

# Tropenmedizinische Ambulanz

**Wichtig** nach der Rückkehr bei Beschwerden  
(z. B. Fieber oder Durchfall):

- Dem behandelnden Arzt/der Ärztin mitteilen, dass **eine Auslandsreise erfolgt war** und eventuell an Malaria oder andere tropentypische Erkrankungen (z. B. Parasiten im Darm) gedacht werden muss.

## Reiseapotheke:

Paracetamol (kein Aspirin!), Elektrolytbeutel für Trinklösungen (z. B. Oralpädon<sup>®</sup>), Verbandsmaterial/Pflaster/Wundnahtstreifen (z. B. Steri Strip<sup>®</sup>), desinfizierende Salbe, Pilzsalbe, Zinksalbe für Babies, Mittel gegen Übelkeit und gegen Juckreiz bei Stichen.  
Bei Medikamenten auf kühle Lagerung achten.

## Flugreisen:

Durch den Luftdruckwechsel ist es notwendig, dass über den Rachen und das Mittelohr beim **Schlucken ein Druckausgleich** stattfindet. Beim Starten und Landen daher jeweils Kaugummis oder Lutschbonbons verwenden, bei Babies das Fläschchen oder die Brust geben. Bei Erkältungen möglichst nicht fliegen, ggf. schleimhautabschwellende Nasentropfen oder Sprays anwenden. Das Austrocknen der Schleimhäute durch die Klimaanlage sollte vermieden werden (viel trinken, ggf. anfeuchtende Nasensprays).

- **Tipp:** für Kinder bereits vorher die Sitze reservieren, für Babies auch ein Babykörbchen.
- Ins Handgepäck auch das Nötigste für die Kinder einpacken (Spielzeug, Kuscheltiere, Trinkflasche, Ersatzschnull, Windeln, Ersatzkleidung, usw.)

Und in aller Regel fragen die Kinder schon bald nach der Rückkehr: „Wann fahren wir wieder nach...?“

**Eine gute Reise wünscht Ihnen das Tropenlinik-Team!**

**Folgende Informationsflyer der Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus zur Reisevorbereitung sind erhältlich in der Impfsprechstunde:**

### 1. Allgemeine Empfehlung für die Malaria-Prophylaxe und Malaria-Selbstbehandlung

bei Erwachsenen sowie ein extra Faltblatt für Kinder

### 2. Informationen über Impfungen bei Auslandsreisen

### 3. Durchfall-Erkrankungen

Medizinische Tipps für Reisende zur Vorsorge und Behandlung

### 4. Informationsschrift Nr. 23

Ratschläge zur Erhaltung der Gesundheit in tropischen und subtropischen Ländern

### 5. Fair Reisen mit Herz und Verstand

Tipps für verantwortungsvolles Reisen vom Evangelischen Entwicklungsdienst (eed).

### 6. HIV und Aids

Informationen für Ausreisende, aussendende Organisationen

## Tropenmedizinische Ambulanz

Sprechzeiten: Montag bis Freitag von 8.00 bis 12.00 Uhr  
Nach Terminvereinbarung.

[Ambulanz@Tropenlinik.de](mailto:Ambulanz@Tropenlinik.de)

Tel.: 07071/206-414

## Impfsprechstunde

Mittwoch und Freitag:

14.30 bis 15.30 Uhr

Donnerstag:

16.00 bis 18.00 Uhr

(Feiertage ausgenommen) Voranmeldung nicht erforderlich.



Stand: April 2012

## Klinikadresse:

Tropenlinik  
Paul-Lechler-Krankenhaus  
Paul-Lechler-Straße 24  
72076 Tübingen

[www.tropenlinik.de](http://www.tropenlinik.de)

# Reisen mit Kindern



## Hilfreiche Gesundheitstipps für Eltern



# Reisen mit Kindern – ein besonderes Erlebnis

Kinder haben andere **Interessen und Bedürfnisse als Erwachsene**. Kleinere Kinder sind bereits mit ihrer „kleinen Welt“ am Sandkasten oder Planschbecken zufrieden, ältere Kinder hingegen fordern schon mehr „Action“.

- Auf Reisen werden wiederholte Pausen mit körperlicher Bewegung und Spielen benötigt. Reisen über Nacht kann daher für die Eltern entspannender sein.
- Für Kleinkinder ihre Kuscheltiere unbedingt mit einpacken (und nirgends vergessen...).
- Auch an Zwischenmahlzeiten sollte gedacht werden.
- Für Flüge sollte man auch wärmere Kleidung dabei haben.

## Impfungen und Schutz vor Malaria

Kinder benötigen **denselben Schutz** wie Erwachsene in Bezug auf Reiseimpfungen und Schutz vor Insekten durch mückenabweisende Mittel (Repellentien) und Moskitonetze.

- **Tipp:** vor Ausstieg aus dem Flugzeug bereits Insektenschutz einreiben.
- Bei Kindern unter zwei Jahren sollten keine DEET-haltigen Repellentien verwendet werden.
- Zur Dosierung der Malariamedikamente siehe unser Merkblatt Malaria-Vorbeugung bei Kindern.

## Sonne, Hitze und Kälte

Kinder haben im Verhältnis zum Körpergewicht eine größere Hautoberfläche als Erwachsene.

- Bei Kälte bedeutet dies eine **erhöhte Auskühlungsgefahr**.
- Andererseits sind Kinder ebenfalls empfindlicher für Sonneneinstrahlung, inklusive **Sonnenbrand, Überhitzung und Sonnenstich**. Sonnenbrände erhöhen überproportional das spätere Hautkrebsrisiko.

**Wichtig** daher:

- Ausreichender **Sonnenschutz** durch Aufenthalt im Schatten, Kopfbedeckung, angemessene Kleidung und an unbedeckten Körperstellen auch ausreichend und wiederholt Sonnenmilch anwenden (am besten: Sonnenblocker, ggf. auch wasserfest).
- Auf eine ausreichende Trinkmenge sollte geachtet werden.

## Erhöhtes Risiko für Infektionen

Kinder sind mehr gefährdet gegenüber vielen **Infektionen**. Zum einen braucht das Immunsystem viele Jahre um auszureifen. Zum anderen wird die persönliche Hygiene weniger beachtet, z. B. unzureichendes Händewaschen, Anfassen von Tieren und Barfußlaufen. Dies erhöht das Risiko für **Atemwegsinfekte, Durchfallerkrankungen, Wurmerkrankungen und Hautinfektionen**.

- Bei **chronisch kranken Kindern** sollten Reisen langfristig mit dem Kinderarzt und Reisemediziner vorbereitet werden.

## Unfälle und Verletzungen

Verhaltensbedingt haben Kinder oft ein erhöhtes **Verletzungsrisiko durch Unfälle:**

- **Im Straßenverkehr**, z. B. durch Nicht-Tragen von Kinderhelmen beim Radfahren.
- Durch offenes **Feuer und ungesicherte Wasserstellen** (Brunnen, Schwimmbekken).
- Durch **Strom** bei ungesicherten Steckdosen oder offenen Stromleitungen.
- **Bissverletzungen**, z. B. durch streunende Hunde (Achtung: Tollwutgefahr möglich), Insektenstiche (eventuell mit Malaria- oder Dengue-Risiko), Schlangenbisse usw.

**Wichtig** für Verletzungen:

- **Kinderimpfungen** sollten aktuell sein.
- Auch kleinere Verletzungen sollten **hygienisch versorgt** werden, deswegen Verbandsmaterial/desinfizierende Salbe mitnehmen.
- Für längere Reisen eventuell: **Blutgruppenbestimmung** der Kinder und Mitreisenden.

## Kind wird krank –



**was tun?**

**Wichtig** bei Fieber:

- In Malaria-Gebieten muss letztlich **immer eine Malaria ausgeschlossen werden**. Daher bereits vor der Abreise herausfinden, wo es auf der Reiseroute verlässliche ärztliche Diagnostik und Therapie gibt (Botschaftsklinik, u.ä.).
- **Fiebersenkung** mit z. B. Wadenwickeln, ggf. Paracetamol, ausreichend Flüssigkeit einnehmen. Hohes Fieber kann bei Kindern Fieberkrämpfe auslösen.

**Wichtig** bei Durchfällen:

- Kinder, insbesondere Kleinkinder, haben weniger Reserven und können schnell ernsthafte Flüssigkeits- und Salzverluste erleiden.
- Bei Durchfall daher unbedingt auf **genügend Flüssigkeitszufuhr** achten und z. B. Elektrolytbeutel zum Anmischen mitnehmen. Medikamente gegen Übelkeit und Erbrechen können hilfreich sein.
  - Praktisch ist es, eine Packung **Feuchtigkeitstücher** sowie eine Plastiktüte dabeizuhaben.