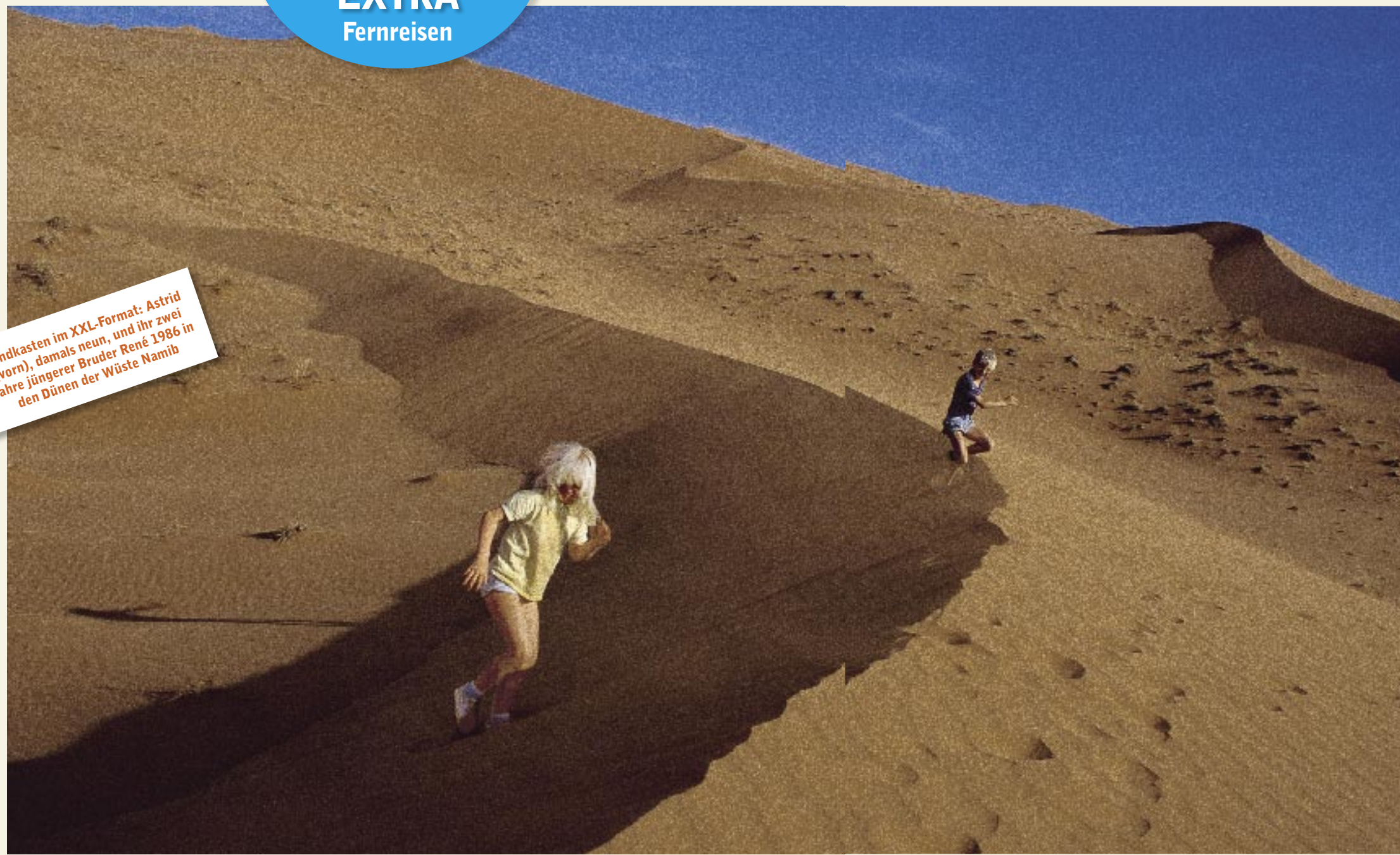


Sandkasten im XXL-Format: Astrid (vorn), damals neun, und ihr zwei Jahre jüngerer Bruder René 1986 in den Dünen der Wüste Namib

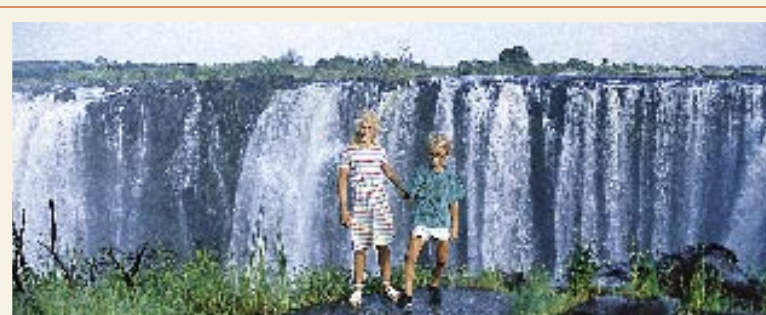


Die das Weite suchen

Fernreisen mit Kindern – geht das überhaupt? Astrid Därr tourte seit ihrem ersten Lebensjahr regelmäßig mit ihren Eltern durch die Welt. Algerien, Mali, Namibia: Die inzwischen erwachsene Tochter von berühmten Globetrottern hat viel zu erzählen

text **Astrid Därr**
internet www.adac.de/adac-traveller
travellink **fernreisen7**

Hart an der Kante: Astrid und René vor den Viktoriafällen in Simbabwe



Kein Strand in Sicht? Das Plumpsch Becken war immer dabei, so auch bei der Saharadurchquerung 1981. Noch heute fährt Astrid (28) am liebsten nach Afrika





Gleich geht's los: In Heimstetten bei München wird der Landrover kindgerecht ausgestattet

„Sandsurfen in der Wüste, Elefanten und Giraffen beobachten, Fußball spielen mit afrikanischen Kindern – jeder Tag war ein Abenteuer“



Im Süden Marokkos posieren die Geschwister auf den bemalten Granitfelsen von Tafraoute; in Mali darf René ein Drahtauto Probe lenken

„WANN FAHREN wir endlich los?“ Die letzten Wochen vor den Sommerferien drehte sich alles um diese Frage. Sie war in unserer Familie häufiger zu hören, als der vielen Eltern vertraute Aufschrei ihrer resemüden Kinder: „Wann sind wir endlich daa-haa?!“ Meine Mutter kaufte Unmengen Konserven, Salami und Schwarzbrot in Dosen ein, während mein Vater die Werkzeugkiste packte, detailliertes Kartenmaterial organisierte und an unserem Geländewagen herumschraubte, damit wir die große Reise pünktlich antreten konnten.

Schon als ich ein Jahr alt war, nahmen mich meine Eltern in ihrem alten, voll ausgerüsteten Landrover zum ersten Mal mit auf Tour: auf dem Landweg über Ägypten und den Sudan bis nach Kenia. Sie hatten mit der Gründung des Reiseausrüstungsladens Därr Expeditionsservice GmbH in München gerade ihr Hobby zum Beruf gemacht. Für meine Eltern war klar, dass sie auch mit Kind die Welt entdecken wollten. Und so waren wir jedes Jahr für mehrere Wochen oder Monate unterwegs – vor allem in Afrika, aber auch in Südamerika und in den europäischen Nachbarländern.

Meine Eltern stimmten den Reisealltag auf mich und meinen zwei Jahre jüngeren Bruder René ab: Das bedeutete viele Pausen und viel Beschäftigung, besonders auf den Autofahrten. Unsere Mutter kannte immer ein Lied oder ließ sich ein Spiel einfallen. Eines unserer liebsten war „Wer als Erster

was sieht“. Erspähte ich als Erste ein Kamel am Pistenrand oder ein Touristenauto mit deutscher Nummer, bekam ich ein Gummibärchen. Beliebte waren auch Schattenspiele: Wir beugten uns aus dem Fenster und versuchten mit den Fingern Figuren auf den Boden zu werfen. Und wir lernten, uns selbst zu beschäftigen: Wir erfanden Kartenspiele, ich verschlang Astrid-Lindgren-Bücher, René baute Steine auf die Lego-Platte, die auf einem Schwenkarm zwischen den Vordersitzen installiert war. Bei längeren Etappen waren Hörspielkassetten unserer Zeitmesser: „Noch zwei Pumuckl-Kassetten, dann sind wir da.“

Natürlich gab es auch Zoff. Besonders als mein Bruder und ich noch in einem Zelt oder im Alkoven unseres Fahrzeugaufbaus schliefen. Wir stritten uns um jeden Zentimeter, auch Trennlinien auf der Matratze nützten wenig. Schluss damit war erst, als jeder ein eigenes Zelt hatte.

Andere Kinder bewegen sich im Urlaub jeden Tag vom Hotel zum Strand – bei uns war jeder Tag ein Abenteuer. Morgens kümmerte sich unsere Mutter am Campingkocher um die Spiegeler, während wir die Zelte abbauten. Nach dem Frühstück ging es los: über Dünen, durch bizarre Gebirgslandschaften und zu einsamen Brunnen, an denen Nomaden ihr Vieh tränkten. In Südalgerien saß ich mit zehn Jahren zum ersten Mal am Steuer: Auf der so genannten Tanezrouftpiste



Wild campen auf Korsika: Bis Astrid und René zu groß wurden, schlief Familie Därr gemeinsam im Dachzelt

lenkte ich auf einem Kissen sitzend mit 70 Kilometern die Stunde durch die topfebene Wüste. In Libyen erfanden wir das Sandsurfen: Mein Bruder setzte sich auf eine Schaufel, die mit dem Abschleppseil am Auto befestigt war, und ließ sich ziehen.

Wenn wir mit dem Auto stecken blieben, stöhnten meine Eltern, wir Kinder freuten uns: Jetzt hieß es Luft ablassen, Reifen aus dem Sand budeln und Alubleche darunterschieben. Auch die durchweichenden Pisten in der Regenzeit waren für uns eine wahre Freude – da tobten wir uns bei Schlamm Schlachten richtig aus! Beim abendlichen Schlafplatzsuchen

konnte schließlich kein Dünenzug zu weit sein – für unser Camp steuerten wir den schönsten Fleck an. Zu Fuß erkundeten wir dann die Umgebung, kletterten auf Felsen, suchten nach Löchern von Wüstenfüchsen und versteinerten Muscheln oder Holz. Manchmal saßen wir noch unterm Sternenhimmel am Lagerfeuer, bevor wir in die Zelte krochen.

Wir lernten die Regeln der Wüste: im Dunkeln nicht barfuß laufen, um nicht auf Skorpione oder Schlangen zu treten, nicht unter Steine greifen, weil sie sich dort verbergen könnten, und sich allein nicht zu weit vom Camp entfernen.

Wirklich gefährliche Situationen gab es fast nie. Einmal störte ich eine Sandvipere auf, als ich das Zelt abbauete – sie hat sich vermutlich mehr erschreckt als ich. Und René entdeckte in Venezuela bei der Suche nach einem Übernachtungsplatz eine riesige Vogelspinne unter seinem Arm. Ewig bleiben uns aber die schönen Tiererlebnisse in Erinnerung: wie wir mit Rochen und Feuerfischen im Roten Meer geschnorchelt sind, in den Nationalparks im südlichen Afrika Elefanten, Giraffen und Antilopen beobachteten, Kamelen und Wüstenspringmäusen begegneten.

Ein paar Mal wären wir mit unserem Geländewagen beinahe abgestürzt, einmal etwa auf einer immer schmalen werdenden, glitschigen Gebirgspiste in Marokko. Als mein Vater uns bat auszusteigen und ein Stück allein weiterfuhr, wurde uns schon klar, dass es kritisch war. Aber meine Eltern blieben eigentlich immer gelassen – auch bei Autopanzen oder Irrfahrten in der Wüste. Vorräte hatten wir ja genug dabei, Material für notdürftige Reparaturen auch.

Jede Tour wurde in Absprache mit dem Tropenmedizinischen Institut geplant. Wären wir unterwegs schwer krank geworden, wäre meine Mutter sofort mit uns heimgefliegen. Glücklicherweise kam es nie so weit. Wir hatten eine große Reiseapotheke dabei, konnten kleinere Leiden selbst behandeln. Wir aßen



Guck mal, der Kaktus ist so groß wie ich: Astrid und René 1986 in Namibia; der Unimog im Dünenmeer des Grand Erg Oriental in Algerien



Wasser in der Wüste: Baden mit einheimischen Kindern, wie hier an einer Wasserstelle im Niger, war immer ein willkommenes Vergnügen



www.adac.de/adac-traveller

BEWEGTE KINDHEIT Die Därrs haben von ihren Reisen nicht nur Erinnerungen, sondern auch Filme mitgebracht. Gucken Sie rein

„**TRAUMROUTEN** durch Afrika“ haben Astrid und ihre Mutter Erika Därr in einem neuen Buch zusammengestellt (Rosenheimer Verlag). Ein Auszug

GUT ZU WISSEN Weitere Tipps und Infoquellen für die Fernreise

travellink: fernreisen7



Nachschub sichern: René füllt an einem Pumpbrunnen im Norden Malis die Wasservorräte auf. Kurze Pause in einem Straßencafé in der Westsahara (1984)



kein rohes Gemüse oder ungeschältes Obst, tranken kein Wasser, ohne es zu entkeimen, schluckten täglich Malariaphylaxe und trugen ab der Dämmerung mückenfeste Kleidung. Die denkbar schmutzigste Toilette zu benutzen, ohne sie groß zu berühren, war Routine, alle Durchfallmedikamente kannten wir beim Namen. Nur nach einer längeren Westafrikareise diagnostizierte der Tropenarzt bei uns allen Bilharziose, eine Wurmerkrankung. Danach passten wir noch besser auf, nicht in eventuell infizierten Gewässern zu baden.

Und die Menschen unterwegs? Als Familie erhielten wir viele Sympathiepunkte, wurden etwa bei Polizeikontrollen und an der Grenze schnell abgefertigt. Am Brunnen, im Dorf, bei einer Rast – schnell knüpften wir Kontakt zu anderen Kindern und so auch zu den Eltern. Unsere strohblonden Haare sorgten sowieso immer für Aufsehen. Besonders angesagt war es, mit den einheimischen Kindern Fußball zu spielen. Dafür ließen sie uns ihr Spielzeug ausprobieren, selbst gebastelte Lenkautos aus Draht und Konservendosen zum Beispiel. Die Verständigung klappte ohne viele Worte, etwas Arabisch konnten wir ohnehin. Manchmal waren wir aber auch genervt: Können wir nicht mal baden, ohne ständig angeglotzt zu werden? Wir konnten nicht. In Kamerun glotzten wir dann einfach zurück. Das alte Spiel: Wer zuerst wegschaut, hat verloren. Nach einer Viertelstunde

hatte sich die Kinderschar ans andere Tümpelende verzogen. René und ich hatten unsere Ruhe.

Zurück in der Schule konnten wir zwar die spannendsten Erlebnisberichte schreiben, doch unsere Freunde zeigten keinen Neid. Für die meisten war eine solche Art Urlaub schlicht nicht vorstellbar, deshalb interessierten sie sich gar nicht für unsere Abenteuer geschichten. Manchmal waren wir etwas enttäuscht über das Desinteresse, aber der Schulalltag kehrte auch für uns schnell wieder ein.

Ich bin meinen Eltern dankbar, dass sie den Mut aufbrachten, mit uns auf Reisen zu gehen. Ich hatte mit 17 Jahren alle Kontinente besucht, war schon früh ausgesprochen selbstständig und interessierte mich für entwicklungspolitische Probleme. So etwas wie Kulturschock kenne ich nicht, fremden Menschen begegne ich mit Neugier und Offenheit.

Während andere Eltern vor Sorge wahnsinnig geworden wären, haben meine mich mit Rat und Tat unterstützt, als ich noch vor dem Abi das erste Mal mit dem Auto durch Marokko tourte und danach drei Monate durch Westafrika. Aber ich leide auch unter Dauerfernweh, einem übermäßigen Bedürfnis nach dem Freiheitsgefühl auf Reisen und einer inneren Unruhe, die mir gewissermaßen an-erzogen wurde. Meine Eltern sind seit fast drei Jahren auf Weltreise – davon träume ich auch. ■

TIPPS FÜR FERNREISELUSTIGE ELTERN

Impfen Kleine Kinder sind, sofern sie die üblichen Impfungen hinter sich haben, schon gegen viele Krankheiten geschützt. Diphtherie z. B., Hepatitis B, Tetanus und Hirnhautentzündung. **Hepatitis A** gehört nicht dazu; wer außerhalb Europas reisen will, sollte die Kinder deshalb impfen lassen – auch schon, wenn es in die Türkei geht. Generell empfiehlt es sich, mindestens acht Wochen vor jeder Fernreise einen **Reisemediziner** zu konsultieren, eventuell müssen Impfungen aufgefrischt werden. **Malariagebiete** sollte man mit Kindern grundsätzlich meiden.

Flugreisen Auf kurzen Strecken testen, wie sich Ihr Kind verhält. **Babys** sind oft unkompliziert, brauchen nur die Brust oder ein Fläschchen und einen Schlafkorb (vorher buchen!), in dem sie im Idealfall den Flug verschlafen. Anstrengender wird es, **wenn die Kinder laufen können** und beschäftigt werden wollen.

Beim Start und bei der Landung sollten Babys gestillt werden, größere Kinder ein Kaugummi kauen, das nimmt den Druck von den Ohren. **Flugübelkeit** kommt bei Kindern seltener vor als bei Erwachsenen. Ganz wichtig: **viel trinken**, da die Luft im Flieger trocken ist. **Lange Flugreisen** sind für Kinder unter sechs Jahren grundsätzlich sehr strapazios. Reisemediziner raten deshalb von Flügen von mehr als vier Stunden ab.

Vor Ort sollte man genug Zeit zum Akklimatisieren einplanen und besonders kleinen Kindern nicht zu viel zumuten – stabile Lebensabläufe sind für sie das Wichtigste, anderes Klima und ungewohnte **Lebensmittel** schon belastend genug. Zu Letzteren: Alles, was gekocht ist, sowie Früchte mit Schalen sind unbedenklich; auf Majonäse, Salatdressing und Eis besser verzichten. Wasser nie aus der Leitung, nur aus vorher geschlossenen Flaschen trinken.

Sonnenschutz Kinderhaut ist besonders empfindlich – deshalb auch im Wasser Hemdchen und Hut anziehen, regelmäßig mit hohem **Schutzfaktor** eincremen, oft in den Schatten wechseln. Schwindel, Übelkeit und Ohrensausen können Zeichen für **Sonnenstich** oder Hitzschlag sein.

Reiseapotheke Häufiger Begleiter auf Fernreisen: **Durchfall**. Gut helfen Tee und Salzgebäck sowie Elektrolytlösungen, die den Salzverlust ausgleichen. Viele Durchfallmittel dagegen legen den Darm lahm, sind deshalb für Kinder ungeeignet. Ins Gepäck gehören außerdem **Mittel** gegen Schnupfen, Fieber, Erbrechen, Juckreiz bei Insektenstichen, Brandgel bei Sonnenbrand, Salben gegen Prellungen. Weitere Tipps gibt es unter www.travelmed.de.

Erfahrungen mit anderen reisenden Eltern austauschen können Sie unter www.weltreiseforum.info.

Traveller Anschnittformat

1/2 Seite quer

187 x 121 mm

+ 3mm Beschnittzugabe zum Rand

Keine Kompromisse? Trekking in Nepal, mit dem Mietauto durch Südafrika, eine Asientour und eine quer durch Mexiko – vier Elternpaare, die mit Kleinkindern das Weite suchten, berichten



Hoch hinaus

Kathrin Chmielarz (36) und Martin Koch (35) gingen mit ihrem zwei-jährigen Sohn Tobias drei Wochen auf Trekkingtour in Nepal

VORBEREITUNG Alle fanden unseren Plan unverantwortlich. Vor allem, weil man in den Bergen Nepals von medizinischer Versorgung abgeschnitten ist. Natürlich haben wir eine extra Versicherung abgeschlossen, die uns im Notfall mit einem Helikopter ausgeflogen hätte. Und wir hatten einen Sherpa dabei. Der konnte nicht nur einschätzen, was machbar ist, er trug auch einen unserer Rucksäcke. So konnte

Martin Tobias tragen. Beschäftigt hat uns die Frage, welche Höhe man Kindern zumuten kann. Doch der Kinderarzt gab Entwarnung. Im Skiurlaub kämen Kinder auch in ungewohnte Höhen, und es würde ihnen nichts ausmachen.

AUF REISEN Sicherheitshalber sind wir nur die halbe Strecke der Annapurna-Tour gegangen, die bis auf 3800 Meter führte. Alles lief glatt: Tobias war nicht weinerlich, er fand Wandern, Berge und die Tiere toll. Weil er in der Trage gut schlief, wurde sein täglicher Rhythmus nicht unterbrochen. Und wenn er selbst laufen wollte, konnte er das; meist hat er eine Stunde lang

ausgehalten. Allerdings ist er auch ein sportliches Kind.

FAZIT Auf Reisen wie diesen lernt man Menschen mit Kindern kennen, die ähnlich ticken. Das bestätigt einen darin, aufs Bauchgefühl zu hören und nicht auf andere. Wir haben es sehr genossen, als Familie unterwegs zu sein. Tobias hat dann auch prompt einen Entwicklungssprung gemacht und zu sprechen angefangen.

TIPP Trekkingurlaub mit Kleinkind bedarf guter Planung – und Lockerheit. Tobias Windeln etwa wurden aus Platzgründen rationiert: eine morgens, eine abends ...



Auf großer Fahrt

Neun Monate alt war ihre Tochter Marie, als Christina (27) und Christian (32) Theuerkauf mit ihr im Mietauto durch Südafrika fuhren

VORBEREITUNG Sorgen? Hatten wir keine. Anders unsere Eltern, die uns vorwurfsvoll fragten: „Müsst ihr dem Kind den langen Flug antun?“ Aber lieber ein Nachtflug von 12 Stunden als 14 Stunden im Auto an die Adria juckeln – so wie ich es als Kind erlebt und gehasst habe.

AUF REISEN Wir haben viel unternommen, um Marie zu bespaßen, mehr Pausen gemacht als sonst. Da wir von Kapstadt mit dem Mietauto die Garden Route entlang gefahren sind, war das kein Problem. Es gab genug Strände für Spaziergänge und Tiere zum Anschauen: im Elefantentpark, auf der Schmetterlingsfarm, in der Pinguinkolonie. Alles funktionierte auch deshalb so gut, weil wir den Buggy im Urlaub eingeweiht haben: Jede Fahrt war damit ein Highlight für Marie. Nicht mal mit dem Essen gab es Probleme, obwohl Marie eigentlich nur eine Sorte Gläschennahrung isst. In Südafrika jedoch hat sie nie gemekert, als sie mit anderem gefüttert wurde. Überhaupt erlebten wir sie während der gesamten Zeit als unheimlich experimentierfreudig.

FAZIT Die Reise hat sich eindeutig gelohnt. Sonst wären wir nicht gleich wieder weit weg geflogen – diesmal nach Kuba. Viele skeptische Freunde haben uns hinterher bewundert und wissen jetzt: Ein Kind bedeutet nicht das Ende toller Urlaube in fernen Ländern.

TIPP Unbedingt einen Nachtflug buchen! Zum Entspannen vor dem Start hilft ein Fläschchen. Und: Vor dem zweiten Lebensjahr reisen, da sind Kinder noch nicht so mobil, verschlafen im Idealfall den ganzen Flug und fliegen umsonst mit.



Der richtige Asia-Mix

Judith Beile (39) und Hanns-Stefan Grosch (40) waren mit ihren Kindern Emma (3) und Emil (6) drei Wochen in Laos und Kambodscha

VORBEREITUNG Wir haben uns über einiges den Kopf zerbrochen: den langen Flug, eventuelles Heimweh der Kinder, die kurvige Bustour von Vientiane nach Nordlaos. Auch Malaria und Denguefieber waren ein Thema. Im Tropeninstitut hieß es dann aber, gegen Letzteres könne man sich ohnehin nur schützen, indem man sich nicht stechen lässt, und Malaria betraf unsere Region nicht. Trotz aller Sorgen war uns die Reise sehr wichtig: Mit unserem ersten Kind war uns das Fernreisen abhandeln gekommen.

AUF REISEN Klar wären wir allein anders gereist. Wir besichtigten längst nicht so viel, schauten uns in Angkor Wat etwa nicht nur die Tempelanlage an, sondern machten auch lange Pausen am Pool. Wichtig für die Kinder war, dass wir in Vientiane über eine Woche lang eine befreundete Familie besuchten. Dort wurde Deutsch gesprochen, und sie hatten Gleichaltrige zum Spielen. Was sich unterwegs als etwas lästig herausstellte: Die Kinder wurden ständig angefasst und in die Wangen gekniffen.

FAZIT Einiges war anstrengend, wie befürchtet. Die Bustour etwa, auf der sich mein Sohn prompt übergeben musste. Trotzdem wollte er zum Schluss sogar in Laos bleiben, weil er den deutschen Winter so hasst; beide Kinder fanden die Reise spannend. Man muss also mit Nachwuchs keineswegs auf alles verzichten!

TIPP Es war gut, dass wir für einen Teil des Urlaubs eine feste Basis bei Freunden hatten: Das half, das Heimweh der Kinder zu verringern.



Anpfiff in Mexiko

Acht Wochen lang reisten Ursula Danzer (39) und Arnold Landes (51) mit Aaron (2) und Leon (6) quer durch Mexiko

VORBEREITUNG Wir haben viel in Entwicklungsländern gearbeitet, kennen uns also gut aus. Deshalb gab es für uns eigentlich keinen Grund zur Aufregung. Die Planung war entsprechend entspannt: Wir haben lediglich den Flug gebucht. Geimpft wurden wir alle gegen Hepatitis, die Malariaprophylaxe haben wir wegen der vielen Nebenwirkungen weggelassen.

AUF REISEN Was wir total unterschätzt haben: wie viel Beschäftigung die Kinder brauchen! Weil wir herumreisten, konnten sie keine Spielfreunde finden. Also mussten wir die ganze Zeit für Unterhaltung sorgen. Wir haben dann Fußball gespielt, täglich bis zu drei Stunden lang. Irgendwann begriff ich: Ich muss umdenken. In Chichén Itzá etwa haben wir keine Tempel besichtigt, sondern auch Fußball gespielt. Ein weiteres Problem waren die langen Busfahrten: Die ganze Zeit liefen Filme, teilweise harte Thriller. Schwierig war auch die Zeitumstellung. Leon wachte in der ersten Woche jeden Tag um vier Uhr morgens auf. Dann sind mein Mann und ich abwechselnd mit ihm raus an den Strand. Das war furchtbar!

FAZIT Auch wenn es anstrengend klingt: Klar würden wir eine solche Reise noch mal machen – Sri Lanka ist schon gebucht. Wären wir nur an die Ostsee gefahren, hätten wir schließlich überhaupt nichts Spannendes gesehen.

TIPP Wichtig ist ein guter Buggy und viel Spielzeug, das nur wenig Platz wegnimmt. Bei uns hat sich auch ein Walkman mit Hörspielen ausgesprochen gut bewährt.