

Siegen, 30. Juni 2026

DRK-Kinderklinik Siegen gibt Tipps für eine entspannte Reise mit Babys und Kleinkindern

Die Sommerferien stehen vor der Tür und viele Familien freuen sich auf die gemeinsame Auszeit. Damit der Urlaub mit Babys und Kleinkindern möglichst entspannt verläuft, sollte die Vorbereitung jedoch rechtzeitig beginnen. Neben der Wahl eines geeigneten Reiseziels spielt vor allem eine gut ausgestattete Reiseapotheke eine wichtige Rolle. „Gerade mit kleinen Kindern lassen sich nicht alle Situationen vorhersehen. Fieber, Magen-Darm-Beschwerden, Insektenstiche oder kleinere Verletzungen können auch im Urlaub auftreten“, erklärt Dr. Gebhard Buchal, Chefarzt der Pädiatrie an der DRK-Kinderklinik Siegen. „Mit einer durchdachten Reiseapotheke können Eltern in vielen Fällen schnell reagieren und ihrem Kind unnötige Beschwerden ersparen.“

Bereits vor Reiseantritt sollten sich Familien über die Bedingungen am Urlaubsort informieren. Dazu gehören die medizinische Versorgung vor Ort, Hygienestandards, klimatische Besonderheiten sowie gegebenenfalls erforderliche Impfungen. Besonders bei Fernreisen oder Reisen in bestimmte Risikogebiete empfiehlt sich eine frühzeitige Beratung durch den Kinderarzt. „Kurze Anreisezeiten, regelmäßige Pausen und eine kindgerechte Unterkunft tragen wesentlich dazu bei, Stress für die ganze Familie zu reduzieren“, so Buchal. „Ebenso hilfreich ist es, die Kontaktdaten eines Kinderarztes am Urlaubsort griffbereit zu haben.“ Doch was gehört eigentlich in eine Reiseapotheke für Kinder? Nach Empfehlung der Experten sollten Fieber- und Schmerzmittel in altersgerechter Dosierung ebenso wenig fehlen wie Nasentropfen, ein Fieberthermometer, Pflaster und ein hautverträgliches Desinfektionsmittel. Auch Mittel gegen Magen-Darm-Beschwerden, beispielsweise Elektrolytlösungen, Präparate gegen Blähungen oder Erbrechen, können sinnvoll sein. Ergänzt werden sollte die Ausstattung durch eine Zeckenzange, ein Gel gegen

Hautreizungen und Insektenstiche sowie einen altersgerechten Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor.

„Kinder reagieren empfindlicher auf Sonne, Hitze und ungewohnte Umgebungen als Erwachsene“, erklärt der Chefarzt. „Ein guter Sonnenschutz und ausreichende Flüssigkeitszufuhr sind deshalb besonders wichtig.“ Kinder, die regelmäßig Medikamente einnehmen müssen, sollten diese in ausreichender Menge mitführen. Zudem empfiehlt es sich, sich vorab über die Einfuhrbestimmungen des Reiselandes zu informieren. Einige Staaten verlangen für bestimmte Arzneimittel ein ärztliches Attest oder eine Bescheinigung in englischer Sprache.

Auch die richtige Lagerung von Medikamenten sollte bedacht werden. Viele Arzneimittel, insbesondere Säfte oder Zäpfchen, müssen kühl aufbewahrt werden. Kühltaschen, spezielle Medikamenten-Kühltaschen oder Thermobehälter können dabei helfen, die erforderliche Temperatur während der Reise einzuhalten. Gleichzeitig sollten Medikamente stets außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden. Für Gebhard Buchal steht fest: „Eine gute Vorbereitung schafft Sicherheit. Wer die wichtigsten Medikamente dabei hat, sich über das Reiseziel informiert und auf die Bedürfnisse seines Kindes achtet, legt den Grundstein für einen gelungenen Familienurlaub. So können Eltern und Kinder die gemeinsame Zeit unbeschwert genießen.“ Die richtige Reiseapotheke ersetzt zwar keinen Arztbesuch, kann aber dabei helfen, kleinere gesundheitliche Probleme schnell zu versorgen und die schönste Zeit des Jahres für die ganze Familie entspannter zu gestalten.



Bildzeile „Reiseapotheke“: Die richtige Reiseapotheke ersetzt zwar keinen Arztbesuch, kann aber dabei helfen, kleinere gesundheitliche Probleme schnell zu versorgen und die schönste Zeit des Jahres für die ganze Familie entspannter zu gestalten.

Informationen zur DRK-Kinderklinik Siegen gGmbH:

- Die DRK-Kinderklinik Siegen gGmbH ist eine Einrichtung des Deutschen Roten Kreuzes.
- „Wir wollen die Lebensqualität für Kinder und Jugendliche verbessern und sie mit ihren Familien in medizinischer, sozialer und persönlicher Hinsicht optimal versorgen.“
- Wir sind eine hoch spezialisierte Fachklinik für Kinder- und Jugendmedizin, die **2025 6.886 Patienten stationär und 75.958 Patienten ambulant** versorgt hat.
- 158 Betten im stationären Bereich, davon 14 Plätze in der Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie.
- Fast **1.300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter** - Ärzte, Pflegekräfte, Psychologen und Therapeuten sorgen für ihre bestmögliche medizinische, pflegerische und therapeutische Versorgung.
- **Interdisziplinarität** ist eine unserer Stärken. Denn unsere Kinderklinik ist mit ihrem umfangreichen Leistungsspektrum so breit aufgestellt, dass wir für nahezu jedes Krankheitsbild einen eigenen Spezialisten im Haus haben. Bei komplexen Erkrankungen können wir so jederzeit auch fachbereichsübergreifende Teams bilden, die unsere Patienten mit dem nötigen Know-how ganzheitlich betreuen. Für die optimale Versorgung einiger besonderer Krankheitsbilder, wie z.B. Lippen-Kiefer-Gaumenspalten, gibt es an unserer Kinderklinik sogar ein fest eingerichtetes Kompetenzzentrum.
- Zum multiprofessionellen Team der DRK-Kinderklinik Siegen gehören Kinder- und Jugendärzte verschiedener Fachrichtungen, Kinderchirurgen und -anästhesisten, Kinder- und Jugendpsychiater, das Pflegepersonal, ein breites Spektrum an Therapeuten unterschiedlicher Fachrichtungen, Mitarbeiter des sozialen Dienstes, Seelsorger, Lehrer und Erzieher.

Die Lebensqualität für Kinder verbessern.

Das ist unser Auftrag.