

## Ausgabe November 2016

### Schnee und Berge auch für Zwerge?

#### *Wichtige Empfehlungen der Stiftung Kindergesundheit für den Winterurlaub mit kleinen Kindern*

Für Eltern, die selbst Ski fahren, ist Winterurlaub das Schönste. Aber sind die Ferien im Schnee auch schon für die kleinen Kinder von Skifans empfehlenswert? Durchaus, sagt die in München beheimatete Stiftung Kindergesundheit. Ein echtes Schneevergnügen für alle entsteht allerdings nur dann, wenn der Urlaubsort mit Bedacht ausgesucht, der Urlaub sorgfältig und kindgerecht geplant wird und so auch Babys und Kleinkinder auf ihre Kosten kommen.

#### **Ab wann dürfen Kinder Ski fahren?**

Die Antwort ist einfach: Wenn sie selber wollen. Meist bekommen sie mit drei oder vier Jahren Lust, es den Eltern nachzumachen, falls die Wintersportler sind. In diesem Alter ist der kindliche Gleichgewichtssinn bereits ausreichend entwickelt. Vorher sollte man mit Babys und kleinen Kindern im Winterurlaub lediglich spielerische Übungen im Schnee durchführen, die auf das Skifahren vorbereiten.

Eltern können selbst herausfinden, wann ihr Kind soweit ist: Wenn es in der Lage ist, drei Sekunden auf einem Bein zu stehen, ohne umzufallen, wird es sich auch auf Skiern bald sicher fühlen. Aber bitte keine falschen Ehrgeiz, warnt die Stiftung Kindergesundheit: Wenn sie überfordert werden, macht den Kindern der Wintersport keinen Spaß mehr.

#### **Ist das Höhenklima ein Problem?**

Aufenthalte bis zu 1.500 Höhenmetern sind für kleine Kinder kein Problem: Der kindliche Organismus passt sich sogar leichter an die Klimaveränderung an als der von Erwachsenen. Allerdings braucht der kleine Körper auch Zeit dafür. Deshalb gilt: Je kürzer die Winterferien sind, desto niedriger sollte der Urlaubsort liegen. In der Alpenregion gibt es eine große Anzahl von Kinder- und Familienhotels, viele davon mit Spezialangeboten für Babys.

Kindern mit Herzfehlern oder chronischen Atemwegsleiden empfiehlt die Stiftung Kindergesundheit im Winter von vornherein eher einen Aufenthalt im Flachland oder im Mittelgebirge. Winterferien an Nord- und Ostsee sind für Babys und Kleinkinder ungünstig.

#### **Wie schützt man ein Baby vor Kälte?**

Bei Minusgraden brauchen Babys immer eine gut abschließende Mütze oder Kapuze. Kinder geben nämlich Körperwärme schneller ab als Erwachsene, vor allem über ihren verhältnismäßig großen Kopf. Bei Ausfahrten im Kinderwagen besonders wichtig: Warme Decken allein reichen nicht, auch die Unterlage muss warm genug sein. Ein Fellsack bietet guten Schutz. Ebenfalls gut isoliert eine Campingunterlage mit Aluminiumschicht unter der Matratze. Kinder, die in Tragetüchern oder in Kängurusäckchen transportiert werden, müssen besonders warm angezogen sein.



Auch das Eincremen ist wichtig. Kälte entzieht der Haut Feuchtigkeit und der Wind trocknet sie zusätzlich aus. Cremes und Salben schützen zwar nicht vor der Kälte, aber sie verhindern, dass die Haut des Kindes austrocknet. Empfehlenswert sind wasserfreie Wind- und Wetterschutzcremes speziell für Babys und Kleinkinder.

### **Wie zieht man das Kind richtig an?**

„Kinder werden aus übertriebener Vorsicht oft viel zu warm angezogen“, sagt Professor Berthold Koletzko, Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit. „Sie schwitzen dann aber mehr und erkälten sich deshalb sogar leichter als nicht so warm angezogene Kinder“.

Die beste Winterkleidung besteht aus lockeren und porenreichen Stoffen. Das sind Wollstoffe, Flannele und einige Trikotarten. Bei Regen schützt ein imprägnierter Wollstoff, zum Beispiel Loden besser als ein Gummimantel. Bewährt hat sich der Zwiebellook: Anstatt eines dicken Winterpullovers sollte das Kind mehrere Schichten leichter Kleidungsstücke tragen. Zum Beispiel Baumwollunterwäsche und Strumpfhosen, darüber ein langärmeliges T-Shirt, darüber einen dünnen Pullover und anschließend eine Jacke oder einen Anorak.

Solange es nicht klirrend kalt ist, brauchen die Kinder eher wetterfeste und vor allem wasserundurchlässige Kleidungsstücke. Die Kleidung sollte im Übrigen nicht nur den Temperaturen, sondern auch dem Temperament angepasst sein: Kinder, die viel Toben und Raufen, brauchen oft nur einen Anorak. Stille Eckenhocker müssen dagegen wärmer angezogen werden.

Eine wichtige Regel lautet: Hände, Füße, Nierengegend und Ohren müssen warm gehalten werden, so die Stiftung Kindergesundheit. Die Füße sind bei Regen und Schneematsch in Gummistiefeln mit dicken Wollsocken am besten aufgehoben.

Auch wenn sie nicht billig sind: Kinderskischuhe müssen passen. Denn wenn der Schuh drückt, beginnen Kinder zu quengeln und vorbei ist mit dem Spaß im Schnee. Bei zu großen Schuhen steigt auch das Verletzungsrisiko. Es ist leider nicht leicht, die passenden Schuhe zu finden, weil besonders kleinere Kinder oft gar nicht sagen können, ob der Schuh passt oder drückt.

### **Wie beugt man Erfrierungen vor?**

Eltern sollten darauf achten, dass die Handschuhe aus wasserabweisendem Material sind. Für den Schutz der Hände eignen sich Fäustlinge besser als Fingerhandschuhe. Bei großer Kälte sollte man immer wieder nachschauen, wie es den Kinderhänden geht. Empfehlenswert sind Handschuhe mit „Verlierschutz“: Bei diesen Modellen hängen die Fäustlinge an einem Band, das man durch die Jackenärmel fädelt. So gehen sie nicht so leicht verloren.

Oberflächliche Erfrierungen erkennt man an der weißgrauen (nicht roten) Farbe, zum Beispiel der Fingerkuppen oder der Nasenspitze. Die zu stark abgekühlten Körperteile werden taub und schwellen sogar an. In leichteren Fällen kann man versuchen, die Durchblutung anzuregen. Durch Kälte bedrohte Finger, Hände, Zehen oder Fuß werden durch Körperwärme, am besten unter der Achsel von Mutter oder Vater erwärmt. Man kann sie auch in lauwarmes (nicht heißes!) Wasser tauchen oder mit angewärmten Tüchern oder Decken leicht zudecken. Das Kind bekommt eine warme Suppe oder Tee zu trinken. Die Frostblasen dürfen nicht geöffnet werden. Sehr wichtig: Das früher häufige empfohlene Abreiben mit Schnee kann den Zustand noch verschlimmern.



## **Nie ohne Helm auf die Piste!**

Kleine Kinder fallen mit ihren Brettern häufiger hin als sie fahren. Der Sturz auf die hart gewalzte Piste kann ganz schön wehtun. Das Tragen eines Skihelmes kann das Risiko einer gefährlichen Kopfverletzung um bis zu 60 Prozent reduzieren. Nach aktuellen Statistiken trugen im letzten Jahr bereits 99 Prozent der jugendlichen Skifahrer im Alter zwischen 0 und 17 Jahren einen Schutzhelm, berichtet erfreut die Stiftung Kindergesundheit.

Der Helm sollte unbedingt der EN-Norm 1077 entsprechen, da diese Modelle die von der EU bestimmten Mindestanforderungen für Funktionalität und Schutz erfüllen. Helme mit dem Prüfzeichen EN 1078 sind lediglich für Radfahrer und die Benutzer von Skateboards und Rollschuhen geeignet.

Sehr wichtig: Der Helm muss optimal passen! Einen zu großen Helm zu kaufen in der Annahme, dass das Kind noch „hineinwächst“, ist laut Stiftung Kindergesundheit nicht sinnvoll. Die Kopfgröße von Kindern ändert sich relativ langsam. Bis dem Kind der zu große Skihelm irgendwann mal richtig passt, bietet er wenig oder gar keinen Schutz, da er leicht verrutschen kann. Der Helm sollte immer zusammen mit der eigenen Ski- und Sonnenbrille anprobiert werden. Auffällige Farben machen das Kind für andere Skifahrer gut sichtbar.

Wichtig ist ebenfalls: Helme müssen nach einem überstandenen Sturz ersetzt werden. Auch wenn äußerlich keine Beschädigungen erkennbar sind, ist ihre Schutzwirkung stark eingeschränkt.

In Italien besteht Helmpflicht für alle Kinder bis zum Alter von 14 Jahren, in Kroatien, Slowenien und Österreich bis zum Alter von 15, in Polen 16 Jahren.

## **Risiken auf dem Weg und in der Höhe**

Eine häufige Ursache für Verletzungen sind Skilifte. Beim unfreiwilligen Ausstieg aus dem Lift, wie es gerade Kindern oft passiert, fliegt der leere Bügel oft haarscharf am Kopf vorbei. Um solche Unfälle zu vermeiden, verfügen mittlerweile viele Wintersportorte über Kinderförderbänder, so genannte „Zauberteppiche“, auf denen Kinder bequem und sicher den Hang hinaufkommen.

Gerade in den Bergen sollte man die unbedeckten Körperstellen mit einer Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor schützen – das gilt nicht für das Kind, sondern auch für die Eltern, unterstreicht die Stiftung Kindergesundheit. In der klaren Bergluft scheint die Wintersonne besonders intensiv. Da Skigebiete oft sehr hoch liegen, ist dort auch die UV-Strahlung stärker.

Schnee und Eis reflektieren zusätzlich die ultravioletten Strahlen und verstärken so die Sonnenwirkung. Selbst bei bedecktem Himmel ist Sonnenschutz erforderlich. Zur Vermeidung von Augenverletzungen sind außerdem Schnee- und Sonnenbrillen hilfreich.

## **Was man nicht vergessen sollte**

**Einvernehmen:** „Eltern, die mit einem Baby oder kleinen Kind zum Skilaufen aufbrechen, sollten sich unbedingt schon im Vornhinein darüber einigen, wer von ihnen in welchem Umfang fahren möchte“ empfiehlt Professor Berthold Koletzko. „Es sollte auch geklärt werden, welche Alternativen dem Partner



zur Verfügung stehen, der mit dem Kind im Tal bleibt: Hat das Hotel einen Spielbereich? Kann man das Baby mit ins Schwimmbad nehmen? Den ganzen Tag allein mit dem Baby in einem Hotelzimmer verbringen zu müssen, sollte man trotz aller Freude am Pistenspaß weder dem Vater, noch der Mutter zumuten“.

**Trost:** Kuschtiere und Schmusetücher sind wichtig für das seelische Gleichgewicht der Kinder, hebt die Stiftung Kindergesundheit hervor. Auch wenn sie abgenutzt und unansehnlich sind: Teddy und Schmusedecke müssen unbedingt mit auf die Reise!

**Nachdruck kostenlos. Wir freuen uns über einen Beleg.**

**Unabhängige und wissenschaftlich basierte Berichterstattung braucht Förderer:**

**Fördern auch Sie die Gesundheit unserer Kinder durch Ihre Spende**, die in voller Höhe den Projekten der Stiftung Kindergesundheit zugute kommt.

Mit einem Beitritt zum **Freundeskreis der Stiftung Kindergesundheit** können Sie die Arbeit der Stiftung regelmäßig fördern.

Mehr Informationen hierzu finden Sie unter: [www.kindergesundheit.de](http://www.kindergesundheit.de)

Spendenkonto: HypoVereinsbank München  
IBAN: DE41 7002 0270 0052 0555 20  
SWIFT (BIC): HYVEDEMMXXX

**Vielen Dank!**

