

Grönland, Färöer und Dänemark

Bunte Holzhäuser, faszinierende Eisberge, atemberaubende **Fjordlandschaften** und schneebedeckte Berge – auf den ersten Blick hat Grönland einiges zu bieten. Selbst Donald Trump wollte es kürzlich kaufen.



© Leamus / iStock / Getty Images

Grönland liegt jenseits des Polarkreises, ist eine Welt für sich und ein Paradies für Abenteuerer. Es gilt mit etwa 56 000 Einwohnern als am dünnsten besiedeltes Land der Welt, ist zu großen Teilen von Eis bedeckt (80 Prozent) und zählt somit zu den rauesten Gebieten der Erde. Geografisch gehört die Insel zu Nordamerika, politisch ist sie allerdings ein autonomer Teil des Königreichs Dänemark. Nuuk ist die

Hauptstadt Grönlands und gleichzeitig die größte Stadt der Arktis. Sie begeistert Urlauber mit ihrer modernen Architektur sowie mit Sehenswürdigkeiten wie der Erlöserkirche, dem Nationalmuseum, der Skulptur Kaassassuk sowie mit Märkten, auf denen Erzeugnisse der einheimischen Jäger und Fischer angeboten werden.

Naturverbunden Der Nordost-Grönland-Nationalpark beherbergt verschiedene Tiere wie

Moschusochsen, Eisbären, Polarfüchse oder Polarwölfe. In Grönland sind auch Fahrten mit Hundeschlitten möglich, sie gelten als traditionelle Fortbewegungsmittel und werden auch zur Jagd benutzt. Kajaktouren nah an Gletschern und Eisbergen, Whale Watching oder das Beobachten von Rentierherden zählen ebenfalls zu den Attraktionen der Insel. In der Nähe der Kangerlussuaq können sich Abenteuerlustige an gefrorenen Wasserfällen abseilen und Eis-

höhlen besuchen, allerdings nur unter der Beaufsichtigung erfahrener Guides. Grönland ist zudem ein idealer Ort, um Polarlichter zu entdecken – die Zeit von Ende September bis Mitte April ist dafür besonders gut geeignet. An der Westküste liegt der spektakuläre Ilulissat-Eisfjord, der aufgrund seiner gewaltigen Ausmaße und seiner Bedeutung für die Forschung im Jahr 2004 zum UNESCO-Weltkulturerbe erklärt wurde.

Die indigenen Volksgruppen, die unter anderem auf Grönland leben, bezeichnet man als Inuit, meist sprechen sie sowohl grönländisch als auch dänisch. Nach Grönland kann man beispielsweise von Island oder Dänemark aus fliegen, eine Alternative ist die Reise mit einem Kreuzfahrtschiff.

Sonne, Wind & Kälte In Grönland herrscht teilweise eine eisige, polare Kälte, sodass Touristen am besten warme Kleidung, Mütze, Schal, Handschuhe, wärmendes Schuhwerk und eine Sonnenbrille gegen das reflektierende Packeis mitnehmen. Kunden sollten unbedingt auch an eine gut ausgestattete Reiseapotheke denken, um bei Erkrankungen und Notfällen gerüstet zu sein. Diese ist möglichst mit Medikamenten gegen Durchfall, Fieber, Schmerzen und Reiseübelkeit, mit Wunddesinfektionsmittel, Verbandmaterial, mit einem Fieberther-

mometer sowie mit einer Salbe gegen Hautreizungen ausgestattet. Auch Medikamente zum Dauergebrauch, ein Lippenbalsam sowie ein Sonnenschutzmittel dürfen im Koffer nicht fehlen.

Besser gesund bleiben Eine Grönland-Reise kann jedoch riskant sein, denn ein Krankentransport stellt stets mangels eines Straßennetzes eine logistische Herausforderung dar. Selbst bei Kreuzfahrten besteht ein erhöhtes Risiko bei medizinischen Notfällen. Raten Sie Reisenden, die generelle Reisetauglichkeit bereits vor dem Antritt des Urlaubs mit dem Hausarzt abzuklären.

Das Auswärtige Amt rät von Einzelreisen nach Grönland dringend ab, da das wechselhafte arktische Extremklima, die beschränkte Infrastruktur sowie weitreichende, unzugängliche Gebiete Such- und Rettungsaktionen praktisch unmöglich machen. An und vor den Küsten gibt es zudem gelegentlich Erd- und Seebeben und somit auch Flutwellen.

Urlaub auf Färöer Auch die im Nordatlantik zwischen Island und Norwegen liegenden Färöer Inseln gehören formell zum dänischen Königreich, sind allerdings weitgehend autonom, haben ihr eigenes Parlament und ihre eigene Flagge. Die Bezeichnung Färöer Inseln ist eigentlich falsch, denn „Färöer“ umfasst den Begriff „Inseln“ schon im Namen. Auf Färöer können Touristen atemberaubende Berge, Buchten, Wasserfälle und Steilküsten erkunden, Papageientaucher beobachten sowie die Landschaft bei Boots- oder Helikoptertouren bestaunen. Auf den 18 Inseln (auch Schafinseln genannt) lebt eine Vielzahl an Schafen, dagegen gibt es nur halb so viele Inselbewohner. Die Färinger, wie sie sich nennen, leben

hauptsächlich vom Fischfang, während Einnahmen aus dem Tourismus eher eine untergeordnete Rolle spielen.

Die fünf Hauptinseln Vágar, Streymoy, Vidoy, Brodoy und Eysturoy bilden das Zentrum der Färöer, sind via Tunnel oder Brücken miteinander verbunden, sodass es sich lohnt, sie mit einem Mietwagen zu erkunden. Tórshavn, die Hauptstadt der Färöer, liegt auf der Insel Streymoy und gilt als kleinste Hauptstadt der Welt. Das idyllische Städtchen verfügt über verschiedene Kirchen, ein Nationalmuseum, viele alte grasbedeckte Häuser, das Nordische Haus (Kultur- und Kongresszentrum der Färöer) und die Befestigungsanlage Skansin mit Leuchtturm. Die medizinische Versorgung ist in allen größeren Städten und Ortschaften gewährleistet.

Im übrigen Dänemark gilt die medizinische Versorgung als gut bis sehr gut. Urlauber sollten vor Antritt der Reisen ins Dänische Königreich unbedingt eine Auslandsreisekrankenversicherung abschließen, denn Färöer gehört nicht zur EU und die europäische Krankenversicherungskarte ist demnach auf den Inseln nicht gültig. Sie deckt die Risiken, die von den gesetzlichen Krankenkassen nicht getragen werden (Rücktransport nach Deutschland, Behandlung in Privatkliniken) ab.

Zwei Versorgungs-Modelle

Das Gesundheitssystem in Dänemark ist praktisch vollständig staatlich und die gesundheitliche Versorgung wird über Steuereinnahmen finanziert. Die meisten Leistungen sind für die Bevölkerung kostenlos, das gilt sowohl für Arztbesuche als auch für Krankenhausaufenthalte. Verordnete Medikamente werden anteilig erstattet, der Eigenanteil liegt zwischen 25 und 50

Prozent. Personen, die in Dänemark wohnen und dort Steuern zahlen, sind automatisch staatlich versichert. Im Alter von 16 Jahren dürfen die Dänen entscheiden, ob sie sich dem Hausarztmodell oder dem Modell der freien Arztwahl anschließen möchten. Die meisten wählen das Hausarztmodell, bei dem die Versicherten bei einer Praxis im Umkreis von zehn Kilometern zu ihrem Wohnsitz eingetragen werden. Der Hausarzt kann allerdings nicht ohne weiteres gewechselt werden, das ist nur auf Antrag mit Begründung möglich. Für einen Facharztbesuch wird eine Überweisung verlangt, Ausnahmen gelten beim Zahn-, Augen- und Hals-, Nasen-, Ohrenarzt.

Beim Konzept der freien Arztwahl benötigen Versicherte keine Überweisungen und können sich die Praxis frei aussuchen. Ein Nachteil besteht jedoch darin, dass Ärzte bei diesem Modell nicht an die Tarifordnung gebunden sind und daher höhere Honorare abrechnen dürfen. Der Patient hat in diesem Fall die Differenz zu tragen, zudem muss er die Kosten für die medizinische Behandlung im Voraus bezahlen und erhält beim Einreichen der Rechnung den Anteil, der dem Hausarztmodell entspricht, erstattet. ■

Martina Görz,
PTA, M.Sc. Psychologie und
Fachjournalistin

Anzeige

starke Abwehrkräfte



Zink + Selen-Kapseln

- **essenzielle Spurenelemente für Immunsystem und Zellschutz**
- **Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei**
- **frei von Gluten und Lactose**

40 Kapseln: PZN 07709629 • 100 Kapseln: PZN 07709635

twardy.de

Twardy
apothekenklassik