



Sommerzeit ist Reisezeit. Koffer zu und los geht's.

Doch was vor der Familiengründung so einfach schien, kann mit Kindern schnell zum Organisationsmarathon ausarten. Buggy, Windeln, Spielzeug oder das Kuscheltier: Die Packliste wird komplizierter. Doch wer ein paar Dinge vor der Abreise beachtet, kann auch mit dem Nachwuchs entspannte Ferien verbringen.

Wer mit dem Auto verreist, kann vor der Abreise ein möglichst unkompliziertes Unterhaltungsprogramm zusammenstellen – Globi-Bücher, Kinderlieder, Lieblingsongs oder Hörspiele auf ein mobiles Gerät laden, damit der Fahrer nicht während der ganzen Fahrt «Die drei Fragezeichen» hören muss. Es lohnt sich, den Kindern vertraute Verpflegung für unterwegs von daheim mitzunehmen, damit sich die Kinder nicht den Magen verderben. Wichtig ist, genug Flüssigkeit dabei zu haben. Günstig ist es, die Fenster mit einem Sonnenschutz zu verkleiden. Legen Sie immer wieder eine Pause ein. Gegen Reisebeschwerden hilft oft schon, die Augen während der Fahrt auf einen ruhigen Punkt in der Ferne zu fixieren. Es gibt vorbeugende Medikamente und Hilfsmittel aus der Schulmedizin und Alternativmedizin. Das Team der *kinderapotheke* kann Sie gut beraten.

Auch eine Flugreise mit Kindern ist in der Regel kein Problem. Die Fluggesellschaften sind darauf eingestellt. Trotzdem lohnt sich eine gute Vorbereitung. Neben dem Lieblingskuscheltier gehören Ersatzkleider, Spielzeug, Kuscheldecke, Windeln und Feuchttücher und ein mit Pul-

ver gefüllter Schoppen ins Handgepäck. Der Schoppen kann dann vom Kabinenpersonal mit warmem Wasser aufgefüllt werden. Der Druckausgleich in den Ohren kann für kleine Kinder schwierig sein. Erleichterung bringt der Nuggi, das Saugen am Schoppen oder für grössere Kinder ein Kaugummi. Nasentropfen bei Schnupfen und homöopathische Globuli empfehlen wir Ihnen bei Bedarf gerne.

Bei Fernreisen müssen die nötigen Impfungen unbedingt beachtet werden. Je nach Destination empfiehlt es sich, Insektenschutz, eventuell ein Moskitonetz (erhältlich für Babys, Kinder und Erwachsene) und guten Sonnenschutz dabei zu haben. Babynahrung oder Getränke in südlichen Ländern sollten nicht mit Leitungswasser zubereitet werden, sondern mit Mineralwasser aus der Flasche. Durchfallerkrankungen sind für kleine Kinder mitunter lebensgefährlich.

Die übliche Reiseapotheke sollte mit kinderspezifischen Medikamenten ergänzt werden. Gerne stellen wir für Sie eine auf Kinder abgestimmte Reiseapotheke zusammen oder ergänzen Ihr bestehendes Sortiment.

Und zu guter Letzt: Klären Sie vor Auslandsreisen ab, ob Ihre Versicherung auch allfällige Arzt- und Klinikkosten im Urlaubsland übernimmt.

Wir wünschen gute Reise und schöne Ferien!



Britta Moennig, Apothekerin
TopPharm Homberg Apotheke
zertifizierte *medinform-kinderapotheke*