

## «Wärmende Ideen für kalte Tage» Anne Wehren, Nr. 8/2018, S. 12–13



Liebe Eltern

Wir gehen auch im Herbst und Winter jede 2. Woche in den Wald. Wie Zwiebeln eingepackt in mehrere Hüllen sind die Kinder am besten vor Kälte geschützt und bei Bedarf ist schnell etwas ausgezogen. Damit Ihr Kind schön warm und trocken bleibt, hier ein paar Tipps:

### Anziehen

- Wolle, Seide, Kunstfaser (Faserpelz) sind besser als Baumwolle, da sie die Haut trocken halten.
- Lange Unterhosen sind besser als Strumpfhosen, da nasse Socken so schnell ausgewechselt werden können. Bitte ein Paar trockene im Rucksack mitgeben.
- Bei grosser Kälte über die Skiunterwäsche eine weitere Schicht anziehen.
- Als äusserste Schicht eignen sich bei nassem Wetter am besten locker sitzende Regenhosen und Regenjacken – Skianzüge sind meistens nicht wasserdicht.
- Keine Overalls, da das Kind sich beim Pinkeln sonst oben auch ausziehen muss.
- Winterschuhe sollen wasserdicht sowie gefüttert sein und locker sitzen.
- Kapuzen und Schals stören die Kinder beim Spielen. Sturmkleppern oder Rollkragenpulli und Mütze sind praktischer.
- Unter die wasserfesten Fausthandschuhe noch Fingerhandschuhe anziehen (zum Znüni essen).

### Znüni

- Dörrfrüchte, Nüsse, Brot, Darvida usw. sind besonders geeignet.
- Saftige Früchte (insbesondere Südfrüchte wie Mandarinen, Orangen) und Gemüse machen die Fingerhandschuhe nass. Früchte und Gemüse werden im Rucksack auch sehr kalt und wirken dann kühlend.
- Warme Getränke heiss einfüllen und die Trinkflasche in eine Wollsocke oder in einen Fausthandschuh stecken. So bleiben sie bis zum Znüni genug warm.
- Ein Plastiksack als Sitzunterlage schützt vor Nässe.

Wir essen das Znüni bei kaltem Wetter beim Feuer und kochen dann zusätzlich Tee oder Suppe. Gegen kalte Hände haben wir Taschenwärmer dabei und bei nassen Schuhen halten Plastiksäckchen die Füsse trocken.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung  
Und beste Grüsse