

ADRESSEN • PLANUNG • INFOS • GESUNDHEIT

REISE

TIPPS FÜR SCHÖNE FERIEN

LUST

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

loveline.de



Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Ostmerheimer Straße 220
51109 Köln
www.bzga.de
Alle Rechte vorbehalten.

Gestaltung:

co/zwo.design, Düsseldorf

Druck:

Rasch, Bramsche

Auflage:

8.100.06.13

Fotonachweis:

Design Pics, fotolia, image source, MEV, PhotoAlto, photocase

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben.
Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die
Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Bestellung:

BZgA, 51101 Köln
Fax: 0221/8992-300
Mail: order@bzga.de

Bestellnummer: 13252000

A photograph of two children splashing in water at a swimming pool. The children are in the foreground, their bodies partially obscured by large splashes of water. The background shows a swimming pool with other people and a clear blue sky.

IMPRESSUM

INHALT

Bevor es losgeht ...

Planung	2
Checkliste	4
Ausweise	6
Geld	6
Impfungen	7
Versicherungen	8
Reiseapotheke	10
Notfall-Infos	11
Jugendherbergen	11

... und unterwegs

Urlaubsbegegnungen	14
Gesundheit	22
Alkohol	25
Illegale Drogen	26
Unfälle und Erste Hilfe	30
Zu guter Letzt	32
... noch ein paar Tipps	33
Sprachführer	34
Hilfe und Beratung	44

BEVOR ES LOSGEHT...

Es ist so weit: Die große Ferienreise steht bevor! Allein. Oder mit Freunden. Ein bisschen Kribbeln im Bauch ist schon dabei. Und ein bisschen Planung kann auch nicht schaden. Klar, jeder muss seine eigenen Erfahrungen sammeln. Aber es gibt Erfahrungen, die man am besten gar nicht erst machen sollte. Deshalb ist eine gute Reisevorbereitung das A und O!

PLANUNG

Es ist wichtig, die folgenden Punkte rechtzeitig vor der Reise zu planen, zu klären und zu erledigen, damit du den Urlaub genießen kannst:

- Ausweise und Geld
- Impfungen
- Versicherungen
- Reiseapotheke
- Informationen für den Notfall

Auf den folgenden Seiten haben wir eine Checkliste mit wichtigen Punkten zusammengestellt.

**WIR WÜNSCHEN DIR VIEL SPASS
BEI DER VORBEREITUNG,
SCHÖNE FERIEEN UND VIELE
GUTE ERINNERUNGEN.**



CHECKLISTE

WAS ICH ERLEDIGEN WILL

- Adressen und Telefonnummern von Hotels etc. notieren und an Familie und Freunde weitergeben
- Auslandskrankenschein bei der Krankenkasse holen
- Auslandsreise-Krankenversicherung abschließen
- Geld tauschen und Schecks bestellen
- Jugendherbergsausweis besorgen
- Impfbuch und bei vorliegenden Erkrankungen oder schweren Allergien einen Notfallausweis mit dem Arzt ausfüllen
- Personalausweis oder Pass auf Gültigkeit über das Ende der Reise hinaus prüfen
- Reiseapotheke zusammenstellen
- Reiseführer, Landkarten und Wörterbücher besorgen

WAS ICH MITNEHMEN WILL

- Auslandskrankenschein und/oder zusätzliche
- Auslandsreise-Krankenversicherung
- Brustbeutel und/oder Geldgürtel
- Geld, Schecks und Scheckkarte
- Impfbuch, eventuell Notfallausweis
- Jugendherbergsausweis
- Personalausweis und/oder Reisepass
- Schüler-/Studentenausweis
- Führerschein
- Telefonnummern und Adressen von Angehörigen und Freunden
- Reiseapotheke mit:
 - Hautdesinfektionsmittel, Wund- und Brandgel, Heftpflaster und Kompressen,
 - Sonnenschutzmittel, Fieberthermometer,
 - Mittel gegen Durchfall und Magenverstimmung,
 - Mücken- oder Insektenschutz, eventuell Malaria-Prophylaxe
- Toilettenartikel
- Kondome
- Verhütungsmittel, wie z.B. Pille, Diaphragma etc.
- Reiseführer
- Sonnenbrille
- Wörterbuch

**HAST DU ALLES?
DANN KANN'S LOSGEHEN!
UND SCHÖNE FERIEEN!**

REISEPASS
PASSPORT
PASSEPORT

AUSWEISE

Vor der Reise Gültigkeit des Personalausweises/ Reisepasses prüfen. Einen vorläufigen Reisepass bekommt man auch kurzfristig. Einen Ausweis kannst du bei der zuständigen Behörde in deiner Stadt (z. B. Bürgerbüro oder Bürgeramt) beantragen.

GELD

In mittlerweile 17 Ländern der Europäischen Union (EU) gilt der Euro als offizielles Zahlungsmittel. Das erspart Reisenden in Europa den Geldumtausch in vielen Ländern und die damit verbundenen Gebühren. Bei Banken, Sparkassen oder Postämtern erhältst du für deine Reise wichtige Informationen über

- den Wechselkurs, zu dem du in anderen Ländern Euro in die jeweilige Landeswährung umtauschen kannst,
- den besten Schutz vor Verlust deiner Reisekasse und
- die Form, wie du dein Geld sicher mitnehmen kannst (Bargeld, Reiseschecks etc.).

IMPFUNGEN

Hast du einen ausreichenden Impfschutz gegen

- Wundstarrkrampf (Tetanus),
- Diphtherie und
- Kinderlähmung?

Frag dazu einfach deinen Hausarzt, bspw. bei der J1-Untersuchung. Infos auf www.j1-info.de.

Übrigens: Eine Schutzimpfung gegen Kinderlähmung ist auch für Erwachsene wichtig!

In Europa wird von dir kein Impfpass bei der Einreise in ein anderes Land verlangt. Und es werden auch keine Impfungen vorgeschrieben.

Allerdings werden für Mittelmeerländer wie die Türkei oder Marokko Impfungen, z.B. gegen Hepatitis A, empfohlen.

Darüber hinaus kannst du dich beim nächstgelegenen Tropeninstitut oder beim Centrum für Reisemedizin beraten lassen. Informationen gibt es auch im Internet, z.B. auf www.fit-for-travel.de.

Dein **Hausarzt**/deine **Hausärztin**, das **Gesundheitsamt** und **Apotheken** informieren über die Notwendigkeit und den richtigen Zeitpunkt für Impfungen, denn einige Impfungen müssen mehrere Wochen vor Beginn der Reise durchgeführt werden. Dabei kannst du dein Impfbuch ausfüllen oder ergänzen lassen.

VERSICHERUNGEN

Auch im Urlaub kann man einen Unfall haben oder krank werden. Deshalb gilt:



VERSICHERUNGSSCHUTZ
IST WICHTIG

KRANKENVERSICHERUNG

Bei deiner Krankenkasse erhältst du alle Informationen zur Krankenversicherung für dein Reiseziel. Für einige Länder gibt es spezielle Auslandskrankenscheine. Hier erfährst du auch, ob es Abkommen zwischen der Bundesrepublik Deutschland und deinen Reiseländern gibt, die dir als Tourist/Touristin einen Anspruch auf ärztliche Versorgung sicherstellen.

Außerdem kannst du auch eine Versicherung über den Rücktransport in dein Heimatland bei Unfall oder Krankheit abschließen.

ZUSÄTZLICHER AUSLANDSREISE-KRANKENSCHUTZ

Wenn dir der angebotene Versicherungsschutz nicht ausreicht, kannst du eine zusätzliche Auslandsreise-Krankenversicherung abschließen.

REISE- UND GEPÄCKVERSICHERUNG

Sinnvoll können auch eine Reise-, Reiserücktritt- und Gepäckversicherung sein. Informier dich gründlich über den Umfang und die Bedingungen des Versicherungsschutzes.



REISEAPOTHEKE

- Mittel gegen Durchfall und Magenverstimmung,
- Mittel gegen Insektenstiche und Reisekrankheit,
- Heftpflaster und Kompressen,
- leichte Schmerztabletten,
- Insekten abweisende Mittel,
- möglichst wasserfeste Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor,
- Hautdesinfektionsmittel,
- Kondome und/oder Pille,
- Binden und Tampons,
- ggf. Malaria-Prophylaxe.

VERHÜTUNGSMITTEL

Ferien machen Spaß, du lernst viele Leute kennen und vielleicht verliebst du dich auch. Wenn ihr miteinander schlafen wollt, solltest du vorbereitet sein: Kondome gehören auf jeden Fall ins Reisegepäck. Denn Kondome bekommt man nicht an jedem Urlaubsort und wenn, dann möglicherweise nur in schlechter Qualität. Auch deine gewohnte Pille wird nicht jede Apotheke im Ausland vorrätig haben. **Mehr zum Thema Verhütung im Kapitel „Urlaubsbegegnungen“.**

MEDIKAMENTE

Wenn du wegen einer Krankheit regelmäßig Medikamente einnehmen musst, solltest du vor der Reise auf jeden Fall mit deinem Arzt sprechen. Er kann dir sagen, was in einem Notfall zu tun ist. Denn im Ausland sind manche Medikamente nicht bekannt oder zugelassen.

NOTFALL-INFO

- Deine Familie oder Freunde sollten über den geplanten Reiseweg,
- das geplante Reiseziel und
- Adressen und Telefonnummern am Reiseziel Bescheid wissen, damit du im Notfall zu erreichen bist und sei es per Post.

Außerdem solltest du in den Ausweis, deinen Brustbeutel oder ins Gepäck einen Zettel mit Namen, Adressen und Telefonnummern von Angehörigen oder Freunden legen, damit diese bei einem Notfall informiert werden können. Notier dir auch wichtige E-Mail-Adressen. Fotokopien deiner Ausweise und Adressen im Gepäck können im Notfall sehr hilfreich sein.

In jedem guten Reiseführer findest du Adressen und Telefonnummern der deutschen Konsulate und Botschaften.

JUGENDHERBERGEN

Besonders preisgünstig sind Jugendherbergen. Dafür brauchst du einen international gültigen Jugendherbergsausweis. Du bekommst ihn in allen Jugendherbergen und beim Jugendherbergswerk: DJH Service GmbH, Bismarckstr. 8, 32756 Detmold, Telefon 05231/7401-0 (Mo. – Fr., 8.00 – 20.00 Uhr), Fax 05231/7401-49, djh-service@jugendherberge.de www.jugendherberge.de und www.djh-service.de



A high-angle photograph of a man swimming in a clear blue pool. The man is in the center, moving towards the viewer, with his head and shoulders above water. He has a joyful expression. In the upper left corner, a foot is sticking out of the water. The water is bright blue with ripples and splashes. The text "...UND UNTERWEGS" is overlaid in a bold, pink, distressed font across the top of the image.

...UND UNTERWEGS

URLAUBSBEGEGNUNGEN



DU WIRST AUF DEINER REISE VIELEN MENSCHEN BEGEGNEN. VIELLEICHT VERLIEBST DU DICH AUCH IN JEMANDEN. BITTE DENK DARAN: IN MANCHEN LÄNDERN SIND ZÄRTLICHKEITEN IN DER ÖFFENTLICHKEIT NICHT ÜBLICH ODER ERREGEN SOGAR ANSTOSS.

SCHÜTZ DICH!

Wenn ihr miteinander schlafen wollt, solltet ihr unbedingt ein **Kondom** benutzen. Es ist das einzige Mittel, das vor ungewollter Schwangerschaft und sexuell übertragbaren Infektionen gleichzeitig schützt. Die **Pille** schützt im Gegensatz dazu nur vor Schwangerschaft. Ohne Schutz miteinander zu schlafen ist riskant, weil sexuell übertragbare Infektionen (STI) weltweit zunehmen.

Das Leporello „sex 'n' tipps – Verhütung auf einen Blick“ informiert detailliert über die Vor- und Nachteile von Verhütungsmitteln und -methoden und auch über die, die zwar angewandt werden, aber keinen Schutz bieten.

Wenn du mit Pille verhütet: Denk daran, dass es bei einer Urlaubsreise mit Zeitverschiebung zu anderen Einnahmezeiten kommen kann. Informier dich rechtzeitig bei deiner Frauenärztin/deinem Frauenarzt. Pille und Kondome sind temperaturempfindlich und sollten keinesfalls über längere Zeit intensiver Sonneneinstrahlung ausgesetzt sein. Bewahr sie im Schatten oder an einem möglichst kühlen Ort auf.

• Weitere Infos und kostenlose Broschüren
• zu Liebe, Sexualität und Verhütung findest du auf:

loveline.de

SEXUELL ÜBERTRAGBARE INFEKTIONEN (STI)

Es gibt einige Infektionen, die durch Geschlechtsverkehr übertragen werden können (diese bezeichnet man abgekürzt als STI). STI sind nicht nur in Deutschland, sondern auf der ganzen Welt weit verbreitet. Oft verursachen STI keine Schmerzen, es können aber Symptome auftreten, wie z. B. Brennen und Jucken beim Wasserlassen sowie Ausfluss aus Scheide oder Harnröhre. Viele Menschen merken gar nicht, dass sie sich mit einer STI angesteckt haben und geben die Infektion unwissentlich an andere weiter. Zu den STI gehören beispielsweise Chlamydien, Gonorrhö (Tripper), Syphilis, HPV, Trichomonaden, Herpes, Hepatitis A, B + C, Candidose (Pilzinfektion) und Filzläuse.

STI werden beispielsweise durch Anal- und Vaginalverkehr ohne Kondom übertragen. Auch das ungeschützte kurze Eindringen des Penis in Scheide oder Po während des Vorspiels kann bereits zu einer Ansteckung führen. In jedem Fall ist eine schnelle Behandlung (gegebenenfalls mit Antibiotika) durch einen Arzt/eine Ärztin notwendig, um schwere Folgen (beispielsweise Unfruchtbarkeit, Ansteckung anderer Sexualpartner) zu verhindern. Dein Partner/deine Partnerin sollte ebenfalls untersucht und behandelt werden.

HIV/Aids

Eine weltweit verbreitete STI ist die HIV-Infektion, die zu Aids führt. Eine Ansteckung mit dem Virus bleibt zunächst fast immer unbemerkt. Sie kann in der Regel auch erst nach mehreren Wochen bis Monaten durch einen Bluttest festgestellt werden. Zwischen Ansteckung und Ausbruch der Krankheit vergehen meist einige Jahre, in denen der Infizierte zwar körperlich gesund ist, aber das Virus an andere Menschen weitergeben kann.

Ein HIV-Test vor dem Urlaub ist kein Freifahrtschein. Er schützt nicht vor Ansteckung und erspart dir nicht, dich verantwortungsvoll zu verhalten. Es ist wichtig, dich (und damit auch andere) richtig und wirkungsvoll zu schützen!

**MEHR INFOS ZU STI UND
SCHÜTZMÖGLICHKEITEN FINDEST DU IM INTERNET
AUF WWW.GIB-AIDS-KEINE-CHANCE.DE
UND AUF WWW.MACHSMIT.DE.**

WIRKSAMER SCHUTZ

Es ist wichtig, dass du dir über mögliche Gefahren im Klaren bist und dich schützt. Denn du kannst niemandem ansehen, ob er/sie infiziert ist.

Jeder/jede kann betroffen sein und schon lange das Virus im Körper haben, ohne es zu merken oder zu wissen.

Sprachprobleme können die Diskussion über mögliche vergangene Ansteckungsrisiken erschweren, und deine Urlaubsbekanntschaft hat vielleicht eine ganz andere Vorstellung von Infektionsrisiken als du.

Auch wenn du nur ein einziges Mal ohne Kondom mit jemandem schläfst, der infiziert ist, kannst du dich anstecken.

**DAS KONDOM IST ZURZEIT
DAS EINZIGE MITTEL, DAS EINEN
AUSREICHENDEN SCHUTZ BIETET.
VORAUSGESETZT DU BENUTZT
ES UND VOR ALLEM:
DU BENUTZT ES RICHTIG!**



Außerdem schützt ein Kondom auf einfache und wirkungsvolle Weise vor unerwünschter Schwangerschaft. Kondome bekommst du in fast allen Ländern unter der Bezeichnung

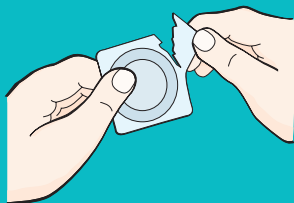
- **Kondom/Condom oder**
- **Préservatif/Preservativo**

in Apotheken, außerdem oft in Drogerien, manchmal auch in Supermärkten und Automaten. Das Beste ist aber, du nimmst Markenkondome mit Qualitätssiegel aus Deutschland mit, da die Qualität der im Ausland erhältlichen Kondome nicht immer den hier üblichen Normen entspricht. Die Europa-Norm ist am „CE“-Zeichen auf der Verpackung erkennbar. Achte auch unbedingt auf das Haltbarkeitsdatum! Das Gleiche gilt für Gleitmittel.

Kondome sind hitzeempfindlich. Schütze sie vor intensiver Sonneneinstrahlung.

- Du kannst dich beim ungeschützten Geschlechtsverkehr mit einem infizierten Partner/einer infizierten Partnerin oder beim gemeinsamen Spritzen- und Nadelgebrauch mit HIV anstecken. Im Gegensatz zu anderen sexuell übertragbaren Infektionen ist eine HIV-Ansteckung/Aids nicht heilbar. Es gibt bisher auch keine vorbeugende Schutzimpfung.

WIE DU DAS KONDOM BENUTZT

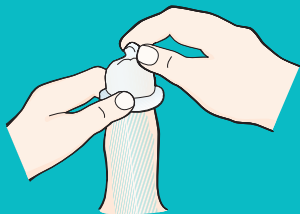


Reiß die Packung vorsichtig auf. Dabei solltest du spitze Fingernägel oder spitze Gegenstände meiden! Roll das Kondom nicht aus und prüf es nicht auf Dichtigkeit – dadurch könntest du es beschädigen bzw. ist es nicht mehr zu handhaben.



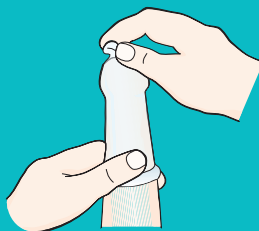
Zieh die Vorhaut zurück.

Dann aus der Spitze oder dem Reservoir (dem Zipfel) des Kondoms mit zwei Fingern die Luft herausdrücken, um Platz für den Samen zu schaffen.

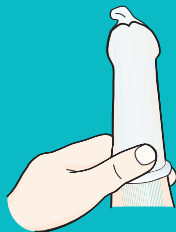


Setz das Kondom auf die Spitze des steifen Gliedes und roll es mit der anderen Hand ganz leicht bis nach hinten ab.

Das Kondom vorsichtig abrollen. Nicht ziehen – es sollte ganz leicht gehen. Nimm ein neues Kondom, wenn es nicht geklappt hat.



Nach dem Höhepunkt: das Glied vor dem Erschlaffen zurückziehen. Dabei solltest du das Kondom ganz hinten festhalten, ohne dass der Samen herausgedrückt wird. Vor dem Nachspiel Penis und Hände waschen, damit keine Samen in die Scheide gelangen.



**VERWENDE EIN KONDOM
IMMER NUR EINMAL**

Und verwende nur Markenkondome. Achte auf das „CE“-Zeichen und auf das Verfallsdatum!

GESUNDHEIT

ESSEN UND TRINKEN

Es lohnt sich, die einheimische Küche des Reise-landes zu probieren. Aber es kann passieren, dass du das Essen nicht verträgst, dass Magen und Darm Probleme machen.

ES GIBT EINIGE WENIGE GRUNDREGELN:

- Vorsicht mit dem Wasser in Mittelmeerländern und anderen fernen Ländern. Mit Mineralwasser oder gekochtem Wasser kannst du das Risiko einer Darmerkrankung gering halten. Wasserfilter können sehr effektiv sein, sind aber nicht immer preiswert.
- Gemüse und Obst immer waschen, am besten schälen.
- Riskant kann es auch sein, loses Speiseeis und Eiswürfel, rohes Fleisch, rohen Fisch und Muscheln zu essen.

Wenn du trotz aller Vorsichtsmaßnahmen Durchfall bekommst, nimm nur leichte Nahrung (z.B. Reis, Weißbrot, Tee) zu dir. Trink oft, aber in kleinen Mengen. Stellst du nach ein bis zwei Tagen keine Besserung fest, solltest du unbedingt zu einem Arzt/einer Ärztin oder in eine Apotheke gehen. Spezielle Elektrolytlösungen oder Mittel gegen Durchfall können die Beschwerden lindern. Bei blutigem Durchfall solltest du sofort einen Arzt/eine Ärztin aufsuchen. Bei Durchfall kann die Wirksamkeit von Medikamenten, die du regelmäßig einnehmen musst, nachlassen.





**BEI DURCHFALL, ERBRECHEN UND DER EINNAHME
BESTIMMTER MEDIKAMENTE, Z.B. ANTIBIOTIKA
ODER SCHMERZMITTEL, BIETET DIE PILLE KEINEN
EMPFÄNGNISSCHUTZ MEHR! DANN UNBEDINGT
ZUSÄTZLICH KONDOME BENÜTZEN!**

GESUNDHEIT

VORSICHT SONNE!

Lange Sonnenbäder können gefährlich werden. Die Sonnenstrahlung wird oft unterschätzt, gerade wenn eine kühle Brise weht. Um die Mittagszeit ist die Konzentration der schädlichen UV-Strahlung am größten. Also, am besten zwischen 12 und 15 Uhr im Schatten aufhalten und auf jeden Fall einen Sonnenbrand vermeiden – er kann später zu Hautkrebs führen.

Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor oder Sunblocker bieten einen guten Schutz. Auch eine Kopfbedeckung und eine gute Sonnenbrille sind sinnvoll und in manchen Regionen unabdingbar.

VERLETZUNGEN

Wunden, Hautverletzungen oder Tierbisse möglichst sofort mit Hautdesinfektionsmittel behandeln. Bei Bissen (Tollwut-Gefahr) auf jeden Fall zu einem Arzt gehen (Tetanus-Impfung).

WICHTIG: WENN DU NACH DEINEM URLAUB (VOR ALLEM, WENN DU IN MALARIA-REGIONEN WARST) UNTER GRIPPEÄHNLICHEN SYMPTOMEN ODER ANDEREN BESCHWERDEN LEIDEST, SOLLTEST DU UNBEDINGT SCHNELL EINEN ARZT/EINE ÄRZTIN AUFsuchen UND MITTEILEN, WO DU URLAUB GEMACHT HAST.





ALKOHOL

ALKOHOL IN ANDEREN LÄNDERN

Alkohol hat in anderen Kulturen häufig eine andere Bedeutung als bei uns. Trunkenheit gilt in vielen Ländern als schlechtes Benehmen. In islamischen Ländern wird Alkohol von vielen Menschen abgelehnt.

ALKOHOL UND SEXUALITÄT

Alkohol baut Hemmungen ab. Das kann den Kontakt erleichtern, aber auch zu unangenehmen Situationen führen. Man macht Dinge, die ohne Alkohol nicht passiert wären. Und beim Sex wird die Verhütung leichter vergessen oder geht schief.

ALKOHOL UND SONNE

Intensive Sonnenbäder und Alkohol vertragen sich nicht. Dein Körper wird extremen Belastungen ausgesetzt. Dein Körper verliert schneller Wasser. Durch Alkohol steigt die Gefahr der Austrocknung (Dehydrierung).

ALKOHOL UND MEDIKAMENTE

Wenn du Medikamente einnimmst, solltest du Alkohol meiden. Viele Arzneimittel können zusammen mit Alkohol sogar sehr unangenehme Folgen haben. Von deinem Arzt oder aus den Beipackzetteln erfährst du alles über Nebenwirkungen und Unverträglichkeit.

AUCH IM AUSLAND GILT: Du bist nicht fahrtüchtig, wenn du Alkohol getrunken, starke Medikamente oder Drogen genommen hast. Ähnlich wie in Deutschland gilt in den meisten Ländern für Fahranfänger und Führerscheininhaber bis zum 21. Lebensjahr die Null-Promille-Grenze.

ILLEGALE DROGEN

VORSICHT VOR FALSCHEN FREUNDEN

Drogenhändler beherrschen viele Tricks, mit denen sie die Hilfsbereitschaft (und manchmal auch Naivität) der Urlauber/-innen ausnutzen. Sie bitten dich vielleicht, einen Brief oder ein Päckchen nach Deutschland oder in ein anderes Land mitzunehmen – für einen Freund, für einen Verwandten. Aber Brief oder Päckchen können Drogen enthalten. (Oder etwas anderes, das nicht über die Grenze darf.)

ACHTE AUF DEIN GEPÄCK

Falls dir jemand heimlich Drogen ins Gepäck legt, um den Stoff (ohne dass du es weißt) über die Grenzen zu schmuggeln, bist du es, der/die nach einer Zollkontrolle verhaftet und möglicherweise hart bestraft wird. Deswegen solltest du dein Gepäck möglichst nicht unbeaufsichtigt lassen und vor einem Grenzübergang vielleicht noch einmal kontrollieren.





ILLEGALE DROGEN

HARTE STRAFEN

In vielen Ländern gibt es für den **Besitz, den Konsum und den Handel mit Drogen sehr harte Strafen.**

Wer wegen eines Drogendelikt^s festgenommen wird, dem drohen beispielsweise hohe Geldstrafen, Haftstrafen (bis zu mehreren Jahren) oder – in manchen Ländern – sogar die Todesstrafe (auch als Ausländer).

Die deutschen Behörden können bei einem Drogendelikt im Ausland nicht viel für dich tun; du wirst nach den Gesetzen des jeweiligen Landes bestraft und nicht nach deutschem Recht. Trotzdem hast du natürlich das Recht, Kontakt mit dem Konsulat oder der Botschaft aufzunehmen, die dir einen Rechtsbeistand besorgen und Kontakte mit deinen Angehörigen herstellen.



UNFÄLLE UND ERSTE HILFE

Oft weiß man bei einem Notfall am Urlaubsort gar nicht, wo schnell Hilfe zu bekommen ist, oder es ist einfach keine Zeit, um auf Retter zu warten. Daher ist es am besten, in einem Erste-Hilfe-Lehrgang zu lernen, wie man selbst schnell Hilfe leisten kann. Gezielte Maßnahmen während der ersten Minuten nach einem Notfall können über Leben und Tod entscheiden.

RICHTIG HELFEN

Es empfiehlt sich, Erste-Hilfe-Lehrgänge zu wiederholen – und vor dem Urlaub die Kenntnisse noch einmal aufzufrischen. Nur wenn du die Maßnahmen sicher beherrschst, kannst du im Ernstfall das Richtige tun. Wir haben dir hier die wichtigsten Verhaltensregeln und Maßnahmen der Ersten Hilfe zusammengestellt – **DIESE ÜBERSICHT ERSETZT ABER NICHT DEN KURS!**

WAS IST ZU TUN BEI EINEM NOTFALL?

Kommt es zu einem Notfall, solltest du Folgendes tun:

- Sprich die verunglückte Person an, um festzustellen, ob sie reagiert.
- Ist die Person ansprechbar, setz sofort einen Notruf ab! Während ihr auf Hilfe wartet, sprich mit dem/der Verunglückten; versuche, ihn/sie zu beruhigen und zu trösten.
- Ist der/die Verunglückte nicht ansprechbar/bewusstlos, kontrolliere die lebenswichtigen Funktionen (Puls fühlen, Atmung checken).
- Atmet die Person noch, bring sie in eine stabile Seitenlage (s. Abbildung). Setz dann einen Notruf ab!
- Atmet die Person nicht mehr, setz sofort einen Notruf ab! Beginne dann mit der Wiederbelebung.
- Ist eine Decke vorhanden, lege diese – je nach Situation – entweder unter die verletzte Person oder decke sie damit zu.

GANZ WICHTIG: Bring dich bei der Rettung eines anderen nicht selbst in Gefahr! Bewahre Ruhe und handle nicht unüberlegt. Falls andere Menschen in der Nähe sind, ruf laut um Hilfe. Vielleicht ist sogar ein Arzt anwesend.

SICHERHEIT DURCH PRAXIS

Der Erste-Hilfe-Lehrgang dauert nur acht Doppelstunden und wird vom Arbeiter-Samariter-Bund, vom Deutschen Roten Kreuz, von der Johanniter-Unfall-Hilfe oder vom Malteser Hilfsdienst durchgeführt. Kursgebühren am besten vorher erfragen.



ZU GUTER LETZT...

Auf deiner Reise wirst du viele neue Eindrücke sammeln, mit Ungewohntem und Fremdem konfrontiert werden, viele Menschen aus sehr unterschiedlichen Kulturen und Gesellschaften treffen. Es liegt an dir, wie du mit deinen Erfahrungen umgehst, ob du neue Freunde gewinnst, ob du gute Erinnerungen mit nach Hause nimmst.

Und denk daran: Dein Verhalten gegenüber anderen Menschen und als Gast in anderen Ländern prägt auch das Bild, das andere von uns haben.





...NOCH EIN PAAR TIPPS

KLEIDUNG

Kirchen, Moscheen, Museen und Paläste etc. solltest du nicht in Shorts, mit nacktem Oberkörper (oder als Frau mit nackten Schultern) besuchen.

OBEN OHNE UND NACKT BADEN

Was an unseren Stränden, in Frankreich und in Skandinavien üblich ist, geht nicht ohne Weiteres in anderen Ländern. Auch wenn dir die Menschen dort aus Gastfreundschaft oder Scham nichts sagen, so kannst du doch ihre Empfindungen verletzt haben. In manchen Ländern ist Freikörperkultur (FKK) sogar verboten.

Mädchen und junge Frauen müssen wissen, dass sie sich in anderen Gesellschaften nicht unbedingt mit dem gleichen Selbstverständnis wie hier bewegen können: In einigen Ländern halten Männer Frauen, die oben ohne am Strand liegen, für „leichte Beute“. Es ist sehr schwierig, dieses Missverständnis aufzuklären, und man gerät leicht in unangenehme Situationen.

FOTOGRAFIEREN

Auch für das Fotografieren gilt Rücksichtnahme. Fotografier nicht einfach fremde Menschen: Jeder Mensch – egal in welchem Land – hat ein Recht am eigenen Bild; das bedeutet auch, dass du keine Urlaubsfotos, auf denen andere Menschen zu sehen sind, ins Internet hochladen solltest. (Stell dir doch bitte einmal den umgekehrten Fall vor!)

SPRACHFÜHRER

SO KLAPPT ES MIT DER VERSTÄNDIGUNG

Wenn du dich auf deine Reise vorbereitest und mit der Geschichte und der Kultur deines Reiseziels auseinandersetzt, wirst du in guten Reiseführern außerdem die wichtigsten Grüße, Ausdrücke und Zahlen in der jeweiligen Landessprache finden. Es lohnt sich immer, die Sprache, die im Urlaubsland gesprochen wird, zumindest ein wenig zu verstehen. Und deine Gastgeber werden sich freuen, weil sie sich ernst genommen fühlen.

Auf den nächsten Seiten findest du einen kleinen Sprachführer, also einige **wichtige Sätze auf Englisch, Französisch, Spanisch und Italienisch**. Den Sprachführer findest du außerdem auch im Internet auf www.loveline.de!



**WIR WÜNSCHEN DIR SCHÖNE,
INTERESSANTE UND AUFREGENDE
BEGEGNUNGEN MIT ANDEREN
MENSCHEN, ANDEREN LANDSCHAFTEN
UND ANDEREN KULTUREN!**



BEGRÜSSUNG UND ABSCHIED

Guten Morgen

Good morning

Bonjour

Buenos días

Buon giorno

Guten Tag

Good day

Bonjour

Buenas tardes

Buona sera

Guten Abend

Good evening

Bonne nuit

Buenas noches

Buona notte

Gute Nacht

Good night

Bonne nuit

Buenas noches

Buona notte

Auf Wiedersehen

Farewell

Au revoir

Hasta la vista

Arrivederci

Tschüss

Bye

Salut

Adiós

Ciao

Bis später

See you later

A tout à l'heure

Hasta luego

A piú tardi

Bis morgen

See you tomorrow

A demain

Hasta mañana

A domani

Bitte

Please

S'il te plaît

Por favor

Per favore/prego

Danke

Thank you

Merci

Gracias

Grazie

Entschuldigung

Sorry

Pardon

Perdón

Scusa

KENNELERNEN

Wie heißt du?

What's your name?

Comment t'appelles-tu?

¿Cómo te llamas?

Come ti chiami ?

Ich heiße ...

I'm called ...

Je m'appelle ...

Me llamo ...

Mi chiamo ...

Wo kommst du her?

Where are you from?

D'où viens-tu?

¿De dónde eres?

Di dove sei ?

Ich komme aus ...

I'm from ...

Je viens de ...

Soy de ...

Io sono di ...

Sprichst du englisch/französisch?

Do you speak English/French?

Tu parles anglais/français?

¿Hablas inglés/francés?

Parli inglese/francese?

Kommst du oft her?

Do you come here often?

Tu viens souvent ici ?

¿Vienes aquí con frecuencia?

Vieni spesso qui?

Ich bin das erste Mal hier.

It's my first time here.

C'est la première fois que je viens ici.

Ésta es la primera vez que vengo.

Io sono qui per la prima volta.

Schön hier.

I like it here.

C'est bien ici.

Me gusta mucho esto.

É bello qui.

Erzähl mal was von dir.

Tell me something about yourself.

Parle-moi de toi.

Cuéntame algo de ti.

Raccontami qualcosa di te.

Ich gehe noch zur Schule.

I'm still at school.

Je vais encore à l'école.

Todavía voy a la escuela.

Io vado ancora a scuola.

Ich arbeite (in einem ...)

I work (in a ...)

Je travaille (dans un ...)

Trabajo (en un/una ...)

Io lavoro (in un'/una ...)

Meine Hobbys sind ...

My hobbies are ...

Mes loisirs sont ...

Mis hobbies son ...

I miei hobby sono ...

Wo wohnst du?

Where do you live?

Où habites-tu?

¿Dónde vives?

Dove abiti?

Soll ich dir was zu trinken holen?

Shall I get you something to drink?

Tu veux que je t'amène quelque chose à boire?

¿Te traigo algo de beber?

Vado a prenderti qualcosa da bere?

Möchtest du auch was essen?

Do you want to eat something?

Tu veux aussi manger quelque chose?

¿Te apetece comer algo?

Vuoi anche mangiare qualcosa?

Wollen wir einen Spaziergang machen?

Shall we go for a walk?

Tu veux qu'on se promène?

¿Damos un paseo?

Vogliamo fare una passeggiata?

Ich gehe wieder zurück zu meinen Freunden.

I'm going back to my friends.

Je retourne chez mes amis.

Me voy otra vez con mis amigos.

Io ritorno dai miei amici.

Sehe ich dich morgen am Strand wieder?

Are you coming down to the beach again tomorrow?

Je te revois demain à la plage?

¿Volveré a verte mañana en la playa?

Ci vediamo di nuovo domani sulla spiaggia?

Du lachst so süß.

You smile so sweetly.

Ton rire est si mignon.

Tu sonrisa es encantadora.

Il tuo sorriso é così dolce.



Ich finde es schön,
mit dir zusammen zu sein.
I like being together with you.
Je suis content/
contente d'être avec toi.
Me gusta estar contigo.
É bello essere insieme a te.

Ich hab von dir geträumt.
I dreamt about you.
J'ai rêvé de toi.
He soñado contigo.
Ti ho sognato/a.

Ich hab mich in dich verliebt.
I've fallen in love with you.
Je suis tombé amoureux/
tombée amoureuse de toi.
Me he enamorado de ti.
Mi sono innamorato/a di te.

Ich mich auch in dich.
I've fallen for you, too.
Et moi de toi.
Yo también de ti.
Anch'io di te.

Ich liebe dich.
I love you.
Je t'aime.
Te quiero.
Ti amo.

Es war ein schöner Tag.
It's been a lovely day.
C'était une belle journée.
Ha sido un día precioso.
É stata una bella giornata.

Gib mir einen Kuss.
Give me a kiss.
Embrasse-moi.
Dame un beso.
Dammi un bacio.

Ich finde es schwer, über Sex zu sprechen.
I find it difficult to talk about sex.
J'ai du mal à parler de sexe.
Me cuesta hablar de sexo.
É difficile per me parlare di sesso.

Ehrlich gesagt: ja. Dies ist das erste Mal.
To be honest: yes. This is the first time.
Franchement : oui. C'est la première fois.
Sinceramente: sí. Ésta es la primera vez.
In realtà é vero. Questa é la prima volta.

Ich möchte (noch) nicht mit dir schlafen.
I don't want to sleep with you (yet).
Je ne souhaite pas (encore)
coucher avec toi.
(Todavía) No quiero acostarme contigo.
Non voglio (ancora) fare l'amore con te.

Ich habe meine Periode.
It's that time of month.
J'ai mes règles.
Tengo el periodo.
Ho le mestruazioni.

Wir können auch (nur) küssen und streicheln.
We could (just) kiss and cuddle.
Nous pourrions (seulement)
nous embrasser et nous caresser.
**También podemos besarnos y
acariciarnos solamente.**
Possiamo anche (solo) baciarci ed accarezzarci.

VERHÜTUNG

Bevor wir miteinander schlafen,
möchte ich etwas mit dir besprechen.

Before we sleep together, I want to
talk to you about something.

Avant de faire l'amour, j'aimerais
te parler de quelque chose.

Antes de acostarnos juntos, me
gustaría hablar de algo contigo.

Prima di fare l'amore insieme
dobbiamo parlare di una cosa.

Ich nehme nicht die Pille.

Können wir mit Kondom verhüten?

I don't take the pill. Can we use a
condom as contraceptive?

Je ne prends pas la pilule.

Pouvons-nous utiliser un préservatif?

No tomo la píldora. ¿Podemos usar
preservativo?

Non prendo la pillola. Possiamo
usare il preservativo?

Ich habe keine Kondome dabei.

I haven't got any condoms with me.

Je n'ai pas de préservatif sur moi.

No tengo condones.

Non ho preservativi con me.

Ich habe immer Kondome dabei.

I always carry condoms with me.

J'ai toujours des préservatifs sur moi.

Siempre llevo condones.

Ho sempre preservativi con me.

Wenn es nicht sofort mit so'nem Kondom
gelingt, darfst du aber nicht lachen.

You mustn't laugh if it doesn't work
first time with a condom.

Si ça marche pas tout de suite avec ce
préservatif, t'as pas le droit de te moquer.

Por favor, no te rías si no funciona en
seguida con el condón.

Se con un preservativo del genere non
ci riesco subito, tu non devi ridere.





STREITEN UND VERSÖHNNEN

Ich muss dir etwas sagen.

I need to tell you something.

Je dois te dire quelque chose.

Tengo que decirte algo.

Devo dirti una cosa.

Ich habe einen Fehler gemacht.

I've made a mistake.

J'ai fait une erreur.

He cometido un error.

Ho fatto un errore.

Können wir darüber reden?

Can we talk about it?

Pouvons-nous en parler?

¿Podemos hablar sobre ello?

Possiamo parlarne?

Es tut mir leid, aber ich glaube, es ist das Beste, wenn wir uns trennen.

I'm sorry, but I think it's best if we separate.

Je suis désolé/désolée, mais je pense qu'il faut que nous nous quitions.

Lo siento, pero creo que será mejor que nos separemos.

Mi dispiace, ma credo che sia meglio che ci separiamo.

Ich bin froh, dass ich dich wiedersehe.

I'm pleased to see you again.

Je suis content/contente de te revoir.

Me alegro de volver a verte.

Sono contento/a di rivederti.

KONTRA GEBEN

Das finde ich nicht so gut.
I don't think that's so good.
Je ne pense pas que ce soit si bien.
Eso no me parece bien.
Non penso che questa sia una buona cosa.

Ich möchte dir nicht wehtun.
I don't want to hurt you.
Je ne voudrais pas te faire mal.
No quisiera herirte.
Non voglio farti del male.

Was willst du?
What do you want?
Que veux-tu?
¿Qué quieres?
Ma che cosa vuoi?

Wenn ich nein sage, meine ich nein.
When I say no I mean no.
Quand je dis non, c'est non.
Si digo que no, es que no.
Quando dico di no, é no!

Hau ab!
Clear off!
Dégage!
¡Lárgate!
Vattene!

Lass mich in Ruhe!
Leave me alone!
Fiche-moi la paix!
¡Déjame en paz!
Lasciami in pace!



ABSCHIED NEHMEN/WIEDERSEHEN

Rufst du mich an, schreibst du mir?
Are you going to call me or write to me?
Tu m'appelles, tu m'écris?
¿Me llamarás?, ¿me escribirás?
Mi telefonerai, mi scriverai?

Dies ist meine Adresse.
Here's my address.
Voici mon adresse.
Ésta es mi dirección.
Questo é il mio indirizzo.

Ich habe etwas für dich gekauft.
I've bought something for you.
Je t'ai acheté quelque chose.
He comprado algo para ti.
Ho comprato qualcosa per te.

Wie geht es nun weiter?
What are we going to do now?
Qu'allons-nous faire maintenant?
Y ahora, ¿qué pasará?
E adesso come continuerá?

Ich werde dich vermissen.
I'm going to miss you.
Tu me manqueras.
Te echaré de menos.
Mi mancherai.

Vergiss mich nicht.
Don't forget me.
Ne m'oublie pas.
No te olvides de mí.
Non dimenticarmi.

HILFE UND BERATUNG

Können Sie mir sagen, ob es hier ein Internetcafé gibt?
Can you tell me if there's an Internet cafe round here?
Pouvez-vous me dire s'il y a un cybercafé ici?
¿Puede decirme si hay por aquí algún Internet-Café?
Puó dirmi se qui c'è un Caffé-Internet?

Wissen Sie, wo ich einen Arzt/ein Krankenhaus/eine Apotheke finde?
Do you know where I can find a doctor/hospital/chemist?
Savez-vous où je peux trouver un médecin/un hôpital/une pharmacie?
¿Sabe dónde puedo encontrar un médico/un hospital/una farmacia?
Sa dove posso trovare un medico/ un ospedale/una farmacia ?

Wissen Sie, wo eine Beratungsstelle/ ein Familienplanungszentrum ist?
Do you know where there's an advice centre/a family planning clinic?
Savez-vous où je peux trouver un centre de consultation/de planning familial?
¿Sabe dónde hay un centro de orientación/un centro de planificación familiar?
Sa dov'è un consultorio medico/ un centro per la pianificazione familiare?



Ich habe Beschwerden/Schmerzen ...
im Kopf/im Bauch/im Hals.

I've got a headache/stomach ache/sore throat.

J'ai mal à la tête/au ventre/à la gorge.

Tengo dolor ... de cabeza/de barriga/de garganta.

Ho disturbi/dolori ... alla testa/alla pancia/al collo.

Ich hatte eine Verhütungspanne/ich
hatte ungeschützten Geschlechtsverkehr.

I forgot to practice safe sex/I had unprotected sex.

Je n'ai pas utilisé de moyens de contraception/
j'ai eu des rapports sexuels sans protection.

He tenido un percance con el anticonceptivo/
practicado sexo sin protección.

Ho avuto problemi con i contraccettivi/Ho avuto
rapporti sessuali senza prendere precauzioni.

Können Sie mir die Pille danach verschreiben?

Can you prescribe the morning after pill for me?

Pouvez-vous me prescrire la pilule du lendemain?

¿Puede recetarme la píldora del día después?

Puó prescrivermi la pillola dopo?

Wo kann ich Kondome kaufen?

Where can I buy condoms?

Où puis-je acheter des préservatifs?

¿Dónde puedo comprar condones?

Dove posso comprare preservativi?

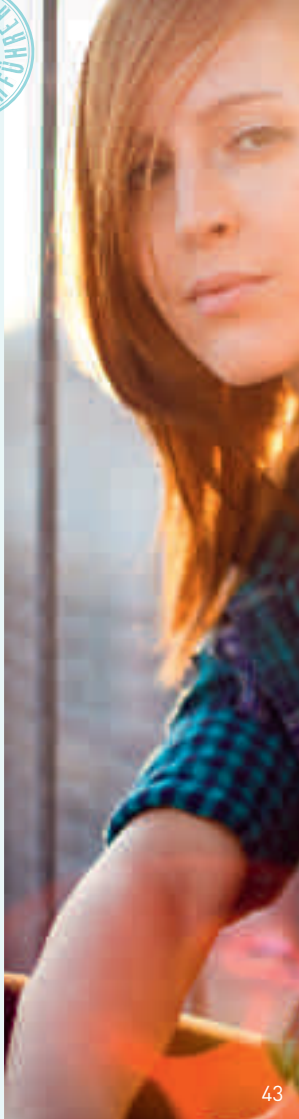
Haben Sie Kondome?

Do you have condoms?

Avez-vous des préservatifs ?

¿Tiene condones?

Ha/avete preservativi?



HILFE UND BERATUNG

Ausführliche und kostenlose Infos findest du auch auf www.loveline.de, dem Jugendportal der BZgA zu Liebe, Sex und Verhütung. Unter „Rat & Hilfe“ findest du viele Adressen, Links und Beratungsstellen.

loveline.de

Dort kannst du auch aktuelle Broschüren bestellen und/oder downloaden, z.B. die „sex 'n' tips“ – Kurzinformationen für Jugendliche zu folgenden Themen:

- sex 'n' tips Verhütung auf einen Blick
- sex 'n' tips Jungenfragen
- sex 'n' tips Mädchenfragen
- sex 'n' tips Körper und Gesundheit
- sex 'n' tips Die erste Liebe
- sex 'n' tips Was mir wichtig ist
- sex 'n' tips Wohin, wenn's brennt?
- sex 'n' tips Pannenhilfe
- sex 'n' tips Verhüten – eine gemeinsame Sache

Alle Broschüren sind ebenfalls kostenlos zu bestellen bei: BZgA, 51101 Köln, Fax: 0221 8992-257

Wichtige Informationen und kostenlose Broschüren zu Aids, Safer Sex und Kondomgebrauch findest du auf: www.machsmitt.de.

Persönliche, anonyme Telefonberatung
täglich ab 10 Uhr unter 0049-(0)1805/555 444

(kostenpflichtig – i.d.R. 0,14 Euro/Min. aus dem dt. Festnetz;
abweichender Mobilfunktarif möglich)

oder auf www.aidsberatung.de.



ENDLICH FERIEN !!! ...

...UND LOS GEHT'S IN DEN URLAUB ...

Viele spannende Erlebnisse und Begegnungen warten auf dich.

Hast du bei der Vorbereitung auch an alles gedacht?

In dieser Broschüre findest du viele nützliche Tipps und Infos über:

- Impfungen
- Versicherungen
- Ausweise
- Verhütung
- Gesundheit

... und vieles mehr!

BESONDERES EXTRA:

der kleine Sprachführer mit vielen wichtigen Sätzen in vier Sprachen.

