



**NATURZEIT MIT KINDERN**

Wie ihr aus  
einer **WANDERUNG** ein  
**KINDER-ABENTEUER** macht



**NATURZEIT Reiseverlag**

NATURZEIT MIT KINDERN

Wie ihr aus  
einer **WANDERUNG** ein  
**KINDER-ABENTEUER** macht

Stefanie Holtkamp

mit Textauszügen aus Naturzeit-Büchern von  
Regina Stockmann (Trekkingträume für Familien)  
und Natalie Dickmann (Grüne Oasen im Ruhrgebiet)

*Alle Inhalte dieses eBooks sind urheberrechtlich  
geschützt und die Datei darf nicht kopiert und  
weitergegeben werden.*

*Bitte unterstützt unseren kleinen Verlag und erwerbt  
dieses eBook regulär. Ihr bekommt es im eBook-Handel  
oder direkt in unserem **Verlagsshop**.*



# INHALT

<b>RAUS IN DIE NATUR .....</b>	<b>7</b>
Warum »Naturzeit« wichtig ist .....	7
Wandern und die Natur erleben .....	8
»Naturzeit« für Kinder .....	8
Ihr wollt hinaus in die Natur und eure Kids sollen mit? ....	10

## **1 MIT KINDERN WANDERN**

<b>1 EINE EINFÜHRUNG FÜR EINSTEIGER .....</b>	<b>12</b>
WANDERN OHNE SELBST ZU LAUFEN – Null bis drei Jahre ..	13
Wandern mit Kinderwagen .....	13
Mit Babytrage und Kraxe .....	14
GEDULD UND KURZE BEINE – Drei bis fünf Jahre .....	16
Hike and Bike mit Zwergen .....	16
ABENTEUERSPIELPLATZ NATUR – Sechs bis neun Jahre ....	17
MITPLANEN STATT MITLAUFEN – Zehn bis dreizehn Jahre ..	18
<b>2 VON BREITEN WEGEN UND SCHMALEN PFADEN ...</b>	<b>19</b>
Trittsicher und schwindelfrei? .....	20
Höhenmeter und Gehzeiten .....	21
Mit der Seilbahn hinauf? .....	22
Umweltschutz am Berg.....	22
<b>3 WAS MUSS MIT? .....</b>	<b>24</b>
Den Rucksack packen .....	24
Ein Picknick planen .....	25
<b>4 WANDERAUSRÜSTUNG FÜR FAMILIEN .....</b>	<b>26</b>
Wanderschuhe .....	27
Wanderstöcke .....	28
Rucksäcke für Kinder .....	28
Outdoorbekleidung für Kids.....	29
<b>5 DIE NOTFALL-APOTHEKE.....</b>	<b>30</b>
Mückenschutz .....	30
Zeckenschutz.....	30
Wie gefährlich ist ein Zeckenbiss?.....	31

<b>6 EINE GUTE FAMILIENTOUR PLANEN .....</b>	<b>33</b>
Entspannt zur Tour starten .....	34
<b>7 ORIENTIERUNG MIT KARTE UND GPS-TRACKS.....</b>	<b>35</b>
Orientierung analog.....	35
Höhenlinien lesen .....	35
Outdoornavigation mit GPS.....	37
<b>8 WIE ERHALTEN WIR DIE MOTIVATION ODER DER UMGANG MIT KRISEN .....</b>	<b>39</b>
Mentale und körperliche Kondition.....	39
Vom Gehen ablenken .....	40
Zum Wandern motivieren .....	40
Wanderspiele .....	41

## **2 EINE WANDERUNG ZUM KINDER-ABENTEUER MACHEN**

<b>1 DRAUSSEN KOCHEN .....</b>	<b>45</b>
Ideen für die Outdoor-Wander-Küche .....	47
Auszeit am Grillfeuer .....	49
<b>2 BARFUSS LAUFEN .....</b>	<b>50</b>
Barfuß durch den Wald .....	50
Barfußpfade .....	51
<b>3 SPIELEN UND WANDERN.....</b>	<b>52</b>
Das Pfadfinderspiel.....	52
Schnitzeljagd .....	53
Schatzsuche oder Waldbingo .....	54
Die Fotosafari.....	58
<b>4 GEOCACHING – EINE SCHNITZELJAGD MIT DIGITALER SCHATZKARTE .....</b>	<b>59</b>
Wie funktioniert die Schatzsuche per GPS? .....	59
Plattformen und Apps .....	59
<b>5 WANDERN MIT TIEREN .....</b>	<b>61</b>
Wandern mit Lama und Alpaka .....	62
Wandern mit Esel .....	63

**6 DER WALD ALS ABENTEUER-SPIELPLATZ ..... 65****7 SPIELE AM WASSER ..... 70**

Boote aus der eigenen Werkstatt .....	70
Das Bachufer als Spielplatz.....	73
Steinmännchen bauen .....	74

**8 EIN WANDER-ABENTEUER-WOCHENENDE  
GESTALTEN ..... 75**

Jugendherbergen als Unterkunft.....	76
Übernachtung auf dem Campingplatz .....	76
Vom Tipi zum Baumhaushotel .....	77
Camping neu gedacht .....	78
Eine Nacht im Wald .....	79
Wie funktioniert ein Biwak?.....	79

**3 NATURWISSEN FÜR WANDERKINDER****1 DIE NATUR BESSER KENNENLERNEN ..... 82**

Buche, Eiche oder Ahorn? .....	84
Bäume im Laubwald .....	84
Bäume im Nadelwald .....	87
Pionierbäume .....	89

**2 TIERE BEOBACHTEN ..... 90**

Eichhörnchen .....	91
Reh und Rehbock .....	92
Rot- und Damwild .....	93
Wildschwein .....	94
Rotfuchs .....	95
Feldhase und Wildkaninchen .....	96
Igel .....	97
Marder und Iltis.....	98
Biber – Landschaftsgärtner mit Heckantrieb .....	99

**3 TIERE IN DEN BERGEN..... 100**

Gämsen – Klettertalente im Fels .....	101
Steinbock .....	102
Schlafen wie ein Murmeltier? .....	103
Alpendohle .....	104
Steinadler.....	105

<b>4 VÖGEL IM WALD UND IM GARTEN .....</b>	<b>106</b>
Eichelhäher .....	107
Familie Specht zieht aus .....	108
Welche Greifvögel leben in Deutschland? .....	110
<b>5 VÖGEL AM WASSER .....</b>	<b>112</b>
Haubentaucher .....	113
Kormoran .....	114
Silberreiher und Graureiher .....	115
Adebar der Klapperstorch .....	116
Eisvogel .....	117
König der Seen .....	118

## **4 WANDER-ABENTEUER WIE WIR SIE VERSTEHEN**

<b>WANDERFÜHRER FÜR FAMILIEN .....</b>	<b>120</b>
Der Naturzeit Reiseverlag .....	121
Naturzeit mit Kindern .....	122
Naturzeit Reiseziele .....	123
Naturzeit vor der Haustür .....	123
<b>NATURZEIT-REISEZIELE FÜR FAMILIEN .....</b>	<b>124</b>
Familien-Abenteuer in Deutschland .....	124
Bergwandern mit Kindern in Deutschland und Österreich .....	125
Ziele im Norden – Naturparadies für Wetterfeste .....	126
Berge und Strand – Inseln im Mittelmeer .....	127
Outdoorland Frankreich .....	128
Natur Pur – Reisen im Baltikum .....	129
Vom Mikroabenteuer zur Trekkingtour .....	130
Naturzeit Reiseabenteuer .....	131
<b>LINKS UND APPS .....</b>	<b>132</b>
<b>IMPRESSUM .....</b>	<b>134</b>



## RAUS IN DIE NATUR

### Warum »Naturzeit« wichtig ist

Frische, klare Luft und Vogelzwitschern. Der Boden unter unseren Füßen federt sanft und um uns herum ist alles grün. Natur tut einfach gut. Sie bringt uns weit weg von der Alltagshektik und dem Lärm der Zivilisation, den Anforderungen von Job, Kita und Schule. Tief durchatmen, abschalten und einfach mal ein bisschen langsamer leben.

Draußen in der Natur sind die meisten von uns viel zu wenig. Dabei bringt es so viel Ruhe, pustet Frischluft ins Gehirn und lässt uns richtig, eben auch körperlich, müde sein. Auch Kindern tut die Natur gut – hier gibt es viel Platz zum Toben und Spielen und reichlich Anregung für die Fantasie. Bewegung im Freien sorgt dafür, dass Kinder sich auch körperlich gesund entwickeln und zum Beispiel ausreichend Muskulatur aufbauen. Klettern und Balancieren fördert den Gleichgewichtssinn und die Geschicklichkeit. Das sind aber nur die Vorteile für die körperliche Entwicklung. Wenn Kinder in der Natur mit sich und der Welt im Einklang sind, sorgt das außerdem für ein sicheres Lebensgefühl und fördert damit auch das Selbstbewusstsein und das seelische Gleichgewicht.

Eine gemeinsame Auszeit in der Natur mit wenig Ablenkung von außen und viel Zeit füreinander ist außerdem eine echte Chance für Familien, zusammenzuwachsen und besseres Verständnis für einander zu entwickeln.

## Wandern und die Natur erleben

Natürlich könnt ihr auch eine erfüllte Zeit in der Natur verbringen, ohne zu wandern. Viele der schönsten Plätze im Grünen sind aber nun einmal nur zu Fuß zu erreichen. Und die meisten Orte, zu denen ihr auch mit dem Auto fahren könnt, teilt ihr mit vielen anderen Menschen. Oft reicht es aber, ein kurzes Stück weiterzuwandern und plötzlich seid ihr ganz alleine. Das funktioniert oft sogar an überlaufenen Touristenattraktionen.

Wenn wir wandern, erleben wir die Natur um uns herum in allen Facetten. Ist der Boden unter unseren Füßen hart, steinig, ausgetrocknet oder vielleicht eher moorig und schlammig? Verbirgt er sich unter Gras und Kräutern? Oder verwöhnt er unsere Füße mit einem weichem Moospolster? Mal umgibt uns dichter Wald mit hoch aufragenden Stämmen, mal wachsen neben uns Flechten an niedrigen, knorrigen Zweigen oder wir durchwandern das undurchdringliche, leuchtende Grün eines Urwaldes. Dann reicht unser Blick wieder weit über ein romantisches Tal, zum nächsten Höhenzug oder über eine stille Wasserfläche. Im Tempo unserer eigenen Schritte erleben wir die Landschaft in neuen Maßstäben, größer und weiter, aber auch viel langsamer und intensiver. Nur zu Fuß kommen wir der Natur so nahe.

## »Naturzeit« für Kinder

Wie man Kinder zum Wandern motiviert und ihnen Liebe zur Natur vermittelt, ist das Thema dieses kleinen eBooks. Dazu versorgen wir euch hier mit Basiswissen zum Wandern, Grundideen für spannende Kinder-Abenteuer, aber auch mit vielen konkreten Spielvorschlägen. Das heißt aber nicht, dass ihr eure Kids in der Natur durchgehend »bespaßen« sollt. Ihr müsst auch kein pädagogisch wertvolles Programm entwickeln, wenn ihr nach draußen geht. Naturzeit hat auch für Kinder mit Freiheit zu tun.

Gebt euren Kindern ausreichend Raum für eigene Ideen und wartet erst einmal ab, was ihnen selbst einfällt. Dazu ist in einer Wanderpause auch ein bisschen Langeweile erlaubt. Wenn ihr von Anfang an das Programm bestimmt, nehmt ihr euren Kids die Chance, ihre eigenen Spiele zu erfinden. Eure Ideen werden wichtig, wenn es während einer Tour zur Krise kommt. »Ich kann nicht mehr« oder »Wann sind wir endlich da« – diese gefürchteten Sätze kennen wohl alle, die mit Kindern wandern. Bei »Motivationslöchern« sind dann die Ideen der Eltern gefragt. Diese Krisen lassen sich oft mit Wanderspielen entschärfen, die ihr auch im Gehen spielen könnt.

Auch wenn ihr lustlose Kids erst noch nach draußen locken müsst, bieten unsere Spiele im Wald eine umfangreiche Ideensammlung, aus der ihr auswählen könnt. Statt einer Wanderung könnt ihr dann ein Natur-Spiel-Abenteuer im Wald, am See oder in den Bergen anbieten, was doch gleich viel spannender klingt. Ist das Interesse erst einmal geweckt und eure Kids sind mit Begeisterung bei der Sache, könnt ihr sie das Spiel auch selbst weiterentwickeln lassen und währenddessen die ruhige Zeit in der Natur genießen. Denn das ist es, worum es uns vorrangig geht beim Wandern mit Kindern: Nicht um sportliche Leistung, sondern darum, gemeinsam und als Familie draußen eine gute Zeit zu verbringen.

Und wenn Kinder sich in der Natur wohlfühlen und sie als vertrauten Lebensraum kennen- und wertschätzen lernen, werden sie auch motiviert sein, unsere Erde und ihre Lebewesen so gut wie möglich zu schützen.

## IHR WOLLT HINAUS IN DIE NATUR UND EURE KIDS SOLLEN MIT?

- 1 Lasst sie laufen und selbst die Natur entdecken.
- 2 Nehmt die Bedürfnisse eurer Kinder ernst und hört ihnen zu.
- 3 Schließt Kompromisse und passt eure Pläne an, damit ein Ausflug für alle ein Highlight hat.
- 4 Plant nicht zu lange Wanderstrecken und nehmt euch unterwegs viel Zeit zum Entdecken.
- 5 Fordert eure Kids auch mal heraus. Eine besondere Leistung und ein erreichtes Ziel machen stolz und stark.
- 6 Vergesst nicht, dass ihr als Eltern auch Wünsche habt und nehmt euch auch selbst ernst und wichtig.
- 7 Ja, ihr werdet auch Stress haben, wenn ihr mit euren Kindern wandern geht. Habt ihr zu Hause aber auch.
- 8 Lasst euch nicht entmutigen. Wenn ein Weg in eine Sackgasse führt, probiert einen anderen.

**Viel Spaß da draußen! Genießt das spannende Leben mit euren Kindern, erforscht gemeinsam die Welt und erlebt Abenteuer!**

1

## MIT KINDERN WANDERN





## 1 EINE EINFÜHRUNG FÜR EINSTEIGER

*Kinder wandern nicht gerne – davon sind viele Eltern überzeugt. Und ja, was wir Erwachsenen so unter Wandern verstehen, ist Kindern eher fremd. Der Ehrgeiz, einen Gipfel zu erreichen oder mit möglichst vielen Kilometern die eigene Fitness zu beweisen, zum Beispiel. Kinder begeistern sich nicht für das Laufen an sich. Für die Schönheit einer wilden, naturbelassenen Landschaft sind sie aber sehr wohl empfänglich. Und wenn sie dann noch die Natur als Spielplatz entdecken, haben fast alle Kids auch Spaß an Ausflügen in den Wald oder in die Berge.*

Kinder wandern anders. Sie tauchen tiefer ein in die Natur. Wir Erwachsenen laufen oft erstaunlich achtlos an spannenden Dingen vorbei, weil wir nur das Ziel und das Vorankommen im Blick haben. Wenn Kinder draußen unterwegs sind, wollen sie alles betrachten, was am Wegrand wächst oder krabbelt. Auch toben, spielen und klettern steht hoch im Kurs. Dazu braucht es Zeit und die richtige Umgebung. Die ersten Touren mit jüngeren Kids sollten daher eher kurz sein. Als Ziel eignet sich jeder Platz, an dem man gut spielen kann. Das wird nicht unbedingt der von Erwachsenen anvisierte Berggipfel sein. Eine Almhütte mit Tieren, ein Spielplatz am Berghang, ein See- oder Bachufer sind viel besser geeignet. Ein Kletterfelsen oder ein Kletterbaum werden zu reizvollen Zwischenzielen und zum perfekten Platz für eine Pause und ein Picknick. Mit dem Blick vom Gipfel lockt ihr erst die Größeren.



## WANDERN OHNE SELBST ZU LAUFEN

### Null bis drei Jahre

Ausflüge in die Natur sind mit Kindern fast von den ersten Lebenswochen an möglich. Wandern ist mit den ganz Kleinen, die man noch bequem tragen kann, sogar deutlich entspannter als später, wenn die Kinder selbst laufen wollen. Hilfsmittel wie Babytrage, Kraxe und geländegängige Kinderwagen machen euch auch abseits von befestigten Wegen mobil.

### Wandern mit Kinderwagen

Ein Wanderweg, über den man einen Kinderwagen schieben kann, darf nicht zu steil sein und braucht glatten Untergrund. Wurzeln, Stufen, Engstellen und dicke Steinblöcke – alles, was einen Weg für laufende Kinder interessant werden lässt – macht Wege für Kinderwagen unpassierbar. Wenn es steiler bergauf geht, wird eine Wanderung mit Wagen selbst für fitte Eltern schnell zur Herausforderung. Für richtige Bergtouren eignet sich daher eine Kindertrage oder ein Tragerucksack viel besser. Für leichte Touren auf befestigten Wegen ist ein geländegängiger Wagen aber durchaus eine Alternative, die besonders interessant wird, wenn euer Kleinkind in der Rücken-trage immer schwerer wird, aber selbst noch keine langen Strecken läuft. Auch wenn ihr mit zwei Kleinkindern unterwegs seid, ist ein Wagen eine Entlastung für die Eltern. Damit eure

Wanderung trotz der Einschränkung in der Wegwahl nicht zu langweilig wird, achtet bei Kinderwagentouren auf landschaftlich interessante Routen. Gut geeignet sind zum Beispiel Wege mit toller Aussicht oder ein Uferweg mit vielen schönen Plätzen am See. Auch Tiere am Wegrand oder ein Spielplatz als Ziel machen den Ausflug interessant.

Wer gerne mit Wagen unterwegs ist, sollte sich unbedingt die dreirädrigen Fahrradanhänger ansehen, die deutlich geländegängiger sind als ein durchschnittlicher Kinderwagen. Sie werden auch als »Jogger-Buggys« bezeichnet. Ihr solltet bei der Wahl des Modelles darauf achten, dass der Wagen nicht zu breit ist, sich einfach schieben lässt und vorne nur ein großes Rad hat. Aber auch mit einem Jogger bleibt die Wahl der Wege eingeschränkt. Sie müssen breit genug und mit einem schweren Wagen befahrbar sein – also nicht zu steinig und stufig, nicht zu viele Wurzeln, nicht zu steil.

Spannend und sehr geländegängig ist der Offroad-Kinderwagen von Hike-Kid. Johannes Bahle, ein wanderbegeisterter Vater, hat ihn entwickelt und produziert. Der Wagen hat nur zwei Räder und wird nicht geschoben, sondern gezogen. Er bewährt sich auch auf naturbelassenen Waldwegen mit Wurzeln und kleinen Stufen und gerät erst auf unwegsamen Bergsteigen an seine Grenzen. Mehr Infos findet ihr unter [www.hike-kid.de](http://www.hike-kid.de).

## Mit Babytrage und Kraxe

Im wirklich unwegsamen Gelände sind Babys bis etwa sechs Monate in einer Babytrage oder einem Tragetuch gut aufgehoben. Die Trage wird mit Steckschnallen befestigt und meistens vorne getragen. Das Tragetuch ist flexibler zu verwenden und kann vor dem Bauch und auf dem Rücken eingesetzt werden. Die Wickeltechnik braucht allerdings etwas Übung. Ist der Boden mal nicht so trocken und sauber, hängt ein Tuch dabei schnell im Dreck. Bei beiden Trage-Varianten sitzt der Nachwuchs in der Spreiz-Anhock-Haltung vor eurem Bauch, was eine gesunde motorische Entwicklung unterstützt. Ungefähr ab einem halben Jahr wird euer Kind für eine einfache Babytrage zu schwer. Wie lange ihr euch mit der Trage auch auf längeren Strecken wohlfühlt, ist aber eine persönliche Sache und für alle Tragenden und jedes Kind verschieden.