

Siegen, 2. Juli 2025

Reisen mit Babys und Kleinkindern: So gelingt der Urlaub stressfrei

Urlaub mit dem Nachwuchs kann eine wunderbare Erfahrung sein – vorausgesetzt, man ist gut vorbereitet. „Doch Reisen mit Babys und Kleinkindern bringt auch Herausforderungen mit sich“, so Dr. Gebhard Buchal. Der Chefarzt Pädiatrie ist seit vielen Jahren in der DRK-Kinderklinik Siegen im Einsatz. „Lange Autofahrten können für Unruhe sorgen und Zeitverschiebungen den Schlafrhythmus durcheinanderbringen. Genauso verursachen ungewohnte Speisen ab und an Magenprobleme beim Nachwuchs.“ Auch das Klima am Reiseziel kann eine Rolle spielen. Extreme Hitze oder Kälte sind für die Kleinen oft schwer zu verkraften. Mit einer durchdachten Vorbereitung und der richtigen Reiseapotheke lassen sich viele dieser Hürden jedoch meistern. „Damit die Reise für Eltern und Kind möglichst stressfrei verläuft, sollte die Vorbereitung frühzeitig beginnen“, ist Gebhard Buchal sich sicher. „Besonders wichtig ist es, sich über die Reisedestination und die dortigen Gegebenheiten zu informieren. Gibt es eine ärztliche Versorgung vor Ort? Welche Hygienestandards sind gegeben? Gibt es klimatische Besonderheiten? Sind besondere Impfungen, zum Beispiel gegen Zecken oder Hepatitis A, nötig? All das sind Punkte, die vorher abgeklärt werden müssen.“ Fest steht: Kurze Anfahrtswege und ein mildes Klima sind ideal für kleine Kinder. Nachtflüge oder Fahrten zur Schlafenszeit können helfen, Stress zu minimieren. Ein Hotel oder eine Ferienwohnung mit ausreichend Platz, Verdunklungsrollos oder Ähnliches und Rückzugsmöglichkeiten sind vorteilhaft. Auch die Telefonnummer eines Kinderarztes vor Ort kann im Ernstfall hilfreich sein. Und zuletzt: Falls ein Reisepass oder eine Auslandskrankenversicherung nötig sind, sollten diese frühzeitig organisiert werden.

„Besonders im Urlaub können kleine Wehwehchen auftreten – sei es ein Magen-Darm-Infekt, eine Erkältung oder eine allergische Reaktion auf Insekten-

stiche“, weiß Gebhard Buchal. Daher gehört eine gut ausgestattete Reiseapotheke ins Gepäck, auch wenn diese nicht vom Kinderarzt rezeptiert werden kann. Fieber- und Schmerzmittel sollten genauso enthalten sein wie Nasentropfen (altersentsprechend), ein hautfreundliches Desinfektionsmittel sowie Mittel gegen Magen-Darm-Probleme (beispielsweise Elektrolytlösungen, Mittel gegen Blähungen oder Erbrechen). Ebenso wie ein Gel gegen Hautreizungen oder Insektenstiche, Pflaster, ein Fieberthermometer, die Zeckenzange und ein altersgerechter Sonnenschutz (mindestens LSF 30 oder 50, wobei manche Kinder auf höhere Lichtschutzfaktoren mit Hautreaktionen reagieren, daher vor Reiseantritt testen). „Falls das Kind regelmäßig Medikamente benötigt, sollten diese in ausreichender Menge mitgenommen werden“, so der Chefarzt. „Zudem ist es ratsam, sich im Vorfeld über die Einfuhrbestimmungen für Medikamente am Reiseziel zu informieren, da einige Länder strenge Vorschriften haben.“ Manche Arzneimittel dürfen nur mit einem ärztlichen Attest eingeführt werden. Ein Gespräch mit dem Kinderarzt und gegebenenfalls eine beglaubigte Übersetzung der Medikamentenliste können hier hilfreich sein.

Viele Medikamente, insbesondere Säfte oder Zäpfchen, müssen kühl aufbewahrt werden. Eine kleine Kühltasche mit Kühlakkus oder spezielle Medikamenten-Kühltaschen mit langer Kühlwirkung können hier sehr sinnvoll sein. Alternativ gibt es auch Thermobehälter, die eine konstante Temperatur über mehrere Stunden halten. Wer mit dem Auto unterwegs ist, kann eine elektrische Kühlbox nutzen, die sich an den Zigarettenanzünder anschließen lässt. Eine kleine Kühltasche mit Kühlakkus kann helfen, die Arzneimittel während der Reise auf der richtigen Temperatur zu halten. Zudem sollten Medikamente stets kindersicher verstaut werden, damit keine unbeabsichtigte Einnahme erfolgt. Fest steht: Ob ans Meer, in die Berge oder ins Nachbarland – mit einer gut durchdachten Planung wird der Urlaub mit Babys und Kleinkindern zu einer schönen und entspannten Erfahrung. Die richtige Reiseapotheke ist dabei ein wichtiger Bestandteil, um für alle Eventualitäten gewappnet zu sein. Wer außerdem auf eine kindgerechte Unterkunft, entspannte Reisezeiten und regelmäßige Pausen achtet, kann die gemeinsame Auszeit in vollen Zügen genießen.



Bildzeile „Sonnenschutz“: Ein altersgerechter Sonnenschutz spielt im Urlaub eine große Rolle. Er sollte mindestens den Lichtschutzfaktor 30, besser 50, haben.

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 **jährlich etwa 6.500 Patienten stationär und rund 72.500 Patienten ambulant** versorgt.
- 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.**