

Bergwandern mit Kindern: Nicht übertreiben

Bericht: Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. (BVKJ)

Wenn Eltern mit ihren Kindern einen Bergausflug machen wollen, sollten sie genau planen, die Schwierigkeit dem Alter anpassen und nicht übertreiben.

„**K**inder brauchen viele Pausen. Ihr Bewegungsdrang täuscht darüber hinweg, dass sie ihre Reserven rascher aufbrauchen als Erwachsene und deshalb viele Pausen benötigen“, erklärt Dr. Herman Josef Kahl, Kinder- und Jugendarzt sowie Mitglied des Expertengremiums vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ). Für eine Tour sollten Eltern deshalb großzügig Zeit einplanen. Reichlich Flüssigkeit und ‚Brotzeit‘ für Zwischenmahlzeiten gehören ins Gepäck. Wettervorhersagen sollten Vater und Mutter genau beobachten. Denn je kleiner Kinder sind, desto empfindlicher reagieren sie auf Hitze und Kälte. Kinder haben im Vergleich zu Erwachsenen eine größere Körperoberfläche bezogen auf ihr Volumen, wodurch sie schneller auskühlen oder überhitzen. Eine gute Ausrüstung ist unabdingbar. Auch der Sonnenschutz durch Sonnencremes, Kleidung und Sonnenbrille ist aufgrund der höheren UV-Strahlung in der Höhe nicht zu vergessen.

Bei der Höhe empfehlen Experten ebenso, nicht das Maß zu verlieren. Denn Kinder können wie Erwachsene in höheren Lagen eine Höhenkrankheit entwickeln. Diese kann nach einem zu schnellen Aufstieg ab einer Höhe von etwa 2.000 bis 2.500 Metern auftreten, wenn sich der Körper nicht mehr richtig den Druckverhältnissen und dem Sauerstoffmangel anpassen kann. Die Anzeichen sind gerade bei kleineren Kindern nicht immer eindeutig. Eine Höhenkrankheit kann sich bei ihnen wie viele andere Beschwerden in einem veränderten Essens-, Spiel- sowie Schlafverhalten und einer auffälligen Atmung bemerkbar machen. Bei Kindern ab etwa neun Jahren können bekannte Symptome wie Übelkeit, Erbrechen, Appetitverlust, Schlafschwierigkeit und Schwächegefühl auftreten. „Wenn Kinder gerade einen Atemwegsinfekt haben, an einem Herzfehler oder einer chronischen Lungenerkrankung leiden, sind sie besonders gefährdet, eine Höhenkrankheit zu entwickeln“, warnt Dr. Kahl, der auch Kinderkardiologe ist. Bleiben Eltern auf einer Hütte, dürfen sie mit ihren Kindern unter zwei Jahren nur unter einer Höhe von 2.000 Metern übernachten, bei Kindern von 2 bis 10 Jahren unter 3.000 Metern. Anstrengende Höhenwanderungen eignen sich erst für Jugendliche ab etwa 14 Jahren.

Können Kinder stabil sitzen, dürfen sie mit etwa ein bis drei Jahren mit der Kinderkraxe auf kleine Bergausläufe mit, so der Rat des Deutschen Alpenvereins. Kinder zwischen drei und sechs Jahren sollten maximal etwa drei Stunden wandern. Bei Schulkindern von 6 bis etwa 10 Jahren sollten die Touren, wenn sie Freude daran haben, maximal fünf Stunde andauern - ausreichende Pausen eingeschlossen.

Quellen: [Monatsschr Kinderheilkd](#), [Deutscher Alpenverein](#)

5.8.2020

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. (BVKJ)

www.kinderaerzte-im-netz.de