

- **Reisetipps allgemein.**
- **Reisevorbereitungen.**
- **Packliste für reisende Eltern.**
- **Packliste - Reiseapotheke**
- **Fragen und Antworten zu unseren Reisen.**
- **Wie beschäftigen sich unsere Jungs auf langen Fahrten?**
- **Tipps zum „World-schooling“ unterwegs.**
- **Reisen ist nicht Urlaub.**
- **Wo, was unternehmen? Ein paar Kinderhighlights nach Land geordnet.**
- **Nützliche Adressen zum Thema.**

# Reisen mit Kindern

[HTTP://WWW.HUDSONFAMILY.CH](http://www.hudsonfamily.ch)

AUSGABE 2011

## Die ständige Bewegung

Gehe durch ein Feld mit Sonnenblumen und sie lächeln dir alle zu, auch wenn jede Blume anders ist.

Ob Blumen oder Familien, sie kommen in allen Farben und Grössen. Und dann gibt es Familien, die gerne reisen und auch sie kommen als Vergissmeinnichte, als Rosen, als Mauerblümchen und Orchideen.

Sie reisen mit Rucksäcken oder Koffern, per öV, Camper, Fahrrad oder gar im eigenen Segelboot. Oder sie fliegen.

Sie sind im Kurzurlaub, haben sich eine Auszeit genommen oder das Reisen zum Leben gemacht.

Es sind Nomaden oder Sesshafte mit Reisehobby.

Es sind Familien mit Einzelkindern oder Grossfamilien. Babys, Schulkinder, Teena-



**Michael, Nadine, Desmond und Lenny Hudson**

ger. Hyperaktive, ruhige, behinderte Kinder. Alleinerziehende Eltern, Elternpaare, Eltern und Grosseltern.

Jede Familie ist anders und jede Reiseerfahrung ist anders.

Sei es im Luxushotel, in der Familienherberge, in der Alphütte, im Zelt, auf dem Schiff, sei es in Europa, Asien, Amerika, Afrika oder gleich um die ganze Welt, jede Familie wird ihren Weg finden.

Reisen mit Kindern ist kein Besuch im Disney Land, es zeigt uns die Welt in all ihren Farben. Das Wachstum der Sonnenblume, ihre Blütezeit und ihren Tod. Alles auf einmal, alles im gleichen Sonnenblumenfeld und es lässt uns wachsen, verstehen, Fragen stellen und bringt eine starke Verbundenheit in die Familie, die sich ohne Worte versteht.

## Ein Handbuch

Wir sind eine kleine Schweizer Familie (halb Englisch) mit zwei Söhnen und lieben das Reisen. Wir Eltern reisten schon alleine viel, dann gemeinsam als Paar und später mit unseren Kindern. Mehrere Jahre waren wir unterwegs auf vier Kontinenten. In China liessen wir uns einige Zeit

nieder und leiteten ein Kleinhotel, in dem wir viele reisende Familien begrüßen durften.

Die Erfahrungen, die wir unterwegs gemacht haben, sowie die vielen Begegnungen mit anderen Reisefamilien haben wir in diesem Handbuch zusammengefasst. Es ist weder vollständig

noch ist es eine Anleitung. Es soll als Inspiration dienen, als Anregung und als Planungshilfe für eine neue Reise.

Kommentare und Rückfragen schätzen wir sehr und wünschen euch allen eine unvergessliche Reise!

Die Hudson Family

# Reisen mit Kindern - Tipps für Eltern



**Kleine Erlebnisse sind oft bereichernder als weltberühmte Sehenswürdigkeiten - Desmond bekommt Besuch von einem Affen.**

tag im Park mit Spielplatz, eine Fahrt im Stadttram. Garantiert lernt man dabei interessante Menschen kennen, was wiederum spannender und aufschlussreicher sein kann, als

die lokalen Sehenswürdigkeiten abzuklappen.

Was haben wir während unseren Reisen mit unseren Jungs gelernt? Was braucht es, damit eine Reise mit Kindern für alle zum positiven Erlebnis wird?

- Wenn die Eltern sich wohl, **selbstbewusst und sicher** in ihrem Umfeld fühlen, werden sich auch die Kinder dem anschliessen.
- Auf einer Reise ist fast alles neu, deshalb ist das Einhalten einer **täglichen Routine** noch wichtiger als zuhause: eine Geschichte vor dem Zubettgehen, faire, angebrachte Schlaf- und Ruhezeiten, Raum zum Spielen, viel frische Luft und Bewegung, gutes und regelmässiges Essen.
- Ein **kinderfreundliches Programm** kann auch für die Eltern Spass sein: ein Besuch im Schwimmbad, ein Nachmit-

- Langsames Reisen mit viel Raum für spontane Unternehmungen gibt jedem Familienmitglied Zeit anzukommen und Neues zu verarbeiten. Kleine Ziele stecken, anstatt schon die ganze Reise detailliert vorausplanen. Beim Ankommen an einem neuen Ort erstmal nur die Gegend ums Hotel erkunden. Langsam, wenn sich die Kinder (und Eltern) wohlfühlen, den Radius vergrössern. **Weniger ist in jedem Fall mehr.**

- Die Kinder bei der **Planung** berücksichtigen. Was wollen sie? Strand, Wüste, Abenteuer? Viel mit ihnen reden (je nach Alter kann ein Kind schnell mit solchen Themen überfordert sein) und ge-

meinsam die neuen Eindrücke verarbeiten.

- Humor, Humor, Humor... das Leben mit **Humor** angehen und in einem erhitzten Moment anstatt loszuschreien, einen Kitzelkampf austragen, kann so manche Situation entschärfen.
- In die Ferne bringen wir ein paar **alte Favoriten** der Kinder mit (Stofftiere, Spiele, Spielzeug), kaufen aber immer mal wieder etwas Neues dazu. Unsere Jungs waren immer sehr beruhigt, wenn es im neuen Land auch Spiderman oder Lego gab.
- **Restaurantbesuche** dreimal täglich sind für Kinder und Eltern oft anstrengend. Wenn wir jeweils ein kinderfreundliches Restaurant gefunden hatten, gingen wir immer wieder dahin zurück (Routine!). Ein bis zwei Mahlzeiten pro Tag bereiteten wir selber zu (Frühstück, Picknicks usw.).
- **Billigunterkünfte** (oft kleine Familienunternehmen), Strassenrestaurants und 2. oder 3. Klasse Bahnfahrten sind in der Regel kinderfreundlicher als teure Hotels, schicke Restaurants und 1. Klasse Transport.

*„Mami, können wir Geld kaufen gehen, damit wir für immer und ewig reisen können?“ „Aber Desmond, was meinst du damit, wo können wir denn Geld kaufen?“ „Das ist doch ganz einfach, nimm das Plastikkärtchen aus deinem Geldgurt und schiebe es in einen Bankomaten... dann kommt doch viel Geld raus!“ (Desmond in Vietnam, 2005)*

## Reisevorbereitungen

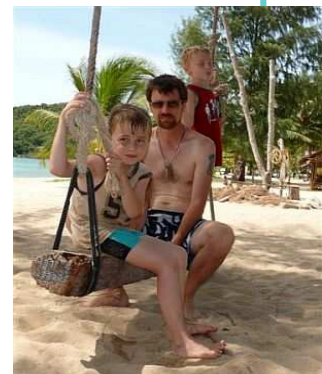
Wer die Wahl hat, hat die Qual! Wohin soll die nächste Reise gehen und wie lange soll man weg bleiben? Welche Fragen stellen sich Eltern bei der Wahl der Reisedestination? Nachfolgend eine Liste bunt zusammen gewürfelter Fragen:

Informationen übers Land  
Wie sieht die politische Situation im Land aus? Gibt es Span-

nungen, vorhersehbare Risiken? Hat es Gebiete, die gemieden werden sollen? Kulturelle, religiöse Regeln, die beachtet werden müssen (z.B. Kleidervorschriften)? Was für eine Vergangenheit hat das Land? Wie kinderfreundlich sind die Gastgeber?

Budgetieren  
Eine solche Reise muss nicht

alle Welt kosten. Meistens gilt, dass je mehr man herumreist, die Kosten steigen. Der öffentliche Verkehr ist in vielen Ländern sehr günstig, kann aber doch ins Geld gehen, wenn für



**Am warmen Sandstrand sind viele Kinder (und ihre Eltern) stundenlang glücklich!**

die Kinder mitbezahlt und lange Strecken zurückgelegt werden müssen. Eintritte in Nationalparks, Sehenswürdig-



**Outdoor-Aktivitäten bleiben den Kindern lange in Erinnerung.**

keiten, Museen und Preise für Outdoor-Aktivitäten sind oft im Verhältnis zu den lokalen Lebenskosten hoch. Auch einmal für ein paar Tage einen einheimischen Führer, evtl. sogar mit Fahrzeug anzustellen, kann teuer werden, ist aber meistens die extra Kosten wert.

Wir hatten uns vor der Reise entschieden, Qualität über Quantität zu setzen. Mit dem gleichen Reisegeld hätten wir jahrelang in einem Häuschen direkt am Strand leben können, bevorzugten aber mehr zu sehen und zu erleben und auch mal für ein kleines Extra, das den Kindern Spass macht, mehr als das Tagesbudget ausgeben zu können.

Mit wenigen Massnahmen auch auf Reisen sparsam leben zu können, ist nicht schwierig und oft sehr bereichernd. Mahlzeiten können selber zubereitet werden, was gleichzeitig eine willkommene, (gesunde) Abwechslung zum auswärts Essen bietet: Ein Picknick im Park, Brot zum Frühstück, auf dem Campingkocher kochen, ein Take-away oder die Küche in der Unterkunft benützen. Die Wäsche kann schnell im mitgebrachten, faltbaren Becken gewaschen und im oder vor dem Zimmer aufgehängt werden. Anstatt Trinkwasser in Flaschen zu kaufen, kann Leitungswasser gefiltert werden.

Wie viel kostet die Anreise und wie sollen wir anreisen? Wie

viel kosten Bus- und Zugbillette (ab welchem Alter oder welcher Grösse muss für die Kinder eine Fahrkarte gelöst werden), Taxifahrten, Automiete, Unterkünfte, Essen und ein Arztbesuch im Gastland? Brauchen wir einen Reisepass? Brauchen wir ein Visum und was kostet es? Können wir die nötigen Visa unterwegs beantragen?

#### Administration

Wie lange können wir im Land bleiben? Können wir von da in ein anderes Land reisen? Sind andere Dokumente nötig? Wie sollen wir im Reiseland Geld beziehen? Travellers Cheques, Kreditkarte, Bankomatkarte mitnehmen? Ein Internetkonto führen? Wie lange brauchen wir für die Vorbereitung?

#### Planung

Ab wann wollen wir die Kinder einbeziehen (Ist es zu früh, mag die Warterei für die Kinder zu lange scheinen, ist es zu spät, fühlt sich das Kind evtl. überrumpelt.)? Wie bereiten wir die Kinder auf so eine Reise vor (z. B. Bücher, Atlas, Geschichten erzählen, Fotos im Internet anschauen usw.)?

#### Klima

Wann ist im Land Hauptsaison? Wann Regenzeit? Tiefsaison bringt weniger Touristen, tiefere Preise. Regen bringt Mücken und andere Krankheitsgefahren. Schnee macht hohe Pässe unpassierbar. Extreme Temperaturen vermeiden oder sich zumindest gut darauf vorbereiten (gute Ausrüstung). Reisen mit Kindern in warmen Gebieten ist oft einfacher, da mehr draussen unternommen werden kann (lange Spaziergänge, im Gartenrestaurant essen, am Strand spielen, usw.). Energiegeladene Kinder an einem kalten, nassen Tag in einem Hotelzimmer zu unterhalten, kann ganz schön herausfordernd sein.

#### Verständigung

Welche Sprache wird im Rei-

seland gesprochen? Versteht die Bevölkerung Englisch (oder andere, von uns gesprochene Sprachen)? Sollte vor der Reise ein Sprachkurs besucht werden? Wäre es nützlich, den Kindern ein paar Worte der Landessprache beizubringen?

#### Transport

Sind lange Reisen im Land nötig? Wie gut ist das Eisenbahnnetz (Zugfahren ist mit Kindern meistens einfacher als Busfahren)? Sind alle Orte mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar? Andere Möglichkeiten erwägen: per Camper, per Boot, per Mietauto oder eigenem Auto, mit dem Fahrrad usw.

#### Attraktionen

Was bietet das Land für die Kinder (und für die Eltern)? Was ist den Kindern und den Eltern wichtig? Wie können die Kinder beschäftigt werden? Hat es kinderfreundliche Trekkingmöglichkeiten? Ist es wichtig, mit den Kindern schon vor der Abreise eine gute Kondition aufzubauen und lange Spaziergänge zu unternehmen? Hat es Strände, autofreie Orte, Wälder, Seen? Wo kann entspannt werden?

#### Unterwegs

Welche Art von Unterkünften hat es im Gastland? Wie sieht es mit dem Essen aus? Könnte es sinnvoll sein, die Gaumen schon zuhause an neue Geschmäcker und Gewürze sowie Restaurantbesuche zu gewöhnen?

#### Packen

Was soll eingepackt werden? Ist eine spezielle Ausrüstung notwendig? Soll evtl. die Campingausrüstung mit? Welche Geschenke könnten von zuhause mitgebracht werden?



**Lenny im Heissluftballon über den Karstbergen von Südchina.**

Eltern mit Kindern mit speziellen Bedürfnissen sollten abklären, ob notwendige Medikamente oder ähnliches von zu-



**Wenn sich die Eltern auf einer Reise sicher fühlen, dann überträgt sich das auch auf die Kinder.**

hause mitgebracht werden müssen.

#### Organisatorischer Kram

Wie lange wollen wir unterwegs sein? Müssen wir uns im Heimatland abmelden? Müssen wir unsere Kinder in der Schule abmelden? Müssen wir Schulmaterial mitnehmen und sie unterwegs selber unterrichten? Die Wohnung aufgeben oder untervermieten, Arbeitsstellen kündigen? Wer sendet uns die Bankomatkarte nach, wenn die alte abgelaufen ist? Wie sollen wir uns verabschieden? Wie wollen wir mit den Daheimgebliebenen in Kontakt bleiben?

Bei einer Langzeitreise macht es Sinn und Spass die Reiseroute fortlaufend und vor Ort weiterzuplanen.

#### Gesundheit

Wer reist, setzt sich unter Umständen in Sachen Gesundheit und Unfall einem erhöhten Risiko aus. Eine gute Versicherung zu haben, kann im Notfall viel Geld sparen, im Fall einer dringenden Heimschaffung sogar Leben retten.

Welche gesundheitlichen und andere Gefahren bestehen im Zielgebiet? Wie hoch ist das Malariarisiko? Andere Tropenkrankheiten? Welche Impfungen sind nötig? Müssen gewisse Impfungen unterwegs aufgefrischt werden? Wie sieht es mit der Hygiene aus? Sind Me-

dikamente erhältlich und hat es gute Spitäler? Welche Unfallrisiken bestehen (meistens ähnlich wie zuhause, z. B.

Strassenverkehr, steile Treppen, Ertrinken)? Wie stark sind die Luftverschmutzung, der Lärm und die Bevölkerungsdichte? Sind Reisen über hohe Pässe nötig (Zeit nehmen zum Anstieg)? Hat es gefährliche Tiere?

Tollwut? Welche Verhaltensregeln sind für die Kinder unterwegs wichtig?

#### Schweizer Bürokratie

Für Schweizer ist zudem die Frage, ob man sich im Heimatland abmeldet oder nicht, ausschlaggebend. Sich abzumelden heisst, seinen Wohnsitz aufzugeben, seine Niederlassungsbewilligung aufzuheben. Natürlich behält man seine Nationalität trotzdem bei und damit auch das Recht, jederzeit wieder in sein Heimatland zurückzukehren. Das Schweizer Niederlassungsgesetz sieht vor, dass man sich bereits ab drei Monaten Abwesenheit abmelden soll. In der Praxis aber raten die meisten Gemeinden dies bei Reisen von weniger als sechs Monaten nicht zu tun, sofern man sein Wohnverhältnis in der Schweiz bestehen lässt. Ab sechs Monaten jedoch oder bei Aufgabe seiner Adresse sollte man sich abmelden. Will man trotz allem angemeldet bleiben, lassen viele Gemeinden mit sich reden, unter der Voraussetzung, dass eine (Post-) Adresse im jeweiligen Ort bestehen bleibt (der Eltern, Geschwister oder so). Um sich abzumelden, muss man je nach Gemeinde ca. drei Wochen vor Abreise mit seinen Schriften und seinem Ausweis auf dem Einwohneramt vorbei gehen (vorher anrufen und abklären,

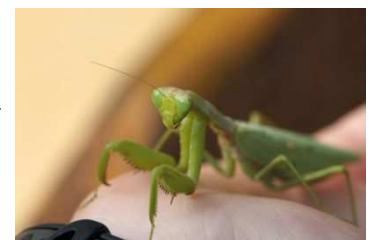
welche Papiere mitzubringen sind). Der Besuch beim Steueramt muss normalerweise vorher erfolgen, da die offizielle Abmeldung erst gemacht werden kann, wenn die Steuerbehörden ihr Okay gegeben haben. Um eine »Lücke« bei der AHV zu vermeiden, sollte man sich bei der Ausgleichskasse über eine allfällige, jährliche Bezahlung des Mindestbetrages erkundigen. Gibt man seine Schriften ab, entfallen die langen Kündigungsfristen der Krankenkassen; die bestehenden Versicherungen, auch die für ansässige Schweizer obligatorische Grundversicherung, können in diesem Fall in der Regel mit einem Monat Frist aufgelöst werden. Achtung, nach Rückkehr kann eine Zusage für den Abschluss einer Zusatzversicherung unter Umständen verweigert werden. Die Aufnahme in die obligatorische Grundversicherung bei einem erneuten Niederlassen in der Schweiz ist aber nach Schweizer Gesetz garantiert. Für Schweizer, die angemeldet bleiben, beinhaltet die Krankenkassen-Grundversicherung auch im Ausland eine minimale, gesetzlich vorgeschriebene Deckung. Als zusätzliche Deckung kann eine sogenannte Reise- und Ferienversicherung bei den Krankenkassen abgeschlossen werden, sofern diese nicht bereits vorhanden ist.

#### Versicherung

Eine Reisekrankenversicherung ist in jedem Fall immer nur für den Notfall gedacht, also bei akuten Erkrankungen oder Unfällen. Vorsorgeuntersuchungen, Checkups, Vorerkrankungen usw. sind in der Regel nicht versichert. Also immer das Kleingedruckte lesen!

»Abgemeldet« Schweizern stehen noch mehr Versicherungsangebote offen:

*„Lenny, happy like sunshine!“ wiederholte unser jüngster Sohn (damals 2 Jahre jung) immer wieder als er in Marokko die Sanddünen runter rutschte.*



**Die meisten Kinder sind fasziniert von fremden Tieren. Aber Achtung, einige davon sind gefährlich!**

z. B. eine freiwillige Krankenversicherung für Schweizer im Ausland bei einer der hiesigen Krankenkassen oder eine sogenannte Expat-Versicherung bei einer international tätigen Gesellschaft. Wer es nicht scheut stundenlang auf dem Internet zu surfen, wird fündig. Gibt man bei einer Web-Suche „International Travel Insurance“ ein, öffnen sich Hunderte von Optionen. Weltweite Reiseversicherungen inklusive Gepäck-, Rechtsschutz-, To-

desfall- und Invaliditätsversicherung sind schon um die € 250.- pro Jahr pro Person erhältlich. Aber aufgepasst, sie versichern nur den Notfall im Ausland. Wird man repatriert, übernehmen diese Billigversicherungen im Allgemeinen die Kosten in der Schweiz nicht.

Mit dem Segway durch das ländliche China.



## Packliste für reisende Eltern

Die nachfolgende Liste kann reisenden Familien einige Anhaltspunkte geben/als Grundlage dienen. Auf keinen Fall muss alles Aufgeführte wirklich ins Reisegepäck! Was tatsächlich in den Rucksack oder Koffer soll, kommt stark auf Reiseziel, -zeit, -dauer, -art, auf die Ansprüche der Eltern und selbstverständlich auf das Kind an.

### Dokumente

Pass/ID: Kinder können nicht mehr im Schweizerpass ihrer Eltern integriert werden. Pässe von kleineren Kindern sind nur 3 resp. 5 Jahre gültig.  
 Visum: Kinder mit eigenem Pass brauchen auch ein eigenes Visum.  
 Internationaler Impfausweis (gelb), evtl., wenn vorhanden Blutgruppenausweis.  
 Versicherungsausweis, Notfallnummern und E-Mail-Adressen (der Versicherung, vom Kinderarzt usw.).  
 Flug-, Bahntickets, Hotelbuchungsbestätigungen.  
 Bescheinigung der Eltern: in einigen Ländern obligatorisch, wenn Kind mit Drittperson oder einem

Elternteil alleine reist.  
 Kopien aller Dokumente: Kopien können z. B. im Email Archiv für den Notfall aufbewahrt werden.

### Sicherheit

Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor: Langzeitgebrauch ist nicht gut für Kinder, besser lange Ärmel und Hosen tragen, vor allem auch im Wasser Shirt anlassen, Mittagssonne meiden.  
 UV-Anzüge: schützen gut gegen Sonnenstrahlen, trocknen schnell.  
 Sonnenschirm, Regenschirm: vor allem an Buggy, Ruckentrage.  
 Sonnenhut, Winterkappe: beim Sonnenhut die Variante mit Rand, um die Ohren und den Nacken zu schützen!  
 Gute Sonnenbrille.  
 Bandana-Tuch, Stoffwindel oder Sarong: als Mundschutz bei staubigen Strassen, als Sonnenschutz über dem Nacken (wenn vorher in Wasser gelegt, wirkt es angenehm kühlend), stoppt Mücken, als Kopftuch, zum Fensterverdunkeln, als Spiel-

zeug.

Schwimmhilfe: besser vorher einen Schwimmkurs besuchen, falls Kind noch nicht schwimmen kann.

### Insektenschutz

(Mückenspray,-roll-on-Stift): Sich von Arzt oder Apotheker beraten lassen. Einige Produkte eignen sich nicht für Kleinkinder oder Langzeitgebrauch, Verträglichkeit zuhause prüfen, langärmelige Shirts und Hosen beim Eindunkeln sind der beste Mückenschutz.  
 Imprägniertes Mückennetz: wenn die Kinder gerne Dinge in den Mund nehmen, Netz nicht imprägnieren!  
 Mückenspiralen, elektrische Mückenvertreiber: Langzeitanwendung bei Kleinkindern nicht geeignet.  
 Wasserreinigung (Wasserentkeimungstabletten/-tropfen, Filter, Steripen): Je nach Land den Kindern beibringen, nie Wasser ab der Leitung zu trinken, auch nicht beim Zähneputzen, Duschen oder Spielen.



Familientransport!

Hundeadressanhänger und Trillerpfeife: Die Hoteladresse im Anhänger, dem neuen Standort anpassen, Kin-



Halloween in China

dem ange-

wöhnen, Trillerpfeife nur im Notfall zu benutzen. Brille, Brillenetui, Ersatzbrille und Brillenrezept.

Und zusätzlich für die ganz Kleinen:

Kinder-Lauf- und Schutzgurt: für Spaziergänge im Menschengewühl, für Restaurantstühle.  
Sicherheitsstecker: vor allem in Entwicklungsländern hat es manchmal gefährliche Steckdosen.

Kleidung und Schuhe

Kleider sollten bequem sein, Schmutz nicht gut zeigen und das Kind soll sie gerne tragen. Helle Kleidung bevorzugen (dunkle Stoffe ziehen Sonnenwärme an). Mehrere Kleidungsstücke übereinander getragen sind besser als ein einziger, dicker Pullover. Bei Kindern mit Windeln sollte die Kleidung so sein, dass ein Windelwechseln unter erschwerten Umständen möglich ist. Wenn Kind bei der Abreise noch nicht laufen kann, dies aber evtl. während der Reise lernt, je nach Reiseziel gute Schuhe mitbringen.

Finken, Antirutschsocken. Sandalen, Flip Flops, Strandlatschen: auch ideal bei schmutzigen Duschen und gefährlichen Tieren im Wasser.

Wander- oder Turnschuhe: für sicheren Halt auf schwierigem Terrain, beugt Mü-

ckenstichen, Bissen und Kratzern vor. Bodys für Babys, Unterwäsche, Socken.

Lange Unterhosen (oder evtl. Strumpfhosen): eignen sich super als Allrounder, bequeme Kleidung bei langen Busreisen, wärmend wenn unter den Hosen getragen, als Pyjama usw.

Hemden, T-Shirts (Kurz- und Langarm). Rock oder Jupe für Mädchen. Lange und kurze Hosen oder ZipOff Hosen: je nach Reiseziel gelten kurze Hosen als unanständig (wie Unterwäsche).

Badehose (oder UV-Anzug), Schwimmanzug, Windeln zum Baden. Fleece-Pulli oder Jacke: auch bei Reisen in warmen Gebieten kann es einmal kalt werden (z. B. in klimatisierten Bussen).

Regenschutz, Windjacke. Skianzug, Handschuhe, Schal.

Verpflegung

Plastikschüsselchen mit Deckel: Behälter für Essen und zugleich Schüsselchen zum Essen (wenn Mahlzeiten selbst zubereitet werden).

Knabberereien für unterwegs. Teebeutel, Instantgetränkpulver: ein Getränk, das Kinder mögen und sie in schwierigen Momenten an zuhause erinnert, z. B. Eistee, Fenchel, Kamille.

Schnabeltasse mit Auslaufstopp oder Kinderfeldflasche: regelmässig reinigen mit Bürste (Zahnbürste), Sterilisations-tabletten.

Thermos- und/oder Wasserflasche: Flasche aus Metall (kann nicht zerbrechen), kochendes Wasser kann auch fürs Waschen/ Sterilisieren von Ess-/ Trinkutensilien verwendet werden, zum schnellen Anrühren einer Suppe/Tee, zum Babymilch machen, Babynahrung

wärmen usw.

Becher: zum Spielen, Trinken, Waschen (für „Kesselduschen“). Sackmesser: zum Schälen von Früchten/Gemüse.

Und zusätzlich für die ganz Kleinen:

Schoppen, Ersatznuggi, evtl. die Variante mit den wegwerfbaren Einsätzen aus Plastik (steriler, jedoch viel Abfall).

Thermosbehälter oder Schoppenwärmer: damit die Milch die richtige Temperatur behält.

Instant Babymilchpulver: Ist in den meisten Städten der Welt erhältlich, jedoch oft süsser als zuhause.

Babykost oder Pürriergerät (oder gute Gabel/Sieb): je nach Gewohnheit und Reiseart.

Sterilisationsgerät, -tabletten oder Campingkocher mit Pfanne: Sterilisieren durch Kochen.

Babylöffel, Kinderreisebesteck. Esslatz: oder Bandana, Lappen, Stoffwindel.

Tischsitzchen: Sitze, die direkt am Tisch befestigt werden, passen nicht an jede Art Tisch. Die meisten Restaurantstühle können aufeinandergestapelt werden und machen so einen idealen Hochstuhl.

Hygiene

Feuchttüchlein, feuchter Gesichtslappen im Plastiksack oder Händedesinfektionsgel.

Wasserspray: Spraydose mit Wasser füllen und den Kindern bei grosser Hitze ins Gesicht spraysen, kann bei langen, heissen Reisen Wunder wirken.

Plastiksäcke: für schmutzige Wäsche, Windeln, Erbrechen usw.

Babyöl, Gesichts- und Körpercreme, Lippenbalsam.

Milde Seife und Shampoo. Zahnputzsachen.

Nagelschere, Haarschneidaus-

*Als uns die „Mama“ der Lehmhütte, in der wir wohnten (am Karakulsee in der Nähe der Pakistanischen Grenze) fragte, ob wir Pferde wollten, um um den See zu reiten, brachte Desmond die Idee hervor, dass er lieber ein Kamel hätte. Lenny wollte einen kleinen Esel und so ritten wir am nächsten Tag als lustige Karawane um den Bilderbuchsee.*

rüstung: Nägel und Haare wachsen im tropischen Klima schneller, lange Nägel erhöhen die Infektionsgefahr wegen Dreck darunter, und Kratzen von Stichen.

Papiertaschentücher oder Toilettenpapier als Allrounder.

Grosses Badetuch: Extraleichtes, schnell trocknendes Reisetuch, kann auch als Decke, Unterlage, Sonnenschutz verwendet werden oder einfach einen Sarong mitnehmen.

Haarspangen.

Und zusätzlich für die ganz Kleinen:

Ein Kind in Windeln kann auf einer Reise „einfacher“ sein, als ein Kind, das kaum trocken ist. Auf jeden Fall immer Ersatzkleider und Unterwäsche im Handgepäck mitführen. Je nach Land Kinder nicht nackt herumrennen lassen, auch nicht am Strand. Kinder werden oft zwischen den Beinen angefasst, um ihr Geschlecht zu „prüfen“. Den Kindern beibringen, dass sie Rechte haben.

Wegwerfwindeln/Stoffwindeln und Einlagen: Wegwerfwindeln sind in den meisten Städten dieser Welt erhältlich, jedoch oft teuer und eine „saubere“ Entsorgung ist nicht gewährleistet, oft gibt es sie nicht in Grössen für ältere Kinder. Stoffwindeln sind aber nicht sehr praktisch auf Reisen. Eine Wegwerfwindel im Gepäck kann auch bei älteren Kindern hilfreich sein: wenn es mal keine öffentliche Toilette gibt, einfach schnell hinter einem Busch die Windel ums Kind halten, Geschäft erledigen, Windel entsorgen, fertig.

Lappen oder Feuchttüchlein zum Waschen.

Windelwundcreme: Windeln in fremden Ländern sind oft viel mehr „plastik“ als

zu Hause, Kinder schwitzen mehr, Ausschläge sind häufiger.

Wickelunterlage: Sarong oder Badetuch

Nachtopf oder unterer Teil einer grossen Plastikflasche abschneiden: Für Kinder ist es oft schwierig, eine Steh-toilette zu meistern.

**Schlafen**

Schlafsack: für kleinere Kinder Schlafsack mit Ärmeln (oder Armöffnungen), damit sich das Kind nicht abdeckt. Evt. Seidenschlafsack für warme Länder.

Wolldecke: oder Sarong, Badetuch je nach Reiseland.

Reiseliegematten: als Bett am Boden für Kinder, als Unterlage beim Warten an Bahnhöfen usw.

Hängematte: Braucht nicht viel Platz, Alternative zum Kinderbett, entspannend für Kinder und Eltern und weg vom Boden (weg von Ungeziefer).

Schlafanzug/Pyjama: als Alternative in Unterwäsche, T-Shirt oder langen Unterhosen schlafen.

Lieblingsstofftier, Nuschittüchlein: Am besten während der Reise mittels Elastik an Handgelenk des Kindes binden, damit der geliebte Freund nicht immer in der Hand getragen werden muss und nicht verloren geht.

Und zusätzlich für die ganz Kleinen:

Reisekinderbett: Kann auch als sichere Spielecke bei Krabbelkindern gebraucht werden; oder als Alternative zwei zusammengesobene Sofas, aufblasbares Schlauchboot, Bett zwischen Wand und zweitem Bett eingeklemmt, Sarong als Hängematte, Wolldecke am Boden (Achtung in Ländern mit gefährlichen Kriechtieren oder Amei-

sen), usw.

Leintuch: oder Sarong, Badetuch.

Kissen: es gibt Schlafsäcke, deren Stausack in ein Kissen umgewandelt werden kann, oder Lieblingskissenanzug von zu Hause mitbringen und mit Kleidern ausstopfen.

Babyfell.

Schnuller, Musikdose.

Nachtlicht: erinnert an zu Hause.

**Transport für die ganz Kleinen:**

Kinderwagen oder Buggy: Je nach Reiseland Regenschutz dazu mitnehmen, leichtes Modell wählen, das einfach zusammenklappbar ist, gut überlegen, ob so ein Extragepäckstück Sinn macht, was ist das zu erwartende Terrain. Wo kann man den Wagen in öffentlichen Verkehrsmitteln verstauen? Ist jedoch praktisch für kurzen Schlaf, für im Restaurant, evtl. Elastikband mitnehmen, um Buggy am Rucksack festbinden zu können.

Kindertrage (Buggyersatz „soft“): Kann auch als Reisebett verwendet werden, ist auch gut als warme Einlage für den Buggy bei kalten Reisezielen.

Rucksacktrage: Ab 4 Monate bis ca. 4 Jahre, bei kleinen Babys evtl. Fronttrage oder Tragtuch, kann jedoch bei langen Ausflügen schwer und heiss werden, Trage mit Sonnen- und Regenschutz, Kopfstütze (Kissen, Pulli), evtl. Rucksacktrage wählen, die frei stehen kann oder sogar Modell, das durch wenige Handgriffe zum Buggy



Riesige Blätter im Urwald von Südostasien.

umfunktioniert werden kann. Autositz: wenn Automiete/ Camperferien geplant und keine Sitze vorhanden sind, Achtung: abklären, ob Sicherheitsgurten auf dem Rücksitz!

**Unterhaltung und Diverses**

Die Spielsachen von reisenden Kindern sollten klein (wer will schon ein Playmobil-Schiff mit sich herumtragen!) und stabil (damit der Rucksack ohne Schwitzen auf dem Busdach verstaut werden kann) sein. Achtung, zu kleine Teile gehen im Bus, Zug oder Flugzeug schnell zwischen den Sitzen verloren.

Die Spielsachen sollten vielseitig verwendbar sein, damit sich die Kinder immer wieder damit verweilen können. Sie so wählen, dass sie für müde und aufgeregte Gemüter attraktiv sind und auch mal in ein Restaurant mitgenommen werden können. Und natürlich muss es sich einfach abwaschen lassen, denn Schmutz lässt sich auf Reisen kaum vermeiden. Nicht vergessen, Spielsachen unter Umständen auf das Reiseland abstimmen: Ein Plastiksoldat mit Maschinengewehr oder eine nackte Barbieschönheit könnte je nach Land nicht angebracht sein.

Die Kinder beim Packen mitentscheiden lassen. Was passiert, sollte das Gepäck gestohlen werden? Würde der Lieblingst Teddybär nicht lieber daheim auf die Rückkehr der Familie warten?

Bei längeren Aufenthalten kaufen wir auch mal ein paar grössere, neue Spielsachen, die wir mit viel Begeisterung bei der Abreise einem auserwählten, einheimischen Kind weiter-schenken.

Und wenn die Kinder (und Eltern) müde von einer langen Reise im Hotelzimmer sitzen, sie die Spielsachen schon eingepackt haben, um am nächs-

ten morgen früh abreisen zu können oder die Laune aller Familienmitglieder überhitzt ist, hilft es auch mal einfach ei-



**An einem ruhigen Strand in Mexiko: Desmond lernt Brot zu backen.**

nen Film auf DVD abspielen zu lassen. Das wirkt oft Wunder. Computerspiele können lange Zug- und Busreisen verkürzen.

Kleine Mitbringsel (z. B. Kugelschreiber, Ballone usw.): Kinder werden oft von Einheimischen beschenkt. Selber etwas von zuhause zum Verschenken mitzubringen, kann ihnen helfen, sich schneller zu integrieren.

Einige neue Spielsachen einzeln verpackt: um den Flug/die Reise kurzweiliger zu machen und im Unruhefall eine Ablenkung bereitzuhaben.

Einige Lieblingsspielsachen  
Fliegenwedel mit Ballonen: macht ein ausgezeichnetes „Leichttennis“.

Sand- und Wasserspielsachen, Schnorchelausrüstung, aufblasbarer Strand-/ Fussball.

Spiele, Jasskarten, Reisedrachen.

Bastelsachen: mit etwas Fantasie (an der es Kindern beim Reisen kaum fehlen wird), lassen sich tolle Spielsachen basteln (z. B. Fischerrute).

Quizbuch für unterwegs, Malbuch, Bücher, Comics: auch zum Vorlesen, evtl. Bücher oder Landkarten über das bereiste Land, fremde Kulturen, Religionen (Interesse des Kindes wecken und Verständnis fördern).

Schulaufgaben, Schulbücher.

MP3 Player/DVD-Spieler mit integriertem Bildschirm, Hörspiele, CDs, DVDs, Steckdosenadapter. Taschencomputerspiel.

Fotoapparat: kann Kind motivieren, die Ferien aus seiner Sicht festzuhalten.

Filmapparat: Sich abendlich zusammensetzen und gemeinsam die Filme des Vortages anschauen, kann nicht nur die Kinder erfreuen!

Diktafon (digital): zum Aufnehmen des Tagebuchs und/oder Geräuschen, Musik während der Reise. Rückspielen macht Spass!

Babyfone: Gibt den Eltern die Möglichkeit, auch nach dem Zubettgehen der Kinder im Hotelrestaurant eine Tasse Tee trinken zu gehen.

Laptop/Internetverbindung: evtl. für Langzeitreisende mit Schulkindern, Kontakt mit Freunden zuhause.

Musikinstrumente und Noten.

Tagebuch: Einige Kinder können ihren Tag besser „verdauen“, wenn sie jeden Abend ihr eigenes „Bild“ des Tages verfassen (oder auch Billette einkleben, Texte schreiben usw.), ist auch ein super Souvenir, täglich gemeinsam eine halbe Stunde Tagebuch zu schreiben kann auch ein tolles Familienerlebnis sein.

Zusammenfaltbares Becken (10 L oder mehr): dient zum Spielen mit Wasser, Wäsche waschen und auch fürs Babybad oder Kinderdusche.

Waschpulver oder Schmierseife, Bürsteli, Leine, Wäscheklammern.

Taschenlampe: evtl. Stirnlampe, um die Hände frei zu halten, Feldstecher, Armbanduhr.

Eigener Rucksack für das Kind: gibt dem Kind Eigenverantwortung und

*Oft finden Kinder an den einfachsten Dingen am meisten Gefallen und können sich damit stundenlang unterhalten. Unsere Jungs brauchten Styroporplatten, die sie im Park fanden als Frisbees, machten Boote aus Plastikflaschen, bastelten Vögel mit Wäscheklammern und einem Streifen Papier und verwandelten ihren Sarong in den Umhang eines Königs, eine Hängematte für den Teddybär und zusammengeknotet in einen Ball.*

„Teilnahme“ an der Reise, ist aber ein „Ding“ mehr, das vergessen werden kann, und wohin damit, wenn das Kind müde ist?

Packsystem, evtl. aus wasserabweisendem Material für Ess-/Trinkutensilien oder Windelsachen z. B. Taschen von Eagle Creek „Pack-it Cube“, Inhalt sichtbar, Henkel zum Tragen, jedes Familienmitglied hat seine eigene Farbe, hilft Dinge schnell zu finden, Ordnung zu

halten, die Tasche mit dem Spielzeug kann man gleich so ins Restaurant bringen.

Bodenblache: gut als Sonnen-, Wetterschutz, zum Picknicken, für Krabbelkinder zum Spielen, Hütten bauen usw. (Alternativen: Sarong oder Badetuch).  
Campingausrüstung: Zelt, Matte, Kochzeug usw.

**Schlangen befreunden im Schlangenspital in Bangkok.**



## Packliste - Reiseapotheke

Grundsätzlich sollte eine individuelle Reiseapotheke mit dem Fachmann/frau (Kinderarzt, Tropenarzt, Homöopathen) oder einer guten Apotheke abgesprochen werden. Achtung: Nicht vergessen, sich früh genug bezüglich benötigter Impfungen zu informieren. Auch eine Auffrischung des Notfallkurses kann in keinem Fall schaden.

Welche Medikamente mitgeführt werden, kommt stark auf das Reiseziel, -zeit, die Art des Reisens und Kondition des Kindes (Behinderung, Allergien, chronische Krankheiten) an. Homöopathische Medikamente sind in vielen Ländern nicht erhältlich. Andere Medikamente kann man fast überall auf der Welt kaufen.

Die nachfolgende Liste ist nach Symptomen geordnet und erwähnt jeweils mehrere Alternativen zur Behandlung, die z.T. auch gleichzeitig angewendet werden können (je nach Heilmittel, Medikament, Typ). Sie soll nur als Stütze dienen und ersetzt auf keinen Fall die Beratung durch eine Fachperson.

Egal wie die persönliche Apotheke aussieht, die Beschreibung eines jeden Heilmittels und klare Angaben zu dessen Gebrauch gehören mit auf die Reise (Tipp: Etiketten mit Angaben auf die Medikamente kleben). Die Reiseapotheke soll auch auf Reisen von den Kindern ferngehalten und gut verschlossen aufbewahrt werden.

In Zweifelsfällen keine Zeit verlieren und sofort einen Arzt aufsuchen! Eine gute Reisekrankenversicherung, inklusive Rückschaffung im Ernstfall, ist empfehlenswert.

### Allgemeines

Literatur über Selbstdiagnose, Reisen mit Kindern, Internetadressen und Notfallnummern  
Wärmeflasche.  
Pinzette, Schere.  
Vorabgepacktes Erste-Hilfe Set mit sterilen Spritzen usw. für Notfälle (z. B. Verkehrsunfall).  
Watte, Verbandsmaterial, Pflaster.  
Messlöffel für medizinischen Sirup.  
Fiebertermometer  
Malaria-tabletten (nach Absprache mit Tropenarzt).

Multivitamin-tabletten (bei Reisezielen, in denen eine gesunde Ernährung für die Kinder nicht gewährleistet werden kann. Persönlich nehmen wir „Spirulina-Algen“.

Homöopathische Hausapotheke (zusammen mit einem Kurs vor der Abreise).



**Mit den Kajaks auf dem Meer in Vietnam.**

### Durchfall / Erbrechen

Als Vorbeugung: sich beim Essen und Trinken an Hygieneregeln halten (peel it, boil it, cook it or forget it).

Perenterol oder ähnliches Mittel zur Wiederherstellung des Verdauungstraktes und sehr wichtig, viel zu trinken geben (langsam trinken, am besten mit Rehydrations-salz, Elektrolyten, z. B. Milupa Ges), langsam wieder mit Essen beginnen, Bananen, weisser Reis, bei Erbrechen hilft auch warmes Wasser mit Honig und Zitronensaft.

Antibiotika, bei Reisen in Gebiete ohne ärztliche Hilfe.

**Verstopfung**

Viel Wasser trinken, Feigen, Leinsamen. Glycerinzäpfli.

**Verletzungen / Verstauchungen / kleine Verbrennungen**

Achtung: Vor allem in tropischen Ländern Wunden gut pflegen und im Auge behalten. Sie entzünden sich je nach Klima viel schneller und können ganz schön bösartig werden.

Blütenmischung nach Dr. Bach, Notfalltropfen, Salbe.

Lösung zum Desinfizieren (Bepanthen plus), Wundcreme, z. B. Ialugen plus. Euceta Salbe, Braunovidon Paste (zum Heilen von Wunden).

**Reisebeschwerden / Jetlag**

An einem Stück frischen Ingwer lutschen, Ingwertee. Achtung: Bei kleinen Kindern kann der Druckausgleich beim Starten und Landen ein Problem sein (trinken, Bonbon), leichte Kost. Bei Kindern ab 4 Jahren: Trauwell (Reisekaugummi).

**Insektenstiche / Juckreiz**

Als Vorbeugung: Insektenspray, Moskitonetz, lange Ärmel, lange Hosen, gute Schuhe, Zitronell-Öl

(Haut betupfen mit Wattebausch), Staphysagria (D12) Kügeli. Fenistilin Gel und Tropfen.

**Innere Unruhe / Anspannung/Nervosität**

Kamillentee, Orangenblüten-tee. Zur Vorbeugung: Gelsemium (D6).

**Grippe / Erkältung / Fieber / Schmerzen**

Salbei Tee, Limonensaft, Essigsocken (bringt hohes Fieber runter). Fieber- und Schmerzmittel (Paracetamol, z. B. Tylenol Tropfen, Becetamol Kautabletten. Zäpfli eignen sich nicht bei Reisen in heisse Länder). Nasenspray (z. B. Nasivin für Kinder).

**Husten**

Bei trockenem Reizhusten Zwiebelhälfte neben das Bett stellen. Hustentropfen für Kinder (z. B. Bexin).

**Halsweh**

Halsweh-Lutschtabletten, Halstuch.

**Entzündungen / Mittelohrentzündungen / Bronchitis**

Zwiebelwickel.

Antibiotika (bei Reisen fernab eines guten Arztes), entzündungshemmendes Medikament.

**Augenentzündungen / gereizte Augen**

Schwarzteebeutel auflegen. Augentropfen von Similasan einzelverpackt.

**Zahnschmerzen**

Für „zahnende“ Babys gibt es homöopathische Zahnkügelchen und Zahngel, evtl. Beissring mitnehmen. Weleda-Zäpfli. Schmerzmittel (Paracetamol). Erste Hilfe Zahnarztset (erhältlich in Reiseausrüstungsladen).



Im Camper in Mexiko: Lenny lernt Auto fahren.

# Fragen, die uns immer wieder gestellt werden



**Die ersten Versuche mit Essstäbchen.**

**Wie finanziert ihr eure Reisen?**  
„Sparen, sparen, Häusli bauen“ sagen wir in der Schweiz. Bei uns heisst es sparen und reisen.

Wir leben ein einfaches Leben, nicht nur, weil wir gerne reisen, sondern weil das sowieso unserer Art und Lebensauffassung entspricht. Wenn wir uns in der Schweiz niederlassen, dann haben wir kein Auto, mieten eine günstige Wohnung, sind Vegetarier, gehen fast nie in Restaurants und andere Lokale und kaufen viel in Second Hand Läden ein. Wenn wir eine Reise als Ziel vor uns haben, dann wird das Geld

sparen einfach.

Nicht vergessen, wenn man am ersten Tag eines Monats abreist, und Ende Monat mit der Arbeit aufgehört hat (also nur wenige Tage vor der Abreise), dann hat man den ganzen letzten Lohn, sowie evt. pro rata Ferien- und Überzeitauszahlung und in der Schweiz evt. noch pro rata 13. Monatslohn zur Verfügung. Das kann einem u.U. schon ein paar Mona-

te Reisen finanzieren.



**Wenn wir neu ankommen, setzen wir uns erstmal auf unsere Rucksäcke, trinken Wasser und „kommen“ an. Erst dann beginnen wir eine Unterkunft zu suchen.**

Auch unterwegs ist es nicht schwierig, mit einfachen Massnahmen die Ausgaben zu reduzieren. Wenn wir mit den Rucksäcken unterwegs sind, dann waschen wir unsere Wäsche selber in einem faltbaren Handbecken, wir filtern Leitungswasser, wir bereiten ein bis zwei Mahlzeiten pro Tag selber zu und wir reisen langsam (das Sich-Bewegen ist oft eine der grössten Ausgaben einer reisenden Familie). Und wir ziehen die Bahn einem Flug vor, den öffentlichen Verkehr einem Taxi.

Meistens, je nach Land, reisen wir mit einem ungefähren Familien-Tagesbudget von Euro 40-50, wir sind aber nicht versteift darauf und führen auch keine Reisebuchhaltung.

Unterwegs nehmen wir auch mal Arbeit an, wenn sich diese bietet, z.B. arbeitete ich in China als Englischlehrerin und später führten wir da ein Hotel. Ich veröffentlichte mehrere Reiseberichte, was auch einen schönen Zustupf zum Reisebudget brachte. Im Voraus planen wir solche Einsätze nicht, sie fallen uns dann zu, wenn es dafür Zeit ist. Trotzdem machte ich zwischen den Reisen Abschlüsse zur Englischlehrerin und nun zur Deutschlehrerin (als Fremdsprache), weil es vielleicht in der Zukunft neue Türen öffnen kann.

Und dann, wenn wir uns wie-

der niederlassen, beginnen wir wieder von vorne, bei Null, was auch sehr spannend sein kann.

**Wie handhabt ihr Finanzen von unterwegs?**

Mit der Schweizer Postkontokarte (oder einer EC Karte) kommen wir eigentlich überall durch. An Anfang hatten wir zusätzlich eine Kreditkarte dabei. Später lief diese ab und da wir die neue Karte nicht per DHL zukommen lassen wollten, gab meine Mutter uns einfach die Kartennummer per Telefon durch. Für Bezahlungen auf dem Internet genügt es, die Nummern zu kennen (z.B. für eine Hotelbuchung online).

In China liessen wir uns mit viel Mühe Travellers Cheques ausstellen, weil wir dachten, dass wir diese in den abgelegenen Gebieten Pakistans brauchen würden. Aber sogar da funktionierte unsere Postkarte tadellos.

Unser Bankkonto (resp. Postkonto) ist online verwaltbar, was unterwegs sehr praktisch ist. Einmal haben wir uns sogar über unser Internetkonto mit der Western Union Geld zugeschickt.

**Seid ihr in der Schweiz abgemeldet?**

Ja. Die Wohnung, Arbeitsstelle und alle Versicherungen usw. haben wir gekündigt und uns danach in der Schweiz abgemeldet. D.h. wir haben der Gemeinde gemeldet, dass wir ab sofort nicht mehr in der Schweiz wohnen. Konkret heisst das, dass wir die Steuern bis zum Abreisetag beglichen, auch sonst alle Rechnungen bezahlt und aufgeräumt haben und frei sind, uns irgendwo auf der Welt niederzulassen. Zudem bedeutet das auch, dass

unsere Kinder in keiner Schweizer Schule angemeldet sind. Und, es bedeutet auch, dass wir die Krankenkasse und andere Versicherungen und Verpflichtungen ohne weiteres mit drei Monate Kündigungsfrist auflösen konnten. Die Wohngemeinde behält normalerweise während ein paar Jahren die sogenannten „Schriften“ und erst, wenn man dann immer noch nicht zurück ist, werden diese an die Heimatgemeinde retourniert.

**Wieviel Gepäck habt ihr dabei und wer trägt was?**

Im Moment reisen wir in einem Camper, da haben wir natürlich viel mehr Stauraum als wir es gewohnt sind. Zuvor reisten wir immer mit zwei grossen Rucksäcken (70l und 60l) und einem kleineren Tagesrucksack, plus einer Handtasche und natürlich je einem Geldgurt. Unsere Jungs hatten bisher keinen Rucksack dabei. Wir entschieden uns dagegen, weil wir keine Lust hatten, auf zwei weitere Gepäckstücke aufpassen zu müssen. Wir stellten uns eine Situation vor, in der wir nach zwölf Stunden Busreise um 4 Uhr morgens verschlafen ankommen, schnell aussteigen müssen, in der Schlaftrunkenheit eines der Kinder seinen Rucksack liegen lässt und dieser auf Nimmerwiedersehen verschwunden ist; mit Lieblingsteddy und Kuscheldecke....

Jetzt, wo unsere Jungs etwas älter sind, werden wir ihnen jedoch die Verantwortung auf einen eigenen, kleinen Rucksack aufzupassen, übertragen.

Meistens bringen wir am Anfang mehr, als wir schlussendlich behalten. Wir entledigen uns unterwegs langsam der Dinge, die nicht wichtig sind. Je länger wir reisen, desto bescheidener werden wir. z.B.

**„Endlich reisen wir!“ sagte Desmond. Wir waren ein paar Stunden vorher in Mexiko angekommen. Die rund zwei Monate in den USA hatte er nicht als Reise empfunden.**



**Überall werden unsere Jungs beschenkt: in der Mongolei erhielten sie tolle Finken.**

desto bescheidener werden wir. z.B. tragen wir gerade mal zwei Sarongs für die ganze Familie mit: Sie dienen als Badetücher, Sonnenschutz, Spielzeug, Schlafdecke, Kopfbedeckung, Rock und vieles mehr. Auch Kosmetikartikel reduzieren wir auf eine Seife, ein Shampoo, vier Zahnbürsten, eine Zahnpasta, eine Nagelschere (die zugleich auch als Schere für andere Sachen dient), Zahnhseide, die auch als Schnur dient, ein Rasierer und eine Sonnencreme.

Wir haben immer einen Fleecepulli, gute Schuhe und Regenschutz sowie ein Mückennetz und einen leichten Schlafsack (und einen Sack voller Lego) dabei. Damit sind wir für fast alle Fälle ausgerüstet. Wenn es ganz kalt wird, dann kaufen wir Handschuhe und Wollmützen unterwegs ein.

### Wie bleibt ihr mit den Daheimgebliebenen in Kontakt?

Wir bemühen uns zwar Freunde und Familien wissen zu lassen, dass es uns gut geht, schätzen es aber, auf Reisen auch wirklich weg zu sein und in eine neue Kultur und ein Leben unterwegs richtig einzutauchen. Stehen wir mit einem Bein noch im Leben zuhause, ist das Aufnehmen von Neuem für uns schwierig. Wir geben sehr gerne eine sogenannte Poste Restante Adresse an Daheimgebliebene und empfinden es als grosses Fest, wenn wir dann auf einer Poststelle im Ausland Briefe und Pakete abholen können. (Dies ist jedoch manchmal schwierig, weil wir nie im Voraus wissen, wo wir wann sein werden...) Zudem verschicken wir regelmässig Emails und halten unseren Blog aktuell. Mit Skype rufen wir ab und zu zuhause an.

### Seid ihr versichert?

Wir sind bei keiner Schweizer Krankenkasse mehr versichert.

Das wäre uns für unterwegs zu teuer. Auf dem Internet haben wir eine internationale Budgetversicherung abgeschlossen ([www.worldwideinsure.com](http://www.worldwideinsure.com), ist eine der wenigen, günstigen, europäischen Versicherungen, die Schweizer Bürger versichert), die uns im Notfall für medizinische Kosten und



**Desmond streichelt ein Reh in einem Tierrettungszentrum in Kambodscha.**

Haftpflicht bis zu einem vorgegebenen Betrag abdecken würde. Aber Achtung: solche Versicherungen würden im Notfall versuchen, einen heimzuschicken. Wenn dies der Fall ist, bezahlen sie nur den Unterschied von einem normalen Flugticket zu einem „Notfall-Flugticket“. Und ist man erst mal wieder im Heimatland, bezahlt diese Versicherung nichts. Nach Schweizerischem Gesetz müssen die Krankenkassen jeden in der Grundversicherung aufnehmen, aber nur wenn man angemeldet ist. D.h. man kann nicht einfach schnell zu einer Behandlung heimkommen. Eine Zusatzversicherung müssen die schweizer Krankenkassen nicht zusagen. Nach Rückkehr werden für Zusatzversicherungen Arztkontrollen verlangt.

Um bei der AHV keine Lücken zu haben, muss man jedes Jahr einen Pflichtbetrag einzahlen. Dieser kann noch bis 5 Jahre später eingezahlt werden.

### Wie macht ihr das mit der Schule unterwegs?

Wir unterrichten unsere Kinder selber. Dazu verwenden wir die Schweizer Schul- und andere Bücher. Mehr zum Thema Worldschooling folgt auf den folgenden Seiten.

### Wie und wie lange bereitet ihr euch auf eine Reise vor?

Jedesmal anders. Je nach dem. Bei der grossen Rucksackreise mit den Kindern wussten wir schon lange, dass wir gehen werden und gehen wollen. Die Reise selber planen wir wenig. Wie lange wir weg sein werden und in welche Länder wir reisen, sind Dinge, die sich unterwegs und spontan entscheiden. Wichtigere Anliegen wie die Gesundheit nehmen wir sehr ernst. z.B. machte ich

damals vor der Reise einen Erste Hilfe Kurs, ging an einen Vortrag von einem Kinderarzt, las die ganze super lange Abhandlung über Tropenmedizin der WHO, besprach die Reise eingehend mit einer Spezialistin für Homöopathie und informierte mich im Detail über all diese Themen. Schliesslich müsste ich im schlimmsten Fall unterwegs ja fast einen Arzt ersetzen können.

Wenn wir erstmal unterwegs sind, dann hören wir anderen Reisenden und Einheimischen zu. So schnappen wir interessante Tipps auf. z.B. redeten wir in Thailand mit einem einheimischen Fotografen und fragten ihn was sein Lieblingsbild sei. Er schwärmte darauf hin von einem wunderbaren Wasserfall im Dschungel. Unsere Ohren spitzten sich. Er zeigte uns den Ort auf der Karte. Also zogen wir am nächsten Tag los. Wie wir dahin kommen sollten, wussten wir nicht, das ergibt sich sowieso von alleine. Erst mal bestiegen wir einen Bus in die richtige Richtung, dann brachten uns Einheimische zum nächsten Bus usw. Schlussendlich brauchten wir



**Lego: sie sind leicht und klein, gut abwaschbar und begeistern Kinder jeden Alters...**

drei Tage und mehrere Busse, ein Sammeltaxi, eine Flossfahrt im Schlauchboot und einen drei Stunden Trek durch den Dschungel. Aber es war die Mühe wert. Der Wasserfall war spektakulär, aber die Reise dahin, die war noch besser als



**Beim Reisen sehen die Kinder manchmal auch unschöne Sachen.**

eine Behandlung ist auch nötig, wenn die Kinder geimpft sind. Es vereinfacht diese aber. In der Zwischenzeit ist die Tollwutdeckung nicht mehr gegeben und wir haben nicht nachgeimpft.

Hepatitis A ist bei Kindern ungefährlich und äussert sich oft nur als Erkältung. Nach dem Durchlauf der Krankheit sind die Kinder lebenslang immun. Das Risiko, dass Kinder an Hepatitis B erkranken, ist gering. Wir hatten unsere Kinder geimpft, dann aber in einem Test feststellen müssen, dass keiner der beiden genug Antikörper entwickelt hatte. Sie sind also nicht geschützt. Malariagebiete vermeiden wir, wo wir können. Oft kommt Malaria nicht in einem ganzen Land vor, sondern nur in gewissen Gebieten, in Wäldern und Sümpfen und zu gewissen Jahreszeiten.

**Welche Unterkünfte bevorzugt ihr auf Reisen?**  
Je einfacher die Unterkunft, desto besser und zwar nicht nur für das Reisebudget. Kleine Herbergen werden oft von Familien geführt – man wird gleich als Familienmitglied aufgenommen – die Kinder fühlen sich wohl, vielleicht hat es Tiere oder einen Garten, man ist meistens flexibler und es wird schnell noch ein extra Bett ins Zimmer gestellt. Oft nehmen wir ein Zimmer mit einem Doppelbett und einer extra Matratze auf dem Boden.

Die Jungs und ich teilen das grosse Bett und Michael nimmt die Matratze. Oder wir haben das Glück, zwei Doppelbetten zu bekommen. Manchmal teilen sich Lenny und ich ein Einzelbett, Michael schläft im zweiten Einzelbett und Desmond in der Hängematte. Oder dann schlafen die Kinder auf einer Wolldecke am Boden. Eine Lösung lässt sich eigentlich immer finden. Jetzt wo die Jungs etwas älter sind, könnten sie auch mal ein eigenes Zimmer haben. Und im Moment suchen wir natürlich eher einen sicheren Parkplatz mit „grossem Garten“ für den Camper anstatt ein Hotel.

Der Himmel auf Erden ist, wenn eine Herberge gleich ein Restaurant oder Cafe vor den Zimmern hat. Dann können wir Eltern auch am Abend, wenn die Kinder im Bett sind, noch draussen sitzen. Sonst heisst es, im Hotelzimmer „eingeschlossen“ zu sein und mit der Taschenlampe auf der Stirne ein Buch lesen...

Oft schlafen wir auch in der Eisenbahn oder Bussen oder sogar auf dem Deck eines Schiffes. Solche Nächte sind ganz klar ein aufregendes Highlight für die Kinder und haben zusätzlich den Vorteil, eine grosse Distanz schlafend zurückzulegen. Hotelzimmer bieten oft kleine Details, die für die Jungs toll sind, wir Eltern aber nur zu schnell übersehen. Ein alter, knarrender Holzschrank als „Hütte“ oder ein Etagenbett, alles bietet Abenteuer für die Kinder. Wir wählen eigentlich immer Zimmer, die sich ein WC/Dusche mit anderen Zimmern teilen (z.B. ein WC-Block pro Stockwerk). Erstens ist das günstiger, aber es zieht auch weniger Mücken an, wird öfters geputzt



**Manchmal gibt es Kinderprogramm (was den Eltern auch ab und zu gefällt...)**

das Ziel.

Über Visa-Angelegenheiten, Gesundheitsrisiken, Klima usw. informieren wir uns meistens auf dem Internet. Unterkünfte buchen wir nur selten im Voraus. Eigentlich nur, wenn wir wissen, dass wir in einer Grossstadt, in der es schwierig ist, ein freies Bett zu finden, spät ankommen werden. Dann schauen wir mal auf [www.hostelworld.com](http://www.hostelworld.com) nach. Normalerweise aber kommen wir erst mal an, setzen uns auf die Rucksäcke, trinken etwas und fassen Fuss. Dann schauen wir uns um, folgen einem Schlepper, einer Empfehlung oder fragen die Einheimischen oder andere Reisende. Manchmal reisen wir mit einem Reisehandbuch, aber manchmal auch nicht.

Jetzt wo die Jungs etwas älter sind, versuchen wir, möglichst viel über eine fremde Kultur im Schulstoff einzubeziehen und ihre Neugierde auf das Fremde zu wecken.

**Gegen welche Krankheiten habt ihr die Kinder geimpft?**  
Unsere Kinder wurden mit den Standardimpfungen für Kinder in der Schweiz geimpft. Zusätzlich liessen wir sie gegen Tollwut impfen (nur auf der 1. Reise als die Kinder noch kleiner waren, weil ein krankes

als ein Badezimmer im Zimmer, stinkt weniger und macht auch noch Spass, wenn man zum Duschen „weg“ gehen muss. Wenn es keine Dusche hat, tut es auch ein Kessel und eine Tasse. Bei längeren Aufenthalten mieten wir auch mal



ein Häuschen oder eine Wohnung. Immer mal wieder Pause zu machen und sich häuslich einzurichten, tut auf Reisen gut und ist für uns immer unendlich wichtig.

Auf Klimaanlage verzichten wir auch meistens, solange wir einen Ventilator haben. Sitzt man in einem kühlen Zimmer, ist der Gang nach draussen viel schwieriger als wenn der Körper sich an die Hitze gewöhnt.

### Haben die Kinder immer gut mitgemacht auch bei langen Reisen?

Heimweh ist bei uns nie ein Problem. Vielleicht einfach weil unsere Jungs ein „Heim“ gar nicht wirklich kennen oder vielleicht, weil sie unsere Gene geerbt haben. Erstaunlicherweise sind auch sehr lange Reisen keine grosse Hürde. Vor der 79 Std. Zugfahrt durch Sibirien waren wir etwas nervös und als Lenny nach fünf Minuten fragte, ob wir bald da seien, wurden wir schon fast hysterisch, aber schlussendlich verging die Zeit wie im Fluge und die Jungs wollten gar nicht mehr ankommen. Bei langen Reisen verbringen wir viel Zeit mit zeichnen, reden, Fotos anschauen (auf der digitalen Kamera), Essen zubereiten (wir bringen gekochte Eier mit, Gurken, Nudeln, Saucen usw. und machen uns ein kleines Festessen), zum Fenster raus

schauen und spielen.

In Russland machten wir einmal mehr die Erfahrung, dass Reisen in der 3. Klasse mit unseren Kindern einfacher ist als in der 2. oder gar 1. Klasse. Es ist viel mehr los, es darf gelärmt werden und hat auch

### Tiere, Tiere, Tiere. Unsere Jungs lieben Tiere.

andere Kinder. Je teurer die Klasse, desto mehr heisst es dauernd „pssst...“ und desto weniger läuft um uns herum. Wenn Hühner und Säue den Bus mit uns teilen und die Menschen um uns ihre Picknicks ausbreiten (und uns gleich einladen), vergeht die Zeit viel schneller. Am Anfang beschränkten wir Fahrten auf wenige Stunden und legten lange Strecken in der Nacht zurück. Zudem machen wir nach langen Fahrten immer mehrere Tage Pause.

Immer in Restaurants zu essen, ist schon eher ein Problem, deshalb legen wir auch Wert darauf, mindestens eine, wenn nicht zwei Mahlzeiten pro Tag selber zuzubereiten (z.B. Haferflocken mit Milch, Salat und Brot, Joghurt, getrocknete und frische Früchte usw.).

Es gibt nur etwas, was unsere Kinder auf Reisen sehr stresst. Das ist die dauernde Aufmerksamkeit, die sie bekommen. Vor allem von überaufgeregten, jungen Frauen, die gleich loskreischen, wenn sie die zwei Blondköpfe sehen, ihre Fotoapparate auf sie richten, ihnen die Backen kneifen. Dagegen wehren sie sich heute.

Und auf der neusten Reise wurden wir von ungewohnten Anpassungsschwierigkeiten überrascht. Mehr darüber auf den folgenden Seiten.

### Wie reagieren eure Kinder

### auf kulturelle Andersartigkeiten?

Als unsere Kinder kleiner waren, nahmen sie alles so, wie es war, ohne viel zu fragen. Sie werteten nicht und verglichen nicht. Ein Mann, der einen langen Rock trägt, eine Kuh, die durchs Restaurant läuft, ein Mond, der verkehrt am Himmel steht... es war einfach so. Sie schlossen sofort mit allen Kindern Freundschaft, die Sprache oder Kultur waren nicht wichtig. Sogar deformierte Bettler brachten sie nicht aus der Ruhe.

Jetzt, im Schulalter, ist das etwas anders geworden. Sie werten und vergleichen, stellen sich mehr Fragen und verlangen Antworten. Sie wollen an der Welt teil nehmen und verstehen. Sie fühlen Gefühle von Frustration, Ungerechtigkeit und Unverständnis. Sie lachen nicht einfach jedem Mensch zu, sie testen zuerst, ob dieser Mensch ihnen auch gut gesinnt ist. Sie schliessen nicht mehr ohne weiteres Freundschaften und eine sprachliche Verständigung ist wichtiger geworden. Auf der einen Seite ist ihre Welt kleiner und hat an bedingungslosen Wundern verloren, auf der anderen Seite ist sie interessanter geworden und bereichernde, informative Gespräche mit Menschen aus aller Welt sind neu dazugekommen.

### Habt ihr noch einen letzten Tipp zum Gelingen einer langen Reise?

Routine. Das ist die goldene Regel. Wenn alles Bekanntes anders geworden ist und nur noch die Familie und das Stofftier an zuhause erinnern, bietet eine tägliche Routine wichtigen Halt. Und sind die Kinder gut ausgeschlafen, durchgefüttert und glücklich, können sich auch die Eltern erholen. Und umgekehrt, sind die Eltern quengelig, unsicher und sich

„Sind wir schon bald da?“ fragte Lenny nach fünf Minuten in der Eisenbahn. Wir hatten noch 78 Stunden und 55 Minuten Bahnreise vor uns...



Lennys fünfter Geburtstag in Russland.

uneinig, streiten sich sogar, dann reagieren auch die Kinder sofort darauf.



**Ruhige Stunden beim Golden Palace in Indien.**

Langsam reisen hat sich eben-

falls bewährt. Wir kommen erst mal an einem neuen Ort an und verbringen schon mal einen Tag nur um die Herberge oder um den Park etc. Am nächsten Tag sehen wir uns langsam um. Der Schwerpunkt liegt auf kinderfreundlichen Ausflügen (z.B. einfach ein Picknick im Park, ein Nachmittag auf einem Spielplatz, ein Ausflug mit gemieteten Fahrrädern) und Begegnungen mit interessanten Men-

schen und nicht die Sehenswürdigkeiten.

Und bei Langzeitreisen hat es sich für uns bewährt, alle paar Wochen oder Monate die Bremse anzuziehen und mindestens einen Monat Pause an einem ruhigen Ort (z.B. an einem Strand und mit Vorliebe in einem Häuschen, in dem wir wieder selber kochen, damit Restaurantbesuche limitiert werden können) zu machen. Ausgeruht kann danach die Reise weitergehen.

## Wie beschäftigen sich unsere Jungs auf langen Fahrten?

Immer wieder werden wir gefragt, ob es unseren Kindern bei langen Fahrten nicht langweilig wird. Um der grossen Reiselangeweile entgegen zu treten, haben wir uns mit einigen Utensilien und Regeln ausgerüstet (sie gelten für das Reisen im Camper, waren aber auf den früheren Reisen im ö.V. ähnlich):

- Wir fahren in der Regel nie länger als fünf Stunden pro Tag und nach einem langen Fahrtag machen wir, wenn möglich, ein paar Tage Pause.
- In der Hälfte der Fahrzeit schalten wir eine lange Mittagspause ein.
- Wir versuchen an einem Ort Pause zu machen, wo die Jungs auf ihren Trottinets ausfahren oder sich sonst irgendwie austoben können.
- Die Jungs haben auf ihren MP3 Spielern Hörbücher (z.B. Fünf Freunde) und kurze Tierfilm-Podcasts, die sie gerne anhören.
- Wenn wir nach 16.00 Uhr noch unterwegs sind, dürfen die Jungs Gameboy spielen.
- Wir haben unendlich viele Bücher dabei (Comics) und sind nie knauserig, wenn es darum geht mehr Lesematerial zu besorgen. Die Jungs lesen

oft, manchmal lese ich ihnen



**Einen Hund adoptieren. In Thailand.**

auch vor.

- Wir wechseln uns ab und zu mit „vorne“ sitzen ab. Wenn ich hinten mit Lenny sitze, spielen wir Trumpf Karten.
- Desmond schaut sich sehr gerne einfach in Gedanken versunken die Gegend an.
- Wenn wir nach etwas Ausschau halten (z.B. einem Ortschaftschild oder so), beziehen wir die ganze Familie in die Suche ein. „Wer sieht zu erst einen...?“
- Und natürlich zeigen wir den Jungs – wenn sie wollen – immer auf der Landkarte wohin wir gehen oder woher wir gekommen sind.
- Ein kleiner Snack, ein Getränk oder einfach ein Bonbon ab und zu bringen auch

gleich bessere Stimmung in einen langen Fahrtag.

- Spiele wie „Ich sehe etwas, was du nicht siehst...“ bringen ab und zu eine Abwechslung, aber begeistern unsere Jungs nicht mehr für lange.
- Zugreisen sind für uns und die Kinder am einfachsten. In einem Bahnabteil kann man auch mal ein Spiel spielen oder etwas zeichnen. Das ist im eigenen Fahrzeug oder in einem Bus schwierig.
- Wir haben Eltern getroffen, die die Kinder unterwegs Filme schauen lassen und zwar auf einem kleinen DVD Spieler. Wir haben keinen solchen Spieler, aber es ist bestimmt keine schlechte Idee, wenn die Landschaft draussen langweilig ist.

# Worldschooling unterwegs - Tipps

- Findet einen **ruhigen Ort** für den Unterricht, damit weder die Kinder noch der „Lehrer“ abgelenkt werden.
- Erprobt **verschiedene Arten** des Unterrichts und wenn die Art und Weise gefunden ist, die für die ganze Familie klappt, dann bleibt dabei. Seid nicht entmutigt, wenn nicht jeder Schultag nur Spass macht.
- Lange Zeit dachte ich, es sei für unsere Jungs einfacher, wenn wir den **Prüfungsstress** vermeiden. Es stellte sich aber heraus, dass ein kleiner „Test“ ab und zu Wunder wirken kann. Aufgrund unserer kleinen Klasse ohne Gleichaltrige, können sich die beiden Schüler mit niemandem vergleichen. Eine Prüfung, die wir wenige Tage später wiederholen, gibt ihnen die Möglichkeit, den eigenen Fortschritt zu sehen.
- Ich gebe unseren Jungs ein wenig **Hausaufgaben**. Es ist eine gute Möglichkeit unab-

hängiger studieren zu lernen. Beim 1 zu 1 Hausunterricht ist die Lehrerin immer für den Schüler da und nur bei den Hausaufgaben müssen sich die Kinder alleine zurechtfinden. Ein **Arbeitsplan** mit vorgegebenen Zielen über ein paar Tage hinweg funktioniert sehr gut für uns. Auf diese Weise werden die Jungs darin gefördert, ihre eigene Prioritäten zu setzen und ihre Geschwindigkeit und Effizienz anzupassen.

- Ein grosser Vorteil des Hausunterrichts ist, dass es mehr Raum und Freiheit gibt, sofort, direkt und mit viel Einfallsreichtum auf die **Bedürfnisse des Kindes** und seine Schwächen zu reagieren. Wenn ich ein kleines Problem aufgreife, kreierte ich sofort eine Übung zum Thema. Bei einem Klassenzimmer voller Kinder sind so spontane Eingriffe natürlich nicht möglich.
- Wir versuchen uns auf die **Themen** zu konzentrieren, die uns umgeben. Wenn in China,

macht es Sinn über die chinesische Geschichte und Kultur nachzulesen, nicht über die Römer. Wenn in Spanien, dann lernt spanisch, nicht französisch. Wenn in der Natur dann redet über Bäume und Pflanzen, nicht über die städtische Architektur. Integriert das Umfeld in die Unterrichtsplanung.

- **Disziplin** ist wichtig (und nicht immer einfach), auch wenn man nicht immer Lust dazu hat. Aber vergesst nicht, gleichzeitig die Flexibilität und Freiheit des Hausunterrichts „on the road“ zu geniessen. Fragt eure Kinder, was sie **wissen möchten** und macht daraus Lektionen. Es wird mehr Spass machen, die „lernen müssen“ Themen mit den „lernen wollen“ Themen zu verbinden.
- Wir machen regelmässig **Schulferien** (alle paar Wochen), aber dafür jedes Mal nur eine oder zwei Wochen. Uns tun häufige, kurze Pausen gut.

*„Als wir in China lebten war die Wasserflasche voll. Das kann Probleme bringen. Vielleicht will jemand das Wasser stehen oder vergiften, die Flasche könnte umkippen und ausleeren. Jetzt reisen wir wieder, da ist die Flasche leer.“ meinte Lenny vor kurzem philosophisch.*

## Reisen ist nicht Urlaub!

Geniessen wir nicht alle die Zeit, die wir mit unseren Kindern verbringen? Und auf Reisen sind wir uns so richtig na-



he. Familienidylle. Toll, ja?

Reisen mit Kindern ist wertvoll, bereichernd und lässt ei-

nen sehr engen Bund zwischen den Familienmitgliedern wachsen. Und doch ist das Familienglück mit einem Flug in die Ferne nicht einfach gesichert.

**Unsere Jungs lieben „Strassen-Food“.**

Für eine erfolgreiche Reise braucht es mehr. Eine Freundin von mir schrieb vor kurzem: „Nur weil wir auf Reisen sind, werden wir nicht alle zu Engeln.“ Weise Worte.

Während den Jahren, die wir unterwegs verbrachten, vor allem aber auch in der Zeit, in

der wir ein kleines Hotel in China leiteten, trafen wir immer wieder auf Familien, die von ihrer Reise enttäuscht waren. Sogar welche, die kurz davor standen frühzeitig heimzureisen. Sie hatten Erholung erwartet, stattdessen gab es viel Streit und viele Tränen.

Nachdem auch wir dieses Mal in der eigenen Familie überraschende Anpassungsprobleme zu bewältigen hatten und als Folge vermehrt Zweifel an unserer Reise verspürten, stellen wir uns die Frage nach dem *Rezept zum Erfolg*.



**Alle paar Monate machen wir Pause und verweilen an einem Ort. Dann können wir auch grössere Spielsachen kaufen.** und ruhig in ihrem Zimmer oder mit Freunden spielen können, wird auf Reisen möglicherweise feststellen, dass die Kinder plötzlich mehr Unterhaltung verlangen und schneller gelangweilt sind. Schliesslich haben sie einen grossen Teil ihrer Spielsachen und Bücher zuhause gelas-

Was macht eine Familienreise zur positiven und bereichernden Erfahrung für alle Familienmitglieder? Und welche wichtigen Faktoren sollten dabei beachtet werden?

Abschied nehmen braucht Zeit

Nicht nur das Aufwiedersehen sagen zuhause, sondern auch das Loslassen nach Ankunft am Reiseziel kann schwierig sein und Zeit erfordern. Leer-raum für neue Eindrücke muss geschaffen werden. Hatten wir im Hotel Gäste, die direkt vom letzten Arbeitstag zu uns kamen, brauchten sie meistens mehrere Tage bis Wochen, bevor sie sich entspannen konnten und bereit waren, sich auf Neues einzulassen.

Kinder können uns einen Strich durch die Rechnung machen.

Kinder machen beim Pläne einhalten nicht immer so mit, wie wir uns es erhofft haben. Manche Familien hatten für ihren Aufenthalt in unserem Hotel ein volles Programm geplant, merkten aber schnell, dass nur ein Kompromiss zwischen Spielzeit im und ums Hotel, kurzen Spaziergängen, Plantschen im Fluss und dem Programm der Eltern alle Beteiligten zufriedenstellte. Wer mit Kindern reist, plant wohl am besten spontan jeden Tag so wie er kommt.

Mir ist langweilig! Kinder brauchen unterwegs mehr Unterhaltung.

Wer sich gewöhnt ist, dass seine Kinder zuhause alleine

sen und gegen ein winziges, steriles Hotelzimmer oder ein enges Zelt eingetauscht. Auf der anderen Seite sind Kinder jedoch unterwegs oft stundenlang mit Kleinigkeiten zu begeistern, einfach weil die ganze Umgebung fremd und neu ist.

Alltagsarbeiten werden zu Herausforderungen.

Unterwegs haben wir ganz klar weniger Alltagsarbeiten zu bewältigen, aber die, die zu erledigen sind, brauchen mehr Zeit. Nur schon das Wäsche von Hand schrubben nimmt einen Teil unseres Morgens ein. Muss ein bestimmter Artikel gefunden werden, z.B. passende Kinderschuhe, kann das schon mal eine richtige Herausforderung darstellen. Mahlzeiten müssen organisiert werden: entweder ein passendes Restaurant gefunden oder Nahrungsmittel eingekauft und zubereitet werden. Bus- oder Bahnбилete für eine Weiterreise zu besorgen kann auch mal einen ganzen Tag in Anspruch nehmen. In Indien brauchte ich einmal acht Stunden, um ein kleines Paket per Post zu verschicken. Und das ohne Kinder!

Unterwegs tickt die Uhr anders und Dinge, die zuhause banal erscheinen, werden plötzlich zu hohen Hürden. In der vertrauten Umgebung wissen wir genau wo wir was kaufen können, wer welchen Dienst anbietet und haben eine gut eingespielte Tagesroutine. Auf Reisen ist alles fremd und muss zuerst erlernt und erkundigt

werden.

Hier möchte ich erwähnen, dass eben genau solche Herausforderungen den Reiz des Reisens darstellen, ihre Erledigung ein tiefes Gefühl der Befriedigung auslöst und ein langes Suchen oder Anstehen uns den Menschen und Sitten des Gastlandes näher bringen.

Gefühle spielen verrückt.

Viele von uns sind auf Reisen, vor allem in den ersten Wochen, nervöser und schneller gereizt als zuhause. Schliesslich sind wir weit weg von unserer gewohnten, „sicheren“ Umgebung und tragen eine wichtige Verantwortung für unsere Familie (und das Gelingen der Reise). Kommt hinzu, dass auf Reisen oft ein Gefühlsausgleich, ein „Ventil“ fehlt: zuhause treiben wir vielleicht regelmässig Sport, haben eine befriedigende Arbeitsstelle, Treffen uns mit Freunden, gehen einer wöchentlichen Weiterbildung nach, wissen wie und wo wir uns zurückziehen können oder laden ab und zu unseren Frust (oder die Kinder) bei den Grosseitern ab. Obwohl wir uns auf Reisen tief entspannen, liegt doch ein Druck auf uns, die Kinder heil und behütet durch die Welt zu bringen.

Kommt die Zeitverschiebung, das fremde Essen, das Fehlen an Routine, gestörtes Schlafen und Lärm, feuchte Hitze und Umweltverschmutzung hinzu, dann braucht es nur noch ein nörgelndes Kind und schon explodiert der eine oder andere Elternteil mal.

Reisen bringt in uns oft Seiten hervor, die wir im normalen Alltag nicht kennen (oder ver-

**Nachdem unsere Jung schon bald 25 Länder bereist haben, meinte Lenny vor kurzem: „Mein Lieblingsland ist die Schweiz. Da ist es so schön sauber und organisiert und alles ist grün und es hat Berge...“**



**Auf dem Esel um den Karakulsee, Nordwest China.**

stecken) und so haben wir manchmal alle Hände voll mit uns selber zu tun. Die Kinderwünsche mit den eigenen Bedürfnissen unter einen Hut zu bringen, braucht schon mal eine extra grosse Portion an Geduld, Ruhe und Zeit.

Warum sind die Kinder plötzlich so anhänglich?

Wenn alles Vertraute weg ist und sogar die Eltern manchmal unsicher erscheinen, dann brauchen Kinder oft (noch) mehr Zuneigung, Geduld, Rückversicherungen, Halt und Nähe als zuhause. Oft haben wir beobachtet, wie sich gestresste Eltern unterwegs gefragt haben, was mir ihren Kindern los ist. „Zuhause ist meine Tochter ein Dreikäsehoch, jetzt ist sie plötzlich schüchtern und hängt mir dauernd am Rockzipfel!“

Die Familienordnung muss neu definiert werden.

In der eingespielten Alltagsroutine hat jeder in der Familie seinen Platz und seine Aufgaben (und Rückzugsmöglichkeiten). Unterwegs ist das Zusammenleben intensiver. Man verbringt plötzlich (fast) alle Zeit mit seiner Familie, was wunderbar ist, gleichzeitig aber gewöhnungsbedürftig. Die Aufgaben eines jeden und seine Stellung in der Familie müssen neu gefunden und gelebt werden. Eine neue Routine spielt sich langsam ein.

Anpassungsschwierigkeiten können jeden befallen.

Anpassungs-Was? hätten wir noch vor kurzem gefragt. Nun wissen wir es aus eigener Erfahrung. Plötzlich kann ein Familienmitglied mit den ständigen Veränderungen und fremden Kulturen Mühe bekommen. Diese unbewusst (oder bewusst) ablehnen.

„Lenny happy like sunshine!“ sagte unser jüngerer Sohn im-

mer wieder, als er, gerade mal zwei Jahre jung das erste Mal mit uns auf Rucksackreise war (in Marokko). So sind wir es von unseren Jungs gewohnt. Umso hilfloser waren wir, als

**Besuch auf einem kleinen Bauernhof in Kam-bodscha. Desmond führt das Baby-Säulein spazieren..**



am Anfang unserer neuen Reise plötzlich Schwierigkeiten auftraten. Wir kontaktierten eine gute Freundin und Kinderpsychologin und baten sie um Rat. „Anpassungsstörung“ nenne man diesen Zustand und er komme auch bei Erwachsenen und in anderen Lebensumständen vor. Zum Beispiel bei Umzügen in eine neue Gegend oder bei einer Trennung der Eltern.

Es sind normale Reaktionen auf veränderte Umstände, die sich jedoch bei jedem etwas anders äussern können. Die Symptome einer Anpassungsstörung können ganz ähnlich wie bei einer Depression sein: Energielosigkeit, Unentschlossenheit, Orientierungslosigkeit, Abgelöschtheit, Aggressionen, sozialer Rückzug, Angst vor der Zukunft, Schlafstörungen... Die Symptome klingen jedoch von selbst wieder ab, sobald eine Anpassung an die neue Situation geschafft wird. Wichtig dabei ist die klare Linie der Eltern. Wenn diese unsicher sind, dann färbt sich das auch auf die Kinder ab. Das betroffene Kind wird sich besser fühlen, wenn es weiss, dass solche Reaktionen normal sind und es bald besser gehen wird. Rückzugsmöglichkeiten, Strukturen und Regeln helfen ebenso.

Die Gesundheit der Kinder ist ein wunder Punkt.

Trotz bester Vorbereitung, kompetenter Medizinbücher im Gepäck und einer guten Notfallversicherung schwebt der Gedanke „Was, wenn etwas passiert oder ein Kind krank wird“ wie ein unsichtbarer Faden im Kopf der Eltern herum und kommt öfters mal zum Vorschein. Wir vertrauen normalerweise dem Universum, dass schon alles gut gehen wird und doch hatten auch wir Momente, in denen wir Angst hatten. An wen soll man sich wenden, wenn ein Kind Hilfe braucht? Wie findet man einen guten Arzt? Wie verständigt man sich?

Ich vergesse den Moment nie mehr... es war im ländlichen China, als Lenny eben mal 4 Jahre jung war. Die Jungs und ich kamen vom Park zurück und aus dem Nichts Lenny begann zu schreien. Ich nahm ihn in meine Arme. Dann hörte er auf zu atmen und bog sich in grossen Schmerzen rückwärts. Was sollte ich tun? Desmond war noch zu klein, um Hilfe zu holen und keiner der Passanten hielt an.

Schlimme Szenen schossen durch meinen Kopf und plötzlich musste Lenny erbrechen. Zwei, drei, vier Mal und als er fertig war, ging es ihm besser. In solchen Momenten bleibt die Welt stehen.

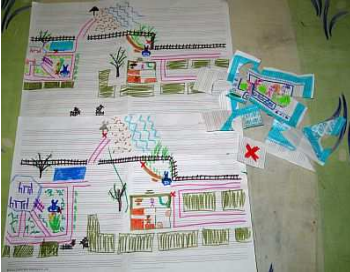
Was der Bauern nicht kennt, isst er nicht!

Unsere Jungs sind auch zuhause keine guten Esser, aber in der Zeit in China reduzierte sich ihr Menü langsam auf ein Schälchen weissen Reis. Sie sehnten sich nach Mamas Kochkünsten und dem Schweizer Essen. Unterwegs ist eine



**Entspannen in der Hängematte.**

eine gesunde Ernährung noch wichtiger als zuhause, denn Reisen zehrt an den Reserven. Eine optimale Ernährung für die Kinder zu garantieren, ist manchmal nicht einfach.



Und da kommen wir zum zweiten Thema ums Essen: Restaurantbesuche. Wir lieben sie, wenn wir in guter Gesellschaft sind, lange sitzen bleiben können, mit Freunden oder seinem Partner über Gott und die Welt plaudern, fein essen (nicht kochen müssen!). Aber dreimal am Tag die Kinder in ein Restaurant zu schleppen und mit ihnen geduldig aufs Essen und später auf die Rechnung warten müssen und das während Monaten oder gar Jahren! Wir bereiten oft zwei Mahlzeiten pro Tag selber im Hotelzimmer zu oder picknicken im Park und im Mittleren Osten kochten wir sogar auf einem kleinen Gaskocher. Strassenrestaurants sind meistens unterhaltener und schneller im Service als noble Restaurants und

finden wir erstmal ein tolles Lokal, gehen wir immer wieder dahin zurück. Im Camper erübrigt sich dieses Problem.

Zu viel Aufmerksamkeit macht menschenscheu.

Wir Eltern freuen uns daran, fremde Kulturen und Menschen kennenzulernen. Und meistens machen uns das die Kinder nach. Aber manchmal wird es ihnen auch zu viel,

denn in vielen Ländern zieht sich die ganze Aufmerksamkeit auf sie. Fremde Kinder werden gerne bestaunt, angestarrt, angefasst (sogar zwischen den Beinen), gezzert und fotografiert (auch beim Essen und Schlafen). Es gab Zeiten, da warfen unsere Jungs ihren Verehrern Küsse zu. Monate später war ihre Freude daran vergangen und die dauernde Aufmerksamkeit lästig geworden. „Lasst mich in Ruhe“ haben unsere Jungs mehr als einmal den neugierigen Einheimischen ins Gesicht geschrien. Unangenehme Situationen. Kinder sind ehrlich. Wenn ihnen etwas nicht passt, dann zeigen sie es, egal ob sie damit ihre Gastgeber verletzen.

Darum schalten wir auf jeder langen Reise alle paar Monate mehrere Wochen Pause ein.

Und zwar an einem ruhigen Ort mit guter Luft. Wir mieten ein kleines Häuschen oder Wohnung und verbringen viel Zeit miteinander als Familie. Wir kochen selber und essen zuhause, dabei reden wir über das Erlebte, schauen uns Bilder an und verdauen gemeinsam. Bis wir alle vier bereit zu einer Weiterreise sind.

Im Bewusstsein verreisen, dass keine Ferien erwartet werden dürfen.

Wer keine perfekte Zeit ohne Reibungen erwartet, wird auch nicht enttäuscht werden. Auch auf Langzeitreisen stellt sich irgendwann eine Routine ein. Da gehören auch schwierige Momente, Frust und Kompromisse dazu. Und Momente die so paradiesisch schön und tiefgehend befriedigend als Familie sind, dass alle kleinen Probleme schnell vergessen werden.

Und trotz allem: Reisen mit Kindern ist und bleibt eine einmalige Erfahrung, die wir nicht missen möchten. Auf gar keinen Fall!



**Die wohl grösste Wasserschlacht der Welt: Thai Neujahr in Bangkok.**

## Highlights der Kinder (nach Land)

Kinder sehen die Welt mit anderen Augen. Immer wieder sind wir erstaunt darüber, an welche kleinen Details sie sich noch erinnern und welche (für uns) grossen Ereignisse sie vergessen haben. Die Grosse Mauer von China ist ihnen kaum mehr ein Begriff, aber die feinen Zuckerwatzen, die

der lustige Herr mit der Drehung seines Fahrrades herstellte (neben der Grosse Mauer) werden sie wohl nie vergessen.

Als Eltern ist es so einfach, unsere Kinder unterwegs zu begeistern; wenn wir uns nur Zeit lassen und ihren Wün-

schen zuhören.

Nachfolgend listen wir einige Länder, die unsere Jungs bereist haben und ihre Highlights.

**China**

Fast in jedem Ort in China hat es einen Grünpark und jeweils ein paar Attraktionen für Kin-



**Höhlen erforschen in China ist aufregend für Kinder und Erwachsene.**

der. Oft ein Trampolin oder das Fischen mit Plastikkruten in einem Kinderschwimmbaden. Viele der Chinesischen Städte haben Fussgängerzonen. Lange Zugfahrten in Schlafabteilen sind in China sehr angenehm.

Disney Land in Hong Kong, Drachentanz im Kowloon Park, Höhlen erforschen, Bambusfluss Rafting auf dem Yulong Fluss, Trekking und Fahrrad Ausflüge, Kochschule, Segways, im Fluss schwimmen, Kajak fahren auf dem Li Fluss, Ballon fahren, „Shaved Ice“ essen, Mami beim Schule geben zuschauen. Pferdekutschen und Sessellift fahren in Yunnan, Yak-Kühe sehen, Teezeremonien, mit Stäbchen essen, Hostels mit elektrischen Wärmendecken, zuschauen, wie Nudeln frisch gemacht werden, Sanddünenrodeln in Dunhuang, Kamel-, Esel- und Pferdetrak am Karakulsee, Übernachten in Lehmhütten und Jurten, öffentliche Duschkäuser in Tashkurkan, Billard, Pingpong und Federball spielen. Lange über Nacht Fahrten im Schlafzug oder -bus, uns für einige Zeit niederlassen und einen Hund als Haustier haben.

**Indien**

Ein „Blechcontainer-Zimmer“ mit einer Maus teilen, mit den Händen essen, Süssholzstengel, die von den Einheimischen weggeworfen wurden mit dem Sackmesser zuschnitzen und als Pinsel gebrauchen, Fahrradrikshaws, Streifenhörchen in Parks, die Kanonen im alten

Fort „schiessen“, Kühe in den Strassen, Tee und Joghurt von Tontöpfchen trinken/essen.

**Jordanien**

Kamel reiten in der Wüste, beim Besuch von Petra auf einem Esel mit reiten, im Strassenrestaurant mit den Händen essen, die feinen Brote und Kek-

se in den unzähligen Bäckereien ausprobieren, den riesigen Spielplatz in Aqaba, in Aqaba die Rampen zum Markt runter und rauf rennen, mit dem Glasbootfahrt auf dem Roten Meer, im Zelt in der Wüste schlafen (Wadi Rum), in Dana mit anderen Reisenden spielen, Humus und Fellafel essen.

**Kambodscha**

Rehe im Phnom Tatao National Park streicheln, den armen Kindern auf dem Moscheege-lände Bonbons verteilen, spät-abends einen Film im Open-Air Kino anschauen, am Strand spielen, mit dem Schweinchen spazieren gehen, auf Motorrad-tour gehen,

**Malaysia**

Malaysia ist ein ideales Land für reisende Familien.

Unzählig viele, tolle Spielplät-ze, oft mit gratis Schwimmbad, der Youth Park auf Penang mit drei Schwimmbädern in tropischen Gärten (und vielen wilden Affen und Monitorechsen), das Museum für Wissenschaften im Petronas Gebäude, Little India (von Hand essen), Fischmassage in Kuala Lumpur, wilde Nashornvögel, Affen, Tausendfüssler und andere Tiere.

**Marokko**

Eselreiten, Sanddünen rutschen, SPANA Projekt in Mar-rakesh besuchen, Moscheen (verkehrs-freie „Spiel“-Zonen), Kamelmarkt im Süden, durch den Souq schlendern und die vielen „seltsamen“ Dinge an-

schauen.

**Mexiko**

Strände, Muscheln sammeln, schwimmen, mit Seelöwen schnorcheln, mit Grauwalen spielen, Tortillas essen, viele Hunde befreunden.

**Mongolei**

Fast das ganze Land ist eine riesige autofreie Spielzone. Im Frühjahr haben die meisten Tiere Babys, was für unsere Jungs herrlich war.

Viele Tiere, oft können Lämm-chen und Ziegen gehalten und gestreichelt werden, Pferdetrakking, das Eis der gefrorenen Seen brechen, Schneeball-schlacht, Camping in der Wild-nis, Freilufttoiletten, in Jurten übernachten, einen Vulkan besteigen und Steine sammeln, auf einem Renntier sitzen.

**Pakistan**

Trekking in den Bergen und Übernachten in Berghütten, frische Äpfel und getrocknete Aprikosen, Bergpolo-Spiel anschauen, viel ernstgemeinte, aufrichtige Auf-merksamkeit und Geschenke.

**Philippinen**

Tarsiere im Tar-sier Zentrum auf Bohol besuchen, am Strand leben und in der Hän-gematte baumeln, mit den Plastik-rittern spielen, die in den Corn-flakes Schachteln kommen, auf einer Fähre übernachten, See-sterne finden.

**Russland**

In einer sibirischen Blockhütte wohnen, süsse Pfannkuchen zum Frühstück, Trekking auf der Olchon Insel, eine Sauna, drei Tage in der Eisenbahn, Katzen im Homestay.



**Unsere Jungs fahren liebend gerne hinten in Pickup Trucks mit. Hier in Syrien, wo uns ein freundlicher Fahrer mitnahm.**

### Syrien

Die Kreuzritterburg Krak des Chevaliers erkunden, die Umayyad Moschee in Damas-



gen an der Khao Sarn Road in Bangkok, um 18.00 Uhr in den Stadtpärken dem öffentlichen Aerobic zuschauen (oder mitmachen), herrliche Thaimassa-

**Während mehreren Monaten gingen wir immer wieder den kleinen Elefanten „Champion“ besuchen und liessen ihn mit den Jungs spielen.**

kus anschauen und Eis und Süssigkeiten essen im Souq vor der Moschee (die Syrier sind Meister im Kekse und Bonbons machen), durch die Ruinen von Palmyra und ein Rennen zwischen einem Mann auf seinem Kamel und einem Mann in einer Motorradriks-haw beobachten, feines Brot mit Nutella, eine Badewanne im Zimmer, in Hama durch die Bewässerungsanlagen springen.

### Türkei

Die Blaue Moschee in Istanbul hat ein wunderschönes, verkehrsfreies Aussenareal, Fäden ziehendes Eis, die Untergrundstädte in Kappadokien, die Felsen in Göreme hoch klettern, heisse Bäder in Pamukkale, das Gladiatoren-Museum in Selcuk, die Käsepizzas, die wie Boote aussehen, den Zitronenspray, den wir im Nachtbus zur Erfrischung erhielten, ein TV im Hotelzimmer.

### Thailand

Thailand ist ein ideales Reiseland für Familien.

Eisgekühlte Getränke in Plastiksäcken schlürfen, die Schlangenshow im Schlangenzentrum im Roten Kreuz Spital in Bangkok, das Das Oceanworld in Bangkok, ins Kino gehen am Siam Square, Flussboote (in Bangkok) anstatt Taxis nehmen, Tempel erkunden, Räucherstäbe für Buddha anzünden, Henna Tätowierun-

ge (für Kinder etwas sanfter), Schokoladenfondue in den Svensen's Eisdieleen der Grossstädte, wunderbare Strände, schnorcheln, auf Koh Pha Ngan ein Häuschen am Strand mieten, Elefantentrekking im Norden, in Nachtzügen schlafen, den trainierten Affen zuschauen, wie sie die Kokosnüsse von den Palmen holen, das Songkran Wasserfest (Thai Neujahr im April), Bananen „rotis“ und Süssmais von den Strassenständen, Fruchtshakes, auf einem Roller durch die Gegend fahren, die Nachtfähre nehmen.

### USA

Steine sammeln, schwimmen im riesigen Schwimmbad in Texas, Minigolf spielen, Go-Kart fahren und klettern, auf die grossen Felsen im Joshua Tree Park klettern, den Eichhörnchen beim Tunnel graben zuschauen, die riesige Auswahl an Essen im Supermarkt.

### Vietnam

Auf der Dschunke durch den Halong Bay, an Bord schlafen und vom Schiff aus schwimmen gehen, mit dem Meerkanu unterwegs und Höhlen erkunden (im Halong Bay), die Show im Russischen Zirkus in Hanoi, das Wasserpuppentheater in Hanoi, in Cyclos unterwegs sein, Fleischersatz essen, das Kriegsmuseum in Hanoi mit echten Flugzeugen, Vergnügungspärke in den grössten Städten, eine geführte Tour

auf Rollern, ein riesiges Familienzimmer mit Bad, Külschrank und TV im Hostel in Hanoi, der Hotelbesitzer nimmt die Jungs jeden Abend auf seinem Roller in die Stadt und kauft ihnen Eis,.

Und viele mehr, die folgen werden....



**Desmond war gerade mal 5 Jahre jung als ihn ein Mönch in Kambodscha fragte, ob er auch einmal Mönch werden wolle. Unser Sohn meinte dazu nur: „Nein, ich werde gleich Buddha...!“**



**Unsere Jungs mit ihren neuen Freunden, den Strassenkinder in Hanoi.**

**The Hudson family -  
Ein Handbuch zum Reisen mit Kindern**

<http://www.hudsonfamily.ch>

E-Mail: [famhud@gmx.ch](mailto:famhud@gmx.ch)

Bitte weder Ausschnitte noch das ganze  
Handbuch ohne unsere Genehmigung  
weiterverwenden.

**Die ständige Bewegung.**



## Nützliche Adressen zum Thema

Webseiten:

Safetravel für medizinische Auskünfte: [www.safetravel.ch](http://www.safetravel.ch)

Sammlung von Beschrieben und Links zu anderen Reisefamilien: [www.familiesontheroad.com](http://www.familiesontheroad.com)

Reisefamilie Miller mit vielen schönen Geschichten und Tipps: <http://edventureproject.com/>

Reisefamilie Clavin, viele Tipps für Reisen mit Kindern: [www.weltreise-mit-kind.de](http://www.weltreise-mit-kind.de)

Amy und ihre Familie auf Reise: <http://worldschooladventures.com/>

Emiel, ein Vater, der wunderschön über seine Reisen mit der Familie berichtet: <http://vandenboomen.wordpress.com/>

Schweizer Verband für Home-schooling:

[www.bildungzuhaus.ch](http://www.bildungzuhaus.ch)

Webseite über Familien, die etwas „anders“ ticken: [www.uncommonchildhood.com](http://www.uncommonchildhood.com)

Günstige Reiseversicherung: [www.worldwideinsure.com](http://www.worldwideinsure.com)



Und natürlich unsere eigene Seite: [www.hudsonfamily.ch](http://www.hudsonfamily.ch)

Bücher:

Wo es keinen Arzt gibt: Medizinisches Gesundheitshandbuch zur Hilfe und Selbsthilfe auf Reisen, David Werner

Stefan Loose Reisebücher

Reisebüro:

Spezialisiert auf Familienreisen mit der Transib:

