

Pressemeldung des CRM Centrum für Reisemedizin

Sicher reisen mit Kindern:

Gute Vorbereitung schützt vor vermeidbaren Risiken

Düsseldorf/Berlin, Februar 2025 – Ob Fernreise, Familienbesuch im Ausland oder Aktivurlaub in den Bergen: Reisen mit kleinen Kindern erfordern eine besonders sorgfältige Vorbereitung. Darauf weist der Kinderarzt und Reisemediziner Dr. med. Mathias Wagner anlässlich des Forums für Reisen und Gesundheit des CRM Centrum für Reisemedizin in Berlin hin. Er spricht gemeinsam mit weiteren Experten zu diesem Thema auch auf der Hybrid-Pressekonferenz am 6. März 2026.

„Je exotischer das Reiseziel und je jünger das Kind, desto früher sollte eine qualifizierte reisemedizinische Beratung erfolgen – idealerweise noch vor der Buchung“, betont Dr. med. Mathias Wagner, niedergelassener Kinderarzt in Berlin. Denn Kinder sind auf Reisen besonderen Risiken ausgesetzt. Internationale Auswertungen zeigen: Bei erkrankten Kindern nach Auslandsreisen entfallen 28 Prozent der Diagnosen auf Durchfallerkrankungen, 25 Prozent auf Hauterkrankungen und 23 Prozent auf fieberhafte Erkrankungen. Im Vergleich zu Erwachsenen leiden Kinder etwa dreimal häufiger an akuter Gastroenteritis, sind viermal häufiger von Tierbissen betroffen und erkranken knapp zweimal häufiger an Hauterkrankungen.

Klare Grenzen: Malaria-Gebiete und Höhe

Fieberhafte Infektionen gehören zu den häufigen Problemen nach Auslandsreisen. Besonders gefährlich können fieberhafte Erkrankungen nach Aufenthalt in Tropenregionen sein. „Eine Malaria tropica verläuft bei Kindern oft rascher und schwerer als bei Erwachsenen“, so Wagner. „Kinder unter fünf Jahren sollten daher nicht in Verbreitungsgebiete der Malaria tropica reisen.“ Jedes unklare Fieber bei Kindern nach Aufenthalt in einem Risikogebiet sei bis zum labormedizinischen Beweis des Gegenteils als Malaria zu werten.

Auch von Aufenthalt in Schlafhöhen über 2500 Metern wird bei Kindern unter fünf Jahren abgeraten, da Symptome einer akuten Höhenkrankheit bei diesen schwer zu erkennen sind. Zudem sind Reisen in abgelegene Regionen mit fehlender pädiatrischer Versorgungsstruktur für Kinder aller Altersstufen kritisch zu bewerten. Eine kindgerechte medizinische Einrichtung sollte innerhalb von 48 Stunden erreichbar sein.

Impfungen brauchen Zeit

Ein zentrales Element der Prävention sind Impfungen und ihre Planung. Zunächst sollte geprüft werden, ob die altersentsprechenden Standardimpfungen vollständig sind. Danach wird individuell und je nach Reiseziel entschieden, welche Reiseimpfungen notwendig oder sinnvoll sind – etwa gegen Gelbfieber, Hepatitis A, Typhus, Tollwut oder Japanische Enzephalitis. „Gerade bei kleinen Kindern sollten Eltern einen Vorlauf von einem, besser von drei Monaten einplanen. Last-Minute-Reisen sind problematisch, da Impfserien Zeit benötigen und Infekte Impfpläne verzögern können“, erklärt Wagner.

Unfall-, Mücken- und Sonnenschutz nicht vergessen

Neben Infektionsschutz spielt Unfallprävention eine zentrale Rolle. Verkehrsunfälle sind die häufigste Todesursache bei reisenden Kindern, gefolgt von Ertrinkungsunfällen. Geeignete Rückhaltesysteme im Auto sowie konsequente Aufsicht am Wasser seien daher unverzichtbar.

In vielen Reiseländern stellen zudem Mücken übertragene Erkrankungen ein Risiko dar. Effektiver Schutz beruht auf der Kombination mehrerer Maßnahmen: Repellenzien, körperbedeckende, ggf. imprägnierte Kleidung, imprägnierte Moskitonetze und – bei entsprechender Indikation – eine medikamentöse Malaria-prophylaxe .

Auch konsequenter Sonnenschutz ist essenziell. Kinderhaut ist besonders empfindlich, ein erheblicher Teil der lebenslangen UV-Belastung entsteht bereits im Kindesalter. „Erwachsene müssen darauf achten, dass Kinder direkte Sonneneinstrahlung möglichst meiden und schützende Kleidung tragen. Auch Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor sollte regelmäßig aufgetragen werden.“ Sonnenschutz und Repellenzien gehören also ebenso in die Reiseapotheke wie Fieberthermometer, Elektrolytlösungen und Wundmaterial. „Reisen mit Kindern sind sehr gut möglich – aber sie brauchen Planung“, fasst Wagner zusammen. „Prävention ist der wichtigste Begleiter.“

Bei Veröffentlichung Beleg erbeten.

Checkliste für Eltern – Sicher reisen mit Kindern

Vor der Buchung:

- ☐ Reisemedizinische Beratung vereinbaren
- ☐ Malariarisiko und Höhenprofil prüfen
- ☐ Reiseplanung am jüngsten Kind ausrichten

1–3 Monate vor Abreise:

- ☐ Impfstatus überprüfen (Standardimpfungen vollständig?)
- ☐ Individuelle Reiseimpfungen planen
- ☐ Reiseapotheke zusammenstellen (u. a. Fieberthermometer, Elektrolytlösungen, Wundmaterial, Sonnenschutz, Repellenzien)

Am Reiseziel:

- ☐ Kindersicherung im Straßenverkehr gewährleisten
- ☐ Kinder nie unbeaufsichtigt am Wasser lassen
- ☐ Konsequenter Mücken- und Sonnenschutz
- ☐ Fieber während oder nach einem Aufenthalt in einem Malaria-Risikogebiet sofort ärztlich abklären
- ☐ Medizinische Infrastruktur vor Ort kennen (Versorgung innerhalb von 48 Stunden erreichbar?)

Quelle:

Wagner M. Mit kleinen Kindern auf Reisen. *Reisemedizin up2date* 2024; 01(03): 219 - 237. doi:10.1055/a-2205-5579

Pressekontakt:

Stephanie Priester
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Thieme Gruppe
Rüdigerstraße 14 | 70469 Stuttgart
Fon +49[0]711/8931-605
Fax +49[0]711/8931-167

www.crm.de

Georg Thieme Verlag KG | Oswald-Hesse-Straße 50 | 70469 Stuttgart
Rechtsform: KG | Sitz und Handelsregister: Stuttgart, HRA 3499