NACHRICHTEN
Österreich

Urlaubsärger: So bleiben Sie gesund trotz Sommerhitze und Reisefallen!

Erfahren Sie, wie Sie im Urlaub gesundheitliche Beschwerden vermeiden und schnell erste Hilfe leisten können.

Punta Cana, Dominikanische Republik - Immer mehr Urlauber sehen sich während ihrer Reisen gesundheitlichen Beschwerden ausgesetzt. Laut **oe24** hat fast jeder zweite Reisende mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen, oft hervorgerufen durch veränderte Klimazonen, neue Essgewohnheiten und lange Anreisen. Die häufigsten Beschwerden sind Magen-Darm-Probleme, Erkältungen und Verletzungen.

Die Reisediarrhö, die häufigste Reisekrankheit, äußert sich in Krämpfen, Durchfall und Übelkeit, verursacht durch bakterielle Erreger wie E. coli oder Salmonellen, die oft in verunreinigten Lebensmitteln oder Wasser vorkommen. Betroffene sollten

Elektrolytlösungen zu sich nehmen, viel Wasser trinken und sich Ruhe gönnen, wobei eine ärztliche Untersuchung bei blutigem Durchfall oder hohem Fieber dringend zu empfehlen ist.

Häufige Beschwerden im Überblick

Ein weiteres Risiko stellt die Blasenentzündung dar, die besonders Frauen nach langen Flügen oder dem Schwimmen in nasser Badekleidung betrifft. Symptome wie Brennen beim Wasserlassen, häufiger Harndrang und ein Druckgefühl im Unterbauch sind typisch. Hier wird geraten, ausreichend zu trinken und pflanzliche Mittel wie Preiselbeerextrakt zu verwenden.

Zusätzlich können Sommererkältungen auftreten, verursacht durch Klimaanlagen, mit Symptomen wie Husten, Kopfschmerzen und Halsschmerzen. Hausmittel wie viel Schlaf, warmes Gurgeln oder Inhalieren helfen oft, um diese Beschwerden zu lindern. **aponet** weist darauf hin, dass virale Infektionen auch im Sommer vorkommen, da Enteroviren zu Magen-Darm-Beschwerden führen können.

Eine große Gefahr stellt auch der Sonnenbrand dar, der bei unzureichendem Sonnenschutz schnell passiert. Symptome sind Rötungen, Schmerzempfinden und Kopfschmerzen. Hier wird empfohlen, die Haut zu kühlen und After-Sun-Produkte zu nutzen. Im schlimmsten Fall kann es zu einem Sonnenstich kommen, wobei es wichtig ist, in den Schatten zu gehen sowie genug Flüssigkeit zu sich zu nehmen und einen Arzt aufzusuchen, wenn Bewusstlosigkeit auftritt.

Beliebte Reiseziele mit hohem Krankheitsrisiko

Eine Untersuchung des Travel-Bug-Index von **Reisereporter** belegt, dass über 81% der Deutschen im Urlaub bereits einmal krank wurden. Dabei litten 51,3% an Erkältungen oder Grippe

und 46,2% an Magen-Darm-Infekten. Besonders gefährdet sind Urlauber in beliebten Zielen wie Punta Cana in der Dominikanischen Republik und Sharm el-Sheikh in Ägypten, wo hohe Berichte über Krankheiten verzeichnet werden.

Hierbei kann eine Liste von Urlaubsorten, die das höchste Krankheitsrisiko aufweisen, helfen:

Ziel	Krankheitsrisiko (Skala 0-100)	Empfohlene Maßnahmen
Punta Cana, Dominikanische Republik	90,4	Vorsicht bei Leitungswasser und Impfungen
Sharm el-Sheikh, Ägypten	83,5	Vermeidung von E-Coli; Impfungen empfohlen
Sal, Kapverden	70,6	Vermeidung von Leitungswasser; Malariatabletten empfohlen
Playa del Carmen, Mexiko	63,8	Trinkwasserqualität prüfen
Cabo San Lucas, Mexiko	63,3	Leitungswasser nicht trinken

Um Krankheiten im Urlaub zu vermeiden, sollten Reisende rohe Lebensmittel, insbesondere von Straßenständen, meiden, abgefülltes Wasser trinken und die Qualität von Buffetangeboten prüfen. Auch regelmäßiges Händewaschen und Desinfizieren kann Gesundheitsrisiken minimieren.

Details	
Vorfall	Gesundheitskrise
Ursache	Klimazonen, Essgewohnheiten, lange Anreisen, bakterielle Erreger, virale Erreger, Hitzestress
Ort	Punta Cana, Dominikanische Republik

Details	
Quellen	• **www.oe24.at** • **www.aponet.de** • **www.reisereporter.de**

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at