



## Gesundheit und Versicherung



### Was tun bei Krankheit?

Bei leichteren Krankheiten, zum Beispiel eine Erkältung oder Kopfschmerzen, können Sie Medikamente in einer Apotheke kaufen. Für viele Krankheiten bekommen Sie die Medikamente aber nur mit einem Rezept. Das Rezept muss ein Arzt ausstellen. Mit dem Rezept holen Sie diese Medikamente dann in einer Apotheke und müssen nur einen Teil zahlen.

Apotheken haben normalerweise Montag bis Freitag von 8 bis 18/18:30 Uhr geöffnet, am Samstag bis 13 Uhr. In den Städten haben einige Apotheken aber auch bis 20 Uhr auf. Und es gibt einen Notdienst für Samstag/Sonntag und für die Nacht.

### Arztbesuch

Sie fühlen sich sehr krank? Dann machen Sie am besten einen Termin beim Allgemeinarzt. Ihr Kind ist krank? Dann gehen Sie zum Kinderarzt. Zum Arzt kann man normalerweise nur von Montag bis Freitag gehen. Für Samstag/Sonntag und die Nacht gibt es aber einen ärztlichen Bereitschaftsdienst.

Bei einem Arztbesuch brauchen Sie eine Karte von Ihrer Krankenversicherung, die Gesundheitskarte. Beim ersten Besuch bei einem Arzt müssen Sie einen Fragebogen mit Ihren persönlichen Daten ausfüllen und Angaben zu Ihren Krankheiten machen.

Nach der Anmeldung warten Sie im Wartezimmer. Sie werden dann aufgerufen. Das dauert oft nur ein paar Minuten, manchmal aber auch länger als eine Stunde.



Im Behandlungszimmer führt der Arzt mit Ihnen ein Vorgespräch. Hier sollten Sie Ihre Symptome ganz genau beschreiben. Was tut Ihnen weh? Seit wann? Hatten Sie diese Schmerzen auch früher schon einmal? Nach dem Vorgespräch untersucht der Arzt Sie. Danach stellt er eine Diagnose. Er sagt Ihnen, welche Krankheit Sie haben.

Einen Arztbesuch müssen Sie nicht bezahlen, wenn Sie in einer gesetzlichen Krankenversicherung versichert sind. Für private Zusatzleistungen müssen Sie selbst aufkommen. Ihr Arzt weist Sie darauf hin.

## Krankmeldung und Spezialisten

Nach der Untersuchung schreibt Ihnen der Arzt vielleicht eine Krankmeldung. Oft stellt er Ihnen auch ein Rezept für Medikamente aus. Eventuell bekommen Sie noch einen Termin für die nächste Untersuchung. Oder der Allgemeinarzt schickt Sie zu einem Spezialisten, zum Beispiel zu einem Hals-Nasen-Ohren-Arzt, einem Orthopäden oder zu einer Gynäkologin. Dafür bekommen Sie eine Überweisung, damit Ihr Hausarzt informiert ist. Der Spezialist untersucht sie noch einmal.

## Vorsorgeuntersuchungen

Um Krankheiten vorzubeugen, also gar nicht erst krank zu werden, oder früh zu erkennen, gibt es Vorsorgeuntersuchungen. Auf manche Untersuchungen hat man gesetzlichen Anspruch, andere muss man selbst bezahlen.

Für Kinder gibt es sogenannte U-Untersuchungen, um ihre Entwicklung zu begleiten. Außerdem gibt es Impfungen gegen Infektionskrankheiten wie Masern, Keuchhusten und Mumps.

Ab 35 Jahren gibt es Check-Ups zur Früherkennung von Nieren- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs. Für Frauen gibt es zudem Tastuntersuchungen für die Brust.

Je nach Geschlecht, Alter, Krankheiten in der Familie oder im Falle einer Schwangerschaft gibt es bestimmte Untersuchungen. Besonders für Reisen, aber auch das Leben in Deutschland, können bestimmte Impfungen empfehlenswert sein. Sprechen Sie hierüber mit Ihrem Arzt.



# Die wichtigsten Nummern für Notfälle

Alle Notrufnummern sind kostenlos und können auch ohne Geld/Guthaben von jedem Telefon angerufen werden.

## **Polizei: 110**

Die Polizei ist bei nicht medizinischen Notsituationen, Straftaten und schwere Verkehrsunfällen zuständig.

Nennen Sie Ihren Namen und wo es passiert ist:

Was ist passiert?

Wie viele Personen sind betroffen?

Welche Verletzungen liegen vor?

Warten Sie auf Rückfragen!

## **Feuerwehr/Notruf/Rettungsdienst: 112**

Die 112 ist die Nummer für lebensbedrohliche Situationen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder schwere Unfälle. Im Zweifel über die Schwere der Verletzung sollte man nicht zögern, den Rettungsdienst zu alarmieren. Das kann im Ernstfall Leben retten.

## **Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117**

In einem Notfall können Sie sich am Wochenende an den Notdienst wenden.

Dafür kann man entweder direkt zur nächsten Notfallpraxis gehen. Meist sind diese Notfallpraxen an ein Krankenhaus angeschlossen und in den Abendstunden bis 22 Uhr sowie am Feiertag geöffnet.

Alternativ kann man aber auch die Telefonnummer 116117 anrufen.

Dieser Anruf ist kostenlos und bundesweit erreichbar. Hier wird man an einen Arzt in der Nähe verwiesen. Sollte ein Hausbesuch erforderlich sein, wird auch der von der Zentrale organisiert.

## **Zahnärztlicher Notdienst: 01805/986700**

Hier erhält man die Telefonnummern der Praxen und kann dann direkt dort anrufen.

## **Kinder**

Für Kinder gelten grundsätzlich dieselben Kriterien und Nummern wie für Erwachsene.

Im Umgang mit Kindern ist es aber zusätzlich wichtig, die wichtigsten Verhaltensregeln zu kennen, um schnell und richtig reagieren zu können. Zunächst einmal sollte man das Kind nach einem Sturz trösten und beruhigen Sie das Kind. Es gilt, Ruhe zu bewahren, um das Kind schnell zu versorgen, es nicht zusätzlich zu beunruhigen und einen eventuell notwendigen Notruf richtig abzusetzen. Ein vollständiger Verbandkasten sollte im Haus vorhanden sein, um Platzwunden mit einem Druckverband



oder offene Brüche mit einer keimfreien Wundauflage abdecken zu können.

**Kinder- und Jugendtelefon: 0800/1110333**

Für Probleme von Kindern und Jugendlichen, Web-Sorgen und sexuellem Missbrauch.

**Elterntelefon: 0800/1110550**

Für Erziehungsfragen, Web-Sorgen, sexuelle Misshandlung der Kinder und alle weiteren Probleme von Eltern rund um ihre Kinder.

**Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen": 08000/116016**

Bundesweites Beratungsangebot für von Gewalt betroffene Frauen, deren soziales Umfeld sowie Fachkräfte. Kostenlos, anonym, rund um die Uhr, an 365 Tagen im Jahr erreichbar.

**Hilfetelefon Schwangere in Not (anonym und sicher):  
0800/4040020**

**Telefonseelsorge: 0800/1110111**

Bei Problemen und Krisen, z.B. Probleme mit dem Partner, Mobbing in der Schule und am Arbeitsplatz, Arbeitsplatzverlust, Sucht, Krankheit, Einsamkeit, Sinnkrisen und spirituellen Fragen können Sie hier anrufen.

**Sperr-Notruf: 116116**

Zum Sperren von EC- und Kreditkarten sowie Personalausweisen, z.B. wenn diese geklaut oder verloren wurden.

## Verschiedene Versicherungen

Jeder Mensch lebt mit Risiken: Ein Risiko ist zum Beispiel Krankheit oder Arbeitsunfähigkeit. In so einer Situation hat man plötzlich mehr Kosten. Damit man diese Kosten nicht allein tragen muss, kann man sich versichern: Man zahlt jeden Monat oder jedes Jahr Geld an eine Versicherung. Bei Krankheit oder Arbeitsunfähigkeit bekommt man von der Versicherung Geld. Manche Versicherungen sind in Deutschland Pflicht: Jeder muss diese Versicherungen haben. Andere Versicherungen sind freiwillig: Man kann die Versicherungen haben, wenn man möchte.

## Pflichtversicherungen

Die wichtigsten Pflichtversicherungen sind die Krankenversicherung, die Rentenversicherung und die Arbeitslosenversicherung. Die Krankenversicherung bezahlt, wenn Sie zum Arzt gehen oder wenn Sie Medikamente brauchen.



Von der Arbeitslosenversicherung bekommen Sie ein Jahr lang Geld, wenn Sie Ihre Arbeitsstelle verlieren und noch keine neue Arbeit haben. Auch die Rentenversicherung ist für Arbeitnehmer Pflicht: Wenn Sie alt sind, können Sie nicht mehr arbeiten. Die Rentenversicherung zahlt Ihnen dann Geld zum Leben. Sie haben einen Arbeitgeber? Dann müssen Sie das Geld für die Krankenversicherung und die Sozialversicherung nicht alleine bezahlen. Ihr Arbeitgeber zahlt fast die Hälfte davon. Wenn Sie ein Auto oder Motorrad haben, brauchen Sie auch eine KFZ-Versicherung. Sie haben einen Unfall und ein anderes Auto wird beschädigt? Die KFZ-Versicherung bezahlt die Reparatur oder einen Teil davon.

## Freiwillige Versicherungen

Die wichtigsten freiwilligen Versicherungen sind die Haftpflicht-Versicherung, die Hausrat-Versicherung und die Lebensversicherung. Sie haben etwas von einer anderen Person kaputt gemacht? Dann zahlt die Haftpflicht-Versicherung. Die Hausrat-Versicherung bezahlt, wenn Sachen in der Wohnung kaputt gehen, zum Beispiel bei einem Wasserschaden. Und die Lebensversicherung zahlt, wenn man stirbt. Das Geld bekommen dann zum Beispiel die Kinder.

Es gibt noch viele andere Versicherungen. Die private Unfallversicherung zahlt zum Beispiel bei einem Unfall in der Freizeit. Die Rechtsschutzversicherung für juristische Hilfe, zum Beispiel für einen Anwalt. Es gibt auch Versicherungen für Kredite, Reisen oder Tiere. Aber prüfen Sie genau, welche Versicherungen Sie brauchen. Denn jede Versicherung kostet Geld.



## Glossar

### **der Allgemeinarzt/die Allgemeinärztin, die Allgemeinärzte**

Ein Arzt für alle Krankheiten. Bei einer Krankheit geht man zuerst zu einem Allgemeinarzt. Wenn der Allgemeinarzt nicht helfen kann, schickt er Sie zum Facharzt, zu einem Spezialisten.

### **der Arbeitgeber, die Arbeitgeber**

Das ist zum Beispiel eine Firma. Sie ist Arbeitgeber für die Angestellten. Auch der Staat ist ein Arbeitgeber, zum Beispiel für Lehrer oder Erzieher. Sie haben eine eigene Firma und arbeiten dort? Dann haben Sie keinen Arbeitgeber.

### **der Arbeitnehmer, die Arbeitnehmer**

Sie arbeiten für eine Firma und sind dort angestellt? Dann sind Sie der Arbeitnehmer oder die Arbeitnehmerin.

### **die Arbeitslosenversicherung, die Arbeitslosenversicherungen**

Wenn ein Arbeitnehmer arbeitslos wird, zahlt diese Versicherung ein Jahr lang einen Teil von seinem Gehalt/Lohn. Alle Arbeitnehmer haben automatisch eine Arbeitslosenversicherung. Sie teilen sich die Kosten mit dem Arbeitgeber.

### **die Arbeitsunfähigkeit**

Man kann nicht arbeiten. Zum Beispiel bei Krankheit oder nach einem Unfall.

### **die Krankenversicherung, die Krankenversicherungen**

Diese Versicherung muss man in Deutschland haben. Die Krankenversicherung zahlt meistens die Kosten für den Arzt, das Krankenhaus und für manche Medikamente. Bei Medikamenten muss man einen kleinen Teil selbst bezahlen. Wenn man sehr wenig verdient, kann man beim Ehepartner versichert werden. Die Kinder sind automatisch bei den Eltern versichert.

### **die Krankmeldung, die Krankmeldungen**

Sie sind krank und können nicht arbeiten? Dann brauchen Sie meistens eine Krankmeldung für den Arbeitgeber. Das ist ein Stück Papier vom Arzt. Darauf steht, dass Sie krank sind und nicht arbeiten können. Auch Kinder brauchen manchmal eine Krankmeldung für die Schule.

### **der Kredit, die Kredite**

Sie möchten etwas kaufen und haben nicht genug Geld? Dann können Sie z. B. bei einer Bank einen Kredit aufnehmen. Die Bank gibt Ihnen eine Geldsumme für einen bestimmten Zeitraum. Dann müssen Sie das Geld mit Zinsen zurückzahlen.

### **der Notdienst, die Notdienste**

Ärzte und Apotheker, die am Samstag/Sonntag und in der Nacht arbeiten. Wenn Sie schnell Hilfe brauchen, sind diese Ärzte und Apotheker für Sie da.

### **das Rezept, die Rezepte**

Viele Medikamente können Sie ohne Rezept in der Apotheke kaufen. Für manche Medikamente brauchen Sie ein Papier von einem Arzt. Dieses Papier ist das Rezept.



### **die Rentenversicherung, die Rentenversicherungen**

In Deutschland arbeiten die Menschen normalerweise bis sie 67 Jahre alt sind. Danach sind sie in Rente. Bis zur Rente zahlen die Menschen jeden Monat einen Teil ihres Gehalts in die Rentenversicherung ein. In der Rente bekommen Sie jeden Monat einen Teil von ihrem früheren Gehalt aus der Rentenversicherung. Arbeitnehmer haben automatisch eine Rentenversicherung. Sie teilen sich die Kosten mit dem Arbeitgeber. Wenn man kein Arbeitnehmer ist, kann man eine private Rentenversicherung abschließen. Viele Menschen haben eine gesetzliche Rentenversicherung (vom Staat) und eine private Rentenversicherung.

### **die Sozialversicherung, die Sozialversicherungen**

Das sind die Krankenversicherung, die Rentenversicherung, die Unfallversicherung und die Pflegeversicherung.

### **die Versicherung, die Versicherungen**

Man bezahlt jeden Monat oder jedes Jahr für eine bestimmte Situation Geld an die Versicherung. Damit ist man für diese Situation versichert. Zum Beispiel Krankheit: Sie zahlen jeden Monat Geld in die Krankenversicherung. Dann werden Sie krank und müssen zum Arzt. In dieser Situation zahlt die Krankenversicherung für den Arzt und nicht Sie selbst.