

Checkliste

Was gehört in die kindgerechte Reiseapotheke?

Wenn Sie mit Säuglingen, Kleinkindern oder Schulkindern unterwegs sind, sollten Sie eine Reiseapotheke zusammenstellen, die Sie und Ihr Kind gegen Notfälle wappnet:

Grundausrüstung

- Fieberthermometer
- evtl. Dauermedikation

Medikamente gegen:

- Durchfall (z.B. Tiorfan, Tannacomp oder Probiotika)
- Elektrolytmischungen
- Erbrechen/Übelkeit/Reisekrankheit (z.B. Mittel mit Dimenhydrinat)
- Erkältung
- Fieber/Schmerzen (Wirkstoff: Paracetamol)
- Husten
- Halsschmerzen
- Ohrenschmerzen
- Verstopfung
- Blähungen
- Magen-/Darmkrämpfe
- Augenentzündung

ggf. auf Anraten des Arztes zusätzlich antiallergische und antibiotische Medikamente mitnehmen.

Erste-Hilfe bei Verletzungen

- Verbandsmaterial
- Wunddesinfektion (nicht brennende Lösungen z.B. Octenisept)
- Verbrennungen
- Verstauchungen/Sportverletzungen
- Splitterpinzette (eignet sich auch zur Entfernung von Zecken)

Sonnenschutz

- Creme mit hohem UV-A und UV-B-Lichtschutzfaktor (LSF 20 oder höher)
- Insektenschutz
für Kinder ab 2 Jahre eignen sich Mittel mit dem Wirkstoff Icaridin. Der Wirkstoff DEET in niedriger Konzentration (bis 30%) hat nur eine kurze Wirkzeit und ist ab dem Alter von 3 Jahren zugelassen. In höherer Konzentration (50%) bietet er länger Schutz, hier ist ein Präparat für Kinder ab 2 Jahren erhältlich. Pflanzliche Mittel haben ebenfalls nur eine kurze Wirksamkeit.

Für Länder mit

niedrigem Hygienestandard:

- Wasserdesinfektion

Wichtige Hinweise zur „kleinen“ Reiseapotheke

Eine gut ausgestattete Reiseapotheke ist bei Reisen mit Kindern von großer Bedeutung. Kleinere Verletzungen, Durchfall oder Fieber sind gerade bei Kindern häufiger. Nicht immer ist ein Arzt sofort erreichbar. Ihre Reiseapotheke sollte deshalb wenigstens für eine Erstbehandlung Ihres Kindes ausgestattet sein.

- Bei Reisen in südliche Länder sollten Sie – wenn eine kühle Lagerung der Medikamente nicht sichergestellt ist – keine Zäpfchen mitnehmen, da diese bei Hitze leicht aufweichen und dann kaum anzuwenden sind. Wählen Sie Säfte oder Tropfen.
- Die Wirkstoffe mancher Medikamente können bei extremer Hitze (über 40°C) beeinträchtigt werden. Achten Sie darauf, dass Ihr Gepäckstück mit der Reiseapotheke nicht extremer Hitze ausgesetzt ist.
- Nehmen Sie bei wichtigen Dauermedikamenten für Ihr Kind eine ausreichende Bevorratung mit, etwa 1/3 mehr als die für den Zeitraum übliche Menge.
- Transportieren Sie wichtige Notfall- und Dauermedikamente grundsätzlich zur Hälfte im Handgepäck, falls Ihr Koffer abhanden kommen sollte.
- Ihr Arzt oder Apotheker wird Ihnen auch sagen können, wo Sie bei Verlust notwendiger Dauermedikamente für Ihre Kinder im Notfall Ersatzpräparate bekommen, bzw. ob und ggf. unter welchem Handelsnamen gleiche Medikamente im Reiseland im Handel sind.
- Sorgen Sie dafür, dass bei mitreisenden Kindern die Reiseapotheke während der Reise und am Reisezielort kindersicher aufbewahrt wird.

® CRM Centrum für Reisemedizin



<https://kleinundgross.info>

Ihr Ansprechpartner in Reise-Gesundheitsfragen

kleinundGROSS
Zentrum für Kinder- und
Jugendmedizin
Reisemedizin - Gelbfieberimpfstelle
Moses -Stern Str. 28
41236 Mönchengladbach
Telefon: 02166.618822
Mail: kontakt@kleinundgross.info
Stempel der Beratungsstelle