



Reiseapotheke – Hausapotheke

Nachfolgende Übersicht soll zur Zusammenstellung einer Kinder-Reiseapotheke für Nahreisen dienen. Ein kleines Set zur Wundversorgung sollte auch in einem Tagesrucksack oder auf Wanderungen nicht fehlen. In jedem Fall können Sie diese Liste auch als Nachschlageblatt für Ihre Hausapotheke nützen.

O Schmerzen / Fieber

häufigstes Symptom, auch auf Reisen

Erste Wahl: Mexalen / Nureflex / Parkemed - bei Schmerzen, Fieber oder auch beidem zusammen

MEXALEN®, BENURON®:

gegen Fieber und Schmerzen

Dosis: 15mg/kg 3x tgl.

Beispiel: Gewicht 8,4kg → Mexalen 125mg Zäpfchen bis zu 3x tgl.

NUREFLEX®, IBUPROFEN®:

gegen Fieber und Schmerzen, zusätzlich entzündungshemmend

Dosis: 10mg/kg 3x tgl.

Beispiel: 14kg → Nureflex Saft 20mg/ml (Orange) 7ml 3x tgl.

oder → Nureflex JUNIOR 40mg/ml Saft (Erdbeer) 3,5ml 3x tgl.

oder Nureflex 125mg Zäpfchen 3x tgl.

PARKEMED®Saft 50mg/5ml:

gegen Fieber und Schmerzen, zusätzlich entzündungshemmend

Dosis: 6,5mg/kg 3x tgl.

Beispiel: Gewicht 8kg → Parkemed Saft 5ml 3x tgl.

Als Faustregel:

ab 3 Mo: NUREFLEX 60mg Zäpfchen
oder BENURON 75mg Zäpfchen

ab 6 Mo: MEXALEN 125mg Zäpfchen
oder PARKEMED Saft 5ml

Kleinkinder: NUREFLEX Saft 20mg/ml
„halbes Gewicht in ml: 3x tgl.“

NUREFLEX junior Saft 40mg/ml:
„viertel Gewicht in ml: 3x tgl.“

Schulkinder: NUROFEN 200mg Drg 3x tgl.

Jugendliche: MEXALEN 500mg Tbl. 3x tgl.

Reserve: **NOVALGIN® Tropfen**

(½ Tr. pro kg: 3x tgl.) -falls ein oder zwei Erstwahlmedikamente auch nach richtiger Dosierung und 60 Min. Wartezeit nicht wirken, können diese mit einem kleinen Löffel oder einem Stück Würfelzucker in den Mund nachgegeben werden.

O verstopfte Nase

Nasentropfen oder Nasenspray frühzeitig verabreichen, bei verstopfter Nase genauso wie bei Ohrenschmerzen

LUUF Mare® Nasenspray -- befeuchtend

NASIBEN® 0,01% Nasentr. (Säuglinge)

NASIVIN SANFT® 0,025% (ab 1 Jahr)

VIBROCIL® Nasentropfen (ab 2 Jahren)

O Husten

Reizhusten: Hausmittel: großes feuchtes Handtuch neben das Bett / Zwiebelwickel

Hustensaft: zB

Bronchipret® Thymian Efeu Saft:

Sekretlösend und gegen Verengung der Bronchien, pflanzlicher Saft, gute Wirkung

starker Husten: **Noscapin-Zäpfchen**

O Verklebte Augen

leicht: feuchtes Taschentuch auflegen, Sekret lösen und entfernen (Sekret ist ansteckend!)

stark: **GENTAX®** Augentropfen (antibiotisch: 4x tgl, bis 3 Tage nach Abheilung weiter geben!)

O Magen-Darm-Grippe

Müdigkeit, Schläfrigkeit oder Apathie sind Hinweise auf starken Flüssigkeitsverlust → ARZT aufsuchen!

bei Erbrechen: kühle Flüssigkeit (stark verdünnter Saft / Tee): in kleinen Schlucken alle 5 Minuten.

bei Durchfall: **Tasectan®**, **ORS 200®**, Karottensuppe + fettfreie Diät!



O Atemnot, Pseudokrapp-Husten

kühle Luft einatmen lassen (offenes Fenster)
stark: RECTOPRED® 100mg Zäpfchen
(Kortison – wirkt stark abschwellend)

O Mückenstiche / Sonnenbrand

kühlen, feuchte kühle Umschläge
leicht: FENISTIL Gel® (3-4x tgl. lokal)
stärker: MULTODRIN® Salbe oder
ADVANTAN® Creme lokal auftragen

O Wunden

Bei oberflächlichen Wunden:
ausreichend mit Wasser reinigen, trocknen lassen, danach **BEPANTHEN® Wund- und Heilsalbe** auftragen

Bei tiefen, verunreinigten Wunden:
1) mit Wasser (zB. aus der Trinkflasche) auswaschen
2) mit **BETAISODONA®** Lösung bzw. **OCTENISEPT®** Lösung desinfizieren
3) nicht klebende Wundauflage aufbringen (zB. **BACTIGRAS-Netz®**) – Heftpflaster, hautfreundlich
4) bei Entzündung: (rot, geschwollen) **BETAISODONA®**-Bad (warmes Wasser mit Betaisodonalösung gefärbt)
REFOBACIN® Creme
+ Fieber: **AUGMENTIN®** Antibiotikum

Bei Platzwunden: mit **STERISTRIP®** / **LEUKOSTRIP®** die gereinigten Wundränder erneut eng aneinander legen; soll mindestens 5-7 Tage verbleiben, sollte nicht nass werden!

O als RESERVE

bei Fieber über 3 Tagen und fehlender ärztlicher Untersuchungsmöglichkeit: Antibiotikum einnehmen

AUGMENTIN® (bis 20 kg: Saft, darüber: Tabletten) – oder **KLACID®** (bis 25 kg: Saft, darüber: Tabletten)

O Allergische Reaktion

- Ruhe bewahren!
- Medikamentöse Erstmaßnahmen:

Sofort bei Haut- oder Schleimhautreaktion:

✓ Antihistaminikum

Aerius Saft:

bis 5 Jahre:	2,5 ml
6-11 Jahre:	5 ml
> 12 Jahre:	10 ml

oder Xyzall 5mg Tbl

> 6 Jahre:	5 mg
------------	------

Dauer bis Wirkung einsetzt: ~15 Min.

✓ Kortison-Präparat:

Dexamethason Zäpfchen:

bis 10 kg:	4mg
über 10 kg:	10mg

oder Rectopred 100mg Zäpfchen:

bis 10 kg:	½ Zäpfchen
über 10 kg:	1 Zäpfchen

oder Betnesol Brausetabletten:

je angefangene 10 kg: 1 Brausetbl.
(zB: 21 kg → 3 Brausetbl.)

Dauer bis Wirkung einsetzt: ~15 Min.

Nur bei Atemnot, Zungenschwellung oder Kreislaufbeschwerden:

✓ Adrenalin intramuskulär

Epipen Autoinjektor / JEXT Fertipen

(zuerst HINLEGEN, dann Schutzkappe entfernen und Adrenalinpen FEST gegen den Oberschenkel stoßen, dort 10 Sekunden halten – das Adrenalin wird vom Pen innerhalb dieser 10 Sekunden in den Oberschenkel injiziert.

Danach trotzdem Rettung und Arzt rufen!

für Kinder 15-30 kg:

Epipen junior 0,15mg / JEXT 150 µg

für Kinder ab 30 kg:

Epipen 0,30mg / JEXT 300 µg