



Liebe Eltern!

Die Reisezeit naht und Sie fragen sich sicher, was für Medikamente Sie mit in den geplanten Urlaub nehmen sollen. Dieser Praxisratgeber soll Ihnen bei dieser Entscheidung helfen. Bedenken Sie aber bitte, dass Sie sich bei der Eigenbehandlung Ihrer Kinder immer ausreichend sicher sein sollten, dass es sich nicht um eine schwerere Erkrankung handelt. Ansonsten sollten Sie lieber einen Arzt (am besten einen Kinderarzt) an Ihrem Urlaubsort aufsuchen und zwar um so bereitwilliger, je jünger ihr Kind ist. Junge Säuglinge z.B. sollten in jedem Fall kinderärztlich untersucht werden, wenn sie länger als 24 Stunden fiebern. Kleinere Verletzungen und banale Erkrankungen wie Schnupfen, leichten Durchfall etc. können Sie aber zunächst selber behandeln und brauchen nur dann einen Arzt aufsuchen, wenn sich innerhalb weniger Tage keine Besserung einstellt. Hierzu sollten Sie sich die folgenden Präparate besorgen, wenn Sie sie nicht noch in Ihrer Hausapotheke haben. Medikamente für die Reiseapotheke werden übrigens *nicht* von den Krankenkassen übernommen, sie müssen leider aus der eigenen Urlaubskasse bezahlt werden. Sie bekommen die empfohlenen nicht-verschreibungspflichtigen Präparate rezeptfrei in Ihrer Apotheke. Für alle anderen Präparate können Sie sich in der Praxis ein grünes (Selbstzahler-) Rezept ausstellen lassen. Denken Sie bei Reiseantritt daran, alle Dauermedikamente, die ihr Kind regelmäßig einnehmen muss, in ausreichender Menge und nicht abgelaufen, einzupacken. Bitte lassen Sie sich auch unsere anderen Praxis-Ratgeber (z.B. zum Thema Fieber oder Magen-Darm-Grippe) mitgeben, da diese ebenfalls wertvolle Tipps zur Selbstbehandlung beinhalten.

Grundausrüstung

Schere und Pinzette, Heftpflaster, Schnellverband, Elastische Binde, Fieberthermometer, Hände-Desinfektionsmittel. Tipps:

- 1) In ihrem (Auto-)Verbandkasten haben Sie bereits eine gute Grundausrüstung, die Sie aber in jedem Fall vor Reiseantritt auf Vollständigkeit und Haltbarkeit überprüfen müssen.
- 2) Investieren Sie beim Kauf einer Pinzette in ein gutes Exemplar (schmale, anatomische Pinzette), mit dem Sie Splitter und andere Fremdkörper sicher greifen können. Mit einer qualitativ hochwertigen Pinzette können Sie übrigens auch Zecken gut selber entfernen. Desinfizieren Sie hierzu zunächst die Pinzette mit dem Hände-Desinfektionsmittel und fassen Sie die Zecke mit der Pinzette direkt über der Hautoberfläche am Kopf und ziehen nun vorsichtig die Zecke von der Haut weg. Da diese sich zunächst noch festhält, ziehen sie nur so leicht an ihr, dass sich die Haut mit der Zecke nur leicht anhebt. Nicht fester ziehen, da sonst die Gefahr besteht, dass der Kopf der Zecke abreißt und in der Wunde verbleibt. Wenn sie die Haut wie beschrieben ein wenig unter Zug halten, dauert es in der Regel nur wenige Sekunden, bis die Zecke von alleine los lässt und so komplett entfernt werden konnte. Nach der Entfernung Bissstelle desinfizieren und den Tag des Zeckenbisses im Kalender notieren. Bitte unterlassen Sie Entfernungsversuche mit Öl oder ähnlichem und versuchen Sie auch nicht, die Zecke heraus zu drehen. Dies alles ist mit einem erhöhten Infektionsrisiko verbunden und erleichtert NICHT die Entfernung der Zecke!

Cold-Pack

Gel gefüllte Kompressen sind gut geeignet zum Kühlen kleinerer Prellungen und Vertauchungen, aber auch bei starker Reaktion nach einem Insektenstich. Cold-Packs am besten im Eisfach aufbewahren und dann immer mit einem Tuch umwickelt auf die „Beule“ legen.

Tipp: Die Cold-Packs lassen sich auch gut als wärmende Kompressen benutzen. Hierzu für einige Minuten in warmes Wasser legen und dann anwenden (z.B. bei Bauchschmerzen oder Schiefhals). Aber Achtung! Zu heiße Kompressen können Verbrennungen hervorrufen!

Durchfall-Mittel und Mittel gegen Erbrechen

Das wichtigste Bei Durchfall und Erbrechen ist, einen zu großen Flüssigkeits- und Salzverlust zu vermeiden. Deshalb sollte man Glukose-Elektrolyt-Lösung (z.B. Pulver zum Auflösen wie **Oralpädon®** oder **Infektodiaroestop®**) mitnehmen oder sich selber eine vergleichbar gute Lösung herstellen (4/5 Fachinger Wasser (natriumreich) und 1/5 Orangensaft (Kalium) mischen)

Tipp: Bei zusätzlichem Erbrechen werden diese Lösungen nicht gut vertragen. In diesem Fall sollten Sie einfach nur Tee oder Wasser anbieten, bis das Erbrechen aufgehört hat. Bieten Sie in diesem Fall die Flüssigkeit am besten eis- oder kühl-schränkkalte an, da diese bei Erbrechen besser toleriert wird.

Sollte das Erbrechen nicht von alleine aufhören oder alle angebotene Flüssigkeit sofort wieder erbrochen werden, dann empfiehlt sich (ab einem Körpergewicht von 7 Kg) die Gabe von Zäpfchen gegen Erbrechen (z.B. **Emesan®**, **Vomacur®** oder **Vomex A®**)

Fieber- bzw. Schmerzmittel

Fieber-Zäpfchen oder –Saft sollten Sie geben, wenn Ihr Kind >39,5°C fiebert (bei Fieberkrampfkindern schon ab 38,5°C) oder stärkere Schmerzen haben sollte (z.B. im Rahmen von Zahnung). Geeignete Präparate sind hier Paracetamol als Zäpfchen oder Saft (z.B. **Benuron®**) bzw. Ibuprofen (z.B. **Nurofen-Saft®**). Bitte achten Sie immer darauf, dass Sie die richtige Dosis verwenden und die angegebene Tages-Höchstmenge nicht überschreiten. Aber denken Sie daran: Säuglinge mit unklarem Fieber länger als 2 Tage müssen kinderärztlich vorgestellt werden – auch im Urlaub!

Schnupfenmittel

Bei Schnupfen sind auf das jeweilige Alter abgestimmte abschwellende Nasentropfen oder -Spray (wie z.B. **Otriven®**, **Nasivin®** oder **Olynth®**) zum Abschwellen und Beruhigen der Schleimhaut zu empfehlen. Bei sehr jungen Säuglingen oder leichtem Schnupfen sind Isotonische Meersalzlösungen (gibt es auch als Nasenspray) oft ausreichend und weniger belastend. Nasentropfen sollten Sie auch bei Ohrenschmerzen als unterstützende Maßnahme (zur Belüftung der Mittelohren einsetzen)

Tipp: Falls Sie in den Urlaub fliegen, sollten Sie ihren Kindern 20 Minuten vor dem Start Nasentropfen geben und bei Start selber Kaugummi kauen lassen (Säuglinge und Kleinkinder sollten etwas trinken). Auf diese Art und Weise reduzieren Sie den unangenehmen Druck auf den Ohren.

Wunddesinfektionsmittel

Jede offene Verletzung sollte desinfiziert werden. Ich empfehle hierzu **Traumasept®**-, oder **Betaisodona®**- Lösung (verdünnt anwenden). Eine entsprechende desinfizierende Salbe zur Behandlung entzündeter Hautverletzungen kann ebenfalls sinnvoll sein. Bei Hautabschürfungen sind desinfizierende Sprühverbände wie **Nebacetin®**- Sprühverband hilfreich. Bitte holen Sie sich bei Bedarf ein grünes Rezept in der Praxis ab.

Hustensaft

Bei leichtem Husten dürfen Sie je nach Hustentyp einen Schleimlöser (z.B. **Prospan®**, **Ambroxol®** oder **ACC®**-Saft) bzw. einen Hustenstiller (wie **Silomat®**- oder **Capval®** -Saft) geben. Bei länger anhaltendem Husten aber bitte immer einen (Kinder-)Arzt aufsuchen!

Antiallergikum

Bei starkem Juckreiz und stärkeren Schwellungen nach Insekten-Stichen sowie bei Sonnenallergie sind antiallergische Tropfen wie **Fenistil®** oder **Cetirizin®** zu empfehlen (ab dem vollendeten ersten Lebensjahr).

Tipp: Bei heftiger Reaktion auf Insektenstiche zunächst mit dem Cold-Pack gut kühlen, dann versuchsweise **Apis mellifica C30** (homöopathisches Arzneimittel) einnehmen. Wenn das keine ausreichende Besserung bringt, ist die zusätzliche Gabe von antiallergischen Tropfen Erfolg versprechend.

Sonnenschutz-Creme

Setzen Sie ihr Kind nicht der direkten Sonnenstrahlung aus. Sorgen Sie in jedem Fall für einen guten Sonnenschutz (hoher Lichtschutzfaktor). Bei empfindlicher Haut/ Neurodermitis empfehle ich **Ladival®** Sonnenschutz-Creme mit Lichtschutzfaktor 20.