

WARUM

... soll man auf langen Flugreisen die Beine bewegen? Viele Fluggesellschaften weisen auf langen Flügen ihre Passagiere darauf hin, dass sie regelmäßig ihre Beine und Füße bewegen sollten. Das hat seinen guten Grund, denn langes Sitzen mit angewinkelten Beinen erhöht das Thromboserisiko. Durch die Sitzposition kann das Blut in den Beinvenen nicht richtig zurückfließen, sodass das Blut gerinnen und die Venen verstopfen kann. Um einer Thrombose vorzubeugen, sollte man herumlaufen, Gymnastik betreiben und viel trinken, damit das Blut dünnflüssig bleibt.

... hat man im Flugzeug Druck auf den Ohren? Beim Start und bei der Landung eines Flugzeuges bekommen wir oft einen unangenehmen Druck auf den Ohren. Da die Luft in der Höhe immer dünner wird, wird der Luftdruck in der Kabine abgesenkt. In unserem Ohr befindet sich dann ein höherer Luftdruck als im Innenraum des Flugzeugs. Die Luft drückt so lange aufs Trommelfell, bis wir den Druck ausgleichen. Das funktioniert zum Beispiel mit Schluckbewegungen oder Gähnen. Kinder sollten deshalb während Start und Landung zum Beispiel trinken oder Kaugummi kauen. Bei der Landung ist es genau umgekehrt: Der Druck in der Kabine steigt und die Luft drückt von außen gegen das Trommelfell.

... fällt ein Flugzeug in ein Luftloch? Wenn ein Flugzeug plötzlich in ein sogenanntes Luftloch absackt, wird uns ganz flau im Magen. Der Begriff Luftloch ist allerdings irreführend, denn es gibt gar keine Löcher in der Luft. Das, was ein Flugzeug manchmal mehrere Meter nach unten zieht, ist nur ein abwärts gerichteter Luftstrom. Er entsteht dort, wo gleichzeitig von der Sonne erwärmte Luft nach oben strömt und kalte Luft absinkt. Aber fürchten müssen wir uns davor nicht, denn diese Luftlöcher sind in der Regel völlig harmlos. Lediglich bei starken Stürmen oder in Gewiternähe können sie für den Flugverkehr gefährlich werden.



Sommer. Viele Familien zieht es jetzt an den See oder ans Meer. Bei der Reise – vor allem mit Babys – ist darauf zu achten, dass immer genügend zu Trinken mit ist.

Foto: Fotolia

Babys auf Reisen

Was soll mit? Essen und Trinken für unterwegs.

Um Ihrem Baby, aber auch sich selbst das Reisen so angenehm und stressfrei wie möglich zu gestalten, sollten Sie schon im Vorhinein sorgfältig planen, wie viel und welche Art an Reiseproviant Ihr Sprössling benötigen wird.

Die mitgenommene Menge an Essen und Trinken sollte sich immer nach der Dauer der (An-)Reise und natürlich nach dem Alter des Kindes orientieren. Nehmen Sie lieber etwas mehr mit, um für eventuelle Notsituationen, wie z. B. Verspätungen von Zug oder Flugzeug oder auch große Hitze, gerüstet zu sein.

Babys brauchen besonders an heißen Tagen und bei trockener Luft viel Flüssigkeit. Nehmen Sie daher immer ausreichend Getränke (Wasser oder spezielle Baby-Tees) mit.

Stillen ist auf Reisen wahrscheinlich der bequemste Weg für Mutter und Kind, Sie müssen dafür nichts vorbereiten oder tragen. Bedenken Sie aber, dass Babys zum Trinken Ruhe benötigen.

Sollten Sie nicht mehr stillen, nehmen Sie unbedingt bereits gewohnte und bekannte Nahrungsmittel mit, um Ihrem Kind gegebenenfalls ein Milchfläschchen, einen Brei oder einen Tee zubereiten zu können.

Vermeiden Sie die direkte Sonneneinstrahlung der Zutaten und Gläschen!

Nehmen Sie eine Thermoskanne mit abgekochtem Wasser und kaltes abgekochtes Wasser zum Mischen für Milchnahrungen und Breie mit! Denken Sie auch an eventuelles Zubehör, wie einen Adapter für Steckdosen, Fläschchenwärmer, Sterilisator, Löffel, Flaschenbürste, Babyfläschchen, Sauger oder Verschlüsse.

INGEBORG HANREICH

Schwimmende Kühlbox

Wenn Sie bei einer Feier am Badensee das kühle Nass ausnutzen möchten, um Ihre Getränke auf die richtige Temperatur zu bringen, dann bauen Sie sich am besten eine schwimmende Kühlbox.

Zuerst nehmen Sie eine Plastikkiste oder eine Klappbox. Eine Pool- oder Schwimmdudel wird in vier Teile zerteilt, deren Längen den Seitenlängen der Kiste entsprechen. Befestigen Sie als nächstes die vier Stücke mit wasserfestem Klebstoff an der oberen Kante der Kiste.

Wenn dieser getrocknet ist, kann die Kühlbox mit Getränken gefüllt und schwimmen gelassen werden. Bei größeren Gewässern ist es ratsam, sie mit einem Seil am Ufer zu befestigen. Viel Spaß!

DEIKE



FÜR SIE GELESEN



Essen & Trinken im Säuglingsalter

Ingeborg Hanreich, 19,90 Euro, Hanreich-Verlag

Der Praxisratgeber begleitet Mutter und Baby vom 1. bis zum 12. Monat in der spannenden Phase des Essenlernens. Er beantwortet vielgestellte Fragen und unterstützt Woche für Woche durch beispielhafte Beikostpläne. Muttermilch bzw. Fläschchen – was ist jeweils zu beachten? Wann ist der richtige Zeitpunkt für den Beikostbeginn? Wie gehe ich mit Beikostplan und Fingerfood vor?