

**Die monatliche Information der
Stiftung Kindergesundheit für
Journalistinnen & Journalisten**

**Stiftung Kindergesundheit gibt wichtige Tipps für die
Urlaubsplanung**

Mit dem Kind auf Reisen

Familien mit Kindern müssen vor einer Reise mehr beachten als Stauwarnungen oder den Preis von Last-Minute-Angeboten. Ihr Ferienglück ist zerbrechlich: Wird das Kind ausgerechnet im Urlaub durch Reisedress, Klimawechsel oder fremde Krankheitserreger plötzlich krank, können die schönsten Wochen des Jahres zum Alptraum werden. Damit die Reise nicht als Schreckensfahrt endet, sollte sie nicht nur mit dem Reisebüro, sondern frühzeitig auch mit dem Kinder- und Jugendarzt besprochen und gemeinsam geplant werden, unterstreicht die Stiftung Kindergesundheit in ihren aktuellen Empfehlungen.

„Mütter und Väter brauchen Urlaub, um sich zu erholen. Babys und kleine Kinder müssen sich dagegen noch nicht erholen. Für sie bedeutet Reisen eher Stress. Sie profitieren aber von den Familienferien, weil sie endlich beide Eltern gemeinsam ganz für sich haben“, sagt die Kinderärztin Dr. Astrid Rauh-Pfeiffer. „Es ist daher nicht immer leicht, die berechtigten Wünsche der Eltern nach Abwechslung und Erholung mit den Bedürfnissen des Kindes nach Sicherheit und Geborgenheit unter einen Hut zu bringen. Bevor sie sich mit ihrem Kind auf den Weg machen, sollten Eltern deshalb rechtzeitig über einige wichtige Punkte Gedanken machen, damit sie den Urlaub mit dem Kind auch wirklich genießen können. Die Empfehlungen der Stiftung Kindergesundheit sollen ihnen dabei helfen“.

Reiseziel richtig wählen

Die Qualität des Trinkwassers zur Zubereitung der Nahrung kann an vielen Urlaubsorten problematisch sein. Außerdem besteht besonders in südlichen Ländern außerhalb Europas das Risiko einer Ansteckung mit fremden Keimen. Da Babys und Kleinkinder auf dem Boden krabbeln und alles in den Mund stecken, infizieren sie sich besonders leicht. Urlaubsziele in der Nähe eignen sich deshalb besser als weit entfernte Ferienorte in heißen, tropischen Urlaubsgegenden. Städte-touren, Rundreisen oder Abenteuerurlaube kommen für Babys und Kleinkinder erst recht nicht infrage. Besser als Hotelaufenthalte sind Ferienwohnungen oder -häuser: Sie bieten der Familie eine entspannere Atmosphäre.

Impfschutz rechtzeitig überprüfen

Es versteht sich von selbst, dass der Schutz gegen Wundstarrkrampf, Kinderlähmung und Diphtherie, Mumps, Masern und Röteln schon im Heimatland vorhanden sein sollte. Ebenfalls unumgänglich sind die Pflichtimpfungen, die bei der Einreise von verschiedenen Ländern verlangt werden. In vielen Regionen kommen häufig noch Krankheiten vor, die bei uns dank Impfungen schon fast verschwunden sind, oft gibt es auch zusätzliche Infektionsrisiken.

So kommt die Leberentzündung Hepatitis A besonders häufig in Afrika, Asien, Süd- und Mittelamerika vor. Sie ist tückisch, weil sie bei Säuglingen und Kleinkindern häufig fast symptomlos verläuft. Zwei Drittel der Hepatitis-A-Erkrankungen sind „Reisemitbringsel“. Die häufigste Ansteckungsursache sind verschmutztes Wasser, verunreinigte Speisen und Schmierinfektionen. Aus diesem Grund ist für alle Reisen in Länder mit eingeschränkten hygienischen Bedingungen eine Impfung gegen Hepatitis A sehr zu empfehlen. Um einen Impfschutz aufzubauen, sind zwei Impfungen im Abstand von 6-18 Monaten notwendig. Die Impfung kann mit der Impfung gegen Hepatitis B oder Typhus kombiniert werden. Kinder können allerdings erst nach dem vollendeten ersten Lebensjahr geimpft werden. Die Impfung ist (noch) keine Standardleistung der Kassen.

Risiken am Urlaubsort berücksichtigen

Fremde Krankheitserreger, ungewohntes, fettes oder zu scharf gewürztes Essen und vor allen Dingen mangelnde Hygiene sind die häufigsten Auslöser von Reisedurchfällen. Zur Vorbeugung empfiehlt die Stiftung Kindergesundheits die Beachtung folgender Regeln:

- Gemüse und Obst gut waschen und abreiben, gegebenenfalls schälen, wenn sinnvoll, kochen.
- Nur durchgebratenes Fleisch essen.
- Am besten abgekochtes Wasser oder abgepacktes Wasser verwenden - auch zum Zähneputzen.
- Getränke ohne Eiswürfel bestellen.
- Auf der Straße nur abgepacktes Eis kaufen.
- Dem Kind oft die Hände waschen.

Hat „Montezumas Rache“ das Kind erwischt, muss der aus dem Durchfall resultierende Flüssigkeitsverlust unbedingt ausgeglichen werden. Spezielle, auf die Bedürfnisse von Kindern abgestellte Präparate aus der Apotheke enthalten eine fertige Mischung der wichtigsten Elektrolyte. Solche so genannten oralen Rehydrierungslösungen (ORS) ersetzen die verlorene Flüssigkeit und Mineralien und schützen das Kind vor Austrocknung.

Die Stiftung Kindergesundheits betont: Babys und Kleinkinder mit Reisediarrhöe gehören unbedingt zum Arzt. Auch bei Durchfall oder einer fiebrigen Erkrankung, die nach der Rückkehr von der Urlaubsreise auftritt, sollten Sie mit ihrem Kind immer zum Kinder- und Jugendarzt gehen.

» Heftige Sonnenbrände im Kindesalter erhöhen ganz besonders das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken «

Urlaubskrankheit Malaria

Malaria gibt es nicht nur in Afrika, sondern auch in asiatischen Urlaubsregionen (zum Beispiel in Indonesien). Auch aus der Dominikanischen Republik und Brasilien sind schon Touristen mit Malaria zurückgekehrt. Das wichtigste Symptom der Krankheit ist Fieber. Deshalb sollten Eltern in einem Gebiet mit Malariarisiko bei jedem Fieber ihres Kindes an diese Krankheit denken.

Die Verhütung von Mückenstichen ist besonders wichtig. Leider enthalten viele Antimückenmittel Substanzen, die bei Kontakt mit den Schleimhäuten zu Reizungen führen können. Für kleine Kinder eignet sich Zedernöl, für größere Repellents mit DEET oder Bayrepeel. Einen zuverlässigen und ungefährlichen Schutz für Kinder bietet ein Moskitonetz (Maschengröße 1,2 x 1,2 mm).

Kinder sind durch Malaria besonders gefährdet. Je kleiner und geschwächer sie sind, desto wichtiger ist es, bei den ersten Fiebersymptomen Gegenmaßnahmen zu ergreifen. Weitere Anzeichen der Krankheit: Das Kind wird apathisch, unruhig und will nicht mehr essen. Es kommt zu Erbrechen und Durchfall. Das Erbrochene und der Stuhl können sich grünlich färben. Das Kind muss sofort zum Arzt!

Ohne Reue in die Sonne

Wissenschaftliche Studien zeigen: Heftige Sonnenbrände im Kindesalter erhöhen ganz besonders das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken. Denn die Haut vergisst nichts: Je früher mit dem Sonnenkonsum begonnen wird, desto mehr Defekte summieren sich im Laufe der Jahre in der Haut. Offenbar ist auch die Häufigkeit der Sonnenurlaube von Bedeutung: Wer in der frühen Kindheit sechsmal einen mehrwöchigen Urlaub im Süden verbrachte, hat ein doppelt so hohes Krebsrisiko wie jemand, der im gleichen Zeitraum nie im Süden war.

Deshalb dürfen Babys und kleine Kinder die Sonne nur sehr dosiert genießen. Babys dürfen im ersten halben Jahr überhaupt nicht in die pralle Sonne und auch später nur minutenweise, betont die Stiftung Kindergesundheit mit großem

Auto, Bahn oder Flugzeug?

Babys überstehen auch lange Autofahrten häufig relativ gut, weil sie die meiste Zeit schlafen. Für Kleinkinder gilt das nicht mehr. Oft nerven sie den fahrenden Elternteil schon nach wenigen Kilometern mit der Frage: „Wann sind wir endlich da?“ Mit einem Kind muss man deshalb häufig Pausen einlegen und pro Tag nicht mehr als 500 Kilometer fahren.

Für Fahrten mit der Bahn sprechen viele Vorteile:

- Die Familie kommt ausgeruht an.
- Das Kind kann sich besser bewegen.
- Die Bahn ist in aller Regel pünktlicher als das Auto.
- Während Autofahren die gefährlichste Art der Fortbewegung überhaupt ist, besteht in der Bahn so gut wie kein Unfallrisiko.

Bei Flugreisen sollte man beachten:

Die Veränderungen des Luftdrucks in der Kabine bei Start und Landung können unangenehme Empfindungen im Ohr auslösen, bei Schnupfen entstehen sogar starke Ohrenscherzen. Babys brauchen in dieser Phase den Schnuller oder sollten an Brust oder Flasche nuckeln dürfen. Zur Vorbeugung hilft älteren Kindern das Lutschen von Bonbons oder das Kauen von (zuckerfreiem) Kaugummi. Ebenfalls wichtig: Das Kind braucht leichte und bequeme Kleidung. Ein Pullover oder Strickjacke gehört ins Handgepäck: In der Maschine kann es empfindlich kalt werden. Eltern sollten außerdem wissen: Das Fliegen selbst ist ungefährlich. Unfälle drohen aber auf den Flughäfen. Besonders unfallträchtig sind Rolltreppen und volle Gepäckwagen mit dem Kind obendrauf.

Nachdruck. Selbst im Schatten sollten sie durch Hemdchen mit langen Ärmeln, Hütchen mit breiter Krempe und mit speziellen für die Kinderhaut entwickelten Sonnenschutzmitteln mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF) geschützt werden. Auch größere Kinder sollten erst allmählich länger in der Sonne bleiben und mit einem Sonnenschutzmittel vor den sengenden Strahlen geschützt sein.

„Der Schrei“ gewinnt beim Comprix 2009

In Deutschland sind bis zu 180.000 Kinder im Jahr von Misshandlungen betroffen - eine erschreckend hohe Zahl!

Äußere und innere Verletzungen wiegen schwer. Viele Kinder können jedoch ihren Aufschrei nicht nach außen tragen. Sie haben Angst, werden unterdrückt und schweigen, so dass Misshandlungen oft schwer zu erkennen sind.



In Zusammenarbeit mit der Stiftung Kindergesundheit entwarf die Agentur Serviceplan aus München ein Plakat, mit dem auf das Thema: „Kindesmissbrauch“ aufmerksam gemacht werden soll. Serviceplan adaptierte hier das Gemälde von Edvard Munch: „Der Schrei“.

Dieses Poster, das im wahrsten Sinn des Wortes unter die Haut geht, hat den Comprix 2009 gewonnen.

Wir gratulieren der Agentur Serviceplan in München, für die außerordentlich gelungene Umsetzung der Thematik.

Die Stiftung Kindergesundheit ruft dazu auf, nicht wegzuschauen, sondern Rat und Hilfe zu suchen.

Bitte wenden Sie sich bei jedem Verdacht an das nächste Jugendamt.

Nachdruck kostenlos. Wir freuen uns über einen Beleg.

Bitte helfen Sie uns

Fördern auch Sie die Gesundheit unserer Kinder durch Ihre Spende, die in voller Höhe den Projekten der Stiftung Kindergesundheit zugute kommt.

Mit einem Beitritt zum Freundeskreis der Stiftung Kindergesundheit können Sie die Arbeit der Stiftung regelmäßig fördern.

Mehr Informationen hierzu finden Sie unter:

www.kindergesundheit.de

Dieser Newsletter wird unterstützt von

strukturplan

Agentur für
Print & Kommunikation

www.strukturplan.de