ELTERNVEREIN UTZENSTORF

ZWIEBELLOOK FÜR KALTE TAGE

Mehrere Bekleidungsschichten, die übereinander angezogen werden und im besten Fall in ihrer Funktion aufeinander abgestimmt sind, nennt man Zwiebellook.

Zwiebellook - das sind die einzelnen Lagen:

1. Ganz zu unterst kommt die normale Unterwäsche.
2. Direkt drüber eine wärmende, kuschlige Schicht lange Unterwäsche (Thermo).
3. Additiv kommt ein Pullover aus Wolle oder Fleece. Alternativ eine Fleecejacke.
4. Als Hose kann eine Trainer-, Woll- oder Fleecehose angezogen werden, wenn darüber noch eine regenfeste Schicht kommt. An trockenen Tagen können Arbeitshosen oder Softshellhosen getragen werden.
5. Jetzt kommt die wasserdichte Schicht mit einer Funktionsjacke.
6. Für unten empfehlen wir gerne Regenhosen oder wenn es ganz kalt wird die Schneehosen. So wird niemand nass und die Schichten darunter bleiben kuschlig warm und trocken.
7. Gutes wasserdichtes Schuhwerk oder gefütterte Winterschuhe, Wanderschuhe kombiniert mit einer Thermo- oder Lammfelleinlagesohle.
8. Kuschlige Mütze kombiniert mit einem Schal und wärmende, wasserfeste Handschuhe.

Wertvolle Tipps:

- Matschkleider schützen gut vor Schmutz, können aber leider nicht atmen und bei kalten Temperaturen leitet das Material die Kälte zum Körper.
- Keine gefütterten Gummistiefel, auch das Material leitet die Kälte zum Körper.
- Wolle/Seide oder Wolle/Bambus sind temperaturausgleichende Naturmaterialen die sich sehr toll eignen.
- Im Winter eignet sich eine Schicht Primaloftjacke hervorragend unter einer Regenjacke. Somit kann fürs ganze Jahr ein und dieselbe Regenjacke für den Wald gebraucht werden.
- In Kleiderbörsen, auf Tutti und Facebook Kleiderbörsen findet man qualitativ gute Kleider zum guten Preis.
- Schuhe nicht zu klein kaufen (dickere Socken/Einlegesohle).
- Pulswärmer/Stulpen können einfach aus abgeschnittenen Socken hergestellt werden (wärmeleitend).
- Lieber zu viel anziehen, ausziehen kann man stets.