

# MIT KIND UND KEGEL IN DIE FERIEEN



# MIT KIND UND KEGEL IN DIE FERIEEN



Was Sie tun können, 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

<b>Das Reiseziel - wo soll's denn hingehen?</b>	<b>4</b>
Strandferien im Süden	4
Ab in die Berge	4
Familienparadies im Norden: Skandinavien	4
<b>Ein Feriendomizil für Gross und Klein: Die Unterkunft</b>	<b>5</b>
Ferienwohnungen und Ferienhäuser	5
Ferien auf dem Bauernhof: Natur hautnah erleben	5
Hotels und Clubanlagen	6
Checkliste: Kriterien für die Auswahl eines Reiseziels	6
<b>Die Anreise – richtig geplant, fängt hier der Spass schon an</b>	<b>7</b>
Mit welchem Verkehrsmittel reisen Familien am besten?	7
Reisen im Auto	7
Busreisen	8
Bahnreisen	8
Flugreisen	9
Welche Reiseunterlagen benötigen Kinder?	9
<b>Ich packe meinen Koffer – ein und wieder aus</b>	<b>10</b>
Rechtzeitig planen	10
Weniger ist mehr – auch mit Kindern	10
Checkliste: Das gehört in den Kinderkoffer	11
<b>So machen selbst längere Fahrten Spass</b>	<b>12</b>
Der richtige Proviant – auch auf Reisen gesund essen	12
Checkliste: Der richtige Proviant	12
Spiele und Aktivitäten für unterwegs	13
<b>Und wenn das Kind unterwegs krank wird?</b>	<b>14</b>
Medikamente griffbereit haben	14
Impfungen	14
Checkliste: Das gehört in die Reiseapotheke	15
Wichtig für den Notfall	15
Versicherungsschutz im Ausland	15
<b>Am Reiseziel angekommen</b>	<b>15</b>
<b>Experteninterview:</b>	
<b>Ferien mit Kindern – was ist besonders wichtig, was geht gar nicht?</b>	<b>16</b>



## 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 infrage 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 diese Mühen 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, in die Berge oder nach Skandinavien.

### 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 familienfreundliches Hotel oder 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, Spanien und Griechenland. In diesen Ländern herrscht in den Sommerferien, von Juli bis August, ein konstantes Klima um 30 Grad. Das Mittelmeer ist zu dieser Zeit bestens temperiert zum Baden, sodass faulen und entspannten Tagen am Strand nichts im Wege steht.

### Ab in die Berge

Kühler und meist nicht so überfüllt ist es in den Sommerferien in den Bergen. Gebirge wie die Alpen in Österreich oder Italien und selbstverständlich in der Schweiz begeistern zu jeder Jahreszeit mit einem abwechslungsreichen Sport- und Freizeitangebot: Skifahren, Schlitteln, Wandern, Klettern, Biken oder Schwimmen in glasklaren Gebirgsseen – in den Bergen kommt keine Langeweile auf. Neben diesen Freizeitangeboten existieren in Österreich etliche Freizeitparks mit Wellness-Oasen. Viele Unterkünfte sind auf Familien mit Kindern eingestellt und sorgen mit Kindermenüs, Spielplätzen und Betreuungsangeboten dafür, dass Familien sich rundum wohlfühlen.

### Familienparadies im Norden: Skandinavien

Zu den schönsten Reisezielen für Familien mit Kindern zählt Skandinavien: Länder wie Schweden, Norwegen aber auch Dänemark und Finnland sind für ihre kinder- und familienfreundliche Politik bekannt – das merkt auch der Tourist. Die langen, breiten Strände und Dünen an Nord- und Ostsee, die faszinierenden Seen- und Fjordlandschaften sowie die tiefen Wälder

eignen sich für aktive und abwechslungsreiche Ferien in der Natur. Hier können Kinder toben, schwimmen, paddeln und klettern, was das Zeug hält. Und selbst Hauptstädte wie Kopenhagen oder Stockholm werden mit ihren wunderschönen Freizeitparks, Kindermuseen und Spielplätzen für Eltern und Kinder zu einem unvergesslichen Erlebnis.



## 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.

### Ferienwohnungen und Ferienhäuser

Viel Raum, Unabhängigkeit und Flexibilität bieten Ferienwohnungen und Ferienhäuser. Viele Eltern bevorzugen diese Art des Feriendomizils: 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:

- Kinderbetten,
- Kinderhochstühle,
- Treppengitter,
- ein eingezäunter Garten,
- kindersichere Treppen und Steckdosen
- sowie die Möglichkeit, Extras wie ein Babyfon oder einen Buggy auszuleihen

zählen zu den Annehmlichkeiten, die Ferienwohnungen und Ferienhäuser bieten. Durch die übersichtlichen Gegebenheiten haben die Eltern ihre Kinder bei Bedarf die ganze Zeit im Blick.

### Ferien auf dem Bauernhof: Natur hautnah erleben

Ein wunderschönes Erlebnis für Kinder sind Ferien auf dem Bauernhof: Tiere füttern und streicheln, im Heu toben und auf dem Traktor mitfahren – das begeistert. Viele landwirt-

schaftliche Betriebe verfügen über gemütliche Ferienwohnungen oder Gästezimmer und weitläufige Freiflächen, auf denen Kinder sich von morgens bis abends austoben können. Im Gegensatz zu grossen Hotelanlagen sind die zugehörigen Grünflächen überschaubar und auch die Gefahr, dass dem Nachwuchs in einer Hüpfburg oder am Schwimmbaden ein Unfall widerfährt, ist geringer. Diese Form der Unterkunft birgt den gerade mit Kindern unschätzbaren Vorteil, dass auch in den Ferien am Ende jedes Tags ein Domizil wartet, das mit Gemütlichkeit und einer Atmosphäre wie daheim ein Gefühl von Zuhause vermittelt. Gerade kleinere Kinder brauchen einen Ort, an dem sie sich geborgen und sicher fühlen – das ist in einer individuell ausgewählten Ferienwohnung besser möglich, als in anonymen Hotelzimmern. Hier gibt es Rückzugsmöglichkeiten, ein eigenes Zimmer und keine Vorschriften – ausser denen der Eltern, versteht sich. Die profitieren hier ausserdem von der Privatsphäre, die Ferienhäuser und Ferienwohnungen jedem Hotel und jeder Clubanlage voraus haben. So ist auch in den Ferien mit Kindern Raum und Zeit für Zweisamkeit möglich. Ein weiterer Vorteil ist die Möglichkeit, hier selbst zu kochen und zu waschen: So ist der Speiseplan, der gerade für Kinder bedeutsam ist, nicht von Menüs abhängig und schmutzige Lätzchen sind obendrein ganz schnell wieder sauber.



## Hotels und Clubanlagen

Auch viele Hotels und Clubanlagen haben sich auf Familien mit Kindern spezialisiert und bieten eine kindgerechte Ausstattung sowie eine kompetente Kinderbetreuung an. Hinsichtlich der Kinderbetreuung herrschen in den einzelnen Unterkünften grosse Unterschiede: Auf eine Rundum-Betreuung mit einem nach Altersgruppen gestaffelten, abwechslungsreichen Spiel- und Sportangebot dürfen Sie sich in den meisten Klubs freuen. In den Familienhotels hingegen können Eltern ihre Kinder stundenweise abgeben, um auch einmal etwas allein oder zu zweit zu unternehmen.

Wer seine Kinder in den Ferien betreuen lassen möchte, sollte sich vorab genau informieren, wer die Betreuung übernimmt und welche Aktivitäten auf dem Programm stehen. Die Qualitätsunterschiede sind hier zum Teil erheblich. Neben einer familienfreundlichen Ausstattung und der Kinderbetreuung gibt es in vielen Familienhotels ein Spielzimmer und/oder einen Spielplatz. Angebote wie eine Hüpfburg, ein Klettergerüst oder ein Bällebad stehen bei Kindern hoch im Kurs: Hier kann sich der Nachwuchs nach Lust und Laune austoben und neue Freunde kennenlernen.

## 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



## Die Anreise – richtig geplant, fängt hier der Spass schon an

Auto, Zug, Bus, Flugzeug – ganz gleich, für welches Transportmittel Eltern sich entscheiden, die Anreise ist für die meisten Kinder eher eine Qual als ein Vergnügen. Ungeduldig und aufgeregt zappelnd, können sie es kaum erwarten anzukommen. Da können zwei bis drei Stunden schon einmal 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 vorn herein durch geeignete Massnahmen begegnet werden: Kaum hat man das Ortschild seiner Heimatstadt hinter sich gelassen, tönt es von hinten: „Wann sind wir endlich da?“ Je kleiner die Kinder, desto anstrengender ist die Anreise mit dem Auto.

Wer mit dem eigenen Auto in die Ferien reist, sollte die Anreise daher gut planen: Kurzweilige Spiele (ideal fürs Auto: Kartenspiele), 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, 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.



## Busreisen

Von langen Busreisen ist mit kleineren Kindern grundsätzlich abzuraten. Organisierte Busreisen sprechen primär eine ältere Klientel an; Kinder werden in solchen Reisegruppen schnell zum Störfaktor. Das lange Sitzen und die sehr wenigen, relativ kurzen Pausen machen Busreisen für Kinder schnell zu einer Tortur. Bei Rund- und Busreisen verbringen Urlauber in der Regel viel Zeit in einem Transportmittel. Das ist für Kinder, die von Natur aus einen hohen Bewegungsdrang haben, meist eine Qual. Die ständigen Ortswechsel bei einer Rundreise führen bei vielen Kindern zu Stress und Unwohlsein. Kinder möchten an einem Ziel ankommen und dort auch bleiben. Auch auf anstrengende Trekkingreisen sollten Eltern bis zum Teenageralter verzichten. Statt einer langen Streckenwanderung unternehmen Wanderliebhaber mit ihren Kindern an ihrem Ferientziel besser mehrere kurze Wanderungen. Kleinkindern unter 3 Jahren sollten nicht mehr als eine Stunde bzw. 2-3 Kilometer auf eigenen Beinen zugemutet werden, Grundschul Kinder schaffen ca. 5-10 Kilometer, abhängig vom Gelände. Eine praktische Lösung sind hier verschiedene Tragesysteme, die es auch den Kleinsten ermöglichen, bei ausgedehnteren Wanderungen dabei zu sein. Auf dem Rücken im Tragegestell oder vor dem Bauch in speziell zugeschnittenen Tüchern erleben Säuglinge und Kleinkinder die Natur, ohne zu ermüden.

## Bahnreisen

Die Bahn ist zweifelsohne das beste Verkehrsmittel für Reisen mit Kindern. Bahnfahren ist komfortabel, sicher und für Familien oft erstaunlich günstig. Während der Reise haben die Eltern Zeit, sich mit den Kindern zu beschäftigen, und kommen so entspannter am Ferientziel an. Ein grosser Vorteil der Bahn gegenüber allen anderen Transportmitteln ist, dass Kinder sich im Zug relativ frei bewegen können. Die SBB etwa sind bestens auf Familien mit kleinen Kindern vorbereitet: Alle 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 [sbb.ch](http://sbb.ch) oder [bahn.de](http://bahn.de).

### **KINDER FAHREN OFT UMSONST BAHN**

Sehr günstig oder sogar kostenlos ist die Reise mit der Bahn für Kinder z. B. in 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.





## 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. Alle Fluglinien sind auf Familien mit Kindern eingestellt. Eltern mit Säuglingen sitzen vorzugsweise in der ersten Reihe: Hier kann an der Vorderwand ein komfortables Babybett installiert werden, in dem Säuglinge bis zehn Kilo Gewicht 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 Stillen, Füttern oder Bonbons lutschen. Kinder bis zwei Jahre reisen relativ kostengünstig auf dem Schooss 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.

### 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.

## 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. Besitzen beide Eltern das Sorgerecht, ist es ausreichend, wenn ein Elternteil den Antrag stellt. Bei getrennt lebenden oder geschiedenen Elternteilen ist beim Antrag ein Nachweis der elterlichen Sorge vorzulegen. 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. Hier 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 eine manderen 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. Regel Nummer 1 für das Kofferpacken ist also: Koffer packen ohne Kinder.

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](http://www.wetter.ch).

### Rechtzeitig planen

Eltern sollten sich nicht erst am Abend vorher Gedanken über den Inhalt des Reisegepäcks machen, sondern schon ein paar Tage vor der Abreise überlegen, was die Kinder in den Ferien benötigen und eventuell eine To-do-Liste erstellen. Wer im Winter in den Süden fährt, braucht Sommerkleidung für sein Kind – die vom letzten Sommer ist aber vielleicht inzwischen viel zu klein. Da das Angebot an T-Shirts, Sonnenhüten und kurzen Hosen in den Geschäften von November bis Februar eher klein ist, empfiehlt es sich, diese bei Freunden zu leihen oder online zu kaufen. Auch Kindersonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor haben Drogeriemärkte in den Wintermonaten nicht immer im Angebot.

Eltern mit einem Baby sollten sich vorher erkundigen, ob man am Reiseziel wichtige Dinge des täglichen Babybedarfs wie Wickelutensilien, Milchpulver und Gläschen kaufen kann. Viele Produkte sind nicht in jedem Land erhältlich. Babys reagieren empfindlich auf Veränderungen, vor allem bei der Ernährung. Um keine Risiken einzugehen, ist es ratsam ausreichend Vorräte einzupacken.

#### **AUCH KINDER WOLLEN PACKEN**

Statten Sie Ihr Kind mit einem kleinen komfortablen Rucksack oder einem Trolley aus, in dem es Kuscheltier und Co. sowie etwas Proviant verstauen kann. Kinder lieben eigene Gepäckstücke und haben viel Freude daran, sie vor und während der Reise immer wieder neu zu packen.

### Weniger ist mehr – auch mit Kindern

Klamotten, Bücher, Kosmetikartikel, Medikamente, Spielzeug – 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 20 kg Gepäck.

Es ist zwar richtig, dass Kinder ausreichend Wechselkleidung benötigen, doch macht es kaum Sinn, den kompletten Kleiderschrank in den Koffer zu quetschen. In den meisten Ferienwohnungen gibt es eine Waschmaschine, und auch viele Hotels bieten einen Wäscheservice an, den Eltern mit kleinen Kindern in Anspruch nehmen können.

Durch die Wahl einer kindgerechten Unterkunft kann man beim Gepäck sparen und auf platzintensive Kinderausstattung wie Toilettensitze, Reisebetten oder Flaschenwärmer verzichten. 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 kaufen 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
- ☐ Schnuffeltuch, Kuscheltier
- ☐ Mullwindeln

### KOSMETIK

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

### KLEIDUNG

- ☐ Shirts, Pullis, Hosen, Röcke und Kleider Jacke
- ☐ Unterwäsche und Pyjamas bzw. Nachthemden
- ☐ 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

- ☐ Strandlaken, 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. Damit keine Langeweile aufkommt, ist unterwegs ausserdem für genügend Unterhaltung zu 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. Als Reiseproviant eignen sich:

### DER RICHTIGE PROVARIANT

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

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. Darauf müssen Eltern vorbereitet sein.

Kinder sollten vor allem bei sommerlichen Temperaturen viel trinken, selbst wenn das ständige „Pipi machen“ unterwegs nervt. Am besten sind Mineralwasser oder ungesüsste Früchte- und Kräutertees geeignet. Plastikflaschen sind Glasflaschen unbedingt vorzuziehen. Sie sind nicht nur leichter, sondern auch ungefährlicher: 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 100 ml Flüssigkeit mit durch die Sicherheitschleuse 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 vergeht. Viele Verlage und Spielehersteller bieten Spielesammlungen, Spielekoffer oder sogenannte Mitbringspiele 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 CD 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.

- die „Schönste Schweizer Chinderlieder“,
- „Schwiizer Chindsgi Hits“ oder
- der Klassiker „Heidi“.

### Hörspiele/Hörbücher:

Wer mit Kindern auf Reisen geht, sollte auch ihre Lieblingshelden mitnehmen:

- „Conni“,
- „Bibi Blocksberg“,
- „Ritter Rost“ 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,
- Jugendliche wiederum kann man durchaus bereits mit anspruchsvollerer Jugendliteratur konfrontieren.

### Filme, Apps, Handy- und Videospiele:

Wenn gar nichts mehr geht, können Eltern ruhig auf elektronische Medien zurückgreifen, um den Nachwuchs zu beschäftigen. Tragbare Konsolen, ein Zeichentrickfilm oder kreative Kinderapps 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 lassen sich nicht nur die Anreise, sondern auch andere Durststrecken in den Ferien entspannt überwinden.

#### 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!



## 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 allerdings, 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

### 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 unter: [www.safe-travel.ch](http://www.safe-travel.ch)

## 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
- Splitterpinzette
- Wund- und Heilsalbe
- jodfreies Desinfektionsmittel
- Creme, Spray oder Salbe gegen Sonnenbrand und Insektenstiche
- Antibiotikum als Reserve



## Wichtig für den Notfall

Informieren Sie sich vor Ihrer Abreise über die Notrufnummern in Ihrem Reiseland. Notrufnummern beliebter Ferienzele sind:

Dänemark: 112

Deutschland: Polizei 110, Notarzt 112

Frankreich: Polizei 17, Notarzt 18

Griechenland: Polizei 100, Notarzt 166

Grossbritannien: Polizei und Notarzt 999/112

Italien: Polizei 112, Notarzt 118

Kanada: 911

Kroatien: Polizei 92, Notarzt 94

Niederlande: 112

Norwegen: Polizei 112, Notarzt 113

Österreich: Polizei 133, Notarzt 144

Portugal: 112

Schweden: 112

Spanien: Polizei 112, Notarzt 061

Türkei: Polizei 155, Notarzt 112

USA: 911

## 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.

## 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.

### VORSICHT BEI ZÄPFCHEN

Verzichten Sie bei der Zusammenstellung der Reiseapotheke auf Zäpfchen. Diese können bei Hitze schmelzen. Alle 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](http://www.safetravel.ch).



## Experteninterview:

### Ferien mit Kindern – was ist besonders wichtig, was geht gar nicht?



Foto: Sonja Ruckstuhl

Manuela von Ah ist stellvertretende Chefredakteurin von [wireltern.ch](http://wireltern.ch), dem Magazin für Mütter und Väter in der Schweiz. Hier gibt sie wertvolle Tipps rund ums Verreisen mit Kindern.

**Frau von Ah, welches ist der wichtigste Rat, den Sie Eltern geben, die mit ihrem Nachwuchs in die Ferien möchten?**

Planung ist das A und O! Wer auf alle Situationen und Eventualitäten

vorbereitet ist, verbringt einen entspannten Urlaub. Konkret bedeutet das, zunächst die Destination zu wählen, die zur Familie, zum Alter der Kinder, zum Budget passt: Berge oder Bauernhof? Durchgehend bespasste Ferien im Club oder ein entspannter Aufenthalt in einer Ferienwohnung? Zelt oder 4-Sterne-Hotel?

**Nicht jede Art der Reise eignet sich also für alle Altersgruppen – was ist hier zu beachten?**

Das stimmt. Flugreisen etwa sind für Babys besonders strapaziös und sollten vermieden werden. Doch auch lange Autofahrten mögen die meisten Kinder nicht so gerne – hier gibt es allerdings ein paar Tricks, um Probleme zu vermeiden. Man sollte etwa genügend Pausen machen und auch die Kleinsten während der Fahrt beschäftigen. Bei älteren Kindern sollte man besonders auf die Auswahl des Reiseziels achten. Abwechslungsreiche und altersgerechte Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung sind wichtig, um Langeweile und schlechte Stimmung gar nicht erst aufkommen zu lassen.

**Wie können auch Eltern die Ferien geniessen?**

Die Ferien sollen auch für die Eltern entspannend und erholsam sein. Das erreicht man einerseits durch eine gute Planung und iel

Rücksicht auf die Bedürfnisse der Kinder. Andererseits ist es wichtig, dass die Eltern sich Freiräume schaffen und Zeit für sich einplanen. Dafür kann man zum Beispiel die Betreuung zurückgreifen, die viele Hotels und Ferienanlagen anbieten.

**Es ist also absolut in Ordnung, wenn ich auch einmal Betreuungsdienste in Anspruch nehme?**

Da sollte man kein schlechtes Gewissen haben – schliesslich wird dem Nachwuchs hier meist ein abwechslungsreiches Programm geboten, und die Beaufsichtigung übernehmen professionell ausgebildete Mitarbeiter.

**Woran erkenne ich denn, ob ein Hotel oder eine Anlage in dieser Hinsicht zu empfehlen ist?**

Gibt es eine Möglichkeit, im Vorfeld zu erkennen, wo man gut auf Kinder eingestellt ist? Neben den Selbstdarstellungen der Unterkünfte muss man sich da oft auf sein Gefühl verlassen. Wenn ein Hotel damit wirbt, kinderfreundlich zu sein, sollten kostenlose Babybettchen, ein Betreuungsangebot oder genügend Hochstühle zum Leistungsumfang gehören. Eine grosse Zahl positiver Bewertungen im Internet sind jedenfalls ein guter Indikator. Und ein Anruf vor der Buchung gibt auch oft Aufschluss darüber, ob Familien willkommen sind.

**Gibt es noch einen Geheimtipp, den Sie unseren Lesern mit auf den Weg in die Ferien geben können?**

Wie gesagt: Planung ist wichtig. Und wenn einmal etwas vom Plan abweicht und für Verstimmung sorgt – einfach cool bleiben. Hektik und schlechte Laune der Eltern übertragen sich auf den Nachwuchs und sind die Stimmungskiller Nummer Eins!



# MIT KIND UND KEGEL IN DIE FERIEEN



Mit ein wenig System und Know-how macht es viel Freude, die perfekten Ferien zu planen. Unsere Tipps und Informationen helfen Ihnen hoffentlich dabei.

Interhome wünscht Ihnen  
eine gute Reise und schöne Ferien!