

Apothekerin Kristine Dimitz

## Kinder - keine Reiseprofis . . . . .

Calbe. Wer mit Kindern in die Ferien reist, sollte nicht vergessen, dass Kinder keine kleinen Erwachsenen und schon gar keine Reiseprofis sind!! Sie reagieren viel sensibler auf fremde Umweltreize, ein verändertes Nahrungsangebot, andere Lebensgewohnheiten und klimatische Bedingungen am Urlaubsort - in der Regel je jünger sie sind, um so problematischer ist es! Eine gute Vorbereitung beginnt immer bereits zu Hause:

- Einholen von Informationen zu speziellen Gefahrenquellen für Kinder während der Reise und am Ziel.
- Zumindest vor Reisen in die Tropen eine gründliche Untersuchung und rechtzeitige Überprüfung des Impfschutzes.
- Informieren, wo man im Urlaubsgebiet ärztliche Hilfe (möglichst deutsch sprechender Kinderarzt) und ggf. Medikamente bekommen kann.
- Rechtzeitige Anwendung prophylaktischer Maßnahmen und

altersgerechte Information und Aufklärung der kleinen Reisenden zu bestehenden Risiken.

- Bei Flugreisen daran gedacht:
- Plätze in der ersten Reihe (größere Bewegungsfreiheit) und Kinderessen vorher bei der Fluggesellschaft reservieren.
- Mittel gegen Reiseübelkeit sofort griffbereit haben.
- Aufgrund der trockenen Kabinenluft für viel Trinken sorgen.
- Bequeme Kleidung mit der Möglichkeit, sich den unterschiedlichen Temperaturen durch An- und Ausziehen von Kleidungsstücken anzupassen.
- Bei Start und Landung wirken Saugen, Nuckeln oder Bonbonlutschen den Auswirkungen der Druckunterschiede entgegen.
- Ernährung - „koch es, schäl es oder vergiß es!“:
- Getränke aus Flaschen und Dosen und frisch gekochte Gerichte sind in wärmeren Ländern wesentlich ungefährlicher als rohe, offene Speisen. Speiseeis und andere Milchprodukte stel-

len in wärmeren Ländern ebenso einen guten Nährboden für Krankheitskeime dar.

- Eiswürfel und Leitungswasser sind häufig mit Keimen verunreinigt - daher meiden und z.B. mit Mineralwasser Zähne putzen. Wenn es nicht zu umgehen ist: Wasser nur nach dem Abkochen oder nach entsprechender Desinfektion verwenden.
- Frisches Obst und Gemüse nur gut gewaschen und geschält an die Kinder geben.
- Die Magen-Darm-Funktion kann auch durch ungewohnte Gewürze beeinflusst werden. Sonnenschutz:
- Säuglinge und Kleinkinder bis zu einem Jahr gehören auf keinen Fall in die pralle Sonne.
- Kinder sollten nur bekleidet (luftige, helle, leichte Kleidung) in der Sonne spielen (auch an Sonnenhut und -brille denken!)
- Viele Sonnenschutzmittel müssen mindestens 30 min. vor dem ersten täglichen „Ausflug“ in die Sonne aufgetragen werden (mindestens Lichtschutzfaktor 30!). Das Auftragen ist mehrmals täglich zu wiederholen.
- Insektenschutz nach dem Einreiben mit Sonnenschutzmitteln aufbringen. Möglichst Sonnen-

schutzmittel mit Mikropigmenten und ohne Duftstoffe verwenden.

- Bei großflächigen Rötungen, Blasen und Schwellungen sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.
- Erbrechen und Durchfall:
- Die dabei entstehenden erheblichen Wasser- und Mineralstoffverluste müssen umgehend ersetzt werden. Dazu gibt es spezielle, auf den Bedarf von Kindern abgestimmte Elektrolytpräparate. Diese sollten in keiner Reiseapotheke fehlen.
- Grundausrüstung: Fieberthermometer und eventl. Dauermedikamente (Reservemenge - ca. 1/3 mehr als benötigt).
- Für Länder mit niedrigem hygienischen Standard: Mittel zur Wasserdesinfektion.
- Es sollte unbedingt auch an Mittel und Materialien zur Ersten Hilfe gedacht werden. Apotheken und Ärzte beraten Sie gern zu all diesen Fragen und halten spezielle Materialien bereit. Die Bundesvereinigung der Apotheken hat in diesem Jahr in Vorbereitung der Schulferien eine Aktion zum Thema „Reisen mit Kindern“ ins Leben gerufen. Nutzen Sie dieses Angebot! ■



# Heiz-Sa-Service

Bernd Kriener  
Klempner- u. Installateurmeister

39240 Calbe (S.), Barbyer Str. 17  
Tel. (03 92 91) 23 66  
Fax (03 92 91) 5 23 16

- Wartung Gas- u. Ölanlagen
- Heizungs- und Anlagenbau
- Gas- und Wasserinstallation
- alles rund ums Bad
- Solaranlagen
- Bauklempnerei
- Kundenservice
- Notdienst
- Finanzierung

## Heizungs-Sanitär-Service

## Engelmann Allianz



Generalvertretung  
Allianz Versicherungs Aktiengesellschaft

**Zukunft muss gesichert werden.  
Zukunft muss finanziert werden.**

### ► Junior-Vermögens-Plan

- Absicherung Ihres Kindes gegen die finanziellen Folgen eines Unfalls, rund um die Uhr und weltweit
- Invaliditätsleistungen bis 400 %
- Übernahme der Sparraten bei Tod des Versorgers
- Kostenbeteiligung bei kosmetischen Operationen
- Zahlung eines Krankenhaustagegeldes bis max. 3 Jahre

**Büro:**  
Lindenstraße 4a  
39221 Eggersdorf  
Tel.+Fax: 03928/ 8 23 16

**Büro:**  
Magdeburger Straße 111  
39240 Calbe/Saale  
Tel.+Fax: 039291/ 5 21 57