Mit Kleinkindern sicher unterwegs

BERGWÄRTS MIT BABY

Fotos: Martin Roos

Kälte, Hitze, Höhe – damit kleine Bergfexe nicht unter den extremen Bedingungen am Berg leiden, müssen die Eltern richtig vorsorgen.

Von Martin Roos

Besondere Vorsicht in den ersten 12 Monaten

WER: Neugeborene (jünger als 4 Monate); Babys (unter 1 Jahr); Kleinkinder (unter 3 Jahre) werden nach und nach robuster, besonders im Hinblick auf die Witterung.

WO: Transport zunächst nur in Wickeltuch oder Bauchtrage. In den ersten Lebensmonaten ist selbst im gefederten Kinderwagen oder -anhänger höchste Vorsicht geboten, um die empfindliche Wirbelsäule zu schonen; geeignet sind Modelle, bei denen sich die Federung anpassen lässt (z.B. Chariot Carriers, Britax Römer). Erst wenn die Kleinen selbstständig sitzen und damit Kopf und Rumpf selbst stabilisieren können, dürfen sie auch in die Rückentrage („Kraxe", z.B. Deuter Kid Comfort), jedoch nie durchgehend länger als ein bis zwei Stunden (Bewegungspausen!).

WIE: Kraxenträger stabilisieren sich am besten mit Wanderstöcken. Bei Regen oder Schnee schwieriges Gelände meiden (Sturzgefahr steigt) und abwägen, ob nicht das wichtigere Utensil ein Schirm ist, der den Nachwuchs schützt. Praktisch beim Einsatz eines abgedeckten Kindertransporters, vor allem im Winter, ist ein Thermometer, wie es zum Beispiel manche kombinierten Höhenmesser/Uhren enthalten. Noch nicht sitzende Babys lassen sich im Winter in der Bauchtrage unter einem weiten Parka tragen, sofern ein „Doppelreißverschluss" das Einrichten einer Atemöffnung gestattet. Alternativ: Spezialjacken mit Trageeinsatz (z.B. mamalila).

Die ganz Kleinen können ihren Wärmehaushalt nicht über eine breite Temperaturspanne hinweg regulieren. „Sie besitzen relativ zu ihrem Gewicht mehr Körperoberfläche als Erwachsene, wodurch der Temperaturaustausch zwischen Körper und Umgebung rascher erfolgt", erklärt Dr. Susi Kriemler, die an der Universität Basel auf Kinder- und Jugendmedizin spezialisiert ist. Die Folge: Kleinkinder kühlen schneller aus, überhitzen aber auch schneller. Zur Überhitzung trägt zusätzlich bei, dass Babys wenig schwitzen und sich kaum durch verdunstenden Schweiß selbst kühlen können. Umgekehrt beschleunigt Feuchtigkeit von außen den Wärmeverlust, sei es durch Niederschlag oder durch Wasserabstreifen vom Boden oder von Pflanzen. Deswegen unterkühlen Kleinkinder auch im Sommer leicht, warnt Kriemler, „vor allem, wenn sie bei niedrigeren Temperaturen schlafend oder einfach nur ohne eigene Bewegung in der Kraxe oder vor der Brust getragen werden". Stichwort „Windchill": Auf ungeschützte Gesichtshaut wirken bereits minus ein Grad, wenn einem bei einer Lufttemperatur von plus zehn Grad der Wind mit vierzig Stundenkilometern entgegenbläst. Sitzt das Kind oder ist es ins Tragetuch eingebunden, leiden Extremitäten außerdem leichter unter Durchblutungsmangel. Daher gilt: Kontrollieren Sie an Nacken und Torso regelmäßig die Temperatur des Nachwuchses! Als Binsenweisheit am Berg gilt schon für die Kleinsten: Kleidung nach dem Zwiebelprinzip.

Unterkühlung vermeiden

Füße und Wangen sind am gefährdetsten, was Unterkühlungen oder Erfrierungen betrifft. Die Allerjüngsten können sich kaum „spezifisch" dazu äußern, wie es ihnen geht. „Schreien Kleinkinder, wenn sie in der Kraxe sitzen, heißt es oft fälschlicherweise: Die sind ja nur übermüdet oder langweilen sich", weiß Dr. Ute Weiglein-Gillitzer. Die Dermatologin hat klare Ratschläge: In kalter Umgebung auf regelmäßige Bewegung der Kinder achten und die Gesichtshaut penibel vor trockener Gebirgsluft und ultravioletter Strahlung schützen. „Bei kühler Witterung eignet sich eine sehr fettige, wenig Wasser enthaltende Creme, die man dick genug aufträgt – daran hapert es nämlich oft!"

Wie einpacken? Könnte es das Baby zu kalt oder zu warm haben? Goldene Regel ist auch bei den ganz Kleinen das bewährte Zwiebelprinzip mit aufeinander abgestimmten Lagen.

Ob kalte oder warme Jahreszeit: Ein ausreichender Sonnenschutz ist im Gebirge ganzjährig wichtig – „mindestens Schutzfaktor 25, besser mehr", rät die Hautärztin. Und Dr. Susi Kriemler betont den Schutz durch Kleidung, Hut und Brille. Die weltweit renommierte Expertin zum Thema Kinderbergsteigen hat sich aber auch intensiv mit Fragen der Höhenexposition und der Sauerstoffunterversorgung befasst. Als Wissenschaftlerin und Mutter rät sie, mit Babys während des ersten Lebensjahres keine großen Unternehmungen in höheren Gebirgslagen anzugehen. „Eine Passüberschreitung oder ein Abstecher mit der Bergbahn ist kein Problem, aber mit längeren Aufenthalten muss man extrem vorsichtig sein!" Der Grund ist derselbe, der auch Erwachsenen mit mangelnder Höhenanpassung zusetzt: Dünne Luft kann unter Umständen höhenkrank machen – mit möglichen fatalen Folgen für Kleinkinder,

Fotos: Magdalena Rofecas (2), Martina u. Frank Wolf

Bequemer Transport in der Kraxe und Windelwechsel in der Felsspalte: Gewusst wie und mit der richtigen Ausrüstung macht die Tour den kleinen Bergfexen genauso Spaß wie den großen.

denn eine Sauerstoffunterversorgung (Hypoxie) begünstigt Atempausen (und umgekehrt) – im schlimmsten Fall bis zum „plötzlichen Kindstod". „Bei Auffälligkeiten irgendeiner Art – im Ess- oder Spielverhalten, bei ungewöhnlichem Schreien oder Irritiertsein, sollte man unverzüglich absteigen", fordert Kriemler. „Solange nicht das Gegenteil bewiesen ist, muss man von einer Höhenkrankheit ausgehen."

Auffälligkeiten beachten

Extrem höhenempfindlich sind Kleinkinder, wenn eine Atemwegserkrankung vorliegt oder erst kürzlich abgeklungen ist. Äußerste Vorsicht geboten ist ab einer Schlafhöhe von 2500 Metern – vor allem im ersten Lebensjahr! Dem Umstand, dass die Beurteilung einer Höhenkrankheit bei Kleinkindern äußerst schwerfällt, hat die International Society for Mountain Medicine (ISMM) Rechnung getragen: Ein Expertengremium, dem auch Susi Kriemler angehörte, vereinfachte den sogenannten „Lake Louise Score" – so benannt nach einem Hypoxie-Symposium, das seinerzeit am Lake Louise im kanadischen Alberta stattfand. Ein so genannter „Unruhescore" ersetzt das Symptom Höhenkopfschmerz, und ein „pädiatrischer Symptomscore" bewertet Appetit, Spielintensität und Schlaf. Nachzulesen ist der vereinfachte Score im Handbuch „Gebirgs- und Outdoormedizin" (SAC Verlag, 2010).

Hüttenübernachtung mit Baby: Macht das überhaupt Sinn? Strapaziert nicht allein die Atmosphäre ein Kleinkind zu sehr? Sicher ist: Ein Baby kann eine derartige Unternehmung nicht direkt genießen. Aber indirekt kommt es vielleicht doch dem Nachwuchs zugute, wenn Eltern glücklich und zufrieden sind, weil sie ihrer Leidenschaft nachgehen können. Das kann, muss aber nicht auf Hütten klappen, wo ungewohnter Lärm und viele Leute die ganz Kleinen womöglich stark irritieren. Denn auch in den Tälern spezialisieren sich immer mehr Beherbergungsbetriebe auf Familien mit Kleinkindern. Fazit: Wer Nachwuchs mit auf Tour nimmt, schränkt sich zwar in Aktionsradius und Schwierigkeitsskala ein. Aber das rückt allemal in den Hintergrund, wenn es darum geht, den kleinen Erdenbürgern erste Erlebnishappen am Berg vorzusetzen und sich dabei intensiv in das Erleben des Kleinkinds hineinzuversetzen. Auf den Punkt bringt es Dr. Caroline Chaillié, beim DAV zuständig für Familienbergsteigen: „Bergwandern ist mit Kindern ein ganz anderes als ohne: Nicht das bergsteigerische Ziel steht im Vordergrund, sondern das psychische und physische Wohl des Kindes." ■

Schritt für Schritt: Mit Kindern in die Berge

LESEN: Zahlreiche Verlage bieten kinder(wagen)taugliche Wanderführer (z.B. Rother Verlag, Wandaverlag); Tipps zum Reisen – auch mit Bergepisoden: „Reisen mit Kindern" (Dryas Verlag 2013); Broschüren „Bergferien für Familien" und „Wandern und Bergsteigen mit Kindern": ✚ alpenverein.de/bergsport/familie; viele Tipps und Infos für Familien am Berg: ✚ kinderoutdoor.de

PLANEN: „Mit Kindern auf Hütten": Die Broschüre von DAV, OeAV und AVS listet rund 100 geeignete Schutzhäuser inkl. Angaben zur Alterseignung auf: ✚ alpenverein.de

AUSRÜSTEN: Globetrotter Ausrüstung, der offizielle Handelspartner von DAV und JDAV, hat mit seinem „Kinderland" in Berlin ein Outdoor-Geschäft nur für Kids und in Dresden und München große Kinderabteilungen. Passende Ausrüstung und Gebrauchtbörse für Kinderartikel im Internet: ✚ globetrotter.de

ESSEN: Extrabreites Isoliergefäß, in dem sich Babynahrung entweder im Gläschen aufwärmen lässt oder in der die Nahrung direkt warm (oder kühl) gehalten wird.

SCHÜTZEN: Tipps zum Sonnenschutz am Berg: DAV Panorama 3/2012; Hinweise zur Reiseapotheke: ✚ kinderaerzte-im-netz.de

Martin Roos freut sich, dass sein Sohn (4) in den Bergen auf eigenen Beinen steht (wenn auch nicht immer geht ...). In Panorama 5/2012 schrieb der Autor zu „Bergsport und Schwangerschaft".