



Marina Katharina Preuhs

☎ 061 44 / 2271

Rheinstraße 51

65462 Ginsheim

Fax 06144-9210840

www.apotheke-ginsheim.de

Homöopathie ist unsere Stärke!

SCHÖNE FERIEEN FÜR FAMILIEN

TIPS ZUM REISEN MIT KINDERN

Da Kinder - auch in Bezug auf ihre Gesundheit - keine kleinen Erwachsenen sind, sollte man bei einer Urlaubsreise mit der ganzen Familie unbedingt einige Besonderheiten berücksichtigen, damit man diese schöne Zeit unbeschwert genießen kann.

FLIEGEN MIT KINDERN

In der Regel sind Flugreisen für Kinder unproblematisch. Da allerdings Kinder aufgrund der noch nicht voll entwickelten bzw. deutlich engeren Verbindungen im Nasen-Ohren-Bereich äußerst empfindlich auf die Druckveränderungen bei **Start & Landung** reagieren, sollte darauf geachtet werden, dass in diesen Phasen des Fluges insbesondere Kleinkinder zum **Druckausgleich** entweder die Flasche trinken oder etwas zum Kauen haben. Bei Säuglingen kann man durchaus auch den Schnuller geben.

Notfalls kann man auch mit abschwellendem Nasendosierspray Abhilfe schaffen. Dieses sollte mind. 30 min vor Abflug & Landung angewandt werden.

Achten Sie auch darauf, dass alle Familienmitglieder während des Fluges genug Flüssigkeit zu sich nehmen!

ERBRECHEN & DURCHFALL

Da sowohl Erbrechen als auch Durchfall mit einem erheblichen **Wasser-und Mineralstoffverlust** einhergehen, ist es zur Vermeidung bedrohlicher Zustände nötig, diese in ausreichender Menge zu ersetzen. Je kleiner die Kinder sind, desto schneller kann es zu lebensbedrohlichen Zuständen kommen. Es gibt für Kinder spezielle Elektrolytpräparate, die in keiner Reiseapotheke fehlen sollten. Dieses wird bei Stillkinder zusätzlich zur Muttermilch verabreicht. Cola und Salzstangen sind übrigens als Therapie völlig ungeeignet!

Im Notfall kann man behelfsmäßig folgende Mischung geben:

1 Teelöffel Kochsalz

½ Teelöffel Backpulver

8 Teelöffel Zucker auf 1 Liter Wasser

Wichtig ist es, das Kind genau zu beobachten: Häufigkeit von Erbrechen, Durchfall & Wasserlassen, Durst & Trinkverhalten (bei schwerer Entwässerung kann das Kind evtl. zu schwach zum Trinken sein), Puls, Atmung und der Wassergehalt der Haut geben Auskunft über den Schweregrad der Erkrankung. Generell gilt: bei schwerem Verlauf sofort zum nächsten Arzt!

SONNENSCHUTZ

Dieser spielt bei Kindern eine besonders große Rolle, da die Wissenschaft heute davor warnt, dass Sonnenbrand bei Kindern 100%ig im Erwachsenenalter zu Hautkrebs führt. Deshalb sollten unbedingt auf ausreichenden Sonnenschutz geachtet werden! Bei der Auswahl des passenden Sonnenschutzmittels muss der **Lichtschutzfaktor** (LSF) unbedingt sowohl an die Hautempfindlichkeit (Hauttyp) als auch an die Strahlungsintensität am Urlaubsort angepasst werden.

Es gibt spezielle Sonnencremes und –lotionen für Kinderhaut. Diese sollten 20-30 min vor dem Sonnenbad aufgetragen werden, um ihre volle Wirksamkeit entfalten zu können. (Ausnahme bilden die Produkte mit Mikropigmenten, die sich auf die Haut legen & bei Säuglingen bis 8 Monate angeraten sind. Sie bieten sofortigen Sonnenschutz.) Achten Sie möglichst auf **wasserfeste** Produkte, da auch im Wasser die UV-Strahlung noch zum größten Teil wirksam ist. Nach dem Baden sollte man das Eincremen wiederholen, da durch das Abtrocknen ein Großteil des Sonnenschutzes mechanisch mit entfernt wird – gerade bei den Mitteln mit Mikropigmenten (diese „weißeln“ bei Kontakt mit Wasser oder Schweiß). Bitte beachten Sie aber, dass dieses erneute Auftragen **nicht** die Zeit verlängert, die man in der Sonne verbringen darf!

Ansonsten sollte man den Kindern möglichst immer Sonnenbrille, Kopfbedeckung und luftige Bekleidung anziehen.

In der Zeit zwischen **11:00 und 15:00** Uhr ist es ratsam wegen der besonders intensiven Sonneneinstrahlung gänzlich auf einen Aufenthalt in der Sonne zu verzichten!

Bei **Sonnenallergie** ist darauf zu achten, dass keine emulgatorhaltigen Produkte angewandt werden dürfen. Dies betrifft insbesondere auch die Hautpflegeprodukte, die nach dem Duschen aufgetragen werden! Geeignete Produkte sind mit „hypoallergen“ gekennzeichnet. Die „Sonnenterassen“ unseres Körpers wie Schultern, Nasenrücken, Ohren, Wangen und Fußrücken bedürfen besonderer Beachtung und sollten evtl. mit einem höheren LSF bedacht werden.

Auch die **Lippen**, die besonders empfindlich sind, da sie keinen eigenen Schutzmechanismus besitzen, brauchen einen besonders hohen LSF – am besten als Stift!

BADEN

Weder sollten Sie & Ihre Kinder direkt nach einer Mahlzeit noch ohne vorsichtige Abkühlung nach längerem Sonnenbad ins Wasser gehen. Sobald einem kalt wird, sollte das Wasser umgehend verlassen werden.

Beim Baden sollten Sie auf ein wasserfestes Sonnenschutzmittel achten. Bedenken Sie bitte, dass auch T-Shirts die UV-Strahlung teilweise noch durchlassen.

Untiefen und starke Strömung stellen für Kinder eine besonders starke Gefahrenquelle dar. Gehen Sie nur an sicheren, bewachten Stränden ins Wasser.

Quallen und andere Wasserlebewesen können zu Hautverletzungen und Verbrennungen führen. Hier schafft das homöopathische Mittel Ledum schnell Abhilfe.

Am Strand sollten Kinder möglichst Plastiksandalen tragen, damit in die noch weiche Haut des Kinderfußes keine Erreger oder Fremdkörper wie Glassplitter o.A. eindringen können.

Wenn Sie alle diese Ratschläge beherzigen, sollte einem vergnügten, entspannten Urlaub nichts mehr im Wege stehen! Wir wünschen Ihnen und Ihren Kindern einen wunderschönen Urlaub – und dass Sie entspannt und wohlbehalten wieder nachhause kommen!

Für weiter Fragen rund um das Thema Urlaub und Reiseapotheke steht Ihnen Ihr Team der Schwanen-Apotheke jederzeit gerne zur Verfügung!