

Reisen mit Kindern

Kinder sind auf Reisen – besonders in Länder mit einem niedrigen hygienischen Standard - grundsätzlich stärker gefährdet als Erwachsene. Bei **Säuglingen** ist ernsthaft zu überlegen, ob es mit Rücksicht auf den noch labilen Elektrolyt- und Wasserhaushalt nicht vernünftiger ist, die Reise in tropische Regionen auf später zu verschieben. Auch bei **Kleinkindern** ist eine solche Reise sorgfältig abzuwägen, da diese sich schon selbständig bewegen, aber nicht über das nötige Hygiene- bzw. Gefahrenbewußtsein verfügen. Dies gilt besonders für Länder, in denen auch mehrere Impfungen notwendig sind und/oder eine Malariaprophylaxe erforderlich ist. **Älteren Kindern** kann man wesentlich besser begreiflich machen, daß sie die Finger nicht in den Mund stecken dürfen, kein Leitungswasser trinken etc. So raten viele Kinderärzte von Reisen, langen Flügen, Zeitumstellungen und drastischem Klimawechsel - besonders in malariagefährdete Gebiete - ab!

Im Folgenden finden Sie Reisetipps zu diesen Themen:

Impfungen

[Die Reiseapotheke bei Reisen mit Kindern](#)

[Kinder & Hitze](#)

[Kinder & Insekten](#)

[Kinder & Tiere](#)

[Die häufigsten Krankheiten von Kindern auf Reisen](#)

[Kinder & Essen und Trinken](#)

[Kinder & Schwimmen und Baden](#)

[Kinder & Sonne](#)

[Erste-Hilfe bei Reisen mit Kindern](#)

Impfungen

Ist eine Tropenreise unumgänglich, sollten Kinder einen ausreichenden Impfschutz vorweisen. Bei den **üblichen Impfungen** gegen Tetanus, Kinderlähmung, Diphtherie und Keuchhusten sollte auf eine rechtzeitige **Wiederauffrischung** geachtet werden. Ein Impfschutz gegen **Masern**, der auch hierzulande von Kinderärzten empfohlen wird, hat bei Auslandsreisen eine besondere Bedeutung, da diese Kinderkrankheit **in den**





Tropen häufig vorkommt und zu schweren Krankheitsverläufen führen kann. Ebenso ist eine Impfung gegen [Hepatitis B](#) empfehlenswert. Daneben können je nach Reiseziel noch andere Impfungen hinzukommen. Dabei müssen bestimmte **Alterseinschränkungen** beachtet werden.

Bei den Impfungen mit Alterseinschränkung gilt folgendes **Mindestalter**:

Cholera parenteral/zur Injektion	6 Monate
Cholera -Schluckimpfung	2 Jahre
FSME -Kinderimpfstoff	1 Jahr*
Gelbfieber	6 Monate
Hepatitis A	12 Monate
Influenza	6 Monate
Japanische Enzephalitis	12 Monate
Masern	9 Monate
Meningokokken Meningitis (Polysaccharidimpfstoffe)	2 Jahre
Mumps	15 Monate
Röteln	12 Monate
Tollwut	12 Monate
Typhus oral	12 Monate
Typhus parenteral/zur Injektion	2 Jahre

*) Der neue, am 21.12.2001 zugelassene [FSME](#)-Impfstoff für Kinder (Encepur-Kinder) ist gut verträglich und vom vollendeten 1. Lebensjahr an zugelassen. Bei 1 - 2-jährigen Kindern empfiehlt die STIKO allerdings eine sorgfältige Indikation.

Die Reiseapotheke bei Reisen mit Kindern

Achten Sie darauf, alle Mittel der [Reiseapotheke](#) auch in **kindgerechter Dosierung** mitzunehmen. Dies betrifft Medikamente gegen Fieber, Durchfälle, Husten, Schnupfen, Bindehautreizung der Augen, Reisekrankheit, Malariamittel, Mückenschutzmittel, Sonnenschutzmittel, Desinfektionsmittel. Der beratende Arzt oder die Apotheke werden hier entsprechende Mittel empfehlen können. Falls Ihr Kind zuhause regelmäßig Medikamente einnehmen muss, gehören diese natürlich ebenfalls ins Gepäck.

Kinder und Hitze

Da es in tropischen Ländern meist heiß und feucht ist, verlieren Kinder beim Spielen und Toben Wasser und Salze. Achten Sie also darauf, daß Ihre Kinder **ausreichend trinken** – am besten Tee und mineralhaltige Getränke. Ansonsten kann es zu einem Hitzekollaps oder **Hitzschlag** kommen. Kinder reagieren empfindlicher auf das ungewohnte Klima und leiden häufiger als Erwachsene unter Hitzeausschlag und Pilzkrankungen. Tägliches



Duschen, leichte Baumwollkleidung sowie ggf. einpudern empfindlicher Hautstellen können die Beschwerden mindern. Die starken Unterschiede zwischen der Außentemperatur und den klimatisierten Räumen in Hotels und Restaurants erhöhen unter Umständen die Anfälligkeit für **Erkältungen** – nehmen Sie für Ihre Kinder deshalb immer auch eine Jacke oder einen Pullover mit.

Kinder und Insekten

Die Stiche zahlreicher Insekten in tropischen und subtropischen Ländern sind nicht nur unangenehm, sie können auch gefährlich bis lebensbedrohlich sein, wenn Sie beispielsweise **Malaria** oder **Dengue-Fieber** übertragen. Für **Malaria**-Risikogebiete muss für Kinder dringend eine **Malaria**-Prophylaxe erwogen werden.

Ansonsten schützt **leichte, helle und langärmelige Kleidung**, die möglichst viel Haut bedeckt, vor Mückenstichen. Zusätzlich sollten Sie **insektenabwehrende Mittel** auf die unbedeckten Hautstellen aufzutragen. Für Kinder gut verträgliche Präparate auf Natur- und Pflanzenbasis bieten leider oft keinen 100% Schutz. Es gibt auch Kombinationspräparate, die gleichzeitig vor Insekten und Sonneneinstrahlung schützen. Lassen Sie sich hierzu in der Apotheke oder beim Arzt beraten. Beim Schlafen unter **Moskitonetzen** sollten kleinere Kinder einen Schlafanzug tragen, da sie sich meist in eine Ecke des Netzes zurückziehen und



beim Aufliegen des Netzes auf der nackten Haut leicht durch das Netz hindurchgestochen werden kann .

Kinder und Tiere

Gerade in tropischen Ländern herrscht ein hohes **Tollwutrisiko**. Deshalb sollten Kinder grundsätzlich keine Tiere anfassen. Dies gilt auch für wild lebende Hunde und Katzen! Erklären Sie Ihren Kindern aber auch, daß sie über jegliche Bissverletzungen sofort zu berichten haben. Kinder sollten – ebenso wie Erwachsene – zum weiteren Schutz grundsätzlich Schuhwerk tragen.



Die häufigsten Krankheiten von Kindern auf Reisen

Von Kindern kann man nicht erwarten, daß sie im Hinblick auf Hygiene- und andere Vorsichtsmaßnahmen die gleiche Disziplin an den Tag legen wie Erwachsene. Sie sind für Krankheitserreger deshalb anfälliger als Erwachsene.

Die **häufigsten Erkrankungen** sind:

- [Durchfall-Erkrankungen](#)
- fieberhafte Infekte jeder Art
- Verletzungen
- Insektenstiche
- Sonnenbrand

Schwerwiegende Erkrankungen wie [Hepatitis](#), [Malaria](#), [Typhus](#) usw. können in entsprechenden Regionen hinzukommen. Vor Antritt einer entsprechenden Reise mit Kindern ist deshalb eine [reisemedizinische Information](#) notwendig. Die im Heimatland üblichen Kinderimpfungen müssen auf dem aktuellen Stand sein, andere können je nach Reiseziel hinzukommen (siehe [Impfungen](#)). Im Allgemeinen gilt: Tropische Regionen sind **kein geeignetes Reiseziel** für Kinder in den ersten Lebensjahren.

Kinder und Essen und Trinken

Bei Reisen in tropische Länder müssen Kinder ihre Ernährungsgewohnheiten umstellen. Sie können nur selten das essen, was sie von zuhause kennen. Vielmehr kommen sie mit einer Vielzahl von ungewohnten – auch scharfen – Speisen und Gewürzen in Berührung. Da **Durchfall** bei Kindern und Erwachsenen zu den häufigsten Reisekrankheiten zählt, ist beim Essen besondere Vorsicht geboten, denn verunreinigte Nahrungsmittel können Magen- und Darmkrankheiten übertragen.



Neben Durchfall können auch **Typhus** und Paratyphus, Kinderlähmung, Virushepatitis A und B und verschiedene Parasiten-Erkrankungen, wie z.B. Würmer, über die Nahrung übertragen werden. Gegen **Typhus** und **Hepatitis A** gibt es eine Impfung zur Verfügung. Gegen Durchfall gibt es keinen wirksamen Impfstoff.

Vorsicht beim Essen bedeutet auf Reisen, dass die Kinder nicht immer dann essen und das essen können, wann und was sie möchten. Es bedeutet auch, daß auf strenge **Hygiene** (z.B. Händewaschen vor dem Essen) geachtet werden muß. Zum Zähneputzen sollte **Mineralwasser** – kein Leitungswasser – verwendet werden.

Die folgenden **Nahrungsmittel und Getränke** sind zu meiden:

- Leitungswasser
- nicht pasteurisierte Milch
- Eis --> sowohl Speiseeis oder Softeis als auch Eiswürfel
- Obstsalat
- kalte Buffets
- Salate und rohes Gemüse
- länger warmgehaltene Speisen
- Tiefkühlprodukte, da die Kühlkette möglicherweise oft unterbrochen wurde
- roher Fisch; rohes Fleisch; Austern

Nahrungsmittel:

Am sichersten sind frisch zubereitete und gut durchgegartene Speisen.

Getränke:

Industriell abgefülltes Mineralwasser oder abgepackte Fruchtsäfte sind unbedenklich. Leitungswasser sollte vor dem Trinken abgekocht oder desinfiziert



werden. Nicht pasteurisierte Milch ebenfalls vorher abkochen. Tee, der aus sprudelnd kochendem Wasser zubereitet wurde, ist in der Regel unbedenklich.

Was tun bei Durchfall?

Viel trinken, um die verlorene Flüssigkeit zu ersetzen, ist oberstes Gebot bei [Durchfall](#). Vorzugsweise sollte eine spezielle Elektrolytlösung aus der Apotheke getrunken werden, die Kindern aber oft nicht schmeckt. Man kann auch Bouillon, Fruchtsäfte oder gezuckerten Tee geben (siehe Essen und Trinken; Erste-Hilfe bei Kindern).

Kinder und Schwimmen und Baden

In verunreinigten Gewässern können sich Kinder wie Erwachsene Augen-, Ohren- und Darminfektionen zuziehen. Flüsse, Kanäle, Seen und andere Binnengewässer in tropischen Ländern kann mit Larven verseucht sein, die die Haut durchdringen und z.B. [Bilharziose](#) verursachen (siehe [Binnengewässer](#)). Kinder müssen deshalb in diesen Ländern vom Baden, Waschen, Schwimmen und Spielen in Binnengewässern unbedingt ferngehalten werden.

Beim Baden im Meer sollten Kinder immer unter Aufsicht sein, da je nach Region mit starken **Strömungen** zu rechnen ist. **Badeschuhe** beugen Verletzungen durch Korallen und Seeigel vor.

Kinder sollten dazu angehalten werden, im Meer und im Pool kein Wasser zu schlucken.

Kinder und Sonne

Es ist bekannt, daß jeder Sonnenbrand im Kindesalter die Wahrscheinlichkeit erhöht, an **Hautkrebs** zu erkranken. Bei Reisen in die Tropen ist die Kinderhaut oft blaß vom europäischen Winter. Am Urlaubsort verleiten dann der Strand und das warme Wasser zum stundenlangen Spielen in der Sonne. Es ist deshalb wichtig, dass Sie einige **Verhaltensregeln** beachten, damit Ihre Kinder Sonne und Wasser auf gesunde Weise genießen können:



- ein Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (>20) wählen; ggf. auch Sunblocker für Nase, Ohren, Schultern und Rücken
- in den ersten Urlaubstagen sollten Kinder am Strand zusätzlich ein T-Shirt tragen – auch im Wasser



- nie ohne Sonnenhut oder Schirmmütze in die Sonne
- mittags und am frühen Nachmittag raus aus der Sonne
- auch wasserfeste Sonnenpräparate müssen nach dem Baden und Abtrocknen erneuert werden
- mehrmaliges Eincremen erhöht aber nicht die Gesamtschutzzeit der Haut; das kann nur eine Creme mit höherem Lichtschutzfaktor!

Da Kinder viel spielen und toben, muss zusätzlich darauf geachtet werden, dass sie genügend Wasser oder kühle Tees trinken. Dies beugt dem **Austrocknen** vor.

Wenn Ihre Kinder **Medikamente** nehmen müssen, sollten Sie vorab klären, ob diese nicht möglicherweise die Lichtempfindlichkeit erhöhen und unerwünschte Hautreaktionen hervorrufen können.

Erste-Hilfe bei Reisen mit Kindern

Die meisten Krankheiten, die Kinder sich auf Reisen zuziehen, sind auf die Veränderung von Klima, Ernährung und Umgebung zurückzuführen. Sie können oft auch ohne ärztliche Hilfe **selbst behandelt** werden. Im Zweifelsfall empfiehlt sich jedoch, einen Arzt zu konsultieren. Erkundigen Sie sich dazu bei Ihrer Reiseleitung oder im Hotel nach der Adresse eines guten Arztes.

Bindehautreizung:

Kühlen Sie das Auge oder geben Sie ein wenig von den Augentropfen aus Ihrer **Reiseapotheke** in den Bindehautsack. Die Reizung kann unterschiedliche Gründe haben: Allergien, Wind, Wasser, Bakterien oder Viren. Das Kind reibt sich vermehrt die Augen, weil es das Gefühl hat, dass sich etwas im Auge befindet. Verklebt das Auge, sollten Sie einen Arzt konsultieren.

Bissverletzungen:

Jede Bissverletzung muss unverzüglich einem Arzt vorgestellt werden, da **Tollwut** in den Tropen noch weit verbreitet ist.

Durchfall:

Achten Sie besonders darauf, daß Ihr Kind viel trinkt; ein **Getränk**, das die fehlenden Zuckerstoffe und Salze ersetzt, kann man auch **selbst herstellen**: 1l Orangensaft, 1 Teelöffel Kochsalz, 2 Esslöffel Zucker mischen und das Kind in kleinen Schlucken viel davon trinken lassen. Bei Durchfallmitteln aus der Apotheke müssen Sie nachlesen, ob diese auch für Kinder geeignet sind.

Fieber:

Viel zu trinken und fiebersenkende Mittel wie Paracetamol geben; in den Ländern, wo **Malaria** vorkommt, bei Verdacht den Arzt konsultieren.

Hautschürfungen:

Desinfektionsmittel, Wundheilsalbe. Es sind Desinfektionsmittel im Handel, die auf Wunden weniger brennen.

Insektenstiche:

Bei Insektenstichen helfen kühlende, juckreizstillende Gels.



Ohrenschermerzen:

Beim **Fliegen** haben Kinder häufig kurz vor der Landung Ohrenschermerzen, weil der **Druckausgleich** im Mittelohr nicht richtig funktioniert. Sie helfen Ihrem Kind, wenn Sie ihm **Kaugummi** zu kauen geben oder es in kleinen Schlucken trinken lassen. Auch gähnen hilft. Hat Ihr Kind eine Erkältung, sollten Sie ihm vorab abschwellende Nasentropfen geben. Klagt das Kind im Urlaub über Ohrenschermerzen, können Sie es ebenfalls mit abschwellenden Nasentropfen probieren. Tritt allerdings nicht schnell eine Besserung ein, sollten Sie einen Arzt konsultieren.

Reisekrankheit:

Die Mittel aus der **Reiseapotheke** gegen Reisekrankheit für Erwachsene gibt es auch in Dosierungen für Kinder - sie sind sogar in Form von Kaugummis erhältlich.

Sonnenbrand:

Kühlende Gels und Hautcreme. Am nächsten Tag nicht in die Sonne gehen und in Zukunft höheren Lichtschutzfaktor benutzen!

Sonnenstich:

Beim Sonnenstich hat das Kind einen hochroten Kopf, ist benommen, klagt über Schwindel und Kopfschermerzen. Es entwickelt Fieber und friert gleichzeitig. Beine und Arme sind eher kühl. Nehmen Sie das Kind aus Sonne, geben Sie ihm/ihr zu trinken, kühlen die Stirn. Zur Vorbeugung in Zukunft ausreichend trinken und Sonnenhut aufsetzen.

Verletzungen beim Baden:

Seeigelstacheln sollten mit der Pinzette entfernen werden; die betroffene Stelle desinfizieren.

Kontaktstellen mit Quallen mit juckreizstillenden Gels einreiben. Entwickelt sich Fieber, ist ein Arzt zu konsultieren. Grundsätzlich sollten Kinder wie Erwachsene im Meer **Badeschuhe** tragen.

Verbrennungen und Verbrühungen:

Sofort unter kaltem Wasser kühlen - für mindestens 10 Minuten. Größere Verbrennungen sollten unbedingt einem Arzt vorgestellt werden.

Verstopfung:

Möglichst viel Flüssigkeit zu sich nehmen.

Nach der Reise:

Ist Ihr Kind nach der Reise nicht völlig beschwerdefrei, dann sollten Sie auf jeden Fall eine Nachuntersuchung beim Kinderarzt durchführen lassen. Ist das Kind während der Reise ärztlich behandelt worden, sollte immer eine **Nachuntersuchung** am Heimatort erfolgen.