

## Die 10 wichtigsten Regeln für eine gesunde Urlaubszeit

1	Nahrungsmittel- und Trinkwasserhygiene konsequent einhalten. Es sollte der WHO (Weltgesundheitsorganisation) Grundsatz „Cook it, peel it or forget it“, d.h. koch es, schäl es oder vergiss es, befolgt werden.
2	Keine ungeschützten Intimkontakte.
3	Nicht in tropischen Binnengewässern baden.
4	Nicht barfuß laufen.
5	Einen guten Sonnen- und Hitzeschutz verwenden (hoher Lichtschutzfaktor für die Haut, Hut oder Sonnenbrille tragen, einen Sonnenschirm am Strand verwenden).
6	Notrufnummern der persönlichen Auslandskrankenversicherung und des Auswärtigen Amtes (0049-30-5000-2000) <sup>1</sup> sowie der deutschen Botschaft im jeweiligen Reiseland.
7	Reiseapotheke packen <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Mittel gegen Fieber, Schmerzen, Übelkeit und Erkältung</li><li>▪ Mittel gegen Insektenstiche eine abweisende Lotion und juckreizstillendes Gel</li><li>▪ wirksames Präparat zur Prophylaxe und Akuthilfe bei Durchfallerkrankungen aus der Apotheke wie Elektrolytpulver, medizinische Hefe (<i>Saccharomyces boulardii</i>)<sup>2</sup></li><li>▪ Wund- und Heilsalbe, Desinfektionspflaster und Verband</li><li>▪ persönliche Medikamente</li></ul>
8	Malariaprophylaxe - Tabletten konsequent einnehmen.
9	Reisemedizinisch beraten lassen und vorbeugende Maßnahmen (z. B. Impfungen und Malariaprophylaxe) treffen.
10	Wörterbuch einpacken – so können im Notfall präzise Anweisungen gegeben werden.

<sup>1</sup> [www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de), Bürgerserviceteam

<sup>2</sup> vgl. Stiftung Öko-Test, Magen/Darm Kompakt Nr. 09/2006, Testergebnis „sehr gut“