

Tipps vom Doc

Höhenluft schnuppern besser ohne Baby

Der Berg ruft? Dann nichts wie raus! Aber Vorsicht bei Babys und Kleinkindern in den ersten ein bis zwei Lebensjahren.

Keine Sorge, dem Ausflug auf die Schwäbische Alb steht nichts im Weg. Aber, wenn es richtig hoch hinaus gehen soll, gibt es ein paar Punkte zu beachten.

Erstmal: Ein Tagesausflug in die Berge und auch Bergbahn fahren ist bis 2500 Meter Höhe relativ unproblematisch. Aufpassen muss man, wenn man längere Aufenthalte plant. Mit Übernachtungen in über 2000 Meter sollte man mit Kindern in den ersten ein, zwei Lebensjahren sehr vorsichtig sein. Hintergrund ist der geringe Luftdruck und der damit einhergehende niedrige Sauerstoffgehalt in der Luft. Das bekommt Babys nicht – und sie können mögliche Symptome noch nicht anzeigen.

Zudem hilft wie so oft auch der gesunde Menschenverstand. Freude in den Bergen, be-

sonders mit Kindern, hat man nur bei guter Planung und wenn man die Bedürfnisse der Kleinen berücksichtigt. Schon mit vier Jahren kann ein Kind wirklich tolle Berg- und Gipfelerlebnisse haben – übrigens nicht nur in der Bergbahn. Bei einem viermonatigen Säugling kann man sich dagegen schon fragen, was er davon hat, auf der Zugspitze zu sein. In der Kraxe hat das Kind zudem kaum Bewegungsfreiheit und insgesamt wenig Freude. Die Eltern dann wahrscheinlich auch nicht.

Wichtig zudem: Je höher man kommt, desto größer ist die Intensität der Sonne. Vor allem, wenn in den Bergen noch Schnee liegt, ist es darum wichtig, dass der Sonnenschutz stimmt. Darum: gut, großzügig und wiederholt eincremen – mindestens mit Lichtschutzfaktor 25.

Wie immer gilt: Wenn Sie unsicher sind, was Sie mit Ihrem Kind schon machen können, fragen Sie in Ihrer Kinderarztpraxis.