



Die Reiseapotheke bitte sorgsam zusammenstellen

Kleine Helfer, große Wirkung!

Wenn Sie mit Säuglingen, Kleinkindern oder Schulkindern verreisen, sollten Sie Ihre Reiseapotheke zuvor sorgsam zusammenstellen, denn die Kleinen benötigen im Notfall andere Medikamente als Erwachsene. Diese Checkliste des CRM (Centrum für Reisemedizin) führt auf, was in einer „mobilen Kinderapotheke“ auf gar keinen Fall fehlen darf.

.....

Die wichtige Grundausrüstung:

- Fieberthermometer
- (gegebenenfalls) Dauermedikation



Sonnenschutz:

- Creme mit hohem UV-A und UV-B-Lichtschutzfaktor (LSF 20 und höher)
- Insektenschutz



Für Länder mit niedrigem Hygienestandard:

- Wasserdesinfektion



Medikamente gegen:

- Durchfall, Erbrechen, Übelkeit, Reisekrankheit
- Erkältung (Husten, Halsschmerzen)
- Fieber/Schmerzen (für Kinder sind Schmerzmittel mit dem Wirkstoff Paracetamol, nicht mit dem Wirkstoff Acetylsalicylsäure empfohlen)
- Ohrenschmerzen
- Verstopfungen und Blähungen
- Magen- Darmkrämpfe
- Augenentzündungen
- (auf Anraten des Arztes) antiallergische Medikamente





Erste Hilfe bei Verletzungen:

- **Verbandmaterial**
- **Wunddesinfektion**
- **Verbrennungen**
- **Verstauchungen/Sportverletzungen**
- **Splitterpinzette (auch geeignet zur Entfernung von Zecken)**



Weitere wichtige Hinweise:

Bei Reisen in südliche Länder sollten Sie – wenn eine kühle Lagerung der Medikamente nicht sichergestellt ist – keine Zäpfchen mitnehmen. Diese weichen in der Hitze auf und sind dann nicht mehr anzuwenden. Für Kinder sollten Eltern daher besser zu Säften und Tropfen greifen.

Die Wirkstoffe mancher Medikamente können bei großer Hitze (über 40° C) beeinträchtigt werden. Sie sollten darauf achten, dass das Gepäckstück mit der Reiseapotheke nicht extremer Hitze ausgesetzt ist.

Von wichtigen Dauermedikamenten sollten Sie einen ausreichenden Vorrat mitnehmen, etwas 1/3 mehr als die für den Zeitraum benötigte Menge.

Wichtige Notfall- und Dauermedikamente sollten grundsätzlich zur Hälfte im Handgepäck transportiert werden, falls der Koffer abhandenkommen sollte.

Sie sollten sich bei Ihrem Arzt oder Apotheker erkundigen, wo sie bei Verlust notwendiger Dauermedikamente für Kinder im Notfall Ersatzpräparate bekommen können bzw. ob und unter welchem Handelsnamen gleiche Medikamente im Reiseland erhältlich sind.

Die Reiseapotheke sollte während der Reise am Reisezielort stets kindersicher aufbewahrt werden.