

Hallo und herzlich willkommen!

Ich bin Flora und ich mache gerade Urlaub. Die Sonne scheint, das Meer ist schön – aber leider bin ich ein bisschen krank.

Heute spreche ich über zwei Probleme, die viele Menschen im Sommer haben: **Mückenstiche** und **Sonnenbrand**.

Alles zu diesem Thema findest du auch auf einfachDeutsch.de als Text zum Mitlesen, natürlich auch die passende Vokabelliste zum Lernen und Lernsheets.

Los geht's:

Teil 1: Mückenstiche – Schutz und Hilfe

Am Abend summt es plötzlich. Eine Mücke kommt – und zack, der nächste Stich ist da. Die Haut wird rot, juckt, manchmal entsteht sogar eine dicke Schwellung.

Wie kann man sich schützen?

- Ein **Mückenspray** hilft. Es wird auf die Haut gesprüht und hält die Mücken fern.
- In der Nacht ist ein **Moskitonetz** über dem Bett sehr hilfreich.
- Am besten bleiben **Fenster und Türen geschlossen**, besonders wenn das Licht brennt.
- **Licht zieht Mücken an** – also lieber das Licht auslassen, wenn das Fenster offen ist.

Was hilft nach einem Stich?

- Der sogenannte **Hitzestift** wird kurz auf den Stich gedrückt. Die Hitze zerstört das Mückeneiweiß – das lindert den Juckreiz.
- **Fenistil-Gel** oder andere **antiallergische Salben** kühlen und helfen gegen das Jucken.
- Auch ein **kaltes Tuch** oder ein **Coolpack** auf der Haut bringt Linderung.

Was tun bei einer Allergie?

Manche Menschen reagieren sehr stark auf Insektenstiche:
Die Haut wird heiß, dick, schmerzt – manchmal gibt es sogar Atemprobleme. In solchen Fällen:

- **Antiallergische Tabletten** (Antihistaminika) einnehmen
- Eine **Cortison-Creme** auf die Haut auftragen
- Bei Atemnot oder starker Reaktion sofort **112 anrufen** oder ins **Krankenhaus fahren**

Teil 2: Sonnenbrand – Schutz und Erste Hilfe

Ein paar Stunden in der Sonne – und schon ist die Haut rot. Sie brennt, spannt und tut weh. Sonnenbrand ist eine Verbrennung der Haut durch UV-Strahlen.

Vorbeugung – so schützt man sich:

- **Sonnencreme** mit hohem Lichtschutzfaktor (mindestens LSF 30) regelmäßig auftragen
- In der **Mittagssonne besser im Schatten bleiben**
- **Hut, Sonnenbrille und Kleidung** schützen zusätzlich die Haut

Was hilft, wenn es zu spät ist?

- Die betroffenen Stellen vorsichtig **kühlen**, z. B. mit Wasser oder einem feuchten Tuch
- **After-Sun-Lotion** mit Aloe Vera beruhigt die Haut
- Auch **Quarkwickel** aus dem Kühlschrank sind ein bewährtes Hausmittel
- Viel **trinken** und direkte Sonne meiden

Wann zum Arzt oder ins Krankenhaus?

- Wenn sich **Blasen** auf der Haut bilden
- Wenn **Fieber**, Schüttelfrost oder Kreislaufprobleme auftreten
- Wenn die Schmerzen sehr stark sind oder sich der Zustand verschlechtert

Vokabeln mit Erklärung in einfachem Deutsch

Deutsch	Einfach erklärt
der Mückenstich	Insektenbiss, Haut wird rot und juckt
jucken	Die Haut kribbelt, man will kratzen
kratzen	Mit den Fingern über die Haut reiben
die Salbe / das Gel	Medizinische Creme für die Haut
der Hitzestift	Gerät mit Wärme, hilft bei Stichen
das Moskitonetz	Netz über dem Bett, schützt vor Mücken
der Sonnenbrand	Rote, schmerzende Haut nach zu viel Sonne
kühlen	Etwas kalt machen zur Linderung
die Sonnencreme	Schutzcreme gegen Sonnenstrahlung
die Blase	Flüssigkeit unter der Haut nach Verbrennung
die Allergie	Körper reagiert stark auf etwas (z. B. Insekten)
die Cortison-Creme	Starke Salbe gegen Entzündung
das Krankenhaus	Ort für medizinische Hilfe

Das war meine erste Folge. Ich hoffe, du hast neue Wörter gelernt – und weißt jetzt, was du im Urlaub tun kannst, wenn du juckst, brennst oder rot wirst.

Wenn dir die Folge gefallen hat, speichere sie oder teile sie mit anderen.

Und: Bleib gesund – auch im Urlaub!