

kidsgo

VERLAG · MAGAZIN · WISSENSPLATTFORM FÜR ELTERN

RATGEBER

Reisen mit Kleinkind

Sicher, gesund und entspannt unterwegs

Alltag, Notfälle, Medizin & echte Mama-Hacks – fundiert recherchiert aus deutschen Quellen.
Für Familien mit Kindern von 1 bis 3 Jahren.



Herausgegeben · kidsgo Verlag GmbH · Ausgabe 2026

Inhalt

- Vorwort
- Kapitel 1 — Reisedokumente für Kinder
- Kapitel 2 — Produkte für den Alltag im Urlaub
- Kapitel 3 — Erste Hilfe am Kleinkind
- Kapitel 4 — Der ärztliche Teil: Reiseapotheke & häufige Beschwerden
- Kapitel 5 — Mama-Reise-Hacks: Das Wissen erfahrener Eltern
- Quellen & weiterführende Links

Vorwort

Liebe Eltern,

die erste Reise mit Kleinkind ist ein Meilenstein – und sie kann ein wunderschöner sein, wenn ihr gut vorbereitet seid. Dieser Ratgeber bündelt das Wichtigste, was Familien mit Kindern zwischen einem und drei Jahren vor und während des Urlaubs brauchen: aktuelle Informationen zu Reisedokumenten, die richtige Ausstattung, fundierte Hinweise für Notfälle, einen ärztlichen Teil zu typischen Reisebeschwerden – und ganz am Ende die ehrlichen Hacks, die uns Mamas im Alltag wirklich helfen.

Alle medizinischen und rechtlichen Angaben in diesem Heft sind aus deutschen Fachquellen recherchiert (DLRG, DRK, ADAC, Bundesinnenministerium, Kinderärzte im Netz, Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder, Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen u. a.). Sie ersetzen jedoch keine individuelle Beratung durch eure Kinderärztin oder euren Kinderarzt – bitte sprecht alle Themen wie Reiseapotheke, Impfungen und Medikamentendosierungen vor der Reise mit eurer Praxis ab.

Wir wünschen euch unvergessliche Reisen – mit weniger Sorgen und mehr Momenten, die im Herzen bleiben.

Herzlich,

Manuela Wessner und das kidsgo-Team

Kapitel 1

Reisedokumente für Kinder

Welcher Ausweis darf mit auf Reisen? Seit dem 1. Januar 2024 hat sich für Familien in Deutschland einiges geändert. Hier liest du, welche Dokumente dein Kind heute braucht – und worauf du achten musst.

Wichtigste Änderung 2024: Der Kinderreisepass ist abgeschafft

Seit dem 1. Januar 2024 wird kein neuer Kinderreisepass mehr ausgestellt. Auch eine Verlängerung bereits bestehender Kinderreisepässe ist nicht mehr möglich.

Bereits ausgestellte Kinderreisepässe behalten bis zum aufgedruckten Ablaufdatum ihre Gültigkeit – sie werden in den meisten Ländern aber zunehmend nicht mehr als sicheres Reisedokument anerkannt.

Quelle: Bundesinnenministerium (BMI), Auswärtiges Amt.

1.1 Welche Dokumente kommen heute infrage?

Für Kinder unter zwölf Jahren mit deutscher Staatsangehörigkeit gibt es nach Abschaffung des Kinderreisepasses im Wesentlichen drei Wege – je nach Reiseziel:

- **Personalausweis (eID).** Für Reisen innerhalb der EU sowie in mehrere weitere Länder (z. B. Schweiz, Norwegen, Island, Liechtenstein, Türkei). Kann ab Geburt beantragt werden.
- **Elektronischer Reisepass (ePass).** Notwendig für alle Reisen außerhalb der EU. Auch für Babys und Kleinkinder bei Fernreisen Pflicht – mit biometrischem Foto.
- **Express-Reisepass.** Wird bei der zuständigen Passbehörde gegen Aufpreis schneller gefertigt – sinnvoll bei kurzfristigen Reisen.

1.2 Personalausweis für Kinder – die wichtigsten Fakten

- **Antragstellung:** Beim Bürgeramt der Hauptwohnsitz-Gemeinde. Beide Sorgeberechtigte müssen zustimmen (in der Regel reicht eine schriftliche Einverständniserklärung des nicht anwesenden Elternteils plus dessen Ausweiskopie).
- **Persönliche Anwesenheit:** Das Kind muss zwingend persönlich mitkommen – auch Babys, weil ein biometrisches Foto und (ab 6 Jahren) Fingerabdrücke aufgenommen werden.
- **Mitbringen:** Geburtsurkunde, biometrisches Passfoto (Kinder bis 10 Jahre dürfen mit neutralem Gesichtsausdruck und geöffneten Augen abgebildet sein), Ausweise beider Elternteile.
- **Kosten:** 22,80 € für Antragsteller unter 24 Jahren.
- **Gültigkeit:** 6 Jahre.
- **Bearbeitungsdauer:** ca. 3 bis 6 Wochen – bei Engpässen auch länger.

1.3 Elektronischer Reisepass für Kinder

- **Pflicht:** Für alle Reisen außerhalb der EU (z. B. USA, Türkei mit Flugzeug, Thailand, Marokko, Vereinigte Arabische Emirate).
- **Antragstellung:** Beim Bürgeramt. Auch hier muss das Kind persönlich anwesend sein.
- **Foto:** Streng biometrische Anforderungen. Frontalaufnahme, beide Augen geöffnet, neutraler Gesichtsausdruck, einheitlicher Hintergrund. Für Säuglinge gelten leicht gelockerte Regeln (z. B. Aufnahme auf einem weißen Tuch).
- **Kosten:** 37,50 € für unter 24-Jährige (Stand 2025/26).
- **Gültigkeit:** 6 Jahre für Antragsteller unter 24 Jahren.
- **Bearbeitungsdauer:** in der Regel 4 bis 6 Wochen, Express ca. 3 Werktage.

Checkliste vor der Buchung: Dokumente

1. Welches Reisedokument verlangt das Zielland für mein Kind? (Auswärtiges Amt prüft länderweise.)
2. Ist das vorhandene Dokument bei Abreise UND Rückkehr noch lang genug gültig? (Viele Länder verlangen 6 Monate Restgültigkeit bei Einreise!)
3. Stimmen Vor- und Nachname mit der Buchung exakt überein? (Bei Doppelnamen besonders kritisch.)
4. Bei alleinreisendem Elternteil: Einverständniserklärung des anderen Elternteils in Landessprache mitnehmen (viele Grenzbeamte fragen danach).
5. Kopien aller Dokumente separat verstauen, Fotos in der Cloud sichern.

Kapitel 2

Produkte für den Alltag im Urlaub

Was wirklich mit muss – und was zu Hause bleiben darf. Eine Auswahl an erprobter Ausstattung, die das Reisen mit Kleinkind spürbar erleichtert.

2.1 Sicher im Auto: Die Babyschale

Viele Unfälle mit Kindern passieren nicht im Urlaubsland selbst, sondern auf der Anreise – im Auto. Eine moderne, hochwertige Babyschale gehört deshalb zu den wichtigsten Anschaffungen für Familien. Der Gesetzgeber fordert einen **rückwärtsgerichteter Transport** bis mindestens 15 Monate, idealerweise so lange wie möglich – die Wirbelsäule des Kindes wird damit bei einem Aufprall optimal entlastet.

Bei Britax Römer zeigt sich, worauf es ankommt: höchste Sicherheitsstandards nach UN ECE R129 (i-Size), durchdachte Ergonomie und Merkmale, die auch im Alltag und auf Reisen einfach funktionieren.



BABY-SAFE-PRO von Britax Römer: i-Size-zertifiziert, mit Ergo-Recline-Funktion.

Das macht eine gute Babyschale für Reisen aus:

- **i-Size-Zulassung (UN ECE R129).** Aktuelle Sicherheitsnorm mit geprüftem Schutz bei Seitenaufprall.
- **Ergonomische Liegeposition.** Moderne Modelle wie der Britax Römer BABY-SAFE-PRO bieten eine flachere Position (Ergo-Recline), die Atmung und Wirbelsäule entlastet.
- **Geringes Gewicht.** Mit unter 4 kg eine echte Erleichterung beim Tragen zwischen Auto, Flughafen und Hotel.
- **Kompatible Isofix-Basis.** Reduziert Fehleinbau – ein Hauptgrund für unzureichenden Schutz laut ADAC-Tests.

ADAC-Hinweis: Falsch gesichert ist häufig

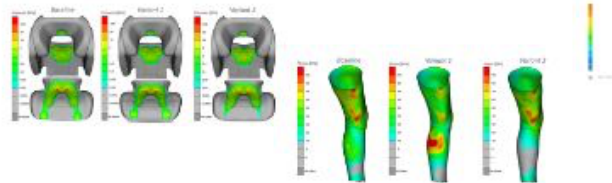
Bei stichprobenartigen Untersuchungen des ADAC waren ein erheblicher Anteil der Kindersitze nicht korrekt befestigt oder das Kind nicht richtig angegurtet. Die häufigsten Fehler: zu locker sitzende Gurte (Faustregel:

maximal eine flache Hand zwischen Gurt und Brustkorb), dicke Winterjacken unter dem Gurt und ein zu früh vorwärtsgerichteter Transport.

Ein kleiner Einblick in die Entwicklung von Britax Römer:



Human Body Model



Beispiel zur Untersuchung der Druckverteilung im Oberschenkelbereich



Visualisierung der Druckverteilung in einer Babyschale

Bilder: Entwicklung von Kindersitzen, Römer Britax

Britax Römer nutzt in der Entwicklung von Kindersitzen auch digitale Modelle des menschlichen Körpers („Human Body Model“), um Erkenntnisse zur Insassensicherheit aber auch zu Themen wie Ergonomie, Komfort und Druckverteilung zu gewinnen. Diese Modelle des Körpers werden in der digitalen Welt in Modelle der Kindersitze platziert. So können objektive Daten zur Optimierung der Kindersitze gewonnen werden und zur Entwicklung beitragen.

Selbstverständlich werden die Sitze auch in Anwendertests mit Kindern und Eltern zur Ergonomie- und Komfortthemen bewertet.

2.2 Reisebuggy: Leicht, klappbar, flugtauglich



FLYLITE von Britax Römer: IATA-konform, einhändig faltbar.

Ein guter Reisebuggy entscheidet, ob das Reisen entspannt beginnt oder schon am Flughafen im Stress endet. Worauf du beim Kauf oder bei einer Empfehlung achten solltest:

- **Gewicht 6,9 kg.** Damit lässt er sich einhändig in den Kofferraum heben und mit Baby auf dem Arm tragen.

- **Einhandfaltung.** Eine echte Hilfe an der Bordkartenkontrolle, im Café oder beim Umsteigen am Bahnhof.
- **IATA-Konformität.** Maße so kompakt, dass der Buggy als Handgepäck mit ins Flugzeug genommen werden darf (je nach Airline). Modelle wie der FLYLITE von Britax Römer sind dafür entwickelt.
- **Stehende Faltung.** Damit der Buggy nach dem Zusammenklappen frei stehenbleibt – ohne Unterstützung.
- **Extra großes und erweiterbares Verdeck mit UPF50+ Schutz und Belüftung.** Schutz vor Sonne, Wind und Spritzregen ohne Hitzestau.

2.3 Schwimmhilfen: Was wirklich sicher ist

Wasser ist im Familienurlaub Magnet Nummer eins – und gleichzeitig die größte Gefahr. Die DLRG, der ADAC und die Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder weisen seit Jahren auf einen Punkt hin: Schwimmhilfen sind nie ein Ersatz für Aufsicht.

Achtung: Diese Produkte sind gefährlich!

Schwimmsitze und Schwimmringe für Babys/Kleinkinder garantieren keine stabile Wasserlage. Sie können kippen und das Kind in lebensbedrohliche Situationen bringen. Die DLRG rät dringend ab.

Aufblasbare Tiere, Schwimmnudeln und Luftmatratzen sind reines Spielzeug – kein Auftriebsmittel im Sinne der Sicherheit.

Was die DLRG empfiehlt:

- **Norm EN 13138 prüfen.** Beim Kauf darauf achten – kennzeichnet geprüfte Schwimmhilfen, die Kinder über Wasser halten, wenn sie passiv im Wasser verharren.
- **Schwimmscheiben ab ca. 1½ Jahren.** Bieten Auftrieb, schränken aber die Armbewegung ein. Geeignet für das Planschen unter direkter Aufsicht.
- **Schwimmweste.** Sinnvoll bei Wasserausflügen (Boot, Stand-Up-Paddling) – Achtung: Modell muss altersgerecht und richtig eingestellt sein.

2.4 Was sonst noch in den Reisekoffer gehört

- **Strandmuschel.** Bietet Schatten, Windschutz und Privatsphäre – platzsparend, vielseitig.
- **Reisebett oder Travelcot.** Schlafen im fremden Bett klappt oft nicht – ein eigenes „Inseli“ hilft enorm.
- **Trinkflasche mit Strohhalm/Trinkbecher** Vermeidet auslaufende Flaschen im Handgepäck.
- **Nachtlicht.** Erleichtert nächtliche Mahlzeiten und Wickeln im fremden Zimmer.
- **UV-Schutzkleidung & Sonnenhut mit Nackenschutz.** Wichtiger als Sonnencreme allein – vor allem für Kinder unter 2 Jahren.
- **Reisewaschmittel.** Spart Koffergewicht – Reservekleidung lieber waschen statt verdoppeln.

Kapitel 3

Erste Hilfe am Kleinkind



Im Notfall zählt jede Sekunde – Vorbereitung schenkt Sicherheit.

Niemand möchte sich vorstellen, dass dem eigenen Kind etwas zustößt. Und genau deshalb fragen sich viele Eltern: Würde ich im Ernstfall richtig reagieren? Dieses Kapitel konzentriert sich auf die drei häufigsten und gefährlichsten Notfälle im Familienurlaub: Ertrinken, Hitzschlag und Ersticken/Verschlucken.

Notrufnummern – griffbereit haben

112 — Einheitliche Notrufnummer in der gesamten EU (Rettungsdienst, Feuerwehr).

Außerhalb der EU: Notrufnummern des Reiselandes vorher recherchieren und ins Smartphone eintragen.

Adresse, GPS-Koordinaten und Notrufnummern des Hotels/der Unterkunft auf einem Zettel im Handgepäck.

3.1 Ertrinken – die unterschätzte Gefahr

Ertrinken zählt laut Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder zu den häufigsten tödlichen Unfällen bei Kindern zwischen einem und vier Jahren. Besonders erschreckend: Kinder ertrinken still. Sie wehren sich nicht, sie schreien nicht. Innerhalb von 20 bis 30 Sekunden kann ein Kleinkind unbemerkt unter Wasser geraten – auch direkt neben den Eltern.

Wo passieren die meisten Ertrinkungsunfälle?

- In privaten Pools und Planschbecken (auch in nur 5 cm tiefem Wasser möglich).
- An offenen Gewässern ohne Aufsicht (Seen, Flüsse, Hotelteiche).
- In der Badewanne – kein Kleinkind unter 4 Jahren darf je allein in der Wanne sein, auch nicht „nur kurz“.
- An Stränden mit ablandiger Strömung oder hohem Wellengang.

Sofortmaßnahmen, wenn ein Kind im Wasser gefunden wird:

- **1. Kind so schnell wie möglich aus dem Wasser holen.** Eigenschutz beachten – nicht ohne Sicherung in unbekannte/tiefe Gewässer springen.
- **2. Bewusstsein und Atmung prüfen.** Reagiert das Kind? Hebt und senkt sich der Brustkorb?
- **3. Notruf 112 absetzen.** Auch wenn das Kind augenscheinlich okay wirkt – sekundäres Ertrinken ist eine reale Gefahr (siehe unten).
- **4. Bei vorhandener Atmung:** Stabile Seitenlage, nasse Kleidung ausziehen, warm einpacken (Decke), beruhigend ansprechen.
- **5. Bei fehlender Atmung:** Sofort mit Wiederbelebung beginnen – bei Kindern zuerst 5 Beatmungen, danach immer im Wechsel 30 Herzdruckmassagen und 2 Beatmungen, bis der Rettungsdienst eintrifft.
- **6. Auch nach scheinbar guter Erholung:** Immer in der Klinik vorstellen – mindestens 24 Stunden Beobachtung.

Sekundäres Ertrinken („zweites Ertrinken“)

Auch Stunden nach einem Beinahe-Ertrinken kann Wasser in der Lunge eine schwere Entzündung auslösen.

Warnzeichen: anhaltender Husten, schnelle/flache Atmung, Blässe, ungewöhnliche Müdigkeit, blaue Lippen.

Wenn eines dieser Zeichen auftritt – sofort ins Krankenhaus, auch wenn das Kind vorher ‚okay‘ wirkte.

Vorbeugen ist alles:

- Bei Kindern bis 5 Jahren gilt: Armreichweite, immer. Kein Handy lesen, kein Buch, kein Smalltalk am Beckenrand.
- Pools mit Abdeckung oder Zaun sichern. Hotelapartment mit Pool? Tür zum Garten abschließen.
- Aufblasbare Tiere und Schwimmflügel ersetzen NICHT die Aufsicht.
- DLRG-Babyschwimmen und Wassergewöhnungskurse mindern die Panik beim ersten Untertauchen.

3.2 Hitzschlag und Sonnenstich

Kleinkinder können ihre Körpertemperatur deutlich schlechter regulieren als Erwachsene. Ihr Verhältnis von Körperoberfläche zu Körpervolumen ist größer, sie schwitzen weniger effektiv und ihre dünnere Schädeldecke macht sie besonders anfällig für direkte Sonneneinstrahlung auf den Kopf.

	Sonnenstich	Hitzschlag
Hauptursache	Direkte Sonne auf Kopf und Nacken	Überhitzung des ganzen Körpers (Hitze, Anstrengung, falsche Kleidung)
Typische Symptome	Hochroter, heißer Kopf bei normaler Körpertemperatur, Unruhe, Kopfschmerzen, Übelkeit, evtl. Nackensteifigkeit	Körpertemperatur über 40 °C, heiße trockene Haut, schneller Puls, Verwirrtheit, evtl. Bewusstlosigkeit

Sofortmaßnahmen	In den Schatten bringen, Oberkörper hochlagern, Stirn/Nacken mit feuchtem Tuch kühlen, trinken lassen	MEDIZINISCHER NOTFALL – 112! Sofort kühlen (feuchte Tücher, kein Eis), Beine hoch, bei Bewusstsein vorsichtig kleine Schlucke geben
------------------------	---	---

Achtung: Hitzschlag ist ein Notfall!

Anders als beim Sonnenstich kann ein Hitzschlag innerhalb von Minuten lebensbedrohlich werden.

Rufe sofort den Notarzt (112), wenn dein Kind glühend heiß, schlapp, schläfrig, verwirrt oder bewusstlos ist – auch wenn es zuvor nur ‚zu lange in der Sonne‘ war.

Vorbeugen:

- Mittagshitze meiden (11 bis 16 Uhr), Schatten suchen.
- Heller, atmungsaktiver Sonnenhut mit Nackenschutz – auch im Buggy.
- UV-Schutzkleidung statt nur Sonnencreme bei Babys und Kleinkindern.
- Regelmäßig Flüssigkeit anbieten – auch ungefragt. Kleine Schlucke häufig.
- Niemals ein Kind im geparkten Auto lassen – auch nicht „nur 5 Minuten“ und nicht mit angekipptem Fenster.

3.3 Verschlucken und Ersticken

Typische Auslöser im Urlaub: Nüsse aus dem Buffet, Weintrauben, kleine Tomaten, Münzen im Hotelfoyer, Spielzeugteile, Hartgummi-Souvenirs. Generell gilt: Alles, was kleiner ist als ein Tischtennisball, ist für Kleinkinder unter 3 Jahren potenziell gefährlich.

Maßnahmen bei Verschlucken – Kind über 1 Jahr:

- **1. Effektives Husten unterstützen.** Solange das Kind kräftig hustet, atmen kann und Geräusche macht: nicht eingreifen – Husten ist der wirksamste Mechanismus.
- **2. Bei ineffektivem Husten – 5 Rückenschläge.** Kind über den Oberschenkel legen, Kopf nach unten, mit dem Handballen 5 kräftige Schläge zwischen die Schulterblätter.
- **3. Funktioniert das nicht – Heimlich-Manöver.** Hinter das stehende Kind treten, Arme um den Bauch legen. Eine Faust zwischen Bauchnabel und Brustkorb pressen, die andere Hand darüber. Bis zu 5-mal kräftig nach innen und oben ziehen.
- **4. Wechsel zwischen 5 Rückenschlägen und 5 Heimlich-Stößen.** Bis der Fremdkörper rauskommt oder das Kind das Bewusstsein verliert.
- **5. Notruf 112 absetzen.** Auch bei erfolgreichem Heimlich-Manöver immer in der Klinik nachuntersuchen lassen – die Bauchorgane können verletzt sein.

Achtung: Heimlich-Manöver NIE bei Babys unter 1 Jahr!

Bei Säuglingen unter 1 Jahr besteht beim Heimlich-Manöver die Gefahr schwerer Leber- und Organverletzungen.

Stattdessen: Säugling bäuchlings auf den Unterarm legen, Kopf nach unten. 5 Rückenschläge zwischen die Schulterblätter mit dem Handballen.

Wenn das nichts bringt: Säugling auf den Rücken drehen, mit 2 Fingern 5-mal kräftig auf die Mitte des Brustbeins drücken (Thoraxkompression).

Im Wechsel weiter, bis der Fremdkörper sich löst oder Hilfe kommt.



Erste-Hilfe-Trainer Daniel von der German Rescue Company: Online-Kindernotfalltrainings für Eltern.

Empfehlung: Erste-Hilfe-Kurs am Kind

Theorie reicht nicht. Wer einmal mit einer Reanimationspuppe geübt hat, reagiert im Ernstfall schneller und gezielter.

Anbieter in Deutschland: DRK, Johanniter, Malteser, ASB, German Rescue Company – viele bieten 3- bis 4-stündige Spezialkurse „Erste Hilfe am Kind“ an, online oder vor Ort.

Eine Auffrischung alle 2 Jahre wird empfohlen, da Empfehlungen (z. B. Reanimations-Rhythmus) regelmäßig aktualisiert werden.

Kapitel 4

Der ärztliche Teil: Reiseapotheke und häufige Beschwerden

Was wirklich in die Reiseapotheke gehört – und was ihr im Urlaub bei Durchfall, Fieber oder Reiseübelkeit tun könnt. Die Angaben sind sorgfältig recherchiert, ersetzen aber kein Gespräch mit eurer Kinderärztin oder eurem Kinderarzt.

4.1 Reiseapotheke für Kleinkinder (1–3 Jahre)

Eine kleinkindgerechte Reiseapotheke unterscheidet sich deutlich von der für Erwachsene. Dosierungen, Wirkstoffe und Darreichungsformen müssen passen – sonst bringt das beste Medikament nichts. Folgende Liste orientiert sich an Empfehlungen der AOK, des ADAC und verschiedener Kinderarztpraxen:

Schmerz- und Fiebertmittel

- Paracetamol-Zäpfchen oder -saft (z. B. 125 mg-Zäpfchen für Kleinkinder).
- Ibuprofen-Saft (kindgerechte Dosis nach Körpergewicht, siehe 4.3).
- **KEINE Acetylsalicylsäure (Aspirin) für Kinder!** Gefahr des sogenannten Reye-Syndroms – kann lebensbedrohlich verlaufen.

Magen-Darm-Notfallset

- Elektrolyt-/Glucose-Trinklösung (Oralpädon, Elotrans Junior, GES 60) – WHO-konform.
- Fenchel-Anis-Kümmel-Tee (Beutel) gegen Bauchweh und Übelkeit.
- **KEIN Loperamid für Kinder unter 2 Jahren** – für 2–12 Jahre nur nach ärztlicher Rücksprache.

Erkältung & Bindehaut

- Abschwellende Nasentropfen für Kinder ab 2 Jahren (Otriven 0,05 % o. ä.) – nicht länger als 5–7 Tage anwenden.
- Kochsalz-Nasentropfen / Nasenspray (auch für Babys geeignet) – im Urlaub gegen trockene Klima-Reizung.
- Augentropfen aus konservierungsmittelfreien Einzeldosen (für leichten Augenreiz, Wind/Sand).

Haut & Insekten

- Sonnenschutz
- Insektenschutzmittel mit Icaridin (Saltidin) ab 2 Jahren. Bei Babys: lieber Moskitonetz und Kleidung.
- Kühlgel/Roll-on bei Insektenstichen (Fenistil-Roll-on ab 1 Jahr).
- Wundheilcreme/Zinksalbe für wunden Po und kleine Schürfwunden.

- Hydrocortison 0,5 % Creme – nach Rücksprache mit Kinderarzt für stärkere Insektenreaktionen.

Wunden, Verbandsmaterial, Hilfsmittel

- Pflaster in verschiedenen Größen (auch wasserfest), Pflasterspray.
- Sterile Kompressen, elastische Binden, Heftpflaster, Schere mit abgerundeter Spitze.
- Digitales Fieberthermometer (Ohr- oder Stirn-Thermometer im Urlaub praktisch).
- Pinzette (Zecken!), Zeckenkarte oder Zeckenzange.
- Einmalhandschuhe – kompakt und mehrfach mitnehmen.

Vor der Reise zum Kinderarzt!

Idealerweise 4–6 Wochen vor Abreise einen Termin vereinbaren.

Themen: Impfstatus, ggf. Reiseimpfungen, Empfehlungen für die Reiseapotheke, Notfallnummern, Kinderdokumente.

Lasst euch die Dosierungen für Paracetamol und Ibuprofen nach dem aktuellen Gewicht des Kindes notieren – das spart im Urlaub Stress.

4.2 Durchfall und Magen-Darm-Infekt

Durchfall ist eine der häufigsten Erkrankungen im Urlaub. Bei Kleinkindern ist die Gefahr der Austrocknung deutlich höher als bei Erwachsenen – ein Säugling oder Kleinkind kann innerhalb von 24 Stunden gefährlich dehydriert sein. Ziel der Behandlung ist deshalb vor allem: Flüssigkeit und Elektrolyte ersetzen.

Was tun bei akutem Durchfall?

- **1. Elektrolyt-Trinklösung (ORS).** Standard nach WHO. Beutel in abgekochtem, abgekühltem Wasser auflösen. Bei Kleinkindern entspricht die Dosis dem 1- bis 1½-fachen der täglichen Trinkmenge – das sind ca. 3 bis 5 Beutel pro Tag in kleinen, häufigen Schlucken (alle 5–10 Minuten 1–2 TL).
- **2. Weiter stillen oder Säuglingsmilch geben.** Bei gestillten Babys: häufiger anlegen.
- **3. Leichte Schonkost, sobald Appetit zurückkehrt.** Zwieback, Bananenmus, Reis, Salzstangen, geriebener Apfel, Kartoffelbrei.
- **4. Cola und Salzstangen – ein Mythos!** Zucker in Cola verschlimmert den Durchfall, Kohlensäure reizt zusätzlich. Lieber zur fertigen ORS-Lösung greifen.
- **5. Hände und Hygiene.** Häufiges Händewaschen, getrennte Handtücher, Wäsche heiß waschen – Infekte sind hochansteckend.

Wann zum Arzt – sofort!

Trockene Schleimhäute, eingesunkene Augen, weniger nasse Windeln (weniger als 4 in 24 Stunden bei Babys).

Apathie, ungewöhnliche Schläfrigkeit oder Reizbarkeit.

Blut oder Schleim im Stuhl.

Hohes Fieber über 38,5 °C zusätzlich zum Durchfall.

Erbrechen, das jede Flüssigkeitsaufnahme verhindert.

Durchfall länger als 2 Tage anhaltend, ohne Besserung.

4.3 Fieber und Hitze

Fieber ist eine sinnvolle Abwehrreaktion des Körpers. Die wichtigste Frage ist nicht ‚Wie hoch ist das Fieber?‘, sondern ‚Wie geht es dem Kind insgesamt?‘. Ein Kind, das munter trinkt, spielt und Augenkontakt hält, kann mit 39 °C deutlich besser dran sein als eines mit 38 °C, das nur schlapp im Bett liegt.

Erste Maßnahmen bei Fieber:

- Leichte Kleidung – KEINE Wärme einpacken (Hitzestau).
- Viel Flüssigkeit anbieten (Wasser, ungesüßter Tee, verdünnter Saft).
- Wadenwickel mit lauwarmem Wasser (NICHT eiskalt – verkrampft die Gefäße).
- Kühles, abgedunkeltes Zimmer; Stirn mit feuchtem Tuch kühlen.
- Fiebermessen rektal (am genauesten bei Kleinkindern bis ca. 3 Jahre).

Paracetamol vs. Ibuprofen – Packungsbeilage beachten – mit einem online Arzt/Hotline sprechen

Wann sofort zum Arzt?

Säuglinge unter 3 Monaten mit Fieber über 38 °C – IMMER unverzüglich zum Arzt.

Kinder von 3–6 Monaten mit Fieber über 39 °C.

Fieber, das länger als 3 Tage anhält oder nach kurzer fieberfreier Phase wiederkehrt.

Begleitsymptome: Hautausschlag, Nackensteife, Erbrechen, Bewusstseinstörung, Krampfanfall.

Wenn euer Bauchgefühl Alarm schlägt – auch wenn ihr keinen ‚Grund‘ formulieren könnt: bitte vorstellen.

4.4 Reiseübelkeit (Kinetose) bei kleinen Kindern

Reiseübelkeit entsteht, wenn das Gleichgewichtsorgan im Innenohr eine Bewegung registriert, die das Auge nicht bestätigt. Babys unter 2 Jahren sind selten betroffen (Gleichgewichtssinn noch nicht voll entwickelt). Klassisch tritt Kinetose ab 2 bis 12 Jahren auf.

Was hilft bei kleinen Kindern (ab 2 Jahren) – ohne Medikamente:

- Sitzplatz mit Sicht nach vorn – bei Auto und ab 15 Monate: in der Mitte der Rückbank, im Bus vor der Vorderachse, im Flugzeug über den Tragflächen, auf dem Schiff in der Mitte.
- Keine Bildschirme, keine Bücher während der Fahrt – Blick lieber nach draußen in die Ferne oder direct die “Bewegungspunkte” am Gerät einstellen
- Frische Luft – Fenster auf Spaltbreite, Klimaanlage moderat.
- Leichte, trockene Snacks vor und während der Fahrt: Zwieback, Salzstangen, Apfelstücke, Reiswaffeln.
- Keine fettigen oder schweren Mahlzeiten vor der Reise, keine Kohlensäure.
- Pausen alle 60–90 Minuten – kurz bewegen, frische Luft schnappen, Wasser trinken.
- Ingwer-Tee oder Ingwer-Kekse (ab 2 Jahren in kleiner Menge) – wirken nachweislich gegen Übelkeit.

Sanfte Hausmittel und Alternativen:

- Akupressur-Armbänder (NeiGuan-Punkt am Handgelenk) – wirken bei manchen Kindern erstaunlich gut.
- Beruhigende ätherische Öle wie Pfefferminz oder Zitrone auf einem Stofftaschentuch (nicht auf die Haut bei Kleinkindern).
- Lieblingsmusik oder Hörspiele zum Mitsingen – lenkt ab und beruhigt.
- Kühle, feuchte Tücher auf Stirn und Nacken.

Reisetabletten erst ab 3 Jahren – und nur im Ausnahmefall

Medikamente gegen Reiseübelkeit (z. B. Dimenhydrinat / Vomex) sollten laut Empfehlung deutscher Kinderärzte erst ab 3 Jahren und nur eingesetzt werden, wenn alle anderen Maßnahmen nicht helfen.

Achtung: Diese Mittel machen oft sehr müde – bei langen Fahrten erwünscht, vor Aktivitäten am Ankunftsort unpassend.

Im Zweifel: vorher in der Kinderarztpraxis fragen, ob die Anwendung im Einzelfall sinnvoll ist.

Kapitel 5

Mama-Reise-Hacks: Das ehrliche Wissen erfahrener Eltern

Was wirklich hilft, weiß keine Studie so gut wie eine Mutter nach der dritten Familienreise. Hier sind die besten Tricks aus deutschen Familienblogs, Eltern-Foren und der kidsgo-Community – gesammelt, getestet und mit einem Augenzwinkern verfeinert.

5.1 Beim Packen

- **Pack-Cubes für jedes Kind in einer eigenen Farbe.** Schluss mit dem täglichen „Wem gehört das?“.
- **Outfits einzeln in Zip-Beutel sortieren.** Pro Tag ein Beutel – Body, Hose, Söckchen, Haarspange. Spart morgens 10 Minuten Sucherei.
- **Müllbeutel als Wäschesack.** Auch praktisch für nasse Badesachen oder den Vollschiss-Body auf dem Heimflug.
- **Trockenshampoo + Baby lotion.** Retten Tage, an denen das Duschen einfach nicht passt.
- **Eine alte Decke oder ein vertrautes Kuscheltier mitnehmen.** Schenkt Geborgenheit im fremden Bett.
- **Kopien aller wichtigen Dokumente.** Fotos in der Cloud + ein Ausdruck im Koffer + ein zweiter beim Partner.

5.2 Im Auto

- **Nachts oder im Mittagsschlaf losfahren.** Wer kann, plant lange Strecken so, dass das Kind die meiste Zeit schläft.
- **Drei Themen-Boxen für die Rückbank.** Box 1 = Malen/Kreativ, Box 2 = Bauen/Stecken, Box 3 = Bilderbücher. Rotation.
- **Wundertüten alle 100 km.** Eine Butterbrot-Tüte mit Mini-Spielzeug, Aufkleberbogen oder kleiner Süßigkeit – wirkt magisch.
- **Snack-Boxen mit Trennfach.** So gibt es nicht alles auf einmal – und nichts klebt am Sitz.
- **Strohbecher mit Deckel statt offener Trinkflaschen.** Verhindert spritzende Pfützen bei Vollbremsungen.
- **Kotzbeutel und Wechselkleidung griffbereit.** Eine Mama denkt vor.
- **Sonnenrollos hinten + Decke fürs Fenster.** Schatten und Schlafhöhle in einem.

5.3 Im Flugzeug

- **Trinkflasche bei Start und Landung.** Schlucken hilft beim Druckausgleich – schon Babys gerne stillen lassen.
- **Kleidung in Zwiebellook.** Im Flieger ist es oft kühl, draußen heiß – mehrere dünne Schichten schlagen einen dicken Pulli.
- **Aufkleberbuch + Wisch-und-weg-Buch.** Klassiker, weil sie funktionieren. Mini-Lego-Set auf einer kleinen Bauplatte hält erstaunlich lange beschäftigt.

- **Snack-Reihenfolge: erst die langsamen.** Apfelschnitze und Karotten brauchen Zeit zum Essen – Quetschies sind in 30 Sekunden weg.
- **Frühe Sitzplatzwahl.** Bei vielen Airlines bekommen Eltern mit Kleinkindern Bassinet-Plätze (mit Babyschlafkorb) – früh anfragen.
- **Babywearing am Flughafen.** Hände frei beim Check-in, Sicherheitskontrolle einfacher. Trage darf an vielen Flughäfen anbehalten werden.
- **Erste Reihe = freier Fußraum, aber kein Stauraum.** Mittellange Strecken: lieber Sitzreihe weiter hinten mit Stauraum unter dem Vordersitz.

5.4 Am Strand und im Pool

- **Strandmuschel als Schatten- und Schlafplatz.** Pro Tipp: vor dem Aufbauen ein altes Bettlaken auf den Sand legen – weniger Sand im Schlafsack.
- **Babypuder zum Sand abrubbeln.** Genial. Auch normaler Maisstärke-Puder aus dem Supermarkt funktioniert.
- **Pool-Nudel als Rausfallschutz im Hotelbett.** Unter das Bettlaken legen – improvisiertes Rausfallgitter.
- **Planschbecken als mobile Badewanne im Hotel.** Wenn nur Dusche da ist – kleines aufblasbares Becken passt ins Handgepäck.
- **Wasserschuhe für scharfe Steine und heißen Sand.** Schon ab Größe 18 erhältlich.
- **Aufblasbarer Rückenpolster für die Babyschale am Strand.** Kein Hocker nötig, Kind sitzt erhöht – und Trinken klappt aufrecht.

5.5 Schlafen im Urlaub

- **Eigene Bettwäsche oder Spannbettlaken mitnehmen.** Riecht nach Zuhause – beruhigt den Schlaf in fremder Umgebung.
- **Verdunkelungs-Saugnäpfe und schwarze Müllsäcke.** Improvisierte Verdunkelung in Hotelzimmern mit Vorhanglücken.
- **White-Noise-App auf dem Handy.** Kennt das Kind von zu Hause? Mitnehmen – wirkt Wunder.
- **Nicht der erste Tag = Erfolgstag.** Plant einen Tag mit Wenig-Programm direkt nach der Ankunft. Erst mal ankommen.
- **Reisebett vor dem Urlaub einmal zu Hause aufbauen.** Damit das Kind es kennt – und ihr es nicht im Hotel zum ersten Mal zusammenbastelt.

5.6 Essen und Trinken

- **Gefrorene Quetschies als Snack & Kühlpack.** Kühlen die Brotdose und sind ab 11 Uhr im Magen genau richtig getaut.
- **Brotdosen mit Trennfächern.** Verschiedene Snacks ohne Mischmasch – ein Klassiker, der nie aus der Mode kommt.
- **Kleine Edelstahl-Trinkflaschen.** Halten kalt, gehen nicht kaputt, machen keine Mikroplastik-Sorgen.
- **Eine Snack-Reserve im Handgepäck.** Auch wenn der Flug ‚nur 90 Minuten‘ dauert – Verspätungen passieren.

- **Im Hotel: Buffet-Tour vorher.** Vor dem Setzen kurz prüfen, was das Kind isst – das spart Tränen am Tisch.

5.7 Beschäftigung & Stimmung

- **Apps OFFLINE downloaden.** Hörspiele, Filme, Spiele-Apps – bevor ihr abreist, alles offline verfügbar machen.
- **Hörspiele auf dem alten Smartphone.** Mit Kinderkopfhörern (Lautstärkebegrenzer!) ein Lebensretter im Flieger.
- **Familienritual ‚Highlight des Tages‘.** Abends erzählen alle ihr persönliches Highlight – fördert Zusammenhalt, macht aus Stress Erinnerungen.
- **Foto-Pässe für Kinder.** Mini-Notizbuch mit ‚Reisestempeln‘ – Souvenirs aus jedem Ort.

5.8 Für die Mama (und den Papa)

- **Eine Powerbank pro Erwachsener.** Smartphone leer = Karte, Tickets, Notruf weg. Niemand will das.
- **Snacks für ERWACHSENE.** Mama wird gerne vergessen. Eine kleine Tüte mit ‚nur für mich‘ im Handgepäck rettet Nerven.
- **Ohrstöpsel + Schlafmaske.** Auch wenn nur kurz – jeder Minutenschlaf zählt.
- **Familien-Notfall-WhatsApp-Gruppe.** Ein Verwandter zu Hause hat Kopien der Pässe, Flugnummern, Hoteladresse.
- **Einen ‚Pufferraum‘ im Programm lassen.** Nicht jeden Tag verplanen. Auch Urlaub mit Kind darf Urlaub sein.

Der wichtigste Hack zum Schluss

Plant weniger. Atmet mehr. Erwartet Improvisation.

Die schönsten Erinnerungen aus Familienreisen entstehen selten nach Plan – sondern in den Pausen, in den Pannen, in den kleinen Begegnungen.

Reisen mit Kleinkind heißt: weniger Perfektion, mehr Zauber.

Quellen und weiterführende Links

Alle Inhalte dieses Ratgebers wurden aus folgenden deutschen Fachquellen recherchiert. Stand: Mai 2026.

Reisedokumente

- Bundesinnenministerium (BMI) – Kinderreisepass abgeschafft: www.bmi.bund.de
- Auswärtiges Amt – Reisepass und Personalausweis für unter 18-Jährige: www.germany.info
- Personalausweisportal des Bundes: www.personalausweisportal.de
- ADAC – Kinderreisepass abgeschafft: www.adac.de/reise-freizeit/ratgeber/reisen-mit-kindern/kinderpass/

Reiseprodukte und Sicherheit

- Britax Römer – BABY-SAFE PRO: www.britax-roemer.de
- Britax Römer – FLYLITE Reisebuggy: www.britax-roemer.de/pushchairs/buggies/flylite/
- ADAC – Kindersitz-Tests und Reiseratgeber: www.adac.de/reise-freizeit/ratgeber/reisen-mit-kindern/
- Testberichte.de – Britax Römer Baby-Safe i-Size: www.testberichte.de
- Stiftung Warentest – Schwimmflügel-Tests: www.test.de

Schwimmen und Wassersicherheit

- Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) – Schwimmen lernen: www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmen-lernen/
- DLRG – Allgemeine Sicherheitstipps: www.dlrg.de/informieren/freizeit-im-wasser/sicherheitstipps/
- DLRG – Auftriebs- und Schwimmhilfen: kirchheim.dlrg.de/mitmachen/sicherheitstipps/auftriebs-und-schwimmhilfen/
- Apotheken Umschau – Schwimmhilfen für Kinder: www.apotheken-umschau.de

Erste Hilfe am Kind

- Kinderärzte im Netz – Sofortmaßnahmen: www.kinderaerzte-im-netz.de/erste-hilfe/sofortmassnahmen/
- Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e. V. – Ertrinken: www.kindersicherheit.de
- Kindernotfall Bonn – Ertrinken und Ersticken: www.kindernotfall-bonn.de
- Björn Steiger Stiftung – Erste Hilfe am Kind: www.steiger-stiftung.de
- Universitätsklinikum Freiburg – Verschlucken und Ersticken bei Kindern: www.uniklinik-freiburg.de
- ADAC – Erste Hilfe Ertrinken und Heimlich-Griff: www.adac.de/gesundheit/gesund-unterwegs/
- Deutsches Rotes Kreuz (DRK) – Sonnenstich Erste Hilfe: www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/sonnenstich/
- Johanniter – Sonnenstich-Symptome erkennen: acht.johanniter.de

Medizin und Reiseapotheke

- AOK – Reiseapotheke für Kleinkinder: www.aok.de/pk/magazin/reisen/reiseapotheke/
- ADAC – Reiseapotheke für Kinder und Babys: www.adac.de/gesundheit/gesund-unterwegs/
- Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ) – Durchfall: www.dgkj.de

- Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) – Fieber: www.gesundheitsinformation.de
- Kinderärzte im Netz – Fieber, Erbrechen und Durchfall: www.kinderaerzte-im-netz.de
- ADAC – Reiseübelkeit bei Kindern: www.adac.de/gesundheit/gesund-unterwegs/strasse/reiseuebelkeit-kinder/

Inspiration und Erfahrungsberichte

- sigikid – 70 Reise-Hacks für Familien: sigikid.de/blog
- Mamas Reise Hacks – Tipps & Packlisten: www.mamasreisehacks.de
- kidsgo Magazin – Familien-Reisetipps: www.kidsgo.de
- German Rescue Company – Online-Kindernotfalltrainings: germanrescuecompany.de

Haftungsausschluss: Dieser Ratgeber wurde mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Alle medizinischen, rechtlichen und sicherheitsrelevanten Angaben ersetzen jedoch keine individuelle Beratung. Für eine konkrete Therapie, Medikation oder Reisevorbereitung konsultiert bitte eure Kinderärztin oder euren Kinderarzt sowie die jeweils zuständigen Behörden (z. B. Auswärtiges Amt für Reisehinweise).

kidsgo

Familienwissen, das wirklich hilft.

kidsgo Verlag GmbH

Ludwigsteinstraße 31 · 37214 Witzenhausen

Geschäftsführung: Manuela Wessner

www.kidsgo.de · newsletter@kidsgo.de

© kidsgo Verlag GmbH · Manuela Wessner · Ausgabe 2026