

## „Wann sind wir endlich da?“

### Nützliche Tipps und Tricks für einen entspannten Urlaub mit Kleinkindern

**München, 17.07.2015. Urlaub mit Babys oder Kleinkindern stellt Eltern vor ganz besondere Herausforderungen: Was sollte schon vor der Reise organisiert werden und wie werden Kinder am besten bei Laune gehalten, um während des Urlaubs keinen unnötigen Stress zu haben? Fragen wie diese beantwortet die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK und gibt zudem nützliche Tipps für einen entspannten Urlaub mit Kind.**

Kinder besitzen noch kein Zeitbewusstsein. Diesen Grundsatz sollten Eltern vor anstehenden Reisen verinnerlichen, um auch selbst die nötige Geduld für längere Auto-, Bahnfahrten oder Flugreisen mitzubringen. Wenn zum gefühlten hundertsten Mal die Frage „Wann sind wir endlich da?“ kommt, ist es von Vorteil, verschiedene Ablenkungsmanöver in Petto zu haben, um die Reise für alle Teilnehmer entspannter zu gestalten. Denn: Eine gute Planung ist die halbe Miete.

### Das A und O: die richtige Vorbereitung

„In der ersten Planungsphase des Urlaubs sollte man gleich überprüfen, ob eine Auslandskrankenschutzversicherung besteht, die im Notfall anfallende Kosten übernimmt oder im schlimmsten Fall einen Rücktransport organisiert“, empfiehlt SBK-Auslandsexperte Michael Zaubzer. „Dies geht schnell und problemlos mit einem Anruf bei der SBK“. Zudem ist es sinnvoll, sich rechtzeitig über notwendige gesundheitliche Aspekte zu informieren. Gerade Impfungen erfolgen oft Monate vorher in mehreren Schritten (z.B. Zeckenschutz). Bevor die Reise dann richtig losgeht, sollte eine eigene Reiseapotheke in den Koffer gepackt werden, um kleinere Blessuren, Reiseübelkeit oder Unwohlphasen behandeln zu können. Beruhigend ist: Gefahren sind (zumindest im europäischen) Ausland meist nicht größer als zu Hause – Notfallnummern sollten trotzdem vorher notiert werden. Die Auslandsberatung der SBK hilft bei Unsicherheiten und Fragen hier kompetent weiter.

### Auto, Bahn oder Flugzeug – Wie anreisen?

Vorneweg: Wer keine schulpflichtigen Kinder hat, sollte Ferienzeiten meiden – das Risiko von Staus und überfüllten Ferienorten wird so erheblich verringert. Wichtig bei der Anreise ist es grundsätzlich, möglichst den Tagesrhythmus des Kindes beizubehalten. Für Reisen in ferne Länder eignen sich Nachtflüge, da Kleinkinder und Babys so die lange Anreise verschlafen können. Wer mit dem Auto anreist, sollte auf jeden Fall viele Pausen einplanen – die tun auch dem Fahrer gut. Zudem ist es von Vorteil, Autofenster mit Sonnenrollos auszustatten. Die Anreise mit der Bahn ist gerade für Kleinkinder eine spannende Angelegenheit. Hier dürfen sie rumlaufen und sind nicht gezwungen lange Zeit still zu sitzen. Außerdem kann im Zug die Zeit mit gemeinsamen Spielen vertrieben werden.

### Kleine Bestechungen erlaubt

Viele Eltern wissen: Die Wahl des richtigen Proviantes kann entscheidender Stimmungsheber sein. Lange Anfahrten werden durch schmackhafte Zwischenmahlzeiten aufgelockert.

Eine gesunde, ausgewogene Brotzeit zusammen mit frischem Obst oder Rohkost zum Knabern ist leichter verdaulich als schwere Kost, die Reiseübelkeit begünstigen könnte. Trotzdem darf auch die eine oder andere Nascherei nicht fehlen, um die Laune zu heben. Quengelige Kleinkinder können zudem mit etwas Besonderem geködert werden, auf das sie sich freuen: „Bei der nächsten Pause gibt’s ein Eis.“

Weitere nützliche Tipps zur Reise-Vorbereitung mit Kleinkindern bietet die Checkliste der SBK „Ich packe einen Koffer für mein Kind“. Diese praktische Übersicht hilft, den Überblick zu wahren und lässt Eltern entspannt und beruhigt in den verdienten Urlaub starten. Alle Informationen hierzu auch unter:

[https://leben.sbk.org/fileadmin/sbk\\_leben/user\\_upload/lebenswert/Artikel/2015/Reisen\\_mit\\_Baby/Checkliste-Reisen-mit-Kind.pdf](https://leben.sbk.org/fileadmin/sbk_leben/user_upload/lebenswert/Artikel/2015/Reisen_mit_Baby/Checkliste-Reisen-mit-Kind.pdf)

### Über die SBK:

Über die SBK: Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK ist eine der größten Betriebskrankenkassen Deutschlands und gehört zu den 20 größten gesetzlichen Krankenkassen. Als geöffnete, bundesweit tätige Krankenkasse versichert sie mehr als 1 Million Menschen und betreut über 100.000 Firmenkunden in Deutschland – mit mehr als 1.700 Mitarbeitern in rund 100 Geschäftsstellen.

Seit über 100 Jahren steht für die SBK der Mensch immer im Mittelpunkt. Sie unterstützt ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. So wurde die SBK 2015 zum dritten Mal „Deutschlands beliebteste gesetzliche Krankenkasse“ und erhielt den Deutschen Servicepreis. Beim Kundenmonitor Deutschland belegte die SBK 2014 erneut einen Spitzenplatz bei der Kundenzufriedenheit. Auch die Mitarbeiter sind begeistert: 2015 platzierte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ zum achten Mal in Folge unter den besten 100 Unternehmen.

### Für Rückfragen:

SBK  
Siemens-Betriebskrankenkasse  
Gregor Bless  
Stab Unternehmenskommunikation  
Heimeranstraße 31  
80339 München  
**Telefon:** +49 (0) 89 62700-123  
**E-Mail:** gregor.bless@sbk.org  
**Internet:** www.sbk.org

### Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:



[www.sbk.org](http://www.sbk.org)



[www.facebook.com/sbk](http://www.facebook.com/sbk)



[twitter.com/Siemens\\_BKK](https://twitter.com/Siemens_BKK)