



Reiseapotheke

Ist Ihre Reiseapotheke fit für den Familienurlaub?

Sommer, Sonne, Strand und viel Zeit für die Kinder: Doch leider sorgen Luftveränderung, ungewohntes Essen und heißes Klima dafür, dass sich die Kleinsten im Urlaub manchmal unwohl fühlen und kränkeln. Mit diesen Tipps im Gepäck sind Eltern bestens darauf vorbereitet, ihren Kindern im Urlaub bei kleinen Verletzungen oder harmlosen Erkrankungen Erste Hilfe leisten zu können.

Die Grundausrüstung

Zur Grundausrüstung einer kindgerechten Reiseapotheke gehören neben einem Fieberthermometer auch Medikamente gegen Durchfall, Erbrechen und Übelkeit, Reiseübelkeit, Verstopfung, Blähungen, Magen- und Darmkrämpfe, Erkältung, Fieber, Husten, Halsschmerzen, Ohrenschmerzen und Augenentzündung. Außerdem sollten für die Erste Hilfe bei Verletzungen Verbandsmaterial, Wundversorgung, Brandsalbe und Bandagen mitgenommen werden.

Tipps bei Fieber, Bauchweh und Unwohlsein

Schon die Anreise per Bus, Auto oder Flugzeug ist für viele Kinder kein reines Vergnügen: Sie leiden unter Reisekrankheit, Erbrechen oder fühlen sich schlapp. Dagegen helfen verschiedene Medikamente, die es auch in Dosierungen für Kinder gibt.

Kindgerechte Hilfe gegen Sonnenbrand

Bei Sonnenbrand und Sonnenstichgefahr gilt: Kinder besonders gut schützen. Die Haut mit einer Sonnencreme mit hohem Sonnenschutzfaktor eincremen, immer eine Kopfbedeckung aufsetzen und darauf achten, dass die Kinder viel trinken. Kommt es doch zu einem Sonnenbrand, helfen Johannisöl, kühlende Gels und Hautcremes. Ein Sonnenstich ist daran zu erkennen, dass das Kind einen hochroten Kopf hat, über Schwindel und Kopfschmerzen klagt und fiebrig ist. Es benötigt einen schattigen Ruheplatz und ausreichend kühle Getränke.

Kleine Verletzungen rasch versorgen

Für kleine Hautschürfungen sind Desinfektionsmittel und Wundheilsalbe sinnvoll. In der Apotheke gibt es für Kinder geeignete Desinfektionsmittel, die nicht so stark brennen. Am Strand besteht die Gefahr von Verletzungen durch Quallen und besonders durch Seeigel. Deshalb sollten Kinder immer Badeschuhe tragen, auch beim Schwimmen im Meer. Es ist wichtig, Seeigelstacheln sofort mit der Pinzette zu entfernen, die Einstichstelle zu desinfizieren und die Quallenverbrennungen mit Juckreiz stillendem Gel einzureiben. Vorsicht ist geboten, wenn das Kind später Fieber entwickelt. Dann lautet die Regel: Schnell zum Arzt!

Tropfen für Ohren und Augen

Neben einem guten Insektenschutzmittel gehören auch Augentropfen in die Reiseapotheke. Bei einer Bindehautreizung des Auges durch Wind, Wasser oder Bakterien können die Tropfen Erleichterung bringen.

Praktische Ratschläge

Vor allem bei einem Urlaub in heißem Klima sollten sich Familien diese drei praktischen Ratschläge zu Herzen nehmen:

- Keine Zäpfchen einpacken – ohne Kühlung verformen sie sich und weichen auf.
- Die Reiseapotheke vor Hitze schützen – sonst wird die Wirkung mancher Medikamente beeinträchtigt.
- Medikamente gehören ins Handgepäck – so sind Eltern jederzeit gewappnet, auch wenn der Koffer verloren gehen sollte.

Bei der Zusammenstellung der Medikamente für Ihre Reiseapotheke berät Sie Ihr Arzt. Wenn ein Kind krank geworden ist, sollte nach dem Urlaub der heimische Kinderarzt konsultiert werden – die Nachuntersuchung zeigt, ob das Kind wieder völlig gesund ist.