

Richtiges Reisen mit Kindern im Sommer

Sommer, Sonne, Strand und Kind – die heißen Monate bringen viel Schönes mit sich und laden dazu ein, möglichst ausreichend Zeit im Freien zu verbringen. Außerdem steht die Urlaubszeit an, in der Eltern mit ihren Kindern gerne in den Süden in heiße Gefilde reisen. Besonders beim Nachwuchs sollte in dieser Zeit auf einige Dinge geachtet werden.

Richtiges Reiseziel

„Eine kindgerechte Reise beginnt schon vor dem Packen der Koffer“, sagt Prim. Dr. Martin Henkel, Leiter der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde am Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern. „Das Reiseziel sollte dem Alter der Kinder entsprechend sein. Für kleine Kinder eignen sich keine Länder mit besonders heißem Klima, weil sie unter der erhöhten Sonnen- und Hitzebelastung leiden. Wichtig ist außerdem, dass die medizinische Versorgung am Urlaubsort gesichert ist.“ Von Fernreisen mit kleinen Kindern rät der Mediziner grundsätzlich ab. Lange Autofahrten oder Flugreisen sind für die Gesundheit der Kinder nicht förderlich, daher sind gerade in den ersten Lebensjahren Urlaubsziele in Europa vorzuziehen. Unkomplizierter wird es, wenn die Kinder größer werden. „Mit älteren Kindern und Jugendlichen können fernere Reisen schon eher in Angriff genommen werden. Sie haben im Regelfall alle notwendigen Basisimpfungen und vertragen die etwaigen Zusatzimpfungen“, sagt Prim. Henkel.

Unterwegs zum Urlaubsziel

Sind die Koffer gepackt und die Haustür abgesperrt, gilt es die Anreise ins Urlaubsparadies vernünftig zu planen. Der Experte erklärt: *„Regelmäßige Pausen und ausreichend Flüssigkeitszufuhr sind das A und O.“* Im Auto sollte dabei auf passende

Rückhaltesysteme geachtet werden. Um Übelkeit vorzubeugen, hilft es, die Kindersitze mit Blick in Fahrtrichtung zu montieren. *„Kinder zwischen drei und zwölf Jahren leiden häufig an der sogenannten „Reisekrankheit“. Auch hier empfiehlt es sich, viel zu trinken und bei Bedarf Kaugummi zu kauen. Lesen oder Fernsehen sind nicht förderlich, sondern können die Beschwerden noch verschlimmern“*, so Prim. Henkel. Für Ablenkung sorgen stattdessen interaktive Spiele, Hörbücher oder Musik. Das gilt auch im Flugzeug, denn gerade bei längeren Flugreisen darf der Bewegungsdrang von kleinen Kindern nicht unterschätzt werden. Beim Druckausgleich während dem Start- und Landevorgang kann Kleinkindern das Fläschchen angeboten werden, ältere Kinder können Kaugummi kauen oder eine Kleinigkeit essen.

Was soll in die Reiseapotheke?

„Die Reiseapotheke muss gar nicht so umfangreich bestückt sein“, informiert der erfahrene Primarius. *„Abschwellende Nasentropfen fürs Fliegen, Fieberzäpfchen oder -saft für den Bedarfsfall und bei Reisen außerhalb Europas unaufgelöste Antibiotika sind die wichtigsten Bestandteile. Pflaster und Verbandsmaterialien für kleinere Verletzungen dürfen natürlich auch nicht fehlen.“* Von übermäßigen Mitteln gegen Durchfall oder Verstopfung hält der Mediziner hingegen nicht viel. Vorbeugend sollte darauf geachtet werden, nur abgekochtes oder abgefülltes Wasser zu trinken und rohe Lebensmittel vor dem Verzehr gründlich zu reinigen. Sollten doch Probleme auftreten, empfiehlt Primar Henkel Ruhe und regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme. *„Wenn allerdings Säuglinge oder Kleinkinder an akutem Durchfall erkranken, dieser nach sechs bis acht Stunden nicht aufhört, sie Fieber bekommen und nicht mehr trinken wollen, dann müssen die Eltern jedenfalls eine*einen Ärztin*Arzt aufsuchen“*, fügt der Experte des Ordensklinikum Linz hinzu.

Ausreichend Sonnenschutz!

Einer der wichtigsten Punkte bei Reisen in warme Gefilde ist der ausreichende Sonnenschutz. Dazu zählen auch gewisse Verhaltensregeln. In der Mittagsglut heißt es: raus aus der Sonne! Generell sind kürzere Sonnenintervalle besser und der Aufenthalt im Schatten ist vorzuziehen. Geeignete Kleidung, wie dünne langärmelige T-Shirts oder UV-Kleidung, sowie die Kopfbedeckung schützen die empfindliche Kinderhaut. Auch auf Sonnenbrillen mit UV-Schutz sollte nicht vergessen werden. *„Bei*

Sonnenschein sollte die Kinderhaut – und die der Erwachsenen – regelmäßig eingecremt werden. Für Kinder empfiehlt sich eine mineralische Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, da sie durch Titanoxid und Zinkoxid einen reflektierenden Schutzschild bildet“, erklärt Dr. Henkel. Dabei ist der Preis der Cremes nicht immer der Indikator für die tatsächliche Qualität. Am wichtigsten ist das wiederholte Nachcremen, denn auch die teuerste Sonnenmilch bietet keinen unbegrenzten Schutz.

Auch wenn Vorsicht besser als Nachsicht ist, kann es im Urlaub zu einem Sonnenstich kommen. *„In dem Fall gilt ebenfalls: viel trinken! Am besten schluckweise abgekochtes Wasser oder Tee anbieten und kühle Innenräume oder den Schatten aufsuchen*“, rät Prim. Henkel im Ernstfall. Bei Bedarf können fiebersenkende oder schmerzstillende Medikamente verabreicht und kühle Umschläge auf den Nacken- und Stirnbereich gelegt werden.

Nähere Infos zur Abteilung Kinder- und Jugendheilkunde am Ordensklinikum Linz:

[Kinder- und Jugendheilkunde | Ordensklinikum Linz](#)

Rückfragehinweis für Journalist*innen:

Andrea Fürtauer-Mann

andrea.fuertauer-mann@ordensklinikum.at

0664 8854 1564

www.ordensklinikum.at