



Die Fledermäuse
Waldkindergarten Friedrichsdorf e.V.

Bekleidungs- und Verpflegungsratgeber

Liebe Eltern,

um die Freude der Kinder an der Bewegung in der freien Natur nicht zu schmälern, haben wir folgende Informationen für Sie zusammengestellt. In diesem Zusammenhang weisen wir auf die Outdoor-Ausrüster "Reisefieber" in Bad Homburg (Louisenstraße 123 / Tel. 06172-2020 4) und Globetrotter hin. Dort gibt es gute Beratung und Waldkindergartenkunden bekommen dort eine Preisermäßigung.

Ein wenig Theorie über funktionelle Bekleidung

Funktionelle Bekleidung zeichnet sich durch folgende Eigenschaften aus

- geringes Gewicht und kleines Packmaß
- gute Bewegungsfreiheit
- Wasser- und Winddichtigkeit
- schnelle Trockenzeit
- guter Feuchtigkeitsweitertransport
- leicht zu waschen
- Wasserdampfdurchlässigkeit („atmungsaktiv“)
- robust und strapazierfähig

Kein Kleidungsstück, und mag es noch so wundervoll sein, erfüllt alle diese Anforderungen. Das Geheimnis liegt vielmehr in der Kombination von aufeinander in den Eigenschaften abgestimmten Bekleidungsstücken (das 3 Schichten Zwiebelprinzip). Die Vorteile liegen in den vielseitigen Einsatzmöglichkeiten und in der Gewichtsersparnis, sowie der Körperklimaregulierung durch An- und Ausziehen von Kleidungsstücken.



Die Fledermäuse
Waldkindergarten Friedrichsdorf e.V.

Das Schichtenprinzip (Zwiebel Prinzip)

Die erste Schicht: Unterwäsche

Die Unterwäsche liegt direkt auf der Haut. Sie ist hauptsächlich für unser gesundes Wohlbefinden verantwortlich. Baumwolle eignet sich für den alltäglichen Gebrauch recht gut. Unter körperlicher Belastung zeigt sie allerdings ihre negativen Eigenschaften. Sobald der Körper schwitzt, saugt Baumwolle sich voll und speichert die Nässe. Diese Feuchtigkeit kühlt den Körper aus. Das macht sich vor allem dann bemerkbar, wenn mit der Aktivität aufgehört wird. Dies hinterlässt das nasskalte Gefühl auf der Haut und lässt die Kinder frieren und frösteln, denn durch die Verdunstung der Feuchtigkeit wird viel Energie gebunden, die der Körper versucht, auszugleichen. Dabei wird ihm extrem viel Wärme entzogen.

Die Funktion der Unterwäsche besteht darin, dass sie den Körper trocken hält.

Funktionsunterwäsche leitet die Feuchtigkeit - statt sie aufzusaugen und zu speichern - nach außen auf die darüber liegende Schicht.

Funktionsunterwäsche aus Polyester, Polyamid oder Propylen nimmt nur ca. 2 - 4 % ihres Eigengewichtes an Feuchtigkeit auf. Sie trocknet extrem schnell, geht beim Waschen nicht ein, ist robust und elastisch und lässt sich leicht pflegen. Durch die Vermeidung von Verdunstungskälte kommt es zu einem subjektiven Wärmegefühl auf der Haut, auch wenn die Faser feucht ist. Funktionsunterwäsche sollte eng auf der Haut anliegen. Dies verbessert die Feuchtigkeitsweiterleitung zur nächstgelegenen Schicht.

Die zweite Schicht: Wärmeisolation

Die zweite Schicht soll wärmen und die Feuchtigkeit der ersten Schicht aufnehmen. Hierbei wärmt das Kleidungsstück nur zu ca. 20 %. Die größte Wärmeleistung entsteht durch Bindung der erwärmten Luft im Bekleidungsstück (ca. 50 %) und deren Speichervermögen, d. h. je mehr Luft gebunden wird, umso wärmer das Kleidungsstück.

Im Sommer bildet oftmals die zweite Schicht schon die wetterschützende. Schnelltrocknende Materialien mit feuchtigkeitsweiterleitenden Eigenschaften sind zu bevorzugen. Z. B. Baumwollmischgewebe mit Polyester oder Mikrofasern.



Die Fledermäuse
Waldkindergarten Friedrichsdorf e.V.

Als zweite Schicht eignen sich Flanell, Fleece, Daune, Mikrofasern, und kunstfaserwattierte Bekleidung. Auch hier nehmen die Kunstfasermaterialien nur zwischen 1 bis 5 % ihres Eigengewichtes an Feuchtigkeit auf. Den Rest leiten sie auf die nächst höher liegende Schicht. Die Bekleidung wiegt wenig und ist einfach zu pflegen. Sie sollte die Bewegungsfreiheit nicht einschränken (nicht zu klein kaufen). Eingeschlossene Luft stellt einen hervorragenden Wärmeisolator dar.

Daune : Sie ist optimal im Verhältnis Gewicht zu Wärmeleistung und extrem klein verpackbar. Sie sollte jedoch hauptsächlich bei großer Kälte eingesetzt werden, wenn der Körper sich nicht allzu aktiv bewegt, da es ansonsten zu Hitzestau und Schweißfeuchtigkeit kommt. Diese Feuchtigkeit geht in die Daune und lässt sie zusammenklumpen. Das wiederum führt dazu, dass die Daune nur noch ca. 15 % ihres Wärmevermögens behält. Die Trockenzeit ist recht lang.

Thermobekleidung mit Polyesterfüllung ist etwas schwerer und hat mehr Volumen. Ihr großer Vorteil liegt darin, dass sie robuster, pflegeleichter und unempfindlich gegen Nässe ist. In feuchtem Zustand wärmt sie bis zu 70 %. Die Trockenzeit beträgt bei vollständiger Nässe maximal einen Tag.

Fleece gibt es in vielen verschiedenen Stärken (Wärmegraden) und hat den klassischen Wollpulli aus dem Outdoorbereich nahezu vertrieben. Seine Vorteile liegen im geringen Gewicht, kurzer Trockenzeit und der guten Komprimierbarkeit. Feuchtigkeit wird hervorragend weitergeleitet. Fleece ist bis auf Ausnahmen (Gore Windstopper, Sandwich Fleece, Polartec 1000) nicht winddicht. Da Wind einen enormen Kühlungseffekt besitzt, sollte Fleece immer mit einem winddichten Bekleidungsstück kombiniert werden.

Die dritte Schicht: Wetterschutz

Die äußere Schicht soll den Körper gegen alle möglichen widrigen Witterungsbedingungen schützen. (Wasser, Wind, Schnee, Dornen, Insekten usw.)

An sie werden besonders hohe Anforderungen gestellt. Eine der Hauptaufgaben besteht darin, Feuchtigkeit von Innen nach außen abzugeben (wasserdampfdurchlässig) und von außen kommende Feuchtigkeit nicht durchzulassen (wasserdicht) sowie vor dem Hauptkältefaktor Wind zu schützen (winddicht).



Die Fledermäuse
Waldkindergarten Friedrichsdorf e.V.

Es gilt jedoch zu bedenken, dass z.B. Gore-Tex, Sympatex sowie wasserdampfdurchlässige Beschichtungen keine Klimaanlagen darstellen. Sie verhindern nicht das Schwitzen (wichtige Temperaturregulierungsfunktion des Körpers). Durch Funktionsmembranen und Beschichtungen wird das Innenklima in der Bekleidung wesentlich angenehmer. Geringere Überhitzung und Feuchtigkeit führen zu höherer Leistungsfähigkeit des Körpers.

Bei starker körperlicher Anstrengung kommt es vor, dass der Körper mehr Feuchtigkeit produziert, als die Membranen nach außen transportieren können. In solchen Fällen ist es nützlich, wenn Bekleidung z. B. über Unterarmreißverschlüsse verfügt, die sie zusätzlich belüften.

Im Folgenden gibt es praktische Tipps zu den verschiedenen Jahreszeiten:

Ganzjährig

Grundsätzlich stören Knöpfe, Gürtel und sonstige Verschlüsse, die das Kind noch nicht alleine betätigen kann. Den Kindern sollte es möglich sein, beim Händewaschen und beim Toilettengang selbständig ihre Ärmel und Hosen hoch- und runter zu schieben/ziehen; die Kleidung sollte also alle dazu nötigen Bewegungen gerne mitmachen. Auch Trägerhosen sind aus diesem Grund nicht sonderlich geeignet.

Das Kind sollte im Wald keinen Schmuck tragen, da er leicht verloren oder kaputtgehen oder das Kind sich daran verletzen kann.

Als Überkleidung bei feuchtem und nassem Wetter sind unbedingt Buddelhose und Buddeljacke mit Kapuze oder Regenhut in der passenden Größe erforderlich. Sie bieten Schutz vor Nässe, Schmutz und Wind. Sie müssen wasserdicht sein oder noch besser: wasserdicht und atmungsaktiv. Wichtig sind auch verschweißte Nähte. Hier gibt es große Qualitätsunterschiede, die sich dann allerdings auch preislich bemerkbar machen. Die Buddelhose sollte bei Regen oder Schnee immer über den Schuhen oder Stiefeln getragen werden, da sonst das Wasser am Hosenbein entlang in den Schuh oder Stiefel rinnt.

Die Kinder brauchen geschlossene, fußgerechte, bequeme Schuhe, die dem Fuß sicheren Halt bieten. Bei Regenwetter bequeme, passende Gummistiefel (nicht zu groß).



Die Fledermäuse
Waldkindergarten Friedrichsdorf e.V.

Die Buddelhosen, Jacken, Regenhüte, Handschuhe und Mützen der Kinder müssen mit deren Namen versehen sein. Das gilt auch für die Handtücher, Brotdosen und Trinkflaschen und Becher, ansonsten geht durch das mühsame Zuordnungsspiel sehr viel Zeit für alle verloren.

Als Ausrüstung benötigen die Kinder einen möglichst wasserdichten Rucksack, der waschbar oder zumindest auswaschbar und abwaschbar sein muss. Außerdem sollte er die passende Größe für das Kind haben (nur bis zur Taille, nicht über den Hintern), nicht einschneidende Tragegurte (am besten gepolstert) und einen verstellbaren, leicht zu öffnenden Haltegurt über dem Brustbereich, da sonst die Tragegurte leicht über die Schulter wegrutschen können. Die Verschlüsse sollten leicht und schnell zu bedienen sein, und zwar möglichst vom Kind selbst (Reißverschluss, Schnappverschluss).

Herbst und Winter

In der kalten Jahreszeit ist warme, saugfähige Unterwäsche von großer Wichtigkeit

Je nach Wärme- bzw. Kälteempfinden des einzelnen Kindes dienen als Oberbekleidung Fleece-Hosen und -Pullover, Rollis, Wollpullover, Thermohosen, -jacken und Schneeanzüge (schneedicht und atmungsaktiv).

Bei den Jacken sollte darauf geachtet werden, dass der Kragen möglichst weich und umschlagbar ist oder mit Druckknopf und Klettverschluss versehen ist. Stehkragen haben oft starre, ziepende Reißverschlüsse, die von keinem Kind am Hals geliebt werden. Bei Schmuddelwetter dienen als „Außenhaut“ die Buddelhose und -jacke.

Als Schuhwerk haben sich im Schaf etwas höhere, gefütterte Schuhe bewährt (z. B. aus hochwertigen Mikrofasern) oder auch Stiefel mit herausnehmbarem Filz-Innenschuh. Auch warm gefütterte Gummistiefel leisten ihre Dienste. Beim Handschuhkauf sollte man darauf achten, dass sie wasserdicht sind und einen langen Schaft haben, der über die Ärmel reicht und dort dicht abschließt. Außerdem sollten sie einen „weiten Einstieg“ haben, d.h. einen Reißverschluss oder einen in der Weite regulierbaren Klettverschluss am Schaft.



Die Fledermäuse
Waldkindergarten Friedrichsdorf e.V.

Als Kopfbedeckung sind Flecemützen recht gut geeignet, da sie auch mal feucht werden können, ohne die Feuchte gleich nach innen abzugeben.

Bei „Schwitzkindern“ empfehlen sich Fleece- Stirnbänder, bei „Frierkindern“ Fleece-Helme, die den Hals mit umschließen. Auch Wollmützen sind geeignet. Die Mützen müssen in jedem Fall die Ohren gut bedecken, rutschfest und groß genug sein. Der Rand muss dicht aber locker am Kopf anliegen, um kalten Wind von den Ohren fernzuhalten. Auch ausgediente Stilleinlagen o.ä. aus Wolle können in der Mütze als Ohrenschutz eingenäht werden, um das Eindringen von Zugluft zu verhindern. Je nach Kind ist ein kurzer Kinderschal oder ein nicht zu weites Stirnband zum Schutz des Halses von Vorteil; ebenfalls Pullover mit Rollkragen.

Im Sommer

In der wärmeren, bzw. heißen Jahreszeit ist es im Wald immer eine Spur kühler als auf dem freien Feld oder in der Stadt. Aus diesem Grund und um sich vor Insekten und Zecken zu schützen ist es ratsam, nie kurze Hosen, Sandalen oder Stoffschuhe zu tragen (morgens ist es in den meisten Fällen auch im Sommer noch feucht). Besser sind dünne, langbeinige Hosen und dünne Socken, die als Schutz vor Insekten über die Hosenbeine gezogen werden und dünne, langärmelige Pullover. Wenn es wirklich heiß ist, sind kurzärmelige T-Shirts sind auch angebracht.

Eine dünne Schirmmütze oder ein Sonnenhut sollte im Rucksack mitgeführt werden, um sie bei direkter Sonneneinstrahlung parat zu haben. Die Kinder sollten gegebenenfalls mit Mücken- und / oder Sonnenschutz eingecremt sein - wann dies erforderlich ist, können Sie bei den ErzieherInnen erfahren.

Zum Schluss: das Waldfrühstück

Beim Frühstück gilt die Regel: „Gesund und müllvermeidend!“

D. h., es sollte in wiederverwendbaren, unzerbrechlichen Brotbehältern und Trinkgefäßen eingepackt sein. Diese müssen auslaufsicher, leicht zu bedienen, leicht zu reinigen, sowie nicht schwer zu tragen sein (z. B. spülmaschinengeeignete Plastikgefäße). Glasflaschen sind wegen der Verletzungsgefahr nicht geeignet. Die Trinköffnung der Gefäße sollte im Sommer nicht zu groß



Die Fledermäuse
Waldkindergarten Friedrichsdorf e.V.

sein, um Insekten ein Einschlüpfen zu erschweren. Nachteilig ist hier allerdings die Reinigung, die selbst mit einer dünnen Bürste nicht zufriedenstellend zu lösen ist. Es gibt auch Brausetabs zur Reinigung (ähnlich wie beim Zahnersatz).

Am besten haben sich auslaufsichere Trinkbecher mit Saugöffnung bewährt, deren Deckel man öfter erneuern kann (erhältlich auch im Apotheken- Säuglingsbedarf und in Drogerien). Für den Winter gibt es kleine Thermosfläschchen aus Edelstahl. Herkömmliche Thermoskannen sind wegen der Bruch- und Splittergefahr nicht geeignet.

Unter gesundem Frühstück verstehen wir belegte Brote, Obst und Gemüseschnittchen, Tee, Wasser etc. in kindgerechten Mengen.

Bitte geben Sie Ihrem Kind besonders während der warmen Jahreszeit keine Fruchtsäfte oder Fruchtsaftgemische, sowie Marmeladenbrot, Honigbrot, süßes Obst oder sonstige zuckerhaltigen Lebensmittel mit wegen der Wespengefahr!

Ungeeignet sind auch jegliche Arten von Naschereien, Kaugummi, Bonbons, Schoko- und Müsliriegel, Trinkpäckchen und ähnliches. Bitte achten Sie auch darauf, wenn Sie Obst o.ä. mit Schale mitgeben - z. B. Bananen, Zitrusfrüchte, oder Eier - dass diese in einer Extrabox verpackt sind, in der auch die Schalen mit nachhause genommen werden können.

Auch hier wieder die dringende Bitte, wegen der Ähnlichkeit vieler Ess- und Trinkbecher, diese mit einem wasserfesten Stift mit dem Namen des Kindes zu kennzeichnen.

Wenn Sie aus dem Elternkreis weitere Erfahrungen gemacht haben, andere Tipps oder einen Korrekturvorschlag haben, dann lassen Sie es uns bitte wissen.

Ihr Waldkindergarten Friedrichsdorf