

Bekleidungsratgeber für Waldkinder

- um die Freude der Kinder in der freien Natur bei Wind und Wetter nicht zu schmälern

Folgende Kriterien sollte gute Outdoor-Kleidung erfüllen, um den Ansprüchen in der Natur gerecht zu werden:

1. robust und strapazierfähig
2. atmungsaktiv
3. guter Feuchtigkeitstransport
4. gute Wasser- und Winddichtigkeit
5. schnelle Trockenzeit
6. hohe Bewegungsfreiheit
7. schmutzunempfindlich und leicht waschbar
8. geringes Gewicht und Packmaß

Doch kein Kleidungsstück allein kann all diese Kriterien erfüllen. Deshalb kombiniert man mehrere Kleidungsstücke miteinander, welche zusammen diese Anforderungen erfüllen. Man spricht vom 3 Schichten – Zwiebelprinzip, welches vielseitige Einsatzmöglichkeiten und Gewichtersparnis bietet, sowie eine optimale Temperaturanpassung durch An- und Ausziehen von Kleidungsstücken.

Die erste Schicht – Unterwäsche

Sie liegt direkt auf der Haut. Meist ist sie aus Baumwolle, welche sich für den sommerlichen Gebrauch gut eignet. Unter körperlicher Belastung, ist sie allerdings weniger gut, da sie die Nässe nur speichert und nicht weiter transportiert. Diese Feuchtigkeit auf der Haut kühlt den Körper aus. Spätestens bei nachlassender Aktivität macht sich dann ein nasskaltes Gefühl auf der Haut bemerkbar.

Funktionsunterwäsche leitet die Feuchtigkeit rasch auf die darüber liegende Schicht. Sie besteht meist aus Polyester, Polyamid oder Propylen und nimmt nur 2 – 4% ihres Eigengewichts an Feuchtigkeit auf. Funktionsunterwäsche trocknet extrem schnell, geht beim Waschen nicht ein, ist robust und elastisch und lässt sich leicht pflegen. Sie sollte eng auf der Haut anliegen, da dies die Feuchtigkeitsweiterleitung zur nächsten Schicht verbessert. Insbesondere im Winter und der Übergangszeit (Frühling und Herbst) kann auch (lange) Unterwäsche aus einem Schurwolle/Seidengemisch sinnvoll sein (70/30). Wolle wärmt wunderbar. Zudem reinigt sie sich selber durch das Wollfett, so dass die Unterwäsche problemlos über einen längeren Zeitraum getragen werden kann. Die Seide wirkt temperatúrausgleichend und verhindert ein kratzendes Gefühl auf der Haut.

Die zweite Schicht – Wärmeisolation

Als zweite Schicht eignet sich am besten Fleece, Wolle, Mikro- oder Kunstfaser. Sie soll die Feuchtigkeit der ersten Schicht aufnehmen, weitertransportieren und vor allem wärmen. Die größte Wärmeleistung entsteht hierbei durch Bindung der erwärmten Luft – je mehr Luft gebunden wird, umso wärmer das Kleidungsstück. Aus diesem Grund sollte die Kleidung der zweiten Schicht auch nicht zu klein sein und genügend Bewegungsfreiheit lassen.

Fleece: gibt es in verschiedenen Stärken und Qualitäten.

Seine Vorteile liegen im geringen Gewicht, kurzer Trockenzeit und der guten Komprimierbarkeit. Feuchtigkeit wird hervorragend weitergeleitet. Fleece ist bis auf Ausnahmen (Windstopper, Sandwich Fleece) nicht winddicht. Da Wind einen enormen Kühlungseffekt besitzt, sollte Fleece bei Bedarf mit einem winddichten Kleidungsstück kombiniert werden.

Wolle: der komplexe Aufbau der Wollfasern (Wolle besteht aus verschiedenen Schichten) ermöglicht es, dass sie zum einen wasserabweisend (hydrophob) und hygroskopisch für Feuchtigkeit im Dampfzustand ist. So kann Wolle bis zu 33% ihres Eigengewichts Feuchtigkeit in Dampfform aufnehmen, ohne sich nass oder unangenehm anzufühlen. Ihr größtes Plus hat sie aber in der Wärmeleistung durch ihr hohes Bindungsvermögen der erwärmten Luft.

Die dritte Schicht : Wetterschutz

An die äußere Schicht werden besonders hohe Anforderungen gestellt, da sie den Körper gegen alle möglichen Witterungsbedingungen schützen soll und zudem noch strapazierfähig sein muss. Eine der Hauptaufgaben besteht darin, Feuchtigkeit von innen nach außen abzugeben (Wasserdampf) und Regen oder Schnee (Wasser) nicht durchzulassen, sowie vor Wind zu schützen. Durch Funktionsmembranen und Beschichtungen wird das Innenklima wesentlich angenehmer, was aber nicht heißt, dass sie das Schwitzen des Körpers verhindert. Bei starker körperlicher Anstrengung kommt es vor, dass der Körper mehr Feuchtigkeit produziert, als nach außen transportiert werden kann. In solchen Fällen ist es nützlich, wenn Bekleidung über Unterarmreißverschlüsse verfügt, die zusätzlich belüften.

Es gibt keine Kleidung, die 100% wasserdicht ist, es sei denn, sie ist aus Gummi oder hat eine gummierte Beschichtung. In diesem Fall ist sie dann aber auch nicht mehr atmungsaktiv.

Die heutige Funktionskleidung schafft es aber dank verschiedener Membrane und Beschichtungen einen Großteil der Feuchtigkeit am Eindringen in die Kleidung zu hindern.

Wie stark die Wasserfestigkeit eines Kleidungsstückes tatsächlich ist, wird von den meisten Herstellern mit der Höhe der Wassersäule angegeben. Je höher diese ist, desto mehr Druck auf das Kleidungsstück ist möglich, bevor Wasser eindringt. Beispiel: beim Sitzen im Schnee ist der Druck wesentlich höher als durch Regeneinwirkung auf einer Jacke.

10000m Wassersäule sind optimal, 5000 schon ganz ordentlich.

Praktische Tipps zu den verschiedenen Jahreszeiten:

Frühjahr/ Sommer

In der wärmeren Jahreszeit ist im Wald luftige aber alle Körperteile bedeckende Kleidung angebracht. Perfekt sind ein bis zwei knie- und poverstärkte, robuste und schnell trocknende Hosen im Sortiment, da auch im Sommer der (Wald)Boden feucht sein kann. Genauso wichtig ist immer festes, geschlossenes Schuhwerk. Sandalen sind wegen der Verletzungsgefahr durch Dornen und Stöcke ungeeignet. Bei echtem Regenwetter sollten Gummistiefel, Buddelhose und Regenjacke getragen werden. Die Hose sollte immer über den Stiefeln getragen werden, da der Regen sonst in die Stiefel laufen kann.

Eine Kopfbedeckung ist das ganze Jahr über sinnvoll, wird allerdings nicht von allen Kindern geliebt.

Herbst/ Winter

In der kalten Jahreszeit ist warme Unterwäsche von großer Wichtigkeit. Socken sollten auf keinem Fall aus Baumwolle sein! Besser sind Wollmischgewebe oder Funktionssocken (Skisocken etc.).

Als Oberbekleidung (2. und 3. Schicht) dienen vor allem Wollpullover, Fleecepullover, Rollis, Fleecehosen, Thermohosen, Schneeanzüge/Overalls (atmungsaktiv, wasser- und windabweisend).

Die Jacken sollten hoch schließen und die Reißverschlüsse mit langen Zipperrn ausgestattet sein, so dass sie auch mit Handschuhen gut zu bedienen sind.

Jacken, Hosen und Schneeanzüge sollten am besten aus Polyamid oder Nylon bestehen und an den Knien, Ellenbogen und am Gesäß verstärkt sein. An den Hosen sollten Schneefänge sein und eine Möglichkeiten, die Hose am Beinende enger zu stellen, oder mit einem Gummi unter dem Stiefel zu befestigen. Was nützt die beste Hose, wenn sie sich nicht über dem Stiefel befindet?

Als Schuhwerk sollte ein guter Winterstiefel mit einer Membran (Goretex oder ähnliches) oder gewachstem Leder dienen. Bei starken Minusgraden im Wald haben sich wasserdichte Funky-Stiefel mit herausnehmbarem Innenschuh bewährt (z.B. Kamik, Sorel). Sie sollten nach jedem Gebrauch durch Herausnehmen des Innenschuhs getrocknet werden, da meistens durchs Tragen etwas Feuchtigkeit im Innenschuh bleibt, welche im Schuh nur sehr schlecht trocknet. Die Schuhe sollten auf keinem Fall eng am Fuß sitzen, da es auch hier die eingeschlossene Luft ist, die die Wärme bringt.

Handschuhe sollten wasserfest und leicht anzuziehen sein, damit sie auch getragen werden...

Als Kopfbedeckung sind Fleece-mützen gut geeignet, da sie auch einmal feucht werden können, ohne die Feuchte gleich nach innen abzugeben.

Die Mützen müssen in jedem Fall die Ohren bedecken, rutschfest sein und gut passen.

Rucksack:

Der Rucksack sollte größenangepasst, wasserabweisend und mit einem Brustgurt ausgestattet sein. Gut sind hier Deuter Waldfuchs und Vaude Puck 10.

Das Essen sollte abfallarm sein, ein Getränk in einer auslaufsicheren, bruchsischeren Flasche verpackt sein. Viele Kinder haben eine „Emil“-Flasche aus Glas mit einer schützenden Hülle, die im Winter die Getränke auch warm hält.

Outdoorspezialisten, die funktionelle Bekleidung für Kinder herstellen:

- Reima
- Ketch
- Finkid
- Vaude
- Helly Hansen
- North Face
- Mammut
- Jack Wolfskin
- Salewa
- hess natur, Lotties (Schurwoll/Seidenunterwäsche)