

Ratgeber:

Unterwegs mit Kindern: Was muss in die Reiseapotheke?



- ✓ Planung vor der Reise
- ✓ Medikamente im Handgepäck
- ✓ Hilfe bei Flugangst und Reisekrankheit
- ✓ Große Checkliste: Das muss mit



Gutscheinrausch.de

Kinder-Ratgeber

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	2
2. Vor der Reise: Gute Planung ist gefragt	2
3. Reiseapotheke für Kinder – Das sollte mit	5
Impressum / Bildnachweise	7



1. Einleitung

Impfschutz, Esskultur und Klima: Dies sind nur einige Punkte die bei einer Reise mit Kindern im Vorfeld geklärt werden sollten. Eine Reise mit Kindern ist ein wunderbares Erlebnis für die ganze Familie. Damit alles möglichst stressfrei verläuft, sollte so eine Reise gut geplant werden. Schließlich soll die gesamte Familie gesund und munter den Urlaub genießen. Um für jede Situation gewappnet zu sein, lohnt es sich, besonders bei der Reiseapotheke für die Kinder nichts dem Zufall zu überlassen. Anbei folgen einige wichtige Tipps, damit auch nichts vergessen wird!



2. Vor der Reise: Gute Planung ist gefragt

1. Rücksprache mit dem Arzt



Generell ist es ratsam, vor Reiseantritt mit dem Kinderarzt Rücksprache zu halten. So kann auf eventuelle medizinische Vorkehrungen aufmerksam gemacht werden. Auch Fragen zu individuellen Bedürfnissen des Kindes kann man so klären. Das ist besonders wichtig, wenn das Kind regelmäßig Medikamente zu sich nehmen muss oder an Allergien leidet. Letzteres sollte bereits bei der Wahl

des Reisezieles und der Reiseunterkunft beachtet werden.

2. Vorab über das Reiseland informieren

Auch der Impfstatus sollte vor Reisbeginn geprüft werden. Besonders wenn die Reise ins Ausland und vielleicht sogar in ein exotisches Land geht. Ob weitere Impfungen für die

Einreise notwendig sind, erfahren Sie unter anderem im Deutschen Tropeninstitut. Dort ist auch nachzulesen, in welchen Gebieten ein Malaria- oder Gelbfiebrisiko besteht oder auch eine Impfung gegen Hepatitis A notwendig ist. Um für den Notfall gewappnet zu sein, ist es sinnvoll, sich vor dem Antritt der Reise über die ärztliche Versorgung vor Ort zu informieren. Wo befinden sich in der Nähe Ärzte und Kliniken und wo können Medikamente bei Bedarf erworben werden? Im Ernstfall erleichtern diese Informationen die Situation ungemein.

3. Flüge: Medikamente im Handgepäck

Für die Anreise mit dem Flugzeug sollte schon beim Packen darauf geachtet werden, welche Medikamente im Handgepäck mitgeführt werden dürfen und welche im aufzugebenden Reisegepäck verstaut werden können. Gerade für chronisch Kranke, die auch während des Fluges auf regelmäßige Medikationen angewiesen sind ist dies von Bedeutung. Eine allgemein gültige Regelung, über erlaubte und nicht erlaubte Medikamente im Handgepäck besteht nicht. Die geltenden Bestimmungen hängen vom Land, den Behörden, der aktuellen Situation und den einzelnen Fluggesellschaften ab. Von daher ist es auch hier unbedingt ratsam, im Vorfeld die entsprechenden Informationen einzuholen. Im Regelfall dürfen verschreibungspflichtige Medikamente in Pulver-, Tabletten- oder Aerosolform, sowie Flüssigkeiten, die aus medizinischen Gründen notwendig sind z.B. Augentropfen oder Kontaktlinsenmittel (maximal 120 ml) sowie Antidiabetika im Handgepäck unter Vorlage einer ärztlichen Bestätigung mitgeführt werden. Bei der Sicherheitskontrolle müssen diese Medikationen und auch eventuell benötigte Babymilch und -nahrung herausgenommen und vorgezeigt werden.

4. An- und Abreise: Hilfe bei Übelkeit, Flugangst & Co.

Ein Urlaub kann insbesondere für Kinder bereits vor Reiseantritt mit großer Aufregung verbunden sein. Von daher ist es empfehlenswert, dem Nachwuchs die Reise so angenehm wie möglich zu gestalten. Bequeme Kleidung ist von Vorteil, egal ob man per



Auto, Flugzeug oder Schiff unterwegs ist. Hilfreich ist es auch, Kindern vor Fahrtantritt nur leichte Speisen, nichts Fettiges, wenig Milchprodukte und ungesüßte Getränke zu geben. Auch die Wahl des Sitzplatzes kann bei Reiseübelkeit entscheidend sein. Es sollte darauf geachtet werden, dass, wenn möglich, regelmäßig gelüftet wird und auch immer wieder Pausen eingelegt werden.

Sollten dennoch Probleme bei der Reise mit dem Auto, dem Flugzeug oder dem Schiff auftreten oder beim Kind Anzeichen der Reisekrankheit (Kinetose) auftreten, gibt es rezeptfreie Mittel, die in keinem Reisegepäck fehlen sollten. Diese gibt es als Kaugummi-Dragees, in Zäpfchenform oder als Tabletten. Die Einnahme solcher Medikationen kann auch präventiv geschehen, um Symptome wie Kopfschmerzen, Schwindel, Müdigkeit oder Übelkeit vorzubeugen.

3. Reiseapotheke für Kinder – Das sollte mit

Die folgende Checkliste gibt Aufschluss über alle Medikamente, die für einen Urlaub mit Kindern in die Reiseapotheke sollten. Natürlich kann sie nicht die individuellen Bedürfnisse jedes Kindes widerspiegeln. Sie dient jedoch als praktische Hilfestellung beim Packen.

Grundausrüstung:

- ☐ kindersichere Aufbewahrungsbox
- ☐ Fieberthermometer
- ☐ evtl. Dauermedikation

Für Verletzungen:

- ☐ Verbandsmaterial (Pflaster, Mullbinden, Schere)
- ☐ Desinfektionsmittel
- ☐ Wundsalbe
- ☐ Mittel gegen Verbrennungen
- ☐ Mittel gegen Verstauchungen/Sportverletzungen
- ☐ Pinzette (um Splitter und gegebenenfalls auch Zecken zu entfernen)
- ☐ Mittel gegen Verbrennungen

Medikamente gegen:

- ☐ Durchfall (z.B. Tannacomp oder Probiotika)
- ☐ Elektrolytpräparat (als Pulver) - zum Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes nach Magen-Darm-Erkrankungen
- ☐ Erbrechen/Übelkeit/Reisekrankheit (z.B. Mittel mit Dimenhydrinat)
- ☐ Erkältung

- ☐ Fieber/Schmerzen (z.B. mit Wirkstoff Paracetamol oder Ibuprofen)
- ☐ Halsschmerzen
- ☐ Husten
- ☐ Ohrenschmerzen
- ☐ Blähungen
- ☐ Magen-/Darmkrämpfe
- ☐ Verstopfungen
- ☐ Trockene Augen/Augenentzündung

Schutz gegen:

- ☐ Sonne (Sonnenschutzmittel mit hohem physikalischen Lichtschuttfaktor, mindestens Lichtschuttfaktor 20)
- ☐ Insekten (für Kinder ab 2 Jahre eignen sich Insektensprays mit dem Wirkstoff Icaridin)

Für Reisen in die Tropen:

- ☐ Moskitonetz
- ☐ Malaria-medikamente
- ☐ Mittel zur Wasserdesinfektion

Homöopathische Reiseapotheke: Selbstverständlich gibt es auch homöopathische Mittel, die sich auf Reisen als sehr nützlich zeigen. Ob Insektenstiche, Verletzungen oder Reiseübelkeit: Welche Globuli oder Heilmittel konkret bei typischen Urlaubskrankheiten helfen, weiß die nächste Apotheke oder der Kinderarzt. Vor dem Urlaub sollte man aber auf jeden Fall testen, ob diese Medikamente dem Kind wirklich helfen.



Impressum

Gutscheinrausch.de
LLG Media GmbH
Schwertberger Str. 16
53177 Bonn

E-Mail: mail@gutscheinrausch.de

Web: www.gutscheinrausch.de

Für die Inhalte dieses Ratgebers können wir leider keine Haftung übernehmen.

Bildnachweise

#61124121 – Kleinkind putzt sich die Nase © underdogstudios – Fotolia.com

#53845367 – first aid kit © Denys Rudyi – Fotolia.com

#62533493 – freundlicher kinderarzt in seiner praxis © contrastwerkstatt – Fotolia.com

#49804742 – Airplane in the sky © vicelord6 – Fotolia.com

