

Gesundheitshinweise für Reisende, die die **UEFA EURO 2024** besuchen

Die Endrunde der UEFA EURO 2024 wird vom 14. Juni bis 14. Juli 2024 in Deutschland stattfinden. Wenn Sie dorthin reisen, empfehlen wir Ihnen, diese Gesundheitstipps zu befolgen, um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu schützen.

Vor Teilnahme an der Veranstaltung

Impfungen

Bitte überprüfen Sie Ihren Impfstatus und fragen Sie Ihre Ärztin oder ihren Arzt, ob Sie bestimmte Impfungen erhalten oder auffrischen müssen. Abhängig von Faktoren wie Ihrem Alter, Ihrem Wohnort, etwaigen gesundheitlichen Vorerkrankungen und Ihrem Impfstatus können dies Impfungen gegen Masern, Keuchhusten, Tetanus, Diphtherie, Polio, Coronavirus (COVID-19) und weitere Erkrankungen sein.

Weitere Informationen zu den empfohlenen Impfungen in Deutschland: [hier](#).

Impfungen gegen COVID-19

Die Notstandsphase von COVID-19 ist vorbei, aber das Virus breitet sich weiter aus und gefährdet das Leben von Menschen, insbesondere von älteren Menschen, chronisch Kranken, immungeschwächten Personen und Schwangeren. Die Impfung senkt das Risiko einer schweren Erkrankung und Tod. Wenn bei Ihnen das Risiko für einen schweren COVID-19-Krankheitsverlauf besteht, sollten Sie Ihren COVID-19-Impfstatus überprüfen und sich bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über die erforderlichen Impfungen informieren.

Weitere Informationen zur COVID-19-Impfung in Deutschland: [hier](#).

Informationen und Empfehlungen der WHO zur COVID-19-Impfung: [hier](#) (englischsprachige Seite).



Sonneneinstrahlung und Hitze

In diesem Sommer sind in Deutschland hohe Temperaturen zu erwarten, die ernstzunehmende Gesundheitsrisiken mit sich bringen können. Extreme Sonnen- bzw. Hitzeexposition kann zu einer Zunahme schwerer UV- und hitzebedingter Erkrankungen, im Extremfall zum Tod führen.

Um sich vor Sonne und Hitze zu schützen, sollten Sie Folgendes beachten:



- **Halten Sie sich möglichst nicht in der Hitze auf.** Halten Sie sich im Schatten auf und vermeiden Sie anstrengende Aktivitäten während der heißesten Zeit des Tages. Lassen Sie Kinder oder Tiere nicht in geparkten Fahrzeugen zurück, und halten Sie sich, wenn möglich, 2-3 Stunden am Tag an einem kühlen Ort auf.
- **Halten Sie Ihren Körper kühl und verwenden Sie Sonnenschutzmittel.** Tragen Sie leichte und locker sitzende Kleidung. Tragen Sie immer Sonnenschutzmittel mit LSF 30 oder höher auf, auch wenn Sie sich im Schatten aufhalten wollen. Tragen Sie lange, luftige, helle Kleidung und einen Hut als zusätzlichen Schutz. Vergessen Sie nicht eine Sonnenbrille, um Ihre Augen zu schützen.
- **Bleiben Sie hydriert.** Denken Sie daran, ausreichend zu trinken. Durch starkes Schwitzen verliert der Körper viel Wasser. Daher sollten Sie während einer Hitzewelle über den Tag verteilt etwa zwei bis drei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Am besten sind Wasser und gekühlte Tees ohne Zuckerzusatz. Vermeiden Sie Alkohol und schränken Sie Koffein und Zucker ein, da diese Stoffe den Körper dehydrieren und den Kreislauf belasten können.
- **Leicht essen.** An heißen Tagen ist es besser, große Mahlzeiten zu vermeiden. Entscheiden Sie sich für mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt und wählen Sie Lebensmittel, die frisch und kühl sind, wie Obst, Gemüse, Salate, fettarme Suppen und Milchprodukte.
- **Überprüfen Sie Ihre Medikamente.** Wenn Sie Medikamente einnehmen, fragen Sie vor der Reise Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, ob sie hitzeverträglich sind. Befolgen Sie sorgfältig die Anweisungen zur Lagerung, insbesondere bei großer Hitze.
- **Nehmen Sie diese Vorsichtsmaßnahmen ernst,** um hitzebedingte Gesundheitsprobleme zu vermeiden. Während Sie sich um sich selbst kümmern, denken Sie daran, nach Ihrer Familie und Ihren Freunden zu sehen, die bei Ihnen sind.

Weitere Informationen zur Erkennung und Behandlung von hitzebedingten Beschwerden finden Sie auf der Website der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: [hier](#).

Der Deutsche Wetterdienst veröffentlicht Hitzewarnungen für Tage mit hoher Wärmebelastung: [hier](#).

Informationen zu UV-Strahlung und UV-Schutz finden Sie auf der Website des Bundesamtes für Strahlenschutz: [hier](#).

Gesundheitstipps der WHO für heiße Tage: [hier](#).

Wasser und Lebensmittelsicherheit

Das Leitungswasser in Deutschland kann bedenkenlos getrunken werden.

Im Sommer verbessert das heiße und feuchte Wetter die Bedingungen für eine schnelle Vermehrung von Keimen, die Lebensmittel befallen können. Verdorbene Lebensmittel müssen nicht anders aussehen, schmecken oder riechen als unbedenkliche Lebensmittel. Einige lebensmittelbedingte Krankheiten verlaufen mild und klingen innerhalb weniger Tage ab, andere können jedoch schwerwiegend sein oder sogar tödlich verlaufen.

Um durch Lebensmittel übertragene Krankheiten zu vermeiden:



- Verzehren Sie Lebensmittel, die gründlich gekocht sind, und waschen Sie Obst und Gemüse gründlich;
- vermeiden Sie den Verzehr von gekochten oder verderblichen Lebensmitteln, die länger als 2 Stunden bei Raumtemperatur aufbewahrt wurden; und
- Waschen Sie sich häufig die Hände mit Wasser und Seife oder verwenden Sie ein alkoholhaltiges Händedesinfektionsmittel, insbesondere bevor Sie Lebensmittel anfassen und nachdem Sie auf die Toilette gegangen sind.

Die “Fünf Schlüssel zu sichereren Lebensmitteln” der WHO: [hier](#) (englischsprachige Seite).

Von Zecken übertragene Krankheiten

Wenn Sie sich im Freien aufhalten, denken Sie daran, dass Zecken von April bis September am aktivsten sind. Zecken gibt es nicht nur in Wäldern, sondern auch in Stadtparks, Gärten und Hinterhöfen – überall dort, wo Sie vielleicht ein Fußballspiel oder andere Festivitäten genießen. Zecken können Krankheiten übertragen, die zu schweren chronischen Erkrankungen oder sogar zum Tod führen können, z. B. Borreliose (Lyme-Borreliose) oder Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME).

Um das Risiko von Zeckenstichen zu verringern:

- vermeiden Sie Spaziergänge im hohen Gras, Gebüsch und in bewaldeten Gebieten, auch abseits von Wanderwegen;
- wenn Sie sich in einem bewaldeten Gebiet oder in einem Park aufhalten:
 - tragen Sie Kleidung, die die meisten Körperteile bedeckt, z. B. lange Ärmel und lange Hosen;
 - stecken Sie die Hosenbeine in die Socken, damit die Zecken nicht hineinkrabbeln können;
 - tragen Sie helle Kleidung, damit Sie Zecken auf der Kleidung leichter finden;
 - tragen Sie zugelassene Insektenschutzmittel auf Haut und/oder Kleidung auf und befolgen Sie die Anweisungen – bei Kindern sollten Insektenschutzmittel von einem Erwachsenen aufgetragen werden; und
- kontrollieren Sie Kleidung und Haut regelmäßig auf Zecken, insbesondere nach Aktivitäten im Freien.



Die FSME-Impfung wird für Reisende in FSME-Risikogebiete empfohlen, bei denen ein Kontakt mit Zecken wahrscheinlich ist. Eine Übersicht über die aktuellen FSME-Risikogebiete in Deutschland finden Sie auf der Internetseite des Robert Koch-Instituts: [hier](#).

Atemwegsinfektionen

Schützen Sie sich und andere vor COVID-19 und anderen Atemwegsinfektionen.

Zwar kann sich jeder mit COVID-19 anstecken, aber bestimmte Personengruppen haben ein höheres Risiko, schwer zu erkranken. Dazu gehören ältere Menschen, Schwangere, immungeschwächte Menschen und Menschen mit chronischen Erkrankungen.



Zu den Maßnahmen, mit denen Sie sich und andere schützen können, gehören eine gute Hand- und Hustenhygiene und eine ausreichende Belüftung in Innenräumen. Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie krank sind und überprüfen Sie Ihren Impfschutz gemäß den Empfehlungen Ihres Landes.

Das Tragen von Masken und das Fernhalten von Menschenansammlungen werden in Zeiten hoher Viruszirkulation für bestimmte Situationen und Risikogruppen empfohlen. Weitere Informationen: [hier](#).

Durch Sex übertragene Infektionen

Es ist wichtig, sich vor Infektionen zu schützen, die beim Sex übertragen werden. Zu den in Europa häufig vorkommenden sexuell übertragbaren Infektionen (STI) gehören Chlamydien, Gonorrhö und Syphilis. Andere Infektionen wie HIV, Virushepatitis und Mpox können ebenfalls beim Sex übertragen werden. Unbehandelte sexuell übertragbare Krankheiten und Mpox können zu schweren gesundheitlichen Problemen führen, während HIV eine lebenslange Behandlung erfordert.



Kondome sind bei richtiger und konsequenter Anwendung wirksam gegen Geschlechtskrankheiten und HIV. In Deutschland sind Kondome in Drogerien, Apotheken und Supermärkten erhältlich. Das Tragen eines Kondoms schützt Sie nicht vollständig vor Mpox, aber es kann Ihr Risiko oder das Ausmaß der Ansteckung verringern.

Erkundigen Sie sich bei Ihrem medizinischen Betreuer in Ihrem Heimatland nach notwendigen Impfungen oder Vorsichtsmaßnahmen, wie z. B. der HIV-Präexpositionsprophylaxe (PrEP). Beachten Sie, dass PrEP nicht vor anderen Geschlechtskrankheiten schützt. Es gibt wirksame Impfstoffe gegen Hepatitis A, Hepatitis B und Mpox.

Wenn Sie ungeschützten Geschlechtsverkehr oder häufigen Sex mit mehreren Partnern hatten, wird ein Screening auf STIs empfohlen. Bei möglicher HIV- oder Mpox-Exposition wenden Sie sich für eine Postexpositionsprophylaxe an Ambulanzen oder HIV- und STI-Spezialpraxen. Weitere Informationen: [hier](#).

Geschlechtskrankheiten und Mpox können symptomlos verlaufen, zu den häufigsten Anzeichen gehören jedoch ungewöhnlicher Ausfluss aus den Genitalien oder dem Rektum, Juckreiz, Schmerzen beim Wasserlassen, rektale Schmerzen, Hautveränderungen wie Ausschlag, blasenartige Läsionen, Gelbfärbung der Haut, Schmerzen beim Sex oder grippeähnliche Symptome. Wenn Sie Anzeichen einer sexuell übertragbaren Krankheit oder von Mpox bemerken, wenden Sie sich umgehend an einen Gesundheitsdienstleister, eine Klinik für sexuelle Gesundheit oder eine Gemeinschaftseinrichtung. Eine frühzeitige Erkennung erleichtert die Behandlung und verhindert die Übertragung auf andere.

Wie Sie sich in Deutschland auf STI und Mpox testen und behandeln lassen können, falls erforderlich

Wenn Sie den Verdacht haben, dass Sie sich infiziert haben, oder wenn Sie Anzeichen einer STI oder mpox bemerken, sollten Sie eine ärztliche Praxis aufsuchen und sich gegebenenfalls testen lassen. In vielen deutschen Großstädten ist es auch möglich sich in den Gesundheitsämtern und zum Beispiel auch bei der Aidshilfe anonym beraten und gegebenenfalls auf STIs, mpox und HIV testen zu lassen. Ob es ein solches Angebot gibt, erfahren Sie: [hier](#).

Konsum von Alkohol, Tabak und Cannabis

Alkohol

In Deutschland sind Erwerb, Besitz und Konsum von Alkohol erlaubt.

- Wenn Sie volljährig sind (ab 18 Jahren), dürfen Sie jede Art von Alkohol in jeder Menge kaufen.
- Wenn Sie 16 Jahre und älter sind, können Sie Bier und Wein kaufen, jedoch keine Spirituosen.

Während Alkohol in der Regel in der Öffentlichkeit konsumiert werden darf, gibt es bestimmte Orte, wie z. B. öffentliche Verkehrsmittel, an denen der Konsum verboten ist.

Wenn Sie sich entscheiden, Alkohol zu konsumieren, tun Sie es verantwortungsbewusst und beschränken Sie Ihren Konsum. Alkohol kann zwar in kleinen Mengen anregend wirken, verlangsamt aber insgesamt die Gehirnaktivität. In höheren Dosen kann er zu Störungen der Wahrnehmung und Aufmerksamkeit führen. Urteilsvermögen, Koordination und Sprache können zunehmend beeinträchtigt werden.



Vom Autofahren nach Alkoholkonsum ist dringend abzuraten. Wenn Sie in Deutschland mit einer Blutalkoholkonzentration (BAK) von nur 0,3 Promille am Steuer erwischt werden, können Sie mit einer Strafe rechnen.

Sie können 0,3 Promille BAK erreichen, wenn Sie die folgenden Mengen trinken:

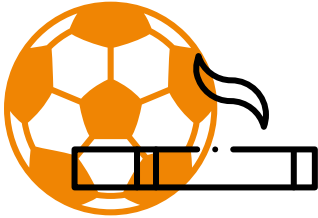
- etwa 0,1 Liter Wein oder 0,3 Liter Bier für eine 60 kg schwere Frau
- ca. 0,2 Liter Wein oder 0,5 Liter Bier für einen 80 kg schweren Mann.

Bei heißem Wetter, wie in Deutschland im Sommer, kann der Konsum von Alkohol zu verstärkten Kreislaufproblemen, Bewusstlosigkeit und sogar zu einem lebensbedrohlichen Blutdruckabfall führen.

Für Ihre Gesundheit und Sicherheit gilt: Weniger Alkohol ist besser, kein Alkohol ist am besten.

Tobacco

In Deutschland sind Erwerb, Besitz und Konsum von Tabakerzeugnissen/E-Zigaretten ab 18 Jahren erlaubt. Die Weitergabe dieser Produkte an Personen unter 18 Jahren ist nicht erlaubt.



Das Rauchen, einschließlich des Gebrauchs von E-Zigaretten, ist in den meisten öffentlichen Verkehrsmitteln, in Flughäfen und Gaststätten verboten, außer in ausgewiesenen Raucherbereichen an Bahnhöfen, Flughäfen und einigen Gaststätten, je nach Bundesland.

Der Tabakkonsum und die Exposition gegenüber Tabakrauch bergen ernsthafte Gesundheitsrisiken, darunter Erkrankungen der Atemwege und ein erhöhtes Krebsrisiko. Mit dem Rauchen aufzuhören ist der beste Weg, um Ihre Gesundheit und die Gesundheit der Menschen in Ihrer Umgebung zu schützen.

Cannabis

Seit dem 1. April 2024 können Erwachsene in Deutschland ab 18 Jahren Cannabis legal konsumieren, wobei die Höchstmenge für den persönlichen Besitz in der Öffentlichkeit auf 25 Gramm begrenzt ist. Ab dem 1. Juli 2024 können die Mitglieder in nicht-kommerziellen "Cannabis Social Clubs" Cannabis für den Eigenbedarf anbauen und weitergeben. Diese Clubs sind jedoch nur für Einheimische bestimmt; Touristen ist der Besuch nicht gestattet. Außerhalb dieser Einrichtungen sind Kauf, Verkauf sowie Weitergabe von Cannabis weiterhin verboten.

Darüber hinaus ist es verboten:

- Cannabis in Gegenwart oder in der Nähe von Einrichtungen für Kinder und Jugendliche, einschließlich Spielplätzen, Schulen und Sportanlagen, zu konsumieren;
- Cannabis in Fußgängerzonen zwischen 7 Uhr und 20 Uhr zu konsumieren;
- Cannabis an Minderjährige abzugeben, was strafbar ist;
- Cannabis aus dem Ausland einzuführen; und
- unter dem Einfluss von Cannabis ein Fahrzeug zu führen, da dies die Reaktionsfähigkeiten stark beeinträchtigt und das Unfallrisiko erhöht.



Die Wirkungen von Cannabis sind sehr unterschiedlich und umfassen Halluzinationen, Gedächtnisstörungen und erhöhte Risikobereitschaft. Unerwünschte Reaktionen wie Panikattacken und Herzrasen können auftreten. Langfristiger Konsum kann zu Lerndefiziten und Gedächtnisproblemen führen, insbesondere bei jungen Menschen unter 25 Jahren, da das Gehirn besonders anfällig für THC-bedingte Schäden ist.

Zugang zum Gesundheitssystem in Deutschland



Wenn Sie Bürger eines EU/EWR-Landes sind und sich vorübergehend in Deutschland aufhalten, bleiben Sie in Ihrem Heimatland krankenversichert. Für den Zugang zur medizinischen Versorgung benötigen Sie Ihre Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC) und einen Identitätsnachweis (Personalausweis oder Reisepass). Die EHIC wird von Ihrer Krankenkasse im Herkunftsland ausgestellt, wenn Sie dort gesetzlich krankenversichert sind. Privatversicherte erhalten keine EHIC.

Wenn Sie keine EHIC haben, können Sie bei Ihrer Krankenkasse eine vorläufige Ersatzbescheinigung beantragen. Wenn Sie in einem anderen Land der Europäischen Union gesetzlich krankenversichert sind, haben Sie im Falle einer akuten Erkrankung Anspruch auf ärztliche Behandlung, Krankenhausbehandlung und Medikamente in Deutschland. Als Nachweis müssen Sie der Ärztin/dem Arzt oder dem Krankenhaus Ihre EHIC oder die vorläufige Ersatzbescheinigung vorlegen.

In Notfällen werden Sie auch ohne Gesundheitskarte behandelt.



Was soll ich tun, wenn ich krank werde?

Jeder, der krank ist, kann in eine Hausarztpraxis gehen. Falls erforderlich, werden Sie an eine ausgewählte Facharztpraxis oder ein Krankenhaus überwiesen. Suchen Sie die verfügbaren Dienste: [hier](#).

Wenn die Arztpraxen geschlossen sind, kann der ärztliche Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer **116117** (in 10 Sprachen) kontaktiert werden. Sie können herausfinden, welche Arztpraxis am späten Nachmittag, in der Nacht oder am Wochenende Bereitschaftsdienst hat: [hier](#).

Bei akuten Zahnproblemen können Sie sich an den zahnärztlichen Notdienst wenden: [hier](#).

Bei lebensbedrohlichen und schweren Krankheiten oder Verletzungen können Sie den Notdienst unter **112** anrufen oder sich in die Notaufnahme eines Krankenhauses begeben.

Wie verhalte ich mich in einem Notfall?

Für Notfälle stehen verschiedene Telefonnummern zur Verfügung:

- **112** für sofortige medizinische Hilfe (kostenlos):
 - bei medizinischen Notfällen wie beispielsweise



- Bewusstlosigkeit, Kurzatmigkeit, starken Schmerzen, starken Blutungen, Vergiftungen, Lähmungen, schweren Verletzungen, hohem Fieber oder psychischen Krisen;
- wenn Sie bei einer Person sind, die dringend medizinische Hilfe benötigt, und bei dieser Person bleiben, bis Hilfe eintrifft; und
 - bei unmittelbarer Gefahr (Sie können auch die Polizei unter 110 anrufen).
- **0800 1110111** in einer akuten psychischen Krise (kostenlos, auf Deutsch). Sie können auch eine Arztpraxis oder ein Krankenhaus aufsuchen. Internationale Notrufnummern finden Sie [hier](#).

Wie und wo erhalte ich Medikamente?

Medikamente sind in der Regel in Apotheken erhältlich. Einige Notdienstapotheken haben auch nachts und am Wochenende geöffnet. [Hier](#) erfahren Sie, welche Apotheke am späten Nachmittag, in der Nacht oder am Wochenende geöffnet hat.



Für viele Medikamente brauchen Sie ein Rezept von einer Ärztin oder einem Arzt. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss - zum Beispiel gegen Bluthochdruck oder Diabetes - braucht ein Rezept, das Sie in einer Hausarztpraxis erhalten können.

Wenn Sie zur UEFA EURO 2024 nach Deutschland reisen, vergessen Sie nicht, die Medikamente mitzunehmen, die Sie gegen Ihre chronischen Krankheiten einnehmen.

Informationen über nützliche Websites und Telefonnummern

Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116117: Wenn die Arztpraxen geschlossen sind, kann der ärztliche Bereitschaftsdienst unter der Nummer 116117 kontaktiert werden.

Ärztlicher Notdienst 112: Bei einem medizinischen Notfall ist der Notdienst unter der Telefonnummer 112 (kostenlos) zu erreichen. Es ist ratsam, sich auf Deutsch oder Englisch zu verständigen. Die Fähigkeit, andere europäische Sprachen zu verstehen, hängt von den anwesenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ab.



Gefahr 112 oder 110: Bei unmittelbarer Gefahr sollten Sie den Notdienst unter 112 oder die Polizei unter 110 anrufen.

Akute psychische Krisen 0800 1110111: In akuten psychischen Krisen können Sie [hier](#) eine Arztpraxis oder ein Krankenhaus kontaktieren. Telefonische Hilfe erhalten Sie bei der Telefonseelsorge unter der Nummer 0800 1110111 (auf Deutsch).

Umgang mit falschen Informationen



Es ist sehr wichtig, Informationen, Ratschläge und Anleitungen aus offiziellen Quellen zu nutzen, z. B. von nationalen und lokalen Gesundheitsbehörden oder internationalen Organisationen wie der WHO.

Eine Infodemie - ein Zuviel an Informationen, einschließlich falscher oder irreführender Informationen - kann sich bei Massenveranstaltungen verstärken, Verwirrung stiften und zu Verhaltensweisen führen, die der Gesundheit schaden können.

Überprüfen Sie stets die Informationsquelle und analysieren Sie den Inhalt, bevor Sie Maßnahmen ergreifen und die Informationen mit anderen teilen.