

Wandern mit Rädern

Mit dem Kinderwagen über alle Berge oder anfangs – vielleicht doch besser – über alle Ebenen: Der Herbst lädt zu ausgedehnten Ausflügen in der Natur ein. So bleibt Babys erster Wandertag hoffentlich in guter Erinnerung.
von belinda fiebiger



Kinderwagen-Wanderungen können für Eltern anstrengend werden. Daher zuerst auf ebener Erde „trainieren“



Erprobte Routen

► Welcher Weg ist kinderwagentauglich? Da sich die Antwort auf Wanderplattformen bzw. in -büchern nicht so leicht finden ließ, entwickelte sich aus einer Mütterinitiative 2008 der Wanderverlag. Inzwischen gibt es eine ganze Buchreihe, die nach Regionen unterteilt verschiedene Touren vorstellt. Jeweils ab ca. 14 €. www.wanderverlag.at

GESUNDHEITSTIPP



IHR DARM BRAUCHT EINE KUR?

Ballaststoffe sind wichtig für eine gesunde Verdauung. In der Hektik des Alltags kommen jedoch ballaststoffreiche Nahrungsmittel wie Vollkornprodukte oft zu kurz. Die in OptiFibre® enthaltenen Ballaststoffe werden aus der Guarpflanze gewonnen und zu Pulver verarbeitet. Sie dienen den nützlichen Darmbakterien als Nährstoff und regen diese zur weiteren Vermehrung an. Dadurch unterstützt OptiFibre® die Darmtätigkeit auf natürliche Weise! OptiFibre® ist zu 100% pflanzlich und auch für Kinder ab 3 Jahren geeignet! Exklusiv in Ihrer Apotheke erhältlich!

www.optifibre.at

ANZEIGE

SCHRITT FÜR SCHRITT. Aus dem Alltag aussteigen, an Naturerlebnissen teilhaben und die Bewegung an der frischen Luft genießen: Um das Gefühl der Freiheit auszukosten, das mit dem Wandern einhergeht, muss man nicht gleich den Dachstein erklimmen. Und als Elternteil muss man auch nicht unbedingt darauf warten, bis der Nachwuchs alleine laufen kann. Gut eingepackt bringt das Baby seinen ersten Ausflug schon im Kinderwagen hinter sich. Damit der Familienfrieden nicht vorzeitig endet, muss man aber für alle Eventualitäten gerüstet sein. Das heißt vor allem: ausreichend Verpflegung, Bekleidung zum Wechseln und Windeln für das fahrende Familienmitglied. Bei Bedarf auch Regen- bzw. Sonnenschutz und eine wärmende Decke. Dann folgt ein ausgiebiger Blick auf Babys Kutsche: Jenseits von asphaltierten Straßen und Gehwegen macht ein Kinderwagen mit kleinen, harten Rädern keine gute Figur. Geeigneter sind Modelle mit größeren, vorzugsweise mit Luft befüllten Rädern. Sie rollen besser über Unebenheiten und Steine hinweg. Der Nachteil: Sie sind anfällig für einen Platten. Im Rucksack sollte sich daher noch Platz finden für Flickzeug und Pumpe oder einen Ersatzschlauch. Wer sich die Wanderlust nicht durch die Behebung einer Reifenpanne trüben möchte, wählt gleich die Luxus-Edition: widerstandsfähige Luftkammerreifen. Bei der Radanzahl wird besser nicht gespart: Dreirädrige Modelle sind zwar wendiger, können aber gerade auf abschüssigen Wegen leichter umkippen. Auch eine Handbremse wird sich bei anspruchsvolleren

FOTOS: ISTOCKPHOTO.COM/YAN LEV, SOUTH AGENCY, VERLAG

Routen schnell bewähren. Ein Fangriemen oder Seil, das den Wagen mit dem Schieber verbindet, schützt zusätzlich davor, dass das Gefährt plötzlich den Alleingang antritt. Wer außerdem ein für Babys geeignetes Tragetuch mitnimmt, kann das Kind hineinsetzen, wenn eine Passage mit dem Wagen zu anstrengend wird.

HAND IN HAND. Auf kürzeren Routen – drei Kilometer reichen oft schon für den Anfang – sammelt die Jungfamilie erste Erfahrungen auf gut befestigten Wegen. Da das Schieben eines Kinderwagens viel Kraft kosten kann, müssen vor der Tour immer Informationen über Schwierigkeitsgrad und Wegbeschaffenheit der Strecke sowie das Wetter eingeholt werden. Viele Erläuterungen liefern dazu Online-Portale, aber auch spezielle Wanderführer sind hilfreich (siehe Kasten rechts oben). Ob Spazierwege, die ins Grüne führen oder anspruchsvollere Ausflüge in den Bergen – die große Freiheit macht keine Altersunterschiede. ←

Von der Stadt in die Natur: Gut eingepackt finden auch Babys schnell Geschmack am Herbstausflug



Aktiver Gel-Polster lindert Druckschmerzen sofort.

48h extra starker Halt.

Hält extra lange, lindert sofort Druckschmerz.

Verbesserte Qualität! 5 Stück - gratis

Hansaplast

foot expert

Blasen-Pflaster

Sofortige Schmerzlinderung
Hochwirksamer Schutz

EXTRA STARKER HALT

Mit Pflaster

www.hansaplast.at