

Schneekinder unterwegs

MIT KINDERN IM WINTER/BEI SCHLECHTEREM WETTER AN DIE FRISCHE LUFT

TEXT: Elisabeth Göllner

Die ersten Flocken sind da, mancherorts liegt sogar schon eine dicke Schneedecke. Weil Skipisten, Eislaufplätze und Co. in einigen Regionen aufgrund der aktuellen Situation geschlossen sind, ist es umso wichtiger, mit den Kindern rauszugehen. Eis und Kälte können Kindern wenig anhaben und sorgen für ordentlich Abwehrkräfte.

Dick eingepackt watscheln die ganz Kleinen noch etwas unbeholfen durch den Schnee. Die größeren steigen auf die Schlitten oder bauen ein Iglu. Obwohl die Temperaturen am Thermometer schon ordentlich ins Minus gehen, heißt das noch lange nicht, dass wir uns drin verkriechen müssen. Die Natur da draußen hat gerade jetzt so einiges zu bieten. Wahrscheinlich war der Zeitpunkt für richtigen Winter noch nie so perfekt wie jetzt.

SCHWÄCHEN STÄRKEN

Das Immunsystem von Kindern ist generell anfälliger für Viren als das von Erwachsenen. Kinder sind deshalb häufiger krank, bis zu acht Infektionen sind da ganz normal. Diese Erkältungen sind zwar nicht schön und doch eine Erfahrung, die ein Kind wohl oder übel machen muss. Nur so gewöhnt sich das Immunsystem an Viren und Bakterien und bildet genügend Abwehrkräfte. Fehlt allerdings der Kontakt zu Gleichaltrigen über einen längeren Zeitraum, fehlt auch der Kontakt mit Viren. Die Folge: Treffen die Kinder nach dieser Zeit wieder aufeinander, muss deren Immunsystem mit mehreren Erregern gleichzeitig kämpfen und stößt an seine Grenzen. Das beobachten Kinderärzte gerade jetzt vermehrt bei Kindern, die sich mit dem RS-Virus infizierten und teilweise schwer erkrankten. Eine Folge von Lockdowns, fehlendem Menschenkontakt und auch übermäßiger Hygiene. Zwar ist das A und O richtiges und regelmäßiges Händewaschen. Wer es aber mit der Sauberkeit übertreibt und alles desinfiziert, verhindert auch, dass Kinder überhaupt mit Erregern in Kontakt kommen und somit keinerlei Abwehrkräfte aufbauen können. Neben zu viel Hygiene und zu wenig Kontakt sind auch Stress, zu wenig Schlaf, falsche Ernährung und zu wenig Bewegung schlecht fürs Immunsystem.

ABWEHRKRÄFTE FÜR UMSONST

Keine Angst, Kinder sind robuster als man denkt. Die Monate mit



wenig Kontakt zu Gleichaltrigen, Masken im Gesicht und viel Zeit drinnen haben dennoch Spuren hinterlassen. Körperlich und auch psychisch. Ein wirkliches Ende ist noch nicht in Sicht. Umso wichtiger ist es, die Kinder zu stärken, ihnen Abwechslung zu bieten und das Immunsystem zu fördern. Und das geht vor allem jetzt im Schnee.

Dick eingepackt heißt es, Schneemänner, Schneefrauen und Iglus bauen, auf dem Hintern den Berg hinunterrutschen oder sich durch den Schnee rollen, Schneeengel machen, eislaufen am See, Skifahren lernen oder einfach zu Fuß durch den Schnee stapfen. Und weil Kinder erst einmal alles in den Mund nehmen, gehört auch frischen Schnee essen zum jährlichen Ritual.

MIT PUNSCH UND KEKSEN AUF ERKUNDUNGSTOUR

Gemütlich wandern, immer wieder Pausen einlegen und Seite an Seite mit den besten Freunden und der Familie die schönsten Wege und Pfade erkunden. Schneewanderungen sind ein Erlebnis für alle. Die ganz Kleinen können ein paar Schritte laufen oder es sich am Schlitten bequem machen, während die Großen durch den Schnee stapfen. Lust auf so eine Schneetour? Dann passt unser Wandertipp sicher perfekt.

TOURENTIPP

Bayrisch Zell/Thiersee (AT): Winterwanderung auf die Mariandlalm. 2,8 km gesamt, 380 Höhenmeter, ca. 1,25 Std. Aufstieg.

Schöne und kurzweilige Winterwanderung über einen Forstweg auf die Mariandlalm, auf der bei schönem Wetter die Jause auf der Sonnenterrasse ganz besonders gut schmeckt. Wer den eigenen Rodel mitbringt, kann damit den Abstieg wesentlich verkürzen und „rasanter“ gestalten. In einigen steileren Kurven ist etwas Vorsicht geboten. Grundsätzlich sollte immer der aktuelle Lawenlagebericht beachtet und entsprechende Winterausrüstung (z.B. Grödeln) mitgeführt werden (aus Buch „Tragetuch- und Kraxentouren Ammergauer Alpen, Bayerisches Voralpenland, Chiemgauer Alpen und Tiroler Berge“, wandaverlag).

