

Dr.Doris Schwarzenberger
Familienmedizin
2120 Wolkersdorf

REISEN MIT KINDERN

Um den Urlaub mit Ihren Kleinen unbeschwert genießen zu können, ist es ratsam, rechtzeitig Einiges abzuklären und zu organisieren.

Abhängig vom Reiseziel erkundigen Sie sich bitte zumindest 8 Wochen vor Reiseantritt, ob **spezielle Impfungen** vonnöten sind.

Bedenken Sie, dass sich die Hygienebedingungen vor allem in südlichen Ländern von jenen in Österreich deutlich unterscheiden können, und wir auch an die vor Ort in Essen und Trinken vorhandenen Keime nicht gewöhnt sind, was zu Magen,- Darmerkrankungen führen kann.

Sorgen sie für die Mitnahme eines wirksamen Insektenschutzes (bitte erkundigen, welches Mittel für das entsprechende Reiseziel wirksam ist), ein kleines Moskitonetz fürs Kinderbett spart oft viel Ärger.

Hochwirksamen Sonnenschutz (je kleiner das Kind und je heller die Haut umso höher der Lichtschutzfaktor) ohne Duft,- und Konservierungsmittel einpacken. Der beste Sonnenschutz sind Schatten, ein lüftiges Leinenhemdchen und eine Sonnenkappe. Aber Achtung : auch im Schatten ist Sonne !

Sorgen Sie für ausreichenden Flüssigkeitszufuhr abhängig von der Temperatur !

Abhängig vom Reiseziel darüber nachdenken, ob die Mitnahme von Gläschen oder Getreidebreien nötig sein könnte.

In südlichen Ländern nur geschältes Obst / Gemüse anbieten, abhängig von der Wasserqualität kein Leitungswasser trinken und auch die Zähne mit Mineralwasser putzen. Bedenken Sie, dass vor allem bei Speiseeis (z.B. vom Strand) oder bei Hühnereiern durch Unterbrechung der Kühlkette eine Verkeimung mit z.B. Salmonellen lauern könnte.

Reiseapotheke:

Bitte beachten Sie, dass die nachstehenden Empfehlungen immer vorbehaltlich eventueller individueller Medikamentenallergien zu verstehen sind !!!!!

1)Fieber, Zahn,-Kopfschmerzen, Reizhusten, Sonnenstich:

Parkemed Saft, Nureflex Saft, Mexalen Saft oder Zäpfchen

Achtung: wenn das Kind über Bauchschmerzen klagt, keine Schmerzmittel ohne ärztliche Diagnose verabreichen, diese könnten eine Blinddarmentzündung verschleiern !!!!!

2) Allergische Reaktion (juckender Ausschlag, stark geschwollener Insektenstich) :

Zaditen Sirup, Fenistil Tropfen, Aerius Saft

Achtung: bei Schwellungen im Gesicht und /oder Atemnot sofort einen Arzt aufsuchen !

Durchfallerkrankungen:

Zur Vorbeugung **Omni biotic Panda** 1 Säckchen täglich im Kleinkindalter, ab Schulalter **Omni biotic Reise** 1 x täglich

Bei starkem Durchfall zur Akutbehandlung **Imodium Soft o.ä. und einen Arzt aufsuchen!**

4) Windelpilz, Hautpilz

Travogen Creme o.ä.

5) Wundversorgung:

Octenisept Haut,-und Schleimhautspray, Baneocinsalbe, Betaisodona Wundgel ab Kleinkindalter o.ä.. Hautfreundliche Pflaster verschiedene Größen, Wundtupfer steril verpackt, Verbandsschere

6) Sonnenbrand :

Bepanthencreme,- oder schaumspray o.ä.

7) Verstopfte Nase (bei Flugreisen !) :

Nasiben Spray, Nasivin soft junior Spray, Otrivin Spray jr., o.ä.

8) eitriges Augen :

Refobacin Salbe / Tropfen, Tobradex Augentropfen / Salbe o.ä.

HOMÖOPATHIKA

Homöopathika gehören von Sonnenlicht und Elektrosmog geschützt gelagert, leider tut ihnen auch die Durchleuchtung am Flughafen nicht gut ! Grundsätzlich gilt für die Dosierung : je ärger die Symptome, desto öfter die Verabreichung, bei Besserung die Zeitabstände vergrößern, d.h. anfangs stündlich oder halbstündlich 5 Globuli, später in mehrstündigem Abstand.

Hier einige häufig einsetzbare Mittel :

Aconitum D30

Plötzliches hohes Fieber, das Kind fröstelt, die Haut ist heiss, blass und trocken, es ist tendenziell ängstlich und schreckhaft

Belladonna D30

Schnell ansteigendes hohes Fieber, rotes Gesicht, warme Schweisse, das Kind ist unruhig und kann phantasieren. Bei Ohrenschmerzen stündlich im Wechsel mit Ferrum phosphoricum geben ; bei Sonnenstich

Ferrum phosphoricum D30

Der Allgemeinzustand ist gut, das Fieber steigt nur langsam und nicht sehr hoch, die Nase rinnt (durchsichtiges Sekret), ev.leichter Durchfall, bei Ohrenschmerzen im Anfangsstadium stündlich im Wechsel mit Belladonna

Nux vomica D30

Das Kind hat viel und gierig durcheinandergessen, es erbricht und ist sehr grantig. Stündlich 5 Stk. Nux vomica bis zur Besserung

Chamomilla D30: Zahnungsbeschwerden, das Kind ist sehr unleidlich, 1 Backe rot, die andere blass, ev. von Fieber begleitet

Arsenicum album D30 :

Das Kind fiebert, ist schwach, hat Durchfall, der Bauch „brennt“, der Stuhl ist wundmachend, d.h. der After rot.

Apis D30 :

Nach Bienen, oder Wespenstich

Traumeel Creme :

Nach Stürzen bei geschlossenen Wunden mit Schwellungen und Verstauchungen

Für Umstellungssituationen im Urlaub kann auch die Mitnahme von Bachblüten Notfallstropfen hilfreich sein.

Ich wünsche Ihnen einen gesunden und erholsamen Urlaub.

Dr.Doris Schwarzenberger