

# Hurra, endlich Ferien,

mag es in vielen Familien nun klingen, denn Groß und Klein freuen sich auf den lange ersehnten Urlaub.

Egal, ob eine lange Reise in ferne Länder oder eine Abenteuer-tour durch heimatische Gefilde geplant ist, das Reisefieber ergreift Besitz von allen Beteiligten.



Wir möchten Ihnen gerne bei den Überlegungen zum Thema „**gesund auf Reisen mit Kindern**“ zur Seite stehen.

Wir beraten Sie gerne über eine individuell zusammengestellte Reiseapotheke für die ganze Familie, über notwendigen Impfschutz bei Fernreisen, oder über ein Erste-Hilfe-Set für große und kleine Abenteuerer.

Auch bieten wir Empfehlungen über Sonnen- oder Insektenschutz und sinnvolle homöopathische Möglichkeiten in der Reiseapotheke an.

## Checkliste für Ihre Reiseapotheke beim Verreisen mit Kindern

- **Mittel zur Wundversorgung**

Kompressen, Mullbinden, Pflaster, Desinfektionsmittel, Arnica-Globuli, Wund- und Heilsalbe, Schere, Pinzette, evtl. Zeckenzange

- **Mittel gegen Durchfall:**

Anis-Fenchel-Kümmel-Tee, Elektrolytlösungen, Kapseln mit Hefeextrakt, Okoubaka-, Pulsatilla-Globuli

- **Mittel gegen Erbrechen und Reisekrankheit**

Ipecacuanha-, Nux vomica-Globuli  
Cocculus-, Tabacum-Globuli  
Vomex Saft, Vomex Zäpfchen

- **Fieberthermometer**

- **fiebersenkende Mittel**  
als Zäpfchen oder Saft

- **etwas gegen Blasenreizung**  
(durch Auskühlen beim Baden, nasse Badekleidung)

z.B.: auch Dulcamara-, Cantharis-Globuli

- **Augentropfen gegen Bindehautentzündung**

Euphraisa-Ophtiolen

- **Antiallergisches Gel gegen Insektenstiche oder Sonnenbrand**

Combudoron-Gel,  
Insektenstichcreme

- **Mittel zur Insektenabwehr auf pflanzlicher Basis**

### Bei Fern-/Abenteurreisen:

**Malariamittel**

**Moskitonetz**

**Wasserentkeimungsmittel**

**steriles Injektionsmaterial**

### Sonnenschutz

Ganz besonders möchten wir Ihnen optimalen Schutz vor der Sonne ans Herz legen, denn durch den zunehmenden UV-Anteil im Sonnenlicht tritt immer leichter ein **Sonnenbrand** auf. Mit diesem steigt - vor allem bei Kindern - das Risiko, an einem malignen Melanom zu erkranken.

Es ist deshalb empfehlenswert, eine übermäßige Sonnenbelastung der Haut und damit einen **Sonnenbrand** zu vermeiden.

**Wir sind Ihnen gerne bei der Auswahl eines für Sie geeigneten Sonnenschutzmittels behilflich.**

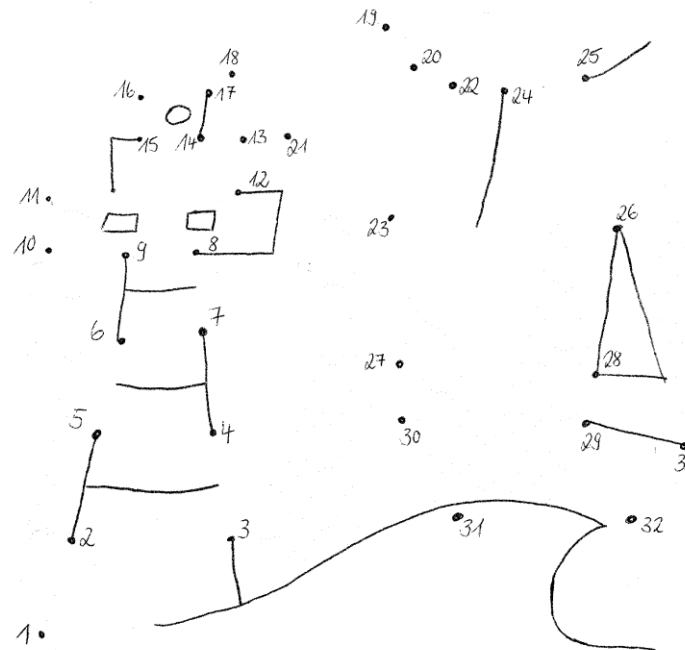
Besonders empfindlich sind Hautpartien, auf welche die Sonnenstrahlung direkt auftrifft. Es sind dies Schultern, Nasenrücken, Unterlippe und die Region unter den Augen sowie die Ohren.

Bitte bedenken Sie auch, dass UV-Strahlung dünnere Wasserschichten durchdringt, weshalb man auch beim Baden und Schwimmen der Sonne ausgesetzt ist und ein wasserfestes Sonnenschutzmittel wählen sollte.

Starke Besonnung von Kopf und Nacken, z.B. durch ein offenes Autoschiebedach, kann zu einem **Sonnenstich** führen, der sich durch Benommenheit, Schwindel und Kopfschmerzen äußert. Auch hiervor schützt der breitkrempige Hut!

Für Kinder geeignete Sonnenschutzcremes sollten wasserfest, ohne chemischen Lichtschutzfilter, ohne Duftstoffe und mit pflegenden Vitaminen und natürlichen Ölen sein.

⇒ **Wir beraten Sie gerne** über für Kinder geeignete Sonnenschutz-Cremes!



Liebe Kinder,

wenn Ihr die Zahlen der Reihe nach (1-2-3 u.s.w.) verbindet, entsteht ein schönes Bild ....

# Unser Ratgeber für Ihre Gesundheit



## Verreisen Mit Kindern