

## Family Zone

# Ab in den Wald!

Eigentlich ist der Wald überall gleich um die Ecke und doch haben viele Familien kaum mehr einen natürlichen Bezug dazu. Für Familien mit Kindern wartet unter dem Blätterdach jedoch ein vielseitiges Freizeitparadies. Wer sich mit allen Sinnen auf den Wald einlässt, wird erstaunt sein. Überall lebt, wuselt und raschelt etwas! «Kinder entdecken immer wieder Neues, weil sie viel näher am Boden sind», beobachtet Wald- und Naturpädagogin Ursula Fluri.

Das Spielen im Wald fördert die Kreativität und das Selbstvertrauen. Kinder können ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben und ihre Fähigkeiten erproben. Zum Beispiel beim Balancieren auf einem Baumstamm oder beim Schnitzen. Für einen gelungenen Waldtag braucht es nicht viel: Eine Becherlupe, in der die Kinder alles sammeln und untersuchen können, und ein Picknick reichen. Alles andere findet sich im Wald.

Ideen für Waldspiele, Infos und Buchtipps von Ursula Fluri sowie die wichtigsten Regeln zum Umgang mit Zecken gibt's auf [www.sanitas.com/familyzone](http://www.sanitas.com/familyzone)



Foto: Getty Images

## Know-how: Sport für eine gute Schwangerschaft?

**S. M. aus A.:** «Hilft mir Sport, die Schwangerschaft und die Geburt zu erleichtern?»

«Ja. Deshalb sollten sich auch Frauen, die vor der Schwangerschaft kaum Sport getrieben haben, aktiv bewegen und ihren Kreislauf in Schwung bringen. Ob Krampfadern, Rückenschmerzen oder Inkontinenz – vieles lässt sich mit einem gezielten Training verbessern oder verhindern.

Frauen mit einem trainierten Herz-Kreislauf-System haben es bei der Geburt tendenziell leichter und halten länger durch. Dies zeigen gross angelegte Studien. Eine Garantie gibt es allerdings nicht. Wichtig ist, dass Schwangere auf ihren Körper hören und auf ihr «Bauchgefühl» vertrauen.»

**Katharina Gundermann**  
Sportlehrerin, Physiotherapeutin,  
Personal Trainerin für Frauen  
[www.katharinagundermann.ch](http://www.katharinagundermann.ch)

Mehr Tipps und Infos für eine fitte Schwangerschaft von Katharina Gundermann auf: [www.sanitas.com/knowhow](http://www.sanitas.com/knowhow)

## Wissenstest: Bringt Spinat mehr Muckis?

A: Nein, das funktioniert nur in den Popeye-Comics.

B: Ja, Spinat kann den Muskelaufbau tatsächlich fördern.

Machen Sie mit auf [www.sanitas.com/wissenstest](http://www.sanitas.com/wissenstest) und erfahren Sie die richtige Antwort.



# Mit Sani im Wald

Worauf musst du achten, wenn du im Wald ein Feuer machst?

1

Suche einen sicheren Platz an einer Waldlichtung oder am Waldrand. Halte einen Mindestabstand von drei Metern zum nächsten Baum ein.

2

Bilde aus Steinen einen Kreis um die Feuerstelle, das schützt vor Funkenflug. Lösche das Feuer vollständig, bevor du nach Hause gehst.



Weisst du, wie man Schlangensbrot macht? Sani verrät dir hier sein Rezept: [www.sanitas.com/sani](http://www.sanitas.com/sani)

## Waldspiel: Bäume erraten

Ein Kind wird mit verbundenen Augen zu einem Baum geführt. Diesen darf es ausgiebig betasten. Zurück am Ausgangspunkt wird das Kind dreimal im Kreis gedreht und es versucht dann, den gleichen Baum wiederzufinden.

Weitere Waldspiele findest du auf:  
[www.sanitas.com/familyzone](http://www.sanitas.com/familyzone)





## Welches Blatt gehört zu welchem Baum?

Kennst du die Blätter der bei uns am häufigsten vorkommenden Baumarten? Die Auflösung findest du unten.

## Wettbewerb: Gewinne einen coolen Kinder-Rucksack

Was für ein Baum wächst im Hintergrund von Sani? Schick uns den richtigen Namen mit einer E-Mail an [redaktion@sanitas.com](mailto:redaktion@sanitas.com). Oder sende eine Postkarte mit deiner Adresse und deiner Telefonnummer an: **Sanitas, Redaktion Magazin, Stichwort «Baum», Postfach, 8021 Zürich. Einsendeschluss ist der 12. August.**

Lösung (von oben): Tanne, Buche, Birke, Eiche, Kastanie