

Reisen mit Kindern

Wir haben für Sie die wichtigsten und häufigsten Kinder-Quängel-Sätze auf Reisen herausgesucht und geben Tipps, mit denen Sie ab sofort gut vorbereitet sind.

Ich will aber vorne sitzen.

Der Kindersitz ist Pflicht für Kinder, die unter 12 Jahre alt und kleiner als 1,50 Meter sind. Da gibt es keine Diskussion. Fährt Ihr Kind ungesichert, steigt das Risiko einer schweren Verletzung bei einem Unfall um das Siebenfache. Aber wer sich seinen Platz im Auto selbst einrichten darf, fühlt sich dort gleich viel wohler. Beziehen Sie deshalb Ihre Kinder in die Vorbereitungen ein.

Und das muss mit:

- Lieblingsspiele,
- Bücher,
- Malstifte,
- Papier,
- Kuscheltiere,
- Spielekonsolen
- MP 3 Player

Aufgeräumt wirkt alles in praktischen Autotaschen, die über die Sitze der Vordersitze gehängt werden. Wichtig: Packen Sie eine kleine Überraschung dazu; sie kann zum Retter in der Not werden.

Ebenfalls sinnvoll:

- Nackenstütze für Kinder
- Baby Rückspiegel (wird an die Sonnenblende geklemmt)
- Schattenspender, die sich mit Saugnäpfen leicht an der Scheibe anbringen lassen

Mir ist sooo schlecht!

Ertönt dieser Satz von der Rückbank, ist es meistens schon zu spät. Da hilft nur noch anhalten. Vor allem Kinder ab zwei Jahren leiden an Übelkeit im Auto. Ursache dafür ist eine Irritation des Gehirns, ausgelöst durch widersprüchliche Wahrnehmungen. Während Tast- und Gleichgewichtssinn beim -Fahren „Erschütterung und Bewegung“ melden, signalisiert das Auge „Ruhe“ – vor allem, wenn es, etwa beim Lesen, auf Punkte innerhalb des Autos fixiert ist.

- Halten Sie so schnell wie möglich an
- Empfindliche Kinder sollten möglichst viel aus dem Fenster sehen.
- Halten Sie für alle Fälle ein Mittel gegen Reiseübelkeit bereit.
- Sie beugen dem Risiko Übelkeit vor, wenn Sie Nacht fahren; um diese Zeit ist das Gleichgewichtssystem gedämpft.

Wann sind wir endlich da?

Die mitgebrachten Spiele sind ausgespielt und auch der **Gameboy** hat mal Pause? Jetzt ist Ihre Kreativität gefragt. Hier ein paar Tipps und Spiele, die schon ganze Kindergenerationen unterhalten haben:

- Kennzeichenraten (denken Sie daran, sich die Lösung vorher z.B. im Internet zu besorgen)
- Ich sehe was, was Du nicht siehst



Reisen mit Kindern

- Wer sieht zuerst ein ...
- Wortketten-Spiel“ (für Kinder ab 5 Jahren) : Ein Mitspieler beginnt mit einem Wort, das aus zwei Teilen besteht, z.B. Wurstsalat. Der nächste Spieler muss jetzt mit dem zweiten Teil ein neues Wort bilden, z.B. Salatgurke und so weiter und so weiter.
- Gemeinsam singen – es müssen ja nicht alte Volkslieder sein, auch die neuesten Hits im Radio können im Chor begleitet werden. Beim Refrain, das Radio ausstellen und prüfen, wer textsicher weitersingen kann.

Ich kann nicht mehr sitzen

Da hilft nur eins, raus aus dem Wagen und Bewegen. Was Kinder brauchen, tut auch dem Fahrer gut.

- Suchen Sie noch vor der Reise mögliche Raststätten mit Spielplatz auf der Strecke aus. Im Internet unter www.rast.de oder www.raststaetten.biz.
- alle zwei Stunden eine Pause einlegen
- je länger die Fahrt, desto wichtiger sind auch mal längere Pausen mit maximal 30 Minuten
- egal, wie lang die Pause dauert, sollten alle Kinder das Auto verlassen
- Sorgen Sie für Bewegung und Austoben, nehmen Sie einen Ball mit, auch ein Springseil ist schnell verstaut

Ich habe ganz doll Hunger!

Für den kleinen Hunger zwischendurch und vor allem für den Durst, sollten Sie gesunde Snacks und ausreichend Flüssigkeit an Bord haben.

Mehr Spaß als Essen während der Fahrt mit Stress und Krümelalarm bringt aber ein echtes Picknick. Jeder hilft beim Tischdecken mit:

- praktisches Plastikgeschirr und Besteck
- bunte Servietten
- Geschirrtücher als Tischset
- Feuchte Reinigungstücher für kleine Malheurs
- frisches Obst oder kleingeschnittenes Gemüse
- Brötchen, Wurst und Käse zum Selberbelegen
- Joghurt
- Trockener Kuchen oder Muffins für den Süßhunger
- Thermoskanne mit Kaffee oder Tee für die Erwachsenen und heißem Kakao für die Kinder

