



Gesund unterwegs

Das gehört in die Reiseapotheke

Die zurückliegenden Reise-strapazen, eine fremde Umgebung, anderes Klima als daheim: Nicht selten werden die Kleinen ausgerechnet in der schönsten Zeit des Jahres krank – im Urlaub. Doch eine clever gepackte Reiseapotheke sorgt dafür, dass alle den lang ersehnten Familienurlaub schnell wieder genießen können.

KLEINE URLAUBSRETTER

Hier erfahren Sie, was in keiner Reiseapotheke fehlen darf und wie Sie kleinere Wehwehchen wie Schürfwunden und entzündete Stiche auch fern der Hausapotheke versorgen können.

- Nasentropfen gegen Schnupfen
- Fieberzäpfchen oder -saft bei erhöhten Temperaturen
- Hustentee oder -saft bei Erkrankungen der Atemwege
- Salbeitee gegen Halsschmerzen
- Wund- und Heilsalbe bei kleineren Schürfwunden
- Elektrolytlösung gegen Durchfall aus der Apotheke
- Desinfektionsmittel zum Reinigen von Wunden
- Pflaster zum Versorgen kleinerer Wunden
- Mullbinden und Kompressen zum Versorgen von Schürfwunden
- Pinzette zum Entfernen von Insektenstacheln oder Splintern
- digitales Fieberthermometer, um den Fieberverlauf zu kontrollieren
- Gelpad zum Kühlen von Stichen bzw. zum Wärmen bei Bauchweh
- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor
- Antihistamin-Salbe bei Insektenstichen und allergischen Hautreaktionen
- ggf. regelmäßig einzunehmende Medikamente, inkl. Vitamin-D- und Fluorid-Tabletten
- Impfpässe für Notfälle – etwa nach einer Bissverletzung
- Telefonnummer des Kinderarztes zu Hause und am Urlaubsort

Unsere Tipps:

Denken Sie daran, die Medikamente kindersicher an einem kühlen Ort zu lagern – viele sind hitzeempfindlich.

Bei Schürfwunden genügt es, sie zu reinigen. Kleine Platzwunden sollten Sie mit einem Pflaster versorgen. Wunden, die größer als 1 cm sind, sollte ein Arzt behandeln. Ebenso Verletzungen am Kopf, die mit Anzeichen einer Gehirnerschütterung einhergehen.

Was tun bei Fieber?

Mit Babys unter 12 Monaten bitte immer zum Arzt gehen. Ist das Kind älter, können Sie es selbst behandeln, sofern der Allgemeinzustand nicht kritisch erscheint. Geben Sie ihm viel zu trinken. Steigt die Temperatur über 39 Grad, helfen Wadenwickel. Hält das Fieber länger als zwei Tage an oder steigt die Temperatur über 39,5 Grad, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.