

Pressemitteilung

Gesund im Urlaub – so schützen Sie sich

Berlin, 2. Juli 2024 – Die ersten Bundesländer starten in die Ferien. Viele freuen sich auf eine erholsame und entspannte Zeit mit der Familie oder Freunden. Dann ist es doppelt ärgerlich, wenn man im Urlaub plötzlich krank wird. Die Stiftung Gesundheitswissen kann Ihnen dabei helfen, zumindest gut vorbereitet und geschützt die Reise zu beginnen.

Was gehört in die Haus- und Reiseapotheke?

Im Urlaub das richtige Medikament parat zu haben, kann Stress bei der Suche nach der nächsten Apotheke vermeiden. Wer mit Kindern unterwegs ist, sollte spezifische Fieber- und Schmerzmittel nicht vergessen. Auch Medikamente gegen (Reise-)Übelkeit und Erbrechen sind sinnvoll. Speziell im Sommer ist der Schutz vor bzw. nach dem Sonnenbrand oder Insektenstich wichtig. Hier helfen Sonnencremes und Mittel gegen leichte Verbrennungen sowie gegen Stiche von Mücken, Bienen und Co. Für kleine Verletzungen gehören zudem Pflaster, Wundsalben und Verbandszeug in den Koffer. Und nicht vergessen: die eigenen individuellen Medikamente, sofern nötig.

>> Mehr zum Thema [Was gehört in die Hausapotheke?](#)

Welche Impfungen sind für den Urlaub sinnvoll?

Impfungen schützen vor Krankheiten oder mildern deren Verläufe. Im Ausland gibt es mitunter andere Krankheitserreger als in Deutschland. Für bestimmte Länder sind deshalb Impfungen nötig. Diese verhindern, dass plötzliche Erkrankungen den Urlaub vermiesen und fremde Krankheitskeime nach Deutschland gebracht werden. Für eine Auslandsreise können deshalb unter anderem Impfungen gegen Cholera, Gelbfieber oder Tollwut schützen. Wer sich unsicher ist, informiert sich am besten in speziellen Beratungszentren.

>> Alles zum Thema [Impfungen](#)

Wie schütze ich mich vor Zeckenstichen?

Wer im Urlaub wandert oder sich generell viel in der Natur aufhält, sollte sich auch gegen Zecken schützen. Diese sind zwar nicht giftig, können jedoch Krankheitserreger wie Borrelien oder FSME übertragen. Lange Hosen und Oberteile sowie feste Schuhe können helfen, Zecken vom Körper fernzuhalten. Nach einem Ausflug in der Natur ist es zudem ratsam, zu duschen und den Körper aktiv nach Zecken abzusuchen. Beliebte Stellen, an denen sich Zecken festnisten, sind zum Beispiel Ohren, Achseln, Hals, Haaransatz, Bauchnabel oder Kniekehle. Wer Zecken früh findet und herauszieht, mindert das Ansteckungsrisiko für Borreliose oder FSME. Gegen letzteres hilft zudem eine Schutzimpfung.

>> Weitere Informationen zum Thema [Schutz vor Zeckenstichen](#).

Wie leiste ich Erste Hilfe bei Grillunfällen?

Auch beliebt in der Ferienzeit: Mit der Familie und Freunden gemütlich im Garten grillen. Doch wenn es trubelig wird und alle um den Grill herumrennen, kann schon mal etwas schiefgehen. So handeln Sie bei Grillunfällen richtig: Bei leichten Verbrennungen, sog. Verbrennungen Grad 1, bei denen die Haut leicht gerötet ist und schmerzt, kann mit Leitungswasser gekühlt werden. Fünf bis zehn Minuten sind ausreichend. Ab Verbrennungen des 2. Grades sollte ein Arzt hinzugezogen werden. Lebensbedrohlich wird es, wenn bei Kindern mindestens fünf bis zehn Prozent der Haut verbrannt ist und bei Erwachsenen mindestens 15 Prozent. Dann gilt es, sofort den Notarzt zu rufen.

>> Hier kommen Sie direkt zum Artikel [Erste Hilfe bei Verbrennungen](#).

Kontakt für Presseanfragen:

Markus Wohsmann
Leiter Kommunikation und Pressesprecher
markus.wohsmann@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-20

Kathrin Erhard
Online-Radakteurin
kathrin.erhard@stiftunggesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-23

Über die Stiftung Gesundheitswissen:

Die gemeinnützige, operative Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u. a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung.