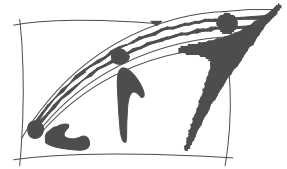


## Endlich Urlaub!



Liebe Eltern,

natürlich stellt sich nun die Frage nach der geeigneten Urlaubsapotheke und ob es Möglichkeiten gibt, Erkrankungen zu verhindern.

Bei Reisen in den Süden sollten v.a. **hygienische Maßnahmen** zur Verhinderung von Durchfallerkrankungen eingehalten werden. Hier die Wichtigsten:

- Trinkwasser entkeimen, z. B. durch 5 minütiges Abkochen oder mittels spezieller Filter oder Tabletten. Ansonsten kann man Mineralwasser benutzen, auch zum Zähneputzen
- Rohe Lebensmittel vermeiden (Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte)
- Auf kalte Vorspeisen, Salate oder Desserts verzichten
- Obst nur (eigenhändig!) geschält verzehren
- Vorsicht bei Gerichten von Straßenverkäufern, diese sind häufig nicht durchgegart
- Getränke nicht zu kalt trinken (am besten ohne Eiswürfel)
- Eine Faustregel sagt: "Cook it, peel it or forget it!" Das heißt, auf alles besser verzichten, was man nicht schälen oder kochen kann.

Gerade im Süden werden manche Erkrankungen durch **Insektenstiche** übertragen, hiervor sollten sie ihre Kinder so gut wie möglich mit insektenabwehrenden Repellentien (z.B. Autan oder „einheimische“ Produkte) oder mechanisch (Moskitonetze) schützen. Halten sie **Abstand von freilebenden Haustieren und Wildtieren** (Übertragung von Tollwut, Hautpilzen, manche Tiere sind auch giftig). Achten Sie bitte auf einen geeigneten **Sonnenschutz**. Achten sie außerdem auf einen aktuellen **Impfschutz** ihres Kindes, in manchen tropischen Ländern sind Reiseimpfungen zu empfehlen, gerne beraten wir sie hierüber. Gegen **Verstopfung** hilft v.a. eine ausreichende Flüssigkeitsmenge sowie ballaststoffreiche Ernährung.

### Zur Reiseapotheke:

- Medikamente, die **regelmäßig oder immer wieder bedarfsweise** eingenommen werden, dürfen auf keinen Fall vergessen werden (z.B. bei Asthma, Allergien, Diabetes, etc.)
- Unabhängig vom Urlaubsland:
  - o **fiebersenkende** Medikamente (Paracetamol / Ibuprofen)
  - o **Traubenzucker**, ggf. auch Elektrolytlösungen
  - o **Wunddesinfektionsmittel**
  - o **Verbandsmaterial**
  - o **Insektenschutzmittel / Sonnenschutz / Antiallergika**
  - o **Ggf. Medikamente gegen Übelkeit**
- Abhängig vom Urlaubsland und persönlichen Risikofaktoren:
  - o Beratung in unserer Praxis

Gerne **beraten wir Sie** über sinnvolle Maßnahmen und Medikamente. Bitte haben Sie Verständnis, daß wir Reisemedikamente **nicht rezeptieren**. Dies ist uns aufgrund gesetzlicher Vorschriften nicht erlaubt. Wir hoffen, daß wir Ihnen weiterhelfen konnten.  
Ihre Kinder- und Jugendärzte