

Familienferien

Gut ausgerüstet in den Urlaub

Die Erinnerungen an Familienferien können einen das ganze Leben lang begleiten. Eine gute Vorbereitung trägt viel dazu bei, damit der Urlaub zum unvergesslichen Erlebnis wird. Jürg Lendenmann

Familienferien können für alle Beteiligten zu einem unvergesslichen Erlebnis werden. Wer sich richtig vorbereitet, reist nicht nur entspannter und fühlt sich am Urlaubsort wohler, sondern ist auch für mögliche Erkrankungen und kleinere Verletzungen gut gerüstet.

Gut geplant ist halb gereist

Beim Planen gilt es, die Bedürfnisse und Erwartungen aller Beteiligten unter einen Hut zu bringen. Nicht immer wird auch eine Lösung gewählt, bei der die Kinder auf ihre Kosten kommen, sondern auch die Mutter die Ferien frei von Haushaltspflichten geniessen kann.

Ob man stationär logiert oder mit der Familie von Ort zu Ort reist: Unterkunft wie Umgebung sollten möglichst kinderfreundlich sein, vor allem wenn mit Babys und Kleinkindern gereist wird.

Auch die Vor- und Nachteile der verschiedenen Arten des Reisens gilt es in die Entscheidung mit einzubeziehen. Auf jeden Fall sollten sich die Kinder während der Fahrt nicht langweilen; neben Plaudern und Geschichten erzählen helfen spannender Lesestoff, Hörbücher, Spiele aller Art und Malhefte, die Fahrt kurzweilig zu gestalten. Auch das vertraute Plüschtier oder die Schmusedecke darf nicht fehlen. Wenn immer möglich, sollten Pausen grosszügig eingeplant werden; sich zwischendurch bewegen ist auch für die Erwachsenen wichtig, um den Blutfluss in den Bein-

venen anzuregen. Auch auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr während längerer Fahrten ist zu achten.

Bei Flugreisen den Druckausgleich erleichtern

Flugreisen werden immer beliebter. Besonders beim Landen verspüren Passagiere oft einen unangenehmen Druck oder Schmerzen in den Ohren; durch Gähnen oder Schlucken lässt sich der Druckausgleich meist schnell herstellen. Je kleiner die Kinder sind, desto schwieriger gestaltet sich der Druckausgleich; Schlafen erschwert ihn zusätzlich. Kaugummi kauen oder während des Landeanfluges etwas essen kann den Druckausgleich erleichtern.

Auch ein Schnupfen kann den Druckausgleich behindern. «Wer schon mal mit einem Nebenhöhlenkatarrh gereist ist, weiss, wie schmerzhaft das ist, weil der Druckausgleich nicht möglich ist», sagt Apotheker Max Gächter (s. auch Seite 15). «Wir weisen Eltern, die Badeferien mit ihren Kindern machen, darauf hin, auf Schnupfen sofort zu reagieren. Ein gefässverengendes Schnupfenspray gehört immer in die Reiseapotheke.»

Je kleiner das Kind, desto näher das Reiseziel

Für Babys und Kleinkinder sind sub-/tropische Feriendestinationen nicht ideal wegen des Risikos, sich eine schwerwiegende Erkrankung zuzuziehen. Generell



Bild: © Deklofenak, Fotolia.com

ist zu beachten, dass Kinder für Krankheitserreger generell anfälliger sind als Erwachsene.

Je kleiner ein Kind ist, desto schwieriger ist es, ihm beizubringen, nicht alles in den Mund zu stecken, vorsichtig zu spielen oder sich vor der Sonne zu schützen. Die häufigsten Erkrankungen sind Durchfall, Fieber, Verletzungen, Insektenstiche und Sonnenbrand.

«Für Kinder ist ein guter Sonnenschutz ganz wichtig, besonders wenn man an Orte mit starker Sonneneinstrahlung reist», sagt Max Gächter. «Doch nicht nur die Haut, auch die Augen gilt es, vor der Sonne zu schützen. Denn ohne Schutz erhöht sich das Risiko stark, später an einer altersbedingten Makuladegeneration zu erkranken.» Die Kinder vor Sonne zu schützen, ist Aufgabe der Erwachsenen. Hilfreich ist die ABC-Regel:

A Ausweichen. Zwischen 11 und 15 Uhr sich nur im Haus oder im Schatten aufhalten.

B Bekleiden. Hut und Schirmmütze nicht vergessen.

C Cremen. Möglichst wasserfeste Präparate mit hohem Lichtschutzfaktor.



Spezielle Reiseapotheke

- Abschwellender Nasenspray
- Mittel gegen Halsschmerzen
- Mittel gegen leichte bis mittlere Schmerzen
- Mittel gegen Bauchschmerzen/-krämpfe
- Mittel gegen Reisedurchfall
- Breitbandantibiotikum für die Behandlung von Lungen- und Magen-Darm-Erkrankungen

«Alle Medikamente müssen an die Kinder angepasst sein», sagt Apotheker Max Gächter. «Wir versuchen, solche Medikamente mitzugeben, von denen möglichst wenig eingenommen werden muss – wo immer möglich Tabletten und solche, die teilbar sind. Zäpfchen sind oft ungeeignet, darum evtl. Tropfen oder Sirup für Kinder gegen Fieber und Schmerzen nicht vergessen.»

(Allgemeine Reiseapotheke siehe Seite 24)