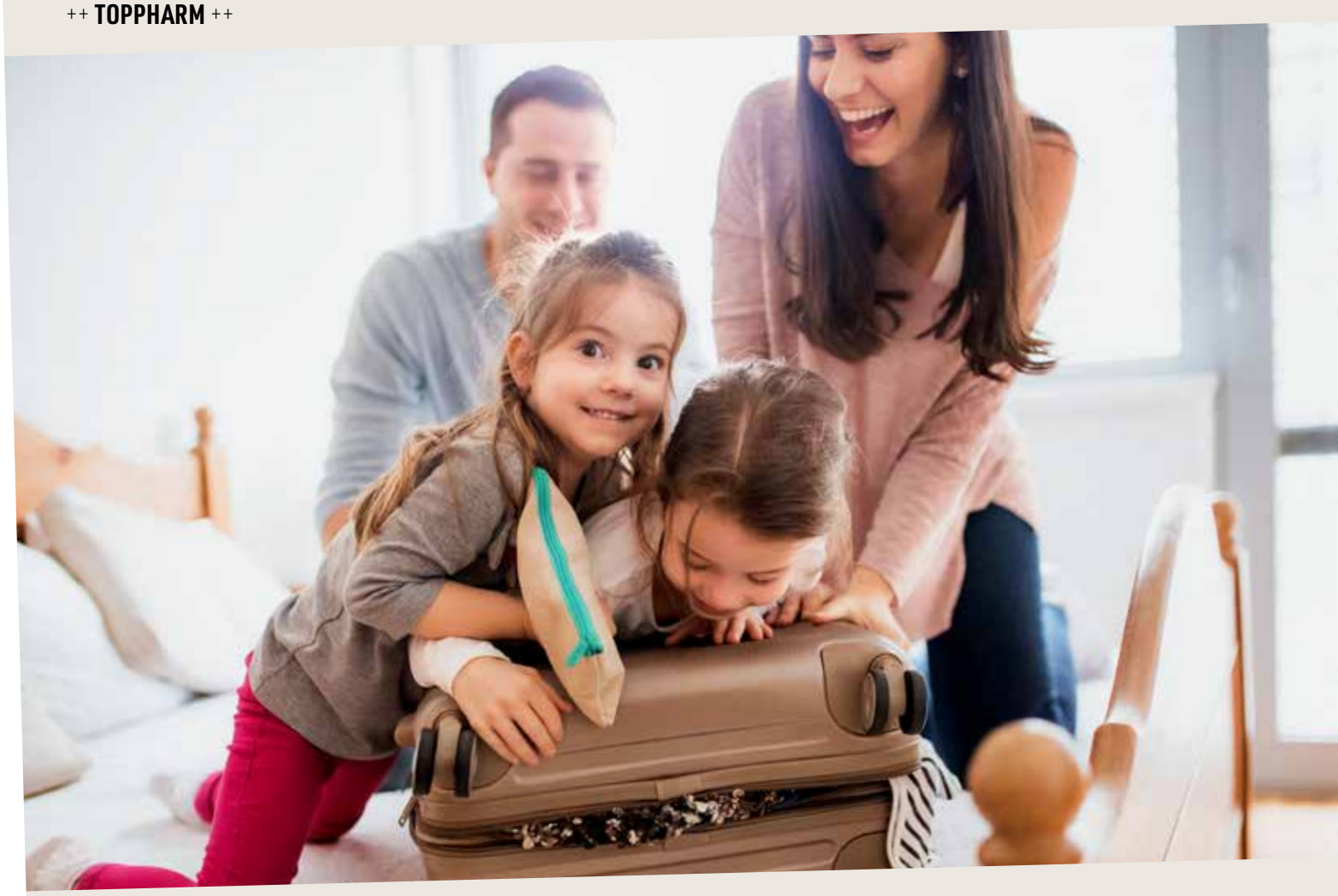

STRESSFREI REISEN MIT KINDERN

++ **Die nächsten Ferien sind geplant und gebucht; und die ganze Familie freut sich auf die wohlverdiente Pause vom Alltag. Damit die lang ersehnten Ferien so unbeschwert wie möglich werden, haben wir für Sie die besten Tipps zusammengestellt.**

So schön die Ferien sind, die Reise ist nicht immer einfach. Kleine Kinder sind ungeduldig, einige werden unterwegs von Reisekrankheit geplagt und unvorhergesehene Verzögerungen wie Stau oder Verspätung können die gute Laune vermiesen. Einen grossen Teil der Herausforderungen können Sie mit guter Vorbereitung umgehen.

Übelkeit während der Reise verhindern oder verkleinern

Kinder sind besonders anfällig für die Reisekrankheit, allerdings leiden auch Erwachsene teilweise darunter. Die Symptome sind zum Beispiel kalter Schweiss, fahle Gesichtsfarbe, schnelles Atmen, Speichelfluss, Übelkeit und Erbrechen. Am Anfang gähnen die Betroffenen oft und werden lustlos, dann folgen Schweissausbrüche. Die Reisekrankheit ist eine Reaktion des Körpers auf widersprüchliche Sinneswahrnehmungen. Dagegen helfen Medikamente (Kaugummi, Tabletten oder Zäpfchen) die man frühzeitig einnehmen, respektive anwenden sollte. Manche der Mittel machen jedoch schläfrig. Auch im komplementärmedizinischen Bereich gibt es einige Mittel, die eingesetzt werden können. Lassen Sie sich dazu in Ihrer Apotheke beraten.
Einfache Verhaltensregeln helfen oft schon gegen Übelkeit. Im Bus sitzt man vorne am Fenster, im Flugzeug

am Gang. Auf dem Schiff hilft frische Luft und der Blick zum Horizont. Im Zug fährt man in Fahrtrichtung, im Auto fixiert man einen Punkt draussen. Lesen oder aufs Handy schauen fördert Übelkeit, ebenso ein zu voller oder leerer Magen.

Ferienprogramm vor Ort

Mit etwas Vorbereitung lassen sich je nach Ferienziel die Bedürfnisse der ganzen Familie berücksichtigen.
In den Bergen bieten Wanderungen auf Themenwegen eine Abwechslung. In vielen Touristenorten gibt es zudem Spielplätze und Kletterparks für verschiedene Altersstufen. Einfach selbst zu gestalten sind auch Suchspiele während einer Wanderung (zum Beispiel wer sieht ein Murmeltier oder Eichhörnchen, wer findet die schönsten Tannenzapfen, die grösste Blume etc.). Oder es reizt ein Bergsee zum Baden oder ein kleiner Bach zum Planschen im Wasser, ein Wasserrad bauen, das Wasser stauen oder ein toller Picknickplatz lädt zum Bräteln ein.
Bei einem Städtebesuch lockt der Zoo, ein kindergerechtes Museum oder eine Stadtführung speziell für Kinder. Und vielerorts zu finden sind tolle Spiel- oder Picknickplätze.
Am Strand geniessen alle das Baden, Schwimmen oder Planschen, Sandburgen bauen, Wasserkanäle graben, oder auch einfach nur lesen und Musik hören. Und apropos fliegen: Ist der Strandabschnitt nicht zu voll mit Touristen, bieten auch Drachen fliegen lassen oder ein Fussball- oder Volleyball-Spiel Abwechslung. Ein Frisbee ist flach und lässt sich gut in die Tasche stecken und macht allen Spass.

Denken Sie an den richtigen Sonnenschutz

Nicht nur im Sommer am Meer kann die Sonne heiss vom Himmel brennen. Auch in den Bergen besteht eine erhöhte Gefahr durch die Sonne. Nehmen Sie genügend Sonnenschutzmittel mit und cremen Sie sich und Ihre Kinder regelmässig ein.
Kinderhaut reagiert besonders empfindlich auf Sonnenlicht, bleiben Sie deshalb zwischen 11 und 15 Uhr drinnen oder im Schatten eines Gebäudes. Kleinkinder sollten nicht über längere Zeit direktem Sonnenlicht ausgesetzt sein, Säuglinge gar nicht. Ziehen Sie den Kindern leichte Kleidung mit UV-Schutz an. Eine Kopfbedeckung mit Nackenschutz und eine Sonnenbrille sind ebenfalls sehr wichtig. Beim Sonnenschutzmittel sind Produkte empfehlenswert, die speziell für Kinderhaut geeignet sind und die sich leicht verteilen lassen. Der Lichtschutzfaktor sollte mindestens 50 betragen.
Lassen Sie Kinder viel und regelmässig trinken, am besten Wasser oder ungezuckerten Kräuter- oder Früchte-Tee. Melonen, Gurken, Tomaten helfen mit ihrem hohen Wasseranteil den Flüssigkeitshaushalt zu regulieren. Gerade Kinder, die zu Reiseübelkeit neigen, sollten kein kohlensäurehaltiges Mineralwasser trinken, da dieses den Magen reizen kann. ++

TIPPS FÜR ABWECHSLUNG WÄHREND DER REISE

Wichtig: Pausen
Abhängig vom Transportmittel bieten sich verschiedene Möglichkeiten, die Reise mit Pausen zu unterbrechen. Gerade bei jüngeren Kindern sind Erholungsphasen wichtig, damit sie sich nach langem Sitzen (im Auto, im Flugzeug) austoben können.

Flug oder Autofahrt
Bei einem längeren Flug kann ein Zwischenstopp oder ein Stopover mit Übernachtung sinnvoll sein. Bei der Autofahrt hilft eine kurze Pause jede Stunde. Noch besser ist es, die Reise für eine Besichtigung, eine Badepause oder einen Spaziergang zu unterbrechen.

Im Zug unterwegs
Im Zug hilft ein Spaziergang zum Restaurant-Wagen und bei einem Zugwechsel in einer Stadt bietet sich ein Stadtbummel oder ein Abstecher zu einer Sehenswürdigkeit an. Das Gepäck lässt sich oft am Bahnhof deponieren.

Ablenkung und Spass
Denken Sie an das Unterhaltungsprogramm für Kinder: Kuscheltiere, Spiele, Bücher, Hörspiele oder altersgerechte Apps auf Handy oder Tablet sorgen für Abwechslung. Auch kleine Snacks und Getränke helfen, die Zeit zu überbrücken.

TOPPHARM HILFT

Je nach Reiseland und -art sind die Ansprüche an die Reiseapotheke unterschiedlich. In den TopPharm Apotheken können Sie sich Ihre persönliche und individuell auf Ihre Reise abgestimmte Reiseapotheke zusammenstellen lassen. Den Inhalt Ihrer Hausapotheke prüfen die Fachpersonen zudem gerne auf Verfalldatum und Vollständigkeit. **www.toppharm.ch**