

Arzt im Dänemark-Urlaub: Was tun im Krankheitsfall?

Notfallnummern, Hausarzt-Regeln, EHIC & wichtiges Wissen für deinen entspannten Urlaub

Hej! Du genießt deinen Urlaub im gemütlichen Ferienhaus in Dänemark, meeresfrische Luft, Hygge pur – und plötzlich passiert es: Hohes Fieber, rasende Zahnschmerzen, ein Sturz am Strand oder die wichtigen Dauermedikamente liegen noch zu Hause auf dem Küchentisch.

In diesem Fall gilt vor allem eines: Keine Panik! Das dänische Gesundheitssystem gehört zu den besten Europas. Allerdings unterscheidet sich der Ablauf im Krankheitsfall grundlegend von dem in Deutschland. Wer einfach unangekündigt ins Krankenhaus fährt oder beim Arzt anklopft, steht oft vor verschlossenen Türen. Damit dir im Notfall schnell, unkompliziert und ohne böse Überraschungen geholfen wird, findest du hier alle wichtigen Verhaltensregeln, Notrufnummern und Insidertipps.

Lebensbedrohlicher Notfall? Sofort 112 wählen!

Bei lebensbedrohlichen Unfällen oder Symptomen wie Verdacht auf Herzinfarkt, Schlaganfall oder schweren Trauma-Verletzungen gilt: **Wähle sofort die 112**. Das ist wie in Deutschland die zentrale Notrufnummer. Alle nachfolgenden Regeln gelten für akute, aber nicht lebensbedrohliche Erkrankungen.

1. Die goldene Regel in Dänemark: Immer zuerst anrufen!

In Deutschland geht man bei Beschwerden oft direkt zum Hausarzt ins Wartezimmer oder fährt in die Notaufnahme des nächsten Krankenhauses. In Dänemark ist das **streng verboten**. Ohne vorherige telefonische Anmeldung und Triagierung wird niemand behandelt.

Der Grund: Das dänische System steuert Notfälle zentral, um Wartezeiten zu vermeiden und sicherzustellen, dass du direkt der richtigen Fachklinik oder Praxis zugewiesen wirst.

2. Tagsüber unter der Woche: Der Hausarzt („Praktiserende læge“)

Wann? Montags bis freitags von 8:00 bis 16:00 Uhr.

In diesen Zeiten ist immer ein örtlicher Hausarzt dein Ansprechpartner. Der dänische „*praktiserende læge*“ deckt ein sehr breites Spektrum ab – er übernimmt auch Behandlungen, für die man in Deutschland bereits einen Facharzt aufsuchen würde.

- **Wie findest du einen Arzt?** Über das offizielle Gesundheitsportal sundhed.dk oder ganz einfach bei deinem örtlichen Ferienhaus-Büro.
- **Wichtig:** Melde dich **unbedingt immer vorab telefonisch** in der Praxis an!

3. Abends, am Wochenende & Feiertags: Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Wann? Werktags ab 16:00 Uhr bis 8:00 Uhr morgens sowie ganztägig an Wochenenden und Feiertagen.

In diesen Zeiten übernimmt der ärztliche Bereitschaftsdienst. Je nach Region heißt dieser Service **Lægevagt** oder **Akuttelefonen**. Am Telefon bewertet medizinisches Fachpersonal deine Lage und entscheidet über das weitere Vorgehen (Notfallpraxis, Hausbesuch im Ferienhaus, Rezept zur Abholung oder Beratung).

Wichtige Telefonnummern der 5 dänischen Regionen

Speichere dir die Nummer deiner Urlaubsregion vor der Abreise direkt im Smartphone ein:

Region	Bezeichnung	Telefonnummer
Süddänemark (Syddanmark)	Lægevagt	+45 70 11 07 07
Mitteljütland (Midtjylland)	Lægevagt	+45 70 11 31 31
Nordjütland (Nordjylland)	Lægevagt	+45 70 15 03 00
Seeland (Sjælland)	Akuttelefonen	+45 18 18
Hauptstadtregion / Kopenhagen (Hovedstaden)	Akuttelefonen	+45 18 13

4. Kosten & Krankenversicherung: EHIC & Zahnarzt

Als EU-Bürger hast du im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung Anspruch auf medizinisch notwendige Behandlungen nach dänischem Recht. Das gilt für das dänische Festland, die Inseln sowie für **Grönland**. *Achtung: Auf den Färöer-Inseln gilt die EHIC nicht!*

- **Wo ist die EHIC?** Drehe deine gewohnte deutsche Krankenkassenkarte um – auf der Rückseite befindet sich die *European Health Insurance Card (EHIC)*.
- **Zahnarzt & Sonderleistungen:** Zahnärztliche Behandlungen müssen in Dänemark meist direkt vor Ort bezahlt werden. Du erhältst eine detaillierte Quittung/Rechnung, die du nach der Reise bei deiner deutschen Krankenkasse zur Erstattung einreichst.
- **Empfehlung Auslandsrankenversicherung:** Eine private Auslandsreise-Krankenversicherung ist extrem ratsam. Sie übernimmt Eigenanteile sowie im Ernstfall einen kostenintensiven medizinischen Rücktransport nach Deutschland, den die gesetzlichen Kassen grundsätzlich nicht tragen.

5. Medikamente & Apotheken („Apotek“)

Apotheken sind in Dänemark flächendeckend vorhanden. Beachte jedoch wichtige Unterschiede im Arzneimittelrecht:

- **Vorsicht bei Rezeptpflicht:** Viele Medikamente, die in Deutschland frei verkäuflich sind, benötigen in Dänemark ein Rezept (z.B. höher dosiertes Ibuprofen ab 400 mg).
- **Rezeptfreie Mittel („Håndkøbsmedicin“):** Einfache Schmerzmittel (wie Aspirin oder Paracetamol) sowie leichte Erkältungspräparate kannst du rezeptfrei in Apotheken und oft auch in größeren Supermärkten erwerben.
- **Dauermedikation:** Nimm alle regelmäßig benötigten Medikamente immer in ausreichender Menge von zu Hause mit!

6. Krank im Urlaub: Das Attest für den Arbeitgeber

Falls du im Urlaub längerfristig erkrankst und ein Attest für deinen deutschen Arbeitgeber benötigst: In Dänemark gibt es keinen automatischen „gelben Schein“. Bitte den behandelnden Arzt ausdrücklich um eine schriftliche Bescheinigung über die Arbeitsunfähigkeit inklusive Diagnose für deine Entgeltfortzahlung. Hierfür kann eine kleine Aufwandsgebühr anfallen.

7. keine Sprachprobleme & Nützliche Helfer

Keine Angst vor Sprachbarrieren! Dänische Ärzte und das Personal beim Bereitschaftsdienst sprechen hervorragend Englisch und sehr oft auch gut Deutsch. Sollte es dennoch haken:

- Nutze Übersetzungs-Apps auf dem Smartphone (z.B. DeepL oder Google Übersetzer mit Spracheingabe).
- **ADAC Plus Mitglieder:** Haben Zugriff auf einen Notrufservice mit deutschsprachigen Dolmetschern und Ärzten zur medizinischen Beratung im Ausland.

Schnell-Checkliste für den Notfall in Dänemark

1. **Lebensgefahr?** ➡ Notruf 112 wählen.
2. **Akut krank werktags (8-16 Uhr)?** ➡ Hausarzt in der Nähe suchen & **vorab anrufen**.
3. **Akut krank abends/Wochenende?** ➡ Regionalen Bereitschaftsdienst (Lægevagt / Akuttelefoner) anrufen.
4. **Dokumente bereitlegen:** Versichertenkarte (EHIC-Rückseite) & Personalausweis bereithalten.
5. **Zahnarzt / Belege:** Rechnungen aufbewahren für die Einreichung zu Hause.