

Fachärztinnen für Kinder- und Jugendmedizin

Dr. med. S. Kaiser
Dr. med. S. Kramer
Dipl.-Med. K. Voszatko

Kurze Straße 42 • 72793 Pfullingen
Tel.: 07121-718 44 • Fax: 75 44 07 • Mobil: 0179-515 09 65
Bahnhofstraße 9 • 72525 Münsingen
Tel.: 07381-938 68 68 • Fax: 938 68 69 • Mobil: 0179-515 09 65
www.kinderzentrum-echaz.de • praxis@kinderzentrum-echaz.de

Unvorbereitetes Wegeilen bringt unglückliche Wiederkehr. (J. W. von Goethe)

Reisen mit Kindern stellt die Eltern oft vor schwierige Probleme. Die Wahl des geeigneten Urlaubsortes und der Unterkunft sind nicht nur abhängig von Preis, Wetter und Jahreszeit, sondern von der Verträglichkeit des Klimas. Bitte machen Sie vor jeder Tropen- oder Fernreise einen Termin für eine ausführliche Reiseberatung.

KLIMA

Kinder unter 5 Jahren sollten nicht in die Tropen reisen.

Im gemäßigten Klima Europas sind keine bösen Überraschungen zu erwarten. Die Möglichkeiten vom Meer bis ins Gebirge bieten für alle Familienmitglieder Erholung und Entspannung. Verregnete Urlaube werden als misslungen bewertet und haben wenig Erholungswert, aber auch ein Sonnenbrand oder -stich trüben die Urlaubsfreude erheblich.

Mit Reisen in fernere Länder ergeben sich für alle Familienmitglieder oft größere Anpassungsprobleme, z. B. in großen Höhen ab 2000m oder in Gebieten mit hoher Luftfeuchtigkeit können Atem- und Herzbeschwerden den Urlaubsgenuss schmälern. Besonders wenn körperliche Anstrengungen geplant sind wie Wanderungen oder Bergbesteigungen.

UNTERKUNFT

Wichtig sind geeignete Unterkünfte mit einer entsprechenden Einrichtung für Kinder. Familienhotels werben mit Kinderbetten, Kinderstühlen, Kinderbadewannen und Kindermenüs. Eine Kinderbetreuung wird oft auch angeboten, kostet aber extra und ist sehr abhängig von geeigneten Erzieherinnen, die auch mit kleinen Kindern zurecht kommen.

Die Erholung der ganzen Familie hängt davon ab, ob die Unterstützung der Mutter nur von den Familienmitgliedern abhängt oder professionelle Angebote angenommen werden können.

Die klassische Ferienwohnung mit Selbstverpflegung ist eine preiswerte Variante mit sehr viel Freiraum und Möglichkeiten zur freien Zeiteinteilung ohne feste Essenszeiten. Sie hat aber den Nachteil, dass der Haushalt, von dem sich die Hausfrau auch gerne mal erholen will, mitgeht. Um keine unliebsamen Überraschungen zu erleben, sollte vorher abgesprochen werden, wer welche Aufgaben übernimmt. Ein Streit darüber verpestet die Urlaubsstimmung und lässt keine Erholung zu.

Einkaufsmöglichkeiten sollten in der Nähe sein, damit nicht der ganze Urlaubstag mit organisatorischen Abläufen wie Einkaufen, Kochen usw. verbracht wird. Essen und Lebensstil sollte dem Urlaubsland angepasst werden. Im Süden wird eher abends als mittags gegessen und die einheimischen Spezialitäten gehören auch zum Urlaubsgefühl.

URLAUBSORT

Welche Bedürfnisse jedes Familienmitglied hat und im Urlaub gestillt haben will, sollte vorher besprochen werden und der Urlaubsort danach ausgesucht werden.

Urlaub auf dem **Bauernhof** ist ideal für kleine Kinder ohne Allergien, weil sie dort am dörflichen Leben teilnehmen können und andere Kinder zum spielen finden, ohne dass für ein teures Animationsprogramm gesorgt werden muss. Besteht aber bei einem Familienmitglied eine Pollen- oder Tierhaarallergie, muss ein allergenarmes Klima gewählt werden. Z. B. **Seeklima**: oftmals kann eine ambulante Badekur angeschlossen werden. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Diese Kuren werden gerne von den Krankenkassen übernommen, da sie keine Kosten für die Unterbringung übernehmen müssen.

Die optimale Erholung der Eltern bieten **Clubferien**, in denen jedes Familienmitglied seinen Bedürfnissen entsprechend Urlaub machen kann. Diese sind sehr teuer und haben den Nachteil, dass man sich als Familie manchmal schwer wiederfindet.

Besichtigungsreisen sind für kleine Kinder sehr anstrengend und oft auch langweilig. Ab dem Schulalter kann man Erholung und Kultur auch mal verbinden. Wichtig ist die Besichtigungen mit den Kindern vorzubereiten und während und danach zu besprechen, um was sich das Gebäude und die dazu gehörige Geschichte handelt.

Bildungs-Rundreisen sind erst ab 12 Jahren attraktiv und haben den Wert, den sich Eltern und Kinder erhoffen. Dann sind Reisen nach Übersee besonders attraktiv und für die Kinder auch klimatisch zu verkräften.

Am beliebtesten aber sind **Badeurlaube** am Meer oder an einem See. Das verspricht Erholung für die ganze Familie, ob im Wohnwagen oder in der Ferienwohnung, vielleicht auch in einer Pension lässt sich bei gutem Wetter für jeden etwas finden.

Fachärztinnen für Kinder- und Jugendmedizin

Dr. med. S. Kaiser
Dr. med. S. Kramer
Dipl.-Med. K. Voszatko

Kurze Straße 42 • 72793 Pfullingen
Tel.: 07121-718 44 • Fax: 75 44 07 • Mobil: 0179-515 09 65
Bahnhofstraße 9 • 72525 Münsingen
Tel.: 07381-938 68 68 • Fax: 938 68 69 • Mobil: 0179-515 09 65
www.kinderzentrum-echaz.de • praxis@kinderzentrum-echaz.de

SONNENSCHUTZ

Zu beachten ist, dass direkte Sonneneinstrahlung in der südlichen Hälfte Europas unbedingt vermieden werden muss. Am Wasser steigt die UV-Strahlung enorm an und die **Mittagstunden von 11 Uhr bis 15 Uhr** sollten im Haus bzw. Wohnwagen verbracht werden. Lieber früher aufstehen und am Mittag eine Ruhepause einlegen, die Abende sind im Sommer aufgrund des Sonnenstandes lang. Der optimale Sonnenschutz ist der Schatten, die Kleidung und ein allergiegetestetes Sonnenschutzmittel **Faktor 25 aufwärts**.

Auch die Augen müssen geschützt werden durch eine geeignete Sonnenbrille und einen Hut oder eine Mütze mit Kruppe. Die Haut sollte nicht ungeschützt der Sonne ausgesetzt werden, sie merkt sich jeden Sonnenbrand und reagiert mit irreparablen Lichtschäden, die im schlimmsten Fall zu Hautkrebs führen.

Kinder unter 1 Jahr sollten nur mit einem Lichtschutz mit Micropigmenten eingecremt werden.

MÜCKENSCHUTZ

Nicht nur in den Tropen werden Stechmücken zur Plage. Aus der Tropenmedizin haben wir gelernt, dass geeignete Repellents (**äußerliche Insektenschutzmittel**) und entsprechende Kleidung sogar Malaria verhüten kann.

Langärmelige, helle Kleidung und lange Hosen beim Durchstreifen von Wäldern, Sträuchern und Wiesen sind der beste Schutz gegen Zecken und Mücken. Hände und Hals sollten mit Insektenschutz, (z. B. Autan family) eingerieben werden.

In der Nacht sollte kein Licht bei geöffnetem Fenster brennen. Moskitonetze sind sehr effektiv. Mückenstrom aus der Steckdose hat sich leider als wenig effektiv erwiesen. Pyrethrumverdampfer sind bei kleinen Kindern nicht anzuwenden, da sie toxisch wirken. Auch hier lieber Repellents verwenden. Man kann sich auch mit frischen Blättern der Zitronmelisse einreiben.

AUTOREISE

Wenn eine lange Autofahrt ansteht, sollte man überwiegend nachts fahren, damit die Kinder schlafen und nicht stören. Für die Wachzeiten nehmen Sie ausreichend Spielzeug und Ideen zum Spielen mit.

In einschlägigen Spielwarengeschäften gibt es reichlich Anregungen für Spiele im Auto. Kinder-Hörspielkassetten und CDs mit Geschichten und Hörbücher sind gute Gesellschafter und reduzieren die Fragen: wie lange dauert es noch?

Ebenso sollte für ausreichend Proviant für lange Pausen, ca. alle 2-3 Stunden je nach Alter der Kinder und für Auslauf möglichst auf einem Spielplatz gesorgt werden. Dabei kann man auch die Vorfreude auf den Urlaub steigern, indem man den Kindern auf der Karte zeigt, wo man sich gerade befindet und wie weit es noch ist, oder wann und wo die nächste Pause gemacht wird. Schulkinder können sehr viel von einer guten Reisevorbereitung profitieren und lernen über Land und Leute wissenswertes für die Schule und fürs Leben.

FERNREISEN

Sollte der Wunsch der Familie nach einem exotischen Urlaub in die Tropen verwirklicht werden, ist zu beachten, dass Kleinkinder nicht in diese Regionen reisen sollten.

Wichtig ist der Impfstatus bzgl. der Stiko-Empfehlungen für Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten, Hämophilus B und Polio, Hepatitis B, Masern Mumps Röteln und Windpocken. Nachholimpfungen gehen zu Lasten der Krankenkasse.

Darüber hinaus wird je nach Reiseziel empfohlen:

- **Hepatitis A** in allen südeuropäischen Ländern und außerhalb Europas,
- **Meningokokken-Impfung** besonders im Meningitisgürtel Afrikas und in Saudiarabien,
- **Gelbfieber-Impfung** für Afrika und Südamerika, Zulassung ab 6. Lebensmonat, nicht bei Hühnereiweißallergie.
- **Tollwutimpfung** bei Reisen nach Asien und Afrika, besonders Rucksack-Touristen, da die Impfstoffe in diesen Ländern nicht zuverlässig gelagert werden
- Impfung gegen die **Japanische Enzephalitis nicht bei Kindern unter 1 Jahr**, Impfstoff in Deutschland nicht zugelassen und oft unverträglich Verbreitung von Indien bis Korea und von Japan bis Indonesien.

Fachärztinnen für Kinder- und Jugendmedizin

Dr. med. S. Kaiser
Dr. med. S. Kramer
Dipl.-Med. K. Voszatko

Kurze Straße 42 • 72793 Pfullingen
Tel.: 07121-718 44 • Fax: 75 44 07 • Mobil: 0179-515 09 65
Bahnhofstraße 9 • 72525 Münsingen
Tel.: 07381-938 68 68 • Fax: 938 68 69 • Mobil: 0179-515 09 65
www.kinderzentrum-echaz.de • praxis@kinderzentrum-echaz.de

- **Typhus** kommt in Afrika, Asien und Südamerika vor. Zur Verfügung steht ein Impfstoff als Typhim/Typherix oder Hepathyrix und Viatim in Kombination mit Hepatitis A zur Verfügung.
- **Cholera-Impfung:** der in Deutschland zugelassene Impfstoff ist ab 6. Lebensmonat zugelassen. Die Impfung wird aufgrund der geringen Gefährdung in der Reisemedizin nur bei Hochrisiko- Aufenthalten (medizinisches Personal in Flüchtlingslagern) empfohlen und dazu nimmt man keine Kinder mit. Wichtig sind Impfabstände von 30 Tagen einzuhalten, es sei denn bei Last-Minute-Reisen müssen diese Abstände nicht eingehalten werden.
- **Malaria:** dagegen gibt es keine Impfung, nur Medikamente entweder als Prophylaxe oder als Therapie. Das ist abhängig von der Resistenzlage und je nach Reiseziel unterschiedlich. Am besten sind Schutzmaßnahmen wie Repellents, Moskitonetze, das Tragen körperbedeckender Kleidung. Bei Kleinkindern sollten unter 20 %ige DEET-Lösungen (N,N-Diethyl-m-Toluamid) angewendet werden, im Handel als Bay repell.
- **Pyrethroide aus Chrysanthemen** können zu asthmoiden Beschwerden, Kopfschmerzen, Übelkeit und Koordinationsstörungen führen. Nach Exposition sollten Reste mit Seife abgewaschen werden.
- **Reisediarrhoe:** auch als Montezumas Rache bekannt ist ein lästiges Problem nicht nur in den Tropen. Die Regel: *cook it, peel it, boil it or forget it* gilt in allen wärmeren Ländern.

In den Tropen sollte auch für das Zähneputzen nur Mineralwasser benutzt werden. Salate und rohes Obst sollte vermieden werden. Aber auch Wassermelonen werden oft mit Wasser aufgefüllt, damit sie schwerer und damit teurer werden. Dieses Wasser kann kontaminiert sein und Hepatitis A oder andere fäkal-orale Infektionen übertragen.

Wenn es dazu kommt, ist die Zufuhr von Glucoselösung Mittel der ersten Wahl. 1 TL. Traubenzucker auf 100ml Tee oder Wasser entspricht den Empfehlungen der WHO und schützt vor Austrocknung. Kohle ist ein billiges nicht verderbliches Mittel die Giftstoffe zu adsorbieren und schneller aus dem Körper zu eliminieren. Damit kann zunächst erste Hilfe geleistet werden, besser orale Rehydratation mit Oralpädon Pulver zum Auflösen, da hier außer Glucose alle nötigen Salze mit beinhaltet sind. Besteht der Durchfall länger, muss ein Arzt befragt werden.

Wichtig ist für die Urlaubsplanung an alle Medikamente zu denken, die sonst auch eingenommen werden müssen und an die Verträglichkeit des Klimas, um den Erholungseffekt für die ganze Familie optimal zu steigern.

Anschließend gibt es Tipps für die Reiseapotheke, die für Kinder in der Marktapotheke zusammengestellt wurde und dort ab sofort erhältlich ist. Dabei ist auch an kleine Verletzungen gedacht. Als Sonnenschutz ist Ladival empfehlenswert, da dies an Allergikern mit gutem Erfolg getestet wurde.

REISEAPOTHEKE KLEIN	REISEAPOTHEKE GROSS
100 ml Autan Milch	100 ml Autan Milch
10 Supp. Benuron (besser Saft, da Zäpfchen schmelzen)	10 Supp. Benuron (besser Saft, da Zäpfchen schmelzen)
20 ml Fenistil Tropfen	20 ml Fenistil Tropfen
20 g Fenistil Gel	20 g Fenistil Gel
1x Jubin Zuckerlösung	1x Jubin Zuckerlösung
30 Kohle Kompressen	30 Kohle Kompressen
1 x Octenisept Wundspray	1 x Octenisept Wundspray
Pulv. Pereate jun. 40 mg / 70 mg Vorrats-Zäpfchen	Pulv. Pereate jun. 40 mg / 70 mg Vorrats-Zäpfchen
Oralpädon 240 Pulv.	Oralpädon 240 Pulv.
	10 Curaplast Strips wasserfest
	10 Gazin Mullkompressen
	1 elastische Mullbinde 6 cm
	4 x Einmalhandschuhe aus Latex