

Mit Baby und Kleinkind in den Wald

Das Wochenende steht vor der Tür und keine Ahnung, was man mit der Familie unternehmen könnte? Keine Lust auf lange Autofahrten oder die üblichen Spielplätze vor der Tür? Wie Forscher der Medizinuniversität Wien*) kürzlich herausgefunden haben, wirkt schon ein zehnminütiger Wald-Aufenthalt gegen Schlafstörungen. Er harmonisiert das Zentralnervensystem und stärkt das Immunsystem. Im Kinderwagen- und Tragetuchführer Oberösterreich hat eine junge Müttergruppe die Kinderwagen-Wege im Land einer Prüfung unterzogen und auf ihre Eignung getestet.

Die Zeit an der frischen Luft trägt wesentlich zur kindlichen Entwicklung bei. Durch Ertasten, Kraxeln oder Balancieren lernen Kinder die Natur mit all ihren Sinnen kennen. Diese Tatsache machten sich vier junge Mütter zum Anlass und erkundeten anhand des Kinderwagen-Wanderführers mit ihren Sprösslingen ihre Heimatorte, verstreut durch das oberösterreichische Land. Der kompakte Wanderführer für Familien mit über 50 unterschiedlichen Touren zeigt genau jene Plätze auf, die Erholung für alle Familienmitglieder ermöglichen. „Die Alternativen mit Babys oder Kleinkindern sind sehr begrenzt. Die heimischen Spielplätze sind zwar toll, auf Dauer brauchen die Kleinen aber etwas Abwechslung. Lange Autofahrten, um das passende Fleckerl zu finden, sind nicht notwendig“, so Hannah Nöhmayer, Mitautorin des Wanderbuches. Die gebürtige Traunerin lebt seit vielen Jahren in Linz und leitet seit der Geburt ihrer Tochter Familienwanderungen für Kinder von 0 – 6 Jahren. „Es war ein tolles Gefühl in die leuchtenden Augen meiner 2-Jährigen zu schauen, als sie das erste Mal einen Feuersalamander entdeckte.“



Auch größere Geschwisterkinder können die Zeit in der Natur genießen – durch Attraktionen am Wegrand wie Spielplätze, Streichelzoos oder Bacherl zum Plantschen wird diesen der Weg kurzweilig gemacht. Durch die Einteilung in Jahreszeiten-Kapiteln begleitet dieser Wanderführer durch das ganze Jahr – egal ob sommerliche, regnerische oder sogar verschneite Tage. Und sogar die Großeltern können sich mit auf die Socken machen. Mit einer großen Anzahl an knieschonenden Wegen steht dem Abenteuer Natur nichts mehr im Weg!

Bibl. Daten: Kinderwagen- & Tragetouren Oberösterreich: Großraum Linz, Mühlviertel, Donaubecken, Kremstal, Steyrtal, Ennstal. Über 50 besonders lohnende Wanderungen und Ausflugsziele vom Säugling bis zum Schulkind/Irmgard Leitner-Gadringer, Hannah Nöhmayer, Elisabeth Reichl, ISBN: 978-3-9502908-3-7, VK-Preis: € 15,90, erhältlich im Buchhandel oder online unter: www.wandaverlag.at

Kontakt Daten: wandaverlag, Römerstr. 16, A-5081 Anif b. Salzburg, Tel.: +43 (0)6246/73544, office@wandaverlag.at www.wandaverlag.at

*) MedUni Wien (2015): Der Wald kühlt und hat gesundheitsfördernde Wirkung. Online unter [https://www.meduniwien.ac.at/homepage/news-und-topstories/?tx_ttnews\[tt_news\]=5923&cHash=2e7075f4ed7acade6a642fcdb63421ed](https://www.meduniwien.ac.at/homepage/news-und-topstories/?tx_ttnews[tt_news]=5923&cHash=2e7075f4ed7acade6a642fcdb63421ed) (27.10.2015)