

# Bei langen Reisen: Was kostet die Krankenversicherung?

Ob Work and Travel nach dem Abi oder eine berufliche Auszeit: Wer für mehrere Monate im Ausland ist, sollte sich entsprechend für gesundheitliche Notfälle absichern. Die Stiftung Warentest empfiehlt in so einem Fall immer einen Langzeit-Auslandskrankenschutz.

Das gilt nicht nur für Länder wie die USA, Kanada und Singapur, wo die Behandlungskosten bei Erkrankungen und Verletzungen hoch sind. Sondern auch für Aufenthalte in der EU. Denn längst nicht immer zahlt die gesetzliche oder private Krankenversicherung alles. Gerade bei Krankenrücktransporten, die fünfstelligen Kosten verursachen können, kann das zum Problem werden.

## Große Preisunterschiede

Bei der Auslandskrankenversicherung hängen die Kosten maßgeblich vom Versicherungszeitraum und vom Alter ab, berichtet die Zeitschrift „Stiftung Warentest Finanzen“ (Ausgabe 5/2026). Es wurden 94 Tarife für 90 bzw. 365 Tage Versicherungsdauer mit weltweiter Gültigkeit und ohne Selbstbeteiligung untersucht. Während es für junge Leute 90 Tage Schutz mitunter schon für unter 100 Euro gibt, zahlen Ältere hier in einzelnen Tarifen teils mehrere Tausend



Umfassend geschützt: Wer für mehrere Monate ins Ausland reist, sollte sich mit einem Langzeit-Auslandskrankenschutz absichern.

FOTO: CHRISTIN KLOSE

Euro.

Der Preis ist dabei kein Kriterium für guten Schutz: So bekam der teuerste 90-Tage-Schutz - 4.680 Euro für 56- bis 74-Jährige verlangt der Anbieter - nur die

Testnote 4,4. Dagegen kostet der mit 1,0 benotete Tarif „ARTop mit Verlängerung“ von LVM für 60- bis 74-Jährige 177 Euro. Laut den Warentestern ist dieser Tarif der günstigste unter den „sehr

guten“ Tarifen und damit Preisleistungs-Sieger. Gesamtsieger mit der Bestnote 0,6 wurde die „Reise-Krankenversicherung“ von HanseMerkur. Spezialtarife für junge Ziel-

gruppen wie Stipendiaten, Work-and-Traveler, Freiwilligendienstleistende oder Au-pairs nahmen die Tester ebenfalls in den Blick. Ihr Fazit dazu: Oft gibt es bei den normalen Tarifen für alle Altersgruppen günstigere Angebote. Meist werden solche Spezialtarife dann interessant, wenn man mehrere Jahre im Ausland bleiben will - viele haben eine lange maximale Versicherungsdauer von fünf Jahren.

## Lieber längere Versicherungsdauer wählen

Die Stiftung Warentest rät, die Auslandskrankenversicherung vor der Reise abzuschließen und die Aufenthaltsdauer lieber großzügig zu kalkulieren. Endet der Trip doch früher, kann man die Beiträge anteilig zurückverlangen - dafür muss man nur Belege vorweisen können wie das Rückflugticket. Laut der Stiftung Warentest besteht ein Rechtsanspruch auf diese Erstattung.

Diese Auslandskrankenversicherungen für lange Reisen sind nicht zu verwechseln mit günstigen Reisekrankenversicherungen für kürzere Urlaube von maximal acht bis zehn Wochen. Hier gibt es laut Stiftung Warentest sehr gute Jahrespolizen teils schon für unter zehn Euro. (dpa)

## Wussten Sie, dass Rauchen auch den Augen schadet?

Mit dem Rauchen aufzuhören, lohnt sich - für Geldbeutel, Geschmackssinn und natürlich vor allem für die Gesundheit. Dabei profitieren allerdings nicht nur Lunge, Herz und Gefäße von einem Rauchstopp, sondern auch die Augen. Denn Rauchen gehört zu den größten vermeidbaren Gefahren für die Augengesundheit, so die Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft (DOG).

So beeinträchtigen die zahlreichen giftigen Substanzen des Tabakrauchs die Durchblutung in den feinen Gefäßen des Auges. Zudem fördern sie Entzündungen und schädigen Nervenzellen. Laut der Fachgesellschaft können schon wenige Zigaretten am Tag messbare Schäden verursachen.

### Rauchen beschleunigt Erkrankungsprozesse

Viele Augenerkrankungen sind nicht von heute auf morgen da, sondern entwickeln sich schleichend. Rauchen beschleunigt

diese Prozesse.

Drei Beispiele für Augenerkrankungen, die im Zusammenhang mit Rauchen stehen:

- Altersbedingte Makuladegeneration (AMD)

Rauchen verdoppelt bis verdreifacht nach Angaben der DOG das Risiko für die Netzhauterkrankung, bei der die Sehkraft im Bereich des schärfsten Sehens verloren geht. Plus: Krankheitsanzeichen treten mitunter Jahre früher auf.

„Einer der wenigen Faktoren, die man bei der AMD im Gegensatz zur Genetik neben der Ernährung selbst beeinflussen kann, ist das Rauchen. Wer ein erbliches Risiko trägt, sollte unbedingt damit aufhören“, rät Prof. Teresa Barth von der Universitäts-Augenklinik Regensburg.

- Grüner Star

Rauchen verdoppelt der Fachgesellschaft zufolge das Risiko, einen Grünen Star zu entwickeln. Denn die giftigen Substanzen



Rauchstopp schützt die Augen: Rauchen schädigt die feinen Gefäße und Nervenzellen im Auge und erhöht das Risiko für ernsthafte Augenerkrankungen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE

schaden dem Sehnerv und auch den Strukturen, die den Augen- druck regulieren. Unbehandelt führt ein Grüner Star zur Erblindung.

- Trockene Augen (Sicca-Syndrom)

Rauchen kann auch trockene Augen begünstigen, die sich unter anderem durch Brennen und Jucken bemerkbar machen. Grund: „Rauch reizt die Augenoberfläche und fördert Entzündungsprozesse“, erklärt Teresa Barth.

### Hier gibt es Hilfe beim Rauchstopp

Auch wenn man die gesundheitlichen Vorteile klar vor Augen hat: Mit dem Rauchen aufzuhören ist alles andere als leicht. Unterstützung bietet zum Beispiel die Telefonberatung zur Rauchentwöhnung des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG). Es ist kostenlos unter der Telefonnummer 0800 8 31 31 31 erreichbar. (dpa)