



REISETIPPS FÜR FAMILIEN

JUHU, FERIE! MIT KINDERN VERREISEN

Sommer, Sonne, Strand, Erholung – oder aber Gequengel und Streiterei: Urlaub mit Kindern kann entspannend, aber auch stressig sein.

DIE VORFREUDE IST RIESIG:

Endlich Urlaub! Entspannung unter Palmen, die Füsse baumeln im Pool, im Hotel ausschlafen, am Abend ein mediterranes Dinner zu einem guten Glas Wein.

Entspannung pur. Zumindest war das mal so, vor den Kindern. Heute mit Familie sieht Erholung etwas anders aus: Statt den ganzen Tag zu relaxen und zu faulenzen oder Sport zu treiben, sprinten sie zehn Mal pro Stunde zwischen Kinderbecken und Spielplatz hin und her, blasen Schwimmflügel auf, spielen mit den Kindern im Sand und achten geflissentlich auf ausreichenden Sonnenschutz der Kinder. Zeit für sich-Fehlanzeige.

Doch wenn Reiseziel und Planung stimmen, kann auch der Urlaub mit Kind oder Baby sehr erholsam sein. Deshalb:

Über die Bedingungen am Urlaubsort informieren. Wie ist das Klima in der Reisezeit? Kann man das Leitungswasser trinken? Welche Einkaufsmöglichkeiten gibt es? Ist ein Arzt vor Ort? Sind besondere Impfungen notwendig? Das sind wichtige Fragen, die Sie vor Reisebeginn abklären sollten.

GESUND IN DEN URLAUB – UND ZURÜCK

„Wir packen unseren Koffer...“ – dabei sollten Sie eine gut ausgestattete Reiseapotheke nicht vergessen! Außerdem



Frau Dr. med. Amineh Solberg
Praxis Dres.

Michael und Amineh Solberg
Stauffacherstrasse 1
6020 Emmenbrücke
Telefon 041 260 10 37

www.gesundheitszentrum-emmacenter.ch

wichtig: Der richtige Sonnenschutz (mindestens Lichtschutzfaktor 30). Denn Kinderhaut ist um ein Vielfaches empfindlicher als die von Erwachsenen. Und die Sonneneinstrahlung ist in vielen südlichen Ländern viel stärker.

Schon einige Wochen vor der Reise sollten sie sich um einen ausreichenden Impfschutz bei Ihnen und Ihren Kindern kümmern. Je nach Reiseland können zusätzliche Reiseimpfungen empfehlenswert sein. Lassen Sie sich dazu vom Hausarzt oder dem Kinderarzt beraten.

REISEAPOTHEKE GRIFFBEREIT HALTEN

In die Reiseapotheke gehören neben Zäpfchen gegen Übelkeit auch Fieberzäpfchen oder -saft, Nasentropfen, Pflaster und bei Wickelkindern eine Salbe gegen Wundsein. Reisen Sie in Gegenden mit vielen stechenden Insekten, ist auch ein kühlendes antiallergisches Gel sowie Insektenschutzmittel sinnvoll. Gegen Durchfall kann und muss man nicht viel tun, die Hauptsache ist, dass das Kind ausreichend trinkt. Beim Fliegen haben Kinder während Start und Landung häufig Ohrenschmerzen, weil der Druckausgleich im Mittelohr noch nicht ausreichend funktioniert. Gähnen, Kaugummi kauen und trinken in kleinen Schlucken hilft. Säuglinge sollten während Start und Landung gestillt werden. Sonnenschutz und, je nach Reiseland, ein wirksamer Insektenschutz. Außerdem: Pflaster, Verbandszeug, Fieberthermometer, Pinzette, Zeckenzange.

SINNVOLL PACKEN

Vom Durchschnittsklima einmal abgesehen, sollten Sie auch immer für kühles Wetter und Regenwetter packen, bei Kleinkindern auch einige Gläschen mit vertrauter Kost, ein Windel-Notvorrat, Feuchttücher, Wickelunterlage, Kopfbedeckungen sowie Schuhwerk für Sonne, Kälte und Regen. Außerdem ist ein vertrauter Bettgenosse – ob Kuscheldecke oder Teddy – unverzichtbar für die Nachtruhe am Urlaubsort.

SICHER UND ENTSPANNT ANREISEN

AUTO, ZUG, FLUGZEUG – WIE MEISTERN KINDER FAHRT ODER FLUG?

Reise im Auto, mit dem Zug oder Flugzeug kann mit Kindern sehr anstrengend sein. „Mama, wie lange dauert es denn noch?“ – Viele Kinder fangen irgendwann an zu quengeln und zu lärmen. Eltern ersparen sich jede Menge Stress und Streit, wenn sie sich schon im Vorfeld Unterhaltung für die Autofahrt ausdenken und genügend Pausen einplanen.

REISEÜBELKEIT RECHTZEITIG

VORBEUGEN- HILFE DURCH AKUPRESSURBÄNDER

Neigt Ihr Kind zu Reiseübelkeit geben Sie Ihrem Kind schon vor Fahrtantritt nur leichte Speisen (trockenes Brot, Zwieback, Obst), nichts Fettiges, keine Milch. Geeignete Getränke sind Tees oder dünne Saftschorle (mindestens 3/4 Wasser). Achten Sie darauf, dass Ihr Kind am ruhigsten Platz des Fahrzeuges in

aufrechter Körperhaltung sitzt. Lassen Sie Ihr Kind aus dem Fenster sehen. Es sollte nicht lesen oder Spiele spielen, bei denen der Blick nach unten gerichtet werden muss. Lassen Sie Ihr Kind während der Fahrt über Kopfhörer geeignete Musik z.B. Kinderlied oder ein Hörspiel / Märchen hören. Sorgen Sie, wenn möglich, für viel frische Luft durch regelmäßiges Lüften und regelmäßige Pausen (mindestens alle zwei Stunden). Die Reiseübelkeit lässt sich gut und ohne Nebenwirkungen durch Akupressur behandeln. Besonders wirksam sind ein Punkt in Handgelenksnähe, der sowohl vorbeugend als auch bei Beschwerden wirksam hilft. Sehr wirkungsvoll kann dieser Punkt mit käuflichen Akupressurbänder für die Handgelenke behandelt werden. Sie sind in Apotheken erhältlich.

ALLZU VIELE REIZE MEIDEN

Überfordern Sie die Kinder nicht mit zu vielen Ausflügen und Programmangeboten. Täglich eine Unternehmung reicht aus, bei einem längeren Urlaub sind immer wieder mal „Ausruhetage“ sinnvoll. Dann schlendern Sie einfach mit Ihrem Nachwuchs in dessen Tempo umher, machen ein paar Fotos, geniessen (hoffentlich!) die Sonne und die Freiheit von allen Verpflichtungen. Bedenken Sie: es tut uns, den Eltern, immer wieder mal gut, wenn unsere Kinder uns „entschleunigen“.

Ich wünsche Ihnen schöne Ferien!