

UNSERE CHECKLISTE FÜR DIE REISEAPOTHEKE MIT KIND

Hier kommt Eure Reiseapotheken-Checkliste für Eure Kids zum Ausdrucken:

ERKÄLTUNGEN

- **Fieberthermometer**
- **Nasenspray:** Wichtig vor allem im Handgepäck im Flugzeug!
- **Kinderhustensaft** Eurer Wahl
- **Erkältungssalbe** zum Einreiben (z.B. Thymian Myrte Balsam von Dr. Stadlmann)
- **Lutschtabletten** gegen Halsschmerzen
- **Nurofensaft** bei Schmerzen und Fieber
- **Augentropfen:** Auf Reisen entzünden sich die Augen manchmal in Zugluft. Es gibt übrigens auch gute homöopathische Tropfen.

KLEINE VERLETZUNGEN

- **Pflaster:** Diese dürfen vor allem im Wanderrucksack nicht fehlen!
- **Kompressen und Binden:** Mull- und selbsthaftende Elastikbinden
- **Einmalhandschuhe**
- **Desinfektionsspray:** Octenisept wird von Kindern gut vertragen und ist schmerzfrei
- **Pinzette und Nagelschere**, um Splitter rauszuoperieren
- Wund- und Heilsalbe

BEI HAUTPROBLEMEN

- **Kindersonnencreme:** Wir mögen gerne die DAYLONG Kids, weil sie super lange hält und schnell einzieht. Ein Hinweis zur Kombination mit Insektenschutz: Zuerst die Sonnencreme, dann das Insektenspray auftragen!
- **Mückenabwehrspray:** In Europa ist für die ganz Kleinen Brumm zu empfehlen, für die größeren Kinder Autan Family. In tropischen Regionen solltet Ihr auf Mittel mit einem hohen DEET-Gehalt zurückgreifen (z.B. Nobite)
- **Mückensticheiler** (Click-Gerät) und oder kühlende Salbe
- **Zeckenpinzette**

BEI DURCHFALL/ERBRECHEN

- **Medikamente gegen Reiseübelkeit** (z.B. Vomex). Wer nicht auf Medikamente zurückgreifen will, kann es mit den SEA Akupressur-Bändern versuchen. Das sind elastische Armbänder mit einem Knopf auf der Innenseite, der auf einen Akupressurpunkt drückt. Funktioniert sowohl bei Kindern als auch Erwachsenen.
- **Elektrolytlösung**, um Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Ihr könnt diese aber auch vor Ort ganz leicht selbst herstellen: In einem Liter Wasser je einen Viertel Teelöffel Kochsalz und Backpulver auflösen. Dazu zwei Esslöffel Zucker oder Honig und eine halbe Tasse Orangensaft.
- **Durchfalltabletten** oder Aktivkohle – für hartnäckige Fälle
- **Wärmflasche** oder Kirschkernkissen für Bauchweh

Wir wünschen Euch viel Spaß in Eurem Urlaub mit Kids!

Eure Sonja von der Little Travel Society