

> reiselust <

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

impressum

Herausgeberin:

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

Gestaltung:

Hansen Kommunikation, Köln

Druck:

Rasch, Bramsche

Auflage:

6.150.5.10

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: 0221/8992-257
Mail: order@bzga.de

Bestellnummer: 13252000

Inhalt

Bevor es losgeht ...

Planung	3
Ausweise	4
Geld	4
Impfungen	5
Versicherungen	6
Reiseapotheke	8
Jugendherbergen	9
Notfall-Infos	9

... und

unterwegs

Urlaubsbegegnungen	12
Gesundheit	18
Alkohol	20
Illegale Drogen	22
Unfälle/Erste Hilfe	26
Zu guter Letzt	28

Checkliste	32
------------------	----

>>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.

Wir wünschen dir viel Spaß
bei der Vorbereitung, schöne Ferien -
und viele gute Erinnerungen.



>>planung<<

Und damit du auch bei Reisebekanntschaften oder einem Urlaubsflirt die richtigen Worte findest, kannst du dir weitere Infos rund um Liebe und Verhütung kostenlos bei der BZgA bestellen:

- >> das Leporello „sex ‘n’ tipps - Mädchenfragen“ mit Informationen über Körperentwicklung und Sexualität für Mädchen in der Pubertät.
Best.-Nr.: 13066002
- >> das Leporello „sex ‘n’ tipps - Jungenfragen“ mit Informationen über Körperentwicklung und Sexualität für Jungen in der Pubertät.
Best.-Nr.: 13066001
- >> den „Reisebegleiter“, einen kleinen Sprachenführer mit Tipps und Redewendungen in vier Sprachen
Best.-Nr.: 13253000

Es ist wichtig, die folgenden Punkte rechtzeitig vor der Reise zu planen, zu klären und zu erledigen, damit der Urlaub kein Reinfall wird:

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

Auf der letzten Seite dieser Broschüre haben wir eine Checkliste mit wichtigen Punkten zusammengestellt.

>>ausweise<<

Vor der Reise Gültigkeit des Personalausweises/ Reisepasses prüfen. Einen provisorischen Reisepass bekommt man auch kurzfristig.



>>geld<<

In mittlerweile 16 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 die Landeswährung kaufen kannst,
- >> mögliche Devisenbeschränkungen in deinem Reiseland,
- >> 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?

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 ebenfalls 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. über
www.gib-aids-keine-chance.de/reisegesundheit
www.gesundes-reisen.de**

Dein Hausarzt, 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<<

Niemand kann einen Unfall oder eine Krankheit während der Reise ausschließen.

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.

Ebenso 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 kann auch eine Reise-, Reiserücktritt- und Gepäckversicherung sein. Allerdings solltest du dich über den Umfang und die Bedingungen des Versicherungsschutzes gründlich informieren.



>>reiseapotheke<<

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

VERHÜTUNGSMITTEL

Ferien machen Spaß, du lernst viele Leute kennen und vielleicht verliebst du dich auch. Und 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, möglicherweise nur in schlechter Qualität. Auch deine gewohnte Antibabypille wird nicht jede Apotheke im Ausland vorrätig haben.

Mehr zu diesem Thema 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. Denn im Ausland sind manche Medikamente nicht bekannt oder zugelassen.

>> jugendherbergen <<

Besonders preisgünstig sind Jugendherbergen.
Dafür brauchst du einen international gültigen
Jugendherbergsausweis. Du bekommst ihn in allen
Jugendherbergen und beim Jugendherbergswerk:

DJH Service GmbH

Bismarckstraße 8, 32756 Detmold

Telefon (Mo. – Fr., 08.00 – 16.30 Uhr):

05231 / 7401-0, Fax: 05231 / 7401-49,

E-Mail: service@djh.de, www.jugendherberge.de

>> notfall-infos <<

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 nur postlagernd.

Außerdem solltest du in den Ausweis, deinen Brustbeutel oder ins Gepäck einen
Zettel mit Namen, Adressen und Telefonnummern Angehöriger oder Freunde
legen, damit bei einem Notfall deine Familie oder Freunde informiert werden kön-
nen. Notiere dir auch – falls vorhanden – 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. Zur Sicherheit
kannst du diese im Adress-Teil der
Broschüre „reisebegleiter“ zusätzlich
notieren.**



>>unterwegs<<



>>urlaubsbegegnungen<<

Du wirst auf deiner Reise vielen Menschen begegnen. Vielleicht verliebst du dich auch in jemanden. **Bitte denke daran:**

In manchen Ländern sind Zärtlichkeiten in der Öffentlichkeit nicht üblich oder erregen sogar Anstoß.

SCHÜTZE 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 Antibabypille schützt im Gegensatz dazu nur vor Schwangerschaft. Ohne Schutz miteinander zu schlafen ist riskant, weil sexuell übertragbare Infektionen weltweit zunehmen.

Das Leporello „**sex ‘n’ tipps – Verhütung**“ 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 verhütest: Denk daran, dass es bei einer Urlaubsreise mit Zeitverschiebung zu anderen Einnahmezeiten kommen kann. Informiere dich rechtzeitig bei deiner Frauenärztin/deinem Frauenarzt.

Pille und Kondome sind temperaturempfindlich und sollten keinesfalls über längere Zeit intensiver Sonneneinstrahlung ausgesetzt sein. Bewahre sie im Schatten oder an einem möglichst kühlen Ort auf.

Weitere Infos und kostenlose Broschüren zum Thema Liebe, Sexualität und Verhütung findest du unter:

www.loveline.de

SEXUELL ÜBERTRAGBARE INFEKTIONEN

Einige der sexuell übertragbaren Infektionen sind anfangs kaum zu bemerken, andere machen sich durch Brennen und Jucken beim Wasserlassen sowie Ausfluss aus Scheide oder Harnröhre deutlich bemerkbar.

In jedem Fall ist eine schnelle Behandlung (ggf. mit Antibiotika) durch einen Arzt/eine Ärztin notwendig, da diese Infektionen unbehandelt schwere Folgen (Unfruchtbarkeit, Ansteckung anderer Sexualpartner) haben können. Dein Partner oder deine Partnerin sollte ebenfalls untersucht und behandelt werden.

HIV-INFEKTION

Eine weltweit verbreitete Geschlechtskrankheit ist die **HIV-Infektion, die zu AIDS führt**. Eine Ansteckung mit dem Virus HIV 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 in der Regel 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 Freifahrschein. Er schützt nicht vor Ansteckung und erspart dir nicht, dich verantwortungsvoll zu verhalten. Ein wirksamer Schutz vor Ansteckung aber ist möglich.

WIRKSAMER SCHUTZ

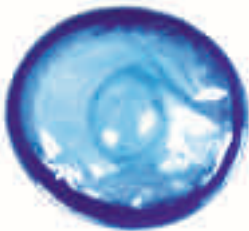
Du solltest dir vorher über mögliche Gefahren im Klaren sein und dich schützen. Denn du kannst niemandem ansehen, ob er/sie infiziert ist.

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 zur Zeit 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
- >> **Preservatif/Preservativo**

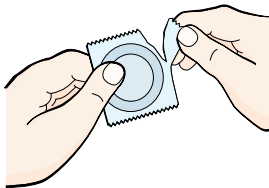
in Apotheken, außerdem oft in Drogerien, manchmal auch in Supermärkten und Automaten. Doch sollten nur geprüfte Markenkondome mit Qualitätssiegel von zu Hause mitgenommen werden, da die Qualität der im Ausland erhältlichen Kondome nicht immer den hier üblichen Normen entspricht. Die Europa-Norm ist am „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.

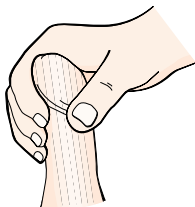
Du kannst dich beim ungeschützten Geschlechtsverkehr mit einem infizierten Partner oder beim gemeinsamen Spritzen- und Nadelgebrauch mit HIV anstecken. Im Gegensatz zu anderen sexuell übertragbaren Infektionen ist eine HIV-Ansteckung/AIDS nicht heilbar. Es gibt bisher keine vorbeugende Schutzimpfung.

WIE DU DAS KONDOM BENUTZT

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



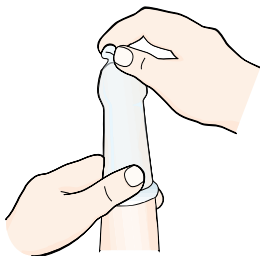
Zieh die Vorhaut zurück. Dann aus der Spitze oder dem Reservoir (dem Zipfel) des Kondoms mit zwei Fingern die Luft herausdrücken, um Platz für den Samen zu schaffen.



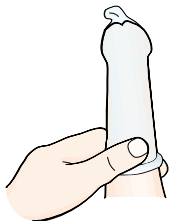
Setze das Kondom auf die Spitze des steifen Gliedes und rolle es mit der anderen Hand ganz leicht bis nach hinten ab.



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. Danach das Glied waschen, damit beim Nachspiel kein Samen mehr im Spiel ist.



Verwende ein Kondom immer nur einmal.

Und verwende nur Markenkondome.

Achte auf das „CE“-Zeichen und auf das Verfallsdatum!

Wichtige Informationen und kostenlose Broschüren zu AIDS,
Safer Sex und Kondomgebrauch findest du unter:

www.machsmit.de

Persönliche, anonyme Telefonberatung täglich ab 10 Uhr unter
0049-(0)1805/555444 (Kostenpflichtig – i.d.R. 0,14 €/Min. aus dem dt.
Festnetz; abweichender Mobilfunktarif möglich.) oder unter

www.aidsberatung.de

>>gesundheit<<

ESSEN & TRINKEN

Es lohnt sich, die einheimische Küche des Reiselandes zu probieren. Aber es kann passieren, dass du das Essen nicht verträgst, dass Magen und Darm revoltieren. 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 klein 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.

DEN DURCHFALL AUSKURIEREN

Wenn du trotz aller Vorsichtsmaßnahmen Durchfall bekommst, nimm nur leichte Kost (zum Beispiel 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 oder in eine Apotheke gehen. Spezielle Elektrolytlösungen oder Mittel gegen Durchfall können die Beschwerden lindern. Bei blutigem Durchfall solltest du sofort einen Arzt 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 Antibabypille keinen Empfängnisschutz mehr! Dann unbedingt zusätzlich Kondome benutzen!



>>alkohol<<

ALKOHOL IN ANDEREN LÄNDERN

Alkohol hat in anderen Kulturen häufig eine andere Bedeutung als bei uns. Auch wenn sich die Menschen dort in Bars oder Cafés treffen, um Wein oder Bier zu trinken, so wird doch meistens erheblich weniger als bei uns getrunken. Trunkenheit gilt in vielen Ländern als ein schlechtes Benehmen. In islamischen Ländern ist Alkohol sogar verpönt.

ALKOHOL UND SEXUALITÄT

Alkohol baut Hemmungen ab. Was einerseits Kontakte erleichtern kann, bedeutet andererseits aber auch den Verlust an Selbstkontrolle. In solchen Situationen denken viele Menschen nicht mehr daran, sich beim Geschlechtsverkehr vor Ansteckung mit sexuell übertragbaren Infektionen oder vor unerwünschten Schwangerschaften zu schützen.

ALKOHOL UND SONNE

Intensive Sonnenbäder und Alkohol vertragen sich nicht. Dein Körper wird extremen Belastungen ausgesetzt. Außerdem: Das Risiko zu ertrinken steigt, wenn du alkoholisiert ins Wasser gehst.

ALKOHOL UND MEDIKAMENTE

Wenn du Medikamente einnimmst, solltest du Alkohol vermeiden. 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.

VORSICHT SONNE!

Lange Sonnenbäder können gefährlich werden. Die Sonnenstrahlung wird oft unterschätzt, gerade wenn eine kühle Brise weht. Gerade 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 Sun-Blocker 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**) auf jeden Fall zu einem Arzt gehen.



WICHTIG: Wenn du nach deinem Urlaub (vor allen Dingen, 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.

>>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 Drogendelikttes festgenommen wird, muss vielleicht viele Monate im Gefängnis sitzen und auf eine Gerichtsverhandlung warten. Und bei einer Verurteilung gibt es in vielen Ländern sehr hohe Gefängnisstrafen, in einigen Ländern sogar die Todesstrafe – auch für Ausländer.

Die deutschen Behörden können bei einem Drogendelikt nicht viel für dich tun, um die Haft zu erleichtern.

Wenn du in deinem Gastland in Haft genommen wirst, hast du das Recht, Kontakt mit dem Konsulat oder der Botschaft aufzunehmen, die dir einen Rechtsbeistand besorgen und Kontakte mit deinen Angehörigen herstellen.

>>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 nach einer Zollkontrolle verhaftet und in vielen Fällen hart bestraft wird. Deswegen solltest du dein Gepäck möglichst nicht unbeaufsichtigt lassen und vor einem Grenzübergang vielleicht noch einmal kontrollieren.

Drogenkonsumenten, die Nadeln oder Spritzen gemeinsam mit anderen benutzen, gehen ein sehr hohes Risiko ein: das Risiko einer tödlichen Infektion! Zum Beispiel mit dem Erreger der Leberentzündung (Gelbsucht), HIV (dem AIDS-Virus) und anderen Viren.

Solange sie ihre eigenen Spritzen und Nadeln nur selbst benutzen, können sie sich auf diesem Wege nicht infizieren und eine eigene Infektion nicht weitergeben. Steriles Besteck, d.h. Einmal-Spritzen und Einmal-Nadeln gibt es in Apotheken, Drogenhilfe-Einrichtungen und in manchen Ländern auch an speziellen Automaten.

>>unfälle & erste hilfe<<

Da niemand im Voraus berechnen kann, wann und wo ein Notfall eintritt, ist es am besten, in einem Erste-Hilfe-Lehrgang die notwendigen Kenntnisse und Fertigkeiten zu erlernen, um schnell Hilfe leisten zu können. Denn oft können gezielte Maßnahmen während der ersten Minuten nach einem Notfall über Leben und Tod entscheiden.



RICHTIG HELFEN

Gut ist, wenn du deine Kenntnisse immer auf dem Laufenden hältst. Es empfiehlt sich, Erste-Hilfe-Lehrgänge zu wiederholen. Nur die sichere Beherrschung der Maßnahmen lässt dich im Ernstfall das Richtige tun. Hier die wichtigsten Verhaltensregeln und Maßnahmen, die man im Erste-Hilfe-Lehrgang lernt.

Achtung: Diese Kurzinformationen können einen Lehrgang nicht ersetzen.

WAS IST ZU TUN BEI EINEM NOTFALL?

Um zielstrebig handeln zu können, muss ein/-e Ersthelfer/-in beim „Auffinden einer Person“ zunächst

- >> erkennen, was geschehen ist,
- >> überlegen, welche Gefahren drohen.

Im eigenen und im Interesse des/der Betroffenen muss der/die Ersthelfer/-in bei der Rettung durch die Beachtung gewisser Schutzmaßnahmen immer auch an die eigene Sicherheit denken. Auch die Betreuung von Verletzten – also die „menschliche Zuwendung“ – ist ein wichtiger Faktor der Hilfeleistung. Dazu gehört, dass du

- >> die verletzte Person ansprichst,
- >> sie behutsam berührst,
- >> versuchst, sie zu beruhigen, wenn sie aufgeregt ist,
- >> ihr die durchzuführenden Maßnahmen erklärst.

Wenn die verletzte Person nicht ansprechbar ist, aber noch atmet, muss sie in die stabile Seitenlage gebracht werden (siehe Abbildung).



SICHERHEIT DURCH PRAXIS

Der Erste-Hilfe-Lehrgang dauert nur acht Doppelstunden und wird vom Arbeiter-Samariter-Bund, vom Deutschen Roten Kreuz, von der Johanniter-Unfallhilfe oder vom Malteser-Hilfsdienst durchgeführt. Kursgebühren 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. Dein Verhalten gegenüber anderen Menschen und als Gast in anderen Ländern prägt auch das Bild, das andere von uns haben.

Es kann passieren, dass du – ohne es zu wollen – die Gefühle der Menschen in den Gastländern verletzt. Weil du dich anders benimmst, weil du unpassende Kleidung anhast, weil du gegen bestimmte „Spielregeln“ verstößt.

Wir wünschen dir schöne, interessante und aufregende Begegnungen mit anderen Menschen, anderen Landschaften und anderen Kulturen.

Hierzu noch ein paar Tipps:



KLEIDUNG

Bitte denke daran, dass du Kirchen, Moscheen, Museen und Paläste etc. nicht in Shorts, mit nacktem Oberkörper (oder als Frau mit nackten Schultern) besuchst.

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 Menschen dort aus Gastfreundschaft oder Scham nichts sagen, so kannst du doch deren Empfindungen verletzt haben.

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 gelingt kaum, dieses Missverständnis aufzuklären.



WAS ICH ERLEDIGEN WILL

- ☐ Adressen und Telefonnummern notieren und weitergeben
- ☐ Auslandskrankenschein bei der Krankenkasse holen
- ☐ Auslandsreise-Krankenversicherung abschließen
- ☐ Geld tauschen und Schecks bestellen
- ☐ Jugendherbergsausweis
- ☐ 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



liste <<

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 zum Beispiel Antibabypille, Diaphragma etc.
- ☐ Reiseführer
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Wörterbuch

Hast du alles? Dann kann's losgehen!

Und schöne Ferien!



**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**

> reiselust <



impressum

Herausgeberin:

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

Gestaltung:

Hansen Kommunikation, Köln

Druck:

Rasch, Bramsche

Auflage:

6.150.5.10

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: 0221/8992-257
Mail: order@bzga.de

Bestellnummer: 13252000

Inhalt

Bevor es losgeht ...

Planung	3
Ausweise	4
Geld	4
Impfungen	5
Versicherungen	6
Reiseapotheke	8
Jugendherbergen	9
Notfall-Infos	9

... und

unterwegs

Urlaubsbegegnungen	12
Gesundheit	18
Alkohol	20
Illegale Drogen	22
Unfälle/Erste Hilfe	26
Zu guter Letzt	28

Checkliste	32
------------------	----

>>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.

Wir wünschen dir viel Spaß
bei der Vorbereitung, schöne Ferien –
und viele gute Erinnerungen.



>>planung<<

Und damit du auch bei Reisebekanntschaften oder einem Urlaubsflirt die richtigen Worte findest, kannst du dir weitere Infos rund um Liebe und Verhütung kostenlos bei der BZgA bestellen:

- >> das Leporello „sex ‘n’ tipps - Mädchenfragen“ mit Informationen über Körperentwicklung und Sexualität für Mädchen in der Pubertät.
Best.-Nr.: 13066002
- >> das Leporello „sex ‘n’ tipps - Jungenfragen“ mit Informationen über Körperentwicklung und Sexualität für Jungen in der Pubertät.
Best.-Nr.: 13066001
- >> den „Reisebegleiter“, einen kleinen Sprachenführer mit Tipps und Redewendungen in vier Sprachen
Best.-Nr.: 13253000

Es ist wichtig, die folgenden Punkte rechtzeitig vor der Reise zu planen, zu klären und zu erledigen, damit der Urlaub kein Reinfall wird:

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

Auf der letzten Seite dieser Broschüre haben wir eine Checkliste mit wichtigen Punkten zusammengestellt.

>>ausweise<<

Vor der Reise Gültigkeit des Personalausweises/ Reisepasses prüfen.
Einen provisorischen Reisepass bekommt man auch kurzfristig.



>>geld<<

Seit Januar 2002 wurden bis heute in 16 Ländern der Europäischen Gemeinschaft (EU) der Euro eingeführt, so dass das Umtauschen in eine fremde Währung in vielen Ländern entfällt. Bei Banken, Sparkassen oder Postämtern erhältst du für deine Reise wichtige Informationen über

- >> den Wechselkurs, zu dem du in anderen Ländern die Landeswährung kaufen kannst,
- >> mögliche Devisenbeschränkungen in deinem Reiseland,
- >> 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?

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 ebenfalls 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. über
www.gib-aids-keine-chance.de/reisegesundheit
www.gesundes-reisen.de**

Dein Hausarzt, 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<<

Niemand kann einen Unfall oder eine Krankheit während der Reise ausschließen.

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. Ebenso 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 kann auch eine Reise-, Reiserücktritt- und Gepäckversicherung sein. Allerdings solltest du dich über den Umfang und die Bedingungen des Versicherungsschutzes gründlich informieren.



>>reiseapotheke<<

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

VERHÜTUNGSMITTEL

Ferien machen Spaß, du lernst viele Leute kennen und vielleicht verliebst du dich auch. Und 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, möglicherweise nur in schlechter Qualität. Auch deine gewohnte Antibabypille wird nicht jede Apotheke im Ausland vorrätig haben.

Mehr zu diesem Thema 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. Denn im Ausland sind manche Medikamente nicht bekannt oder zugelassen.

>> jugendherbergen <<

Besonders preisgünstig sind Jugendherbergen.
Dafür brauchst du einen international gültigen
Jugendherbergsausweis. Du bekommst ihn in allen
Jugendherbergen und beim Jugendherbergswerk:

DJH Service GmbH

Bismarckstraße 8, 32756 Detmold

Telefon (Mo. – Fr., 08.00 – 16.30 Uhr): 05231 / 7401-0

Fax: 05231 / 7401-49, E-Mail: service@djh.de,

www.jugendherberge.de

>> notfall-infos <<

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 nur postlagernd.

Außerdem solltest du in den Ausweis, deinen Brustbeutel oder ins Gepäck einen
Zettel mit Namen, Adressen und Telefonnummern Angehöriger oder Freunde
legen, damit bei einem Notfall deine Familie oder Freunde informiert werden kön-
nen. Notiere dir auch – falls vorhanden – 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. Zur Sicherheit
kannst du diese im Adress-Teil der
Broschüre „reisebegleiter“ zusätzlich
notieren.**



>> unterwegs <<



>>urlaubsbegegnungen<<

Du wirst auf deiner Reise vielen Menschen begegnen. Vielleicht verliebst du dich auch in jemanden. **Bitte denke daran:**

In manchen Ländern sind Zärtlichkeiten in der Öffentlichkeit nicht üblich oder erregen sogar Anstoß.

SCHÜTZE 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 Antibabypille schützt im Gegensatz dazu nur vor Schwangerschaft. Ohne Schutz miteinander zu schlafen ist riskant, weil sexuell übertragbare Infektionen weltweit zunehmen.

Das Leporello „**sex ‘n’ tipps – Verhütung**“ 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 verhütest: Denk daran, dass es bei einer Urlaubsreise mit Zeitverschiebung zu anderen Einnahmezeiten kommen kann. Informiere dich rechtzeitig bei deiner Frauenärztin/deinem Frauenarzt.

Pille und Kondome sind temperaturempfindlich und sollten keinesfalls über längere Zeit intensiver Sonneneinstrahlung ausgesetzt sein. Bewahre sie im Schatten oder an einem möglichst kühlen Ort auf.

Weitere Infos und kostenlose Broschüren zum Thema Liebe, Sexualität und Verhütung findest du unter:

www.loveLine.de

SEXUELL ÜBERTRAGBARE INFEKTIONEN

Einige der sexuell übertragbaren Infektionen sind anfangs kaum zu bemerken, andere machen sich durch Brennen und Jucken beim Wasserlassen sowie Ausfluss aus Scheide oder Harnröhre deutlich bemerkbar.

In jedem Fall ist eine schnelle Behandlung (ggf. mit Antibiotika) durch einen Arzt/eine Ärztin notwendig, da diese Infektionen unbehandelt schwere Folgen (Unfruchtbarkeit, Ansteckung anderer Sexualpartner) haben können. Dein Partner oder deine Partnerin sollte ebenfalls untersucht und behandelt werden.

HIV-INFEKTION

Eine weltweit verbreitete Geschlechtskrankheit ist die **HIV-Infektion, die zu AIDS führt**. Eine Ansteckung mit dem Virus HIV 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 in der Regel 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 Freifahrschein. Er schützt nicht vor Ansteckung und erspart dir nicht, dich verantwortungsvoll zu verhalten. Ein wirksamer Schutz vor Ansteckung aber ist möglich.

WIRKSAMER SCHUTZ

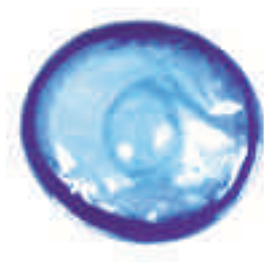
Du solltest dir vorher über mögliche Gefahren im Klaren sein und dich schützen. Denn du kannst niemandem ansehen, ob er/sie infiziert ist.

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 zur Zeit 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
- >> **Preservatif/Preservativo**

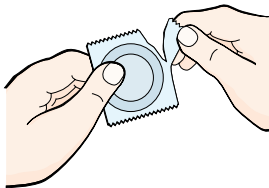
in Apotheken, außerdem oft in Drogerien, manchmal auch in Supermärkten und Automaten. Doch sollten nur geprüfte Markenkondome mit Qualitätssiegel von zu Hause mitgenommen werden, da die Qualität der im Ausland erhältlichen Kondome nicht immer den hier üblichen Normen entspricht. Die Europa-Norm ist am „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.

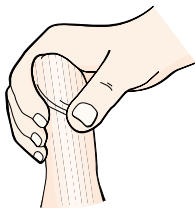
Du kannst dich beim ungeschützten Geschlechtsverkehr mit einem infizierten Partner oder beim gemeinsamen Spritzen- und Nadelgebrauch mit HIV anstecken. Im Gegensatz zu anderen sexuell übertragbaren Infektionen ist eine HIV-Ansteckung/AIDS nicht heilbar. Es gibt bisher keine vorbeugende Schutzimpfung.

WIE DU DAS KONDOM BENUTZT

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



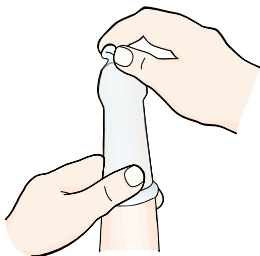
Zieh die Vorhaut zurück. Dann aus der Spitze oder dem Reservoir (dem Zipfel) des Kondoms mit zwei Fingern die Luft herausdrücken, um Platz für den Samen zu schaffen.



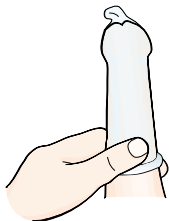
Setze das Kondom auf die Spitze des steifen Gliedes und rolle es mit der anderen Hand ganz leicht bis nach hinten ab.



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. Danach das Glied waschen, damit beim Nachspiel kein Samen mehr im Spiel ist.



Verwende ein Kondom immer nur einmal.

Und verwende nur Markenkondome.

Achte auf das „CE“-Zeichen und auf das Verfallsdatum!

Wichtige Informationen und kostenlose Broschüren zu AIDS,
Safer Sex und Kondomgebrauch findest du unter:

www.machsmit.de

Persönliche, anonyme Telefonberatung täglich ab 10 Uhr unter
0049-(0)1805/555444 (Kostenpflichtig – i.d.R. 0,14 €/Min. aus dem dt.
Festnetz; abweichender Mobilfunktarif möglich.) oder unter

www.aidsberatung.de

>>gesundheit<<

ESSEN & TRINKEN

Es lohnt sich, die einheimische Küche des Reiselandes zu probieren. Aber es kann passieren, dass du das Essen nicht verträgst, dass Magen und Darm revoltieren. 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 klein 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.

DEN DURCHFALL AUSKURIEREN

Wenn du trotz aller Vorsichtsmaßnahmen Durchfall bekommst, nimm nur leichte Kost (zum Beispiel 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 oder in eine Apotheke gehen. Spezielle Elektrolytlösungen oder Mittel gegen Durchfall können die Beschwerden lindern. Bei blutigem Durchfall solltest du sofort einen Arzt 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 Antibabypille keinen Empfängnisschutz mehr! Dann unbedingt zusätzlich Kondome benutzen!



>>alkohol<<

ALKOHOL IN ANDEREN LÄNDERN

Alkohol hat in anderen Kulturen häufig eine andere Bedeutung als bei uns. Auch wenn sich die Menschen dort in Bars oder Cafés treffen, um Wein oder Bier zu trinken, so wird doch meistens erheblich weniger als bei uns getrunken. Trunkenheit gilt in vielen Ländern als ein schlechtes Benehmen. In islamischen Ländern ist Alkohol sogar verpönt.

ALKOHOL UND SEXUALITÄT

Alkohol baut Hemmungen ab. Was einerseits Kontakte erleichtern kann, bedeutet andererseits aber auch den Verlust an Selbstkontrolle. In solchen Situationen denken viele Menschen nicht mehr daran, sich beim Geschlechtsverkehr vor Ansteckung mit sexuell übertragbaren Infektionen oder vor unerwünschten Schwangerschaften zu schützen.

ALKOHOL UND SONNE

Intensive Sonnenbäder und Alkohol vertragen sich nicht. Dein Körper wird extremen Belastungen ausgesetzt. Außerdem: Das Risiko zu ertrinken steigt, wenn du alkoholisiert ins Wasser gehst.

ALKOHOL UND MEDIKAMENTE

Wenn du Medikamente einnimmst, solltest du Alkohol vermeiden. 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.

VORSICHT SONNE!

Lange Sonnenbäder können gefährlich werden. Die Sonnenstrahlung wird oft unterschätzt, gerade wenn eine kühle Brise weht. Gerade 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 Sun-Blocker 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**) auf jeden Fall zu einem Arzt gehen.



WICHTIG: Wenn du nach deinem Urlaub (vor allen Dingen, 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.

>>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 Drogendelikttes festgenommen wird, muss vielleicht viele Monate im Gefängnis sitzen und auf eine Gerichtsverhandlung warten. Und bei einer Verurteilung gibt es in vielen Ländern sehr hohe Gefängnisstrafen, in einigen Ländern sogar die Todesstrafe – auch für Ausländer.

Die deutschen Behörden können bei einem Drogendelikt nicht viel für dich tun, um die Haft zu erleichtern.

Wenn du in deinem Gastland in Haft genommen wirst, hast du das Recht, Kontakt mit dem Konsulat oder der Botschaft aufzunehmen, die dir einen Rechtsbeistand besorgen und Kontakte mit deinen Angehörigen herstellen.

>>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 nach einer Zollkontrolle verhaftet und in vielen Fällen hart bestraft wird. Deswegen solltest du dein Gepäck möglichst nicht unbeaufsichtigt lassen und vor einem Grenzübergang vielleicht noch einmal kontrollieren.

Drogenkonsumenten, die Nadeln oder Spritzen gemeinsam mit anderen benutzen, gehen ein sehr hohes Risiko ein: das Risiko einer tödlichen Infektion! Zum Beispiel mit dem Erreger der Leberentzündung (Gelbsucht), HIV (dem AIDS-Virus) und anderen Viren.

Solange sie ihre eigenen Spritzen und Nadeln nur selbst benutzen, können sie sich auf diesem Wege nicht infizieren und eine eigene Infektion nicht weitergeben. Steriles Besteck, d.h. Einmal-Spritzen und Einmal-Nadeln gibt es in Apotheken, Drogenhilfe-Einrichtungen und in manchen Ländern auch an speziellen Automaten.

>>unfälle & erste hilfe<<

Da niemand im Voraus berechnen kann, wann und wo ein Notfall eintritt, ist es am besten, in einem Erste-Hilfe-Lehrgang die notwendigen Kenntnisse und Fertigkeiten zu erlernen, um schnell Hilfe leisten zu können. Denn oft können gezielte Maßnahmen während der ersten Minuten nach einem Notfall über Leben und Tod entscheiden.



RICHTIG HELFEN

Gut ist, wenn du deine Kenntnisse immer auf dem Laufenden hältst. Es empfiehlt sich, Erste-Hilfe-Lehrgänge zu wiederholen. Nur die sichere Beherrschung der Maßnahmen lässt dich im Ernstfall das Richtige tun. Hier die wichtigsten Verhaltensregeln und Maßnahmen, die man im Erste-Hilfe-Lehrgang lernt.

Achtung: Diese Kurzinformationen können einen Lehrgang nicht ersetzen.

WAS IST ZU TUN BEI EINEM NOTFALL?

Um zielstrebig handeln zu können, muss ein/-e Ersthelfer/-in beim „Auffinden einer Person“ zunächst

- >> erkennen, was geschehen ist,
- >> überlegen, welche Gefahren drohen.

Im eigenen und im Interesse des/der Betroffenen muss der/die Ersthelfer/-in bei der Rettung durch die Beachtung gewisser Schutzmaßnahmen immer auch an die eigene Sicherheit denken. Auch die Betreuung von Verletzten – also die „menschliche Zuwendung“ – ist ein wichtiger Faktor der Hilfeleistung. Dazu gehört, dass du

- >> die verletzte Person ansprichst,
- >> sie behutsam berührst,
- >> versuchst, sie zu beruhigen, wenn sie aufgeregt ist,
- >> ihr die durchzuführenden Maßnahmen erklärst.

Wenn die verletzte Person nicht ansprechbar ist, aber noch atmet, muss sie in die stabile Seitenlage gebracht werden (siehe Abbildung).



SICHERHEIT DURCH PRAXIS

Der Erste-Hilfe-Lehrgang dauert nur acht Doppelstunden und wird vom Arbeiter-Samariter-Bund, vom Deutschen Roten Kreuz, von der Johanniter-Unfallhilfe oder vom Malteser-Hilfsdienst durchgeführt. Kursgebühren 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. Dein Verhalten gegenüber anderen Menschen und als Gast in anderen Ländern prägt auch das Bild, das andere von uns haben.

Es kann passieren, dass du – ohne es zu wollen – die Gefühle der Menschen in den Gastländern verletzt. Weil du dich anders benimmst, weil du unpassende Kleidung anhast, weil du gegen bestimmte „Spielregeln“ verstößt.

Wir wünschen dir schöne, interessante und aufregende Begegnungen mit anderen Menschen, anderen Landschaften und anderen Kulturen.

Hierzu noch ein paar Tipps:



KLEIDUNG

Bitte denke daran, dass du Kirchen, Moscheen, Museen und Paläste etc. nicht in Shorts, mit nacktem Oberkörper (oder als Frau mit nackten Schultern) besuchst.

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 Menschen dort aus Gastfreundschaft oder Scham nichts sagen, so kannst du doch deren Empfindungen verletzt haben.

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 gelingt kaum, dieses Missverständnis aufzuklären.



WAS ICH ERLEDIGEN WILL

- ☐ Adressen und Telefonnummern notieren und weitergeben
- ☐ Auslandskrankenschein bei der Krankenkasse holen
- ☐ Auslandsreise-Krankenversicherung abschließen
- ☐ Geld tauschen und Schecks bestellen
- ☐ Jugendherbergsausweis
- ☐ 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



liste <<

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 zum Beispiel Antibabypille, Diaphragma etc.
- ☐ Reiseführer
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Wörterbuch

Hast du alles? Dann kann's losgehen!

Und schöne Ferien!



**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**