



## Urlaubsapotheke für alle Fälle

Die häufigste Erkrankung der Kinder im Urlaub ist **Durchfall**. Der kann unterschiedlich lang und schwer verlaufen und damit die Urlaubsfreuden ordentlich trüben.

Ebenfalls häufig sind **Fieber und Schmerzen** – vom Kopf bis zu den Gliedern – die "ausgerechnet" im Urlaub auftreten. Und schließlich kann auch die Sonne krank machen, wenn Kinder zuviel davon erwischen. Eine Reiseapotheke lindert Schmerzen und kann Schlimmeres verhindern.

Zwar denkt man bei der Urlaubsvorbereitung lieber an die angenehmen Dinge, doch sollte auch für alle Fälle vorgesorgt sein. Denn ein anderes Klima, mangelnde hygienische Bedingungen, ungewohnte Ernährung und auch ein anderer Lebensrhythmus belasten den kindlichen Körper. Kontrollieren Sie Ihre Urlaubs-Apotheke vor Reiseantritt gründlich und ergänzen Fehlendes. Beachten Sie die Verfallsdaten der Medikamente. Denken Sie daran, dass bei **Flugreisen** in der Regel Flüssigkeiten in Flaschen nicht mitgeführt werden dürfen.

Reisen mit Kindern müssen gut geplant und vorbereitet werden. Man kann vorbeugend und vor Ort einiges tun, um das Erkrankungsrisiko zu senken. Neigt das Kind zu **Schwindel, Übelkeit und Erbrechen** während der Fahrt können Kaugummi oder andere Mittel aus der Apotheke helfen, die Reisekrankheit zu mildern. Säuglinge sollten bei einer Reise in ein anderes Klima oder ein Land mit unsicheren hygienischen Bedingungen nach Möglichkeit weiter voll gestillt werden.

Bei Durchfall braucht ein Kind viel Flüssigkeit und ein Elektrolytpräparat, um die Salzverluste auszugleichen. Damit es gar nicht dazu kommt, nimmt man für Kleinkinder die gewohnte Säuglingsnahrung mit und kocht das Wasser dafür ab. Und für die Größeren gilt: Eiswürfel, Leitungswasser, ungeschältes Obst und Salat, Meerestiere und rohes Fleisch am besten vermeiden. Für Länder des Mittelmeerraumes oder südlichere ist die **Hepatitis-A-Impfung** zu erwägen. Sie wirkt auch noch wenige Tage vor der Abreise, am besten sollte sie aber 3-4 Wo. vor Reiseantritt verabreicht werden.

Führen Sie ausreichend **Sonnenschutzmittel** mit. Sonnenbrillen schützen die Augen der Kleinen. Und in aller Regel gilt: zwischen 10 und 15 Uhr halten Sie sich am besten im Schatten auf.

Bei **Aufenthalt im Gebirge bzw. in der Höhe** beachten Sie bitte: Symptome der Höhenkrankheit (Kopfschmerzen, Unruhe, Übelkeit, Erbrechen, Abgeschlagenheit) können bereits ab einer Höhe von 2000m auftreten.

Eine **Urlaubsapotheke** darf **nicht zu Lasten Ihrer gesetzlichen Versicherung** verordnet werden. Wenn Sie vorsorglich Medikamente mitnehmen möchten, können Sie sich diese ohne Rezept in der Apotheke besorgen.

Unsere Vorschläge:

Symptom	Alter / Anmerkungen	Medikament
Erbrechen, Übelkeit, Reisekrankheit	6 Monate bis 6 Jahre	Vomacur 40 Supp. Vomex 40 Supp. Vomex Sirup
Erbrechen, Übelkeit	6 - 12 Jahre 12 - 18 Jahre	Vomacur 70 Supp. Vomacur Tabletten
Durchfall	jedes Alter  bei schwerem Durchfall	<u>Elektrolytlösungen u. ä.:</u> Oralpädon, Infectodiarrstop InfectodiarrstopLGG-Mono Tiorfan-10/30mg-GRA®
Fieber, Schmerzen	altersentsprechende Stärke und geeignete Formulierung	Ibuprofen (Saft, Supp, Tbl.) alternativ Paracetamol
Schnupfen, behinderte Nasenatmung	altersentsprechende Stärke	abschwellende Nasentropfen oder – sprays (z. B. Otriven, Nasivin)
Oherschmerzen		Ibuprofen Otalgan-Ohrentropfen
Juckreiz, Insektenstiche, Quallenkontakte, Sonnenbrand, Allergie	innerlich	Fenistil Sirup Cetirizin- oder Loratadin- Tabletten
Juckreiz, Insektenstiche	äußerlich	Anaesthesulf Lotio 50G N1 Fenistil Gel zum Einreiben
<u>diverses:</u> Wund- und Händedesinfektion (z. B. Octenisept®) Panthenol- oder Zink-Salbe zur Wundheilungsförderung Pflaster, Verbandsmaterial (Mull- und elastische Binden) Pinzette zur Splitter- und Zeckenentfernung Thermometer		

#### **Medikamentenempfehlung bei Durchfall und Erbrechen**

- bei starkem Erbrechen: Vomex, Vomacur – zurückhaltend geben, kann müde machen
- bei Durchfall:
  - +++ Oralpaedon (ersetzt Flüssigkeitsverluste, verhindert Austrocknung)
  - ++ Tiorfan (hemmt Flüssigkeitsabsonderung in den Darm und dadurch Austrocknung)
  - + Infectodiarrstop (Elektrolyte + LGG: kürzt Erkrankung evtl. zusätzlich ab)

***Wir wünschen Ihnen einen erholsamen, spannenden und dennoch gesunden Urlaub!***

**Dr. med. Wolfgang Steck**  
Kinder- und Jugendarztpraxis  
Rothenfelsstr. 1  
87509 Immenstadt  
Tel. (08323) 98 60 88