Die Praxis Dr.med. von Schrader informiert:

- Sonnenschutz auftragen und ggf. alle 4-6 Stunden erneuern.
- Helle, nicht leuchtende Kleidung lockt die Insekten nicht so wie farbige.
- Abends/nachts großräumige Moskitonetze verwenden, falls keine Klimaanlage funktionstüchtig vorhanden ist.
- Räucherspiralen (sog. Moskito-Coils) nachts unter das Bett stellen und für Lüftung sorgen, um möglichen Atemwegsreizungen vorzubeugen.

Insektenköder/-strips sowie elektrische Verdampfer sind wegen der möglichen Verwechslung mit Spielzeug ungeeignet.

Wenn nun Stiche da sind ??

Örtliche Kühlung, Sonnenschutz und anschließend reizlindernde Creme z.B. Soventol®-, Fenistil-Gel® u.a. sind sinnvoll, gelegentlich wird zur Nacht nur eine gering steroidhaltige Creme den Juckreiz lindern können und so vor Kratzen und neuerlicher Infektion schützen.

Durchfall - nicht ganz so selten

Es gibt viele Ursachen einer Magen-Darm-Verstimmung.Bei Fieber, Bauchkrämpfen, massivem Flüssigkeitsverlust/Erbrechen oder Dauer über 3 Tage sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Bedenken Sie, dass fieberhafter Durchfall bei Kindern das einzige Malaria-Symptom sein kann.

Fehlen o.g. Symptome, so ist häufig ein Flüssigkeitsersatz mit der von der WHO empfohlenen ORS-Lösung, die unter den Namen Elotrans, Soltadol u.a. erhältlich sind, ausreichend.

Als Richtgröße nach jedem durchfallartigen Stuhl kann gelten:

Kinder < 2 J.::	1/4-1/2 Tasse =	50-100ml
Kinder 2-10 J.:	1/2-1 Tasse =	100-200 ml
Kinder > 10 J.	2 Tassen =	400 ml
Erwachsene :	2 Tassen =	400 ml

Eine Stuhluntersuchung nach Rückkehr ist ratsam.

Malaria vermeiden

Berücksichtigen Sie bei der Reisezielauswahl, ob das Reiseland frei von Malaria ist.

Ist dies nicht möglich, so sind neben einem Insektenschutz betont ab 17 Uhr und nachts die im Erwachsenenalter üblichen Malariamedikamente (außer Doxyzyklin) dosisreduziert auch für Kinder einsetzbar. Nur von Chloroquin und Malarone® sind in kindgerechten Zubereitungen erhältlich. Die Tabletten müssen also ggf. gemörsert mit Essen oder Flüssigkeit vermengt gegeben werden.

Gestillte Babys bedürfen ebenfalls einer Medikation, da die Prophylaxe nicht ausreichend über die Muttermilch übertragen wird.

Kontraindikationen entsprechen denen bei Erwachsenen.

Reiseapotheke für Kinder

- Dauermedikation, falls nötig
- Sonnencreme LSF>15 z.B.Ilrido Cr.®u.a.
- Mückenschutz z.B. Nobite®, Autan® u.a.
- Moskitonetz, Splitterpinzette, Pflaster
- Juckreizstillende Insektenmittel Fenistil®, Soventol®, Corticoid-Creme® o.a.
- Nasenspray/-tropfen z. B. Olynth 0,05%®.
- Paracetamol Saft, nicht in der Wärme schmelzende Zäpfchen
- ORS-Lösung z.B. Elotrans Btl.® etc.
- Lactulose Pulver bei Verstopfung

Ihr Praxisteam

Unsere Praxis wünscht Ihnen eine angenehme Reise!

Die Praxis Dr.med. von Schrader informiert

Kinder auf Reisen

In den letzten Jahren begleiten immer mehr Kinder unterschiedlichen Alters ihre Eltern auf Fern- und Abenteuerreisen. Einige Reiseveranstalter bieten spezielle Kindertarife und einen Kinderbetreuungsservice z. B. im Rahmen eines Cluburlaubes auch in tropischen und subtropischen Ländern an.

Dieser kleine Handzettel soll Ihnen einige wichtige Hinweise geben, wie Sie mit Ihren Kindern sinnvoll reisen, sich erholen und Ihre Kinder dabei vor unnötigen Risiken schützen können.

Wie alt sollte ein Kind für die Reise sein?

Sicherlich gibt es da keine eiserne Regel. Bedenkt man, dass Kinder in den Tropen einem erhöhten Infektionsrisiko ausgesetzt sind, so sollten Kleinkinder eher in Europa verreisen.

Schulkinder und ältere werden eher die Vielfalt der tropischen Flora und Fauna erleben und erforschen wollen. Hier sollten die Eltern bereits vor Reisebeginn anhand von kindgerechten Bilderbüchern auf die Schönheit, aber auch Risiken der neuen Umgebung hinweisen.

Welches Land ist denn sinnvoll?

Kinder passen sich relativ einfach an verschiedene Zeitzonen an. Neben Europa und dem Mittelmeerraum sind Ziele in Nordamerika, der Karibik und Australien eher zu empfehlen als Malaria-Regionen wie Teile Südostasiens, Süd-

amerikas. Das tropische Afrika ist für Kinder sicherlich ungeeignet.

Tipps vor Abreise

- Wählen Sie ein Reiseziel, das auch den Kindern gefällt, fragen Sie sie vorher!
- Last-Minute-Reisen sind Stress für alle und zu dessen Minderung fahren Sie doch eigentlich in Urlaub.
- Überprüfen Sie Ihren Impfstatus und den Ihrer Kinder (und den Ihres Partners).

Impfplan für Kinder und Jugendliche nach den Empfehlungen der Ständigen Impfkomission (STIKO) 7/06
:

Monat	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**12 - 15**		
Jahr							**6**	**11-15**
DTPa			O	O	O	O		Pa
HIB			O	O	O	O		
HB		(O)	O	O	O			
PN			O	O	O	O		
MeC						2x		
Polio			O	O	O			O
MMR						2x		
Td.Pa							O	O
Va						OO		

DTPa = Diph.Tetanus-Keuchhusten (azellulär)
HIB = Häemophilus influenzae Typ B
Hep.B= Gelbsucht vom Typ B
Polio = Kinderlähmung IPV
MMR= Masern-Mumps-Röteln
Pn = Pneumokokken
MeC= Meningokokken Typ C
TdPa =Tetanus-Diphtherie-Keuchhusten
Va= = Windpocken 2x in 4-6 Wo. Abstand
Sollte eine der Impfungen fehlen, so kann jederzeit - auch bei größerem Zeitabstand - eine Auffrischimpfung oder Grundimmunisierung erfolgen. Dies gilt besonders für Jugendliche bez. der MMR- und Hepatitis-B-Impfung.

- Fragen Sie Ihren Haus-/Kinder- oder Tropenarzt, ob für Ihr Reiseland besondere Vorsichtsregeln/Impfungen empfohlen werden.
- Bereiten Sie Spiele zur Überbrückung von Wartezeiten oder langen Reisezeiten vor. Je nach Alter können das utensilienfreie Ratespiele ("Ich weiß was, was Du nicht weißt, und das ist...", "Alle Finger fliegen hoch", Tiere-Raten mit Reisezielbezug etc.) aber auch Malstifte/Papier, Bilderbücher, Walkmann mit Kassetten/CD etc. sein.
- Nehmen Sie nicht schmierende, fettarme Naschereien/Getränke mit.
- Haben Sie die richtigen Kindersitze?

Tipps zur Reise

- Machen Sie auf Autoreisen alle 2 Std. eine kurze Pause, um dem Aktivitätsdrang der Kinder zu entsprechen.

Bei Flugreisen:

- Gehen Sie bei langen Check-in-Warteschlangen mit den Kindern in einen ruhigen Abschnitt des Airports, während der andere Elternteil für die Familie eincheckt.
- Nutzen Sie 10 Min. vor Start und Landung das kindliche Nasenspray und lassen Sie Ihr Kind in aufrechter Position trinken (ältere Kinder lutschen Bonbons), so vermeiden Sie Ohrenschmerzen aufgrund von Luftdruckunterschieden in der Kabine, Ohrentropfen sind hier nicht sinnvoll.
- Kinder sollten während des Fluges viel trinken, so beugen Sie Halsschmerzen und trockenem Reizhusten vor. Aufgrund der niedrigen Luftfeuchtigkeit beim Flug und der im Verhältnis zu Größe und Gewicht

Unsere Praxis wünscht Ihnen eine angenehme Reise!

großen Körperoberfläche verlieren Kinder mehr Flüssigkeit.

Kinder wollen spielen, Strand und Tiere!

In warmem Wasser und bei sonnigem Wetter am Strand fühlen sich nicht nur Kinder am wohlsten. Natürlich benötigen Kinder unter starker Sonneneinstrahlung einen Hut, ein T-Shirt, Badeschuhe und einen möglichst wasserfesten Sonnenschutz mit Lichtschutzfaktor > 15, der mindestens 20 Minuten vor der Exposition aufgetragen sein sollte. Welches Produkt hier besonders geeignet ist, hängt von Hautempfindlichkeit und -typ ab.
Kindern haben einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf, der durch Hitze und/oder Durchfallerkrankungen (s.u.) schnell mehrere Liter am Tag betragen kann. Als grobes Maß kann die Urinfarbe gelten, sie sollte - wie von zuhause gewohnt - hell gelb sein. Bieten Sie industriell hergestellte Getränke (z.B. mit Mineralwasser verdünnte Fruchtsäfte) ohne Eiswürfel an.
Neugierig stecken besonders Kleinkinder vieles in den Mund und berühren Unbekanntes mit den Händen. Darminfektionen und Hautverletzungen werden so begünstigt.

Insektenstiche sind sehr lästig

Insektenstiche bei Kindern können sehr hartnäckig sein, sich sekundär bakteriell entzünden und im Reiseland Krankheiten übertragen. Daher ist ein konsequenter Mückenschutz unerlässlich.

- Helle, nicht leuchtende Kleidung anziehen lassen, grelle und vielfarbige Hemden locken Insekten
- Wind vertreibt Insekten, also luftige Stellen auf der Terrasse, am Strand oder Spielplatz suchen, abends Ventilator benutzen.
- Insektenabwehrmittel (Autan® u.a.) tagsüber erst nach Einreiben mit.