



Reiseapotheke

Homöopathische Mittel sind durch Kursiv-Fett-Druck gekennzeichnet.

Fieber & Schmerzen:

Mexalen, Benuron Saft/Zäpfchen (Dosierung nach Alter, Arzneimittelinfo beachten!)

Viburcol Zäpfchen oder Phiolen (Dosierung nach Alter, Arzneimittelinfo beachten!)

Fieber & Schmerzen & Entzündungshemmung:

Nureflex Saft/Zäpfchen (Dosierung nach Alter, Arzneimittelinfo beachten!)

Antibiotikum:

Regelmäßige Antibiotika-Prophylaxe auf Grund bestehender Grunderkrankung? Reserve-Antibiotikum

Reisekrankheit & Kinetose:

Nux vomica D30, Petroleum D30, Cocculus D30, Vomitus Heel Tropfen

Erbrechen & Magneverstimmung (evtl. durch verdorbene Lebensmittel)

Generell: keine Wasser aus der Leitung, kein offenes Wasser trinken, nur original verschlossene Wasserflaschen verwenden, kein rohes und ungewaschenes Obst und Gemüse

(Achtung: Verschlucken von Poolwasser etc)

Bei Erbrechen generell: kalte Flüssigkeit in kleinen Schlucken!

Achtung: Motilium darf erst ab dem 12. Lebensjahr bzw. ab einem Körpergewicht von 35 kg angewendet werden!

Nux vomica D30 (erstes Mittel, nach „Magenverstimmung“, zu üppigen Essen)

Ipecacuhana D30 (Erbrechen – saubere Zunge!)

Magen-Darm-Störungstropfen Mag. Doskar Nr 37 (bei kleinen Kindern wegen es Alkoholgehaltes 10 Tropfen im Wasserglass oder Plastikbecher verdünnen, evtl. einige Zeit stehen lassen (Alkohol raucht aus) und dann mit Plastikspritze oder Plastiklöffel einflößen, vor jedem Schlückchen umrühren)





Durchfall mit Flüssigkeitsverlust:

Normolyt in Kombination mit Hidrasec (Dosierung nach Alter bzw Körpergewicht, Arzneimittelinfor beachten!), **Omnibiotic Reise** (evtl. vorbeugend, zur Stärkung)

Podophyllum D30 (gelbe, spritzende, enorm stinkende Stühle)

Arsenicum album D30 (wässrige, evtl. dunkle Stühle, nach verdorbenen Nahrungsmitteln, Kälte & Schwäche))

Colocyntis D30 (enormes Bauchschneiden vor dem Stuhl, kolikartige Schmerzen, Zusammenkrümmen)

Veratrum album D30 (Übelkeit, Erbrechen, kalter Schweiß, Schwäche, Kollaps)

Insektenstich:

Aerius Saft (Dosierung nach Alter, Arzneimittelingo beachten!)

Fenistil Tropfen (Dosierung nach Gewicht, Arzneimittelinfor beachten!)

Lokalthherapie: Fenistil Gel, Combudoron Gel, Topfen auflegen

Apis D30 (Rötung, Schwellung, Überwärmung, evtl. Juckreiz oder stechende Beschwerden)

Ledum D30 (Zeckenbisse, Spinnenbisse etc)

Sonnenstich & Sonnenbrand:

Kinder bis zu einem Lebensjahr vor starker Sonneneinstrahlung schützen (meist die Zeit zwischen 11:00 und 15:00 im Sommer). Sonnenschutz ab dem 1. Lebensjahr. Bitte bedenken Sie, dass vor allem Kinder im 1. Lebensjahr weder Kälte noch Hitze gut regulieren können. Daher ist auch der Schutz vor Überhitzung besonders wichtig. Ein Schattenplatz allein genügt nicht vor Überhitzung und auch vor Sonneneinstrahlung zu schützen (wenn zb ein Schirm oder Verdeck nicht ausreichend UV-Licht abhält). Bedenken Sie auch den zusätzlichen Flüssigkeitsbedarf des Kindes.

Auf keinen Fall Babyöl verwenden, dies erhöht die Hautempfindlichkeit gegenüber UV-Licht.

Bei Klein- und Schulkindern: Sonnenschutzmittel nur bei Sonnenexposition in den Zeiten starker Sonneneinstrahlung (zB später Vormittag bis Nachmittag 15:00 – 16:00) verwenden, da ein ganztägiger Sonnenschutz die Vitamin D Bildung in der Haut unterdrückt. Nass werden der Haut bzw. Schwimmen und Baden verstärken durch den „Brennglaseffekt“ die Sonneneinwirkung.





Sonnenschutz durch Kleidung: Da Gesicht, Ohren und Nacken besonders empfindlich sind, ist eine Kappe (am besten mit Schirm und Nackenschutz) bzw. ein Sonnenhut obligatorisch. Auch Kinderaugen sollen durch entsprechende Sonnenbrillen geschützt werden. Die Kleidung sollte weit und luftig sein, evtl. sogar langärmelig und lange Hosen. Es gibt auch spezielle Kleidung mit eingewebten UV-Schutz (UV-Standard 801). Dies ist besonders bei besonders hellhäutiger empfindlicher Haut zu empfehlen.

Sonnenschutz: Lotionen und Cremes sind besser geeignet als Gele. Zu bevorzugen sind kindergerechte mineralische Sonnencremes ohne Alkohol und ohne chemische UV-Filter. Es sollen UV-A und UV-B Strahlen geblockt werden mit einem Schutzfaktor ab 30. Bitte lassen Sie sich in einer Apotheke ihres Vertrauens beraten. Ca. 30 min. vor dem Baden und Plantschen den Sonnenschutz auftragen und nach jedem Baden erneuern (auch wasserfeste). Bitte achten Sie auf das Haltbarkeitsdatum ihres Sonnenschutzmittels und werfen sie angebrochene Produkte aus dem Vorjahr.

Sonnenschutzfaktor:
6-20 niedriges Schutzniveau
20-30 mittleres Schutzniveau
50+ sehr hohes Schutzniveau

Sonnenbrand (gilt auch für Verbrennungen & Verbrühungen):

Feuchte kühle Umschläge zb mit Schwarztee, Topfen, Coolpacks nie direkt auf die Haut geben! feuchtigkeitsspendende Lotionen & Cremes

Bitte beachten Sie, dass stärkere Sonnenbrände mit vermehrter Blasenbildung Brandverletzungen & Verbrühungen gleichzusetzen sind und einer fachgerechten ärztlichen Versorgung bedürfen, um Folgeschäden abzumildern!

Bepanthen Wund- & Heilssalbe, kühlender Schaumspray etc

Nureflex Saft / Zäpfchen: zur Entzündungshemmung und Schmerzbehandlung (Dosierung nach Alter, Arzneimittelinformations beachten!)

Belladonna D30 (ersten Grades bzw erstes Stadium: akute starke Rötung und brennende Schmerzen)

Lytta vesicatoria D30 (Blasenbildung, brennende Schmerzen, kaltes Wasser bessert)

Causticum D30 (Grad II, schmerzende Blasen, nicht heilende Wunden)

Lachesis D30 (schwerer Formen, bläulich-blaue „Brandblasen“)





Sonnenstich:

Belladonna D30 (Kopf hochrot und pochend, Kopfschmerz)

Veratrum album D30 (Übelkeit, Erbrechen, kalter Schweiß, Schwäche, Kollaps)

Gelsemium D30 (Schwäche, Benommenheit, Zittern, bandförmiger Kopfschmerz)

Sommergrippe:

Aconitum napellus D30 (bei akutem heftigen Krankheitsbeginn sofort einnehmen)

Gelsemium D30 (Schwäche, Benommenheit, Zittern, bandförmiger Kopfschmerz, müde, Augen fallen zu, schwere Lider)

Belladonna D30 (plötzliches, hohes Fieber, mit hochrotem & schwitzenden Kopf)

Ferrum phosphoricum D30 (mittelhohes Fieber, wellenförmiger Verlauf, guter Allgemeinzustand)

Eupatorium perfoliatum D30 (starke Gliederschmerzen, evt. Brustschmerzen beim Husten)

Infludoron Globuli Weleda (Dosierung nach Alter, Beipackzettel beachten!)

Augenentzündung:

Auswaschen mit Kamillentee (Teebeutel oder gefiltert, damit keine feinen Blütenbestandteile das Auge reizen)

Gentax Antibiotische Augentropfen (Dosierung lt. Arzneimittelinformation)

Apozema Allium cepa compositum Augentropfen

Allergische Augensymptome: **Euphrasia Augentropfen Weleda bzw. Euphrasia D30**

Aerius Saft (Dosierung nach Alter & Arzneimittelinformation)

Blasenverköhlung / Harnwegsinfekt:

Bei Neigung zu Harnwegsinfekten oder Vorerkrankungen der Nieren & Harnwege bitte geeignetes und durch Arzt verordnetes **Antibiotikum** mitnehmen. Es kann auch hilfreich sein geeignete Urinteststreifen in der Apotheke zum Selbsttest zu besorgen. Wenn irgendwie möglich, suchen Sie bei Verdacht auf Harnwegsinfekt einen Arzt oder Klinikum vor Ort auf.

Supportive Therapie mit Homöopathika:

Lytta vesicatoria D30 (heftiger Harndrang & schneidende, brennende, krampfartige Schmerzen im Vordergrund)

Dulcamara D30 (nach Kaltwerden & Durchnässung, kalte Füße oder Sitzen auf der kühlen Wiese in nasser Badekleidung)

Apis D30 (brennend-stechende Schmerzen schon zum Beginn des Harnlassens, Wärme verschlechtert, Kühlung bessert, Harn spärlich, Durstlosigkeit)

Nux vomica D30 (ständiger, erfolgloser Harndrang, Zusammenkrampfen nach jedem Tropfen, Wärme bessert)





Verletzungen & Unfälle:

Erste Priorität hat die Unfallsverhütung. Bitte bedenken Sie, dass die häufigsten reisemedizinischen Erkrankungen bei Kindern Unfälle & Tierbisse sind. Achten Sie in der neuen Urlaubsumgebung besonders auf die neuen Gegebenheiten und etwaige Gefahrenquellen. Besonders zu vermeiden sind Kontakte mit streunenden Tieren. Tierbisse bedürfen immer einer ärztlichen Behandlung. Bitte beachten Sie vor einer Reise auch, ob der Tetanus-Schutz ihres Kindes noch aktuell ist.

Eine Reiseapotheke mit Desinfektionsmittel, Wundreinigungsmittel, Pflastern, Verbänden (bitte lassen Sie sich in der Apotheke ihres Vertrauens beraten)

Geeignete Schmerzmedikation:

Mexalen, Benuron Saft/Zäpfchen (Dosierung nach Alter, Beipackzettel beachten!)

Aconitum napellus D30 (Folgen von Schock & Schreck, drohender Kollaps, Zittern, Angst)

Arnica D30 (Verletzungen aller Art, Verstauchungen, Verrenkung)

Staphisagria D30 (Schnittverletzungen)

Hypericum D30 (Stich- und Nervenverletzungen)

Einnahme homöopathischer Arzneimittel (fett, kursiv) (Globuli):

Globuli in D30 3 x täglich 3-5 Globuli im Mund zergehen lassen

(10 min vor der Einnahme und 10 min nach der Einnahme nicht essen oder trinken oder zähneputzen)

Wichtiger Hinweis:

Bitte setzen Sie die **allopathischen (fett)** sowie die **homöopathischen Mittel (kursiv fett)** nur nach ärztlicher Konsultation bzw. vorhergehenden reisemedizinischen Beratung ein. Bei fehlender Besserung, Schwierigkeiten bei der Therapiedurchführung oder Auftreten neuer Symptome ist die sofortige Vorstellung bei einem Arzt oder medizinisch qualifiziertem Notdienst unerlässlich.

