



Hawaii: Die Familie auf dem 4205 Meter hohen Mauna Kea.

In 365 Tagen um die Welt

Eine Familie mit achtjährigen Zwillingen machte den Traum vom zeitweiligen Ausstieg wahr: Ein Jahr lang war sie unterwegs, um die Welt zu entdecken. Eine solche Reise ist in mehrfacher Hinsicht ein Abenteuer, selbst wenn die Eltern erfahrene Globetrotter sind.

Text und Fotos:
Karin Veit Brändli*

Mit zwei grossen und zwei kleinen Rucksäcken bepackt ging es los: zuerst nach Usbekistan und Kirgisien, dann über Russland und die Mongolei nach China. Es folgten Bali, Australien und schliesslich Neuseeland, wo wir für einige Monate sesshaft wurden. Die Heimreise führte über Fidschi und Hawaii. Eine Reise in die Freiheit und ins Abenteuer – deren Vorbereitung allerdings mehr als ein Jahr dauerte. Unzählige Dinge müssen bei einem solchen Unternehmen bedacht werden. Einer der wichtigsten Punkte ist die medizinische Versorgung unterwegs. Die Frage: «Was ist, wenn ...?» wiegt doppelt schwer, wenn Kinder mitreisen. Als reisefahrene Globetrotter machten wir uns eigentlich keine übermässigen Sorgen. Gerade die wenigen negativen Erfahrungen auf früheren Reisen zu zweit wie schlecht vertragene Malariaphylaxe, ein Hundebiss in Kirgisien und eine schwere Magen-Darm-Grippe in Indien

bewogen uns jedoch, uns sorgfältig und vor allem frühzeitig über Versicherungen, Impfungen und die notwendige Reiseapotheke zu informieren.

Die Welt scheint ein einziges Risikogebiet

Bei der ersten reisemedizinischen Beratung war die Reiseroute erst grob festgelegt. Es sollte in östlicher Richtung um den Erdball gehen: Zentralasien, China, Indonesien waren angedacht, dann Australien, Neuseeland und die Pazifikinseln. Danielle Gyurech, Reisemedizinerin und selber erfahren im Reisen mit Kindern, klärte uns über Malariagebiete, Mückenschutz und Impfungen auf: «Es hängt vom Gebiet ab, ob eine Malariaphylaxe notwendig ist oder ob es genügt, ein Notfallmedikament mitzunehmen. Es spielt auch eine Rolle, ob Sie eine Gegend während oder ausserhalb der Regenzeit bereisen.» Unerlässlich seien auf jeden Fall den ganzen Körper

bedeckende Kleidung, Moskitonetze und grosse Mengen Mückenschutzmittel. Der Besuch bei der Ärztin war erhellend und ernüchternd zugleich. Die Welt schien plötzlich ein einziges Risikogebiet. Im ausführlichen Gespräch mit der Reisemedizinerin wurde mir der hohe Stellenwert einer guten Vorsorge und Ausrüstung noch stärker bewusst. Mir wurde auch klar, dass diese Dinge ihren Platz im Gepäck brauchen und wir besser ein paar Kleidungsstücke weniger mitnehmen. Die Vorsorge und die Reiseapotheke waren ausserdem nicht gratis und mussten, wie alles andere auch, budgetiert werden.

Tollwutimpfung, Ja oder Nein?

Dank den frühzeitig bei der Reisemedizinerin eingeholten Informationen konnte die Route entsprechend angepasst werden. Sie hatte bei der Konsultation auch Fragen gestellt: Wie «hitzebeständig» sind die einzelnen Familienmitglieder? Wie halten sie grosse Luftfeuchtigkeit aus? Anhand dieser Überlegungen schied zum Beispiel Südostasien aus, da wir uns der grossen Hitze und Feuchtigkeit nicht aussetzen wollten. Malariagebiete, für die eine Prophylaxe nötig gewesen wäre, kamen ebenfalls nicht infrage. Schliesslich kristallisierte sich die folgende Route heraus: Usbekistan und Kirgisien im Juli, Russland, die Mongolei und China im Spätsommer/Herbst, Bali im November, Westaustralien im Dezember/Januar, Neuseeland von Februar bis Juni, Fidschi und Hawaii im Juli.

Nachdem die Reiseländer bestimmt worden waren, konnte ein Impfplan aufgestellt werden. Die Kinderärztin Sylvia Gschwend impfte die Buben gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Mumps, Masern, Röteln, Hepatitis A und B, Meningokokken-Meningitis, Typhus und Tollwut. Wir Eltern erhielten die gleichen Impfungen (ausser MMR und Meningokokken-Meningitis) ebenfalls über mehrere Wochen hinweg verabreicht. Eine Tollwutimpfung schreckte uns wegen der besonders schmerzhaften Injektionen zu-

nächst ab. Die Kinderärztin gab jedoch zu bedenken: «Wenn Sie sich jetzt, also kurz vor der Reise, gegen Tollwut impfen lassen, besteht ein guter Schutz, der Sie im Fall eines Bisses nicht sofort zum Nachimpfen zwingt. Doch selbstverständlich muss in so einem Fall trotzdem so schnell wie möglich ein Arzt aufgesucht werden.» Auch seien der notwendige Impfstoff und das Immunglobulin, die ohne Impfung nach einem Biss eines tollwutverdächtigen Tieres sofort gespritzt werden müssten, in einigen Ländern nicht erhältlich. Die Tollwut kann durch Bisse oder Kratzer von infizierten Säugetieren übertragen werden, und endet unbehandelt immer tödlich. Nach diesen Überlegungen fiel der Entscheid, die ganze Familie gegen diese Krankheit impfen zu lassen. Hingegen verzichteten wir auf Impfungen gegen Cholera, Japanische Enzephalitis und Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), obwohl die Reiseländer teilweise dafür sprachen. Doch die Wahrscheinlichkeit, daran zu erkranken, erschien zu gering. Gelbfieber- sowie weitere Impfungen standen bei der anvisierten Reiseroute gar nicht zur Diskussion.

Was alles in die Reiseapotheke muss

Eine Checkliste von Danielle Gyurech war die Basis für unsere Überlegungen zur Reiseapotheke. Sylvia Gschwend ergänzte die Liste mit Blick auf die besonderen Bedürfnisse der Kinder. Zur Grundausrüstung gehören: Malariamittel (in unserem Fall nur das Notfallmedikament); ein Antibiotikum mit sehr breitem Spektrum, das wirksam ist bei Blasenentzündung, Magen-Darm-Infekten, heftigem Durchfall, Atemwegs- und Wundinfekten und so weiter; Schmerzmittel; Medikamente gegen Durchfall, Erbrechen und Übelkeit. Dies alles verstauten wir in einer kleinen, stabilen Plastikbox. Da Zäpfchen bei grosser Hitze schmelzen können, kamen Schmerz- und Fiebermittel auch in Form von Kautabletten mit.

Dann wurde ein Necessaire mit weiteren unerlässlichen Medikamenten und



Kirgisien: Bei einer Nomadenfamilie auf der Sommeralp.



China: Am Rande der Wüste Takla Makan.



Fidschi: Bootsfahrt zur Trauminsel.



Bali: Besuch in einem Vogelpark in Ubud.

Utensilien gefüllt: Fieberthermometer, Salben zur Wundheilung, Verbandmaterial, Medikamente bei Erkältungen (Husten-, Nasenspray etc.), Sonnenschutzmittel, Mückenschutzmittel, Mittel gegen Juckreiz. In ein zweites Necessaire kamen Dinge für den täglichen Gebrauch: Zahnbürsten, Zahnpasta, Cremes, Lippenschutz, Pinzette, Schere, Zubehör für die Wasserdesinfektion (batteriebetriebener Stripen-UV-Licht-Stab sowie Micropur-Tabletten und Betadyne-Jodlösung) plus ein Händedesinfektionsmittel. Nicht zu vergessen die individuell benötigten Medikamente und weiteres Zubehör: eine homöopathische Hausapotheke, ein Zeckenset, Preiselbeertabletten gegen Blasenentzündung, eine Plastikspritze sowie Ohrtropfen zur Entfernung von Ohrpfropfen und ein Asthmaspray. Wichtig für die Kinder wurden unterwegs Kleinigkeiten wie Hustenbonbons, bunte Pflaster, farbiges Plastikreisebesteck wie auch mit UV-Schutz imprägnierte T-Shirts. So kamen eine Plastikbox und zwei umfangreiche Beutel zusammen, die auf engstem Raum verstaut werden mussten.

Das Fazit, rückblickend nach diesen intensiven Vorbereitungen: Wir haben nicht eine Sekunde bereut, die vielen Impfungen gemacht und all die Medikamente mitgenommen zu haben. Die Planung war gut, und fast alles, was wir eingepackt hatten, erwies sich als nützlich.

Womit wir nicht gerechnet hatten ...

Auch bei sorgfältigster Planung lassen sich unvorhergesehene Zwischenfälle nicht vermeiden: So biss sich Sohn Eric in Kirgisien beim Sprung von einer Mauer die Zunge seitlich auf. Im Spital einer kleinen Stadt empfahl der Arzt Spülungen mit Salz- und Natronlösung. Die Zunge heilte nach wochenlanger Behandlung und mit homöopathischer Unterstützung wieder gut zusammen. Ebenfalls in Kirgisien stürzte ich selbst vom Pferd, eine starke Prellung des Brustbeins war die Folge. Akupunktur-Behandlungen später in China sowie Reikibehandlungen in Neuseeland brachten kaum Linderung. Während der zwölf Monate litt ich ausserdem zweimal unter Erbrechen und Durchfall. Sohn Simon bekam während der Fahrt mit der Transsibirischen Eisenbahn Fieberschübe, die mit Zäpfchen unter Kontrolle gebracht wurden. Mein Mann Roland musste in Kunming, China, notfallmässig zum Zahnarzt. Simon litt auf Bali und später in Neuseeland unter entzündeten Dellwarzen. In Bali wurden die Warzen ausgekratzt, in Neuseeland mit einer antibiotischen Salbe behandelt. Auf Bali brach in dieser Zeit zudem eine Tollwutepidemie unter Hunden aus. Der Entscheid, sich gegen Tollwut zu impfen, war also richtig gewesen. Auch Mittelohrentzündungen, die mit Antibiotika behandelt wurden, waren ein Thema. Im feuchtwarmen Klima der Inseln Bali und Fidschi hatte die ganze Familie Probleme mit kleineren, schlecht heilenden Wunden. Schliesslich stürzte Simon auf Fidschi so unglücklich, dass er aufs Gesicht fiel und sich die Lippe aufschlug. Und zu guter Letzt bekam Eric in Hawaii auch noch Fieber.

Vernünftig reisen – gerade mit Kindern

Die mitgeführten Antibiotika brauchten wir nicht, da die lokalen Ärzte jeweils das passende Medikament verschrieben. Wären die Krankheiten jedoch auf einem unserer längeren Trecks ausgebrochen, wären wir auf die eigenen Anti-

biotika angewiesen gewesen. Auch das Moskitonetz kam nie zum Einsatz, da die Betten dort, wo es nötig war (Bali, Fidschi), mit Netzen ausgestattet waren. Vermisst haben wir nur einige wenige Dinge wie ein Mittel gegen Seekrankheit, rundum abdeckende Pflaster, Wattestäbchen und Sonnencreme mit UV-Schutz 50. Doch wir konnten sie problemlos unterwegs besorgen.

Das Beispiel unserer Weltreise zeigt, wie wichtig gründliche Vorbereitungen und eine gut sortierte Reiseapotheke sind. Ebenfalls unerlässlich sind genaue Abklärungen, welche Versicherungen bei Unfall oder Krankheit welche Kosten übernehmen. Entscheidend ist aber auch, die elementaren Regeln des vernünftigen Reisens zu beachten, gerade mit Kindern. Dazu gehört, stets mehr als genügend zu trinken, ausreichend zu schlafen sowie regelmässig und gut zu essen. Beim Essen sollte man vorsichtig sein (Cook it, peel it, boil it or forget it), doch spricht nichts gegen landestypische Gerichte, auch an kleinen Strassenständen. Schliesslich schätzen alle ein gemütliches Reisetempo, um ohne zu hetzen die neuen Eindrücke verdauen zu können. Wir haben uns an diese Regeln gehalten und sind nach zwölf Monaten (fast) unbeschadet, auf jeden Fall aber reich an Erlebnissen und Begegnungen, nach Hause zurückgekehrt.

Karin Veit Brändli ist Mitarbeiterin in einem Verlag. Sie lebt mit ihrer Familie in Baar (ZG).

INFO

Websites mit nützlichen Tipps für Reisende:

- www.travelclinic.ch
- www.safetravel.ch
- www.fit-for-travel.de

Spezielle Tipps für Reisen mit Kindern:

- www.weltreise-mit-kind.de
- www.hudsonfamily.ch
- «GEO» Saison Extra «Reisen mit Kindern» 2011