

Reiseapotheke für Reisen mit Kindern

Eine gut ausgestattete Reiseapotheke ist im Urlaub mit Kindern sehr hilfreich. Kleinere Verletzungen, Durchfall, Ohrenschmerzen oder Fieber sind gerade bei Kindern häufiger als bei Erwachsenen. Zumindest für eine einfache Erstversorgung sollte man ausgerüstet sein, falls ein Arzt nicht gleich erreichbar ist.

Welche Medikamente gehören in die Reiseapotheke?

Gegen folgende Erkrankungen sollten Sie, dem Alter Ihres Kindes entsprechende Medikamente mitnehmen:

- Durchfall
- Verstopfung
- Säuglingskoliken
- Fieber und Schmerzen
- Husten
- Ohrenschmerzen bei Flügen (Nasentropfen für den Druckausgleich, im Handgepäck)
- Augenentzündungen

Fragen Sie Ihren Hausarzt, er wird Ihnen bei der Wahl der für Sie richtigen Medikamente behilflich sein.

Ebenso sollte ihre Reiseapotheke enthalten:

- Alle Dauermedikamente
- Fieberthermometer
- Verbandsmaterial und Pflaster
- Sonnenschutz

Säuglinge im 1. Lebensjahr nicht der direkten Sonne aussetzen, schützen Sie Ihr Kind mit einem Sonnenschirm und einem hohem Lichtschutzfaktor. **Kleinkinder** sollen immer einen Sonnenhut aufsetzen und nicht in der Mittagssonne sein.

Schulkinder sollten eine wasserfeste Sonnencreme etwa eine halbe Stunde vor dem Baden verwenden und möglichst nicht in der Mittagshitze Sport betreiben.

Bei Sonnenbrand:

- Keine weitere Sonnenbestrahlung!
- Feuchte, kühlende Umschläge
- Kühle und entzündungshemmende Cremes und Lotionen

Als besonders effektiv gelten Topfenwickel, die Sie auf verbrannte Hautbereiche auftragen. Mischen Sie dazu einen Becher Buttermilch, geben die Mischung auf ein Tuch und legen es auf die Haut, bis der Topfen trocken ist.

Beachten Sie aber, dass Milchprodukte nicht auf offene Wunden aufgetragen werden dürfen, da die enthaltenen Bakterien Entzündungen hervorrufen können. Dies betrifft auch schwere Verbrennungen durch Sonneneinstrahlung, die Sie zum Beispiel an Bläschenbildung erkennen. Sollten Sie sich so stark verbrannt haben, ist auch ein Gang zum Arzt dringend angebracht.

Vorsichtsmaßnahmen:

- Zäpfchen: Diese können in größerer Hitze leicht aufweichen und dann unbrauchbar werden.
- Dauermedikamente- achten Sie auf ausreichenden Vorrat, falls etwas verloren geht!
- Setzen Sie die Apotheke nicht starker Hitze oder Kälte aus.
- Wichtige Medikamente gehören ins Handgepäck.

Keine Experimente mit ungewohnten oder exotischen Nahrungsmitteln! Bleiben Sie am Anfang bei Bananen, Brot, Erdäpfeln oder Reis.

Damit der Urlaub Ihnen und Ihren Kindern viel Freude macht und erholsam ist!