

Wandern entschleunigt

Wer früh einen Bezug zur Natur hat, schützt sie später

Gerade für Einsteiger und Einsteigerinnen ist Wandern nicht immer positiv besetzt. Viele haben vielleicht eine Kindheitserinnerung an Serpentine, die einfach nicht enden wollten. Und dann auch noch mit dem Baby? Im Kinderwagen oder im Tragetuch?



Wandern ist generationsübergreifend. Reden und gleichzeitig sporteln: zwei „Gesunde Aktivitäten“ auf einen Schlag

Dass Wandern für alle Beteiligten ein Gewinn sein kann, zeigt Elisabeth Göllner-Kampel in ihrem Kinderwagen-Wanderbuch. Denn es hängt vom Weg ab, ob ein Ausflug zum schönen Erlebnis wird oder nicht. „Mit einem Kleinkind ist die Auswahl ungleich schwierig“, so Göllner-Kampel. „Ich bin beinahe doppelt so viele Wege mit meinen Kindern abgegangen. Die besten haben es ins Buch geschafft.“ Warum sich Wandern mit Baby und Kleinkind lohnt und welchen Gewinn Mütter und ihre Kinder durch gemeinsame Erlebnisse in der Natur erfahren, verrät sie uns hier.

■ Gewinn #1: Ein starkes Argument ist der Nulltarif. Jede andere Freizeitunternehmung kostet den Familien etwas, Natur nicht. An dieser Stelle passt es vielleicht auch, sich bei den heimischen Bauern zu bedanken. Viele Wanderwege gehen über deren private Wiesen, Almen und Wälder. Diesen Wert erkennt man erst, wenn ein Grundstück

von Nicht-Landwirten oder Pseudo-Landwirten gekauft und plötzlich durch Zäune abgegrenzt wird.

■ Gewinn #2: Natur macht müde. Für Babys besteht ein Unterschied, ob sie sich in einer Wohnung aufhalten oder im Freien. Babys und Kinder schlafen besser, wenn sie an der frischen Luft waren. Anders als die Erschöpfung, die alle Eltern nach durchwachten Nächten kennen, macht das Gehen wohligh müde.

■ Gewinn #3: Gleichzeitig erfrischt Natur. Sie ist eine Energietankstelle. Gehen in der Natur macht den Kopf frei. Viele, die oftmals stundenlanges Grübeln quält, werden erstaunt sein, wie sich Gedanken im Freien auflösen. Aus Grübeln wird Nachdenken, manchmal sogar Meditieren. Bereits kurze Spaziergänge und kleine Wanderungen im Grünen reichen aus, um die Stimmung zu verbessern. Das Gehirn wird sozusagen durchgelüftet.

■ Gewinn #4: Gehen in der Natur entspannt. Fast jeder Mensch geht auf einer Wanderung instinktiv gleichmäßig dahin. Manchmal gelingt es sogar, wenn das Baby oder Kleinkind im Kinderwagen schläft, dass meditative Gehen entstehen kann. Die natürliche Umgebung wirkt sich dabei positiv auf das Gehirn aus. Naturgeräusche wie Vogelgezwitscher oder das Rauschen eines Bacherls wirken beruhigend, der Körper baut Stress ab und kann sich erholen.

■ Gewinn #5: Gehen hilft gegen das Gefühl der Vereinsamung. Die Bilder von überglücklichen Familien aus der Werbung halten der Wirklichkeit nicht stand. Bei vielen Müttern stellt sich nach dem ersten Trubel nach der Geburt ein tiefes Gefühl von Einsamkeit ein. Ausnahmen sind jene glücklichen Mütter, deren Freundinnen gerade zur gleichen Zeit Kinder bekommen haben. Gehen hilft. Die Aufenthalte im Freien wirken sich positiv auf die ▶

Psyche aus. Denn es ist genauso schön, allein zu wandern, zu zweit oder in einer Gruppe.

■ Gewinn #6: Gehen ist wie eine Rückbildungsgymnastik. Leichte Spaziergänge können bereits kurze Zeit nach der Geburt unternommen werden. Durch die frische Luft und die Bewegung wird der Kreislauf angeregt, der Körper wird besser durchblutet und Wasserinlagerungen schneller ausgeschieden. Auf diese Weise wird frau schnell wieder fit.

■ Gewinn #7: Natur stärkt die Bindung zwischen Mutter und Kind, nämlich durch die reizarme Umgebung. Die gemeinsame Zeit im Freien ermöglicht es, sich ungestört aufeinander einzustimmen. Wichtig ist dabei, dass das Handy während der Wanderung ausgeschaltet bleibt.

■ Gewinn #8: Wer früher Kontakt zur Natur hat, schützt sie später. Kinder haben einen natürlichen Drang, zu

lernen und Erfahrungen zu sammeln. Das beginnt bereits im Babyalter mit Gerüchen und Tönen. Wer mit seinen Kindern in die Natur hinausgeht, ermutigt sie, die Natur zu entdecken. Kinder erinnern sich später bewusst und unbewusst an ihre Erlebnisse im Freien und nehmen Natur als Erwachsene als positiv wahr.

Zur Auswahl der richtigen Wanderung bieten sich zahlreiche Plattformen, Outdoorseiten und Blogs wie z.B. familienausflug.info an. Das setzt aber voraus, dass man genügend Zeit zum Recherchieren hat. Bücher ermöglichen im Gegensatz dazu einen schnelleren Überblick. „Deshalb habe ich auf den ersten Seiten Tabellen gemacht, die je nach Wetter, Alter der Kinder und verfügbarer Zeit eine rasche Entscheidung ermöglichen“, so Elisabeth Göllner-Kampel. „Zusätzlich zu den Beschreibungen im Buch habe ich viele Wanderungen gefilmt. Wer sich unsicher ist, kann sich den Wegverlauf und die Landschaft vorab auf Youtube ansehen.“

Quelle: Kinderwagen- & Tragetouren. Salzburg, Flachgau, Tennengau und Berchtesgadener Land. Über 50 besonders lohnende Wege und Ausflugsziele vom Baby bis zum Schulkind. Mit Regen- und Winterwegen. Autorin: Elisabeth Göllner-Kampel, erschienen im Wanderverlag. Erhältlich im Buchhandel mit der ISBN: 978-3-9502908-7-5 oder unter wanderverlag.at um € 15,90.



Checkliste fürs Wandern mit Kindern

Vor jeder Wanderung sollte unbedingt der Wetterbericht eingeholt werden. Manche Wege eignen sich auch bei leichtem Regen, keinesfalls sollte man jedoch bei Gewitterwarnung eine Wanderung machen.

1. Verpflegung:

- Genügend Flüssigkeit und kleine Jause, für gehende Kinder kleine Belohnungen.

- Für Säuglinge: abgekochtes, warmes Wasser in der Thermoskanne (zum Flaschertzubereiten), für stillende Mütter entfällt dieses Utensil.

2. Bekleidung

- Wechselkleidung und warme Kleidung
- Regen- und Sonnenschutz
- Für die ganz Kleinen: Trage bzw. Tragetuch

3. Pflege/Schutz (je nach Jahreszeit) und Größe der Kinder

- 2-3 Windeln und Feuchttücher (bitte ordnungsgemäß entsorgen).
- Evtl. Mückenschutz
- Evtl. Schnuller, Schlafbär oder -tuch etc.

Sehr praktisch ist ein bereits gepackter Stoffsack, der für die nächsten Wandertouren bereitliegt. Das reduziert den Stress vor dem Start.

GEWINNSPIEL

Gewinnen Sie eines von 3 Büchern „Kinderwagen- & Tragetouren“



Vor- und Nachname eines Erwachsenen (z.B.: Mutter, Vater, Oma ...)

Straße/PLZ/Ort

**Einsenden an: Referat Kinderbetreuung, Elementarbildung, Familien
Gstättengasse 10 • Postfach 527 • 5010 Salzburg**

Einsendeschluss ist der 2. 10. 2019. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ich erkläre mich einverstanden, dass die von mir angegebenen Daten für die automationsunterstützte Datenverarbeitung für Zwecke des Referats Kinderbetreuung, Elementarbildung, Familien des Landes Salzburg verwendet werden.

Unterschrift