

## 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](http://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!