

Mit Kindern ans Meer

Wichtige Punkte für die Reiseberatung

Fernreisen sind auch mit Kindern kein Problem, aber sie sollen wohl überlegt und geplant sein, damit am Ende alle Beteiligten Freude an der Reise haben und gesund wieder nach Hause zurückkehren. Welche Punkte dabei zu beachten sind, fasste der Kinder- und Jugendarzt Dr. med. Mathias Wagner am Forum Reisemedizin zusammen.

Das Wichtigste sei eine gute Reiseplanung, betonte der Referent. Die ärztliche Beratung sollte spätestens 6 Wochen vor Reisebeginn stattfinden. Nicht wenige Eltern würden daran aber nicht denken, sondern exotische Reiseziele eher spontan, aufgrund von farbenprächtigen Internetauftritten oder als Last-Minute-Schnäppchen auswählen, berichtete Wagner aus seiner Praxiserfahrung.

Übertriebene Vorsicht sei aber ebenfalls nicht angesagt. Vorerkrankungen oder chronische Erkrankungen seien nicht zwingend ein Hinderungsgrund für das Verreisen; man müsse sich nur entsprechend vorbereiten und einen gemeinsamen Weg mit der Familie finden, so Wagner: «Besser die Eltern ermutigen und entsprechend beraten, als abraten und die Familie fährt ohne Beratung oder liest im Internet nach.»

Impfschutz überprüfen

Reisevorbereitungen sind ein guter Anlass, Impflücken bei den Basisimpfungen aufzudecken und diese gegebenenfalls zu schliessen. Weil Kleinkinder auf Reisen deutlich häufiger von Tieren gebissen werden als Erwachsene, riet der Referent zu einer grosszügigen Indikationsstellung für eine Tollwutschutzimpfung.

Für fast alle Reiseimpfungen ist das Alter heutzutage nicht mehr der limitierende Faktor: «Ab 2 Jahren kann man fast alle Reiseimpfungen durchführen», sagte Wagner. Ausnah-

men sind der in Europa (aber noch nicht in der Schweiz) zugelassene neue Dengue-Impfstoff (Mindestalter 4 Jahre) und die orale Typhusimpfung (5 Jahre).

Mit Kleinkindern nicht in Malariagebiete reisen

Kinder unter 5 Jahren sollten nicht in Malariagebiete reisen, sagte Wagner. Kinder erkranken zwar nicht häufiger an Malaria als Erwachsene, aber ihr Risiko für fulminante Verläufe ist wesentlich höher. Zudem gibt es erhebliche Unterschiede bei den typischen Malariasymptomen zwischen Kindern und Erwachsenen (*Tabelle*), sodass eine Malaria bei Kindern möglicherweise erst spät entdeckt wird. Das Sistieren der Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme sowie die Unfähigkeit, zu sitzen oder zu stehen, kündigen oft einen schweren Verlauf an.

Die Massnahmen zur Expositionsprophylaxe sind bei Kindern dieselben wie bei den Erwachsenen (Mückenschutz, Netze, Verhalten usw.). Diese seien aber bei Kindern oft deutlich schwieriger umzusetzen, sagte der Referent. Als Repellentien zum Auftragen auf die Haut sind Icaridin- und DEET-haltige Produkte geeignet (z. B. Nobite®, Anti Brumm®), die es auch für Kinder gibt.

Zur Chemoprophylaxe vor Malaria werden für Kinder dosisangepasst dieselben Substanzen wie für Erwachsene verwendet (Atovaquon-Proguanil, Mefloquin).

Von 11 bis 3 sonnenfrei

In der Mittagshitze die Sonne meiden, ist insbesondere für Kinder wichtig. Ihre Haut sei wesentlich empfindlicher als die der Erwachsenen, weil sie weniger Melanin enthalte, die Hornschicht dünner und DNA-Reparaturmechanismen weniger effektiv seien, sagte Wagner. Zudem ist das Risiko für schwere Sonnenbrände (definiert als 10% der Körperoberfläche) bei Kindern höher als bei Erwachsenen.

Falls möglich, sollten die Kinder eine Sonnenbrille und Kleidung mit eingewebtem Lichtschutzfaktor tragen. T-Shirt und Mütze sind auch beim Planschen im Wasser sinnvoll, ebenso ein T-Shirt beim Schnorcheln. Die Sonnencreme (Lichtschutzfaktor > 30) sollte wasserfest sein, Mikropigmente enthalten und auch vor UV-A schützen. Der Referent empfahl Sonnenschutzlotionen und riet von Gelen oder Ölen ab.

Linktipps



Merkblatt für Eltern zum Reisen mit Kindern
www.rosenfluh.ch/qr/kinderreise



Tauchen für Kinder
Schweizerische Gesellschaft für Unterwasser- und Hyperbarmedizin
www.rosenfluh.ch/qr/kinderttauchen

Tabelle:

Unterschiedliche Malariasymptome bei Kindern und Erwachsenen

	Erwachsene	Kinder
Husten	gelegentlich	häufig
Diarrhö	häufiger	gelegentlich
Krämpfe	gelegentlich	häufig
Krankheitsdauer bis zum Auftreten von Komplikationen	5-7 Tage	1-2 Tage
Gelbsucht	häufiger	selten
Hypoglykämie	gelegentlich	häufig
Lungenödem	häufiger	selten
Niereninsuffizienz	häufig	selten
Azidose mit Atemnotsyndrom	gelegentlich	häufig
Blutungen, Gerinnungsstörungen	bis zu 10%	selten
pathologische Hirnstammreflexe	selten	häufiger
erhöhter Hirndruck	selten	häufiger
Rückbildung eines Kommas	2-4 Tage	1-2 Tage
neurologische Folgeschäden	seltener (< 3%)	häufiger

Quelle: Referat von M. Wagner am 24. Forum Reisen und Gesundheit in Berlin, 10. März 2023

Tauchen

Unter 8 Jahren sollen Kinder nicht tauchen. Danach sei die Entwicklung der Lunge abgeschlossen, aber auch bei älteren Kindern sei das Tauchen nur mit bestimmten Einschränkungen möglich, sagte Wagner. Als Beispiel nannte er für unter 12-Jährige maximal 1 Tauchgang von 15 Minuten pro Tag bei einer maximalen Tauchtiefe von 5 Metern.

Über die nach Alter gestaffelten maximalen Tauchtiefen und Tauchdauern und weitere wichtige Punkte zum Tauchen im Kindesalter informiert ein Flyer der Schweizerischen Gesellschaft für Unterwasser- und Hyperbarmedizin (SUHMS) (s. *Linktipps*).

Jegliche Tauchgänge im Alter unter 14 Jahren dürften nur mit einer erfahrenen 1:1-Begleitung erfolgen, betonte der Referent. Selbstverständlich muss die Tauchfähigkeit des Kindes, wie bei den Erwachsenen, zuvor ärztlich bestätigt werden.

Unfälle als grösstes Risiko

Unfälle sind auf Reisen für Kinder gefährlicher als Infektionskrankheiten. Autounfälle und Ertrinken sind die führenden Todesursachen bei Kindern auf Reisen. Darum betonte der Referent eindringlich die Notwendigkeit, den Eltern einzuschärfen, dass Nichtschwimmer immer (!) nur mit einer Schwimmweste ins Wasser gehen (Schwimmflügel usw. reichen nicht) und dass Kinder am Wasser niemals unbeaufsichtigt gelassen werden dürfen. ▲

Renate Bonifer

Quelle: Referat von Dr. med. Mathias Wagner: «Mit Kindern ans Meer» am 10. März 2023, 24. Forum Reisen und Gesundheit des CRM (Centrum für Reisemedizin GmbH), 10. bis 11. März 2023 in Berlin.