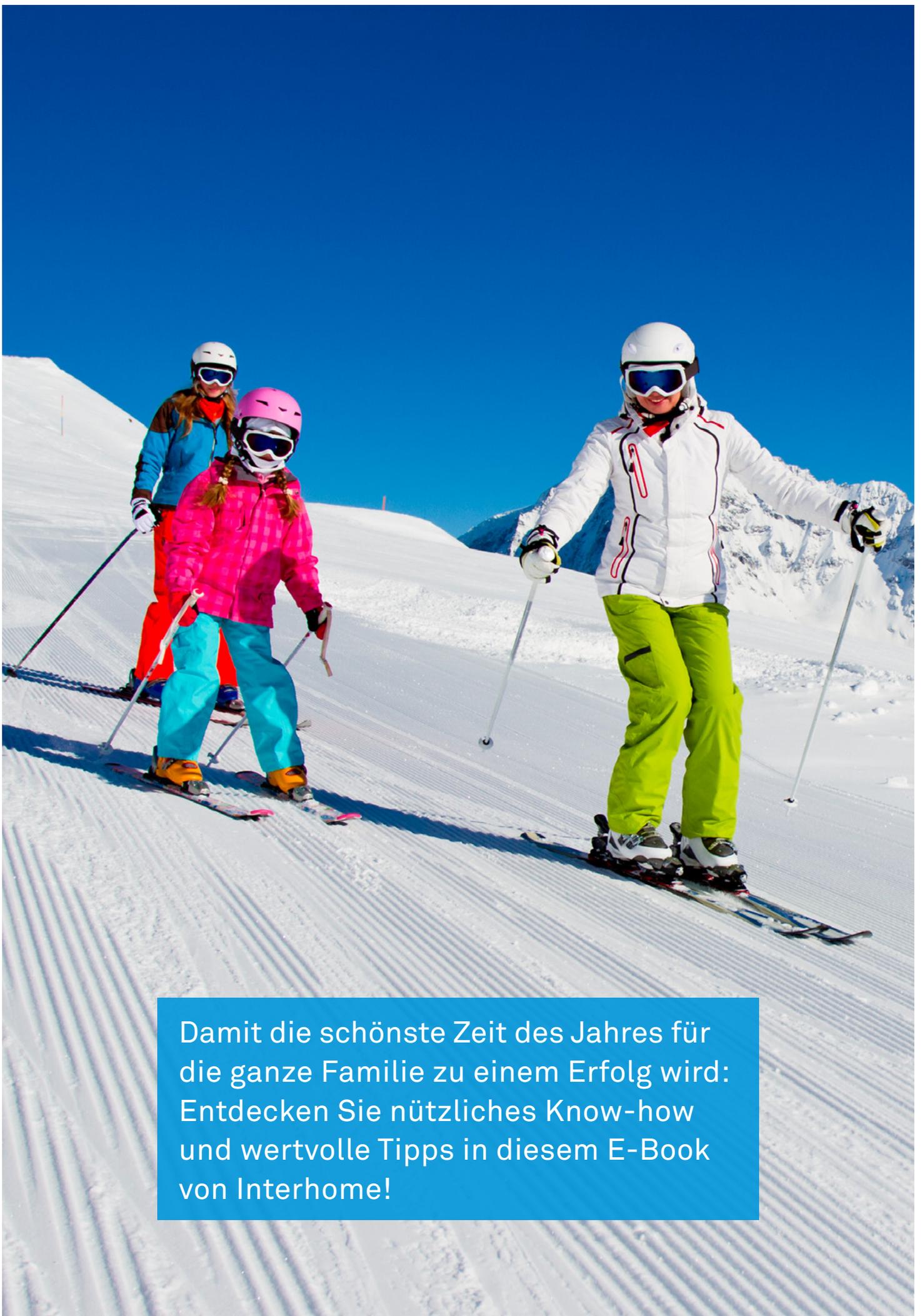




MIT KIND UND KEGEL
IN DIE FERIEEN



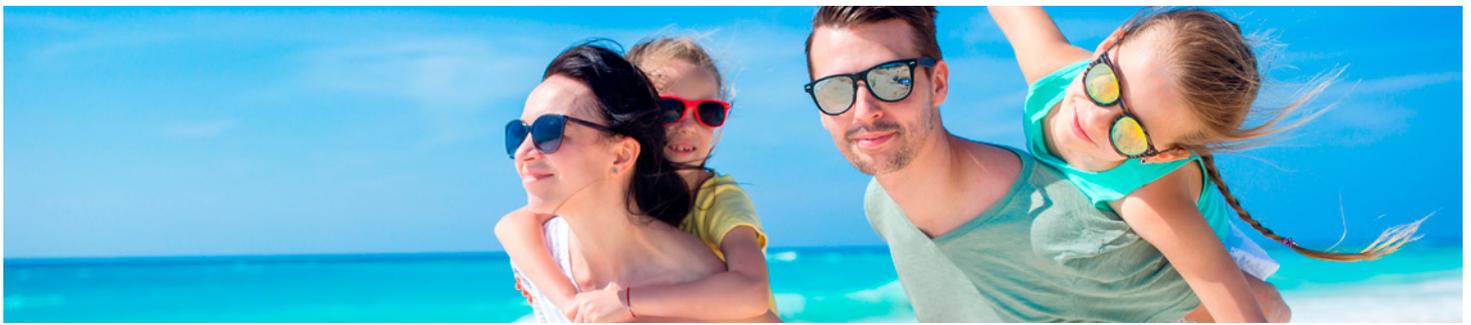
Damit die schönste Zeit des Jahres für die ganze Familie zu einem Erfolg wird: Entdecken Sie nützliches Know-how und wertvolle Tipps in diesem E-Book von Interhome!



Inhalt

Das Reiseziel – wo soll's denn hingehen?	5
Strandferien im Süden	6
Ab in die Berge	6
Ein Feriendomizil für Gross und Klein: Die Unterkunft	8
Ferienhäuser und Wohnungen	8
Die Anreise – Spass dank richtiger Planung	10
Mit welchem Verkehrsmittel reisen Familien am besten?	10
Reisen im Auto	10
Bahnreisen	12
Flugreisen	13
Welche Reiseunterlagen benötigen Kinder?	14
Ich packe meinen Koffer – ein und wieder aus	16
Weniger ist mehr – auch mit Kindern	16
Das gehört in den Kinderkoffer	18

So wird die Anreise angenehm	20
Der richtige Proviant – auch auf Reisen gesund essen	20
Spiele und Aktivitäten für unterwegs	22
Spiele	22
Musik	22
Hörspiele/Hörbücher	23
Bücher	23
Filme, Apps, Handy- und Videospiele	23
Malutensilien	24
Und wenn das Kind unterwegs krank wird?	25
Medikamente griffbereit haben	25
Impfungen	26
Am Reiseziel angekommen	26
Gut zu wissen	28
Wichtige Notrufnummern im Ausland	28
Versicherungsschutz im Ausland	28



Das Reiseziel – wo soll's denn hingehen?

Zu Beginn jeder Reise steht die Frage nach dem „Wohin“. Das ist auch und insbesondere bei einer Reise mit Kindern der Fall. Je intensiver sich Eltern darüber Gedanken machen, welches Reiseziel für ihre Familie in Frage kommt und welche Erwartungen sie an die Ferien mit den Kindern haben, desto erholsamer werden die Ferien für alle.

Wir haben die familienfreundlichsten Orte und die wichtigsten Reisetipps für Sie zusammengetragen. Fernreisen beanspruchen eine längere und intensivere Vorbereitung als Reisen innerhalb der Schweiz oder Europas. Doch wer die Mühe nicht scheut und seinen Kindern schon früh viel von der Welt zeigen möchte, auf den warten auch in der Ferne vielversprechende Reiseziele. Nur mit Babys und sehr kleinen Kindern ist von einer Fernreise abzuraten: Der lange Flug, die Zeitverschiebung und veränderte klimatische Bedingungen bringen den für kleine Kinder so wichtigen geregelten Tagesablauf komplett durcheinander. Das führt zu Stress bei Kindern und Eltern. Auch die gesundheitlichen Risiken sind für kleine Kinder bei einer Fernreise sehr hoch. Deswegen fahren viele Familien zu nahe gelegenen Orten im Süden Europas oder in die Berge.

Strandferien im Süden

Bei der Auswahl eines geeigneten Reiseziels sollten Eltern sich genau überlegen, was sie von ihren Ferien erwarten: Steht die Erholung im Vordergrund, ist ein Ferienhaus bzw. eine Ferienwohnung direkt am Strand eines südeuropäischen Landes vielleicht das Richtige? Besonders beliebte und sichere Reiseziele für Familien mit Kindern in Südeuropa sind Italien, Frankreich und Spanien. In diesen Ländern herrscht in den Sommerferien, ein konstantes Klima um 30 Grad. Das Mittelmeer ist zu dieser Zeit bestens temperiert zum Baden, sodass entspannten Tagen am Strand nichts im Wege steht.

Ab in die Berge

Gebirge wie die Alpen in Österreich oder Italien und selbstverständlich in der Schweiz begeistern zu jeder Jahreszeit mit einem abwechslungsreichen Sport- und Freizeitangebot: Wandern, Klettern, Biken oder Schwimmen in glasklaren Gebirgsseen – in den Bergen kommt keine Langeweile auf. Neben diesen Freizeitangeboten existieren vielerorts auch Freizeitparks. Ferienhäuser und Ferienwohnungen sind auf Familien mit Kindern eingestellt und sorgen dafür, dass Familien sich rundum wohlfühlen.

Kriterien für die Auswahl eines Reiseziels

- Alter der Kinder
- Reisedauer
- Reisebudget
- klimatische Bedingungen
- gesundheitliche Risiken
- medizinische Versorgung
- allgemeine Sicherheitslage
- Nahrung und Trinkwasser
- Freizeitaktivitäten für Kinder





Ein Feriendomizil für Gross und Klein: Die Unterkunft

Ist die Wahl auf ein Reiseziel gefallen, steht schon die nächste Entscheidung an: Wer nicht mit dem Wohnwagen, einem Wohnmobil oder einem Zelt in die Ferien fährt, braucht einen Platz zum Schlafen. Auch bei der Entscheidung für eine Unterkunft spielen die Erwartungen der Eltern an die Familienferien eine grosse Rolle.

Ferienhäuser und Wohnungen

Viel Raum, Unabhängigkeit und Flexibilität bieten Ferienhäuser und Wohnungen. Viele Eltern bevorzugen diese Art der Ferienunterkunft: Die Kinder haben hier viel Platz zum Spielen. Ein Ferienhaus oder eine Ferienwohnung zu mieten ist obendrein in den meisten Fällen günstiger als ein Hotelaufenthalt, sodass die Reisekasse mehr Budget für allerlei Freizeitaktivitäten, Eintrittsgelder oder Verpflegung hergibt.

Eine familienfreundliche Ausstattung der Unterkünfte ist mittlerweile Standard und macht den Aufenthalt im „Ferien-Zuhause“ auch mit Kindern komfortabel und sicher. Zu den Annehmlichkeiten, welche die meisten Ferienwohnungen und Ferienhäuser bieten, zählen zum Beispiel:

- Kinderbetten
- Kinderhochstühle
- Treppengitter
- ein eingezäunter Garten
- kindersichere Treppen und Steckdosen
- Babyfon oder einen Buggy zum Mieten

Durch die übersichtlichen Gegebenheiten haben die Eltern ihre Kinder bei Bedarf die ganze Zeit im Blick. Im Gegensatz zu grossen Hotelanlagen sind die zugehörigen Grünflächen überschaubar und auch die Gefahr, dass dem Nachwuchs in einer Hüpfburg oder am Schwimmbecken ein Unfall widerfährt, ist geringer.

Diese Form der Unterkunft birgt den unschätzbaren Vorteil, dass sie auch in den Ferien am Ende jedes Tages ein Gefühl von Zuhause vermittelt. Gerade kleinere Kinder brauchen einen Ort, an dem sie sich geborgen und sicher fühlen. Ferienhäuser und Wohnungen haben Rückzugsmöglichkeiten, ein eigenes Zimmer und keine Vorschriften – ausser denen der Eltern, versteht sich. Die Eltern wiederum profitieren von der Privatsphäre, die Ferienhäuser und Ferienwohnungen einem Hotel und einer Clubanlage voraus haben. So ist auch in den Ferien mit Kindern Raum und Zeit für Zweisamkeit möglich.

Ein weiterer Vorteil ist die Möglichkeit, selbst zu kochen und zu waschen: Damit ist der Speiseplan, der gerade für Kinder bedeutsam ist, nicht von Menükarten abhängig und schmutzige Lätzchen sind obendrein ganz schnell wieder sauber.



Die Anreise – Spass dank richtiger Planung

Auto, Zug, Flugzeug – ganz gleich, für welches Transportmittel Eltern sich entscheiden, die Anreise ist für die meisten Kinder eher Qual als Vergnügen. Ungeduldig und aufgeregt zappelnd, können sie es kaum erwarten anzukommen. Da können zwei bis drei Stunden schon eine kleine Ewigkeit sein. Grundsätzlich nicht für Ferien mit Kindern eignen sich Rundreisen, Busreisen und Trekkingreisen.

Mit welchem Verkehrsmittel reisen Familien am besten?

Bei vielen Fernreisen stellt sich die Frage nach dem Verkehrsmittel gar nicht, denn ein Flug ist aufgrund der Entfernung oft unumgänglich. Doch bei Reisen ins europäische Ausland muss man sich entscheiden. Grundsätzlich gilt: Je länger die Reise dauert, desto anstrengender wird es für Eltern und Kinder.

Reisen im Auto

Viele Familien fahren am liebsten mit dem eigenen Auto in die Ferien. Das hat den Vorteil, am Reiseziel mobil und unabhängig zu sein. Auch beim Gepäck müssen sich Autoreisende nur wenig einschränken: Dank Dachgepäckträger, Dachgepäckboxen und Veloträgern wird der eigene Pkw

schnell zum Mobilheim und bietet Platz für Kleidung, Spielzeug und Velos.

Der Langeweile auf dem Rücksitz sollte von vornherein durch geeignete Massnahmen begegnet werden: Kaum hat man das Ortsschild seiner Heimatstadt hinter sich gelassen, tönt es von hinten: „Sind wir bald da?“. Je kleiner die Kinder, desto öfter wird man diesen Satz hören.

Wer mit dem eigenen Auto in die Ferien reist, sollte die Anreise daher gut planen: Kurzweilige Spiele (z.B. Kartenspiele oder Denkspiele), Zwischenverpflegung und ausreichend Pausen sind die Voraussetzung für eine entspannte Autofahrt. Mit kleinen Kindern sollten Eltern etwa alle zwei Stunden eine 15-minütige Pause machen. Viele Raststätten verfügen über eigene Spielplätze, auf denen Kinder rennen, schaukeln und klettern können.

Liegen an der Reiseroute attraktive Ausflugsziele wie Badeseen, ein Freizeitpark oder ein Zoo, ist ein Zwischenstopp eine willkommene Abwechslung, der schon die Anreise zu einem wirklichen Ferientag macht.

Motor an, Augen zu – viele Eltern entscheiden sich auch dafür, nachts zu fahren. Für die Kinder ist das sehr angenehm, Mami und Papi benötigen aber meist ein paar Ferientage, um sich von dieser Strapaze zu erholen.

Die richtigen Reisetage

Meiden Sie Freitage und Samstage sowie den ersten und den letzten Tag der Schulferien, da dann in der Reisezeit die Autobahnen am vollsten sind. Als bester Reisetag gilt allgemein der Dienstag.

Bahnreisen

Die Bahn ist das beste Verkehrsmittel für Reisen mit Kindern und das Bahnfahren ist komfortabel und sicher. Während der Reise haben die Eltern Zeit, sich mit den Kindern zu beschäftigen, und kommen so entspannter am Ferienziel an.

Ein grosser Vorteil der Bahn ist, dass Kinder sich im Zug relativ frei bewegen können. Die SBB etwa sind bestens auf Familien mit kleinen Kindern vorbereitet: Die InterCity-Doppelstockzüge im Fernverkehr verfügen über einen sogenannten Familienwagen mit einem fantasievoll gestalteten Spielplatz sowie mehreren Tischen mit Brettspielen. In allen anderen Intercitys gibt es Familienzonen mit Spieltischen und viel Platz. Informieren Sie sich über aktuelle Angebote unter www.sbb.ch oder www.bahn.de

Kinder fahren oft umsonst Bahn

Sehr günstig oder sogar kostenlos ist die Reise mit der Bahn für Kinder z. B. in Deutschland und der Schweiz. Bis zum Alter von sechs Jahren reisen Kinder in Zügen der SBB mit einer Begleitperson kostenlos, in Deutschland sogar bis zum Alter von 15 Jahren in Begleitung der Eltern oder Grosseltern.

Flugreisen

Eine Reise mit dem Flugzeug ist meistens einfacher, als viele Eltern sich das vorstellen. Die Mehrzahl der beliebtesten Reiseziele in Europa liegt nur eine bis drei Flugstunden entfernt, und mit einem gut vorbereiteten „Animationsprogramm“ vergeht die Zeit tatsächlich im Fluge. Kinder haben im Gegensatz zu vielen Erwachsenen keine Flugangst und sind begeistert von der Vorstellung, sich wie die Vögel in der Luft und über den Wolken zu bewegen.

Flugreisen mit Säuglingen

Mit den meisten Fluggesellschaften dürfen Säuglinge ab einem Alter von sieben Tagen fliegen. Erkundigen Sie sich aber vor der Buchung eines Billetts genau und fragen Sie auch sicherheitshalber Ihren Kinderarzt um Rat.

Alle Fluglinien sind auf Familien mit Kindern eingestellt. Eltern mit Säuglingen sitzen vorzugweise in der ersten Reihe: Hier kann an der Vorderwand ein komfortables Babybett installiert werden, in dem Säuglinge in Ruhe schlummern können, während Mami und Papi essen oder die Zeitung lesen. Klein- und Schulkinder bekommen von vielen Fluggesellschaften ein Spielkit mit Malutensilien und kreativen Bastelideen. Zeichentrickfilme im Bord-Unterhaltungsprogramm sorgen für zusätzliche Abwechslung. Gegen die Ohrenschmerzen beim Starten und Landen helfen Füttern oder Bonbons lutschen.

Kinder bis zwei Jahre reisen kostengünstig auf dem Schoß der Eltern; ab zwei sitzen sie dann für einen reduzierten

Ticketpreis auf ihrem eigenen Platz. In der Regel können Eltern Kinderwagen und Buggys bis zur Kabine mitnehmen. An einigen Flughäfen wie beispielsweise Zürich haben Eltern die Möglichkeit, gegen Bezahlung einen Kinderwagen oder Buggy zu mieten. Dieser sogenannte Rental Service ist äusserst praktisch, wenn man den eigenen Kinderwagen zu Hause lassen möchte.

Welche Reiseunterlagen benötigen Kinder?

Bei einer Reise ins Ausland benötigen Kinder eigene Reisedokumente. Einträge in den Pass der Eltern sind in der Schweiz schon seit dem Jahr 2003 nicht mehr möglich. Bereits Babys brauchen bei einer Auslandsreise eine Identitätskarte oder einen Pass. Dieses Dokument können Eltern bei der Passstelle in ihrem Wohnsitzkanton beantragen.

Bevor die Reise losgeht, sollten sich Eltern über die jeweiligen Einreisebestimmungen ihres Reiseziels informieren. Für viele Fernreiseziele besteht Visumpflicht. Hinweise dazu bieten etwa die Webseiten des Eidgenössischen Departements für auswärtige Angelegenheiten. Unter „Vertretungen und Reisehinweise“ auf www.eda.admin.ch werden bei kritischen Sicherheitslagen auch Reisewarnungen veröffentlicht.

Neben gültigen Ausweisdokumenten gehören der Impfausweis, die Versichertenkarte, ggf. der Nachweis über eine Auslandsversicherung sowie das Gesundheitsheft des Kindes zu den Reisedokumenten.

Dokumente sichern!

Fertigen Sie von allen Reiseunterlagen Kopien an und bewahren Sie diese an einem anderen Ort als die Originale auf. Bei einem Verlust ist die Beschaffung von Ersatzdokumenten so erheblich einfacher. Zusätzlich ist es hilfreich, Scans oder Fotografien der Dokumente als E-Mail-Anhang an sich selbst zu schicken – denn auch die Kopien können verloren gehen!



Ich packe meinen Koffer – ein und wieder aus

Das Kofferpacken kann mit kleinen Kindern schnell zum Albtraum werden: Krabbelkinder lieben es, sich entweder selbst in den Koffer zu legen oder den Koffer einfach wieder auszuräumen. Kindergartenkinder hingegen haben ihre ganz eigenen Vorstellungen davon, was sie mit in die Ferien nehmen möchten – das führt mitunter zu Konflikten.

Damit Kuscheltier und Co. aber auch noch in den Koffer passen, sollten Eltern ein bisschen Platz für das Gepäck ihres Nachwuchses lassen.

Die Wahl der Kleidung hängt auch vom Wetter am Zielort ab – das checkt man am besten vorher im Internet, etwa unter www.wetter.ch

Weniger ist mehr – auch mit Kindern

Klamotten, Kosmetikartikel, Medikamente, Spielzeug, Bücher – beim Anblick der unzähligen Haufen auf dem Bett geraten viele Eltern in Panik, vor allem, wenn sie mit dem Flugzeug verreisen, denn bei den meisten Fluggesellschaften gilt: nicht mehr als 23 kg Gepäck.

Es ist zwar richtig, dass Kinder ausreichend Wechselkleidung benötigen, doch macht es kaum Sinn, den kompletten Kleiderschrank in den Koffer zu quetschen. Viele Ferienhäuser und Ferienwohnungen bieten Annehmlichkeiten wie Waschmaschinen und Trockner – gerade mit kleinen Kindern Gold wert. So können Sie beim Packen ordentlich Platz und Gewicht sparen und müssen weniger Kleidung einpacken. Auch Sandspielzeug oder ein Ball kosten in Ferienregionen nicht die Welt. Fast immer schleppen Familien viel zu viel mit in die Ferien – überlegen Sie also, was Sie wirklich brauchen und was sich notfalls auch noch am Reiseziel vor Ort günstig besorgen lässt.



Das gehört in den Kinderkoffer

Babybedarf

- Wickelzubehör (Windeln, Wickelunterlage, Einmalwaschlappen, Wundschutzcreme)
- Babynahrung
- Fläschchen
- Schnuller und Ersatzschnuller
- zwei Schlafsäcke
- Lätzchen
- Sonnenschutz (Kleidung, Kopfbedeckung)
- Babytrage, Buggy, Kinderwagen
(mit Sonnenschirm/Sonnensegel und Regenschutz)
- Spieluhr

Kosmetik

- Zahnbürste und Zahncreme
- Sonnenschutzcreme
- Hautcreme
- Duschgel und Shampoo
- Bürste oder Kamm

Kleidung

- Shirts, Pullis, Hosen, Röcke und Kleider
- Jacke
- Unterwäsche und Pyjamas
- Socken, Strümpfe, Strumpfhosen
- Stoppersocken, Hausschuhe
- feste Schuhe, Sandalen
- Kopfbedeckung gegen Kälte und/oder Sonne
- evtl. Regenkleidung und Gummistiefel
- Badekleidung
- Halstuch
- evtl. Sonnenbrille

Spielzeug

- Kuscheltier oder Puppe
- Kartenspiel
- Puzzle
- Spielzeugautos
- evtl. Schwimmflügel
- Bücher
- evtl. Seifenblasen, Frisbee, Ball, Sandspielzeug

Sonstiges

- Badetuch, Picknickdecke
- Moskitonetz
- Strandmuschel
- Tagesrucksack



So wird die Anreise angenehm

„Mir ist soooo langweilig“ – um Kinder während langer Autofahrten, Flüge oder Bahnreisen bei Laune zu halten, bedarf es einiger Vorbereitung und Kreativität. Damit alle Familienmitglieder die Reise in die Ferien gut gelaunt und entspannt überstehen, sollten Eltern ausreichend Verpflegung dabei haben. Und damit keine Langweile aufkommt, sollte man unterwegs für genügend Unterhaltung sorgen.

Der richtige Proviant – auch auf Reisen gesund essen

Ganz wichtig für eine stressfreie Anreise und gute Laune ist der Proviant. Viele Eltern wissen es vielleicht selbst noch aus ihrer eigenen Kindheit: Sobald Kinder im Auto, Flugzeug oder Zug sitzen, melden sie fast reflexartig Appetit und Durst an.

Wer nicht auf ungesunde und oft sehr teure Snacks an Rastplätzen, Tankstellen oder in Zugrestaurants zurückgreifen möchte, packt eine Picknicktasche für die Reise.

Auch wenn Sie genügend Proviant eingepackt haben: Lassen Sie die Ferien mit einem kleinen Extra beginnen und planen Sie eine Pause ein, in der es etwas Besonderes gibt: ein Eis,

ein paar Pommes oder einen frischen Fruchtsalat. Highlights sorgen für Vorfreude und Abwechslung.

Es ist empfehlenswert, immer etwas mehr Proviant mitzunehmen als eigentlich nötig. Auf Reisen passieren oft unvorhergesehene Dinge wie Verspätungen oder Staus.

Der richtige Proviant

- klein geschnittene Früchte und Gemüse wie Äpfel, kernlose Trauben, Karotten, Gurken oder Cocktailtomaten
- belegte Brote
- Trockenfrüchte und Nüsse
- trockene Kekse
- etwas Süßes, das nicht klebt oder schmelzen kann

Auch wenn das ständige „Pipi machen“ unterwegs nervt, sollten Kinder vor allem bei sommerlichen Temperaturen viel trinken, am besten Mineralwasser oder ungesüsste Früchte- und Kräutertees. Plastikflaschen sind dabei den Glasflaschen ausnahmsweise vorzuziehen, denn Glasflaschen können im Auto beim plötzlichen Bremsen zu unkontrollierbaren, gefährlichen Geschossen werden.

Auch im Flugzeug ist die Flüssigkeitszufuhr enorm wichtig: Die niedrige Luftfeuchtigkeit in der Kabine führt zur Austrocknung des Organismus und der Schleimhäute. Aufgrund der Sicherheitsvorschriften dürfen Passagiere zwar nur Flüssigkeiten in 100ml-Behältnissen mit durch die Sicherheitsschleuse nehmen, Milch, Babynahrung oder Saft für Kleinkinder und Babys sind jedoch auch weiterhin erlaubt.



Spiele und Aktivitäten für unterwegs

Spiele

Handliche Spiele wie Quartett, Schwarzer Peter oder Vier-Gewinnt machen Spass und sorgen dafür, dass die Zeit schnell vergeht. Viele Verlage und Spielehersteller bieten Spielesammlungen, Spielekoffer oder sogenannte Reisespiele für unterwegs an. Für Familien, die oft reisen, lohnt sich eine solche Anschaffung. Auch Rate- und Konzentrationsspiele wie die Klassiker: *Ich sehe was, was du nicht siehst*; *Ich packe meinen Koffer*; oder *Teekesselchen* stehen bei Kindern immer noch hoch im Kurs.

Musik

Die meisten Kinder singen für ihr Leben gern. Eine Auswahl mit den Lieblingsliedern des Nachwuchses ist auf langen Autofahrten ein echter Renner. Im Flugzeug oder Zug sollte aufs beherzte Singen aus Rücksichtnahme auf die Mitreisenden allerdings besser verzichtet werden. Nette Ideen für Kinder sind hier: *Schwiizergoofe*, *Schwiizer Chinderlieder* oder *Lindard Bardill*.

Hörspiele/Hörbücher

Wer mit Kindern auf Reisen geht, sollte auch ihre Lieblingshelden mitnehmen: *Conni*; *Bibi Blocksberg*; oder *Die drei ???* gehören auf jeden Fall ins Reisehandgepäck.

Bücher

Bücher zum Anschauen, Lesen und Vorlesen eignen sich vor allem für Reisen mit dem Flugzeug oder dem Zug. Im Auto wird vielen Erwachsenen und auch Kindern beim Lesen allerdings übel. Wer unter der Reisekrankheit leidet, kann seinen Kindern stattdessen Märchen oder eigene Geschichten erzählen. Geeigneter Lesestoff ist je nach Altersgruppe in grosser Auswahl vorhanden: für Kindergartenkinder eignen sich Vorlesebücher mit kurzen Geschichten; Schulkinder bis 12 haben gern spannende Abenteuergeschichten; und Jugendliche wiederum kann man durchaus bereits mit anspruchsvollerer Jugendliteratur konfrontieren.

Filme, Apps, Handy- und Videospiele

Wenn gar nichts mehr geht, können Eltern ruhig auch einmal auf elektronische Medien zurückgreifen, um den Nachwuchs zu beschäftigen. Spiele-Apps, Filme oder kreative Kinderapps auf Handys bewirken auf Reisen wahre Wunder. Besonders schön: die *Labo Car Designer App* im Malbuch-Stil für die Kleineren, die Lern-App *Kinder Quiz* für Schulkinder, und Klassiker wie *Angry Birds* oder *Cut the Rope*, die alle begeistern.

Malutensilien

Das Malen, Ausmalen und Zeichnen zählt zu den bevorzugten Aktivitäten von Kleinkindern. Mit Stiften, Papier und Malbüchern vergeht die Zeit im Nu!

Ex Libris sorgt für Unterhaltung

Eine umfassende Auswahl an Büchern, Hörspielen, Musik und vielem mehr bietet Ex Libris, der günstige Schweizer Online Shop für Bücher, CDs, Musik-Downloads, DVDs, Software, Games und mehr. Da ist sicher auch für die nächste Reise etwas dabei! www.exlibris.ch



Und wenn das Kind unterwegs krank wird?

Fieber, Husten, Verletzungen – davor sind Kinder leider auch in den Ferien nicht gefeit. Und obwohl sich keiner gerne eine solche Situation vorstellen möchte, sollten Eltern darauf vorbereitet sein. Neben der Zusammenstellung einer gut sortierten Reiseapotheke gehören für das Reiseziel notwendige Impfungen, denn Krankheiten wie Hepatitis, Malaria oder Typhus können für Kinder schnell lebensgefährlich werden. Auch die Telefonnummer des behandelnden Kinderarztes sollten Eltern für Notfälle immer dabei haben. Direkt nach der Ankunft empfiehlt es sich, sich beim Reiseveranstalter, dem Hotelpersonal oder der Touristeninformation nach dem nächstgelegenen Kinderarzt und/oder Spital zu erkundigen, um auf Notfälle vorbereitet zu sein.

Medikamente griffbereit haben

Die Aufregung über die bevorstehende Reise führt bei vielen Kindern zu Unpässlichkeiten: Packen Sie deshalb wichtige Medikamente ins Handgepäck – und nicht ganz unten in den Koffer. Durchfall, Übelkeit oder Fieber können auch während der Anreise auftreten.

Vorsicht bei Zäpfchen

Verzichten Sie bei der Zusammenstellung der Reiseapotheke auf Zäpfchen. Diese können bei Hitze schmelzen. Alle gängigen Medikamente sind auch entweder in Form von Tropfen oder Tabletten erhältlich.

Impfungen

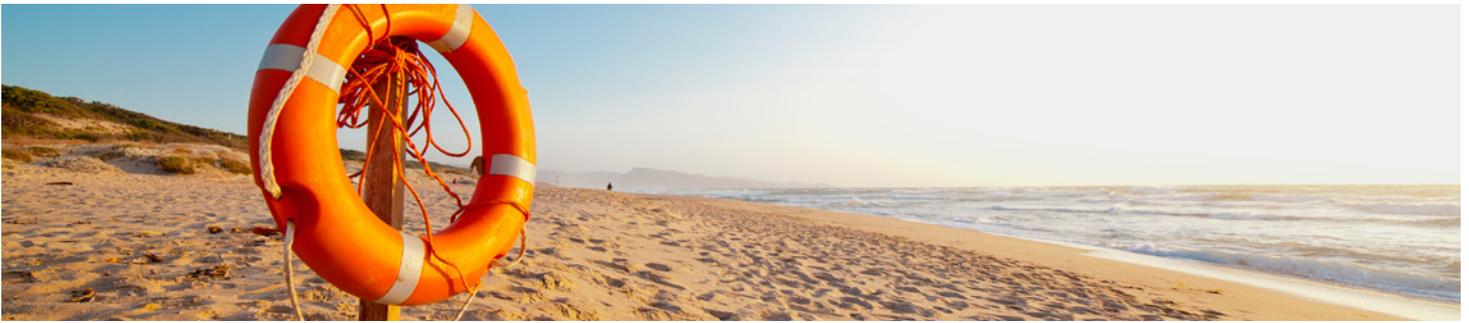
Unternehmen Sie mit Ihren Kindern eine Fernreise, sollten Sie sich mindestens sechs Monate vor der Abreise über notwendige Reiseimpfungen informieren. Ausführliche Informationen zu Reiseimpfungen finden Sie im Internet unter www.safetravel.ch

Am Reiseziel angekommen

Die Unterkunft ist bezogen, die Koffer sind ausgepackt, die Neugier auf Land und Leute ist gross. Doch mit allzu ausgedehnten Ausflügen, Wanderungen oder Radtouren sollten Eltern in den ersten Tagen noch warten: Kinder brauchen einfach etwas Zeit, sich von der anstrengenden Reise zu erholen und sich an die fremde Umgebung, das Klima und andere Nahrung zu gewöhnen. Ein ruhiger Strand- und Spieltag ist für Gross und Klein der perfekte Einstieg in die Familienferien.

Das gehört in die Reiseapotheke

- Medikamente, die das Kind regelmässig einnimmt
- Fieberthermometer
- fiebersenkende Medikamente
- Medikamente gegen Durchfall
- Nasentropfen
- Hustensaft
- zwei Schnellverbände
- Pflaster und Pflasterverbände
- zwei sterile Kompressen
- Schere
- Pinzette
- Wund- und Heilsalbe
- Desinfektionsmittel
- Creme, Spray oder Salbe gegen Sonnenbrand und Insektenstiche



Gut zu wissen

Wichtige Notrufnummern im Ausland

Informieren Sie sich vor Ihrer Abreise über die Notrufnummern in Ihrem Reiseland:

Europaweit	112	Rega: Medizinische Notfälle
Kanada	911	im Ausland: +41 333 333 333
Thailand	191	
USA	911	

Versicherungsschutz im Ausland

Auch die Frage nach dem Auslandsversicherungsschutz zählt zu den Reisevorbereitungen. Grundsätzlich empfiehlt es sich, bei Reisen ins Ausland vorher den Versicherungsschutz für das jeweilige Reiseziel zu überprüfen und ggf. eine Zusatzversicherung abzuschliessen. Mit der Schweizer Versicherungskarte werden im EU/EFTA-Raum nur die Kosten von notfallmässigen Behandlungen übernommen, und das auch nur teilweise. In Ländern wie den USA, Kanada, Australien oder Japan liegen die Kosten für Notfallbehandlungen weit über dem europäischen Durchschnitt. Eine Auslandszusatzversicherung trägt die Behandlungskosten, die von der Obligatorischen Krankenpflegeversicherung

(OKP) nicht gedeckt werden, übernimmt Transportkosten und steht den Versicherten mit einem 24-Stunden-Telefondienst bei Notfällen unterstützend zur Seite.



Interhome AG
Sägereistrasse 27 | CH-8152 Glattbrugg
Telefon: +41 43 810 91 91 | Telefax: +41 43 810 91 90
info@interhome.ch | www.interhome.ch

Service-Hotline: 0840 84 88 88