

Zwiebeltechnik in Herbst und Winter



1 Der Herbst hat Einzug gehalten. Es ist
2 dann in Deutschland manchmal kalt,
3 manchmal windig, manchmal regnerisch
4 und manchmal alles zusammen. Wenn
5 man nicht mit diesen ungemütlichen
6 Jahreszeiten aufgewachsen ist, kann es schwierig sein, sich
7 richtig anzuziehen. Deshalb sollten Sie wissen, dass es in
8 der Übergangszeit, also dem Wechsel von einer Jahreszeit
9 in die nächste, und im Winter ratsam ist, sich in
10 Zwiebeltechnik anzuziehen. Man weiß ja, dass eine Zwiebel
11 aus vielen Schichten besteht, die übereinander liegen und
12 dadurch schön geschützt sind. Dieses Vorbild sollte man
13 auch auf die Kleidung anwenden.

14 Ein Unterhemd, ein T-Shirt mit kurzen Ärmeln, ein T-Shirt
15 mit langen Ärmeln, ein Pulli, eine Jacke, das alles kann uns
16 bei Wind, Nässe und Kälte helfen. Übereinander angezogen
17 kann man sie nach Belieben wieder ausziehen, alle oder
18 teilweise, immer wie wir es gerade brauchen. Daher der
19 Name Zwiebeltechnik: viele dünne Teile sind manchmal
20 besser als nur ein dickes Kleidungsstück, denn wenn wir
21 nur einen dicken Pullover anziehen, gehen wir in den
22 geheizten Räumen vor Hitze ein, da wir ihn nicht ausziehen
23 können, weil wir nichts drunter anhaben.

24 Wenn wir uns aber in Zwiebeltechnik anziehen, können wir
25 unsere Kleidung und unsere Körpertemperatur nach Bedarf
26 regeln. Kleiden in Zwiebeltechnik ist besonders wichtig für
27 Kinder. Wenn sie spielen, müssen sie die Möglichkeit
28 haben, ihre Hitze, d.h. ihre Körpertemperatur, regulieren zu
29 können.

- 1 Auch die Beine brauchen in der kalten Jahreszeit mehr
- 2 Schutz; während wir im Sommer noch Sneaker-Söckchen
- 3 tragen, sollten es im Winter mindestens Socken, besser
- 4 aber Kniestrümpfe sein – auch für Männer.
- 5 Bei großer Kälte können wir die Schuhe noch mit
- 6 wärmenden Einlegesohlen isolieren.

Wörterklärungen:

die Übergangszeit, -en	der Wechsel von einer Jahreszeit in die nächste in Deutschland
das Vorbild,- er	jemand, der mir ein Beispiel ist und zu dem ich aufschaue
nach Belieben	so wie ich möchte
geheizten	Räume, in denen die Heizung an ist
anhaben	was man trägt
nach Bedarf	so wie man etwas braucht
die Einlegesohle, -en	extra Sohlen, die man in die Schuhe legen kann