

1. Das Zwiebelprinzip: Mehrschichtig gegen die Kälte

Outdoorprofis setzen auf **mehrere Kleidungsschichten**:

- **Basisschicht:** Feuchtigkeit wird vom Körper weg transportiert (Merino oder Synthetik).
- **Isolationsschicht:** Wärmt effektiv, z. B. Daunen- oder Synthetikjacken von Fjällräven.
- **Schutzschicht:** Wind- und wasserdicht für Schutz vor Wetterextremen.

Tipp: Bei starkem Wind oder Schneefall immer eine leichte, atmungsaktive Fjällräven Hardshell über der Isolationsschicht tragen.



Fjällräven Winterjacken und der Winter verliert seine Kälte. foto (c) Jens Assur

2. Kalte Zehen vermeiden

- **Warme, wasserdichte Socken:** Merino oder Thermosocken.
 - **Richtige Schuhe:** Gut isolierte und atmungsaktive Winterstiefel.
 - **Fußbewegung:** Regelmäßige Bewegung sorgt für Durchblutung.
 - **Extra-Einlagen:** Wärmepads oder beheizbare Einlagen für besonders kalte Tage.
-

3. Heiße Getränke: Was wärmt wirklich

Geeignet:

- Kräutertee (z. B. Pfefferminz oder Ingwer)
- Heiße Schokolade (mit wenig Zucker)
- Leichte Brühen

Weniger geeignet:

- Alkohol (erweckt Wärmegefühl, führt aber zu schnellerer Auskühlung)
 - Kaffee in großen Mengen (entzieht Wasser, kann Kreislauf belasten)
-

4. Erste Hilfe bei Erfrierungen

- **Körperwärme wiederherstellen:** Hände, Füße und Gesicht sanft erwärmen.
 - **Keine direkte Hitze:** Kein heißes Wasser oder Heizdecken – Gefahr von Verbrennungen.
 - **Medizinische Hilfe:** Bei großflächigen oder schweren Erfrierungen sofort medizinische Hilfe rufen.
-

5. Die 20 schönsten Winter-Outdoor-Abenteuer

1. Skitour auf den Alpkopf (Tirol)
2. Schneeschuhwanderung durch das Engadin (Schweiz)
3. Wintercamping im Nationalpark Bayerischer Wald
4. Langlaufen im Val di Fiemme (Italien)
5. Eisklettern in den Dolomiten
6. Fjällräven Polar Expedition (Svalbard, Norwegen)
7. Hundeschlitten-Tour in Lappland
8. Schneeschuhwanderung rund um den Hintertuxer Gletscher
9. Winter-Bergsteigen auf den Großglockner
10. Schlittentour durch das Zillertal
11. Winterkajak auf gefrorenen Seen
12. Skibergsteigen im Mont Blanc Massiv
13. Eisangeln in Nordschweden
14. Winterwandern in den Vogesen
15. Snowkiting auf gefrorenen Fjorden

- 16.Ski- und Hüttentour in den Kitzbüheler Alpen
 - 17.Polarexpedition mit Survival-Training
 - 18.Schneeburg-Bau und Outdoor-Familienaktionen
 - 19.Eiswanderung an gefrorenen Wasserfällen
 - 20.Biwakieren im Schnee mit ultraleichten Fjällräven Schlafsäcken
-

Outdoor-Abenteuer im Winter erfordern Planung, die richtige Kleidung und Schutzmaßnahmen. Mit dem **Zwiebelprinzip**, warmen Getränken, richtigem Schuhwerk und Ausrüstung wie **Fjällräven Jacken und Hosen**, lässt sich Kälte effektiv trotzen. So bleiben Outdoorer warm, sicher und genießen die winterliche Natur in vollen Zügen.