BEWEGUNGS- UND **SPIELDRANG** IM GARTEN AUSLEBEN

++ **Im Frühling ist nicht nur bei Kindern der Spieldrang gross, auch Erwachsene möchten sich mehr bewegen. Daher bieten die Frühlingsgefühle genau die richtige Motivation, um mit den Kindern im Garten aktiv zu sein.**

Mit den länger werdenden Tagen haben wir alle mehr Zeit, die Freizeit in der Natur zu geniessen. Viele haben einen eigenen Garten, andere nutzen einen Schrebergarten oder dürfen bei Nachbarn, Freunden oder Verwanden aktiv sein. Zudem gibt es viele öffentliche Gärten und Parks, in denen auch herumgetobt werden kann. Nutzen Sie daher die für Sie und Ihre Familie passende Möglichkeit.

Lassen Sie Kinder im Garten mithelfen

Eltern wie auch Kinder schätzen es, gemeinsame Zeit an der frischen Luft zu verbringen und dabei die Natur besser kennen zu lernen. Sie haben Platz im Garten für das Pflanzen von Gemüse, Salat oder Beeren? Umso besser, Kinder übernehmen gerne schon früh erste Aufgaben im Garten. So lernen Sie viel über die Natur und den Kreislauf des Lebens. Nicht nur gärtnerisches Geschick, sondern auch handwerkliches Können und Wissen über die Herkunft der Nahrungsmittel werden dabei spielerisch geschult.

Abenteuerspielplatz im Garten

Im Garten können Kinder ihren Bewegungs- und Spieldrang ausleben. Dabei lässt sich auch mit einfachen Mitteln und wenig Platz ein Abenteuerspielplatz oder eine Ecke mit eigenen Pflanzen gestalten. Die frische Luft, die Bewegung und der Reiz, etwas Neues kennen zu lernen, hilft nicht nur den Kindern - auch Erwachsene profitieren von physischer und psychischer Fitness.
Nicht nur der klassische Sandkasten animiert Kinder zum Spielen, auch eine Schaukel am Obstbaum oder Klettermöglichkeiten bei einem alten abgestorbenen Baumstamm sorgen für Bewegung. Kinder sind kreativ, meist braucht es nicht viel und selbst die Kleinsten bauen sich ihre Hütte mit einfachen Hilfsmitteln. Sobald die Sonne genug Wärme liefert, ist auch ein Gartenschlauch oder eine kleine gefüllte Spritzkanne ideal, um die Sandburg feucht zu halten und die Finger nach dem Spielen zu reinigen.

Kinder lernen die Natur spielerisch kennen

Mit etwas Anleitung und Geduld finden die Kleinen im Garten auch Tiere: Sie können nach einer lauten und aktiven Spielphase durch ruhiges Beobachten Vögel, Ameisen, Schnecken, Eidechsen sowie Raupen und Käfer kennenlernen. Mit einer einfachen Lupe oder Papier und Farbstifte zum Zeichnen werden die Tiere noch interessanter. Welcher Wurm wird am längsten, welcher Vogel pfeift besonders laut und welcher Schmetterling hat das bunteste Kleid? Und mit einem altersgerechten Nachschlagewerk können nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene ihr Wissen über Tierarten, Namen und Unterscheidungsmerkmale vergrössern.

Das Zvieri aus dem Garten

Spielen und Herumtoben macht hungrig. Kommt das Zvieri frisch aus dem eigenen Garten, schmeckt es gleich doppelt so gut. Zudem lernen die Kinder mit einem eigenen Beet das Wachsen, Gedeihen, Ernten und Vergehen im Garten nachzuvollziehen.
Dafür eignen sich schnell wachsende Gemüse wie zum Beispiel Radiesli oder Erdbeeren, die nicht viel Pflege brauchen, aber allen schmecken. Und für das erfrischende Getränk sorgt die eigene Pfefferminz-Pflanze. Auch Gurken und Tomaten schmecken nicht nur den Kleinsten, auch Erwachsene geniessen diese Delikatessen frisch ab Pflanze. Der Vorteil: Sie wachsen auch in einem Topf und können sogar auf einem sonnigen Balkon aufgestellt werden. Und jedes Kind freut sich über die «eigene Sonnenblume», die mit ihnen um die Wette strahlt.

Gut geschützt in den Garten

Vergessen Sie nicht, dass bereits im Frühling ein Sonnenbrand auftreten kann. Sorgen Sie vor und cremen Sie Ihre Kinder regelmässig mit passender und genügend Sonnencreme ein; und lassen Sie Kinder lustige Hüte und Sonnenbrillen mit UV-Schutz tragen. Geschlossene, hohe Schuhe, lange Hosen und enganliegende Bündchen an den Ärmeln halten Zecken von der Haut fern. Und: auf hellen Kleidern sind krabbelnde Zecken deutlich sichtbar.
Fast die gesamte Schweiz ist unterdessen ein FSME-Risikogebiet. In diesen Gebieten leben Zecken, die das FSME-Virus (steht für «Frühsommer-Meningoenzephalitis») übertragen können. Daher ist es wichtig, auch rechtzeitig über eine mögliche Zeckenimpfung nachzudenken. Mit den Impfungen – es sind drei in bestimmten Zeitabständen notwendig – kann bereits im Winter begonnen werden. Gesunde Erwachsene* können sich auch in der Apotheke impfen lassen. Bei Kindern wird die Impfung durch eine Ärztin oder einen Arzt im Allgemeinen ab 3 Jahren empfohlen. Kurzfristig hilft auch ein Zeckenmittel.
Nach dem Herumtoben draussen sollten besonders Kopf und Halspartie gründlich nach Zecken abgesucht werden, sowie auch die Ellenbeugen, die Kniekehlen und die Leistengegend. Hände und Füsse sind hingegen selten Orte für Zeckenstiche. Suchen Sie nicht nur oberflächlich, sondern auch an «versteckten» Orten wie z. B. am Haaransatz, in der Kiefergegend, der Ohrenpartie oder unter den Achseln.
So kann sich der Garten mit den geeigneten Vorsichtsmassnahmen zu einem Wohlfühlort für Jung und Alt entwickeln und allen etwas bieten. ++

* Impfungen in Apotheken sind kantonal reglementiert. Es kann sein, dass Schwangere, Kinder, Personen mit bestimmten Vorerkrankungen oder über 65-Jährige sich nicht in der Apotheke impfen lassen können. Bitte besprechen Sie in dem Fall mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wo eine Impfung möglich ist.

Lassen Sie sich rechtzeitig vor dem Gartenspass von Ihren Fachpersonen in den TopPharm Apotheken beraten. Damit weder Sonnenbrand noch Zecken eine Chance haben, Ihnen den Spass im Freien zu verderben.
www.toppharm.ch