

Informationen zur „Reiseapotheke“ bei Reisen mit Kindern

Was sollte man bei Reisen mit Kindern grundsätzlich beachten?

- Das wichtigste „Medikament“ bei Reisen in südliche Länder ist eine kindgerechte Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (mindestens Faktor 30). Es muss kein teures Produkt aus der Apotheke sein. Einige günstige Produkte aus dem Supermarkt haben bei Tests von Stiftung Warentest sogar besser abgeschnitten als wesentlich teurere Produkte. Lesen Sie die Ergebnisse ggf. bei Stiftung Warentest nach.
- Säuglinge sollten grundsätzlich keiner direkten Sonne ausgesetzt werden. Schutz bieten vor allem Schatten, geeignete Kleidung und Kopfbedeckung. Sonnencreme kann im Ausnahmefall für unbedeckte Hautstellen verwendet werden.
- Ab sechs Monaten können Sonnencremes mit mineralischen (physikalischen) Filtern (z. B. Zinkoxid oder Titandioxid) eingesetzt werden. Diese sind in der Regel gut verträglich und wirken ausschließlich auf der Hautoberfläche. Wichtig sind ein hoher Lichtschutzfaktor (LSF 30–50) sowie ein zuverlässiger UVA-/UVB-Schutz.
- Bei Reisen in südliche Länder sollten Sie – wenn eine kühle Lagerung der Medikamente nicht sichergestellt ist – eher keine Zäpfchen mitnehmen, da diese bei Hitze leicht aufweichen und dann kaum anzuwenden sind.
- Die Wirkstoffe mancher Medikamente können bei extremer Hitze (über 40°C) beeinträchtigt werden. Achten Sie darauf, dass Ihr Gepäckstück mit der Reiseapotheke nicht extremer Hitze ausgesetzt ist.
- Nehmen sie bei wichtigen Dauermedikamenten für Ihr Kind eine ausreichende Bevorratung mit, etwa 1/3 mehr als die für den Zeitraum übliche Menge.
- Transportieren Sie wichtige Notfall- und Dauermedikamente grundsätzlich zur Hälfte im Handgepäck, falls Ihr Koffer abhandenkommen sollte.
- Sorgen Sie dafür, dass bei mitreisenden Kindern die Reiseapotheke während der Reise und am Reisezielort kindersicher aufbewahrt wird.

Welche Medikamente sollte man mit in den Urlaub nehmen?

Die Entscheidung, welche Medikamente nötig sind, müssen Sie treffen. Wir können diesbezüglich keine klare Empfehlung abgeben.

Grundsätzlich gilt in jedem Fall: Je jünger das Kind, desto eher sollte man bei (anhaltenden) Symptomen wie Fieber, Erbrechen, Durchfall o.ä. eine Ärztin bzw. einen Arzt am Urlaubsort aufsuchen. Dies gilt vor allem bei Säuglingen.

Als sinnvoll gelten am ehesten die folgenden Medikamente, die allesamt rezeptfrei in der Apotheke erhältlich sind:

- Bei Insektenstichen, juckender Haut o.ä.: Fenistil Gel
- Bei Durchfall: z.B. Yomogi Kapseln/ Perenterol Junior Pulver
- Bei Erbrechen: z.B. Vomacur 40 mg Zäpfchen/ Vomex A Sirup/ Vomacur Tabletten
- Bei Fieber: Paracetamol-Zäpfchen/ Ibuprofen-Saft
- Bei Erkältungen: Abschwellende Nasentropfen

Bitte beachten Sie bei allen Medikamenten die Packungsbeilage, da manche der Medikamente (z.B. Vomacur) potentielle Nebenwirkungen haben können.

Die Bevorratung der „Reiseapotheke“ ist keine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen und kann daher durch uns nur auf ein Privatrezept verordnet werden.