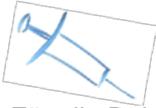




## Reisen mit Kindern



### Impfungen:

- ▶ Für alle Reisen gilt: Die von der STIKO empfohlenen Impfungen sollten altersgerecht durchgeführt sein! Fehlende Impfungen sollen möglichst vor der Reise nachgeholt werden!
- ▶ Gegen **Hepatitis A** sollte bei Reisen in alle südlichen Länder zusätzlich geimpft werden. Eine Hepatitis-A-Impfung ist bis zur Abreise möglich.
- ▶ Bei Reisen in sog. „FSME-Endemiegebiete“ sollte gegen das durch Zecken übertragbare FSME-Virus geimpft werden.  
Aktuelle FSME-Risikogebiete im Internet unter [www.rki.de](http://www.rki.de) oder [www.zecken.de](http://www.zecken.de) .
- ▶ Bei Fernreisen (z. Bsp. Afrika, Asien o.a. „exotische“ Länder) sollten Sie sich frühzeitig über erforderliche Impfungen, Malariaphylaxe sowie Einreisebestimmungen (Gelbfieberimpfung) erkundigen, z. Bsp. beim Gesundheitsamt oder im Internet:  
[www.diplo.de](http://www.diplo.de) (Auswärtiges Amt, für alle Reisenden und beratenden Ärzte)  
[www.dtg.org](http://www.dtg.org) (Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin und internationale Gesundheit)  
[www.reisemed-experten.de](http://www.reisemed-experten.de)  
[www.crm.de](http://www.crm.de)  
[www.gesundes-reisen.de](http://www.gesundes-reisen.de) .



### Hygiene:

- ▶ Jede Möglichkeit Hände mit Seife und Wasser zu waschen sollte in warmen Ländern wahrgenommen werden!
- ▶ Je südlicher das Land, umso wichtiger ist die Nahrungsmittelhygiene!  
Merksatz: „cook it, peel it or forget it“ („koche es, schäle es oder vergesse es“)
- ▶ Für Kleinkinder sollte in Ländern mit mangelhafter Hygiene, wenn die Möglichkeit zum selber kochen nicht besteht, die Nahrung komplett mitgenommen werden.
- ▶ Wasser aus der Leitung ist für die Körperpflege unbedenklich, zum Zähneputzen können desinfizierende Tabletten verwendet werden, zum Trinken Wasser am besten selber abkochen, auch ungeöffnete Wasserflaschen sind, je nach Land, keine Garantie für Keimfreiheit.



### Insektenstiche:

- ▶ *Insektizide mit dem Inhaltsstoff DEET sind die auf dem Markt erhältlichen Repellents, für die auch Studien über die Anwendung bei Kindern vorliegen; für Kinder unter 2 Monaten sind sie jedoch nicht zugelassen, sie schützen auch vor Zecken*
- ▶ *DEET sollte bei Kindern nicht öfter als 1 x täglich aufgetragen werden*
- ▶ *DEET ist nicht wasserlöslich und sollte **über** den Sonnenschutz aufgetragen werden*
- ▶ *Insektizide sind nach der Exposition mit Wasser und Seife zu entfernen*
- ▶ *Icaridin (Bayrepeel®, Autan®) ist erst für Kinder ab 2 Jahren zugelassen*



## Reiseapotheke:



- ▶ **wichtig: Medikamente, die Ihr Kind regelmäßig einnehmen muss gehören auch in die Reiseapotheke** (z. Bsp. Asthmamedikamente, Rectodelt® Zäpfchen, Medikamente bei Epilepsie)!
- ▶ **Verbandsmaterial:** je 1 Mullbinde 4 und 6 cm breit, 1 Päckchen steriler Verbandsmull, Wundpflaster 4 cm breit, Heftpflaster, elastische Binden: je eine Binde 6 und 8 cm breit.
- ▶ **Fieberthermometer!** Kleine Schere, Splitterpinzette, ggf. Zeckenzange, 10 bzw. 20 ml Spritze für die portionsweise Flüssigkeitszufuhr (bei Erbrechen und/oder Durchfall)
- ▶ **Medikamente zur äußeren Anwendung:** antiseptische Wundsalbe (z. Bsp. Polysept® Salbe) oder Lösung (z. Bsp. Octenisept® mit Sprühpumpe), Antihistaminsalbe (z. Bsp. Fenistil® Gel), evtl. Augentropfen (z. Bsp. Tetryzolin®), Ohrentropfen
- ▶ **Medikamente zur inneren Anwendung:** Mittel gegen Schmerzen und Fieber (z. Bsp. Paracetamol oder Ibuprofen), Zäpfchen sind in warmen Ländern nicht geeignet, Durchfallmittel (Elektrolytlösung, z. Bsp. Oralpädon® oder Infectodiarrstop®), Mittel gegen Brechreiz (z. Bsp. Vomex® oder Emesan®), Mittel gegen Reisekrankheit (z. Bsp. Superpep® Kaugummi Dragees), Mittel gegen Juckreiz (z. Bsp. Fenistil® Tropfen oder Cetirizin® als Saft oder Tropfen), ggf. Breitspektrumantibiotikum (z. Bsp. Azithromycin® auf Privatrezept)
- ▶ Mückenschutz, Sonnenschutz, evtl. Moskitonetz



## Sonne:

- ▶ achten Sie auf die **4-H-Regel: Hut, Hemd, Hose, Hoher Lichtschutzfaktor**
- ▶ in der Mittagszeit zwischen 11 und 15 Uhr soll die Sonne grundsätzlich gemieden werden!
- ▶ im 1. Lebensjahr gehören Kinder nicht in die Sonne. Sonnenschutzmittel sollten nicht angewendet werden
- ▶ Sonnenschutzmittel für Kinder sollten UVA- und UVB-Strahlen geblockt sein
- ▶ der Lichtschutzfaktor soll **mindestens 30, besser noch 50** betragen
- ▶ der Lichtschutzfaktor eines Sonnenschutzmittels gilt immer für den ganzen Tag  
Nachcremen verlängert daher die Zeit nicht
- ▶ die meisten heutigen Sonnencremes sind ausreichend wasserfest, dennoch sollte nach etwa 2 Stunden erneut eingecremt werden
- ▶ auch die Augen sollen durch eine **Sonnenbrille mit UV-Filter** geschützt werden (CE-Zeichen und Deklaration beachten)



**Bitte beachten Sie:** Reisemedikamente dürfen nicht zu Lasten der gesetzlichen Krankenkasse auf Rezept verordnet werden!

Mit diesem Informationsblatt möchten wir Ihnen helfen vor Reiseantritt das richtige und für Sie wichtige zu beachten.

**Gute Reise und einen schönen Urlaub wünscht Ihnen Ihr Praxisteam!**

