BEWEGUNG

ENDLICH SOMMER!

Draußen umherstreifen, die Natur entdecken und zusammen fröhlich sein: Diese Erlebnisse machen der ganzen Familie Spaß.

Um einen schönen Sommer zu erleben, muss man nicht unbedingt verreisen. Oft sind es bereits kleine Ereignisse, die für Groß und Klein unvergesslich werden – fröhliche Momente voller Lebenslust, die Körper und Geist guttun. Denn auch zu Hause lässt es sich entspannen und die Natur entdecken.

DRAUSSEN SCHLAFEN

Einfach mal eine Nacht nicht im eigenen Bett, sondern draußen zu schlafen, ist besonders für Kinder ein aufregendes Erlebnis – ob im eigenen Garten im Zelt oder im Wald unter freiem Himmel. Dafür sollte es am besten eine milde und trockene Nacht sein. Isomatte und ein 3-Jahreszeiten-Schlafsack sorgen dafür, dass es nicht zu kalt wird. Im Wald heißt es zunächst, einen geeigneten Lagerplatz zu finden. Am besten nicht an Abhängen, um während der Nacht nicht runterzukullern, und nicht in der Nähe von Gewässern, um unliebsamen Besuch von Stechmücken zu vermeiden. Im Unterschied zum Zelten ist das Schlafen unter freiem Himmel in deutschen Wäldern erlaubt – sofern es sich nicht um ausgewiesene Schutzgebiete handelt. Wer dann noch Glück hat und eine wolkenlose Nacht erwischt, der kann gemeinsam den Sternenhimmel beobachten. Mars, Venus, Jupiter und Saturn sind häufig mit bloßem Auge zu erkennen. Und Apps wie beispielsweise Stellarium helfen bei der Bestimmung der Sternenbilder – sofern die kleinen Sternengucker nicht schon eingeschlafen sind. Denn an der frischen Luft schläft es sich tief und fest.

GESCHICHTEN AM LAGERFEUER

Natürlich sind gebackene Kartoffeln, geröstete Maiskolben, Gemüse- und Obstspieße auch am Esstisch lecker – aber am Lagerfeuer, zusammen mit knusprigem Stockbrot, schmecken sie noch mal so gut. Knisterndes Holz und flackernde Flammen machen eine solche Mahlzeit zu einem kleinen Abenteuer. Und bei der Vorbereitung werden auch die Kleinen eifrig mithelfen: einen geeigneten Platz im Garten aussuchen, die Feuerstelle oder den Feuerkorb befestigen, Holzscheite und Äste bereitlegen sowie die Spieße, das Essen und die Getränke vorbereiten. Nach dem Essen sitzen alle noch gemütlich ums Feuer und singen oder erzählen sich selbst ausgedachte Geschichten. Wichtig ist, dass für das Feuer trockenes und unbehandeltes Holz verwandt wird, damit unangenehmer Rauch die Freude am Zusammensitzen nicht verdirbt. Von den Eltern lernen die Kinder beim Feuermachen und Grillen den richtigen und sicheren Umgang mit Feuer.

REIN INS KÜHLE NASS

Das beste Mittel gegen Sommerhitze ist kühles Wasser. Ob am heimischen See oder im Freibad: Ein Badetag ist der Inbegriff von Sommer. Die Großen können schwimmen, die Kleinen nach Herzenslust planschen. Gemeinsames Herumtoben wechselt sich mit entspanntem Dösen ab. Dabei sollten Kinder niemals unbeaufsichtigt sein, wie die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) mahnt. Auch Schwimmhilfen sowie eine Kopfbedeckung zum Schutz vor Überhitzung dürfen nicht fehlen. In die Badetasche gehören zudem ausreichend Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, Insektenschutz und genügend Wechselklamotten, damit der schöne Tag keine Erkältung oder Blasenentzündung zur Folge hat. Babys und Kleinkinder bis zwei Jahre sollten nie direkter Sonnenstrahlung ausgesetzt sein.

SONNENAUFGANG BEWUNDERN

Wie wäre es, den Wecker einfach mal auf halb vier Uhr morgens zu stellen und anstelle einer Nachtwanderung den Sonnenaufgang zu bewundern? Wer es schafft, so früh aus den Federn zu kommen, wird die Natur ganz anders erleben. Vögel künden mit ihrem Morgenkonzert den neuen Tag an, bekannte Spazierwege sehen plötzlich ganz anders aus und es lassen sich Tiere beobachten, die am helllichten Tag nicht zu sehen sind. Zum Sonnenaufgang gibt es heißen Tee aus der Thermoskanne und mitgebrachten Proviant. Auf dem Rückweg lassen sich im Wald oder Park gut noch ein paar Naturschätze vom Boden einsammeln, mit denen später zu Hause etwas gebastelt wird. So eignen sich Steine gut zum Bemalen oder Zweige zum Flechten schöner Haarkränze. Und über eine fröhliche in den Waldboden geschriebene Botschaft freuen sich spätere Wanderer bestimmt.

RADELN MIT PICKNICK

Einfach mal mit dem Fahrrad durch Feld, Wald und Wiesen radeln und die Umgebung erkunden. Dabei bewegen sich alle und verbessern auf sanfte Art ihre Kondition. Damit die Tour für alle ein Vergnügen wird, sollte sie gut vorbereitet sein. Tipps dafür gibt unter anderem der ADAC auf seiner Website. Für Familien eignen sich am besten verkehrsarme Strecken mit viel Abwechslung für Kinderaugen. Geeignete Etappenziele können Spielplätze oder Eisdielen sein. Planen Sie auf jeden Fall ausreichend Gelegenheiten für Pausen ein, in denen sich alle bei einem leckeren Picknick stärken und ausruhen können. Wie lang die Strecken sein dürfen, hängt vom Alter der mitfahrenden Kinder ab. Auch das Tempo richtet sich nach dem schwächsten Teilnehmer. Vorn und hinten sollte jeweils ein Erwachsener fahren. Nicht vergessen: Fahrradhelme, Luftpumpe und Sonnenschutz.

ERDBEEREN SELBER PFLÜCKEN

Von den süßen Früchtchen bekommt kaum jemand genug. Und viel mehr Spaß, als Erdbeeren zu kaufen, macht es, sie selbst zu pflücken. Seit Ende Mai ist es wieder so weit, die Felder locken mit der reifen Ernte. Also rauf auf die Plantage und ab ins Körbchen oder den kleinen Eimer mit den gereiften Früchten – und zwischendurch mal eine naschen. Das ist vollkommen in Ordnung, denn Erdbeeren sind wahre Vitamin-C-Könige. Mit circa 65 mg pro 100 g überholen sie sogar Orangen und Zitronen als Immun-Booster. Zudem enthalten sie fast kein Fett und nur wenige Kalorien. Wer Lust hat, kann aus den geernteten Früchten auch noch Marmelade kochen. So kommt zu der schönen Erinnerung an das gemeinsame Pflücken auch noch ein Vorrat für den Frühstückstisch hinzu. Gepflückt werden sollte wegen des besseren Aromas am besten an trockenen Tagen. ■