



SICHER AUF REISEN

GEFAHREN UNTERWEGS

UND WIE MAN SIE VERMEIDET

VON GOTTFRIED PATTERMANN



Dieses Büchlein wurde nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und erstellt. Als sein Autor möchte ich Sie, liebe Leserin, lieber Leser, ausdrücklich darauf hinweisen, dass weder Autor noch der Verlag keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses eBooks entstehen, übernommen werden können. Die Leserin, der Leser ist für die aus diesem Ratgeber resultierenden Handlungen grundsätzlich selbst verantwortlich.



Vorwort

das ausnahmsweise gelesen werden sollte

Wohin genau sollen wir noch reisen, wenn es in den beliebtesten Urlaubsregionen immer mehr Probleme gibt?

Wissen Sie, was eine überraschende Studie herausgefunden hat? Die meisten Deutschen wünschen sich immer mehr, die schönsten Tage des Jahres im eigenen Land zu verbringen. Zumindest dort ist es für sie am sichersten, wenn nicht vom Wetter her, dann zumindest im Hinblick auf Raubüberfälle, Terroranschläge oder Krankheiten.

Ansonsten werden die Möglichkeiten für einen entspannten Urlaub immer kleiner. Entweder weichen wir auf Kreuzfahrten aus oder wir wählen immer entlegene und exotische Gebiete, was wiederum nicht für jeden erschwinglich ist. Und dann passiert etwas Unvermeidliches: Die wenigen verbliebenen Top-Reiseziele sind überfüllt, schnell ausgebucht und werden aufgrund ihrer Beliebtheit immer teurer. Da die meisten Urlauber für ihre Kinder auf Schulferien angewiesen sind, wird das Problem noch verschärft.

Aber man muss nicht auf alles verzichten. Mit ein paar Vorsichtsmaßnahmen und etwas Prävention gibt es noch genügend Reiseziele, die nicht überlaufen sind und zudem erschwinglich geblieben sind.

Wie Sie dies am besten tun und sich vor den Gefahren in Ihrem Urlaub schützen können, will Ihnen dieses Büchlein zeigen. Fallen lauern nicht nur in Terroranschlägen, Naturkatastrophen oder Reisekrankheit, sondern auch in Diebstählen, gefährlichen (Miet-)Fahrzeugen, unbekannten oder gefährlichen Tieren, großen Höhen sowie in örtlichen Gesetzen und Gepflogenheiten.

Mit diesem Leitfaden sind Sie auf vieles vorbereitet!





Vor der Reise!

Sie wissen schon, wohin es gehen soll?

Sehr gut!

Ob Knüllwald, Kanada oder Kiribati (eine Insel in der Südsee) - die schnellsten Informationen gibt immer noch das Internet!

Oder?

Schnell ja! Richtig und zuverlässig? - Nicht immer!

Da gibt es die großen Zeitungen wie Die Welt, Süddeutsche Zeitung, Geo, die sehr zuverlässige Reportagen bringen. Es gibt auch reine Reiseportale - wie Tipps-for-Trips.de zum Beispiel, die genau prüfen und ähnliche Redaktionsrichtlinien haben wie die großen Verlage. Hier können Sie sich objektiv informieren.

Auch einige große und gute Reiseblogs sind eine hochwertige Informationsquelle. Doch gerade hier tummeln sich viele „Schwarze Schafe“, die zwar viel herumkommen, doch mehr ihren Auftraggebern verpflichtet sind als den Lesern.

Da wird schnell mal ein mäßiges Hotel zu einer Luxus-Herberge hochstilisiert.

Die Reise buchen

können Sie ebenfalls schnell und einfach im Internet. Doch auch hier gilt wieder: Augen auf! Nicht jedes vermeintliche Schnäppchen, hält was es verspricht.

Lieber auf Nummer sicher gehen und einige Euros mehr bezahlen bei einem renommierten Anbieter als ganz billig buchen und dann böse Überraschungen erleben.

Auch bei Zeitungsanzeigen für Ferienwohnungen sollten Sie vorsichtig sein, denn hier gibt ebenfalls schwarze Schafe.

Eine beliebte Masche ist es, Ferienhäuser anzubieten, die zwar vorhanden sind, jedoch gar nicht gemietet werden können. Oder es wird das gleiche Haus, die gleiche Wohnung gleich mehrmals vermietet. Neben einer Anzahlung wird in solchen Fällen oft 6 oder 4 Wochen im Voraus der Mietpreis fällig. Bei der Anreise gibt es dann ein böses Erwachen: Geld weg und Urlaub nicht möglich.

Wer bei der Buchung seiner Reise ganz sicher gehen will, dem steht ein Reisebüro mit Rat und Tat zur Seite. Es bietet nicht nur entsprechende Beratung, sondern kennt auch die richtigen Veranstalter für Ihre Reise. Dabei ist es völlig egal, ob Sie nur eine Hotelbuchung, eine Ferienwohnung oder eine komplette Pauschalreise buchen möchten.

Und noch ist vor der Reise wichtig:

Schließen Sie immer eine **Reiserücktrittskosten-Versicherung** ab. Oft ist die Zeit zwischen Buchung und Reiseantritt 6 Monate oder länger, und wer weiß schon, was in einem halben Jahr ist.

AN ERSTER STELLE: EINE GUTE REISEKRANKENVERSICHERUNG

Bevor wir über die Gefahren des Urlaubs sprechen und wie man sich am besten davor schützt, kommt ein wichtiges Thema zur Sprache – die Reisekrankenversicherung. Es gibt auch viele andere Reiseversicherungen, wie zum Beispiel eine Reisegepäck- und Reiserücktrittsversicherung, dazu später mehr.

Warum?

In den meisten Fällen verweigert Ihre staatliche Krankenversicherung (Sie müssen sich zuerst bei privaten Versicherungsgesellschaften erkundigen!) die Zahlung, wenn Ihnen im Ausland etwas zustößt. Bei einem Aufenthalt in Europa ist es noch relativ einfach, da in den meisten Ländern bereits Kooperationsvereinbarungen zwischen europäischen Versicherern bestehen. Aber Achtung: Die Bezahlung erfolgt nach deutschen Standards und Vorschriften. In manchen Fällen kann dies dazu führen, dass Sie keine vollständige Rückerstattung erhalten, da Ärzte im Ausland gerne in die Taschen der Reisenden greifen. Und sogenannte europäische Versicherungspolice sind nicht immer universell und werden schon gar nicht überall akzeptiert. Das bedeutet, dass Sie in den meisten Fällen zuerst bezahlen und dann Probleme haben, Ihr Geld zu Hause zurückzubekommen.

Außerhalb Europas ist die Situation völlig anders. Ihre obligatorische Deutschland-Reise-

versicherung zahlt nichts. Wenn Sie also Europa im Urlaub verlassen, müssen Sie über eine Reisekrankenversicherung verfügen. In den meisten Fällen vermitteln Ihnen Ihre gesetzlichen Krankenkassen günstige Partner, die Ihnen für rund 10 Euro einen jährlichen Versicherungsschutz bieten. Hierbei ist jedoch zu beachten, dass jede einzelne Reise nicht länger als sechs Wochen dauern darf, da sonst eine zusätzliche Tageskrankenversicherung im Ausland im Wert von etwa einem Euro pro Reisetag erforderlich ist. Wenn Sie zusätzlich in die USA oder nach Kanada reisen, wird es deutlich teurer. Mit der Auslandskrankenversicherung erhalten Sie eine getrennte Versorgung in ambulanten und stationären Einrichtungen, selbst medizinisch notwendige Rückführungskosten werden bei besserer häuslicher Pflege übernommen, ebenso die Kosten für Rettungen und im schlimmsten Fall sogar Beerdigungen. Aufwand. Allerdings kann es vorkommen, dass Sie vor Ort im Voraus bezahlen müssen, wenn Ihre Versicherungsgesellschaft keinen Partner vor Ort hat.

In den meisten Fällen verfügt Ihr Unternehmen jedoch über eine 24-Stunden-Hotline in englischer Sprache, so dass Sie eine mündliche Rückerstattungszusage erhalten und die Kosten dafür auch im Krankenhausbett nicht tragen müssen.

Wenn Sie kein Angebot für eine Partnerschaft im Rahmen Ihrer Pflichtversicherung erhalten haben, schauen Sie sich die entsprechenden Reisekrankenversicherungsportale an – aber Vorsicht: Es kommt nicht nur auf den jährlichen Prämienpreis an. Entscheiden Sie sich vor allem für das Leistungspaket. Wenn Sie sich also während Ihres Urlaubs vor unerwarteten Krankheiten und Unfällen schützen möchten, ist eine solche Versicherung auf jeden Fall hilfreich.



WICHTIGER PARTNER FÜR AUSLANDSREISEN: DAS AUSWÄRTIGE AMT

WARNUNGEN DES AUSWÄRTIGEN AMTES

Schauen Sie in die aktuellen Reisewarnungen des Auswärtigen Amtes in Berlin an, bevor Sie eine Reise unternehmen. Dort finden Sie sowohl aktuelle Warnhinweise als auch Länder-Detail-Informationen in alphabetischer Reihenfolge. Diese Hinweise sind aktuell, oft am gleichen Tag.

DIE ELEFAND-LISTE

ELEFAND – Krisenvorsorgeliste des Auswärtigen Amtes (Elektronische Anmeldung von Deutschen im Ausland).

Es ist unerlässlich, dass deutsche Urlauber, Reisende, oder Geschäftsreisende die ELEFAND-Liste nutzen, um sich für ihre Auslandsaufenthalte zu registrieren. Es ist online und passwortgeschützt. Man erhält automatische Erinnerungen, den Eintrag gegebenenfalls zu verlängern, kurz bevor der Zeitraum abläuft. Man muss auch seine ausländische Anschrift und Mobiltelefonnummer detailliert angeben. Die deutsche Auslandsvertretung organisiert im Krisenfall die Betreuung und gegebenenfalls Evakuierung ihrer Staatsbürger aus dem Krisengebiet.

ANSCHRIFT UND TELEFONNUMMER DER DEUTSCHEN BOTSCHAFT DES ZIELLANDES IM GEPÄCK

Halten Sie sich im Ausland sicher, indem Sie die Kontaktdaten der deutschen Auslandsvertretung sowie des nächsten Konsulats vorab notieren und im Pass zusammen mit dem Impfausweis aufbewahren. Botschaften und Konsulate von befreundeten/benachbarten Staaten können sich gegenseitig vertreten und deutsche Bürger in Kleinstaaten betreuen, oder ein Botschafter kann im Nachbarland residieren und seine Bürger in angrenzenden Ländern betreuen. Sie sollten auch die Notfallnummer Ihrer Krankenversicherung und die Nummern von nahen Verwandten bereithalten. Es ist ratsam, einen medizinischen Ansprechpartner aus der Heimat als Zweitmeinung bereit zu haben, um zum Beispiel bei einem Skiunfall mit einem Dreh-/Splitterbruch des Beins bei einem

Achtjährigen vor Ort, bei dem empfohlen wird, das ganze Bein zu amputieren, eine alternative Meinung einzuholen. Eltern sind überfordert und hören gern den vertrauten Hausarzt oder Kinderarzt, der den Jungen im Wachstum kennt. Sichern Sie derartige Kontakte. Im Notfall können Sie sich auch an Ihren gesetzlichen Versicherer wenden. Sie sollten vor der Reise nach der nächstgelegenen medizinischen Versorgung suchen, aber im Notfall kann Ihnen auch Ihre Reisekrankenversicherung sagen, wo Sie am besten behandelt werden.

Ausreichende Vorbereitung ist entscheidend, es ist besser, alles in Betracht zu ziehen und einmal zu viel als zu wenig zu denken.

Auf der Seite des Auswärtigen Amtes werden nicht nur Warnungen vor größeren Menschenansammlungen gegeben, sondern auch Hinweise auf Krankheitserreger, gefährliche Tiere und deren Gewohnheiten.

Machen Sie eine gründliche Schuhprüfung vor dem Anziehen. Denn dort suchen giftige Wesen oft Schlafplätze.

Sie erhalten dort auch Informationen über notwendige Schutzimpfungen und wichtige Inhalte Ihrer Reiseapotheke.

DER TEUFEL STECKT BEKANNTLICH IM DETAIL.

Auch wenn Ihr gewähltes Urlaubsland nicht auf der ersten Warnliste steht, sollten Sie dennoch die Detailansicht jedes Landes genau prüfen, um spezifische Informationen zu Kriminalität, zusätzlichen empfohlenen Impfungen und landestypischen Besonderheiten zu finden. Achten Sie speziell auf die Gefühle der Einheimischen. Frauen sollten im muslimischen Strand keine freien Oberkörper zeigen und Männer sollten keine sechs Bierflaschen in der Öffentlichkeit zeigen. Das könnte rasch zu Schwierigkeiten führen. In Singapur ist das Wegwerfen von Zigarettenkippen verboten und kann zu einer Gefängnisstrafe führen, während in Thailand öffentliches Lästern über den König mit hohen Freiheitsstrafen geahndet wird.

Vermeiden Sie das Tragen von christlichen Symbolen und gleichgeschlechtlichen Handlungen in Ländern, in denen sie verfolgt oder bestraft werden können. Müssen Sie sich grundsätzlich fragen, ob Sie als eingetragene Lebenspartner auf diese Urlaubsregionen verzichten sollten? In bestimmten islamisch-arabischen Ländern wurden bereits ärztliche Intim-Untersuchungen von Grenzbeamten bei Verdacht durchgeführt. Suchen Sie stattdessen andere Ferienparadiese - sparen Sie sich diese unangenehmen Details.

www.auswaertiges-amt.de

Mit dem Auto unterwegs

Straßenverkehr ist gefährlich

Es ist am besten, es zu vermeiden, ein Auto in unbekannten Ländern zu mieten und am Straßenverkehr teilzunehmen. Das kann große zusätzliche Gefahren bergen. Das Fahrverhalten in manchen Ferien-Regionen ist abenteuerlich, obwohl es manchmal strenge Gesetze und Regeln wie zu Hause gibt.

Betreten Sie Urlaubsstraßen nicht mit westlichem Denken als Fahrer und Fußgänger. In China hat ein Zebrastreifen keinen Wert. In Thailand und den USA wird rechts auf der Autobahn überholt. Es gibt hitzköpfige Leute in Südamerika, vor allem auf Mopeds und Motorrädern. In China sind Elektrobikes unhörbar und es gilt das Recht des Stärkeren: Auto hat Vorfahrt vor Bike, Bike hat Vorfahrt vor Fußgänger.

Wenn Sie als Ausländer in einem fremden Land in einen Unfall verwickelt sind, haben Sie immer einen Nachteil, unabhängig davon, ob Sie schuldig sind oder nicht. Lokale schließen sich schnell zusammen gegen den Ausländer und eine große Anzahl vermeintlicher Zeugen erscheint plötzlich aus dem Nichts gegen Sie.

Wer im Urlaub aktiv am Straßenverkehr teilnimmt, setzt sowohl sich selbst als auch seine Familie einem höheren Risiko für Verletzungen oder tödliche Unfälle aus. Die Straßenqualität lässt oft zu wünschen übrig. Sie stoßen plötzlich auf ein unvermeidbares Schlagloch. Überland-Straßen sind in der Dunkelheit oft unzureichend beleuchtet und es fehlen die normalerweise vorhandenen reflektierenden Markierungen.

Mietwagen im Ausland

Sie möchten in Ihrem Urlaubsziel mobil sein? Ein Mietwagen ist überall erhältlich, und in Ländern wie den USA oder Kanada für eine Rundreise unverzichtbar. Doch hier lauert eine große Gefahr für Ihren Geldbeutel, denken Sie an den Spruch

Wer billig kauft, kauft doppelt

Oft werden bei örtlichen Verleihern Autos sehr günstig angeboten. Doch hier lauern wirkliche Gefahren. Oft ist das Gefährt unter der glänzenden Lackschicht längst marode, von abgefahrenen Bremsen bis hin zu ungepflegten Motoren sind die Mängellisten oft lang und bisweilen sogar lebensgefährlich. Dazu kommen Miet- und Versicherungsbedingungen in der Landessprache, die je achon in Deutsch kaum zu verstehen sind. Finger weg davon: Mieten Sie Ihr Fahrzeug lieber voraus in Deutschland bei einem der gro-

ßen Vermieter. Denn dann gilt im Falle eines Unfalls oder einer Panne das Deutsche Recht und Sie können sich darauf verlassen, dass Sie ein intaktes und relativ neuwertiges Fahrzeug erhalten.

Selbst, wenn Sie vor Ort sich zu einer Miete entschließen, können Sie bei einem der internationalen Firmen mieten, die oft auch noch einen Bringservice anbieten, Ihr Hotel oder Ihre Reiseleistung hilft Ihnen da gerne weiter, oder, - ganz einfach - im Internet nachsehen.



Sind Sie Mitglied eines Automobil-Clubs?

Dann haben Sie es gut, denn der hilft Ihnen auch im Ausland und auch, wenn Sie nicht mit dem eigenen Fahrzeug unterwegs sind.

Mitgliedskarte nicht vergessen!

Guten Appetit ! Aber - Vorsicht bei einheimischem Essen

Im einheimischen Essen lauern immer besondere Gefahren. Ihr Magen hat sich seit langem an bestimmte Speisen, Zutaten, Gewürze und Öle gewöhnt. Einige Menschen haben Schwierigkeiten, wenn Mahlzeiten überraschend mit Olivenöl anstatt wie gewohnt mit Sonnenblumenöl zubereitet werden. Es verursacht spontane Magen- und Darmbeschwerden. Scharfe Zubereitungen mit Chili, Paprika oder Peperoni stellen ebenfalls Probleme dar. Andere Zutaten wie Mais, Reis, Couscous oder Süßkartoffeln sind erst mal ungewohnt, genauso wie eine unhygienische Zubereitung des Essens. In einigen Ländern wird Fleisch und Fisch über offene Flammen gegrillt, wodurch das Essen oft verkohlt und Asche abbekommt.

Nicht alle Mägen vertragen das gleichermaßen gut. Erwärme die zubereiteten Speisen nochmals in der Mikrowelle, um sicherzustellen, dass sie ausreichend erhitzt sind, da die genaue Dauer ihrer Aufbewahrung nicht bekannt ist.

In bestimmten Urlaubsregionen sind oft Zutaten in Mahlzeiten, die wir höchstens für Seifen oder Hundefutter verwenden: wie Rindermagen, Schweinehirn, Hühnerfüße oder Schweineohren.



Befolgen Sie die Regeln des Gastlandes.

Sie sind Gast. Und deshalb sollten Sie sich auch entsprechend verhalten!

In jedem Staat gelten individuelle Vorschriften für die Einfuhr von Alkohol, Zigaretten, Devisen und Drogen. Was hier erlaubt ist, wird woanders hart bestraft.

Informieren Sie sich über die Bestimmungen für das Reisen in ein fremdes Land, bevor Sie dorthin gehen. Seien Sie strikt konform. Um Ihre Kamera oder Ihr Handy zu behalten, vermeiden Sie das Fotografieren von Flughäfen und militärischen Einrichtungen.

Die meisten Länder haben Einfuhrbeschränkungen für Lebensmittel und Blumen-/Pflanzensamen, um einheimische Flora und Fauna zu schützen und unerbetene Keime und Inhaltsstoffe in Wurst- oder Backwaren und Getränken zu vermeiden. Australien und Neuseeland ahnden Verstöße mit hohen Geldbußen. Personen, die auf bestimmte Medikamente wie Insulin oder Krebs-/Herzmedikamente angewiesen sind und über einen ausreichenden Vorrat verfügen, sollten über ein Attest eines Arztes oder einer Gesundheitsbehörde in eng- das genaue, vorzugsweise Namen der Medikamen- Zustimmung der auslän- matland ist erforderlich, wie Opioide zu erhalten. bei sich haben, wenn be- gegen Gelbfieber vom ben sind.



Bei einem Unfall mit of- Tier-Biss frage man so- oder Wundstarrkrampf- Beachten Sie die Strand- hinweise beim Skifahren gewiss nicht eine Behin-

sondern sie dienen der Gewährleistung Ihrer Sicherheit. Wildwasser, Gletscher, gefährliche Strömungen, Bootsfahrten, Safaris, Gleitschirmfliegen, Ballonfahrten, Fallschirm-Springen, Paragleiten, Bunge-Jump, Kamelreiten, Elefantensafari, Wasserski, Jet-Boot - alle diese Aktivitäten bergen spezielle Risiken und Gefahren.

Folgen Sie den Hinweisen des Auswärtigen Amts (siehe Seite 00) für einen sorglosen Urlaub. Alles ist nicht immer gleich aktuell erfasst. Es kann vorkommen, dass Ereignisse sich rasch entwickeln, daher ist es wichtig, die aktuellen Nachrichten zu verfolgen. Weder Naturkatastrophen noch terroristische Anschläge werden in der Regel vorab angekündigt. Sie können möglicherweise startklar sein, jedoch muss das Auswärtige Amt die Lage zunächst überprüfen, bevor es einen aktualisierten Hinweis herausgibt und da sind Sie sind bereits auf dem Weg zu Ihrem Reiseziel.

lischer Sprache verfügen, international anerkannte te enthält. Eine vorherige dischen Botschaft im Hei- um einige Schmerzmittel Sie müssen den Impfpass stimmte Impfungen wie Urlaubsland vorgeschrie-

feiner Wunde oder einem fort nach Tollwutschutz schutz.

regeln sowie die Warn- oder Bergsteigen. Sie sind derung von Reisenden,

Hygiene? Problem Nummer eins

Die Hygiene bereitet allgemein Sorgen. In den meisten Urlaubsgebieten wird vom Trinken des Leitungswassers abgeraten. Es ist besser, auch die Zähne mit Mineralwasser aus Flaschen zu putzen. Es gibt auch im Schwimmen in fremden Gewässern Risiken durch verschmutztes Wasser – nicht nur durch typische Tiere wie Mücken, Schlangen oder Alligatoren, sondern auch Fische wie Stachelroggen oder Haie können gefährlich sein. Viele



schöne Urlaubsgebiete sind unterentwickelt, infrastrukturell schwach oder Entwicklungsländer. Man sollte Desinfektionsspray oder feuchte Tücher immer dabei haben, um auf Toiletten aufzupassen. Waschen Sie Ihre Hände nach dem Toilettenbesuch und vermeiden Sie öfter mal einen Handschlag. Es gibt komische Bräuche. In der indischen Kultur ist es unüblich, dass In-der bei der Begrüßung die rechte Hand ausstrecken, da sie diese zum Reinigen

nach dem Toilettengang benutzen. Tiere können süß sein und Katzen können sich an Sie anschmiegen. Vermeiden Sie es, in Urlaubsgebieten streunende Tiere anzufassen oder mit ihnen in Kontakt zu treten. Sie sind die ultimativen Krankheitsüberträger. Denn auf der Straße haben sie allerlei Krankheitserreger wie Flöhe, Läuse oder Würmer aufgesammelt und tragen sie bei sich. Das liebe nette Tier kann schnell zum Albtraum werden. Wenn kein Flaschenwasser verfügbar ist, dann abkochen, um Keime abzutöten.

Verkennen Sie das abweichende Klima im Urlaub nicht.

Klima, Sonne und UV-Strahlen stellen zusätzliche Risiken dar. Die Intensität der Sonne in südlichen Ländern wird von uns oft unterschätzt. Wir möchten unseren Nachbarn, Freunden und Arbeitskollegen auf subtile Weise zeigen, dass wir uns einen teuren Süd- oder Karibikurlaub mit guter Bräune geleistet haben. Das spiegelt auch unseren gesellschaftlichen Stand wider.

Intensive Sonnenstrahlung in den Bergen oder beim Skifahren auf dem Gletscher kann zu Sonnenbrand führen - auch im Schnee. Fragen wir uns auf jeden Fall! Die UV-Strahlen in den Bergen sind stärker als am Strand. Sie denken falsch, dass Sie vor der intensiven Sonne sicher sind, wenn Sie im Meer schwimmen. Beim Ski in den Bergen bieten Ihre umfangreiche Kleidung ausreichenden Schutz, meinen Sie? Sie täuschen sich. Die Klei-

den sollten Sie besonders gut schützen. Wenn Sie in den Süden oder in die Berge Urlaub machen, nehmen Sie immer die passenden Sonnenschutzmittel mit, um sich zu schützen. Trotz diesigen Wetters kann die Haut verbrennen, da intensive Strahlen durch die Wolken dringen. Wind und Salzwasser können auch unseren Körper und unsere Augen schädigen. In Regionen mit starker Sonneneinstrahlung ist es ratsam, stets eine passende Sonnenbrille mitzuführen. Im Wintersportbereich empfiehlt sich eine Skibrille, die das gesamte Augenareal bedeckt und abdichtet. Wenn Sie gerne im Meer tauchen, sollten Sie unbedingt eine Taucherbrille einpacken. Akklimatisieren Sie Ihren Körper in größerer Höhe über 2000 oder 3000 Meter, indem Sie sich ausruhen und Ihrer Blutzirkulation Zeit geben, sich an die dünnere Luft anzupassen. In anderen Gebieten sollten Sie die erhöhten Feinstaubwerte beachten und einen passenden Mundschutz mit sich führen, der auch nützlich ist, wenn Sie Menschen treffen, die Viren oder Bakterien freisetzen können.



Risiken für die Gesundheit

Im Urlaub können Sie auch medizinische Risiken eingehen. Es ist ungewiss, wie es um die lokalen medizinischen und hygienischen Standards steht. Wenn Sie Vorerkrankungen haben oder schwanger reisen, sollten Sie besonders vorsichtig sein. Erkundigen Sie sich vorher. Deutsche Städte haben Gesundheitsämter, die normalerweise Erfahrungen in der Tropenmedizin haben und entsprechende Informationen bereitstellen. Wir impfen auch gegen Gelbfieber, Malaria, Typhus oder Bilharziose. Kennen Sie die weltweiten Epidemie-Gebiete und haben Tipps für die Reiseapotheke in diesen Regionen? Krankenhäuser in Urlaubsregionen empfehlen manchmal von sich aus, Operationen lieber im Heimatland durchführen zu lassen und arrangieren die Rückführung. Nicht alle Medikamente sind immer verfügbar.

Das Angebot ist entweder reduziert oder auf die Bedürfnisse vor Ort abgestimmt. Im Ausland gibt es nicht die gleiche Vielfalt an Arzneimitteln wie in Deutschland. Die Verständigung mit dem medizinischen Personal in den Feriengebieten lässt zu wünschen übrig. Man sollte jedoch nicht alles über einen Kamm scheren. In China sind Krankenhäuser aufgrund ihrer höheren Prävalenz und intensiven Behandlung manchmal besser für bestimmte Erkrankungen wie Leberprobleme geschult. In Deutschland muss ein Hepatitis-Infizierter erst nach einer solchen Spezialklinik suchen, während er dort optimal versorgt ist. Wir sollten nicht vergessen, dass wir oft unseren Urlaub in unterentwickelten Ländern verbringen, mit schlechter Infrastruktur. Die Infektionsgefahr ist im Ausland höher, besonders in Gebieten wie Schwarzafrika mit hoher AIDS-Rate oder in Asien mit einer Vogelgrippe-Epidemie. Führen Sie stets Kondome für den Sex mit Einheimischen mit sich. Es gibt waldreiche Gebiete in Osteuropa, in denen das Risiko eines Zeckenbisses erhöht ist - auch für Ihre Haustiere, die Sie genauso schützen sollten wie sich selbst.

Nicht alle Medikamente sind erlaubt.

Bringen Sie genügend regelmäßig benötigte Medikamente mit. In Ausland nicht alles erlaubt wie hier. In einigen Ländern wird Codein, eine Substanz in einigen Hustensäften, als Rauschmittel betrachtet, deshalb sollte man vorsichtig sein. Nehmen Sie Ihre Pillen und Insulin in einer Kühlbox mit.





Nepper, Schlepper, Bauernfänger: Die zahlreichen Betrugstricks

Eine gängige Masche gehört zum Thema Abzocke. Sie betreten Lokale, ohne Vorahnung, und sind schockiert über die hohe Rechnung. Sie haben auf einen genauen Blick in die Menükarte verzichtet und bekommen sie dann selbstbewusst präsentiert. Sie können nicht wissen, dass dies eine spezielle Speisekarte für ausländische Touristen ist. Daher: Schauen Sie sich die Karte an und bestellen Sie genau das, was darauf steht – oder gehen Sie schnell aus dem Lokal. Ignorieren Sie Frauen, die in der Lage sind, teure Champagnerflaschen zu trinken. Sagen Sie klipp und klar Nein und verweigern Sie jegliche Diskussion. Es gibt unzählige Abzocker-Tricks. Osteuropäische Frauen auf einer spanischen Ferieninsel zielen auf betrunkene Touristen ab und stehlen ihnen schnell Handys und Geldbörsen oder geben vor, vergewaltigt zu werden, wenn sie erwischt werden. Die sogenannten Rosen- oder Blumenfrauen verschenken eine Pflanze, aber sobald Sie sie annehmen, werden Sie von einer Gruppe von Damen umgeben sein, die nur auf Ihr Geld aus sind. Es gibt immer noch Hütchenspieler, die vorgeben, Ihnen zu erlauben, ein paar Euros zu gewinnen, nur um Sie schließlich vollständig auszunutzen - eine Gruppe von Kumpels, die scheinbar immer in der Nähe spielt. An bekannten Attraktionen sind nun vermehrt Foto-Knipser vor Ort anzutreffen. Sie müssen zwangsläufig an ihnen vorbei, da sie die gesamte Spanische Treppe am Trevi-Brunnen in Rom gerade blockieren. Halten Sie Ihnen schnell ein Polaroid-Bild unter die Nase und verlangen Geld.

In Rom vor dem Vatikan können Sie einen schnellen Eintritt in die Sixtinische Kapelle erhalten, ohne in den Warteschlangen warten zu müssen, indem Sie mit Gaunern Geschäfte machen. Eigene Anstellung bringt oft schnellere und kostengünstigere Resultate. Die aufgedrehten Tickets sind oft ungültig. In Paris helfen Einheimische Ausländern, günstige Tickets für die Metro zu bekommen, meistens einfache Kindertickets für eine Station. Hier ist mein Ratschlag: Vermeiden Sie es immer, sich von zwielichtigen Einheimischen ansprechen zu lassen und zum Abschluss von Geschäften zu verleiten. Recherchieren Sie online nach den Preisen und Bezugsquellen für Fahrkarten oder Eintrittskarten - in manchen Fällen können Sie diese sogar direkt im Internet buchen und ausdrucken. Seien Sie aufmerksam bei Sonderangeboten in Cafés, Eisdielen oder Imbissen. Verzichten Sie auf vermeintliche Einsparungen und gehen Sie immer den korrekten offiziellen Weg. Das vermeintliche Schnäppchen entpuppt sich häufig als Geldverschwendung.



Noch mehr Tipps und Tricks rund um Ihren Urlaub
finden Sie in unserem Ratgeber:

[Urlaub, aber sicher](#)