



Foto: © contrastwerkstatt – Fotolia.com

Deutsche Ärzte auf Mallorca – Notfallfibel und Gesundheits-Tipps

Von der Auslandskrankenversicherung über die mediterrane Reiseapotheke bis hin zu wertvollen Notfall-Hilfen und Adressen deutscher Insel-Ärzte:

Wir haben für Sie ganz aktuelle Infos rund um Ihre Gesundheit auf Mallorca recherchiert. Außerdem bietet Ihnen dieses Ebook Verhaltenstipps bei typischen Reisekrankheiten und -unfällen auf den Balearen.

INHALTSVERZEICHNIS:

1. VOR DER REISE	4
1.1 Reiseapotheke	4
1.2 Auslandskrankenversicherung	6
1.3 Sinnvolle Arztbesuche	7
1.4 Allergien	8
2. NOTFALL AUF MALLORCA	9
2.1 Notruf	9
2.2 Erste Hilfe	9
2.3 Hausbesuche	10
2.4 Ferien auf dem Land	10
3. DEUTSCHE ÄRZTE AUF MALLORCA	11
3.1 Allgemeinmedizin	11
3.2 Augenheilkunde	13
3.3 Dermatologie	14
3.4 Gynäkologie/Geburtshilfe	15
3.5 Hals-Nasen-Ohren-Ärzte	16
3.6 Innere Medizin	16
3.7 Kinderheilkunde	18
3.8 Neurologie	18
3.9 Orthopädie	18
3.10 Psychotherapie und Psychiatrie	19
3.11 Urologie	19
3.12 Zahnmedizin	20
3.13 Arztzentren/Kliniken	21
4. TYPISCHE URLAUBSKRANKHEITEN	24
Sonnenstich	24
Sonnenbrand	24
Erkältung	25
Blasenentzündung	26

5. TYPISCHE URLAUBSUNFÄLLE	27
Verstauchung	27
Quallenverbrennungen	27
Seeigel	28
Zahn ausgeschlagen	28
Prozessionsspinner-Raupen	28

Impressum

Mallorca-today.de
Verena Gemmel

Mallorca-today.de – Deine Insel
Lieselingsweg 105
53119 Bonn
Telefon: +49 228 965 41 23
E-Mail: redaktion@mallorca-today.de

© 2017/ 2018 Eine Mallorca-today.de Publikation.
Verlag, Herstellung und Vertrieb: Mallorca-today.de/Verena Gemmel, Bonn.
www.mallorca-today.de

1. VOR DER REISE

1.1 Reiseapotheke

Überlegen Sie, für welche Krankheiten die Mitreisenden besonders anfällig sind und statten Sie die Reiseapotheke mit Ihren bewährten Arzneien aus. *Ganz wichtig:* Denken Sie an alle Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden müssen – besonders an die verschreibungspflichtigen! Falls Sie etwas vergessen, können Sie sich natürlich in einer Apotheke auf Mallorca bestens versorgen. Wenn Sie den deutschen Namen des Medikamentes kennen, verfügen internationale Apotheken über Listen, in denen die Pharmazeuten das entsprechende spanische Äquivalent nachschauen können. Der Wirkstoff – dessen Namen zu kennen hilfreich sein kann – ist zwar dann gleich, doch die Zusatzstoffe variieren. In seltenen Fällen kommt es zu Unverträglichkeiten, insofern ist natürlich Ihr Original-Produkt vorzuziehen.

Wenn Sie fliegen, nehmen Sie die wichtigsten Medikamente am besten mit ins Handgepäck. Die Medikamente sollten einen Aufkleber der Apotheke mit Ihrem Namen und der Dosis enthalten. So sind Sie auf alle Fälle medizinisch versorgt, selbst wenn der Koffer verloren geht oder nachgesendet werden muss. Für Medikamente gibt es im Grunde keine Mengenbeschränkungen, sie müssen nur in einem transparenten Beutel verpackt sein. Sie sollten gegebenenfalls entweder nachweisen können, dass die Medikamente notwendig sind, bspw. durch ein Arztschreiben oder Rezept, oder die Notwendigkeit des Medikamentes plausibel machen können.

Folgende Grundausrüstung sollte Ihre Reiseapotheke auf alle Fälle enthalten:

- Entzündungshemmende / fiebersenkende Mittel
- Evtl. Mittel gegen Übelkeit
- Evtl. Mittel gegen Durchfall
- Antiallergikum
- Wund- und Heilsalbe
- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor
- Pflaster, Mullbinde, Desinfektionsspray
- Kondome/ Verhütungsmittel

- Fieberthermometer (nicht aus Glas)
- Pinzette (auch für Zecken)

Beachten Sie auch die Lagerungshinweise, denn mit Schmerz- oder Fieberzäpfchen im geschmolzenen Zustand können Sie nichts mehr anfangen. Sie können es sich auch etwas einfacher machen und fertige Reiseapotheken passend zu Ihren Urlaubsländern kaufen.

Wichtig: Bei schweren oder anhaltenden Symptomen sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen!

1.2 Auslandsrankenversicherung

Wenn Sie Mitglied einer gesetzlichen Krankenversicherung sind, können Sie auf Mallorca eine Arzt- oder Krankenhausbehandlung nach spanischem Recht in Anspruch nehmen. Am besten stellen Sie sich in einer öffentlichen Klinik vor (Clínica Son Espases Palma, Tel.: +34 871 20 50 00; Hospital de Son Llätzer Palma, Tel.: +34 871 20 20 00; Hospital Comarcal de Inca, Tel.: +34 971 88 85 00; Hospital de Manacor, Tel.: +34 971 84 70 00).

Legen Sie einfach Ihren Personalausweis und Ihre Europäische Krankenversicherungskarte vor oder lassen Sie sich im Vorfeld von Ihrer Krankenkasse eine provisorische Ersatzbescheinigung ausstellen. Detaillierte Informationen erhalten Sie bei der Deutschen Verbindungsstelle Krankenversicherung – Ausland (DVKA). Auf der Website www.dvka.de finden Sie im Menü den Reiter „Versicherte“ mit dem Link „Touristen“. Hier sind für viele Länder Merkblätter hinterlegt. Wählen Sie das PDF-Dokument „Spanien – Urlaubermerkblatt“ aus.

Einen sogenannten Auslandskrankenschein müssen Sie vor einer Spanien-Reise nicht mehr beantragen. Dieses Dokument wurde 2004 durch die Europäische Krankenversicherungskarte abgelöst. Da bei den inkludierten Auslandsleistungen der Gesetzlichen Krankenversicherungen die Selbstbeteiligung meist sehr hoch und ein Krankenrücktransport nicht eingeschlossen ist, empfiehlt sich zusätzlich eine Auslandsrankenversicherung. Auch Privatversicherte sollten vor einer Mallorca-Reise mit ihrer jeweiligen Versicherung Kontakt aufnehmen und den Leistungsumfang im Ausland klären. Im Unterschied zu den gesetzlich Versicherten gibt es hier große Unterschiede.

Unbedingt sollte ein Krankenrücktransport enthalten sein. Wer Lücken in seinem Auslandsrankenschutz feststellt oder auf Nummer sicher gehen will, kann schon für 10 bis 15 Euro eine umfangreiche private Auslandsreisekrankenversicherung abschließen. Prüfen Sie, ob eine Reisekrankenversicherung bereits in Ihrer Kreditkarte enthalten ist!

Nähere Infos und Tests bietet die Stiftung Warentest unter www.test.de/FAQ-Reiseversicherung-Antworten-auf-die-wichtigsten-Fragen-4850274-0.

Tipp: Wenn sich ein Notfall ereignet, sollten Sie schnellstmöglich mit Ihrer Krankenkasse und/oder Auslandsrankenversicherung Kontakt aufnehmen, um die Übernahme der Kosten sicherzustellen.

Wichtig:

Eine Auslandsrankenversicherung muss zu Hause vor der Reise abgeschlossen werden. Eine nachträgliche Versicherung ist nicht mehr möglich.

Privatversicherte (oder Patienten mit einer Reisekrankenversicherung) können sich auf Mallorca an einen deutschen Arzt oder ein internationales bzw. deutsches Arztzentrum wenden (Adressen siehe Kapitel 3). Die Rechnungen werden vor Ort beglichen und bei der privaten Kasse bzw. bei der Reisekrankenversicherung zur Rückerstattung eingereicht.

1.3 Sinnvolle Arztbesuche

Hepatitis A und B Impfung sind für Spanien als Reiseimpfungen empfohlen. Bei Langzeitaufenthalten eventuell auch Meningokokken.

Sollten Sie schon vor dem Urlaub irgendwelche Beschwerden plagen, konsultieren Sie lieber einen Arzt. Die meisten von uns denken: Erst mal abwarten, geht bestimmt wieder von selbst weg. Leider begünstigen hohe Temperaturen, Wasser und Sonne Entzündungen aller Art. Eine beginnende Entzündung kann also auf Mallorca recht schnell stärker werden.

Kaum jemand denkt daran, doch Zahnentzündungen kommen im Urlaub leider besonders häufig vor. Wenn Ihr Zahnfleisch ungewohnt drückt oder Sie bereits leichte Zahnschmerzen spüren, gehen Sie möglichst vor der Reise zum Zahnarzt. Ganz wichtig: Wer einen Tauchurlaub plant, sollte in jedem Fall präventiv einen Zahnarzt aufsuchen. Durch den Druck beim Tauchgang können sich Plomben oder Füllungen lösen, die vorher schon locker waren.

1.4 Allergien

Wer mit Allergien geplagt ist, kann durch eine entsprechende Urlaubsplanung versuchen, der Pollensaison zu entgehen. Dazu nutzen Sie einfach die unterschiedlichen Blütezeiten zwischen den Regionen aus. Die Pollensaison setzt etwa in der Mittelmeerregion ca. 14 Tage früher ein als in Deutschland. Wenn also zu Hause Pollenhochsaison herrscht, können Sie auf Mallorca meist schon unbehelligt entspannen.

2. NOTFALL AUF MALLORCA

2.1 Notruf

Prägen Sie sich die 112 ein, wenn Sie auf Mallorca Urlaub machen. Das ist die allgemeine inselweite Notrufnummer. Viele Mitarbeiter in der Notrufzentrale verstehen Deutsch, mindestens Englisch. Sprechen Sie laut und langsam. Wenn Sie den Notfall schildern, entscheidet der Mitarbeiter in der Notrufzentrale, welche Rettungskräfte ausgesandt werden müssen – Feuerwehr, Krankenwagen, Notarzt und/oder Polizei. Wenn Sie mit Ihrem deutschen Handy Hilfe rufen, denken Sie an die spanische Vorwahl +34 (0034). Auch wenn Sie im Ausland ein anderes Netz haben, bleibt Ihr Anbieter deutsch. Sollten Sie jemanden in Seenot sehen, können Sie die Telefonnummer +34 900 202 202 wählen, um direkt die Seenotrettung anzufordern.

2.2 Erste Hilfe

Wenn Sie als erster an einem Unfallort ankommen, bewahren Sie unbedingt einen kühlen Kopf – tiefes Atmen hilft Ihnen dabei. Rufen Sie laut um Hilfe und winken Sie auffällig, damit schnell weitere Helfer aus der nächsten Umgebung mobilisiert werden können. Prüfen Sie dann, ob der Unfallort abgesichert werden muss und sich niemand mehr in der Gefahrenzone befindet. Ist das getan, können Sie den Notruf kontaktieren und Erste Hilfe leisten.

Einen praktischen Erste Hilfe Plan für die Hosentasche bietet die Apotheken Umschau (www.apothekenumschau.de/multimedia/280/216/126/80017293329.pdf).

Speziell für Erste Hilfe bei Kindern hat die „Bundesarbeitsgemeinschaft: Mehr Sicherheit für Kinder e.V.“ eine Broschüre herausgegeben, die Sie auf der Website www.kindersicherheit.de kostenlos als PDF downloaden können (bitte schauen Sie unter: Service – Downloads – Broschüren). Nicht nur für den Urlaub nützlich!

Ein Verbandskasten ist übrigens in Spanien merkwürdigerweise noch nicht Pflicht. Das heißt, Mietwagen sind damit nicht ausgestattet. Wer also einen Leihwagen auf Mallorca anmietet und für den Notfall gerüstet sein möchte, nimmt seinen Verbandskasten aus Deutschland mit.

2.3 Hausbesuche

Wer bei Krankheit seine Unterkunft im Urlaub nicht verlassen kann, ruft am besten beim Deutschen Facharzt Zentrum in Paguera oder Santa Ponsa an. Die Telefonnummer ist Tel.: +34 971 685 333 bzw. +34 971 695 585. Die mobile Notfallnummer lautet Tel.: +34 609 681 168. Auch die internationale Clínica Picasso in Palma steht für Hausbesuche im Südwesten der Insel bereit (Tel.: +34 971 22 06 66, mobile Notfallnummer +34 6774 22222). Wichtig zu wissen: Es handelt sich bei den Hausbesuchen um privatärztliche Leistungen, die vor Ort in Rechnung gestellt und bezahlt werden. Private Kassen und Reisekrankenversicherungen erstatten die Kosten im Nachhinein zurück. Detaillierte Infos hierzu finden Sie in Kapitel 1.2.

2.4 Ferien auf dem Land

Wenn Sie sich ein Ferienhaus auf dem Land mieten, sollten Sie sich in der Apotheke des nächstgelegenen Ortes über lokale Besonderheiten im Notfall informieren. Gibt es einen Arzt in der Nähe, den man im Notfall anrufen kann? Welche Apotheken haben wann Notdienst? Selbstverständlich sollte man mit Erste Hilfe-Maßnahmen besonders gut vertraut sein (siehe 2.2), denn auf Rettungskräfte muss man in abgelegenen Inselregionen deutlich länger warten als in touristischen Zentren. Am besten nehmen Sie auch Ihren Verbandskasten aus Deutschland und eine gut ausgestattete Reiseapotheke (siehe 1.1) mit.

3. DEUTSCHE ÄRZTE AUF MALLORCA

Wichtiger Hinweis: Deutsche Ärzte oder internationale bzw. deutsche Arzt-Zentren auf Mallorca erbringen privatärztliche Leistungen. Die Leistungen werden direkt vor Ort in Rechnung gestellt und bezahlt. Private Kassen und Reisekrankenversicherungen erstatten die Kosten nach Einreichen der Rechnungen zurück. Versicherte gesetzlicher Kassen können sich an öffentliche Kliniken wenden.

3.1 Allgemeinmedizin

Cala d'Or

Dr. Thomas Schmidle

Tel.: + 34 971 657 840

E-Mail: bmschmidle@gmail.com

Llucmajor

Dr. Eva-Marie Hieber

Tel.: +34 971 120 737

E-Mail: info@drhieber.com

Paguera

Dr. Uta Hofmeister

Deutsches Facharzt-Zentrum

Calle Malgrat, 6

07160 Paguera

Tel.: +34 971 685 333

E-Mail: info@dfz.es

Web: www.dfz.es

Leistungsverzeichnis:

- Akupunktur
- Allergietestungen
- Onkologische Weiterbehandlungen
- Naturheilverfahren
- Ernährungsberatung
- Sterbebegleitung
- Ambulante Infusionstherapien



Dr. Andreas Leonhard

Deutsches Facharzt-Zentrum
Calle Malgrat, 6
07160 Paguera
Tel.: +34 971 685 333
E-Mail: info@dfz.es
Web: www.dfz.es

Leistungsverzeichnis:

- Innere Medizin
- Magen- und Darmspiegelungen
- Kardiologie
- Allergietestungen
- Ultraschall aller Organe
- Check up-/Vorsorge- Programme
- Sportmedizin
und Naturheilverfahren



Playa de Palma

Dr. Helmut Löhr

Tel.: +34 971 745 106
E-Mail: info@drloehr-mallorca.com

Port de Andratx

Dr. Barbara Reinke

Tel.: +34 971 672 039
E-Mail: andratx@allmedica-mallorca.com

Puerto Alcúdia

Dr. Eva Marin Ortiz

Tel.: +34 971 546 341
Mobil: +34 608 534 880
E-Mail: arztzentrum.alcudia@gmail.com

Santanyí

Dr. Michael E. Rösel

Tel.: +34 697 339 549

E-Mail: : roesel@medizincentrumsantanyi.com

Santa Ponsa

Dr. Benedikt Fink

Deutsches Facharzt-Zentrum

Avenida Rei Jaime I, 100

07180 Santa Ponsa

Tel.: +34 971 695 585

E-Mail: info@dfz.es

Web: www.dfz.es

Leistungsverzeichnis:

- Kardiologie
- Ernährungsmedizin
- Notfallmedizin
- Check-up und
Vorsorgeprogramme
- Allergietestungen
- Ultraschall aller Organe
- Zertifizierter Golf- Medical Coach



3.2 Augenheilkunde

Palma

Dr. D. K. Pöttsch

Tel.: +34 971 707 055

E-Mail: info@centromedicoportopi.es

Dr. Ludger Hanneken

Tel.: +34 971 220 666

E-Mail: hanneken@vallmedicvision.com

Santa Ponsa

Dr. Sebastian Beckers

Deutsches Facharzt-Zentrum
Avenida Rei Jaime I, 100
07180 Santa Ponsa
Tel.: +34 971 695 585
E-Mail: info@dfz.es
Web: www.dfz.es

Leistungsverzeichnis:

- Klassische Augenheilkunde
- Katarakt- Operationen
- Intravitreale Injektionen
- Refraktive Laser- Chirurgie (ReLExSmile und Femto Lasik)
- Kosmetischen Lid- und Gesichtschirurgie
- Hyaluron und Botulinum (BOTOX)-Behandlungen



3.3 Dermatologie

Cala d'Or

Dr. Barbara Schmidle

Tel.: +34 971 657 840
E-Mail: bmschmidle@gmail.com

Paguera

Dr. Cordula Ahnhudt

Deutsches Facharzt-Zentrum
Calle Malgrat, 6
07160 Paguera
Tel.: +34 971 685 333
E-Mail: info@dfz.es
Web: www.dfz.es

Leistungsverzeichnis:

- Ästhetische Dermatologie
- Hautkrebsvorsorge
- Photodynamische Therapie (PDT)
- Operative Dermatologie
- Medizinische Kosmetik
- Klassische Dermatologie



Palma

Dr. Joachim von Rohr

clinica picasso 57
Internationales Facharztzentrum
Avenida Picasso, 57
07014 Palma de Mallorca
Tel.: +34 971 220 666
Mobil +34 673 371 889
E-Mail: dr.vonrohr@clinica-picasso.eu
Web: www.clinica-picasso.eu

Leistungsverzeichnis:

- Hautkrebsvorsorge
- Venenerkrankungen
- Allergien
- Operative Dermatologie
- Lasertherapie
- Ästhetische Dermatologie
- Faltenunterspritzungen
- Botox & Liquid Lifting



3.4 Gynäkologie/Geburtshilfe

Palma

Dr. Jörg Mathias Bauer

Tel.: +34 971 222 224
Mobil: +34 660 271 648
E-Mail: bauerj@clinicajuaneda.es

Dr. Renate Wiesner-Bornstein

Tel.: +34 971 220 666
E-Mail: bornstein@clinica-picasso.eu

Paguera

Dr. Jürgen Oermann

Tel.: +34 971 689 028
E-Mail: dr.oermann@clinica-avenida-paguera.com

Llucmajor

Sandra Puhl (Hebamme)

Tel.: +34 606 620 321
E-Mail: info@dieinselhebamme.com

3.5 Hals-Nasen-Ohren-Ärzte

Palma

Dr. Bettina & Dr. Thomas Eigel

Tel.: +34 971 220 666

E-Mail: bettina.eigel@clinica-picasso.eu

E-Mail: thomas.eigel@clinica-picasso.eu

Dr. Johannes Gessner

Tel.: +34 971 707 035

E-Mail: info@centromedicoportopi.es

3.6 Innere Medizin

Paguera

Dr. Andreas Leonhard

Deutsches Facharzt-Zentrum

Calle Malgrat, 6

07160 Paguera

Tel.: +34 971 685 333

E-Mail: info@dfz.es

Web: www.dfz.es

Leistungsverzeichnis:

- Innere Medizin
- Magen- und Darmspiegelungen
- Kardiologie
- Allergietestungen
- Ultraschall aller Organe
- Check up-/Vorsorge- Programme
- Sportmedizin
und Naturheilverfahren



Dr. Susanne Esser

Deutsches Facharzt-Zentrum

Calle Malgrat, 6

07160 Paguera

Tel.: +34 971 685 333

E-Mail: info@dfz.es

Web: www.dfz.es

Leistungsverzeichnis:

- Innere Medizin
- Magen- und Darmspiegelungen
- Kardiologie
- Allergietestungen
- Ultraschall aller Organe
- Check up-/Vorsorge- Programme
- Sportmedizin
und Naturheilverfahren



Palma

Dr. Luai Chadid

Internist & Kardiologe

clinica picasso 57

Belegarzt in der Clinica Rotger

Avenida Picasso, 57

07014 Palma de Mallorca

Tel.: +34 971 220 666

E-Mail: luai.chadid@clinica-picasso.eu

Web: www.clinica-picasso.eu

Leistungsverzeichnis:

- Kardiologie
- Notfallmedizin
- Check up-/Vorsorge-Programme
- 4D-Ultraschall des Herzens und digitale Sonographie aller Organe und Gefäße
- Videoendoskopie
- Eigenes Labor & Röntgen



Dr. Christian Emanuel Gmelin

Tel.: +34 971 221 258

E-Mail: christian.gmelin@clinica-picasso.eu

Santa Ponsa

Dr. Benedikt Fink

Deutsches Facharzt-Zentrum

Avenida Rei Jaime I, 100

07180 Santa Ponsa

Tel.: +34 971 695 585

E-Mail: info@dfz.es

Web: www.dfz.es

Leistungsverzeichnis:

- Kardiologie
- Ernährungsmedizin
- Notfallmedizin
- Check-up und Vorsorgeprogramme
- Allergietestungen
- Ultraschall aller Organe
- Zertifizierter Golf- Medical Coach



3.7 Kinderheilkunde

Palma

Dr. Achim Noack

Tel: +34 971 573 687

E-Mail: dr.achim.noack@kinderarzt-mallorca.com

Dr. Karin Rittweiler

Tel.: +34 971 707 035

E-Mail: info@centromedicoportopi.es

Dr. Oliver G. Haak

Tel.: +34 971 905 202

E-Mail: info@palma-clinic.com

Dr. Jan Ramakers

Tel.: +34 668 690 194

E-Mail: kinderarzt@dr-ramakers.eu

3.8 Neurologie

Palma

Dr. Jens Kuhlins

Tel.: +34 971 220 666

E-Mail: jens.kuhlins@clinica-picasso.eu

3.9 Orthopädie

Paguera

Dr. Wolfgang Czichon

Deutsches Facharzt-Zentrum

Calle Malgrat, 6

07160 Paguera

Tel.: +34 971 685 333

E-Mail: info@dfz.es

Web: www.dfz.es

Leistungsverzeichnis:

- Sportmedizin
- Sanfte Chirotherapie
- Osteopathie
- Akupunktur
- Spezielle Schmerztherapie
- Nichtoperative Traumatologie
- Atlasterapie nach Arlen



Palma

Dr. Klaus Foer

Orthopädie Zentrum Mallorca
clinica picasso 57
Avenida Picasso, 57
07014 Palma de Mallorca
Tel.: +34 971 220 666
E-Mail: klaus.foer@clinica-picasso.eu
Web: www.drfoer.com

Leistungsverzeichnis:

- (operative) Orthopädie
- Unfallchirurgie
- Traumatologie
- Sportmedizin
- Wirbelsäulen und Gelenkchirurgie
- Konservative Behandlungen
- Orthopädie Check-Ups



Santanyi

Dr. med. E.-W. Katthagen (auch Sportmedizin)
Tel.: +34 636 296 378
E-Mail: katthagen@medizincentrumsantanyi.es

3.10 Psychotherapie und Psychiatrie

Palma

Dr. Jens Kuhlins

Tel.: +34 971 220 666
E-Mail: jens.kuhlins@clinica-picasso.eu

3.11 Urologie

Palma

Dr. Joseph van Dessel

Tel.: +34 971 220 666
E-Mail: joseph.vandessel@clinica-picasso.eu

3.12 Zahnmedizin

Alcudia

Dr. Christiane Scheibe

Tel.: +34 971 548 470

E-Mail: info@bestdent.es

Cala Millor

Frank Schmieder

Tel.: + 34 971 587 469

E-Mail: info@zahnarztpraxis-mallorca.eu

Cala Ratjada

Lutz Meyer

Tel.: +34 971 588 164

E-Mail: info@zahnarzt-mallorca.eu

Illetas

Dr. Rudolf Lenz/Dr. Oliver Scheiter

Tel.: +34 971 401 060

E-Mail: mail@marident.eu

Llucmajor

Astrid Seyfried

Tel.: +34 971 669 699

E-Mail: info@clinicadentalmallorca.com

Paguera

Dr. Joachim Schmittner

Tel.: +34 971 685 197

E-Mail: info@zahnarzt-paguera.com

Palma

Dr. Philipp Vogelsang

Tel.: +34 971 573 687

E-Mail: info@liberix-dental.com

Dr. Frank Poblitzki

Tel.: +34 971 707 055

E-Mail: info@centromedicoportopi.es

Dr. Adriana Besa

Tel.: +34 971 220 666

E-Mail: adriana.besa@clinica-picasso.eu

Ina Althaus Bondulich und Ivan Henry Bondulich

Tel.: +34 971 717 172

E-Mail: dental@dental-mallorca.com

Playa de Palma

Dr. Peter Erdmann

Tel.: +34 971 490 225

E-Mail: epa@gmx.net

Port de Andratx

Dr. Robert Hansen

Tel.: +34 971 674 679

E-Mail: info@dental-mallorca.es

Santanyí

Dr. Volker Goebel

Tel.: +34 639 776 415

E-Mail: goebel@medizincentrumsantanyi.com

3.13 Arztzentren/Kliniken

Paguera

Deutsches Facharzt Zentrum

Calle Malgrat, 6

07160 Paguera

Tel.: +34 971 685 333

Web: www.dfz.es

Leistungsverzeichnis:

- Allgemeinmedizin
- Innere Medizin
- Orthopädie
- Dermatologie
- Digitales Röntgen
- Eigenes Labor



Palma

Centro Médico Porto Pi – Internationales Facharztzentrum

Tel.: +34 971 707 035 oder

Tel.: +34 971 707 055

E-Mail: info@centromedicoportopi.es

clinica picasso 57

Internationales Facharztzentrum

Avenida Picasso, 57

07014 Palma de Mallorca

Tel.: +34 971 220 666 oder

Tel.: +34 971 221 258

Web: www.clinica-picasso.eu

Leistungsverzeichnis:

- Innere Medizin & Kardiologie
- HNO & Allergologie
- Zahn- und Augenheilkunde
- Urologie & Gynäkologie
- Orthopädie & Unfallchirurgie
- Dermatologie & Lasermedizin
- Allgemeine Chirurgie & Osteopathie



Palma Clinic

Tel.: +34 971 905 202

E-Mail: info@palma-clinic.com

Playa de Muro

Dialysezentrum Mallorca (auch in Palma)

Tel.: +34 601 122 816

E-Mail: info@dialysemallorca.com

Santa Ponsa

Deutsches Facharzt-Zentrum

Avenida Rei Jaime I, 100
07180 Santa Ponsa
Tel.: +34 971 695 585
Web: www.dfz.es

Leistungsverzeichnis:

- Allgemeinmedizin
- Innere Medizin
- Eigenes Labor
- Kompetenzzentrum Sonographie
- Tauchtauglichkeits-
untersuchungen
- Schlafmedizin- /
Mobiles Schlaflabor



Deutsche Augenklinik Mallorca

Avenida Jaume, Numero 100
07180 Santa Ponsa
Tel.: +34 871 57 0606
Web:
www.deutsche-augenklinik-mallorca.de

Leistungsverzeichnis:

- Klassische Augenheilkunde
- AMD – Vorsorge und Behandlungen
- Katarakt-Operationen und
refraktive Chirurgie
- Laser- Behandlungen mit
ReLExSmile und Femto LASIK
- Medizinische und kosmetische
Lid- und Augen-Chirurgie



4. TYPISCHE URLAUBSKRANKHEITEN

Sonnenstich

Mögliche Symptome: roter Kopf, Kopfschmerzen, Übelkeit, Unruhe, Ohrgeräusche, Nackenschmerzen, Nackensteife

Erste Hilfe: Sofort den nächsten schattigen Ort aufsuchen und den Kopf mit feuchten Tüchern kühlen. Wenn möglich, eine kalte Dusche nehmen. Wasser trinken. Hinlegen und den Oberkörper leicht erhöht lagern, bis die Symptome nachlassen.

Prävention: In der Sonne eine Kopfbedeckung mit Nackenschutz tragen und viel trinken (am besten 3 – 4 Liter Wasser und Obstsaft, an kühlen Tagen reichen 1 – 2 Liter). Salz und Mineralstoffe, die ausgeschwitzt werden, ersetzen durch Mineraldrinks, Brausetabletten, natürliche Mineralwasser – auf Mallorca z. B. *Vichy Catalan*. Alkohol meiden (er weitet zusätzlich die Gefäße, so dass dem Kreislauf noch weniger Blut zur Verfügung steht; außerdem regt er die Flüssigkeitsausscheidung an – der Körper verliert Wasser und Mineralstoffe).

Wer nicht auf Alkohol verzichten möchte, sollte zwischendurch immer wieder möglichst große Mengen Mineralwasser trinken. Sport nur am frühen Morgen oder am späten Abend betreiben (in der Hitze ungesund, belastet zusätzlich den Kreislauf). Helle, luftige Kleidung tragen, am besten aus Naturfasern (so vermeidet man einen Hitzestau). Kaltes Wasser über die Innenseite der Handgelenke laufen lassen oder kalte Unterarm- und Fußbäder nehmen (das verengt für kurze Zeit die Gefäße und stärkt den Kreislauf).

Arztbesuch erforderlich? Bei starkem Erbrechen oder apathischen Zuständen unbedingt den Notarzt rufen! Ein Arzt sollte sicherheitshalber konsultiert werden, um einen Hitzschlag auszuschließen.

Sonnenbrand

Mögliche Symptome: Gerötete empfindliche Haut, sich abpeelende Haut, Hitzewallungen

Prävention: Bevor man in die Sonne geht, den eigenen Hauttyp richtig einschätzen (Sonnenschutzmittel mit einem ausreichend hohen Lichtschutzfaktor einkaufen). Die Haut mindestens eine halbe Stunde vor Sonnenkontakt einreiben. Wenn man

plant baden zu gehen, darauf achten, dass das Sonnenschutzmittel wasserfest ist. Eine Kopfbedeckung (am besten mit Nackenschutz) tragen und immer wieder den Schatten aufsuchen. Damit verhindert man Sonnenstich und Sonnenbrand gleichermaßen. Menschen mit sehr heller Haut sollten sogar lange luftige helle Kleidung tragen, beispielsweise aus Leinen. Die Mittagssonne von 12 – 14 Uhr sollte am besten ganz gemieden werden.

Arztbesuch erforderlich? Nicht unbedingt. Zunächst gilt es, die Haut vor weiteren Verbrennungen zu schützen. Einige Tage sollte man gar nicht in die Sonne gehen und mit Feuchtigkeitslotion die Haut pflegen. Sollte der Sonnenbrand jedoch stark ausgeprägt sein, empfiehlt es sich, einen Dermatologen aufzusuchen.

Erkältung

Mögliche Symptome: Verstopfte Atemwege, Husten, Schwindel, Übelkeit, gereizter Hals, Hitzewellen, Gliederschmerzen, Schwächegefühl

Erste Hilfe: Bettruhe, Tee trinken, warm halten, Ibuprofen zweimal täglich einnehmen (wirkt Entzündungen entgegen und lindert Schmerzen). Bei verstopften Nebenhöhlen empfehlen sich *Sinupret* und Erkältungskapseln mit Eukalyptusöl.

Prävention: Klimaanlage (falls vorhanden) nicht zu kalt einstellen, da extreme Temperaturunterschiede schnell Erkältungskrankheiten hervorrufen! Außerdem nach dem Baden immer gut abtrocknen. Spürt man dennoch den Anflug einer Erkältung, so kann man diese mit einfachen Hausmitteln verhindern oder zumindest abschwächen. Vor dem Schlafengehen heißen Holundertee mit Honig trinken und sich dann gut zudecken. So schwitzt man die Erkältung aus. Außerdem können Fußbäder helfen.

Arztbesuch erforderlich? Nicht notwendig. Nur bei hohem Fieber und weißen Stippchen auf den Mandeln. Oder wenn der Auswurf beim Husten gelb-grün wird und man Fieber bekommt. Das wären Zeichen für einen bakteriellen Infekt (Antibiotikum erforderlich).

Blasenentzündung

Symptome: Ständiger Harndrang, Brennen oder Schmerzen beim Wasserlassen

Erste Hilfe: Zwei bis drei Liter täglich trinken, um die Durchblutung der Blase zu fördern. Ruhe und Wärme, am besten eine Wärmflasche auf den Beckenbereich legen. Das in Apotheken frei verkäufliche pflanzliche Präparat *Cystinol akut* aus Bärentraubenblättern wirkt wie ein natürliches Antibiotikum.

Prävention: Wer zu Blasenentzündungen neigt, sollte besonders häufig die Blase entleeren, den Beckenbereich warm halten und genügend trinken. Hier spielt die Toilettenshygiene auch eine Rolle. Cranberry-Saft trinken (oder in Kapsel-Form schlucken).

Arztbesuch erforderlich? Wenn die Symptome nach zwei bis drei Tagen nicht abgeklungen sind, sollte man zum Arzt gehen, um sicherzugehen, dass es nicht zu einer Nierenbeckenentzündung kommt. Bei Frauen sollte ggf. eine Antibiose eingeleitet werden, daher ist in jedem Fall ein Arztbesuch angeraten (sofort, wenn der Urin blutig wird).

5. TYPISCHE URLAUBSUNFÄLLE

Verstauchung

Symptome: Schmerzen beim Auftreten, geschwollener Knöchel

Erste Hilfe: Das Bein bzw. das Gelenk so wenig wie möglich belasten, kühlen und schmerzlindernde/ entzündungshemmende Salbe kaufen (z.B. *Mobilat*). Eventuell Druckverband anlegen, um das gestauchte Gelenk zu stützen.

Prävention: Auf das richtige Schuhwerk achten.

Arztbesuch erforderlich? Wenn die Schwellung nach zwei bis drei Tagen nicht abgenommen hat, sollte man beim Arzt abklären, ob es sich wirklich nur um eine Verstauchung handelt.

Quallenverbrennungen

Symptome: Gerötete Haut, Pusteln, Juckreiz, brennende Hautstellen

Erste Hilfe: Zunächst sollte man darauf achten, dass alle Nesselzellen der Qualle von der Haut entfernt sind, um weitere Verbrennungen zu vermeiden. Das kann man mit Meerwasser machen. Auf keinen Fall mit Alkohol oder Trinkwasser, da diese die Nesselzellen sofort zum Platzen bringen. Danach kann man zur Schmerzlinderung die betroffenen Stellen mit Eiswürfeln oder Kühlpacks kühlen. Des Weiteren kann man mit einer Antihistaminsalbe Schmerzen und vor allem allergischen Überreaktionen des Immunsystems entgegenwirken. Die Salbe wirkt ebenfalls schmerzlindernd und verhindert einen unangenehmen Juckreiz.

Prävention: Beim Bad im Meer auf Quallen bzw. auf die Strand-Beflaggung achten (weiße Flagge mit lila Qualle). Informieren Sie sich bei den Touristen-Informationen oder der Gemeindeverwaltung Ihres Ferienortes. Es gibt Quallenschutzanzüge (in Australien viel genutzt) oder mittlerweile auch Apps: *Grumering* oder *iMedJelly*.

Arztbesuch erforderlich? Bei allergischen Reaktionen auf jeden Fall einen Allergologen oder Dermatologen aufsuchen.

Seeigel

Symptome: Starke lokale Schmerzen, Rötungen, Blutungen, Brennen, Schwellungen, tattooartige Verfärbungen und Entzündungsreaktionen

Erste Hilfe: Die Stacheln sofort aus der Haut ziehen, diese geben sonst weiterhin ihr Gift in die Wunde ab. Die Wunde in warmes bis heißes Wasser halten, um die hitzeempfindlichen Toxine zu deaktivieren und die Schmerzen zu lindern.

Prävention: Gummisandalen oder Badeschuhe beim Schwimmen im Meer tragen. Das Baden an felsigen Stellen vermeiden.

Arztbesuch erforderlich? Ja, die Behandlung sollte definitiv unter ärztlicher Aufsicht ablaufen.

Zahn ausgeschlagen

Erste Hilfe: Der betroffenen Person ein Schmerzmittel verabreichen, nach dem Zahn suchen/tauchen und damit so schnell wie möglich zum Zahnarzt gehen (der Zahn sollte nass transportiert werden, wenn möglich in Milch!!!)

Prävention: In Gewässer, die man nicht kennt, sollte man keinen Kopfsprung machen. Dasselbe gilt für den Pool. Vor allem Kinder sind sich oft der Gefahren für sich selbst, aber auch für andere nicht bewusst.

Arztbesuch erforderlich? Ja, beim Zahnarzt kann der Zahnsplitter oder der Zahn meist sofort wieder eingesetzt werden.

Prozessionsspinner-Raupen

Symptome: starke Hautreizungen, Beulen und Allergien

Erste Hilfe: Die betroffenen Stellen mit Wasser spülen. Mit einer Antihistaminsalbe kann Schmerzen und vor allem allergischen Überreaktionen des Immunsystems entgegengewirkt werden. Die Salbe verhindert ebenfalls einen unangenehmen Juckreiz.

Prävention: Die Prozessionsspinner-Raupen auf keinen Fall berühren! Meiden Sie im Frühling die Nähe von Bäumen. Da die Tiere sehr niedlich aussehen, fassen sie vor allem Kinder gerne an.

Arztbesuch erforderlich? Bei allergischen Reaktionen auf jeden Fall einen Allergologen oder Dermatologen aufsuchen. Sind die Atemwege betroffen, unbedingt zum Arzt.

Alle Informationen für dieses Ebook wurden von Mallorca-today.de sorgfältig recherchiert. Ein Haftungsanspruch für die Richtigkeit besteht jedoch nicht. Zudem stellt das Ebook lediglich Informationen bereit und ersetzt keinen Arztbesuch.