

# Reisen mit Kindern: gesundheitliche Aspekte

**Heinz Böckler, Berthold Koletzko** | Stiftung Kindergesundheit, c/o Dr. von Haunersches Kinderspital, Ludwig-Maximilians-Universität München

Reisen mit Kindern bringen gesundheitliche Herausforderungen mit sich, die eine rechtzeitige Planung und gezielte Prävention sinnvoll machen.

Urlaubsreisen bilden oft einen Höhepunkt des gemeinsamen Familienlebens. Sie können aber auch eine Herausforderung für die physische und psychische Gesundheit von Kindern darstellen. In einem Symposium des Freundeskreises der Stiftung Kindergesundheit am Dr. von Haunerschen Kinderspital der Universität München gaben ausgewiesene Experten einen Überblick zu wichtigen Maßnahmen zur Gesundheitsprävention und den körperlichen und psychischen Besonderheiten von Kindern, die im Urlaub eine besondere Rolle spielen.

Ein ausführlicher Bericht über das Symposium kann unter [www.kindergesundheit.de](http://www.kindergesundheit.de) kostenlos abgerufen werden.

## Urlaub kann den Familienzusammenhalt fördern

Generell bietet der Urlaub mit Kindern eine große Chance, die soziale und emotionale Bindung in der Familie zu stärken. Wie Prof. Johannes Bach, Technische Hochschule Nürnberg, betonte, ist Urlaub sowohl „Bindungszeit“ wie auch „zweckfreier Raum“, der als Gegenentwurf zum leistungsorientierten Alltag genutzt werden sollte. Deswegen rät er, möglichst die den Alltag bestimmenden Arbeitsmittel und Tätigkeiten (Computer, Abfragen von



© iStockphoto - emrodinka

dienstlichen E-Mails u. a.) zuhause zu lesen bzw. zu unterlassen.

Wichtig für einen gelungenen Urlaub ist, Kinder altersentsprechend in die Urlaubs- und Aktivitätenplanung mit einzubeziehen, keine überhöhten Erwartungshaltungen („die schönsten Wochen des Jahres“) zu schaffen und die Wünsche aller Familienmitglieder an den Urlaub zu berücksichtigen.

## Impfungen schützen

Gesundheitspräventive Maßnahmen für den Urlaub sollten schon 2–3 Monate vor der Reise mit der Erstellung eines individuellen Impfplans beginnen. Prof. Johannes Liese, Universitäts-Kinderklinik Würzburg, hob hervor, dass vor jeder Reise der standardmäßige Impfschutz von

Kindern überprüft und aufgefrischt werden sollte. Eine Übersicht der empfohlenen Impfungen gemäß der Ständigen Impfkommission (STIKO) gibt es unter [www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de). Weitergehende reisespezifische Impfempfehlungen für Kinder orientieren sich grundsätzlich an denen für Erwachsene (Tab. 1). Allerdings liegen altersspezifische Zulassungsbeschränkungen vor, und besonders bei Kindern ist eine sorgfältige Nutzen-Risiko-Analyse der Impfung wichtig.

Die Reiseapotheke sollte die spezifischen Bedürfnisse von Kindern berücksichtigen.

Säuglinge im Alter von mindestens 6 Monaten können in der Regel auf Reisen in europäische Länder mit gutem medizinischem Standard mitgenommen wer-

**Tab. 1: Beispiele für Reiseimpfungen und früheste Erstimpfung**

Reiseimpfungen für Kinder	Erstimpfung möglich ab
Impfungen nach STIKO	ab 2 Monate
Reiseimpfungen	
FSME	ab 1 Jahr
Hepatitis A	ab 1 Jahr
Meningokokken ACWY+B	ab 6 Wochen bzw. 2 Jahre (je nach Präparat)
Gelbfieber	ab 9 (6) Monate (erhöhtes Enzephalitis-Risiko)
Bei Langzeitaufenthalt	
Tollwut-Impfung	ab 2 Monate
Japanische Enzephalitis	ab 2 Monate
Selten erforderlich	
Typhus	PS-Impfstoff ab 2 Jahre; oral ab 5 Jahre
Cholera	ab 2 Jahre

den. Reisen zu Zielen mit möglichen hygienischen Risiken sollten nur mit Kindern im Alter von mindestens 12 Monate unternommen werden. Dr. Brigitte Dietz, Vorstandsmitglied des Landesverbandes Bayern des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte, wies auf die Bedeutung der frühzeitigen reisemedizinischen Beratung durch die Kinderarztpraxis – besonders bei Fernreisen – hin. Sie empfahl, die Reiseapotheke spezifisch auf die Bedürfnisse von Kindern hin zu ergänzen (Tab. 2).

### Keine Angst vor Flugreisen mit Kindern

Oftmals sind schon die Reisen zum oder vom Urlaubsort zurück belastend. Besonders Flugreisen verursachen durch den niedrigeren Luftdruck oft Ohrenschmerzen bei Kindern. Dr. Tjark Schwemer, Corporate Medical Services, Deutsche Lufthansa AG, wies darauf hin, dass besonders bei Start und Landung ein Druckausgleich durch Schnuller, Füttern mit Flasche oder Stillen eingeleitet werden sollte. Bei größeren Kindern sorgt z. B. das Aufblasen eines Luftballons für Druckausgleich. Bei Erkältung, Schnupfen oder chronischer Ohrentzündung empfahl Dr. Schwemer vor dem Fliegen die Gabe schleimhautabschwellender Nasentropfen. Alle spezifischen gesundheitlichen Bedürfnisse von Kindern sollten mindestens 48 Stunden vor

Flugbeginn mit dem Medical Operations Center (MOC) der jeweiligen Fluggesellschaft abgesprochen werden.

### Länderspezifische Zusammensetzung von Produkten der Säuglingsernährung berücksichtigen

Nicht in jedem Land kann die gewohnte Babynahrung gekauft werden wie zu Hause. Prof. Berthold Koletzko, Dr. von Hannersches Kinderspital der Ludwig-Maximilians-Universität München, riet deshalb, sich schon vor dem Urlaub über die jeweilige Hersteller-Hotline oder das Internet nach den verfügbaren Produkten im Urlaubsland zu erkundigen. Besonders Spezialnahrungen (z. B. Allergietherapie- oder HA-Nahrungen) sind in vie-

len Ländern nicht erhältlich und sollten im Zweifel von zu Hause mitgenommen werden. Bei Reisen außerhalb der Europäischen Union ist hier bei größeren Mengen eine ärztliche Bescheinigung des Bedarfs für den Zoll sinnvoll. Gerade in warmen Ländern ist es wichtig, die auch zu Hause geltenden Hygieneregeln bei der Zubereitung von Säuglingsnahrung besonders penibel einzuhalten. Bei der Zubereitung von Säuglingsmilch in Ländern außerhalb von Westeuropa und in Ländern mit tropischen Klimabedingungen sollten Trinkflasche und Wasser – egal ob Leitungswasser oder abgepacktes Wasser – 5 Minuten lang abgekocht und danach auf Körpertemperatur abgekühlt werden. Grundsätzlich gilt für Kinder:

- kein rohes Fleisch oder roher Fisch
- Salate, ungeschälte Früchte sowie offenes Speiseeis meiden.

### Vorbereitung auf fremde Essgewohnheiten

Besonders Kleinkinder zeigen häufig eine deutliche Neophobie, d. h., sie meiden unbekannte Speisen und bevorzugen das bereits Bekannte. Darauf wies Prof. Thomas Ellrott, Institut für Ernährungspsychologie, Georg-August Universität Göttingen, hin. Was evolutionsbiologisch durchaus sinnvoll ist, kann aber im Urlaub auch die gesamte Familie einschränken. Prof. Ellrott betonte, dass Kleinkinder auch schon vor dem Urlaub mit den Essgewohnheiten und den Speisen des Urlaubslandes vertraut gemacht werden können, z. B. durch

**Tab. 2: Empfehlungen zur Reiseapotheke für Säuglinge und Kinder**

Grundausrüstung für Säuglinge	zusätzlich für Klein- und Schulkinder
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Moskitonetz</li> <li>■ Ernährung: Stillen oder Säuglingsnahrung und Gläschen</li> <li>■ Antibrechmittel sowie Elektrolytlösungen (bei Durchfall)</li> <li>■ Nasentropfen und Fiebermittel</li> <li>■ Sonnenschutz (Kleidung)</li> <li>■ Zeckenzange oder -pinzette</li> <li>■ Medikamente bei chronischen Erkrankungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Nasenspray</li> <li>■ Hustensaft für Tag und Nacht</li> <li>■ Durchfallmittel</li> <li>■ Sonnenschutz (Kleidung und Cremes)</li> <li>■ Mückenschutzmittel (Alterszulassung beachten)</li> <li>■ Anti-Allergiemittel (z. B. als Gel oder Tropfen)</li> <li>■ Desinfektionsspray für Wunden und antibiotische Salben</li> <li>■ Pflaster und Verbände (Tape-Verbände für Schulkinder)</li> </ul>

„fremdländisches Kochen“ am heimischen Herd. Hilfreich kann auch die Kombination von Gewohntem und Ungewohntem sein (z. B. Nudeln oder Pommes mit exotischer Soße) Wichtig für die Akzeptanz ungewohnter Speisen ist das Verhalten der Rollenvorbilder. Eltern, Geschwister und Freunde müssen fremde Speisen selbst mit Freude essen, wenn sie möchten, dass es ihnen die Kleinkinder gleichtun.

**Körperliche und klimatische Belastungen an Physis von Kindern anpassen**

Säuglinge und Kleinkinder haben, verglichen mit Erwachsenen, eine größere Körperoberfläche im Verhältnis zur Körpermasse und eine noch nicht ausgereifte Thermoregulation, was sie besonders empfindlich gegen sehr hohe oder tiefe Temperaturen macht. Dr. Friederike Wippermann, TU München, riet in diesem Zusammenhang zu besonderen Schutzmaßnahmen (Meidung der Mittagssonne, Kopfbedeckung, ausreichendes Trinken, funktionelle Kleidung u. a.), die diesen physiologischen Besonderheiten gerecht werden und für die Eltern oder andere Betreuungspersonen sorgen sollen.

Besonders in den Bergen ist zu berücksichtigen, dass es bei intensiver Sonnenstrahlung zu Verbrennungen der Horn- und Bindehaut der Augen kommen kann (die UV-Strahlung nimmt um 4% je 300 Höhenmeter zu). Aus diesem Grund

sind schon für Kinder geeignete Sonnenbrillen mit ausreichendem UV-Schutz (CE/EN-Norm Klasse 3 – 4) absolut wichtig. Im Falle von Übernachtungen in den Bergen wird für Säuglinge und Kleinkinder eine Schlafhöhe unter 2.500 Höhenmeter empfohlen, um möglichen Symptomen einer Höhenkrankheit vorzubeugen.

**Kinderhaut besonders schützen**

UVB-Strahlen und UVA-Strahlen können die empfindliche Kinderhaut stark schädigen und eine schnellere Hautalterung bis hin zu Hautkrebs fördern. Prof. Franziska Rueff, Hautklinik der Ludwig-Maximilians-Universität München, betonte, dass beim Aufenthalt in der Sonne Reflexionen durch Schnee, Wasser oder Sand die UV-Exposition noch verstärken. Wolken, Sonnenschirme, Blätter und dünne Kleidung werden von der UV-Strahlung durchdrungen und bieten daher keinen kompletten Schutz (Tab. 3). Soll zusätzlich noch ein Mückenschutzmittel (Repellent) aufgetragen werden, sollte immer zuerst die Sonnencreme und erst ca. 15 – 20 Minuten danach der Mückenschutz auf die Kinderhaut aufgebracht werden. Mückenschutzmittel sollten nicht bei Säuglingen und Kindern unter 2 Jahren angewendet werden.

**Infektionsrisiken bei Fernreisen bedenken**

Die Anzahl der Fernreisen auch mit Kleinkindern und Säuglingen nimmt stetig zu. Dr. Ulrich von Both, Dr. von Haunersches Kinderspital, Ludwig-Maximilians-Universität München, machte auf die damit einhergehenden Risiken für Infektionskrankungen bei Kindern aufmerksam. Schon eine Reisediarrhoe kann bei Säuglingen bedrohlich sein, weil sie Flüssigkeitsverluste und -bedarf um ein Vielfaches erhöhen kann. Hautturgor, Urinmenge und/oder Gewichtsentwicklung müssen dann



sorgfältig kontrolliert werden. Auch Folgen einer üblichen Erkrankung können durch eine Reise modifiziert werden, z. B. durch die hohe Rate resistenter Erreger in südlichen europäischen Ländern wie beispielsweise Griechenland (z. B. Penicillin-resistente Pneumokokken, multiresistente gramnegative Erreger).

Besonders der Mückenschutz spielt bei der Prävention lebensbedrohlicher Infektionskrankheiten wie Denguefieber, Chikungunyafieber und Malaria eine herausragende Rolle. Deswegen muss bei entsprechenden Reisezielen unbedingt an imprägnierte Moskitoschlafnetze, Kopfbedeckung, Tragen von heller, hautbedeckender aber nicht eng anliegender Kleidung und vor allem an einen Aufenthalt in mückensicheren Räumen gedacht werden.

Als Beitrag zu einer ungetrübten und freudigen Erfahrung des Familienurlaubes bietet die gemeinnützige Stiftung Kindergesundheit praxisorientierte Informationen für Familien auf ihrer Internetseite an: [www.kindergesundheit.de](http://www.kindergesundheit.de)

**Interessenkonflikt**

Die Autoren geben an, dass kein Interessenkonflikt in Zusammenhang mit diesem Beitrag besteht.

**Korrespondenzadresse**

Dr. Heinz Böckler  
 Prof. Berthold Koletzko  
 Stiftung Kindergesundheit  
 c/o Dr. von Haunersches Kinderspital  
 Ludwig-Maximilians-Universität München  
 Lindwurmstraße 4  
 80337 München  
 Tel.: 089/4 40 05 28 26  
 Fax: 089/4 40 05 77 42  
 E-Mail: [info@kindergesundheit.de](mailto:info@kindergesundheit.de)

Tab. 3: Sonnenschutz für Kinder	
■	Direkte Sonne vermeiden – in den Schatten gehen
■	UV-Intensität im Tagesverlauf beachten
■	Dichtgewebte Kleidung und Kopfbedeckung tragen (mit Lichtschutzfaktor)
■	Sonnencremes als feste Wasser-in-Öl-Emulsionen
■	Feste Pasten in Stiffform für Lippen-schutz
■	Erstes Eincremen 30 Minuten vor Sonnenexposition; wiederholt bei Schwitzen und Schwimmen
■	Auch bei Benutzung von Sonnencreme schützende Bekleidung nicht vergessen