

Medieninformation, 21. Juli 2026, Linz

Sonne, Berge, Meer: So gelingt der Urlaub mit Kindern

Da freut man sich als Familie das ganze Jahr auf den großen Sommerurlaub und plötzlich wird das Kind krank. Wie der Urlaub mit der richtigen Vorbereitung dennoch gelingen kann und warum es – besonders mit kleinen Kindern – nicht immer die Reise in ferne Destinationen sein muss, erklärt Prim. Dr. Gerhard Nell, Leiter der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde am Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern.

„Meistens ist es harmlos, wenn ein Kind im Urlaub krank wird. Gerade bei Reisen in den sonnigen Süden kann der Nachwuchs aber unter einem ‚Zuviel‘ an Sonne leiden – etwa durch Sonnenbrand oder gar einen Sonnenstich. Insektenstiche, Erkältungen oder leichte Verletzungen können ebenfalls rasch zum Reisesouvenir werden, mit dem Eltern mit ihren Kindern dann zu uns in die Ambulanz kommen“, erklärt Prim. Dr. Gerhard Nell. Vorsicht ist auch bei unbekannten Speisen geboten. *„Das kann sich beispielsweise in einem Magen-Darm-Infekt niederschlagen. Das sehen wir etwa nach Ägyptenreisen häufig. Lieber sollte daher auf bekannte Nahrungsmittel zurückgegriffen werden“,* rät der Kinderarzt.

Besondere Umweltbedingungen

Die ungewohnte Umgebung am Reiseziel belastet Kinder meist mehr als Erwachsene. Deswegen ist es bereits während der Urlaubsplanung wichtig, die klimatischen Bedingungen zu berücksichtigen. *„In heißen Regionen sind Kinder besonders gefährdet, weil der kleine Körper die Hitze nicht so gut regulieren kann. Die hohen Temperaturen in Kombination mit der höheren Luftfeuchtigkeit sind für den Kreislauf besonders belastend“,* so Prim. Dr. Nell. Die Kinder – wie auch die Erwachsenen – sollten immer genügend trinken und sich nicht in der prallen Sonne, sondern eher im Schatten aufhalten. *„Die Mittagshitze ist nicht die richtige Zeit für ausufernde Aktivitäten.“* Die Urlaubsaktivitäten sollten generell moderat gehalten werden, damit es für den Nachwuchs in der fremden Umgebung nicht zu anstrengend wird.

Zieht es die Familie in die Berge, darf die Höhenluft nicht vergessen werden. Schon ab etwa 2.500 Metern Seehöhe kann die sogenannte Höhenkrankheit auftreten, die sich mit Kopfschmerzen, Übelkeit oder Atemproblemen äußert. *„Man sollte die Kinder langsam an die Höhe gewöhnen, also nicht zu schnell aufsteigen. Über 3.000 Metern Seehöhe zu übernachten ist generell keine so gute Idee“*, sagt Prim. Dr. Nell.

Nicht nur die Höhe, sondern auch die Tiefe birgt gewisse Risiken für Kinder. Aktivitäten um und im Wasser sind für den Nachwuchs oft sehr anspruchsvoll. Insbesondere beim Tauchen können Druckveränderungen zu gesundheitlichen Problemen führen – von harmlos verschlagenen Ohren bis hin zur gefährlichen Dekompressionskrankheit. *„Bei bestimmten Vorerkrankungen wie Asthma oder angeborenen Herzfehlern sollten Kinder generell nicht tiefer tauchen, da kein bunter Fisch das Risiko für ernsthafte gesundheitliche Probleme aufwiegen kann“*, so der Primar.

Die Reiseapotheke

Bevor es in den Urlaub geht, sollte auch der Medikamentenvorrat aufgestockt werden. *„Eine gut gepackte Reiseapotheke erspart oft den Besuch bei Ärzt*innen und die komplizierte Suche nach geeigneten Arzneimitteln im Ausland. Nicht in jedem Land sind die gleichen Medikamente verfügbar, die es in Österreich gibt“*, so Prim. Dr. Nell. Folgendes sollte daher für den Nachwuchs eingepackt werden:

- Fieber- und Schmerzmittel (z. B. Paracetamol oder Ibuprofen für Kinder)
- Eventuell Elektrolytlösungen (zur Behandlung von Dehydrierung bei Durchfall) – als Alternative eignet sich auch gespritzter Apfelsaft
- Desinfektionsmittel
- Pflaster, Wundsalbe und sterile Kompressen
- Insektenschutzmittel (gerade bei Reisen in tropische Regionen)
- Sonnenschutz (mindestens LSF 50)
- Antihistaminika bei allergischen Reaktionen/Juckreiz
- Nasenspray (bei leichten Erkältungen oder zum Druckausgleich im Flugzeug)
- Fieberthermometer
- Spezielle Medikamente, die das Kind regelmäßig einnimmt (z. B. Asthma-Spray, Allergiemedikamente)

Symptome vor Urlaubsbeginn

Wenn ein Kind bereits kurz vor dem Urlaub krank wird, sollten die Beschwerden aufmerksam beobachtet werden. Bei hohem Fieber oder wenn sich der Nachwuchs über mehrere Tage hinweg zunehmend schwach fühlt, ist es manchmal am sinnvollsten, die Reise zu verschieben. *„Auch bei mehrmaligem Erbrechen und den ersten Anzeichen von Austrocknung durch den Flüssigkeitsverlust sowie wenn das Kind sehr schläfrig, ungewöhnlich unruhig oder schwer ansprechbar wirkt, sollte der Urlaubsstart gut überdacht werden. Die niedergelassenen Kinderärzt*innen sind in so einem Fall die besten Ansprechpersonen, um die Situation gut einschätzen zu können“*, so Prim. Dr. Nell.

Es gibt allerdings auch Erkrankungen, die sich vor einer Reise gut medikamentös behandeln lassen. Eine ärztliche Beratung kann auch hier helfen zu entscheiden, ob und unter welchen Voraussetzungen die Reise trotzdem stattfinden kann, ohne dass sich der Gesundheitszustand des Kindes während des Urlaubs verschlechtert.

Obwohl Krankheiten nie ganz vermieden werden können, gibt es dennoch einige vorbeugende Maßnahmen und Verhaltensregeln, um das Risiko zu senken. *„Besonders wichtig ist eine gute Hygiene, um Infektionen vorzubeugen. Regelmäßiges Händewaschen spielt dabei eine große Rolle, ebenso wie Vorsicht bei Lebensmitteln. Eine ausgewogene und gesunde Ernährung unterstützt zusätzlich das Immunsystem und schafft gute Voraussetzungen, um gesund zu bleiben“*, empfiehlt Prim. Dr. Nell. Ebenso wichtig sind ausreichend Ruhe und Schlaf, damit der Körper erholt und gestärkt in die Reise starten kann.

Krank im Ausland

Tritt dann der Unglücksfall ein und das Kind wird im Ausland krank, heißt es erst mal: Ruhe bewahren und die Symptome beobachten. Wirkt das Kind sehr schlapp, hat hohes Fieber, trinkt nicht oder hat Atemprobleme, sollte schnell medizinischer Rat eingeholt werden. Durchfall oder Erbrechen sind für Kinder deswegen besonders gefährlich, da sie den Körper durch den Flüssigkeitsverlust austrocknen können. Anzeichen dafür sind wenig Urin, keine Tränen und trockene Lippen. Erste Abhilfe kann daher ein Telefonat oder ein Videoanruf bei den Kinderärzt*innen in der Heimat bringen. Nicht zu vergessen ist dabei, dass auch Mediziner*innen im Urlaub sein können – deswegen unbedingt noch vor der Reise die entsprechenden Vertretungen abklären.

Hält das Fieber, Durchfall oder Erbrechen an und wird der Nachwuchs zunehmend schwach, sollte vor Ort ein*e Mediziner*in aufgesucht werden. Kliniken und Apotheken können oft bei der Suche weiterhelfen. *„Gemeinsam mit den medizinischen Expert*innen kann die Familie dann auch entscheiden, ob es sinnvoller ist, die Reise abubrechen. Obwohl die Rückreise*

auch belastend für das kranke Kind sein kann, sollte die Gesundheit immer an erster Stelle stehen“, appelliert Prim. Dr. Nell.

„Die Sandkiste ist das Caorle des kleinen Kindes“

Je nach Reiseziel variieren die Gesundheitsrisiken für Kinder stark. In tropischen Regionen sind Krankheiten wie Malaria oder Dengue häufig. Vor allem Malaria kann bei Kleinkindern schnell zu einem schweren Verlauf führen und gefährlich werden. Das Fieber tritt manchmal auch erst nach Ende des Urlaubs im Risikogebiet auf und sollte sofort ärztlich abgeklärt werden.

In Anbetracht der gesundheitlichen Risiken bei Reisen stellt sich für den erfahrenen Kinderarzt oft die Frage: Muss man den Urlaub wirklich an einer fernen Destination verbringen? *„Es ist völlig verständlich, dass Eltern von kleinen Kindern große Sehnsucht nach einem zeitweiligen Tapetenwechsel haben. Aus der Sicht der Kinder ist die gewohnte Umgebung aber oft optimaler. Die Sandkiste ist für den Nachwuchs meist genauso schön wie der Strand in Italien“,* so Prim. Dr. Nell.

Rückfragehinweis für Journalist*innen:

Lena Gattringer, BA BA

[lena.gattringer@ordensklinikum.at](mailto:lana.gattringer@ordensklinikum.at)

+43 732 7677 – 4908

+43 664 88 41 99 88

www.ordensklinikum.at