

Die Reiseapotheke

Die häufigste Erkrankung der Kinder im Urlaub ist der Durchfall. Ebenfalls häufig sind Fieber und Schmerzen und schließlich kann auch ein Zuviel an Sonne krankmachen.

Eine Reiseapotheke lindert Schmerzen und kann Schlimmeres verhindern. Ein anderes Klima, mangelnde hygienische Bedingungen, ungewohnte Ernährung und auch ein anderer Lebensrhythmus belasten den kindlichen Körper. Daher ist es sinnvoll die Urlaubsapotheke vor Reiseantritt zu überprüfen und Fehlendes zu ergänzen. Überprüfen Sie auch die Verfallsdaten der Medikamente. Denken Sie daran, daß bei Flugreisen Flüssigkeiten in Flaschen in der Regel nicht mitgeführt werden dürfen.

Neigt das Kind zu Schwindel, Übelkeit und Erbrechen während der Fahrt können Mittel aus der Apotheke helfen, die Reiskrankheit zu mildern.

Säuglinge sollten bei Reisen in ein anderes Klima oder ein Land mit unsicheren hygienischen Bedingungen nach Möglichkeit weiter gestillt werden.

Bei Durchfall braucht ein Kind viel Flüssigkeit und ggf ergänzend ein Elektrolytpräparat, um die Salzverluste auszugleichen.

Maßnahmen zur Verhinderung von Durchfallerkrankungen:

- Stillen
- Gewohnte Säuglingsnahrung mitnehmen und das Wasser dafür abkochen
- Keine Eiswürfel, Leitungswasser, ungeschältes Obst/Salat, Meerestiere, rohes Fleisch

Eine **Urlaubsapotheke** darf **nicht zu Lasten Ihrer gesetzlichen Versicherung** verordnet werden. Dies gilt auch für die Malariaphylaxe.

Wenn Sie vorsorglich Medikamente mitnehmen möchten, können Sie sich diese ohne Rezept in der Apotheke besorgen.

Führen Sie ausreichend Sonnenschutzmittel mit. Der beste Sonnenschutz ist mit Kleidung, Hut und Sonnenbrille zu erreichen. Zwischen 11- 15 Uhr halten Sie sich am besten im Schatten auf. Die 10 Sonnenregeln können Sie auch unter www.melanom-wissen.de nachlesen.

Informieren Sie sich über sinnvolle Reiseimpfungen. Gute Informationen finden Sie unter www.fit-for-travel.de.

Die Kostenübernahme der Reiseimpfungen sollten Sie im Vorfeld mit Ihrer Krankenkasse klären. Über Reiseimpfberatungen und Reiseimpfungen erhalten Sie eine Privatrechnung, die Sie dann ggf. bei Ihrer Krankenkasse einreichen können.

Chronische Erkrankungen

Patienten mit chronischen Erkrankungen sollten ihre Dauermedikation in ausreichender Menge mit auf die Reise nehmen. Die Dauermedikation für Ihr Kind erhalten Sie wie gewohnt auf Rezept.

Unsere Empfehlungen für eine Reiseapotheke

Medikament gegen Fieber und Schmerzen (Ibuprofen, Paracetamol)

Abschwellende Nasentropfen

Medikament gegen Übelkeit, Erbrechen Reisekrankheit (Vomex, Vomacur)

Medikamente gegen Durchfall (z.B. Oraldäon, Perenterol Junior)

Medikamente gegen Juckreiz, Insektenstiche, allergische Reaktion (z.B. Fenistil Tropfen o. Cetirizin Saft oder Tabletten, Gele zum Einreiben evtl. mit Hydrokortisonanteil)

Bei Sonnenbrand, oberflächigen Wunde (Panthenol z.B. als Spray)

Des Weiteren: Wunddesinfektionsmittel (z.B. Octenisept)

Verbandsmaterial, Pflaster

Thermometer

Pinzette zur Splitter-/Zeckenentfernung

Ggf. Mückenschutz (ab 1 Jahr z.B. Soventol Protect,
Anti Brumm Naturell)

Auf Nachfrage beraten wir Sie gerne auch zu homöopathischen Alternativen.

Eine Beratung zum Thema Urlaubsapotheke erhalten Sie auch in der Apotheke.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie einen erholsamen Urlaub,

Ihr Praxisteam