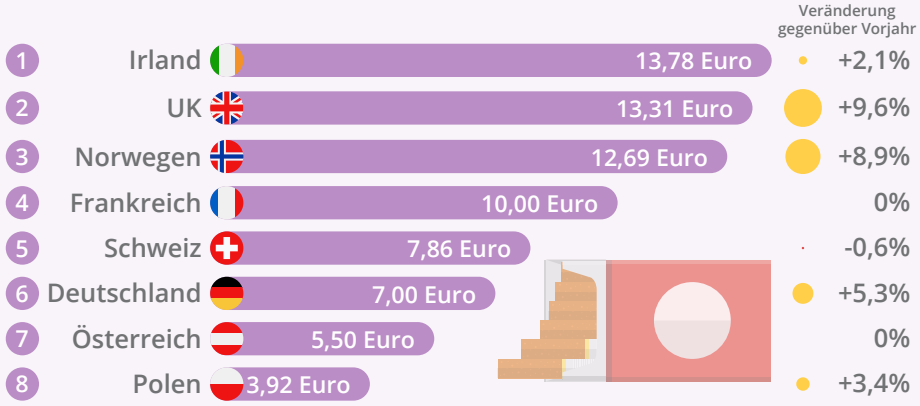
Das kosten Zigaretten in Europa

Die Zigarettenpreise differieren in Europa stark. Die Statista-Grafik zeigt die Preise im europäischen Raum. Demnach muss man in Irland am tiefsten ins Portemonnaie greifen: 13,50 Euro werden hier für eine Packung Marlboro-Zigaretten mit 20 Stück fällig. In Polen dagegen kostet sie laut Daten von Numbeo dagegen lediglich 3,79 Euro. Deutschland liegt mit einem Preis von 7,00 Euro im Mittelfeld der Rangliste.

Diese Spannbreite erklärt sich vor allem durch den unterschiedlich ausgestalteten Steueranteil innerhalb Europas. In Deutschland etwa macht die Tabaksteuer rund 60 Prozent des Verkaufspreises einer Zigarette aus. Das Steuergefälle führt zu einem regen Grenzverkehr legaler und illegaler Zigarettenmitnahmen. So wird der Anteil unversteuerter, sprich: geschmuggelter Zigaretten in Deutschland durch stichprobenartige Abfalluntersuchungen auf rund 18 Prozent geschätzt.

So viel kostet Qualmen in Europa

Preis für eine Schachtel Marlboro-Zigaretten in ausgewählten Ländern Europas, 2021*



*eine Schachtel enthält 20 Zigaretten

Quelle: Numbeo

© freepik.com