

# Checkliste

## Was gehört in die kindgerechte Reiseapotheke?

Wenn Sie mit Säuglingen, Kleinkindern oder Schulkindern unterwegs sind, sollten Sie eine Reiseapotheke zusammenstellen, die Sie und Ihr Kind gegen Notfälle wappnet:

### Grundausrüstung

- Fieberthermometer
- evtl. Dauermedikation

### Medikamente gegen:

- Durchfall (z.B. Tannacomp oder Probiotika)
- Elektrolytmischungen
- Erbrechen/Übelkeit/Reisekrankheit (z.B. Mittel mit Dimenhydrinat)
- Erkältung
- Fieber/Schmerzen (Wirkstoff: Paracetamol)
- Husten
- Halsschmerzen
- Ohrenschmerzen
- Verstopfung
- Blähungen
- Magen-/Darmkrämpfe
- Augenentzündung

ggf. auf Anraten des Arztes zusätzlich antiallergische und antibiotische Medikamente mitnehmen.

### Erste-Hilfe bei Verletzungen

- Verbandsmaterial
- Wunddesinfektion (nicht brennende Lösungen z.B. Octenisept)
- Verbrennungen
- Verstauchungen/Sportverletzungen
- Splitterpinzette (eignet sich auch zur Entfernung von Zecken)

### Sonnenschutz

- Creme mit hohem UV-A und UV-B-Lichtschutzfaktor (LSF 20 oder höher)
- Insektenschutz  
für Kinder ab 2 Jahre eignen sich Mittel mit dem Wirkstoff Icaridin.  
Pflanzliche Mittel und der Wirkstoff DEET in niedriger Konzentration (bis 30%) haben nur eine kurze Wirkzeit.  
DEET in höherer Konzentration (50%) wird erst ab einem Alter von 9 Jahren empfohlen.

### Für Länder mit niedrigem Hygienestandard:

- Wasserdesinfektion

® CRM Centrum für Reisemedizin

## Wichtige Hinweise zur „kleinen“ Reiseapotheke

Eine gut ausgestattete Reiseapotheke ist bei Reisen mit Kindern von großer Bedeutung. Kleinere Verletzungen, Durchfall oder Fieber sind gerade bei Kindern häufiger. Nicht immer ist ein Arzt sofort erreichbar. Ihre Reiseapotheke sollte deshalb wenigstens für eine Erstbehandlung Ihres Kindes ausgestattet sein.

- Bei Reisen in südliche Länder sollten Sie – wenn eine kühle Lagerung der Medikamente nicht sichergestellt ist – keine Zäpfchen mitnehmen, da diese bei Hitze leicht aufweichen und dann kaum anzuwenden sind. Wählen Sie Säfte oder Tropfen.
- 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 abhanden kommen sollte.
- Ihr Arzt oder Apotheker wird Ihnen auch sagen können, wo Sie bei Verlust notwendiger Dauermedikamente für Ihre Kinder im Notfall Ersatzpräparate bekommen, bzw. ob und ggf. unter welchem Handelsnamen gleiche Medikamente im Reiseland im Handel sind.
- Sorgen Sie dafür, dass bei mitreisenden Kindern die Reiseapotheke während der Reise und am Reisezielort kindersicher aufbewahrt wird.