

Reiseapotheke

Liebe Eltern!

Damit der Urlaub für Familien mit Kindern nicht von Krankheiten überschattet wird, rate ich gerade bei Reisen in südliche Länder dazu, folgende vorbeugende Maßnahmen zu beherzigen:

- langsame, schrittweise Gewöhnung an die Sonne
- Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (>30) verwenden
- Sonnenhut o. ä. tragen
- zur Vermeidung von Durchfallerkrankungen kein Genuß von unabgekochtem Wasser, ungeschälten Früchten, keine Blattsalate, kein „Softis“ vom Straßenhändler, keine Speisen mit (halb-)rohem Fleisch oder rohen Eiern

Ich empfehle die Mitnahme einer kleinen „Reiseapotheke“.

- Verbandsmaterial, Pflaster, Desinfektionsmittel (z.B. Octenisept®)
- Fiebersenkende Mittel (Paracetamol, Ibuprofen)
- abschwellendes Nasenspray/-tropfen
- Mittel gegen Juckreiz bei Insektenstichen (z.B. Fenistil® Gel)
- evtl. Repellent gegen Insekten (z.B. Autan®)
- Mittel bei Durchfallerkrankungen (z.B. Oralpädon®, InfectoDiarrStopp®)

Starke Durchfall-Stopper wie Imodium® sollten bei Kindern nicht eingesetzt werden. Entscheidend zur Behandlung eines Durchfalls ist die strikte Einhaltung einer fett-, milch- und ballaststoffarmen Diät und reichliche Flüssigkeitszufuhr (Tee, Wasser, evtl. Oralpädon®, keine Fruchtsäfte).

Manches davon werden Sie wahrscheinlich schon zuhause haben und können es mitnehmen. Alles andere müssen Sie leider selbst kaufen. Es ist keinem Arzt gestattet, Ihnen für ein gesundes Kind Urlaubsmedikamente zu Lasten der Krankenkasse zu verschreiben. Dies gilt selbstverständlich nicht für Medikamente, die Ihr Kind wegen einer chronischen Erkrankung ständig benötigt.

Vor Reisen in besonders exotische Länder mit größeren Infektionsrisiken als in Mitteleuropa bieten wir Ihnen eine ausführliche reisemedizinische Beratung an und erstellen einen individuellen Impfplan für Ihre Kinder und Sie. Wir führen auch Gelbfieberimpfungen durch.