

Wie viel Flüssigkeit benötigen Babys und Kleinkinder bei Hitze?

An heißen Tagen sind Babys und Kleinkinder gut im Schatten und an kühleren Orten aufgehoben. Und wie sieht es mit dem Flüssigkeitshaushalt aus, wenn es heiß ist und die Kinder mehr schwitzen? Sollen sie dann mehr trinken? Das hängt vom Alter ab: Erst ab dem dritten Brei benötigen Babys tendenziell zusätzliche Flüssigkeit. „Auch bei großer Hitze brauchen gesunde Babys, ob gestillt oder mit Säuglingsanfangsnahrung ernährt, kein zusätzliches Wasser oder andere Getränke. Häufiges Stillen oder Füttern nach Bedarf reicht völlig aus und ist für den empfindlichen Mineralhaushalt sicherer“, weiß Kathrin Herold, Beauftragte für Stillen und Ernährung des Deutschen Hebammenverbandes.



Bei hohen Temperaturen sollten Babys und Kleinkinder nicht nur ausreichend vor der Sonne geschützt werden, sondern auch vermehrt Wasser trinken. Foto: pixabay

Erst später, mit Einführung des dritten Breis, brauchen sie zusätzliche Flüssigkeit. Essen Kleinkinder zunehmend am Familientisch und bekommen nach und nach weniger Mutter- bzw. Flaschenmilch, lernen sie das Trinken. Tatsächlich trinken Kleinkinder durchschnittlich nur etwa die Hälfte der empfohlenen Menge von rund sechs kleinen Bechern. Besonders bei hohen Temperaturen sollte ihnen vermehrt Wasser angeboten werden – sowohl zum Essen als auch zwischendurch.

TIPPS ZU DEN THEMEN TRINKEN UND HITZE

► Nach Bedarf stillen: Bei großer Hitze möchten Babys vielleicht häufiger gestillt werden und sollten nach Bedarf angelegt werden. Extra Wasser benötigen sie nicht. ► Ausreichend trinken: Kleinkindern, die bereits feste Nahrung zu

sich nehmen, ausreichend Wasser anbieten. Als Regel gilt: Ein- bis vierjährige Kinder sollten rund 820 Milliliter am Tag trinken. Je nach Größe sind das ca. sechs kleine Becher. Bei hohen Temperaturen oder stärkerer körperlicher Aktivität steigt der Flüssigkeitsbedarf. ► Am besten Wasser: Kleinkinder bekommen am besten Wasser zu trinken – ob Leitungswasser oder Mineralwasser ist egal. Auch ungesüßte, zuckerfreie Getränke wie Kräuter- oder Früchtetee können zusätzlich zu Wasser angeboten werden. Bei Kräutertees möglichst verschiedene Sorten abwechselnd anbieten. ► Diese Getränke vermeiden: Getränke mit Koffein wie Cola, Kaffee, Grün- und Schwarztee sowie Eistee und Energydrinks sind tabu. Limo und Fruchtsäfte enthalten viel

Zucker und sollten vermieden werden, da sie das Risiko für Übergewicht und Karies steigern. In einem kleinen Glas Apfelsaft (150 Milliliter) zum Beispiel stecken von Natur aus 15 Gramm Zucker; das entspricht fünf Stück Würfelzucker. ► Ab in den Schatten: Die zarte Babyhaut verträgt keine direkte Sonne, und Hitze kann den kleinen Körper überfordern. Daher sollte sich das Baby entsprechend leicht gekleidet an einem luftigen Schattenplatz aufhalten. Kleinkinder ab einem Jahr gut mit einer Sonnencreme mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 30 eincremen. Am stärksten ist die Sonne zwischen 10 und 15 Uhr – in dieser Zeit sollten Kleinkinder die direkte Sonne meiden. Gut aushalten lässt es sich dann in schattigen Parks oder kühleren Innenräumen.

GESUNDHEITS-TIPP

Sommer, Sonne, Reiseapotheke

Auf den Sommerurlaub freut man sich oft über Wochen und Monate. Wenn man dann ausgerechnet in dieser Zeit krank wird, ist das ärgerlich. Mit der richtigen Reiseapotheke kann man sich aber zumindest auf die häufigsten kleinen Beschwerden vorbereiten.

DIE RICHTIGE BASIS

Grundsätzlich sollte der Inhalt der Reiseapotheke auf die Art des Urlaubs, das Reiseziel und die Mitreisenden abgestimmt werden. Es gibt jedoch eine gewisse Grundausrüstung, die immer dabei sein sollte:

- Für die Wundversorgung: Einmal-Handschuhe, Schere, Mullbinden, Pflaster und Salbe
- Mittel gegen Durchfall, Sodbrennen und Verdauungsbeschwerden
- Medikament gegen Reisekrankheit
- Medikamente gegen Fieber und Erkältung, also etwas gegen Schnupfen und gegen Husten
- Fieberthermometer
- Desinfektionsmittel
- Insektenschutzmittel, Gel oder Salbe gegen Stiche

Darüber hinaus gehören regelmäßig benötigte Medikamente in ausreichender Menge in die Reiseapotheke – am besten zusätzlich in einer Menge für einen oder zwei Tage auch ins Handgepäck, falls ein Koffer verloren geht. Ein weiterer Punkt, der für Allergiker gilt, sind Medikamente

gegen die Allergie oder für allergische Notfälle.

Auch wenn es kein Medikament ist, gehört Sonnenschutz stets zur wichtigen Ausstattung im Urlaub, denn Sonnenbrand fügt der Haut große Schäden zu. Das ist vor allem für Kinder wichtig, denn Sonnenbrand im Kindesalter erhöht das spätere Hautkrebsrisiko.

WELCHES MEDIKAMENT FÜR WEN?

Beim Packen der Reiseapotheke ist es auch wichtig, wer mit in den Urlaub fährt. Beim Verreisen mit kleinen Kindern braucht man zum Beispiel die wichtigsten Medikamente wie solche gegen Fieber und Schmerzen auch in einer Variante für Kinder. Hier sind die Dosierungen nämlich anders als bei Erwachsenen. Auch je nach Alter der Kinder kann die Konzentration der Wirkstoffe anders sein, so gibt es zum Beispiel Fiebersäfte für Babys ab sechs Monaten und für Kinder ab einem Jahr. Auch diese Unterschiede sollte man bei mehreren Kindern im Blick haben.

Auch wenn man mit manchen Beschwerden schon vorher rechnen kann, riskiert man hier besser keine Überraschungen. Weiß man beispielsweise, dass jemand aus der Reisegruppe zu Reisekrankheit neigt, sollte man für diesen Fall

ebenfalls ein Medikament dabei haben.

SPORTLICH AKTIV ODER ENTSPANNT AM STRAND?

Ein sportlicher Aktivurlaub macht kleinere Verletzungen wahrscheinlicher, deshalb sollte man mehr Produkte zur Wundversorgung einpacken als bei einem reinen Strand- oder Wellness-Urlaub. Auch die Wahrscheinlichkeit für kleine Blessuren wie Blasen an den Füßen oder Kratzer steigt je nach Aktivität an. Das Risiko für Zerrungen oder Prellungen ist im sportlichen Urlaub ebenfalls höher; auch für diesen Fall sollte man mit einer Salbe oder einem passenden Schmerzgel vorbereitet sein.

ANGEPASST AN DEN URLAUBSORT

Der letzte Aspekt beim Zusammenstellen der Reiseapotheke ist die Frage, ob für das Urlaubsland bestimmte Medikamente empfohlen werden oder ob vorher womöglich noch Impfungen nötig sind. Bei der Einreise in manche Länder sind solche Impfungen vorgeschrieben. Sinnvoll ist es deswegen, sich frühzeitig an den Hausarzt zu wenden, damit für eine möglicherweise noch notwendige Impfung auch noch ausreichend Zeit ist. Den Impfpass sollte man dann unbedingt mitführen, am besten mit einer zu-

WENN IM URLAUB MEDIKAMENTE FEHLEN

Trotz aller Vorbereitung kann es passieren, dass im Urlaubsland ein Medikament zur Neige geht oder dass man etwas braucht, womit man vorher doch nicht gerechnet hat. In einem Land, in dem eine andere Sprache gesprochen wird, die Apotheken nach Medikamenten abzusuchen, ist nicht nur extrem stressig, es ist auch nicht gesagt, dass man Erfolg haben wird.

Hilfreich ist es für solche Fälle, wenn man sich die Namen wichtiger Wirkstoffe (als sogenannte internationale Freinamen) notieren lässt – diese sind nämlich überall gleich und die Verständigung scheitert nicht daran, dass z. B. ein Schmerzmittel unter einem anderen Namen auf dem Markt ist. Gerade für täglich benötigte Medikamente ist dieses Vorgehen wichtig. Beim Notieren der Begriffe können der Hausarzt oder die Apotheke helfen. Planen Sie schon Ihren nächsten Urlaub? Kommen Sie gerne mit Ihrer Packliste zu uns in die Pinguin-Apotheken! Wir überprüfen Ihre Reiseapotheke auf Vollständigkeit, checken die Haltbarkeit Ihrer Medikamente und beraten Sie zu passenden Präparaten für Ihr konkretes Reiseziel. Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



Gesundheit

ANZEIGE

Thema: Rheumatische Schmerzen

Wieder unbeschwert in Bewegung

Dieses natürliche Schmerzgel hilft gezielt!

Schmerzen auf Schritt und Tritt: Mit zunehmendem Alter häufen sich auch die Gelenkbeschwerden und Bewegungen können schnell zur Qual werden. Doch gerade jetzt möchten viele nach draußen, um das schöne Wetter zu genießen! Damit sich Betroffene bestmöglich bewegen können, empfehlen unsere Experten ein natürliches Schmerzgel, das hilft – und zwar jeden Tag!



Was meist mit einem leichten Ziehen z. B. im Knie beginnt, kann sich bald zu einem anhaltenden Schmerz weiterentwickeln – vor allem bei Bewegung oder Belastung der Gelenke. Die Folge: Schmerzgeplagte bewegen sich aus Angst weniger. Doch genau das ist falsch. Denn Bewegung ist wichtig für die Gelenkgesundheit – ganz nach dem Motto: Wer rastet, der rostet. Schmerzexperten empfehlen ein natürliches Schmerzgel der Qualitätsmarke Rubaxx, mit dem Betroffene ihre rheumatischen Schmerzen lindern können.

Natürlich wirksam und gut verträglich

Der natürliche Arzneistoff in Rubaxx Schmerzgel mit dem Namen Rhus toxicodendron wirkt schmerzlindernd. So bekämpft das Gel rheumatische Schmer-

zen und Folgen von Verletzungen oder Überanstrengungen. Was Anwender besonders schätzen: Das Rubaxx Schmerzgel ist gut verträglich und kann somit auch bei wiederkehrenden Schmerzen, etwa bei chronischen Verlaufsförmigkeiten, angewendet werden. Das Gel wird ein- bis zweimal täglich auf den zu behandelnden schmerzhaften Stellen aufgetragen.

Rubaxx Schmerzgel ist rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke: **Rubaxx Schmerzgel** (PZN 18709526)



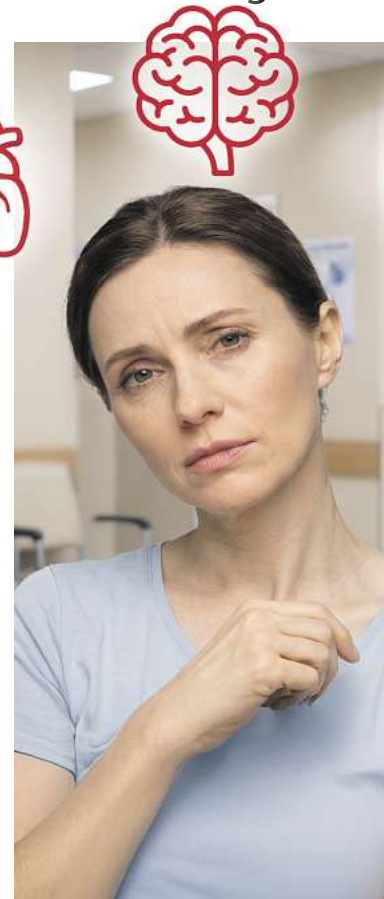
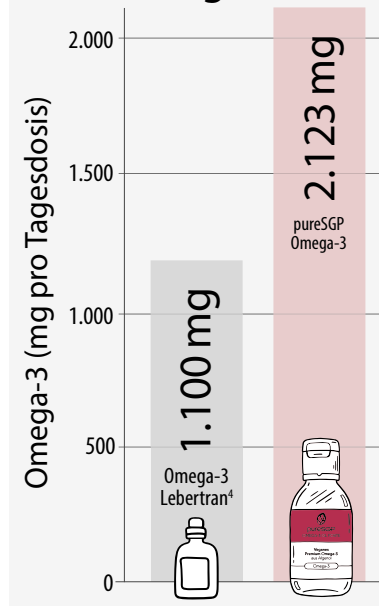
Omega-3: Auf Dosierung und Reinheit kommt es an

Dieses neue Omega-3-Öl aus Mikroalgen überzeugt mit hoher Dosierung und Spitzen-Frischewert

Müde, gereizt, kraftlos? Zu wenig Omega-3 ist kein harmloses Detail. Warum beim Ergänzen neben hoher Dosierung auch Reinheit und Frische zählen.

Ein Omega-3-Mangel bleibt oft lange unbemerkt. Messungen des Omega-3-Status zeigen: Unterversorgung ist weit verbreitet.^{1,2} Niedrige Omega-3-Werte werden u. a. mit Herz-Kreislauf-Problemen in Verbindung gebracht.³ Bei der Ergänzung zählt neben hoher Dosierung auch geprüfte Reinheit. Denn

Omega-3-Gehalt im Vergleich



Omega-3-Öle können oxidieren. Je niedriger der TOTOX-Wert (gängiger Labor-Frischcheck), desto frischer.

Omega-3 vs. Omega-6

Die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA kann der Körper nur begrenzt selbst bilden, weshalb eine regelmäßige Zufuhr wichtig ist. Denn EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion

bei, DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion⁴ und Sehkraft⁵ bei. Warum viele im „roten Bereich“ liegen? Zu viel Omega-6, z. B. aus Fertiggerichten, zu wenig Omega-3, z. B. aus fettreichem Seefisch. Moderne Präparate liefern EPA und DHA ohne Fisch-Umweg – kontrolliert und 100 % pflanzlich.

pureSGP Omega-3 ÖL FORTE

Ein neues Premium-Öl (pureSGP Omega-3 ÖL FORTE, Apotheke) kombiniert Omega-3 aus nachhaltig kultivierten Mikroalgen mit Olivenöl als Träger und natürlichem Vitamin D3. Hochdosiert mit mehr als 2.100 mg Omega-3 pro Tag und hochrein mit einem äußerst geringen TOTOX-Wert 3 beim eingesetzten Algenöl. Experten empfehlen einen TOTOX-Wert unter 10.

Für Ihre Apotheke: **pureSGP Omega-3 ÖL FORTE** (PZN 19985754)



www.puresgp.de

*EPA und DHA tragen zur normalen Herzfunktion bei (Bedingung: 250 mg EPA+DHA/Tag). **DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und normaler Sehkraft bei (Bedingung: 250 mg DHA/Tag). • Dempsey M, Rockwell MS, Wentz LM (2023): The influence of dietary and supplemental omega-3 fatty acids on the omega-3 index: A scoping review. Front. Nutr. 10:1072653. • Hein D. et al. (2020): Changes in Erythrocyte Omega-3 Fatty Acids in German Employees upon Dietary Advice by Corporate Health. Nutrients. 2020 Oct 25;12(11):3267. • Harris WS, Del Gobbo L, Tittle NL. (2017): The Omega-3 Index and relative risk for coronary heart disease mortality: Estimation from 10 cohort studies. Atherosclerosis. 2017 Jul;262:51-54. • Marktführer Omega-3 Lebertran. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

Abbildung Betroffenen nachempfunden
RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron D16. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Grafelfing