

Reisen mit Kindern

Gregor Schubiger

Kinderspital, Luzerner Kantonsspital, Luzern

Quintessenz

- Die Reiseplanung orientiert sich an den Bedürfnissen des jüngsten Teilnehmers.
- Risikoländer sollen mit Kindern nur bei dringender Notwendigkeit und nach sorgfältiger Vorbereitung bereist werden.
- Die Reiseapotheke muss altersentsprechend ausgestattet werden.

Ferien nach den Altersbedürfnissen ausrichten

Ersehnte Familienreisen mit Kindern sollen nicht zu Stress- oder gar Streitauslösern werden. Grundsätzlich sollen deshalb die Ferienpläne auf den jüngsten Teilnehmer ausgerichtet werden.

Säuglinge sind bekanntlich undankbare Reisebegleiter. Mit ihnen gestaltet man die Urlaubstage am besten in der trauten Umgebung zu Hause, sogenannte uHu-Ferien (= ums Huus ume). Grosseltern als entlastende Babysitter auf Reisen mitzunehmen will gut überlegt sein. Dreigenerationenferien entpuppen sich gelegentlich als Nervenprobe.

Kleinkinder brauchen einen geordneten Rhythmus und Geborgenheit durch Bezugspersonen. Standortstabile Ferienziele an ruhigen Orten ohne weite Reisen sind deshalb vorzuziehen. Über den Standard der medizinischen Versorgung am Reiseziel soll man sich vorab informieren.

Schulkinder wiederum lieben altersentsprechende Abenteuer, reisen aber nicht gern herum, um Sehenswürdigkeiten zu besichtigen.

Kindertaugliche Transportmittel vorziehen

Autofahrten erlauben viele Freiheiten. Bei langen Fahrten und Staus auf Autobahnen setzt aber bei Kindern notorisch der Psychoterror ein. Durch abwechslungsreiche Routenwahl mit Pausen lässt sich die Reise kinderfreundlich gestalten. Langeweile kann man mit vorbereiteten Ratespielen überbrücken, während Videospiele oder Lektüre eher den Brechreiz fördern.

Flüge sind – sofern sie geplant stattfinden – weniger problematisch. Wenn angezeigt, können auch gesunde Neugeborene nach der ersten Lebenswoche im Flugzeug reisen [1]. Die Druckänderungen bei Start und Landung verursachen bei Kleinkindern gelegentlich Ohrenscherzen. Der Kollaps der eustachische Röhre

kann durch Stillen, Trinken an der Flasche oder Kaugummikaugen überwunden werden.

Der **Zug** gilt als ideales und erinnerungsträchtiges Reismittel. Allein die Planung der Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel hat einen erzieherischen Wert.

Erhöhte Risiken vermeiden

Für Schwangere ist Reisen mit wenigen Einschränkungen möglich und für den **Feten** in der Regel unschädlich [2]. Eine Frühgeburt im Ausland kann jedoch zu einem unerwarteten Abenteuer für Mutter und Kind werden. Reisen in weniger entwickelte Länder sollten zwischen der 24. und 36. Schwangerschaftswoche unterbleiben.

Kinder mit **Migrationshintergrund** werden nicht selten in ihr Herkunftsland mitgenommen, um sie ihren Grosseltern, Verwandten oder Freunden vorzuführen und den Kindern ihre familiären Wurzeln nahezubringen. Insbesondere im Osten und in Asien haben sie gegenüber klassischen Touristen ein bis zu 8-mal höheres Erkrankungsrisiko [3]. Das beschränkt sich nicht nur auf Durchfall und Nahrungsmittelunverträglichkeiten, sondern zunehmend auch auf bei uns selten gewordene Infektionskrankheiten wie zum Beispiel die Tuberkulose. Aufklärung und Instruktion über die Hygiene sind angezeigt.

Ein erhöhtes Risiko ergibt sich bei Eltern mit **Vorbehalten gegenüber Schutzimpfungen und Malariaprophylaxe** mit Reiseplänen in entsprechende Länder. Der Arzt muss Überzeugungsarbeit leisten oder von der Reise grundsätzlich abraten.

In fernen Ländern ist der **Reisedurchfall** die häufigste Erkrankung. Während Erwachsene das meist in wenigen Tagen überstehen, können sich bei Kindern bedrohliche Situationen einstellen. Je jünger das Kind, desto schwieriger ist es, den Schweregrad der Dehydratation einzuschätzen [4]. Frühzeitig müssen repetitiv kleine Mengen Flüssigkeit in Form von Glukose-Elektrolyt-Lösung (Tab. 1 ↻) oder einer selbst hergestellten Rehydrationslösung zugeführt werden (1 Liter Wasser, 1 gestrichener Teelöffel Salz und 8 gestrichene Teelöffel Zucker; etwas Orangensaft verbessert die Akzeptanz).

Reiseapotheke für Kinder ausstatten

In Tabelle 1 sind Vorschläge für einige wichtige Utensilien und Medikamente zusammengestellt. Für Kinder, die auf Dauer- oder Notfallmedikamente angewiesen sind, müssen mögliche Szenarien von Reisepannen

Der Autor erklärt, dass er keine Interessenkonflikte im Zusammenhang mit diesem Beitrag hat.

durchdacht werden. In jedem Fall gehört ins Handgepäck ein Zeugnis in englischer Sprache mit Angaben über Diagnosen und Wirkstoffgehalt der mitgeführten Medikamente (siehe Kasten). Für Reisen in Ländern mit vernachlässigtem medizinischem Standard ist das Mitführen von sterilem Injektionsmaterial empfehlenswert.

Tabelle 1. Hinweise für eine Ferienapotheke für Kinder.

Grundausrüstung	
Indikation	Beispiele
Wunden/Unfälle	Schere, Pinzette, Schnellverband, Kompressen, Coldpack, feuchte Tüchlein, elastische Binden, Desinfektionsmittel, Tape-Band, Wundverschlussstreifen
Banale Erkrankung	Fieberthermometer, Paracetamol, Nasentropfen
Durchfall	Kindergerechte Glukose-Mineral-salz-Lösungen
Sonnenschutz	Schutzkleidung, Sonnenbrille, Kopf-Nacken-Bedeckung, Sonnencrèmes (Absorber mit hohem Schutzfaktor/Reflektoren für Kleinkinder), Lippen-schutz, Sonnenbrand-Crème
Insektenschutz, Insektenstiche	Schutznetze, altersangepasste Repellentien (Insektenspray), Antihistaminika-Gel
Reisekrankheit	Dimenhydrinat 5 mg/kg/Tag 30 min vor Reisebeginn, Meclozin+Pyridoxin (+Koffein) je nach Alter dosiert als Supp., Domperidon 2–3 mg/kg/Tag
Spezielle Reiseziele/altersspezifische Bedürfnisse	
Indikation	Beispiele
Infektionskrankheiten	Antibiotikum (individuelle Beratung, evtl. Tel.-Kontakt ermöglichen) – Makrolid – Ciprofloxacin ab Schulalter Evtl. sterile Nadeln und Spritzen mitnehmen
Malariaphylaxe, Impfungen	Gemäss Reiseland und -zeitpunkt nachzusehen bei www.safevtravel.ch
Chron. Krankheiten	Medikamente im Handgepäck und «Certificate», siehe Kasten, Asthmatiker, Allergiker, Diabetiker, Epileptiker etc.

Medical Certificate

RE: (patient's name and diagnosis)

This patient is carrying a medical kit consisting of

This medication is **to be administered to**

(name of patient) by a doctor in case of emergency. The medication

is only to be used for (name of patient) and

is not to be sold.

Yours sincerely,

.....

Korrespondenz:

Prof. Gregor Schubiger
Kinderspital
Luzerner Kantonsspital
CH-6000 Luzern 16
gregor.schubiger@ksl.ch

Literatur

- 1 Barben J. Wann darf ein Neugeborenes mit dem Flugzeug reisen? Paediatrica. 2010;21:26–8.
- 2 Walentiny C. Schwangerschaft und Reisen. Dtsch Med Wochenschr. 2009;133:594–8.
- 3 Höhl R. Reisemedizin – was gibt es Neues? pädiatrie&pädologie. 2009;3:30–3.
- 4 ESPGHAN 2001: Practical guidelines for the management of gastroenteritis in children. J Pediatr Gastroenterol Nut. 2001;33:36–9.