Gemeinschaftspraxis
ARCHE
Kinder- und Jugendärzte

Christian Steuber
Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin
Naturheilverfahren

Clemens Bürger
Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin
Homöopathie

Elternratgeber

Reisen mit Kindern

Liebe Eltern,

mit den folgenden Tipps wollen wir Ihnen helfen, dass der geplante Familienurlaub wirklich zu den schönsten Wochen des Jahres wird.

die Wahl des Urlaubsortes

Bei der Wahl des Urlaubsortes sollten Sie das Alter Ihrer Kinder berücksichtigen.

Da die Malaria gerade bei kleinen Kindern oft schwerer verläuft als bei Erwachsenen, die Malariaprophylaxe mit Medikamenten aber oft schwieriger ist, empfehlen wir generell, mit Säuglingen und Kleinkindern nicht in exotische Urlaubsländer zu fahren, in denen eine Malariagefahr besteht. Auch während einer Schwangerschaft sollten Sie Malariagebiete meiden.

Ein Gebirgsurlaub bis 2000 m Höhe ist mit gesunden Säuglingen und Kindern problemlos möglich.

Anreise

- mit dem Auto: im Sommer startet man eine Autoreise mit Kindern am besten in den frühen Morgenstunden. Die Temperaturen sind dann noch angenehm und die Kinder schlafen meist noch ein paar Stunden weiter. Achten Sie bitte auch regelmäßige Pausen, bei denen die Kinder sich etwas die Beine vertreten können.

- mit dem Flugzeug: Kinder, bei denen keine chronischen Lungen- oder Herzerkrankungen vorliegen, können problemlos auf eine Flugreise mitgenommen werden. Bedenken Sie aber, dass der Luftdruck in einem Flugzeug während des Fluges etwa dem Druck in 2000 m Höhe entspricht. Deshalb kann es durch die Luftdruckveränderungen während Start und Landung zu einem erhöhten Ohrdruck kommen, der äußerst unangenehm und schmerzhaft sein kann, insbesondere, wenn noch zusätzlich eine Erkältungskrankheit vorliegt. Kinder sollten deshalb bei Start und Landung des Flugzeugs etwas aus einer bruchsicheren Flasche trinken oder etwas kauen. Sie können Ihrem Kind vor Start und Landung auch abschwellende Nasentropfen geben.

Impfungen

für die meisten Urlaubsländer benötigen Sie und Ihr Kind keine besonderen Impfungen. Nutzen Sie aber den Anlass der Urlaubsreise, um den Impfschutz der ganzen Familie, insbesondere Tetanus und Diphtherie, mal wieder zu überprüfen und gegebenenfalls aufzufrischen.

Für manche Reisegegenden sind allerdings eventuell spezielle Impfungen empfehlenswert. Das hängt natürlich von der Reiseart und der Reisedauer ab. Diese Impfungen werden als Reiseimpfungen jedoch nicht von den Krankenkassen übernommen. Eine Liste möglicher Reiseimpfungen haben wir hier zusammengestellt:

Reisegegend	Reiseimpfung
Mittelmeerländer	Hepatitis A
Kroatien, Russland,	FSME
England, Irland, Spanien	Meningokokken C, ggf. B
Afrika, Asien, Karibik	Hepatitis A, Men. ACWY, Typhus, Malariaprophylaxe

am Urlaubsort

- Sonne und Sonnenschutz: Im ersten Lebensjahr sollten Babys nicht der prallen Sonne ausgesetzt werden und immer im Schatten sein. Auch in den Jahren danach sollten Sie unbedingt

auf einen ausreichenden Sonnenschutz achten. Am besten geschieht dies durch eine geeignete Kleidung aus weiten und luftigen aber langärmligen Baumwollhemden und –hosen und einem breitkrempligen Sonnenhut. Unbedeckte Körperstellen müssen Sie mit einer Sonnenschutzcreme mit hohem Lichtschutzfaktor schützen. Beachten Sie aber bitte, dass auch sogenannte wasserfeste Sonnencremes nach dem Baden nicht mehr ihre volle Wirkung haben und Sie deshalb ihr Kind nach dem Aufenthalt im Wasser erneut eincremen müssen. Im Sommer ist die UV-Strahlung vor allem im Süden in den Mittagsstunden zwischen 11 und 15 Uhr sehr stark. Schließen Sie sich den Einheimischen an und machen Sie in dieser Zeit eine Pause im Schatten.

• Insektenstiche: die meisten Stechmücken sind überwiegend abends und nachts aktiv. Da Mücken von dunklen Farben angezogen werden, sollten Sie und Ihre Kinder bei Eintritt der Dämmerung im Freien langärmlige helle Hemden und Hosen tragen. Fenster sollten geschlossen werden oder mit einem dichtschließenden Moskitonetz geschützt sein.

• Essen und Trinken: der Reisedurchfall ist das häufigste Gesundheitsproblem im Urlaub. Je exotischer das Land ist, desto mehr müssen Sie sich an die folgenden Regeln halten:

- trinken Sie nur Getränke, die entweder frisch abgekocht wurden oder noch in der Originalflasche sind (Erfrischungsgetränke, Wein, Bier, ...).
- verzichten Sie auf Eiswürfel in Getränken und offenes Speiseeis.
- essen Sie niemals aufgewärmte Speisen oder Reste vom Vortag.
- essen Sie nur Gemüse und Obst, das Sie selbst geschält haben.
- meiden Sie rohes Fleisch, Austern und andere rohe Meeresfrüchte und Speisen mit Mayonnaise.

• Baden: kleine Kinder sollten wegen der Auskühlungsgefahr nur kurze Zeit baden. Wichtig ist das Anlegen von Schwimmflügeln. Ältere Kinder sollten so früh wie möglich schwimmen lernen, um Ertrinkungsunfälle zu vermeiden. Kinder, die nicht schwimmen können sollten auch in Hotelanlagen - auch mit Schwimmflügeln! - nie unbeaufsichtigt am Wasser sein, da sie z.B. bei einem Sturz auch in einer geringen Wassertiefen von wenigen Zentimetern ertrinken können.

Reiseapotheke

In jeden Urlaub sollten Sie eine kleine Hausapotheke mitnehmen. Bedenken Sie bitte, dass die Krankenkasse die Kosten für Reisemedikamente nicht übernimmt.

• Fieberzäpfchen oder –saft. Beachten Sie bei Fieberzäpfchen, dass sie in heißen Gegenden ohne Kühlmöglichkeit schmelzen können und dass Sie die für Ihr Kind richtige Stärke dabeihaben. Vergessen Sie auch das Fieberthermometer nicht.

• abschwellende Nasentropfen bei Flug- oder Gebirgsreisen, bei Kindern mit Neigung zu Ohrenschmerzen und bei Säuglingen, die mit einer verstopften Nase nicht mehr schlafen oder trinken wollen.

• Elektrolytlösung in Pulverform aus der Apotheke (Oralpädon®, GES 60®, Humana Elektrolyt®, Elotrans®, ...) für den Flüssigkeitsersatz bei einem Brechdurchfall.

• Verbandszeug mit Pflastern und einem nicht-schmerzhaften Desinfektionsmittel (z.B. Octenisept®) zur Versorgung kleiner Wunden.

Bitte vergessen Sie auch nicht die Medikamente, die Ihr Kind vielleicht immer wieder braucht, wie Mittel gegen Pseudokrupp, Asthma oder Heuschnupfen.

Weitere Informationen finden Sie unter den folgenden Internetadressen: www.bzga-reisegesundheit.de, www.fit-for-travel.de

Ihr Praxisteam.