



Fit und fröhlich in den Herbst

Den Herbst mit allen Sinnen wahrnehmen und kreativ werden

Der Herbst kommt mit großen Schritten. Die Blätter der Bäume verfärben sich in leuchtenden Farben und segeln herab. Beim Durchschreiten der Blätterhaufen in unseren Herbstschuhen entstehen lustige Raschelgeräusche. Besonders Kinder lieben es, durch die Blätter zu flitzen, sie hochzuwerfen und auf sich herabregnen zu lassen.

Auch Kastanien lassen sich jetzt finden, rotbraun, rund, oval, glänzend. Mit ihnen lässt sich Werfen üben oder Kastanienfiguren basteln.

Auf Herbstschätze-Suche kann man besonders schön im Wald oder am Feldrand gehen, es gibt hier sehr viele unterschiedliche Naturmaterialien zu entdecken. Es braucht lediglich einen Eierkarton sowie eine einfache Übersicht zu den Schätzen, die es zu suchen gilt. Die Druckvorlage findet ihr weiter unten auf Seite 6.

Auch mit herabgefallenen Blättern kann man viel Kreatives machen: Blättergirlanden auffädeln, Spritzbilder mit Wasserfarben oder einen Blätterdruck. Hierzu sammelt ihr als Vorbereitung Blätter unterschiedlicher Größe, Form sowie Farbe und presst sie. Das geht in einer Blütenpresse oder einfach mit ein paar dicken, schweren Büchern: Zwischen zwei Lagen Küchenrolle die Blätter legen, diese in die Buchseiten legen, Deckel zu und mehrere Bücher zum Beschweren oben darauflegen. Jetzt heißt es, ein paar Tage abwarten und dann kann es schon losgehen.

Raus an die frische Luft!

Wie ihr mit dem richtigen Mix aus Bewegung und Entspannung Erkältungen vorbeugen könnt

Wenn der Herbst kommt, denken schon viele Eltern an die bevorstehende Erkältungszeit. Es wird kühler, die Sonne wärmt nicht so wie im Sommer, und es wird früher dunkel. Man neigt dazu, sich einigeln zu wollen, aber das Gegenteil sollte man jetzt tun: Raus an die frische Luft, den Herbstduft einatmen, die Sonnenstrahlen genießen, die bunten Blätter an den Bäumen bestaunen, sich bewegen, selbst, wenn es regnet, mit Gummistiefeln und Regenschirm einen kurzen Spaziergang machen – letzteres macht besonders Kindern viel Spaß. Mit der richtigen Kleidung und Gummistiefeln wird Pfützenhüpfen zum Highlight des Tages. So vergessen die Kleinen schnell das ungemütliche Wetter und sind vollauf beschäftigt. Wieder Zuhause kann unter der Kuscheldecke auf dem Sofa bei einem heißen Kakao oder einer warmen Milch mit Honig so richtig gemütlich entspannt werden.

Bewegung an der frischen Luft und Entspannung sind die besten Voraussetzungen für das Immunsystem, damit es im Herbst gut seine Arbeit machen kann. Wie ihr ansonsten noch das Immunsystem stärken und damit hoffentlich Erkältungen vorbeugen könnt, erfahrt ihr jetzt:

Die Kleiderfrage - Für alle Wetterlagen gerüstet sein

Das herbstliche Wetter ist bekanntlich sehr wechselhaft. Mal scheint die Sonne, dann kommt plötzlich ein Wind auf oder ein kurzer Regenguss überrascht uns.

Um für alle Wetterlagen gewappnet zu sein, empfiehlt es sich, sich gemäß dem Zwiebellook anzuziehen (mehrere Kleidungsschichten übereinander). So seid ihr in der Lage euch allen Temperaturen anzupassen.

Vitaminreiche Ernährung – Dem Körper geben, was er jetzt besonders braucht

Abwechslungsreich und vitaminhaltig sollte es sein. Versucht in den Speiseplan der Kids drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst zu integrieren. Saisonale Früchte wie Äpfel und Birnen können wunderbar als Snack unterwegs oder auch in eine warme Mahlzeit integriert werden. Kocht die Früchte zum Beispiel zu einem Mus ein und reicht diese zu einem warmen, wohltuenden Milchreis. Oder backt den Kindern Apfelvollkornpfannkuchen. Auch ein leckerer Apfel-Karotten-Rohkostsalat kann prima als Beilage gereicht werden. Getoppt mit ein paar knackigen Sonnenblumenkernen kann da kaum jemand widerstehen.

Besonders vitaminreich und gesund sind verschiedene Kohlsorten, die im Herbst und Winter Saison haben. Um den Kohl schmackhaft und auch für Kinder lecker zuzubereiten braucht es nicht viel. Stöbert gerne durch unsere Rezeptvorschläge. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Wenn die Erkältung euch oder eure Kinder doch erwischt hat:

Wenn die Erkältung noch ganz am Anfang ist oder nur leicht, können bewährte Hausmittel wie Zwiebelsaft, Thymiantee, Inhalieren mit Salz oder heiße Zitrone mit Honig helfen. Auch Fenchelhonig, den es in Drogerien zu kaufen gibt, kann bei leichten Halsschmerzen oder Reizhusten Linderung verschaffen.

Achtet bei der Zubereitung der heißen Zitrone darauf, dass ihr kein kochendes Wasser verwendet, es zerstört sonst das in frischen Zitronen enthaltende immunstärkende Vitamin C.

Was ihr oder eure Kinder jetzt auch vor allem braucht, ist Ruhe und frische Luft. Im Familienalltag ist das oft nicht einfach umzusetzen. Berufstätige Eltern spüren zusätzlich häufig einen großen Druck, auf der Arbeit nicht fehlen zu dürfen. Unser Tipp: Steigt gedanklich aus dem Alltags-Hamsterrad aus und haltet Ausschau, wann am Tag Ruhe-Inseln möglich sind. Oft ist mehr möglich, als man zuerst denkt. Befreit euch von allen überflüssigen Terminen und To Do´s. Sagt ab, was nicht sein muss, und gönnt es euch innerlich, einmal weniger zu tun. Vielleicht kann euch auch jemand aus dem Verwandten- oder Freundeskreis unterstützen. Erlaubt es euch, euch Zeit zu nehmen, gesund zu werden.

Bastelanleitungen mit getrockneten, zuvor gepressten Herbstblättern

- Blättergirlande: Die Blätter mit einer großen Nadel auf einen Faden fädeln. So entsteht eine hübsche, bunte Girlande. Das geht am besten auf einem großen Tisch, damit die fertige Girlande nicht verheddert. Wer es lieber einfarbig mal, kann die getrockneten und gepressten Blätter vorab z.B. mit Goldfarbe besprühen. Ausreichend trocknen lassen vor dem Auffädeln.
- Blätter-Spritzbilder: Auf ein weißes Blatt Papier ein oder mehrere Blätter legen. Mit einer alten Zahnbürste Wasserfarbe aufnehmen. Sie mit den Borsten nach unten über euer Blatt Papier halten. Jetzt mit dem Daumen über die Bürste streifen, während ihr die Zahnbürste über den getrockneten Blättern hin und her bewegt. Die Farmspritzer sollten vor allem auf den weißen Stellen des Papiers, rings um die getrockneten Blätter, landen. Das Gleiche mit weiteren Farben machen. Trocknen lassen und die getrockneten Blätter entfernen.

- Blätter-Druck: Getrocknete Blätter auf der Blattunterseite, dort, wo die Blattadern fühlbar sind, mit einer oder mehreren Farben Wasserfarbe einpinseln. Die farbige Blattseite auf ein weißes Blatt Papier legen und fest andrücken, vorsichtig hochnehmen - fertig ist euer Blätter-Druck. Extra-Tipp: Lieber wenig Wasser nehmen und mehr Farbe.

Rezepte

- Rohkostsalat: Für 2 Portionen benötigt ihr 2 Äpfel, 2 Karotten, den Saft einer halben Zitrone, eine Handvoll Sonnenblumenkerne, 2 EL Öl und eine Prise Salz. Die Äpfel und Karotten werden fein raspelt. Für das Dressing Öl, Salz und Zitronensaft mischen. Alle Zutaten zusammenfügen und mit Sonnenblumenkernen garnieren. Guten Appetit.
- Krautnudeln: Für 4 Portionen benötigt ihr 1 kg Weißkohl, 300 g Bandnudeln, 100 g Schinken oder Speck (optional), 1 Zwiebel, Salz und Pfeffer sowie Kümmel (optional). Den Speck oder den Schinken in der Pfanne auslassen und die kleingeschnittene Zwiebel darin glasig anschwitzen. Wer das Rezept vegetarisch zubereiten möchte, überspringt bitte das Auslassen des Specks. Anschließend den geputzten und in Streifen geschnittenen Weißkohl dazugeben und für rund 20 Minuten schmoren. Mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kümmel abschmecken. In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanweisung al dente kochen und anschließend unter das Kohlgemüse mischen.

Guten Appetit.

Druckvorlage: Herbstschätze-Suche

