

FREIZEIT

Das muss in den Kinderkoffer

Was Eltern für den Familienurlaub unbedingt einpacken sollten

VON JASMIN KRSTESKI

Koffer für Kinder müssten eigentlich doppelt so groß sein wie die für Erwachsene. Zwar nehmen Kinderkleider längst nicht so viel Platz weg wie die der Eltern. Dafür kommen aber je nach Alter des Kindes Dinge wie Babygläschen und Gläschen-

wärmer, Windeln, Vaporisator, Milchpulver, Wasserkocher und Fläschchen hinzu, die auch schon einen Kurztrip gepäckmäßig aussehen lassen wie eine Weltreise. Was Eltern kleiner Kinder auf keinen Fall beim Packen für den Sommerurlaub vergessen sollten, haben wir für Sie zusammengetragen.



Fieberthermometer und -zäpfchen

Zäpfchen für Kinder mit dem Wirkstoff Paracetamol oder Ibuprofen sollten Eltern dabei haben, um hohes Fieber zu senken und Schmerzen zu lindern. Weil Kinder sich im Sommerurlaub abends schon mal warm anfühlen können, die Temperatur aber vorher mit einem Thermometer überprüfen. Weitere Medikamente sind nicht nötig. Bekommt ein Kind Durchfall, muss es zum Arzt, eine Eigenmedikation ist nicht angesagt. Um kleine Wunden vor Bakterien zu schützen, sollten Pflaster eingepackt werden.



Schirm oder Strandmuschel

Längere Aufenthalte am Strand bitte nur, wenn ein Schirm oder eine Strandmuschel Schatten bieten.



Die richtige Kleidung

„Kinder sollten überhaupt nicht direkter Sonne ausgesetzt werden“, sagt Prof. Michael Weiß, Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin der Stadt Köln. Selbst im Schatten gibt es UV-Strahlung. Der Mediziner empfiehlt langärmelige Shirts und Hosen. Sonnencreme allein reicht bei Babys und Kindern nicht. Wird die Haut durch Sonnenstrahlung gereizt, kann das Schäden hinterlassen, die das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken, steigern. Es gibt auch UV-Kleidung, die – wenn sie gut ist – noch weniger UV-Strahlen durchlässt als normale Kleidung. Es gibt aber qualitative Unterschiede. Sicherheit bieten laut Stiftung Warentest Produkte mit der höchsten Deklaration „UV-Standard 80“. Weiß warnt jedoch: „Solche Kleidung bedeckt nicht die Hände und Füße“. Auch damit sollte das Kind daher im Schatten bleiben.



Impfpass

Wenn das Kind im Urlaub zum Arzt muss, weil es sich verletzt hat, bekommt es eine Tetanuspritze, sofern die Eltern nicht nachweisen können, dass eine Impfung bereits besteht. Wer dem Kind das ersparen möchte, sollte den Impfpass einpacken.



Wasser

Gerade für Kinder ist es wichtig, bei Hitze sehr viel zu trinken. Zwar kann zumindest in Mitteleuropa abgefülltes Wasser auch aus dem Urlaubsland verwendet werden. Trotzdem auch auf der Reise immer eine Flasche dabei haben. Und: Kein Wasser aus dem Hahn zum Trinken geben!

Kinderreisepass

Seit Juni 2012 müssen Kinder für Reisen ins Ausland – auch innerhalb der EU – einen Kinderreisepass haben. Einträge in den Reisepass der Eltern sind nicht mehr gültig. Wer erst am Abend vor der Reise bemerkt, dass der Pass weg oder abgelaufen ist, muss aber nicht zu Hause bleiben: Die Bundespolizei im Flughafen stellt unter Vorlage der Geburtsurkunde einen Ersatzpass aus. Das kostet 8 Euro. Unter www.bundespolizei.de kann dieser sogar online beantragt und am nächsten Tag am Flughafen abgeholt werden.

Das U-Heft

Es muss nicht gleich das ganze U-Heft sein – es reicht, wenn man sich notiert, wie schwer das Kind bei der letzten Untersuchung war. Bekommt es im Urlaub etwa eine Durchfallerkrankung, kann der Arzt prüfen, ob das Kind viel Gewicht verloren hat und weiß eher, ob eine Infusion nötig ist.

Sonnenhut

Ein Sonnenhut ist ein Muss, um das Risiko eines Sonnenstichs und die Gefahr einer Überhitzung zu minimieren. Sonnenhüte mit Nackenschutz schützen außerdem die empfindliche Haut am Nacken vor der Sonne. Es gibt auch Hüte aus speziellem Material, mit denen das Kind ins Wasser gehen kann.

Sonnenmilch

Das Kind sollte am besten schon morgens und danach regelmäßig mit einem Sonnenschutz (Lichtschutzfaktor mindestens 20) eingecremt werden. Dabei sollte man spezielle Sonnencreme für Kinder verwenden und darauf achten, dass sie möglichst keine Duft- und andere Zusatzstoffe enthält.

Badeschuhe

Ob als Schutz vor spitzen Steinen, Scherben oder zu heißem Sand am Strand oder gegen das Ausrutschen auf nassen Fliesen am Pool – rutschfeste Schuhe aus schnell trocknendem Material gehören ins Kindergepäck. Geschlossene Schuhe sind besser als Flip-Flops, mit denen das Kind fallen kann.

Weitere Tipps

In welche Länder mit kleinen Kindern?

„Ich würde mit kleinen Kindern keine Fernreisen machen“, sagt Michael Weiß, Chefarzt und Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin. Auch sehr heiße Länder mit bis zu 40 Grad Celsius sollten gemieden werden. „Kinder haben eine relativ große Oberfläche im Vergleich zum Gewicht und transpirieren heftiger als wir, dadurch verlieren sie auch mehr Flüssigkeit“, erklärt Weiß. Aus diesem Grund droht bei Kindern schneller eine Überhitzung bis hin zum Hitzeschlag.

Dürfen kleine Kinder ins Meer?

Mit kleinen Kindern ans Meer zu fahren ist grundsätzlich ok, wenn sie dort nicht zu viel Sonne ausgesetzt sind. Aber: „Es gibt nicht den sicheren Pool oder das sichere Meer, sondern nur den richtigen Blick“, sagt Weiß. Auch in seichtem Wasser können Kinder ertrinken. Schwimmflügel oder -reifen sind

Schwimmhilfen, bieten aber keine Sicherheit gegen das Ertrinken. Weder von dem Salzwasser im Meer noch vom Poolwasser sollten Kinder zu viel schlucken. Mit einem Planschbecken am Strand kann man sehr kleinen Kindern ein eigenes Meer ohne Wellen schaffen. Das ist auch sinnvoll, wenn das Wasser sehr kalt ist.

Sind lange Autofahren okay?

Michael Weiß rät, nicht länger als vier Stunden mit dem Auto unterwegs zu sein oder zumindest alle drei Stunden eine längere Pause zu machen.

Insektenschutz für Kinder?

Besser als chemische Mittel sind für Kinder etwa Fliegengitter an den Fenstern.

Babygläschen mitnehmen?

Zumindest in Mitteleuropa sind oft die hier bekannten Marken auch im Supermarkt erhältlich. In anderen Ländern kann es sinnvoll sein, Gläschen mitzunehmen.