GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Deutsches Studentenwerk

ERSTE HILFE

ILLUSTRIERTES GESUNDHEITSWÖRTERBUCH: HINWEISE FÜR AUSLÄNDISCHE STUDIERENDE IN DEUTSCHLAND

FIRST AID

AN ILLUSTRATED HEALTH DICTIONARY: INFORMATION FOR FOREIGN STUDENTS IN GERMANY

ERSTE HILFE
Illustriertes Gesundheitswörterbuch:
Hinweise für ausländische Studierende
in Deutschland

FIRST AID
An Illustrated Health Dictionary:
Information for Foreign Students
in Germany

INHALTSVERZEICHNIS
TABLE OF CONTENTS

4/5 **Versicherung muss sein!**
Insurance is essential!

6/7 **Beim Arzt im Wartezimmer**
At the doctor's waiting room

8/9 **Zu Risiken und Nebenwirkungen ...**
... fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker
Ask your doctor or pharmacist ...
... about possible risks and side effects

10/11 **Jobben und Versicherung im Studium**
Part-time work and insurance as a student

12/13 **Im Notfall**
In case of emergency

14/15 **Vorsorge ist besser als Nachsorge**
Prevention is better than cure

16/17 **Mit Kind und Kegel auf dem Campus**
On campus with children

18/19 **Hier wird Ihnen geholfen**
Help is here

20–22 **Wörterliste**
List of words

VERSICHERUNG MUSS SEIN!
INSURANCE IS ESSENTIAL!

Kontoauszug, der
bank statement

Europäische Krankenversicherungskarte, die
European Health Insurance Card

Immatrikulationsbescheinigung, die
certificate of enrollment/ matriculation

Hallo Leute! Sagt mal, da wir gerade alle zusammen sind: Wie funktioniert das hier eigentlich mit der Krankenversicherung?
Hi everyone! So, now that we're all here, can you tell me exactly how health insurance works in this country?

In Deutschland gilt Krankenversicherungspflicht für alle, auch für ausländische Studierende. Ohne Versicherung bekommst du keine Zulassung zum Studium und kein Visum. Aber es ist auch gut zu wissen, dass die Krankenkasse zahlt, falls doch einmal etwas passiert.
Everybody is required to have health insurance in Germany, even international students. Without insurance, you cannot be admitted as a student or receive a visa. But it is also good to know that the health insurance company will pay if anything should happen.

Ich habe mir einfach meine Versicherung von zu Hause in Spanien anerkennen lassen. Das können alle EU-Bürger- oder Leute aus Ländern, mit denen Deutschland sogenannte Sozialversicherungsabkommen hat. Als Nachweis genügt die Europäische Krankenversicherungskarte. Das ist eine blaue Chipkarte, die man von seiner Versicherung in der Heimat kostenlos erhält. Damit habe ich Anspruch auf dieselben medizinisch notwendigen Behandlungen, die deutsche Versicherte bekommen. Leistungen, die darüber hinausgehen, muss ich selbst zahlen.
I just arranged to have my insurance from Spain recognised over here. All EU citizens can do that, as well as people from countries that Germany has a social security agreement with. All you need for proof is the European Health Insurance Card. This is a blue card that you can get for free from your insurance company back home. It entitles me to the same medically necessary treatments as any German person with insurance. For any services that go above and beyond this, I have to pay myself.

Du hast es gut. Für mich als Nicht-EU-Studentin ist es leider nicht so einfach: Ich muss mich nämlich selbst versichern. Und ich musste entscheiden, ob ich bei einer gesetzlichen oder einer privaten Krankenkasse versichert sein möchte. Bei jeder gesetzlichen Krankenkasse gibt es vergünstigte Studierendentarife, zu denen man trotzdem die vollen Leistungen erhält.
That's good for you. Sadly, things are not so straightforward for me as a non-EU student. I have to get my own insurance. I also had to decide whether I wanted to take out insurance with a public or private health insurance company. Every public health insurance company offers cheaper rates for students, but you still get all the benefits.

Wieviel zahlt man dafür?
And how much do you pay for that?

Inklusive Pflegeversicherung zahlt man aktuell etwa 80 Euro im Monat.
Including long-term care insurance, you pay about 80 euros a month right now.

Und bei einer privaten Krankenversicherung?
And for private health insurance?

Auf den ersten Blick erscheint die private günstiger. Solltest du aber krank werden, musst du zum Teil hohe Eigenbeteiligungen bezahlen. Wenn du dich privat versichern möchtest, musst du dich in den ersten drei Monaten nach Studienbeginn bei einer gesetzlichen Krankenkasse befreien lassen. Dann kannst du jedoch das ganze Studium über nicht mehr zurück in die gesetzliche wechseln. Ich habe mich für die gesetzliche entschieden und dazu rate ich dir auch.
That can appear cheaper at first glance. However, if you fall ill, you sometimes have to pay high co-payments. If you want to take out private health insurance, you have to end your public health insurance policy no more than three months after starting your studies. If you do this, though, you cannot return to public insurance for the duration of your studies. I chose public insurance, and I would advise you to do the same.

Ganz schön kompliziert …
It sounds pretty complicated …

Noch komplizierter wird es, wenn man, so wie ich, älter als 30 Jahre ist oder länger als 14 Fachsemester studiert hat. Dann endet die Versicherungspflicht für Studierende und man kann sich nur noch freiwillig gesetzlich versichern – zu deutlich höheren Kosten. In diesem Fall bieten die privaten Versicherungen Alternativen. Aber auch dann ist es so, dass die Leistungen der privaten Versicherung nicht im vollen Umfang denen der gesetzlichen entsprechen. Sie decken nur das Minimum ab, das man für die Einreise nach oder den vorübergehenden Aufenthalt in Deutschland braucht. Für manche Leistungen gelten Wartezeiten. Nach dem Studium oder bei Vorerkrankungen steigen die Beiträge enorm an.
It's even more complicated if, like me, you're over 30 or you've been studying for more than 14 semesters. In such cases, insurance is not compulsory for students and your only choice is to volunteer to pay if you want public insurance – at a significantly higher cost. Private insurance companies offer alternatives. However, even then the cover provided by private insurance does not match public insurance in every respect. They only provide the minimum requirements for entry into Germany or a temporary stay. There are waiting times for some services. The contributions rise dramatically after your studies or if you have an existing health condition.

Ja, ich habe das gleiche Problem: Als Studienkollegiat bin ich auch privat versichert, weil ich noch nicht an der Uni eingeschrieben bin und deshalb nicht in den günstigen Studententarif komme. Das geht auch Sprachkursteilnehmern so.
Yes, I have the same problem. As someone on a foundation course, I also have private insurance because I haven't enrolled at the university yet, and that means I couldn't get the cheap student rate. People on a language course are in the same boat.

Oh je, ihr habt es wirklich nicht leicht. Meine einzige Sorge ist, dass am Monatsanfang genug Geld auf dem Konto ist, wenn die Beiträge eingezogen werden.
Oh dear, things really aren't easy for you. All I have to worry about is having enough money in my account at the start of the month when the contributions are deducted.

Stimmt, das ist auch für uns ein wichtiger Punkt. Wer nicht krankenversichert ist, riskiert die Exmatrikulation. Damit wiederum gefährdet man den Aufenthaltstitel.
True, that's also an important point for us. Anyone who doesn't have health insurance runs the risk of being removed from the student register. In turn, this could jeopardise your residence permit.

Lass uns nicht gleich vom Schlimmsten ausgehen! Man muss sich einfach einmal in Ruhe damit beschäftigen. Es lohnt sich!
Let's not assume the worst! You simply have to spend a bit of time sorting things out. It's worth doing!

Vereinbare am besten einen Termin bei der Sozialberatung vom Studentenwerk. Die kennen sich damit gut aus und können dir Tipps geben.
It's a good idea to book an appointment with a counsellor from student services. They know all about this topic and can give you some tips and advice.

BEIM ARZT IM WARTEZIMMER
AT THE DOCTOR'S WAITING ROOM

Überweisung, die
referral

Termin, der
appointment

Sprechzeit,
Sprechstunde, die
consultation hours

Wenn man einmal krank ist, kann man sich aussuchen, von welchem Arzt man sich behandeln lassen möchte. Ärzte in der Umgebung findet man im Internet.

If you are sick, you can choose which doctor you would like to be treated by. A list of local doctors can be found online.

HAUSARZT — *FAMILY DOCTOR*

Normalerweise hat man einen festen „Hausarzt". Das ist ein Allgemeinmediziner, der vom Wohnort aus schnell zu erreichen und die erste Anlaufstelle im Krankheitsfall ist. Der Hausarzt hilft bei den häufigsten Krankheiten und hat den Überblick über die Krankengeschichte seiner Patienten.

Normally you have a regular family doctor. This is a general practitioner who you can easily reach from home, and he or she should be your first point of contact if you are ill. Family doctors can help with the most common illnesses, and they have an overview of each of their patient's medical history.

FACHARZT/ÜBERWEISUNG — *SPECIALIST DOCTOR/REFERRAL*

Wenn man Probleme hat, die der Hausarzt nicht lösen kann, zum Beispiel mit den Augen oder der Haut, wenn man eine Sportverletzung hat oder eine Psychotherapie benötigt, vermittelt er an spezialisierte Fachärzte weiter. Dafür stellt er Überweisungen aus. Ohne Überweisung bekommt man bei einem Facharzt in der Regel nicht ohne Weiteres einen Termin. Auch trotz Überweisung muss man mitunter lange auf einen Termin warten. Achtung: Die Überweisung gilt jeweils nur für das aktuelle Quartal. Zum Zahnarzt und zum Frauenarzt kann man direkt gehen – auch ohne Überweisung.

If you have a problem that your family doctor is unable to solve, perhaps something to do with your eyes or skin, a sports injury or a condition that requires psychotherapy, you will be sent to see a specialist. Referrals are issued in such instances. Generally speaking, it is very difficult to get an appointment with a specialist without a referral. Even with a referral, you sometimes have to wait a long time for an appointment. It is important to note that any referral is only valid for the current quarter. You can go to the dentist or the gynaecologist directly – even without a referral.

Hat man einen Arzt gefunden, ruft man an und vereinbart einen Termin in der Sprechstunde. Die Sprechzeiten veröffentlicht der Arzt im Internet oder an seiner Praxistür. Zu dem Termin sollte man unbedingt pünktlich erscheinen und man muss seine Krankenversicherungskarte mitbringen. Die Karte legt man an der Rezeption vor, beim Facharzt gehört auch die Überweisung dazu.

Once you have found a doctor, call to make an appointment during consultation hours. Doctors publish their consultation hours online and on the door of the surgery. You must be on time for your appointment, and it is important to take your health insurance card with you. You will need to present this card at reception, and if you are visiting a specialist you will need the referral as well.

Dann nimmt man im Wartezimmer Platz und wartet darauf, dass man aufgerufen wird. Das kann unter Umständen etwas dauern, da Patienten mit akuten Problemen immer Vorrang haben. Bei schlimmen Schmerzen oder akuten Beschwerden kann und sollte man auch ohne Termin zum Arzt gehen – aber innerhalb der Sprechzeiten.

Next, you will be asked to sit down in the waiting room and wait to be called. This may take some time because patients with serious problems always have priority. If you experience severe pain or an acute complaint, you can and should see the doctor without an appointment – but during the consultation hours.

Möglicherweise ist es hilfreich, vor der Sprechstunde sicherheitshalber ein paar Begriffe im Wörterbuch nachzuschlagen, die die Symptome der Erkrankung beschreiben. Nicht in allen Arztpraxen wird Englisch gesprochen.

Just to be on the safe side, you may find it helpful to look up a few words in the dictionary that describe the symptoms of your illness before seeing the doctor. English is not spoken at every doctor's surgery.

RECHNUNG — *INVOICE*

Ist man gesetzlich versichert, schickt der Arzt die Rechnung für die Behandlung direkt an die Krankenkasse. Man selbst muss beim Arzt also nichts zahlen. Als Privatpatient muss man die Rechnung meist zunächst selbst bezahlen und kann sie dann zur Kostenerstattung bei der privaten Krankenkasse einreichen.

If you have public health insurance, the doctor will send the bill for your treatment directly to the insurance company. You don't have to pay anything yourself when you are there. As a private patient, you will usually be required to pay the bill yourself at first, and you can then forward it to the private health insurance company to claim back your costs.

EIGENANTEIL — *CONTRIBUTION*

Bei manchen Versicherungen oder Behandlungen muss man einen Anteil selbst zahlen. Sichern Sie sich ab, indem Sie beim Vertragsabschluss mit Ihrer privaten Krankenkasse nach einer möglichen Eigenbeteiligung fragen und diese ausschließen.

With some insurance policies or treatments, you have to pay a share of the costs yourself. To protect yourself from this, ask your private health insurance company about the possibility of co-payments before finalising the policy with and exclude these.

Guten Tag. Ich brauche etwas gegen Halsschmerzen. Haben Sie ein Antibiotikum?
Hello. I need something for a sore throat. Do you have any antibiotics?

Nun ja, Antibiotikum ist in Deutschland verschreibungspflichtig. Haben Sie ein Rezept dabei?
Well, antibiotics are only available on prescription in Germany. Do you have a prescription?

Ein Rezept? Bei uns in Russland kann man das in jedem Supermarkt kaufen.
A prescription? Back home in Russia you can buy them in any supermarket.

Ich meine ein Rezept vom Arzt. Nur wenige Medikamente und Hausmittel, wie Kräutertee, Erkältungsbad oder Pflaster kann man in Deutschland rezeptfrei in Apotheken und Drogerien bekommen. Ohne Rezept darf ich Ihnen leider kein Antibiotikum geben. Als Erste Hilfe kann ich Ihnen ein pflanzliches Mittel empfehlen. Dieses Arzneimittel müssten Sie dann allerdings selbst bezahlen. Wenn Sie davon dreimal täglich zehn Tropfen einnehmen, geht es Ihnen sicher bald besser.
I'm talking about a prescription from a doctor. In Germany, there are only a few drugs and home remedies you can buy over the counter in pharmacies and chemists: herbal teas, cold and flu bath salts, plasters and so on. I'm afraid I can't give you any antibiotics without a prescription. I can recommend a herbal remedy for initial relief. However, you would have to pay for this remedy yourself. If you take ten drops of this three times a day, I'm sure you'll feel better soon.

Dann nehme ich besser gleich 30 Tropfen. Viel hilft viel, so sagt man doch.
I might as well take 30 drops right away, then! More is better, as they say.

30 Tropfen auf einmal wären zu viel des Guten. Sie sollten dreimal zehn Tropfen über den Tag verteilt nehmen. Sonst kann es zu Nebenwirkungen kommen. Das alles steht im Beipackzettel. Den sollten Sie genau beachten.
Taking 30 drops in one go would be too much of a good thing. You should take ten drops three times throughout the day. Otherwise, you may experience side effects. Everything is explained on the package insert. You should pay close attention to what it says.

O.K., dann gehe ich doch lieber zum Arzt. Ich bin gleich zurück und dann bekommen Sie das Rezept.
Okay, then I'd better go and see the doctor. I'll be right back and bring you the prescription.

Moment, es ist ja schon spät und wir schließen gleich. Sie können sich dann an den Apotheken-Notdienst wenden. Der hat rund um die Uhr geöffnet. Welche Apotheke das ist, steht auch draußen an der Ladentür.
Wait a moment, it's already late and we're about to close. You can contact the emergency pharmacy service. They're open around the clock. You can see on the shop door outside which pharmacy is the right one.

Können Sie mir sagen, was das Antibiotikum ungefähr kosten wird?
Can you tell me roughly how much the antibiotics will cost?

Bei einem rezeptpflichtigen Medikament müssen Sie 10 Prozent zuzahlen, mindestens 5 Euro und maximal 10 Euro pro Medikament. Den Rest übernimmt Ihre gesetzliche Krankenkasse. Gute Besserung!
For any prescription drugs, you have to pay 10 percent – at least 5 euros and up to 10 euros for each drug. Your public health insurance will cover the rest. Get well soon!

Apothekenzeichen, das
pharmacy sign

Medikament, das
medication, medicine

Tabletten, die (pl.)
tablets

Rezept, das
prescription

Erkältungsbad, das
cold and flu bath salts

Pflaster, das
plaster

ZU RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN ...
... FRAGEN SIE IHREN ARZT ODER APOTHEKER
ASK YOUR DOCTOR OR PHARMACIST ...
... ABOUT POSSIBLE RISKS AND SIDE EFFECTS

Schnupfenspray, das
nasal spray

Hustensaft, der
cough syrup

Heilsalbe, die
ointment

Hustenbonbons, die (pl.)
cough sweets

Beipackzettel, der
package insert

JOBBEN UND VERSICHERUNG IM STUDIUM
PART-TIME WORK AND INSURANCE AS A STUDENT

Attest, das
certificate

Arbeitsvertrag, der
contract of employment

Umzugshelfer, der
mover

Pizzabote, der
pizza delivery person

Hundesitterin, die
dog walker

Kellnerin, die
waitress

studentische Hilfskraft, die
student assistant

Fahrradkurier, der
bike courier

Beim studentischen Jobben sind besondere Regelungen zur Krankenversicherung zu beachten:

Special rules concerning health insurance must be observed if you are a student with a part-time job:

WERKSTUDENTENPRIVILEG — *‚WORKING STUDENT PRIVILEGE‘*

Die Krankenkasse muss über alle Beschäftigungen und Einkünfte informiert sein. Wer während der Vorlesungszeit nicht mehr als 20 Stunden pro Woche nebenbei arbeitet, muss keine zusätzlichen Beiträge zur Krankenversicherung zahlen, egal, wie viel er verdient. Diese Regelung ist in der Alltagssprache auch als „Werkstudentenprivileg“ bekannt. Ausnahmen von der 20-Stunden-Regel gelten in den Semesterferien, für vorgeschriebene Praktika oder bei kurzfristigen Beschäftigungen.

The health insurance company must be informed of all forms of work and income. Students who work up to 20 hours a week during term time do not have to pay additional health insurance contributions, no matter how much they earn. In everyday language, this rule is known as the ‘working student privilege’. Exceptions to the 20-hour rule exist during the semester break, for compulsory internships and for short-term jobs.

Für ausländische Studierende aus Nicht-EU-Staaten kommt hinzu, dass sie nicht mehr als 120 ganze oder 240 halbe Tage im Jahr arbeiten dürfen, damit das Studium noch im Vordergrund steht. Alle Jobs, die darüber hinausgehen, müssen von der Ausländerbehörde genehmigt werden. Ebenso, wenn man auf selbstständiger Basis arbeitet, zum Beispiel als Übersetzer, Grafiker oder Musiker. Tätigkeiten als studentische Hilfskraft an der Uni oder beim Studentenwerk fallen nicht unter diese 120/240-Tage-Regelung.

Furthermore, foreign students from non-EU countries may not work for more than 120 full days or 240 half days a year. This is to ensure that studying remains a priority. Any work that goes beyond these limits must be approved by the Foreigners’ Registration Office. The same applies if you work on a self-employed basis, for instance as a translator, graphic designer or musician. Work as a student assistant at the university or as part of student services does not count under the 120/240-day rule.

KRANKMELDUNG — *SICK NOTE*

Fühlt man sich einmal zu krank zum Arbeiten, sollte man zum Arzt gehen. Der Arzt entscheidet, ob man arbeiten gehen kann oder nicht. Wenn man sich lieber ein paar Tage auskurieren sollte, wird man krankgeschrieben und der Arzt stellt dann eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung aus. Diese muss man dem Arbeitgeber und der Versicherung als Krankmeldung vorlegen; und zwar in der Regel bis zum dritten Kalendertag nach Beginn der Erkrankung.

If you feel too unwell to work, you should go to the doctor. The doctor will decide whether you are fit for work or not. If it is better to rest and recover for a few days, you will be given sick leave and the doctor will provide a medical certificate. You have to present this to your employer and the insurance company as notice of illness, generally speaking within three calendar days from the start of the illness.

ATTEST — *CERTIFICATE*

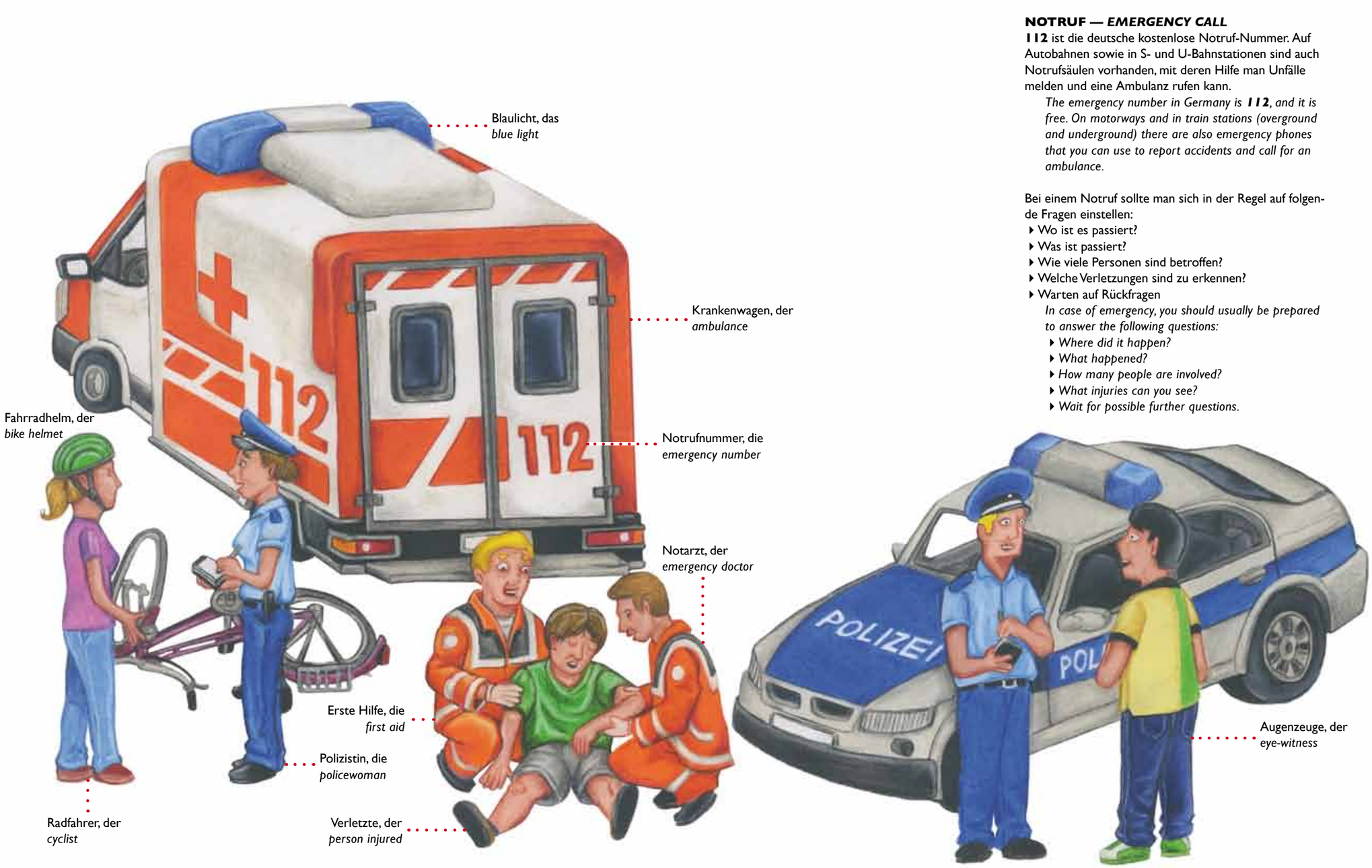
Wichtig ist: Auch wenn man wegen Krankheit an einer Prüfung nicht teilnehmen kann, muss man beim Prüfungsamt als Entschuldigung ein Attest vom Arzt mit dem Vermerk der Prüfungsunfähigkeit einreichen. Nur so wird die Prüfung nicht als Fehlversuch gewertet und man kann sie zu einem zweiten Termin wiederholen.

Important note: Even if you cannot attend an examination due to illness, you are required to submit an apology to the examinations office with the doctor’s certificate stating that you were not fit to sit an examination on that day. This is the only way to avoid receiving a fail for the examination, and you will be able to take it at a later date.

IM NOTFALL
IN CASE OF EMERGENCY

Notrufsäule, die
emergency phone

Trage, die
stretcher



Blaulicht, das
blue light

Krankenwagen, der
ambulance

Fahrradhelm, der
bike helmet

Notrufnummer, die
emergency number

Notarzt, der
emergency doctor

Erste Hilfe, die
first aid

Polizistin, die
policewoman

Augenzeuge, der
eye-witness

Radfahrer, der
cyclist

Verletzte, der
person injured

Eine Frau liegt regungslos auf dem Fußgängerweg, ein Radfahrer stößt mit einem Auto zusammen. In solchen Fällen sollten Sie so schnell wie möglich professionelle Hilfe holen und den Rettungsdienst alarmieren.

A woman is lying motionless on the pavement. There is a collision between a cyclist and a car. In such cases, you should seek professional assistance as soon as possible by altering the emergency services.

NOTRUF — *EMERGENCY CALL*

112 ist die deutsche kostenlose Notruf-Nummer. Auf Autobahnen sowie in S- und U-Bahnstationen sind auch Notrufsäulen vorhanden, mit deren Hilfe man Unfälle melden und eine Ambulanz rufen kann.

*The emergency number in Germany is **112**, and it is free. On motorways and in train stations (overground and underground) there are also emergency phones that you can use to report accidents and call for an ambulance.*

Bei einem Notruf sollte man sich in der Regel auf folgende Fragen einstellen:

- Wo ist es passiert?
- Was ist passiert?
- Wie viele Personen sind betroffen?
- Welche Verletzungen sind zu erkennen?
- Warten auf Rückfragen

In case of emergency, you should usually be prepared to answer the following questions:

- *Where did it happen?*
- *What happened?*
- *How many people are involved?*
- *What injuries can you see?*
- *Wait for possible further questions.*

Es gilt, Ruhe zu bewahren und die Gefahrenstelle zu sichern. Verfügt man über Erste-Hilfe-Kenntnisse, sollte man bei den Verletzten Maßnahmen wie die Kontrolle von Puls und Atmung sowie die stabile Seitenlage einleiten.

It is important to keep calm and to make the area safe. If you are trained in first aid, you should take action to help the injured, checking the pulse and breathing and putting them in the recovery position.

BEREITSCHAFTSDIENST — *ON-CALL SERVICE*

Wenn Ihnen selbst in der Zeit etwas zustößt, in der Ihr Arzt keine Sprechstunde hat, kommt es darauf an, wie dringend Sie einen Arzt benötigen. Bei Zahnschmerzen oder einer Erkältung mit Fieber am Wochenende hat immer eine örtliche Arztpraxis rund um die Uhr Bereitschaftsdienst. Die bundesweite Nummer, unter der man sich hierzu informieren kann, ist 116 117. Nachts kommt der Arzt unter Umständen auch zu Ihnen nach Hause.

If something happens to you when the doctor's surgery is not open, everything depends on how urgently you need a doctor. For toothache or a feverish cold at the weekend, there is always one local doctor's surgery with an on-call service around the clock. The national phone number to call for information is 116 117. At night, the doctor may visit you at home under certain circumstances.

NOTARZT — *EMERGENCY DOCTOR*

Bei größeren Verletzungen, wenn Kinder betroffen sind oder gar akute Lebensgefahr besteht und in den Abendstunden kein Arzt verfügbar ist, sollten Sie den Notarzt rufen. Der kommt so schnell wie möglich und bringt Sie bei Bedarf auch ins Krankenhaus. Sofern Sie gesundheitlich noch dazu in der Lage sind, begeben Sie sich direkt ins Krankenhaus. Die Notaufnahme hat dort rund um die Uhr geöffnet.

For larger injuries, and if children are involved or there someone's life is seriously at risk, you should call the emergency doctor if no other doctor is available in the evening. He will be with you as quickly as possible, and he can also take you to hospital if necessary. If you are fit and able to do so, go directly to the hospital yourself. The accident and emergency ward is open around the clock.

VORSORGE IST BESSER ALS NACHSORGE
PREVENTION IS BETTER THAN CURE

So, einmal tief durchatmen – und schon ist es überstanden. Jetzt sind Sie gegen Diphterie und Tetanus geimpft. Ich mache dazu gleich einen Eintrag in Ihrem Impfausweis. Dann weiß Ihr Hausarzt Bescheid. Der ist nämlich üblicherweise derjenige, der die Impfungen vornimmt.

So, take a deep breath – and that's it over and done with. You're now vaccinated against diphtheria and tetanus. I'll just enter that on your vaccination card. Then your family doctor will know about it. He is usually the person who would give you a vaccination.

Schön, dass ich das ausnahmsweise auch gleich hier erledigen konnte. Wenn ich nicht krank werde, sehen wir uns also erst im nächsten Jahr wieder?

It's good that I could have it taken care of here as an exception. So we'll see each other next year unless I'm ill before then?

Ja, genau. Für Frauen ab 20 Jahren ist es üblich, einmal im Jahr zur Kontrolluntersuchung zum Frauenarzt zu gehen. Wir führen dann die jährlichen Untersuchungen zur Krebsfrüherkennung bei Ihnen durch. Auf Wunsch können wir auch IGeL-Untersuchungen machen.

Yes, exactly. For women over the age of 20, it's standard practice to have a check-up with the gynaecologist once a year. We perform an annual examination to detect cancer at an early stage. If you like, we can also do IGeL examinations.

IGeL? Was bedeutet das?

IGeL? What does that mean?

IGeL steht für Individuelle Gesundheitsleistungen. Ärzte und Psychotherapeuten bieten diese in ihrer Praxis gegen Selbstzahlung an. Das sind vor allem Reiseimpfungen, alternative Therapien und zusätzliche Untersuchungen zur Früherkennung, wie zum Beispiel Ultraschall. Diese Leistungen werden von den Krankenkassen nicht als notwendig eingestuft. Daher werden auch die Kosten nicht übernommen.

IGeL is a German acronym for services not covered by health insurance. Doctors and psychotherapists provide these in their practice against payment made directly by the patient. Typical examples are travel vaccinations, alternative therapies and additional early detection screening, such as ultrasound. Health insurance companies do not classify these services as necessary. For that reason, they do not cover the costs.

Aha, also eine Art Gesundheitscheck, den ich selbst bezahlen muss?

I see, so that is a kind of health check that I have to pay for myself?

Ja! Den offiziellen, kostenlosen Gesundheitscheck führt der Hausarzt erst bei Menschen ab 35 Jahren alle zwei Jahre durch. Dabei wird man auf Herz und Nieren, Kreislauf, Diabetes und so weiter geprüft.

Yes! Official, free health checks are carried out by family doctors every two years for people over the age of 35. These tests cover the heart, kidneys and circulation as well as diabetes and other conditions.

Interessant! Was gibt es denn noch für wichtige Termine, an die ich denken sollte?

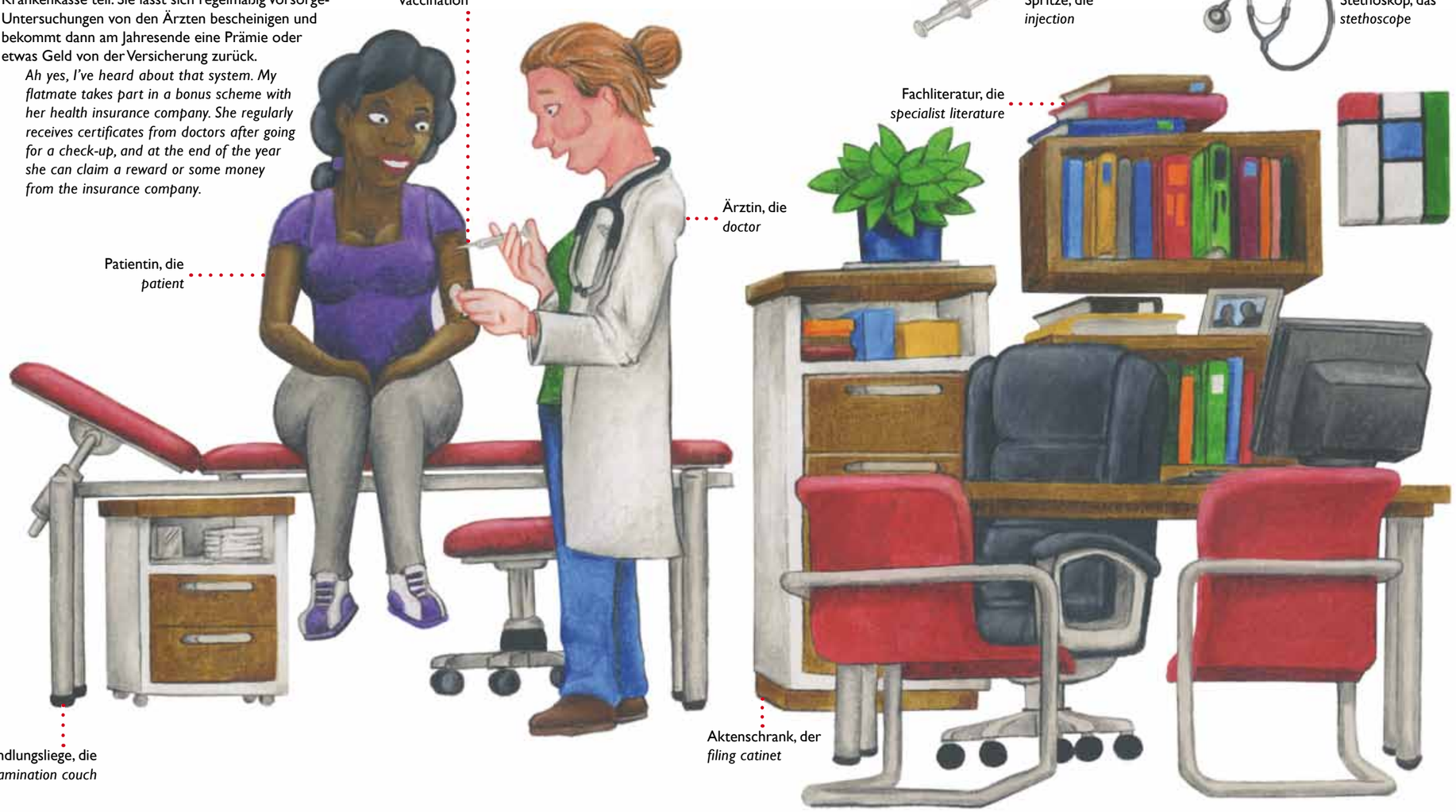
Interesting! What other important appointments should I think about?

Den Zahnarzt sollten Sie einmal jährlich zur Kontrolle besuchen. Lassen Sie sich ein Bonusheft ausstellen, worin Ihre Besuche notiert werden. Wenn Sie nachweisen können, dass Sie regelmäßig beim Zahnarzt waren, erhalten Sie im Falle einer umfangreichen Behandlung höhere Zuschüsse von der gesetzlichen Krankenkasse.

You should have a check-up at the dentist once a year. Get a bonus booklet to have each visit recorded. If you can prove that you have seen the dentist regularly, you will receive larger payments from a public health insurance company if you happen to require more extensive treatment.

Ah ja, von diesem Prinzip habe ich schon gehört. Meine Mitbewohnerin nimmt an einem Bonusprogramm von ihrer Krankenkasse teil. Sie lässt sich regelmäßig Vorsorge-Untersuchungen von den Ärzten bescheinigen und bekommt dann am Jahresende eine Prämie oder etwas Geld von der Versicherung zurück.

Ah yes, I've heard about that system. My flatmate takes part in a bonus scheme with her health insurance company. She regularly receives certificates from doctors after going for a check-up, and at the end of the year she can claim a reward or some money from the insurance company.



Die Bonusprogramme variieren von Krankenkasse zu Krankenkasse. Einige akzeptieren sogar die Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio als gesundheitsfördernde Maßnahme. Viele fördern sogenannte Präventionskurse zum Stressabbau, zur Rückenschule oder zur Raucherentwöhnung. Allerdings nur bei regelmäßiger Teilnahme.

These bonus programmes vary from one health insurance provider to the next. Some even accept gym membership as an activity that helps maintain good health. Many promote so-called prevention courses that aim to reduce stress, teach back exercises or help people quit smoking. However, you have to attend regularly.

Danke für Ihre Zeit und die vielen nützlichen Tipps. Man kann wirklich viel für die Gesundheit tun.

Thank you for your time and all your useful advice. There really is a lot you can do for your health.

Gern geschehen. Alles Gute!

You're welcome. All the best!

Bonusheft, , das
bonus booklet,

Impfausweis, der
vaccination card

Spritze, die
injection

Stethoskop, das
stethoscope

MIT KIND UND KEGEL AUF DEM CAMPUS
ON CAMPUS WITH CHILDREN

Hallo, wir haben uns ja lange nicht gesehen! Oh, wie ich sehe, erwartest du ein Kind? Herzlichen Glückwunsch!
Hello, long time no see! Oh, it looks like you're expecting a child? Congratulations!

Danke und gut, dass ich euch treffe! Ich habe so viele Fragen! Hier gibt es ja so viele Regelungen und Vorschriften, da blicke ich überhaupt nicht durch. Und ihr kennt das ja schon.
Thank you! I'm glad I could meet you. I have so many questions! There are so many rules and regulations here. I can't make sense of it all. You must know what I mean.

Mach dir nicht so viele Sorgen. Während der Schwangerschaft ist es erst einmal wichtig, dass du regelmäßig zu den Terminen beim Gynäkologen und der Hebamme gehst. Jeden Monat finden Vorsorgeuntersuchungen wie Ultraschall statt. Die Ergebnisse werden im Mutterpass notiert. Auch zum Geburtsvorbereitungskurs solltest du dich anmelden. Später, wenn das Baby da ist, müsst ihr regelmäßig zum Kinderarzt. Die sogenannten U1-U9-Untersuchungen sind Pflicht und werden in einem gelben Vorsorgeheft vermerkt. An diese Termine musst du denken.
Don't worry too much. During your pregnancy, going to your regular appointments with the gynaecologist and midwife is one of the most important things. There are screening tests such as an ultrasound every month. All the results are put down on your maternity card. You should also register for antenatal classes. Later, when the baby has arrived, you should see the paediatrician regularly. The U1 to U9 health check-ups are compulsory, and they are recorded in a yellow booklet. You must remember these appointments.

O.K., das mache ich. Ich habe gehört, dass ich mich jetzt schon um einen Platz in der Kita kümmern muss, stimmt das?
Okay, I'll do that. I've heard that I should already sort out a nursery place now. Is that right?

Sicher ist sicher. Manchmal gibt es lange Wartelisten. Das Studentenwerk hat eine Campus-Kita, die auf die zeitliche Flexibilität, die du als Studentin brauchst, eingestellt ist.
Better safe than sorry. There are sometimes long waiting lists. Student services operates a daycare facility on campus, and this provides the flexibility you need as a student in terms of time.

Oh, das klingt prima.
Oh, that sounds great.

Aber eines nach dem anderen: Wusstest du, dass im Zeitraum von sechs Wochen vor dem geplanten Geburtstermin bis acht Wochen danach Mutterschutz gilt? In den acht Wochen nach der Entbindung darfst du nicht arbeiten und keine Prüfungen ablegen. Gib deinem Arbeitgeber Bescheid, dass du schwanger bist und frage bei der Hochschule nach, ob es sinnvoll ist, dass du dich für die Zeit der Schwangerschaft beurlauben lässt.
One thing at a time, though. Did you know that you can take maternity leave from six weeks before the due date until eight weeks afterwards? And in the eight weeks after giving birth you cannot work or sit any exams. Let your employer know that you're pregnant and ask at the university to see if it makes sense to take a leave of absence while you are pregnant.

Es kann sogar sein, dass du und dein Mann für euer Kind Familienleistungen bekommen könnt, also Kindergeld oder Elterngeld. Dabei kommt es aber immer auf den konkreten Einzelfall an. Am besten, ihr lasst euch zu all diesen Fragen bei den Familienservicestellen der Hochschulen und den Anlaufstellen der Studentenwerke für Studium mit Kind beraten.
It might be the case that you and your husband are entitled to family benefits, either child allowance or parental allowance. However, this always depends on your specific circumstances. For matters like that it's best to seek advice from the university's family services office and the contact centres run by student services for students with children.

Ja, das werden wir machen, danke! Und bis bald!
Yes, we'll do that. Thank you! See you soon!

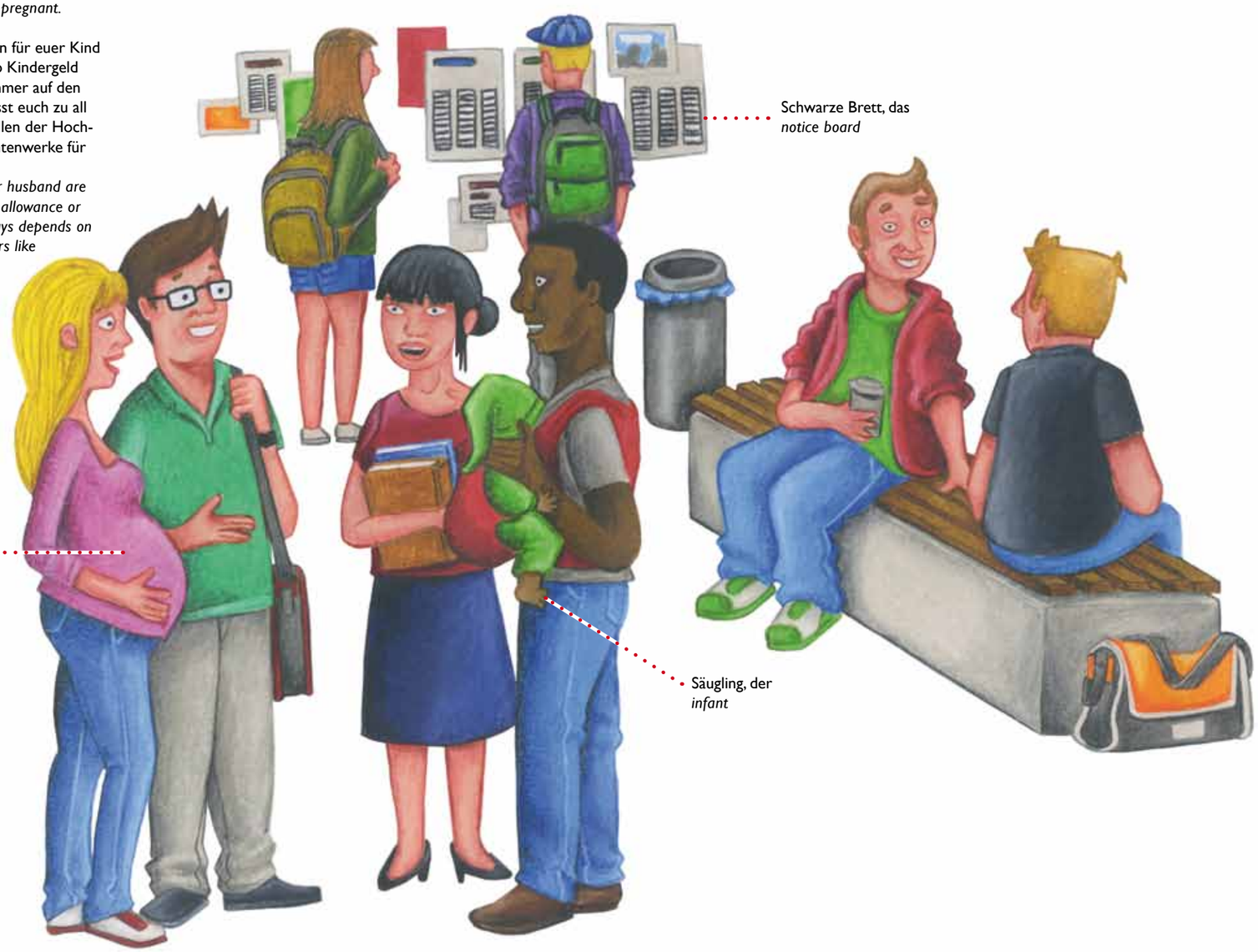
Mutterpass, der
maternity card

Vorsorgeheft, das
medical booklet

Rassel, die
rattle

Fläschchen, das
baby bottle

Schnuller, der
dummy



HIER WIRD IHNEN GEHOLFEN
HELP IS HERE

Diese Kurz-Information gibt einen ersten, allgemeinen Überblick über das deutsche Gesundheitssystem für ausländische Studierende. Zu Themen rund um Versicherung, Jobben, Krankheit und Studium mit Kind können Sie sich kostenlos beraten lassen. In einem Gespräch mit Ihrer Krankenkasse, Ihrem Arzt, Apotheker oder der Sozialberatung der Studentenwerke kann auf Ihre persönliche Situation eingegangen werden. Unter Umständen finden Sie so weitere Lösungen, die für Sie passen.

This short guide provides an initial general overview of the German health system for foreign students. You can find free advice on topics related to insurance, student jobs, illness and studying with children. Discussions with your health insurance provider, doctor, pharmacist or student services counsellor will help to shed light on your personal situation. You may find other solutions that are right for you in this way.

ANSPRECHPARTNER — *CONTACT PERSONS*

Ein verlässlicher Ansprechpartner sind die Sozialberatungsstellen der lokalen Studentenwerke. Ihre Ansprechpartner für Sozialberatung finden Sie hier:

A reliable point of contact is the social support offices organised by local student services. You can find a list of social support contacts here (in German):

www.studentenwerke.de /de/ansprechpersonen-sozialberatung

Auch bei psychischen Problemen sind die Studentenwerke für Sie da:

Student services can also support you with mental health problems:

www.studentenwerke.de /de/ansprechpersonen-psb

Studierende mit Behinderung oder chronischer Krankheit können sich bei der Informations- und Beratungsstelle Studium und Behinderung (IBS) im Deutschen Studentenwerk informieren:

Students with disabilities or chronic diseases can seek advice from the „Studying with a Disability Information and Advice Center" (IBS):

www.studentenwerke.de/de/behinderung

… oder sich vor Ort an die Beauftragten für Studierende mit Behinderungen oder chronischen Krankheiten wenden:

Alternatively, you can contact the coordinators for students with disabilities or chronic diseases :

www.studentenwerke.de/de/beauftragte

Für Studierende, die sich nicht oder nicht mehr gesetzlich versichern lassen können, hat das Deutsche Studentenwerk einen Rahmenvertrag mit dem UNION Versicherungsdienst für die Hanse Merkur geschlossen:

For students who are unable to take out public health insurance, even if they have had it before, the Deutsches Studentenwerk has created a framework agreement with UNION Versicherungsdienst for Hanse Merkur:

www.union-verdi.de/dsw-studenten-kv

Neutrale Informationen rund um das Thema Gesundheit und zu Patientenrechten liefert die Unabhängige Patientenberatung UPD – auf Deutsch, Türkisch und Russisch:

Impartial information about health and patient rights is available from the independent patient advice service UPD (in German, Turkish and Russian):

www.patientenberatung.de

Informationen des Bundesministeriums für Gesundheit (auf Deutsch):

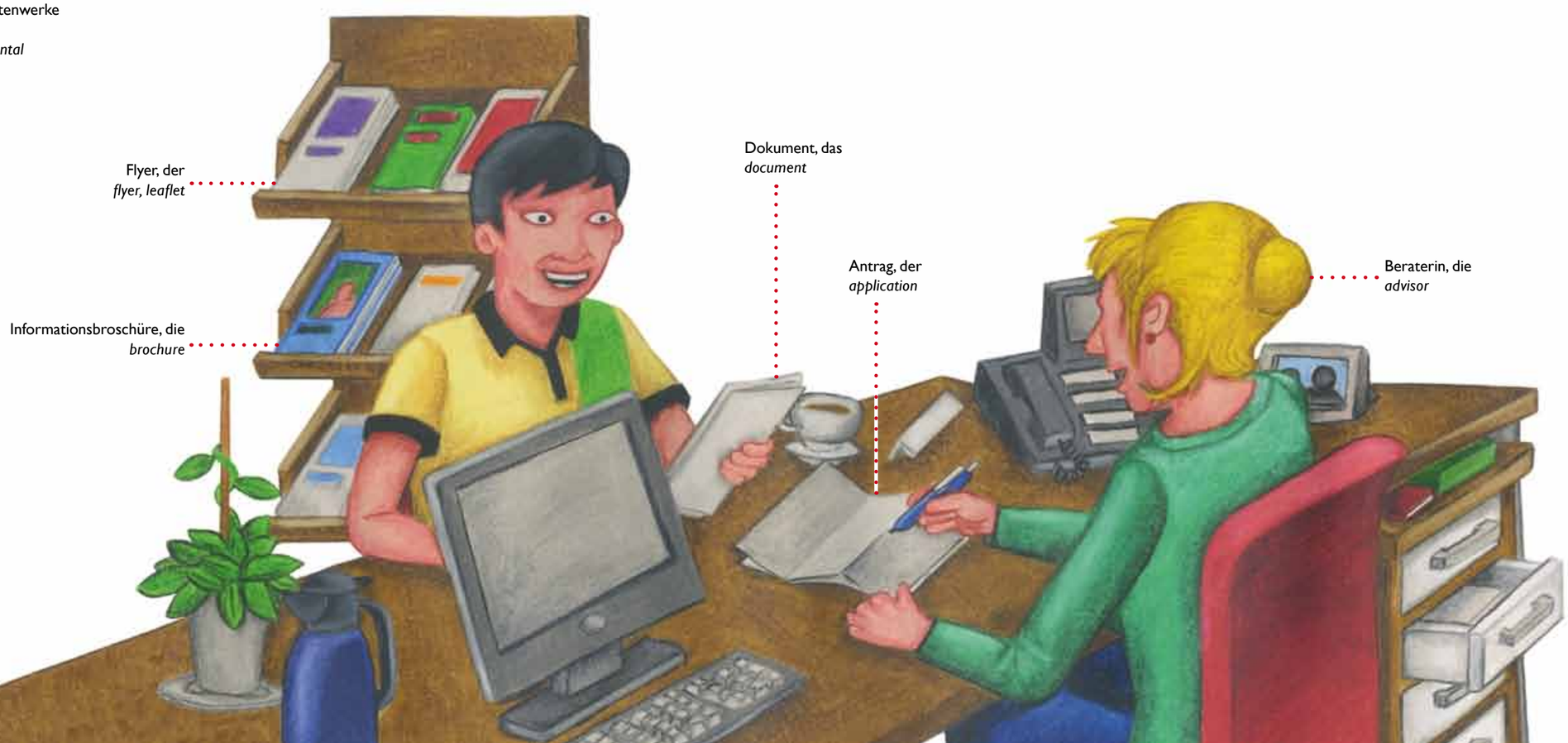
Detailed information about health insurance is also available from the Federal Ministry of Health (in German):

www.bmg.bund.de/krankenversicherung

Allgemeine Informationen für ausländische Studierende rund ums Studium in Deutschland gibt es hier:

General information for foreign students about life as a student in Germany can be found here:

www.internationale-studierende.de



WÖRTERLISTE
LIST OF WORDS

akzeptieren
to accept

(jemanden) alarmieren
to alert (someone)

Allgemeinmediziner, der
general practitioner

Alternative, die
alternative

alternative Therapie, die
alternative therapy

Ambulanz, die
ambulance

(etwas) anerkennen (lassen)
to recognise
(have something recognised)

Anlaufstelle, die
point of contact

Anspruch (auf etwas) haben
to be entitled (to something)

Antibiotikum, das
antibiotic

Antrag, der
application

Apotheke, die
pharmacy

Apotheken-Notdienst, der
emergency pharmacy service

apothekenpflichtig
available from pharmacies only

Arbeitgeber, der
employer

Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung, die
medical certificate to prove sickness

Arzneimittel, das
medicine, remedy

Arzt, der
doctor

Attest, der
certificate

Aufenthaltstitel, der
residence permit

(jemanden) aufrufen
to call (someone)

Augenzeuge, der
eye-witness

(sich) auskurieren
to rest and recover

Ausländerbehörde, die
Foreigners' Registration Office

Ausnahme, die
exception

ausnahmsweise
as an exception

(etwas) ausschließen
to exclude (something)

Behandlung, die
treatment

Beipackzettel, der
package insert

Beiträge, die (pl.)
contributions

Bereitschaftsdienst, der
on-call service

Beschäftigung, die
job, work

(etwas) bescheinigen
to certify

Beurlaubung, die
leave

Bonusheft, Bonusprogramm, das
bonus booklet, bonus scheme

bundesweit
nationwide

Chipkarte, die
card with a chip

chronische Krankheit, die
chronic disease

Diabetes, der
diabetes

Dokument, das
document

dringend
urgent(ly)

Drogerie, die
chemist

durchatmen
to breathe deeply

Eigenanteil, der
contribution

Eigenbeteiligung, die
co-payment

(an der Uni) eingeschrieben, immatrikuliert sein
to be enrolled, on the register (at uni)

Einkünfte, die (pl.)
income

(etwas) einreichen
to submit (something)

Einreise (nach Deutschland), die
entry (into Germany)

Eintrag, der
entry

Einzelfall, der
specific case

Elterngeld, das
parental allowance

Entbindung, die
delivery, giving birth

Erkältung, die
cold

Erkältungsbad, das
cold and flu bath salts

Erste Hilfe, die
first aid

EU-Bürger, der
EU citizen

Europäische Kranken-versicherungskarte, die
European Health Insurance Card

Exmatrikulation, die
removal from the student register

Facharzt, der
specialist (doctor)

Fachsemester, das
semester

Familienleistungen, die (pl.)
family benefits

Familienservicestelle, die
family services office

Fehlversuch, der
fail

Fieber, das
fever

Fitnessstudio, das
gym

Frauenarzt, Gynäkologe, der
gynaecologist

freiwillig
on a voluntary basis

Geburtstermin, der
due date

Geburtsvorbereitungskurs, der
antenatal classes

Gefahrenstelle, die
area of danger

(etwas) genehmigen
to approve (something)

gesetzlich versichert (sein)
to have public health insurance

Gesundheitscheck, der
health check

gesundheitsfördernd
good for health

Gute Besserung!
Get well soon!

Gynäkologe, Frauenarzt, der
gynaecologist

Halsschmerzen, die
sore throat

Hausarzt, der
family doctor

Hausmittel, das
home remedy

Herz, das
heart

Hustenbonbons, die (pl.)
cough sweets

IGeL-Untersuchung, die
IGeL check-up

(an der Uni) immatrikuliert, eingeschrieben sein
to be on the register, enrolled (at uni)

Impfausweis, der
vaccination card

(jemanden) impfen
to vaccinate (someone)

jobben
to work part-time, a student job

Kalendertag, der
calendar day

Kinderarzt, der
paediatrician

Kindergeld, das
child allowance

Kita, die
nursery, daycare centre

Kontrolluntersuchung, Vorsorgeuntersuchung, die
preventative health check

Kostenerstattung, die
reimbursement

kostenlos, kostenfrei
free

Krankengeschichte, die
medical history

Krankenhaus, das
hospital

Krankenkasse, die
health insurance provider

Krankenversicherung, die
health insurance

Krankenversicherungskarte, die
health insurance card

(im) Krankheitsfall, der
in case of illness

(sich) krankmelden
notice of illness

(jemanden) krankschreiben
to give (someone) sick leave

Kräutertee, der
herbal tea

Krebsfrüherkennung, die
early detection of cancer

Kreislauf, der
circulation

kurzfristige Beschäftigung, die
short-term employment

Ladentür, die
shop door

akute Lebensgefahr, die
acute risk to life

Leistungen, die (pl.)
services, insurance cover

Maßnahme, die
measure

Medikament, das
medication, medicine

medizinisch notwendig
medically necessary

Minimum, das
minimum

Mutterpass, der
maternity card

Mutterschutz, der
maternity leave

Nachsorge, die
cure

(etwas) nachweisen
to prove (something)

Nebenwirkung, die
side effect

Nicht-EU-Bürger, der
non-EU citizen

Nieren, die (pl.)
kidneys

Notarzt, der
emergency doctor

Notaufnahme, die
accident and emergency ward

Notfall, der
emergency

Notruf-Nummer, die
emergency number

Notrufsäule, die
emergency phone

Patient, der
patient

Pflaster, das
plaster

Praktikum, das
internship

Praxis, die
surgery, practice

privat versichert (sein)
to have private health insurance

Privatpatient, der
private patient

Prüfungsunfähigkeit, die
inability to sit an examination

Psychotherapie, die
psychotherapy

Quartal, das
quarter

Radfahrer, der
cyclist

Rahmenvertrag, der
framework agreement

Raucherentwöhnung, die
cessation of smoking

regelmäßige Teilnahme, die
regular participation

Rechnung, die
bill, invoice

regungslos
immobile, motionless

Reiseimpfung, die
travel vaccinations

Rettungsdienst, der
emergency services

Rezept, das
prescription

rezeptfrei
without a prescription, over the counter

Rezeption, die
reception

Rückenschule, die
back exercise training

rund um die Uhr
around the clock

Schnupfenspray, das
nasal spray

Schwangerschaft, schwanger sein
pregnancy, to be pregnant

stabile Seitenlage, die
recovery position

auf selbstständiger Basis
on a self-employed basis

Selbstzahlung, die
payment made by the patient

Semesterferien, die
semester break

Sorgen, die (pl.)
worry

Sozialberatung, die
social support

Sozialversicherungsabkommen, das
social security agreement

Sportverletzung, die
sports injury

Sprachkurs, der
language course

Sprechzeit, Sprechstunde, die
consultation hours

Stressabbau, der
relieving stress

Studentenwerk, das
student services

studentische Hilfskraft, die
student assistant

Studienkolleg, das
foundation course

Studierendentarif, der
student rate

Tabletten, die (pl.)
tablets

Termin, der
appointment

Tropfen, die (pl.)
drops

Überblick, der
overview

(etwas) überstehen
to overcome (something)

Überweisung, die
referral

Ultraschall, der
ultrasound

Untersuchung, die
examination

variieren
to vary

Verletzung, die
injury

verschreibungspflichtig,
rezeptpflichtig
only available on prescription

Versicherungspflicht, die
requirement to have health insurance

Vertragsabschluss, der
close of contract

Visum, das
visa

Vorerkrankung, die
existing medical condition

Vorlesungszeit, die
term time

vorübergehender Aufenthalt, der
temporary stay

(etwas) vorschreiben
to prescribe (something)

Vorschrift, die
rule

Vorsorge, die
prevention

Vorsorgeheft, das
medical booklet

Vorsorgeuntersuchung,
Kontrolluntersuchung, die
preventative health check

Wartezeit, die
waiting time

Wartezimmer, das
waiting room

(etwas) wiederholen
to repeat (something)

Zahnarzt, der
dentist

Zahnschmerzen, die (pl.)
toothache

Zulassung, die
permission

Zuschuss, der
payment, allowance

zuzahlen
to pay (part of an amount)

NOTIZEN
NOTES

Auch in dieser Reihe erhältlich:
ILLUSTRIERTES WOHNHEIMWÖRTERBUCH

In den Ausgaben:
Deutsch-Englisch-Chinesisch
Deutsch-Französisch-Arabisch
Deutsch-Russisch-Polnisch
Deutsch-Französisch-Spanisch

Erste Hilfe
ILLUSTRIERTES GESUNDHEITSWÖRTERBUCH:
Hinweise für ausländische Studierende in Deutschland

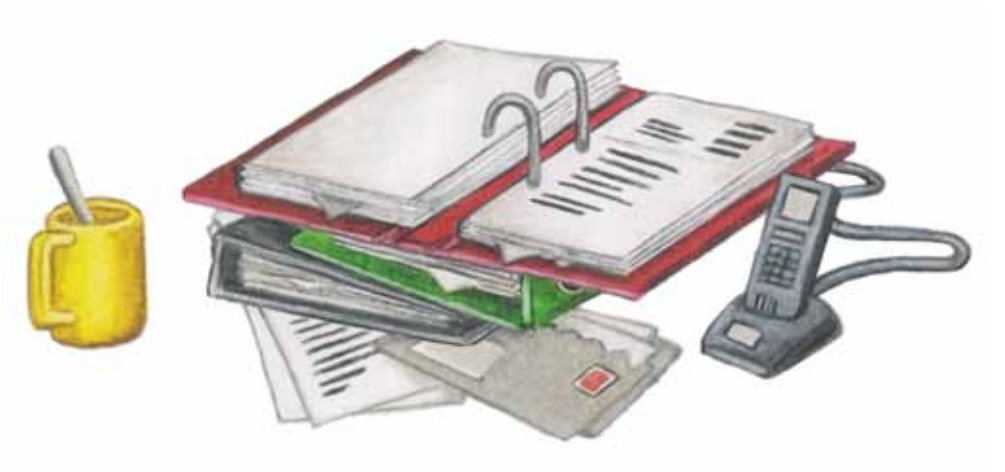
Erste Auflage

Herausgeber
Deutsches Studentenwerk
Servicestelle Interkulturelle Kompetenz (SIK)
www.studentenwerke.de
Redaktion und Koordination
Ulrike Zillmer (SIK)
Englische Übersetzung
Wieners und Wieners
www.wienersundwieners.de
Illustration und Layout
Florian Geppert
www.ng-gestaltung.de
Druck
Köllen Druck+Verlag GmbH, Bonn

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichten wir in dieser Broschüre auf die Nennung der männlichen und weiblichen Form. Es sind selbstverständlich immer beide Geschlechter gemeint.

Gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung

Wir bedanken uns bei den Studentenwerken Essen-Duisburg, Freiberg, Gießen und Hamburg für die Mitwirkung.

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Werks darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung der Herausgeber reproduziert oder unter Verwendung von elektronischen Systemen verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Berlin, Dezember 2014