

Ein Urlaub mit Kindern ist etwas ganz Besonderes. Voll neuer Eindrücke, gemeinsamer Abenteuer, Nähe und Familienzeit. Gleichzeitig kann die Vorbereitung schnell stressig werden. Was müssen wir einpacken? Was darf nicht fehlen? Was brauchen die Kinder vor Ort wirklich?

Diese Checkliste hilft dir, entspannt und gut vorbereitet in euren Urlaub zu starten. Sie gibt dir Orientierung, ohne Druck zu machen. Nicht alles ist für jede Familie wichtig. Jedes Kind, jedes Alter und jede Reiseart ist anders.

**Nutze diese Liste als Unterstützung und passe sie an euch an.**

Das Wichtigste bleibt: eure gemeinsame Zeit, eure Nähe und eure liebevolle Begleitung.

---



## 1. Reisedokumente & Unterlagen

- Personalausweise / Reisepässe
- Krankenversicherungskarte
- Impfpass (falls nötig)
- Reiseunterlagen / Buchungsbestätigungen
- Notfallnummern (Kinderarzt, Versicherung, Unterkunft)
- Auslandsversicherung (falls nötig)
- Medikamente + ärztliche Bescheinigungen (falls erforderlich)

### **+** Alltagstipps:

- Alle Dokumente in eine Mappe legen – griffbereit im Handgepäck.
  - Vor Reiseantritt Fotos aller Dokumente machen → im Notfall Gold wert.
  - Prüfe rechtzeitig die Gültigkeit der Kinder-Ausweise.
  - Notfallnummern speichern + ausgedruckt mitführen.
- 



## 2. Kleidung für Kinder

- Mehrere Sets leichte Kleidung
- Warme Kleidung (auch bei Sommerurlaub!)
- Schlafsachen
- Strickjacke / Hoodie
- Regenjacke / Regenhose
- Mütze / Kappe / Sonnenhut
- Badesachen
- Schuhe: Alltagsschuhe, Sandalen, Wasserschuhe

- [ ] Unterwäsche + Socken
- [ ] Hausschuhe

### **+** Alltagstipps:

- Lieber 1–2 Sets mehr mithaben – Kinder werden schnell nass oder schmutzig.
  - Am besten Outfits rollen → spart Platz im Koffer.
  - Kleidung in kleine Beutel sortieren → schnelleres Anziehen im Urlaub.
  - Witterschwankungen immer einkalkulieren – auch im Sommer
- 



## 3. Hygiene & Pflege

- [ ] Feuchttücher
- [ ] Windeln / Schwimmwindeln
- [ ] Wundcreme
- [ ] Zahnbürste + Zahnpasta
- [ ] Haarbürste
- [ ] Shampoo / Duschgel
- [ ] Sonnencreme (hochschutz)
- [ ] After-Sun-Lotion
- [ ] Nagelschere
- [ ] Taschentücher

### **+** Alltagstipps:

- Familienfreundliche Reisegrößen verwenden → spart Platz.
  - Eigene Pflegeprodukte mitnehmen → vertraute Gerüche geben Sicherheit.
  - Sonnenschutz regelmäßig auftragen (alle 2 Stunden).
  - Feuchttücher sind unterwegs immer hilfreich – auch bei älteren Kindern.
- 



## 4. Schlafen & Wohlfühlen

- [ ] Lieblingskuscheltier
- [ ] Schnuller + Ersatz
- [ ] Schlafsack / Decke
- [ ] Reisebett (falls nötig)
- [ ] Nachtlicht
- [ ] Geräuschmaschine / Spieluhr (falls genutzt)
- [ ] Kleines Kissen

### **+** Alltagstipps:

- Schlafrituale möglichst beibehalten → gibt Sicherheit im Urlaub.
  - Ein vertrauter Gegenstand hilft bei Eingewöhnung in neuer Umgebung.
  - Nicht zu spät anreisen – übermüdete Kinder gewöhnen sich schwerer ein.
  - Raum abdunkeln (Handtücher, Decken), wenn keine Rollos vorhanden sind.
- 

## 5. Essen & Trinken

- [ ] Snacks für unterwegs (Obst, Cracker, Quetschies)
- [ ] Trinkflasche
- [ ] Wasserkocher (optional)
- [ ] Kindergeschirr / Besteck
- [ ] Lätzchen
- [ ] Notfall-Snacks für schwierige Tage

### Alltagstipps:

- Für die Reise: leichte, bröselfreie Snacks wählen.
  - Immer 1–2 Lieblingssnacks dabeihaben → für Notfälle.
  - Vertrautes Essen am Anfang bevorzugen → neue Umgebung + neues Essen überfordert viele Kinder.
  - Ausreichend Wasser → Wärme und Aufregung machen durstig.
- 

## 6. Reiseapotheke für Kinder

- [ ] Fieberthermometer
- [ ] Fiebersaft / Zäpfchen
- [ ] Nasenspray
- [ ] Wunddesinfektion
- [ ] Pflaster / Verband
- [ ] Elektrolyte
- [ ] Mückenschutz
- [ ] Beruhigende Salbe gegen Stiche
- [ ] Reiseübelkeitsmittel (falls nötig)
- [ ] Persönliche Medikamente

### Alltagstipps:

- Alles gebündelt in eine „Kinder-Apotheken-Tasche“ packen.
- Medikamente, die du selten nutzt, trotzdem einplanen → im Ausland schwer zu bekommen.

- Für Babys: Dosierungstabellen vorher abfotografieren.
  - Immer an Sonnenschutz UND Insektenschutz denken.
- 



## 7. Beschäftigung für unterwegs

- [ ] Bücher
- [ ] Malbücher / Stifte
- [ ] Hörspiele / Musik
- [ ] Spielzeugautos / Figuren
- [ ] Kleine Spiele (UNO Junior, Memory Mini)
- [ ] Kuscheldecke
- [ ] Tablet mit heruntergeladenen Serien (offline!)

### ⊕ Alltagstipps:

- Für lange Fahrten: Beschäftigung im 20–30-Minuten-Rhythmus wechseln.
  - Hörspiele sind Gold wert – nicht zu viel Bildschirmzeit.
  - Bei Flugreisen: Snacks + neues kleines Spielzeug als Überraschung.
  - Alles griffbereit im Handgepäck verstauen.
- 



## 8. Sicherheit vor Ort

- [ ] Kinderarmband mit Telefonnummer
- [ ] Erste-Hilfe-Set
- [ ] Sonnenschutz (Hut, UV-Kleidung)
- [ ] Schwimmhilfe / Schwimmweste
- [ ] Steckdosenschutz (optional)
- [ ] Beach-Schutz: UV-Zelt, Schattenplatz

### ⊕ Alltagstipps:

- Klare Regeln für Strand/Pool besprechen („Du bleibst immer in meiner Nähe“).
  - Im Ausland → Vorsicht mit Leitungswasser.
  - Kinder in Menschenmengen an die Hand nehmen.
  - Kennwort-System üben: „Wenn du mich verloren hast, bleib hier stehen.“
- 



## 9. Autofahrt / Flugreise

- [ ] Kindersitz korrekt angeschnallt
- [ ] Getränke griffbereit
- [ ] Decke & Kissen
- [ ] Reisespiele
- [ ] Pausen einplanen (alle 1–2 Stunden)

### **+** Alltagstipps:

- Vor der Abfahrt: Toilettengang + leichte Kleidung.
  - Snacks nicht zu süß → macht Kinder hyperaktiv & durstig.
  - Für Flüge: Druckausgleich üben (trinken, lutschen, gähnen).
  - Bei Autofahrt: Zeitpuffer einkalkulieren → kein Stress für die Kinder.
- 



## 10. Urlaub vor Ort – Alltag & Struktur

- [ ] Grobe Tagesstruktur
- [ ] Mittagspause / Ruhephasen
- [ ] Sonnenschutz erneuern
- [ ] Ausreichend Wasser trinken
- [ ] Kleine Spiele einpacken
- [ ] Abends herunterkommen (Rituale!)

### **+** Alltagstipps:

- Auch im Urlaub brauchen Kinder Struktur → nur milder, flexibler.
  - Zu viele Ausflüge überreizen – 1 großer Programmpunkt pro Tag reicht.
  - Hitzezeiten meiden: früh morgens & spätnachmittags rausgehen.
  - Abends ein festes Ritual beibehalten → Schlafqualität steigt enorm.
- 



## Unterkunft & Sicherheit vor Ort

- [ ] Steckdosen prüfen / Kindersicherung
- [ ] Fenster / Balkone sichern oder prüfen
- [ ] Betthöhe / Schlafsituation klären
- [ ] Hotelausstattung für Kinder checken (Babybett, Hochstuhl, Wasserkocher)
- [ ] Zimmer im Blick behalten (Fluchtwege, Notfallinfos)
- [ ] Mülleimer, Reinigungsmittel, Minibar außer Reichweite stellen

### **+** Alltagstipps:

- Nach Ankunft das Zimmer einmal „kindersicher“ machen (alles Gefährliche wegräumen).
  - Wenn möglich ein Zimmer wählen, das ruhig liegt → Kinder schlafen dort besser.
  - Vorab beim Hotel anrufen: oft stellen sie viel mehr bereit, als man denkt.
  - Bei Ferienwohnungen: vorher Fragen klären (Treppen? Haustiere? Sandspielzeug vor Ort?)
- 



## Wetter & Umgebung

- [ ] UV-Kleidung
- [ ] Lange, leichte Kleidung für Sonne
- [ ] Regenschutz (Ponchos, Regenjacke, Buggy-Regenverdeck)
- [ ] Kleiner Reise-Regenschirm
- [ ] Warme Schicht auch im Sommer (Abendwind!)
- [ ] Schutz vor Kälte / Wind (Hut, Halstuch, dünne Jacke)

### ⊕ Alltagstipps:

- Wetter in Urlaubsländern ist oft extremer → 10 Grad Unterschied sind normal.
  - Wind + Sonne = schneller Sonnenbrand → UV-Kleidung ist ein Muss.
  - Auch bei warmen Zielen kann es nachts kühl sein – lieber vorbereitet sein.
  - Immer Ersatzkleidung am Strand → Kinder werden IMMER nass.
- 



## Mobilität vor Ort

- [ ] Buggy / Reisebuggy
- [ ] Babytrage oder Tragetuch
- [ ] Einkaufsnetz oder Haken für den Buggy
- [ ] Sonnen- oder Regenschutz für den Buggy
- [ ] Transporttasche für den Buggy (Flugreisen)

### ⊕ Alltagstipps:

- Ein leichter Reisebuggy erleichtert Ausflüge enorm.
  - Bei Flugreisen: Buggy meist bis zum Gate → vorher klären.
  - Babytrage ist perfekt für Städte, Sandstrände oder engere Gassen.
  - Viele Hotels verleihen Buggys → vorher anfragen.
- 



## Geld & Organisation

- EC-/Kreditkarte
- Etwas Bargeld in Landeswährung
- Kleine Portemonnaies für Ausflüge
- Notfallgeld im Koffer
- Wichtige Telefonnummern ausgedruckt
- Liste mit Allergien / Besonderheiten des Kindes in der Landessprache

## **+** Alltagstipps:

- Im Ausland zahlen viele Orte NUR bar → immer etwas Bargeld mitnehmen.
  - Notfallnummern + Adresse des Hotels als Foto im Handy speichern.
  - Für Ausflüge: Mini-Portemonnaie nehmen, statt das große mitzuschleppen.
  - Bei Allergien: 1–2 Sätze auf Englisch oder der Landessprache ausdrucken.
- 

## **Strand & Pool**

- Sandspielzeug (klein und leicht)
- UV-Zelt oder Strandmuschel
- Wasserschuhe
- Schwimmflügel / Schwimmweste
- Handtücher / Mikrofaserhandtücher
- Strandmatte oder großes Tuch
- Kühlakku / kleine Kühltasche

## **+** Alltagstipps:

- Kinder verbrennen im Wasser am schnellsten → alle 2 Stunden Sonnenschutz.
  - Sand + Hitze + Hunger = Meltdown → Snacks griffbereit halten.
  - Wasserschuhe schützen vor Seeigeln, Steinen oder heißem Sand.
  - Ein kleines UV-Zelt wirkt Wunder, wenn Kinder Ruhe brauchen.
- 

## **„Schlechtwetter-Set“**

- Gesellschaftsspiele
- Kleine Überraschungsspielzeuge
- Malbuch / Stickerbuch
- Filme / Hörspiele offline speichern
- Kleine Bastelsets

## **+** Alltagstipps:

- Gerade im Urlaub: 1–2 neue Überraschungen einpacken → rettet jeden Tag.
- Auch ältere Kinder genießen Stickerbücher oder Kartenspiele.

- Im Hotelzimmer: Kuscheldecke + Hörspiel = Ruheoase.
  - Nimm etwas Beschäftigung für Wartezeiten (Restaurants, Check-in) mit.
- 

## **Essen gehen im Urlaub**

- [ ] Kleine Mal-Sets oder Quietbooks
- [ ] Notfall-Snacks
- [ ] Trinkflasche
- [ ] Lätzchen / Feuchttücher
- [ ] Kinderbesteck

### **+** Alltagstipps:

- Restaurants vorab googeln → „kinderfreundlich“ spart Stress.
  - Am besten früh essen gehen – später wird es voller & lauter.
  - Mit Hunger werden Kinder schnell überreizt → Snack vorher hilft.
  - Beschäftigung für Wartezeiten mitnehmen → Malbücher wirken Wunder.
- 

## **Waschen & Pflege unterwegs**

- [ ] Kleine Flasche Waschmittel
- [ ] Wäschebeutel
- [ ] Reise-Wäschespinne oder Klammern
- [ ] Müllbeutel für nasse Kleidung

### **+** Alltagstipps:

- Kleine Waschgänge zwischendurch sparen viel Gepäck.
  - Alles in Zippbeuteln sortieren → super für Schmutzwäsche.
  - Kleinkinder brauchen IMMER mehr Kleidung als gedacht.
  - Eine kleine Wäschespinne ans Fenster → trocknet über Nacht.
- 

## **Selbstfürsorge für Eltern**

- [ ] Kleine Snacks für Erwachsene
- [ ] Lieblingsgetränke
- [ ] Kleine Pause einplanen (Wechselzeiten zw. Eltern)
- [ ] Realistische Erwartungen → Kinder haben auch im Urlaub Gefühle

### **+** Alltagstipps:

- Plant bewusst Ruhezeiten für euch ein – ihr seid auch im Urlaub.
- Perfektionismus loslassen → Urlaub mit Kindern ist nie „perfekt“.
- Wenn Kinder überfordert sind → weniger Programm wählen.
- Ein Abend zu zweit? Viele Hotels haben Babysitterdienste.



## 11. Extras für Entspannung

- [ ] Mini-Reise-Waschertasche für Kinder
- [ ] Lieblingsmusik
- [ ] Kleines Reisespiel
- [ ] Kleine Überraschungsgeschenke
- [ ] Notfall-Beschäftigungstasche

### **+** Alltagstipps:

- Kleine Überraschungen wirken Wunder, wenn es mal schwierig wird.
  - Ein „Reise-Tagebuch“ kann Kinder toll beschäftigen.
  - Leichte Decke oder Tuch → perfekt für Schatten, Kuscheln, Picknick.
- 

Urlaub mit Kindern bedeutet Abenteuer, Nähe, Flexibilität und manchmal auch Chaos. Manchmal läuft alles leicht, manchmal wird es laut, voller Gefühle und Tränen und genau das ist normal. Kinder müssen sich ebenfalls an neue Umgebungen, neue Eindrücke und andere Abläufe gewöhnen.

Wenn nicht alles nach Plan läuft, ist das kein Zeichen von „schlechtem Urlaub“. Es ist ein Zeichen dafür, dass ihr als Familie gemeinsam durch echte Situationen geht.

Wenn du Fragen zur Reise, zu Schlaf, Essen, Routinen, Gefühlen oder schwierigen Momenten im Urlaub hast, unterstützt dich der **FamilienHafenHelper** jederzeit, liebevoll, klar und alltagsnah.