



familii

familii

€ 5,50 April 2020

REPARIEREN STATT WEGWERFEN

Nachhaltig leben:
Der Boom der
Reparatur-Cafés.

EIN LAND FÄHRT RAD

Cooler Bikes für coole
Kids, so lernt Ihr Kind
das Radfahren, sicher
mit Kindern am Rad
unterwegs.

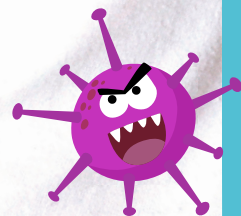
*Phänomen „TikTok“:
Warum Kinder auf die
Mini-Videos abfahren.*



**Mama,
wer ist
eigentlich
Gott?**

Zum Osterfest: So erklären
sie Ihren Kindern die Religion,
das Jenseits und die
Auferstehung. Und so lernen
Kinder Toleranz gegenüber
den unterschiedlichen
Glaubenslehren.

Coronavirus: 20 TIPPS FÜR FAMILIEN



Die Kinder zuhause, Home Office und Angst
vor der Ansteckung. So meistern Sie die Krise.

Du kannst mit A1 Xplore TV die neue TV-Dimension entdecken.

Immer und überall auf einen Klick alle TV-Sender, topaktuelle Blockbuster, Serien-Highlights und Streaming-Dienste genießen.



ILLUMINATION PRÄSENTIERT
**ICH
EINFACH
UNVERBESSERLICH 3**

Jetzt in der
A1 Videothek abrufbar.



Einfach unterwegs auf dem Tablet oder Laptop starten und zuhause am TV weiterschauen.

Du kannst alles.
Im 5Giganetz von A1.



Hello, ich bin jetzt zuhause!

Das ist schon irgendwie komisch. Das ganze Jahr sagen mir alle, dass ich in die Schule gehen muss und jetzt muss ich plötzlich zuhause bleiben. Das ist aber ganz richtig, denn das Coronavirus ist gefährlich. Daher treffe ich jetzt auch meine Freunde, die Blaaa und den Gruuunz, nicht. Wir telefonieren oft und schreiben uns über WhatsApp und wissen immer, wie es dem anderen geht und was er gerade macht. Und wir schmieden schon Pläne für die Zeit, wann wir wieder gemeinsam auf den Spielplatz dürfen. Bis dahin bin ich mit Maaa und Paaa zuhause, denn die beiden haben jetzt Home Office. Was wir da gemeinsam zuhause unternehmen können, damit uns nicht langweilig wird, steht täglich neu auf www.familiiii.at Und überhaupt, Lernen und Aufgaben machen muss ich ja trotzdem.

Worauf ich mich aber schon freue ist das Backen mit Maaa zu Ostern. Die besten Rezepte stehen übrigens in dieser Ausgabe. Bleibt gesund!

Euer

Booo



Impressum: familiiii 4/2020 **Redaktion:** Christian Neuhold (Chefredakteur), Herta Scheidinger, Mag. Sabine Standenat, Mag. Sandra Wobrazek, Helene Tuma, Harald Klöckl, MA, Sandra Lobnig, Dr. Iris Floimayr-Dichtl, Mag. Daniela Jasch, Rainer Seebacher, Manfred Huber **Art Director:** Büro flatland
Webmaster & Social Media: Mag. Barbara Schaumberger-Binder
Eigentümer, Herausgeber und Verleger: Loban GmbH & Co KG, Helferstorferstr. 6/10, 1010 Wien, 0043/1/361 99 34, redaktion@familiiii.at, www.familiiii.at, <https://www.facebook.com/familiiii> **Head of Sales & Prokurist:** Hans Aschenbach, hans.aschenbach@familiiii.at
Assistent der Geschäftsführung: Benedikt Schubert
Druck: Radin Berger Print GmbH, Innsbrucker Straße 59/III, 6176 Innsbruck-Völs, **Magazinpreis:** 5,50 Euro **Vertrieb:** Pressegroßvertrieb Trunk GmbH, 5081 Anif, Verlagspostamt 1010 Wien, p.b.b.
Offenlegung gem. § 25 Mediengesetz: Vollständige Offenlegung ständig und unmittelbar unter folgender Webadresse auffindbar: www.familiiii.at/impressum



**36 Seiten
Kindermagazin.**
Spiele, Spaß und
Rätsel rund um das
Thema Ostern.



78

Cooler Bikes für coole Kids

Der Überblick über die
neuen kindgerechten
Fahrradmodelle.

COVER

36 Familienleben in der Corona-Krise

20 Fragen und Antworten auf das „neue“ gemeinsame Familienleben zuhause. Wie moderne Kommunikationstechnik hilft, Oma und Opa zu schützen. Wann Sie erkennen, ob sich Ihr Kind mit dem Coronavirus infiziert hat.

BILDUNG

008 Ganztageschule im Check
Das sind die Vorteile dieser Schulform. Wie eine Freizeitpädagogin die Ganztageschule erlebt hat.

014 Heimunterricht Mit diesen Tipps und Tricks funktioniert das Lernen zuhause.

016 Psst war gestern
Das neue Image der Bibliotheken.

022 Chancengleichheit Wie bei der Bildung für mehr Chancengleichheit gesorgt werden kann.

ERZIEHUNG

028 Die Besserwisser Wie man den selbsternannten „Erziehungsexperten“ entkommt.

032 Mama, wer ist Gott? So erklären Sie Kindern die Religion.

CORONAVIRUS-KRISE

036 Das neue Familienleben
20 Fragen und Antworten zur Corona-virus-Krise.

040 Was tun bei Corona-Verdacht? So reagieren Sie im Ernstfall richtig.

041 Oma & Opa Mit modernen Kommunikationsmitteln die Großeltern vor Ansteckung schützen.

GESUNDHEIT

042 Wenn Fettzellen rebellieren
Wie das Lipödem das Leben von jungen Frauen beeinträchtigt.

ERNÄHRUNG

048 Ostern wie damals Köstliche Osterbackrezepte von den Omas der „Vollpension“.

MOMS ONLY

056 Manchmal hasse ich mein Kind Warum der Mutterinstinkt manchmal aussetzt.

060 Mama-Fitness Die besten Übungen, um nach der Schwangerschaft langsam wieder in Form zu kommen.

064 Girls Day Neue Berufschancen für Mädchen in der digitalen Welt.

UNSERE ERDE, UNSERE ZUKUNFT

068 Trend Reparatur
Wer repariert, schont die Umwelt und spart Ressourcen.

071 Baustoffrecycling Mit Ökobeton Ressourcen schonen.

074 Naturkosmetik Der Trend zu nachhaltigen Schönheits- und Pflegeprodukten.

RAD-EXTRA

078 Coole Bikes für coole Kids
Die Top-Fahrräder für jedes Alter.

082 Entspannt Radfahren lernen
10 Tipps fürs stressfreie Beginnen.

084 Mit Kindern am Rad
So sind Eltern sicher mit Kindern am Rad unterwegs.

REISE

090 Radurlaub in Österreich
Die schönsten Familien-Radstrecken und kindgerechten Bikeparks.

098 Bikepark Leogang Mountain-bikespaß für jede Altersgruppe.

102 Kinderclubs am Mittelmeer
Tipps für den Badeurlaub nach der Coronavirus-Krise.

FREIZEIT

104 Serie Staatsmeister
Diesmal: junge Taekwondo-Champions.

108 Papa bastelt ... einen Kleiderschrank für die Barbie-Ausstattung.

110 Autotest. Der neue Renault Captur im Familiencheck.

WOHNEN

114 Wohn-Serie, Teil 2:
Das perfekte Schlafzimmer.

KULTUR & MEDIEN

118 Phänomen TikTok
Warum Kinder auf den Kurzvideodienst voll abfahren.

www.eduthek.at

Von zuhause aus lernen:

Home Office macht jetzt Schule.

 Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

Mit Distance Learning können wir unseren Kindern ermöglichen, dass sie auch von zuhause das bisher Gelernte üben und vertiefen können. Auf der Online-Plattform **www.eduthek.at** bieten wir Familien deshalb alle Materialien fürs gemeinsame Lernen an, die wir regelmäßig erweitern. Mit interaktiven Übungen und Videos für alle Schulstufen und den Kindergarten.

Alle Informationen auf www.eduthek.at oder bei den Lehrerinnen und Lehrern.



ANGEBOTE KIDS & FAMILY

- Kinderhäuser
- Schulische Nachmittagsbetreuung
- Lernservice CLEVER FOREVER
- Integrative Kinderferien
- Tagesmütter & Tagesväter
- Ferienbetreuung
- Sozialpädagogische Familienhilfe

Immer für Sie erreichbar

☎ 0676 / 8676

www.noe-volkshilfe.at



Unsere Angebote werden durch die mildtätige und gemeinnützige SERVICE MENSCH GmbH, FN216822g, Tochter der Volkshilfe NO erbracht. © Feber 2020

Osterhasen-Wunderland

Komm vorbei, triff den Osterhasen und hol dir dein **Gratis-Geschenk!**

KINDERPROGRAMM

- 🐰 Malen und Basteln
- 🐰 Backstube
- 🐰 Großer Spielbereich
- 🐰 Keramik und Eier bemalen
- 🐰 Mini-Disco
- 🐰 Stroh-Hüpfburg
- 🐰 Kostenloser Trommelworkshop

OSTERMARKT

- 🐰 Hausgemachte Mehlspeisen
- 🐰 Kreatives, Kunst und Handwerk
- 🐰 Geschenke und Dekoideen

www.osterhasenwunderland.at
7501 Rotenturm,
Steinamangerer Strasse 4



3. bis 13. April
täglich von
13-18 Uhr



Wie Kinder denken lernen.
„familiiii“ beschäftigte sich mit alleinerziehenden Vätern.



Post für Booo

ALLEINERZIEHENDE VÄTER

Ich bin selbst alleinerziehender Vater, da meine Frau vor einem Jahr verstorben ist. Man schafft den Alltag, aber ohne die Mithilfe meiner Eltern und der Eltern meiner Frau würde gar nichts funktionieren. Ich würde mir hier mehr Unterstützung durch die öffentliche Hand wünschen.

Hartwig Maier, via E-Mail

Bei uns am Spielplatz gibt es einen alleinerziehenden Vater, der das wirklich toll macht. Ich habe großen Respekt vor allen Frauen und Männern, die ihre Kinder alleine großziehen. Die leisten Unglaubliches.

Magdalene Haberfellner, via E-Mail

KLEINKINDER UND DAS HANDY

Unser Zweijähriger kann mit dem Handy umgehen wie ein Großer. Trotzdem habe ich immer Angst, dass er sich zu viel mit Wischen und Klicken beschäftigt. Daher haben wir ganz klare Zeitregeln aufgestellt, an die auch wir Eltern uns penibel halten.

Regine Huber, via E-Mail

KLARE ANSAGEN

Danke für die gute Geschichte. Herumeiern geht bei Kindern nicht. Dessen sollten sich alle Eltern bewusst sein. Ein „Nein“ ist eben ein „Nein“.

Johann Kramer, via E-Mail

Foto: Shutterstock

AMAZON ORIGINAL

Bibi & Tina

JETZT IN SERIE



AB 3. APRIL
ENTHALTEN IN PRIME | **prime video**



Die Vorteile der Ganztageschule

Objektiv betrachtet bietet die Ganztageschule Schülern und Eltern viele Vorteile. Dafür sorgt nicht zuletzt die Freizeitpädagogik. Ein Praxisbericht.

Text: Alma Brkic-Elezovic

Die Freizeitpädagogik ergänzt die schulische Ausbildung optimal und unterstützt die Kinder bei der Ausbildung ihres Selbstwertgefühls.

Die Ganztageschule spaltet Österreich. Zu Unrecht, denn diese Art der Schule bietet allen Beteiligten – Schülern, Eltern und Lehrern – viele Vorteile. Und: Ganztageschule ist nicht gleich Ganztageschule. Derzeit werden in Österreich zwei Formen der Ganztageschule angeboten – die verschränkte und getrennte (offene) Form. In der verschränkten Ganztageschule sind alle Kinder einer Klasse bzw. einer Schule zu dieser Form angemeldet. Im Tagesverlauf wechseln sich der Schulunterricht, die Lern- und Freizeit ab und fließen ineinander über. Freizeitpädagogische Stunden und Schulstunden wechseln sich ab und so ist beispielsweise die dritte Schulstunde eine Freizeitpädagogische Einheit, wo Entspannung, Bewegung oder projektbezogenes Gestalten im Vordergrund stehen. Der Austausch und die Vernetzung der beiden Berufsgruppen der Lehrer/innen und Freizeitpädagogen/innen ist sehr intensiv, da das multipro-



Ganztageseschulen bieten mehr Chancengleichheit und Bildungsqualität für alle Schülerinnen und Schüler.

fessionelle Team jeweils einer Klasse zugeteilt ist. Entscheidet man sich für diese Form, so besteht diese aufrecht und kann unter dem Schuljahr nicht verändert werden.

In der Ganztageseschule mit getrennter Abfolge ist der Schulunterricht getrennt von der Freizeitpädagogik am Nachmittag. Umgangssprachlich wird der Nachmittag als schulische Nachmittagsbetreuung oder auch schulische Tagesbetreuung/Freizeitpädagogik bezeichnet, zu welcher man sich auch tageweise anmelden kann. Es besteht die Wahlmöglichkeit, ob das Kind oder der Jugendliche den Nachmittag besucht.

In der getrennten Form sind Freizeitpädagogen/innen für den Nachmittag und den Freizeitbereich zuständig, dem Lehrpersonal obliegt jedoch in beiden Formen die Durchführung der Lernzeitstunde. Der Nachmittag ist auch in der getrennten Form Teil des Gesamtkonzeptes des Schulstandortes, des Bildungsprozesses und versteht sich als Möglichkeit, die Schule umfassender zu sehen.

Was für die Ganztageseschule spricht

Die Ganztageseschulen können allen Beteiligten viele Vorteile bringen:

- Die Lernzeiten werden durch Lehrer/innen der Schule abgehalten und sind zeitlich geregelt. Die Schüler werden individuell unterstützt, aber es wird auch gegenstandsbezogen gelernt. In den Volksschulen kann man davon ausgehen, dass durchwegs die eigene Klassenlehr-

rerin die Lernzeiten am Nachmittag betreut. Die intensive Zeit mit der Klassenlehrer/in ist definitiv ein Vorteil hinsichtlich der Lernfortschritte.

- Die Zentralisierung des Lernortes. An einem Ort findet das Lernen und Wachsen statt. Sportliche und kulturelle Aktivitäten können im Schulgebäude besucht werden und es ist keine Organisation seitens der Eltern notwendig, etwaige Termine mit Vereinen zu koordinieren.
- Das Angebot eines täglichen, gemeinsamen Mittagessens im Schulgebäude.
- Das gegenseitige Anspornen der Kinder durch definierte Lernzeiten, strukturierte Begleitung und der soziale Aspekt. Die Gruppenzugehörigkeit wird gefördert sowie ein toleranter, respektvoller Umgang miteinander.
- Mehr Zeitressourcen für die Umsetzung von Projekten.
- Mehr Chancengleichheit und Bildungsqualität für alle. Bildungs- und Erziehungsangebote werden über den gesamten Tagesablauf angeboten. Sprachen, Sport, Lernen, Mithilfe bei Hausübungen auch für Kinder von bildungsfernen Familien, Förderung am Nachmittag hinsichtlich der Sprache, Kommunikation, emotionalen und sozialen Kompetenzen sowie das vertiefende Kennenlernen von kulturellen Angeboten (Radio-, Theater-, Umweltprojekte).
- Bei Vollbeschäftigung der Eltern, eine sinnvolle Beschäftigung am Nachmittag unter pädagogischer Aufsicht und in einem geschützten Rahmen.
- Stärkung von Selbstwirksamkeit.
- Entwicklung des Selbstvertrauens, Stärkung der Empathie für andere.
- Möglichkeit Interessen zu entwickeln, diesen nachzugehen – im sportlichen und kulturellen Bereich sowie sich sozial zu engagieren.
- Entspannung in den „Chill-Räumen“ und weitere sinnvolle Freizeitgestaltung.
- Vereinbarkeit von Beruf und Familie seitens der Eltern.

Warum sich Kinder hier wohlfühlen

Aus der existenzanalytischen Haltung betrachtet, sprechen folgenden Faktoren für den Wert der Ganztageseschulen und machen das Wohlfühlen vieler Kinder in ganztägigen Schulformen nachvollziehbar. Folgende Punkte bedingen das Wohlfühlen und die Erfüllung der kindlichen

Bedürfnisse des Kindes in positiver Sicht:

- Genug Raum haben: Der Raum, um sich zu entfalten, steht den

Kindern zur Verfügung und nach Absprache können die Räume des gesamten Schulgebäudes am Nachmittag benützt werden (Turnsaal, Bibliothek, Sportplatz, Klassenräume).

- Die Pädagogen/innen geben den Kindern genug Schutz und Halt durch ihre Expertise, Vernetzung untereinander und ihrer intensiven Präsenz über den Tag hinweg.
- Die Beziehungen zu den Mitschüler/innen können in Form von Freundschaften gelebt werden, man kann die eigenen Werte in der Freizeit einfließen lassen und in der Gemeinschaft die eigenen Hobbies wie Singen, Tanzen, Schach etc. neu entdecken oder weiter verfolgen.
- Die Identität wird geformt und die Persönlichkeit entwickelt sich – natürlich stets am „Du“ und im Gegenüber. Wer bin ich? Darf ich so sein wie ich bin? Wo sind meine Grenzen, Stärken und Schwächen? Wie sehe ich mich? Wie sehen mich andere?
- Das Selbstwertgefühl von Kindern und Jugendlichen kann mithilfe von pädagogischer Begleitung bewusst gestärkt werden. Wettbewerbssituationen können dies spielerisch erfahrbar machen.
- Schlussendlich gibt es viele gemeinsame sinnvolle Ziele, wo die Kinder und Jugendlichen gemeinsam hinsteuern. Hier sind es neben dem positiven Schulabschluss auch Malprojekte, Sport- und Tanzeinlagen, wo die Motivation aktiviert wird und in ein großes Ganzes mündet ●

Was die Ganztageseschule für Kinder wertvoll macht

1. Raum zur Entfaltung

Durch die Nutzung des gesamten Schulareals über den Tag, unter Anleitung von Pädagoginnen und Pädagogen, können die Schülerinnen und Schüler Freundschaften besser ausleben und ihre eigenen Werte in die Gemeinschaft einfließen lassen, etwa Singen, Tanzen oder andere Hobbies und Freizeitaktivitäten.

2. Identitätsbildung

Kinder in Ganztageseschulen haben wesentlich mehr Möglichkeiten, ihre eigene Identität auszubilden

und diese auch gegenüber anderen Kindern zu behaupten. Das stärkt ihr Selbstwertgefühl. Wettbewerbssituationen werden spielerisch erfahrbar gemacht.

3. Gemeinsame Ziele

Die längere, gemeinsam verbrachte Zeit bringt auch mehr gemeinsame Ziele zum Vorschein, auf die Kinder und Jugendliche mit vereinten Kräften hinsteuern. Diese Ziele sind nicht nur der positive Schulabschluss, sondern gehen weit darüber hinaus.



Nachhaltig den Durst zu löschen liegt in deiner Natur:
Mit Emil, der gesunden Glas-Trinkflasche.
Jetzt in vielen Designs und in fünf Größen für kleine und große Osterhasen!

Im Fachhandel und auf www.emil-die-flasche.de

Emil DIE FLASCHE ZUM ANZIEHEN

Weitere Infos zum Thema Bildung finden Sie auf www.familiii.at/bildung

„Freizeitpädagogik ist mehr als nur spielen. Sie vermittelt Kindern das Rüstzeug für das Leben!“

Alma Brkic-Elezovic, Fachbereichsleiterin für Kinder und Jugend im Hilfswerk Kärnten, über die Bedeutung der Freizeitpädagogik innerhalb der Ganztagesesschule und die Vorteile für die Kinder und Jugendlichen.

Ich habe die Arbeit in diesem Bereich der Freizeitpädagogik stets als sinnvolle Tätigkeit mit großer Bedeutung für die soziale und emotionale Entwicklung der Kinder erlebt und nicht als bloße „Aufbewahrungsstätte“.

Zwischen gendersensiblen Erziehungsge-sprächen, nachdem ein Kind sich weigerte den Tisch nach dem Mittagessen zu wischen, da „diese Tätigkeiten nur Frauen und Mäd-chen machen“, bis hin zu sehr philosophi-schen Fragestellungen über den Tod, über an-lassebezogene Gruppengespräche zum Thema Mobbing und Liebeskummer, bis hin zu Kon-zeption von multikulturellen Radioprojekten. All das hat Platz in der Nachmittagsbetreu-ung und kann dort gelebt werden. Das spiele-rische Lernen, das persönliche Wachsen und sich entwickeln bekommt viel Raum.

Ein erfülltes Tagesprogramm. Heutzut-age ist der Besuch der Ganztagesesschule für Kinder fast schon die Norm und sie fra-gen sich untereinander eher „Warum gehst du nach Hause?“, wenn ein Kind am Nachmittag nicht in der Schule bleibt. In manchen Jahrgängen ist es Realität, dass die ganze Klasse bis auf einzelne Kinder am Nachmittag die Schule besucht. Oft bekam ich während meiner Tätigkeit von 6–9-jährigen Kindern um 16.30 Uhr zu hören, dass ich doch bitte ihre Eltern anrufen solle um zu fragen, ob sie denn



„Das spielerische Lernen und sich entwickeln bekommt in der Ganztages-schule viel Raum“

Mag. Alma Brkic-Elezovic

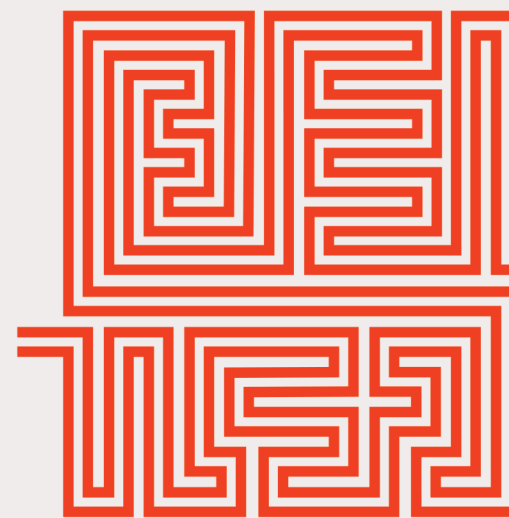
Fachbereichsleiterin
Kinder und Jugend,
Hilfswerk Kärnten

nicht noch eine halbe Stunde bis zur Schließ-zeit bleiben dürften, da sie so vertieft in ihrem Spiel waren.

Wichtig ist, dass die Kinder keine Steuer-ung von außen spüren. Vor allem die Volks-schüler sehen den Nachmittag so lustvoll und spielerisch an. In meinem ersten Ar-beitsjahr wurde ich bei Dienstschluss von ei-nem Erstklässler gefragt: „Wohin gehst du jetzt? Gehst du jetzt arbeiten?“ Ich erstarrte etwas. Nach einem vielfältigem und an-strengendem Arbeitstag, welcher aus Streit-schlichten, Emotionen regulieren, Hilfestel-lung anbieten, Angeboten jeglicher Art etc. bestand, hätte ich am liebsten geantwortet: „Was glaubst du denn, was ich hier tue als arbeiten?!“ Ich biss mir auf die Zunge und tröstete mich mit dem Gedanken, dass ich anscheinend alles richtig mache. Wenn der kleine Bub das Gefühl hatte, ich wäre täglich „einfach nur so“ dort um mit den Kindern zu spielen, dann ist es der beste Beweis dafür,

dass ihm die Ganztagesesschule Spaß macht. Ein Ort, der weit entfernt vom Arbeiten und dem „Ernst des Lebens“ ist. Ich schmunzelte. Schließlich obliegt es nicht diesem besagten Jungen, sondern der Politik, dieser Berufsgruppe der Pädagogen/innen eine höhere Wertigkeit zukommen zu lassen.


bmf.gv.at



Der Weg zur eigenen Steuererklärung muss kein Labyrinth sein.

finanzonline.at
einfach gemacht

Mit dem neuen finanzonline.at kommen Sie ohne Umwege ans Ziel.

 Bundesministerium
Finanzen

Holen Sie sich mit der Arbeitnehmerveranlagung – auch Steuer-oder Jahresausgleich genannt – jenen Teil der Lohnsteuer zurück, den Sie zu viel bezahlt haben. Es zahlt sich aus.

Steuerausgleich lohnt sich

Ihr Gehalt kann über ein Jahr gesehen aufgrund von Jobwechsel, Reduzierung der Stundenanzahl etc. variieren. Die Lohnsteuer wird aber monatlich be-rechnet – so, als würden Sie das ganze Jahr über gleich viel verdienen. Zählt man jedoch die unterschiedlichen Löhne bzw. Gehälter zusammen und berech-net dann die Steuer, kommt oftmals ein Guthaben für Sie heraus.

Außerdem können Sie im Steueraus-gleich Folgendes geltend machen:

- Werbungskosten: z. B. Aus- und Fortbildungsmaßnahmen, Arbeitsmittel
- Sonderausgaben: z. B. Freiwillige Personenversicherungen, Steuer-beratungskosten
- Außergewöhnliche Belastungen: z. B. Krankheitskosten

Alle Details dazu finden Sie im aktuellen Steuerbuch unter bmf.gv.at/steuerbuch

Ohne Umwege zu Ihrem Geld

Sie können das entsprechende Formular für Ihren Steuerausgleich – fünf Jahre rückwirkend – händisch ausgefüllt an das

Finanzamt schicken. Am einfachsten geht es mit einem Zugang bei finanzonline.at, dem Online-Portal des Finanzamts.

Jetzt neu: FinanzOnline

Seit Jahresbeginn präsentiert sich FinanzOnline mit verbesserter Benutzer-oberfläche und bietet dadurch erhebliche Erleichterungen:

- Das Design führt intuitiv durch den Steuerausgleich.
- Der neu entwickelte Steuerassistent leitet ab der Erklärung 2019 mit Hilfe von Fragen nur durch jene Bereiche, die für Sie auch tatsächlich relevant sind. Es ist vor allem diese neue Ausfüllhilfe, die Ihnen die Durchführung erleichtert.
- Der Chatbot „Fred“ wurde ebenfalls um das Thema „Arbeitnehmerver-anlagung“ erweitert, damit Sie auch hier die notwendigen Auskünfte erhalten.

Ein Erklärvideo sowie Folder zum neuen FinanzOnline finden Sie auf der Startseite von bmf.gv.at/finanzonlineneu

familiiii CLASSIC-Jahresmitgliedschaft um nur € 25,– statt € 45,– mit der Thalia Bonuscard!

Jetzt Bonuscard holen und mit der Thalia Kundenkarte viele weitere Vorteile sichern:



Attraktive Bonuscard-Vorteilspreise



Gratis-Versand im Onlineshop thalia.at



Bei mehr als zwanzig Partnern sparen



Thalia App - Bonuscard immer griffbereit

Jetzt anmelden:
thalia.at/bonuscard
oder in deiner Thalia Buchhandlung

 **Thalia**



10 Tipps damit es mit den Hausaufgaben klappt

Die Schulen sind wegen des Coronavirus geschlossen und die Kinder sollen nun zu Hause lernen. Wir geben einige Tipps damit der Heimunterricht auch konfliktfrei klappt.

Text: Helene Tuma

Fixen Arbeitsplatz einrichten

Die Wahl des Arbeitsplatzes kann bei der Erledigung der Hausaufgaben behilflich sein. Er sollte ruhig, hell und gut beleuchtet sein und genügend Platz bieten um bequem die Hausaufgaben machen oder lernen zu können. Hat sich Ihr Kind für einen Arbeitsplatz entschieden, sollte man dabei bleiben, damit keine wertvolle Zeit für die tägliche Arbeitsplatz-Suche verschwendet wird. Gibt es noch Geschwisterkinder, sollte jedes einen fixen Arbeitsplatz haben, egal ob das ein eigener Schreibtisch oder der Esstisch ist.

Nach Hilfe fragen

Ist der Lernstoff neu, den Ihr Kind zur Hausübung bekommen hat oder unterscheiden sich die Beispiele vom in der Schule Gelernten, wissen Schüler oft nicht weiter. Hier hilft: einfach nachfragen, sei es bei den Eltern, älteren Geschwistern oder Mitschülern. Manchmal ist das Problem durch eine kleine Anregung schnell gelöst. Sie sollten jedoch nur Anregungen geben und nicht Aufgaben anstelle Ihres Kindes lösen.

Getränk & gesunde Snacks bereitstellen

Damit die Hausaufgaben nicht durch Aufstehen des Kindes unterbrochen werden, wenn es durstig ist und sich ein Getränk holt, sollte immer ein Glas Wasser oder Saft in Reichweite stehen. Auch gesunde Snacks wie Äpfel, Studentenfutter oder Nüsse können bereitgestellt werden. So kann kein störender Hunger aufkommen und es klappt mit der Konzentration.

Struktur schaffen

Besprechen Sie mit Ihrem Kind, welche Hausaufgaben es hat und auch welche Reihenfolge sinnvoll ist. Die leichten oder schnellen Aufgaben sollten zuerst gemacht werden. Auch Abwechslung bei den Aufgaben hilft bei der Konzentration. Nach dem Schreiben also Rechnen oder auswendig lernen. In höheren Schulstufen bekommt Ihr Kind vielleicht auch längerfristige Aufgaben, die über einen bestimmten Zeitraum verteilt werden können. Auch hier ist Einteilung das A und O.

Feste Hausaufgaben-Zeiten festlegen

Finden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind heraus, wann es am besten lernen und sich konzentrieren kann. Ist es sinnvoller, wenn Ihr Kind gleich nach der Schule die Hausaufgaben erledigt oder lernt es besser, wenn vorher eine Pause eingelegt wird? Da das von Kind zu Kind verschieden ist, sollten Sie Rücksicht auf die Bedürfnisse Ihres Kindes nehmen.

Lob ist willkommen, Belohnung erlaubt

Wer bekommt nicht gerne Lob und Anerkennung? Um die Motivation Ihres Kindes zu erhöhen, sollten Sie es für Erfolge, wie das richtige Lösen einer Aufgabe loben. Auch konzentriertes Arbeiten ist eine Anerkennung wert. Hin und wieder können Sie es auch für seine Anstrengungen mit Kleinigkeiten belohnen.

Pausen einlegen

Da sich Kinder nicht über längere Zeit konzentrieren können, sind Pausen ein wichtiger Faktor beim Erledigen der Hausaufgaben. Bei Volksschulkindern liegt die Konzentrationsspanne oft nur bei 10 bis 20 Minuten. Damit Pausen zur rechten Zeit erfolgen, kann auf dem Schreibtisch eine Sand- oder Eieruhr aufgestellt werden. In den Pausen sollte sich Ihr Kind kurz an der frischen Luft bewegen, etwas trinken oder einen gesunden Snack zu sich nehmen.

Keine Ablenkungen

Manchmal fällt ihrem Kind die Konzentration auf die Hausübung sicher schwer. Da sind zusätzliche Ablenkungen wie Lärm vom Fernseher, schreiende Geschwisterkinder oder Whats App-Nachrichten auf dem Handy zusätzliche Störfaktoren. Sorgen Sie dafür, dass sich der Arbeitsplatz Ihres Kindes in einer ruhigen, störungsfreien Umgebung befindet.

Neugier wecken

Soll der Lernerfolg nachhaltig sein, gilt es das Interesse Ihres Kindes für das Thema des Lernstoffes zu wecken. Beispiele, wie das Gelernte im täglichen Leben angewendet werden kann, schaffen einen Bezug von der Theorie zur Praxis. Auch Diskussionen und Fragen über das Gelernte helfen dabei, den Stoff lebendiger werden zu lassen.

Ordnung ist wichtig

Um sich auf die Hausaufgaben konzentrieren zu können und damit man nicht die halbe Zeit mit der Suche nach dem richtigen Stift, dem Radiergummi, dem Zirkel usw. verbringt, ist es wichtig, Ordnung zu halten. Vor Beginn der Hausübung können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind überprüfen, ob sich alle Utensilien, die gebraucht werden, in Griffweite befinden. Außerdem sollte am Schreibtisch nur das liegen, was für die Hausaufgaben tatsächlich gebraucht wird. Ordnung spart Zeit und verhindert Ablenkungen.



Foto: Shutterstock



Foto: iStock Images

Psssssssssssssst! war gestern

In Österreichs Bibliotheken und Büchereien sind Kinder willkommene Gäste. Mit eigenen Programmen und Veranstaltungen wird Lust aufs Lesen gemacht – dabei kann es auch einmal richtig laut werden.

Text: Helene Tuma

Viele haben Bibliotheken und Büchereien aus ihrer Kindheit als Orte in Erinnerung, in denen man ganz still sein musste. Lachen, laufen, tanzen oder gar essen waren völlig undenkbar. Dieses Bild hat sich mittlerweile gewandelt und zwar gründlich. „Wir wollen kein starrer Raum sein, wo Kinder nicht hinwollen, sondern wir wollen ein freudiger Raum sein mit viel Licht, mit viel Raum in dem sich die Kinder bewegen dürfen und Spaß haben“, bringt es Heike Rechberger von der Stadtbibliothek Graz auf den Punkt.

Kinderinsel Labuka

Das Kinderprogramm in der Stadtbibliothek Graz ist „Labuka die Kinderinsel“. Hier setzt man vor allem auf Interaktion mit den Kindern. „Es werden Geschichten vorgelesen und die Kinder werden animiert mitzumachen und in die Geschichte einzutauchen. Besonders wichtig ist uns das soziale Miteinander der Kinder, das gemeinsame Erleben. Sie haben die Möglichkeit, Szenen aus dem Buch mitzuspie-

len und sich in eine Rolle hineinzusetzen. So werden die Inhalte der Bücher greifbar“, erklärt Heike Rechberger. Ein besonderes Highlight ist die „Autorenzeit“, zu der Autoren in die Bibliothek eingeladen werden, um aus ihren Büchern vorzulesen. Die Kinder können dann Fragen zum Inhalt des Buches oder zum Werdegang des Autors stellen. „Diese Nachmittage sind für die Kinder ein besonderes Erlebnis. Es wird nicht nur die Neugierde gefördert, sondern auch das Interesse sich selbst eine Geschichte auszudenken und niederzuschreiben“, erzählt Rechberger.

Hungrig machen

In den Kinderbereichen der Wiener Büchereien findet jeder seinen Platz, egal ob in einer belebten oder ruhigeren Zone. Die Veranstaltungen zu den verschiedenen Themen sollen hungrig machen auf mehr Geschichten oder Sachwissen. Auch Kinder, die keine ausgesprochenen Leseratten sind, sind herzlich willkommen. „Manche, die nicht lesen wollen, haben viel-

→

**Graz: Büchertheater**

Die Inhalte von Büchern werden nachgespielt und die Kinder versetzen sich in verschiedene Rollen

Graz: Autorenzeit

In den Bibliotheken lesen auch Autoren aus ihren Büchern und binden die Kinder aktiv mit ein

**Innsbruck: offene Atmosphäre**

Wichtig ist, dass alle lesen dürfen was sie wollen, egal ob Krimis, Comics, Bilderbücher oder Fantasy

Bücherei-Erlebnisstunden

In der Stadtbücherei Gmunden sind wöchentlich Kindergartengruppen und Volksschulklassen zu Gast. „Im Zuge dieser Besuche veranstalten wir sogenannte Bücherei-Erlebnisstunden, in denen wir uns rund um das Thema Bücher für die Kids immer etwas Besonderes einfallen lassen. Mal stellen Kinder Bücher dar, die sortiert werden müssen, mal werden durch Sätze aus bunt zusammengewürfelten Büchern neue Texte kreiert, mal werden mit Schutzbrillen und Handschuhen „Leichen“ (Bücher, die selten bis nie entlehnt werden) aus den Regalen entsorgt, mal wird ein Podcast aufgenommen. Es gibt da unendlich viele Möglichkeiten“, so Petra Stockhammer und Heidi Forstinger vom Team der Stadtbücherei Gmunden. Für die älteren Kinder gibt es Führungen durch die Bibliothek in Form von Schnitzeljagden, Vorlesestunden und Lesenächten. Derzeit ist eine Veranstaltungsreihe MINT (Naturwissenschaften für Kinder mit unkomplizierten Versuchen) in Vorbereitung. ●

**Wien: Kinderplanet Kirango**

Hier finden sich alle Medien für Kinder von 0-14

leicht noch nicht das richtige Thema gefunden. Es muss nicht zwingend ein belletristisches Buch sein, es stehen bei uns auch Sachbücher, Comics, Zeitschriften, eAudiobooks oder eBooks zur Verfügung. Es gilt herauszufinden, worüber man gerne mehr wissen möchte, denn dann greift man auch zu den entsprechenden Büchern oder anderen Medien“, so Martina Adelsberger von den Büchereien Wien. Für junge Besucher gibt es den „Kinderplanet Kirango“. Und der hat einiges zu bieten. Über 100 Veranstaltungen pro Monat für alle Altersgruppen, in verschiedensten Formaten und zu breitgefächerten Themen. „Von unserer Lesefrühfördschiene ‚Kirangolini‘ über (mehrsprachige) Lesungen bis zu DJ und DJane Workshops“, so Adelsberger.

Die Seele baumeln lassen

„Niemand muss bei uns lesen, aber alle dürfen! Dafür braucht es natürlich ein vielfältiges Angebot an Lesestoff: Bilderbücher, Krimis, Fantasy, aber auch eine gut sortierte Auswahl

an Sachbüchern und Comics für verschiedene Altersstufen. Wichtig ist uns, dass bei uns alle das lesen dürfen, was sie wollen. Wir sind nicht dazu da, die Kinder zu beurteilen, sondern sie auf ihrem eigenen Weg zu kompetenten Lesern zu unterstützen und zu begleiten“, erklärt Veronika Knapp von der Stadtbibliothek Innsbruck. Ein Fixpunkt im familienorientierten Programm sind Vorleseaktivitäten in der Reihe „Vorlesezeit am Freitag“ für Kinder ab drei Jahren, aber auch Wissensformate für die Größeren zum Experimentieren und Ausprobieren. „Unsere Erfahrung zeigt, dass gute Bücher, die mit entsprechender Begeisterung vermittelt werden, von den Kindern auch begeistert aufgenommen werden. Das Medium Buch hat nichts von seiner Faszination verloren. Gerade in einer schnelllebigen und lauten Welt ist es schön, sich einfach in ein Buch zu vertiefen, zu träumen und mit der Seele zu baumeln. Diese kleinen Auszeiten und Mußestunden brauchen Kinder genauso wie Erwachsene“, so Knapp.

Foto: Shutterstock, Stadtbibliothek Graz, Stadtbibliothek Innsbruck/Clemens Ascher, Büchereien Wien

STABILO® EASYoriginal
NACHFÜLLBARER TINTENROLLER

Lesezone Kinderzimmer: Die Bestseller für Biblio-Kids

Innen hohl sollte nur der Schokohase sein. Die Buchhändlerinnen und Buchhändler von Thalia haben die besten Geschenktipps für ein Osternest mit Inhalt für junge Leseratten zwischen 3 und 14 Jahren.

BUCHTIPP: 3–6 Jahre



Jessica Love

JULIAN IST EINE MEERJUNGFRAU

Julian liebt Meerjungfrauen und er wäre am liebsten selbst eine. Mit einem Vorhang und Farnblättern verkleidet er sich selbst als Nixe. Zum Glück hat er eine Oma, die ihn genauso akzeptiert, wie er ist. **Ab 4 Jahren.**

13,90

Britta Sabbag, Maite Kelly

DIE KLEINE HUMMEL BOMMEL FEIERT GEBURTSTAG

Die kleine Hummel Bommel hat Geburtstag. Doch alle ihre Freunde haben schon etwas anderes vor und können nicht zur Feier kommen. Ob es am Ende doch noch ein schöner Geburtstag wird? **Ab 3 Jahren.**

15,90



Daniel Sohr

DIE SCHÖNSTEN HASENGESCHICHTEN

Dieses kunterbunte Vorlesebuch bietet alles, was das Kinderherz zu Ostern begehrt: Gedichte und Geschichten von neugierigen Hasenkinderen, köstlichen Schokoladenhasen und mutigen Osterhäsinnen. **Ab 4 Jahren.**

10,90



BUCHTIPP: 6–10 Jahre



Franziska Gehm

CARLA CHAMÄLEON

Carla Chamäleon, Superheldin wider Willen. In peinlichen Situationen verschmilzt sie mit der Umgebung. Wie ein Chamäleon. Gemeinsam mit Klassenclown Jole startet sie ins erste Abenteuer. **Ab 9 Jahren.**

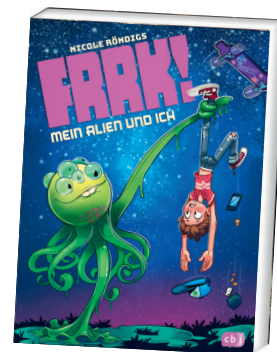
13,90

Nicole Rüdigs

FRRK! – MEIN ALIEN UND ICH

Eines Tages kracht Tom ein Ufo vor die Füße. Heraus wabbelt Frrk, ein glibberiger Außerirdischer. Tom soll ihm bei der Reparatur seines Raumschiffs helfen. Der Beginn einer irrwitzigen Freundschaft. **Ab 9 Jahren.**

13,90



Andrea Schütze

DIE WILDEN WALDHelden

Dieser Wald birgt ein Geheimnis: Vier heldenhafte Tierkinder, mit großem Herzen und kuschelweichen Fell, sind bereit, jedem Kind bei kleinen und großen Sorgen zur Seite zu stehen. **Von 4 bis 6 Jahren.**

12,90



-20%

auf Spiele und Spielwaren*

Gültig von 26.–30.3.2020

Thalia

BUCHTIPP: 10–14 Jahre



Akram El-Bahay

ANOUKS SPIEL

Ein unbedachter Wunsch an ihrem 13. Geburtstag und Anouks kleine Schwester ist verschwunden. Es gibt nur einen Weg, den Wunsch rückgängig zu machen: das gefährliche magische Spiel. **Ab 11 Jahren.**

15,90

Viviana Mazza

STORIES FOR FUTURE – 13 JUGENDLICHE, DIE ETWAS BEWEGEN

Spätestens seit Greta Thunberg ist klar: Junge Menschen können ihr Schicksal selbst in die Hand nehmen und die Welt verändern. Viviana Mazza stellt 13 Jugendliche vor, die genau das getan haben. **Ab 12 Jahren.**

11,90



Rainer Wexwerth

BEASTMODE – ES BEGINNT

Fünf außergewöhnliche Jugendliche sind die letzte Hoffnung der Menschheit. Sie müssen herausfinden, was es mit dem mysteriösen Energiefeld auf sich hat, das im Pazifischen Ozean entdeckt wurde. **Ab 14 Jahren.**

17,90



„Egal ob man bereits ein Fan von Meerjungfrauen ist, oder sich bis jetzt nicht dafür interessiert hat, dieses Buch ist in jedem Fall lesenswert. Ich empfehle es allen jugendlichen Fantasy-LeserInnen.“

Sabrina Reiter
Thalia Wien – Donauzentrum



Kate Dylan

STRANDED – IM BANN DES SEES

An Land kann Mellie menschliche Gestalt annehmen. Doch vor Anbruch der Dunkelheit muss sie in die schützende See zurück. Eines Tages strandet Mellie und muss sich, um zu überleben, ihrem größten Feind anvertrauen. **Ab 14 Jahren.**

19,90

In Kooperation mit Thalia

Perfekt für Ostern, Geburtstage und vieles mehr: Die Wunschliste von Thalia.



So einfach geht's:

1 Wunschliste bei Thalia vor Ort abholen

2 Nach Wunsch und Laune mit Geschenken befüllen

3 Familie und Freunde informieren

4 Über Wunschgeschenke freuen!

Thalia

Buch

Liebe

Diese und viele weitere tolle Kinder- und Jugendbücher gibt's in 38 Thalia Buchhandlungen in Österreich und im Onlineshop auf thalia.at.

Thalia

*Gültig von 26.–30.3.2020 in teilnehmenden Thalia Buchhandlungen in Österreich, in der Thalia App und auf thalia.at auf lagernde Spiele und Spielwaren. Auch auf Aktionspreise gültig. Nicht mit weiteren Rabatten kombinierbar. Weitere Ausnahmen auf thalia.at/bedingungen

Fotos: Thalia, Buchverlage

Zeig mir deine Eltern und ich sag' dir, was aus dir wird!

Alle haben ein Recht auf Bildung. So steht es im Gesetz. Doch wie sieht es mit der Gerechtigkeit aus? Haben wirklich alle die gleichen Chancen? Wird Bildungsarmut tatsächlich vererbt?

Text: Daniela Jasch

Ist vom Erben die Rede, denken wir zunächst an Grundstücke, Häuser oder das viel zitierte Familiensilber. Aktuellen Studien zufolge wird allerdings noch etwas vererbt: und zwar Bildung und Status. Soll heißen: welchen Schulabschluss und welche Ausbildung Kinder machen, hängt nicht nur von den jeweiligen Talenten ab. Maßgeblich ist vor allem auch der Schulabschluss der Eltern. In konkreten Zahlen sieht das so aus: Nur sieben Prozent der 25–44-Jährigen, deren Eltern nur einen Pflichtschulabschluss haben, gehen auf eine Uni. Aber 48 Prozent der Akademiker-Kinder. 17 Prozent der Kinder von Eltern mit Pflichtschulabschluss maturaieren. Wenn die Eltern einen Lehrabschluss haben, sind es 29 Prozent. Wenn bereits die Eltern maturiert haben, machen auch 65 Prozent der Kinder die Matura. Bei Akademiker-Kindern sind es sogar 81 Prozent. Auch die jüngsten Berichte der OECD (Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung) zum Thema Bildungsgerechtigkeit zeigen Faktoren auf, bei denen es in punkto Chancengerechtigkeit noch einiges zu tun gibt. Doch

was ist überhaupt Bildungsgerechtigkeit? Haben wir nicht eh generell ein hohes Bildungsniveau mit ohnedies freiem Zugang (etwa auch auf die Unis) für alle? Und wo liegen die Ursachen für allfällige Prozesse von Ungleichheit und wo soll man ansetzen, um sie zu durchbrechen?

Höheres Bildungsniveau – gleiche Chancen?

Insgesamt studieren zwar immer mehr Menschen und alle bekommen bessere Abschlüsse als etwa noch vor 20 Jahren. Dennoch bleibt das Verhältnis zwischen Kindern aus der Unter- und Arbeiterschicht und Kindern aus der akademischen Mittelschicht laut Experten konstant. Der deutsche Soziologe Ulrich Beck hat dieses Phänomen als „Fahrstuhl-Effekt“ bezeichnet. Gemeint ist damit, dass wir zwar generell einen Qualifikationsschub in der Gesamtbevölkerung verzeichnen. Allerdings stagniert die Bildungsungleichheit zwischen den Schichten am selben Fleck. Kurzum: Arm bleibt arm und reich bleibt reich – nur eben auf einer anderen (höheren) Ebene. Nachdem Kinder von Familien mit einem höheren Bildungsniveau nach-

→

Foto: Shutterstock



MEGA – Initiativen für mehr Bildungs-Chancen

Mit MEGA wurde eine Privatstiftung ins Leben gerufen, die innovative Bildungsinitiativen für mehr Chancen-Fairness mit 1,4 Millionen Euro unterstützt. Ziel ist es, dass möglichst viele Talente in Österreich ihr Potential entfalten – und zwar unabhängig von chancenbenachteiligten Verhältnissen. Gefördert werden 20 MEGA-Projekte mit je 10.000 Euro, 10 MEGA-Projekte zu je 20.000 Euro und drei Projekte mit je 200.000 Euro. Im Herbst werden die Top 3 Projekte in der MEGA-Bildungsshow auf Puls4 präsentiert. www.megabildung.at

weislich häufiger als Kinder von Familien mit einem niedrigeren Bildungsniveau von den Möglichkeiten einer „tertiären“ Ausbildung (gemeint sind höhere Ausbildungen an Universitäten oder Fachhochschulen) profitieren, gehen Forscher davon aus, dass der an sich freie Zugang zu Bildung nicht automatisch mit mehr Gerechtigkeit im Bildungssystem zu tun hat.

Von Haus aus Benachteiligte in benachteiligten Schulen

Bildungsgerechtigkeit würde bedeuten, dass Schulen und Bildungssysteme gleiche Lernmöglichkeiten für alle Schüler bieten, und zwar unabhängig von ihrem familiären Background. Tatsache ist aber laut Studien, dass Schüler aus sozial benachteiligten Familien deutlich mehr Bildungslücken aufweisen. „Die leistungsbezogenen Messungen, wie die PISA-Studien zeigen, dass 15-jährige Schüler aus bildungsfernen Familien deutliche Leistungs-Defizite gegenüber Kindern mit Eltern aus höheren Bildungsschichten haben“, weiß Bildungsexpertin Barbara Herzog-Punzenberger. Besonders benachteiligt seien Kinder aus sehr bildungsfernen Schichten, also mit Eltern ohne Pflichtschulabschluss. Auch weniger Haushaltsvermögen bedeutet meist weniger Ressourcen für Bildung innerhalb der Familie. Wobei Geld alleine laut der Expertin nicht ausschlaggebend sei. Auch ein niedriger sozioökonomischer Status trägt zur Chancenungleichheit bei und beeinträchtigt letztendlich die Leistungen der Schüler. Wieviele Bücher es also in einem Haushalt gibt oder welchen Stellenwert etwa Kunst, Kultur oder Bildung allgemein haben, seien entscheidende Faktoren. Ein wesentlicher Faktor bezüglich Chancenungleichheit sei auch die Konzentration von benachteiligten Schülern auf bestimmte Schulstandorte. Das Unfaire dabei: Für zwei Drittel der Kinder aus stark benachteiligten Familien verdoppelt sich die Wahrscheinlichkeit, nicht gut lesen oder rechnen zu können, allein aufgrund der Tatsache, dass sie eine „benachteiligte Schule“ besuchen. An einem anderen Standort hätten sie deutlich bessere Chancen. Die Experten sind sich daher einig: hier ist mehr Fairness gefragt, denn Kinder können nicht weiterhin die Leidtragenden für etwas sein, wofür sie nichts können – nämlich da oder dort zur Welt gekommen zu sein, zu wohnen und zur Schule zu gehen. ●

Foto: i-Stock Images

Das Wunder Natur erhalten.

Das ist:
**Mein Antrieb.
Meine Energie.**



Unsere Natur ist ein Wunder. Damit sie so bleibt, arbeiten wir an einer sauberen Energiezukunft. Mit 100% erneuerbarer Energie aus Wasserkraft. www.verbund.com

Verbund

FAMILIEN-AUSZEIT BEI SONNENTOR

Wer sich nach einer Auszeit in der Waldviertler Natur sehnt, der ist beim Tee- und Gewürzspezialisten genau richtig. Von Familienführungen durch den duftenden Betrieb und am Bio-Bauernhof Frei-Hof bis zu Entdeckungen entlang vom Kräuterwanderweg. Das Bio-Gasthaus Leibspeis' verwöhnt mit kreativen Gaumenfreuden unsere Sinne.

ÜBERNACHTUNGSTIPP:
Die beiden gemütlichen Land-Lofts laden zum Schlafen mitten im Kräutergarten ein.



www.sonnentor.com/erlebnis

„Geld beeinflusst den Schulerfolg – aber nicht nur. Auch kulturelle Praktiken und das soziale Umfeld des Elternhauses sind relevant!“

Bildungsforscherin Barbara Herzog-Punzenberger spricht im Interview über die Bildungsverlierer und über sinnvolle Maßnahmen für mehr Chancengleichheit!

Bildungsstudien belegen, dass Bildung in Österreich zum großen Teil vererbt wird. Wie sehen Sie das?

Herzog-Punzenberger: Es ist im internationalen Vergleich tatsächlich so, dass bei den Höhergebildeten der Anteil an Kindern aus bildungsnahen Familien deutlich größer ist. Die Sache müssen wir aber differenziert betrachten: Denn um überhaupt international zu vergleichen, werden lediglich Pflichtschul-, mittlere und akademische Abschlüsse berücksichtigt. Ein großer Teil an Aufstiegsmöglichkeiten im österreichischen Bildungssystem hingegen nicht. Denken Sie an das hierzulande doch breite Angebot der Lehre sowie sekundäre Berufsausbildungen. Wenn wir über Vererbung von Bildung reden, müssen wir in Zukunft außerdem darüber nachdenken, was als Bildungsaufstieg bzw. -abstieg zu werten ist. Ist es ein Abstieg, wenn zum Beispiel das Kind eines Jus-Absolventen eine Lehre als IT-Techniker abschließt? Anders gefragt: Ist ein Studium immer noch der höchste, erstrebenswerte Ausbildungsgrad?

Inwiefern ist denn Bildung eine Frage des Geldes?

Herzog-Punzenberger: Materielle Sicherheit beeinflusst freilich die Ressourcen für Bildung. Wesentlich ist aber auch das so genannte kulturelle Kapital, also die Vertrautheit und Praktiken der Familie hinsichtlich Büchern, Kunst oder Kultur. Und auch das soziale Kapital, etwa die Zugehörigkeit zu bestimmten Kreisen, begünstigt den Schulerfolg. Diese Faktoren sind allerdings nicht als Festlegung zu verstehen. Auch wenn all das nicht gegeben ist, kann es Schulerfolg geben. Es ist nur sehr viel anstrengender und mit sehr viel mehr Hindernissen für die Kinder verbunden.

Wer sind denn die so genannten Bildungsverlierer?

Herzog-Punzenberger: Armut ist für Kinder sehr belastend und hat einen enormen Einfluss auf ihre Potentialentwicklung. Abgesehen davon besitzen Eltern oft mangels Zugehörigkeitsgefühlen oder Sprachbarrieren wenig Selbstvertrauen hinsichtlich ihrer eigenen Fähigkeiten, das Kind für den Schulerfolg richtig zu unterstützen. Eltern aus einfachen Verhältnissen schämen sich möglicherweise ob ihrer

prekären Verhältnisse oder erhoffen sich aufgrund eigener schlechter Erfahrungen nicht viel von der Schule.

Dafür engagieren sich höher Gebildete umso mehr, um das Beste für ihre Kinder herauszuholen.

Was sagt denn der Run auf die beste Schule über uns als Gesellschaft aus?

Herzog-Punzenberger: Mit der zunehmenden Individualisierung und dem enormen Wohlstandszuwachs ist auch der Anspruch an Bildung stark gestiegen. Wenn 50 Prozent eines Jahrgangs maturieren und ein Studienabschluss in der Mittelschicht schon fast Standard ist, wird es immer schwieriger sich zu unterscheiden. Das erklärt etwa auch das Wettrennen um die besten Schulen.



„Armut ist für Kinder sehr belastend und beeinflusst die Entwicklung.“

Barbara Herzog-Punzenberger

Bildungsforscherin und Professorin an der Universität Innsbruck

haben. Wir brauchen auch demokratischere Schulprozesse und Elternkooperationen, um Eltern abzuholen. Was die Schüler betrifft, müssen wir weg vom selektiven Blick, der bedeutet: wer nicht passt, muss weg. Ich halte die Klassenwiederholung für kontraproduktiv, weil sie Selbstwertgefühl und Lernmotivation massiv beeinträchtigen. Ebenso die Selektion ab zehn versus einer Allgemeinbildung für alle bis 15. Weiters braucht auch Deutschförderung Rahmenbedingungen, die nicht nur die Sprache, sondern auch die Zugehörigkeit fördern. Wir brauchen da weit ausgeklügelte Projekte, als – abgesondert von der Regelklasse – einfach nur monatelang fünf Stunden Deutsch pro Tag in die Kinder reinzupumpen.

Was können wir tun, um mehr Chancengleichheit zu erzielen?

Herzog-Punzenberger: Wir brauchen mehr Ressourcen für benachteiligte Schulstandorte: Sozialpädagogische oder psychologische Unterstützung etwa, Sozialarbeiter genauso wie Freizeitpädagogen. Für die Lehrkräfte braucht es eine Ausbildung, die sich für „kompensatorische“ Bildung zuständig fühlt – bezogen auf Kinder mit schwierigeren Startbedingungen. Bei den Schulprofilen ist zu überlegen, inwieweit die vielen Schwerpunkte von Musik bis Sport sinnvoll sind. Untersuchungen haben ergeben, dass Ressourcen verstärkt den Klassen mit Spezialisierungen zugute kommen und Restklassen das Nachsehen haben.

Foto: privat



Gesundheitsversorgung ist für alle gesichert

Die Österreichische Gesundheitskasse hat ein Maßnahmenpaket für alle Patientinnen und Patienten geschnürt.

Die rasche Ausbreitung des Coronavirus in Österreich erfordert unbürokratische Maßnahmen, um die Gesundheitsversorgung der Österreicherinnen und Österreicher aufrecht zu erhalten.

- Für die Dauer der Pandemie können **Medikamentenverordnungen** auch nach telefonischer Kontaktaufnahme zwischen Arzt/Ärztin und PatientIn erfolgen. Die Abholung in der Apotheke erfordert nicht mehr unbedingt ein Papierrezept. Die Übermittlung des Rezepts von Arzt/Ärztin an die Apotheke kann auch auf anderem Weg erfolgen. Die Medikamente können in den Apotheken auch an andere Personen, sofern sie Namen und die SV-Nummer des Patienten/der Patientin kennen, abgegeben werden.
- Über den Zeitraum der Pandemie fällt zudem die **Bewilligungspflicht** bei den meisten Medikamenten.
- Bei Medikamenten kann der **Bedarf für**

1 Monat abgegeben werden, nur bei speziellen Fällen (bei Neueinstellungen) muss eine direkte Kommunikation mit dem Arzt/der Ärztin stattfinden.

- **Krankentransporte** sind bis auf weiteres bewilligungsfrei.
- Gleiches gilt für Heilbehelfe und Hilfsmittel bis zu einem Gesamtausmaß von 1.500 Euro sowie Röntgen und Schnittbilduntersuchungen.
- **Arbeitsunfähigkeitsmeldungen** (AU) sind während dieser Phase ebenfalls telefonisch möglich.
- **Telemedizinische Krankenbehandlung** (Skype, Videokonferenz, Telefon) können soweit sie notwendig sind, wie eine in der Ordination erbrachte Leistung abgerechnet werden. Diese Regelung gilt für Ärzte, Hebammen, Psychotherapeuten und Psychologen. Weitere Infos und regelmäßige Updates finden Sie auf www.gesundheitskasse.at

MUTTER-KIND-PASS-UNTERSUCHUNGEN IM ZUSAMMENHANG MIT DEM CORONAVIRUS (COVID-19)

Aufgrund der derzeitigen Situation mit dem Coronavirus (COVID-19) gelten folgende besondere Bestimmungen für die Durchführung der Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen:

Von der **Kürzung des Kinderbetreuungsgeldes** kann abgesehen werden, wenn die Durchführung der Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen für die Eltern aufgrund der aktuellen Situation mit dem Coronavirus nicht möglich bzw. zumutbar ist. Dies stellt einen nicht von den Eltern zu vertretenden Grund gem § 7 Abs 3 Z 1 bzw. § 24c Abs 3 Z 1 KBGG dar.

Sofern die **Frist für die Durchführung** der jeweiligen Untersuchung nach Wegfall der aktuell bedingten besonderen Umstände noch offen ist, ist die Untersuchung umgehend durchzuführen.

Eine Verlängerung der Durchführungszeiträume nach der Mutter-Kind-Pass-VO ist nicht vorgesehen.

Eine **verspätete Vorlage** der Nachweise der Untersuchungen ist nicht zulässig, da die persönliche Abgabe der Nachweise nicht erforderlich ist. Die Nachweise können z.B. auch per Post oder als Foto per E-Mail rechtzeitig erbracht werden.

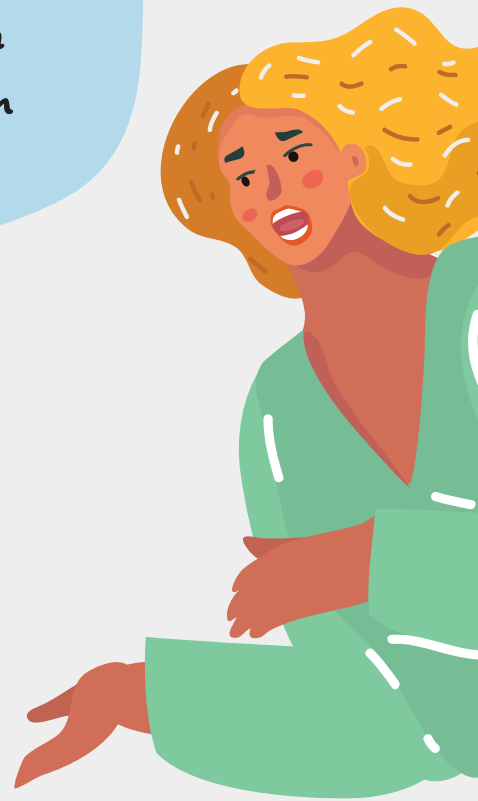
Foto: Österreichische Gesundheitskasse (f)



Also, bei meinen Kindern mache ich das ganz anders!



Meine Kinder zappeln beim Essen nicht herum und es liegen danach auch keine Brösel am Boden!



Immer diese Besserwisser!

Ob die Großeltern zu Hause, Freundinnen oder andere Mütter auf dem Spielplatz, jeder scheint einen guten Rat parat zu haben und alles besser zu wissen. Wie man mit selbsternannten „Erziehungsexperten“ zurechtkommt.

Text: Helene Tuma

Eigentlich kennt fast jede Mutter dieses Phänomen: kaum ist das Baby geboren, hagelt es auch schon von allen Seiten gute Ratschläge. Manchmal nimmt es so überhand, dass man als junge Mutter den Eindruck hat, einfach nichts richtig machen zu können und alle alles besser wissen. Dabei meinen es die ungefragten Tippgeber meist gar nicht böse, sondern möchten ihren reichen Erfahrungsschatz mit dem Neuankömmling im Mama-Business teilen. Oft merken sie jedoch nicht, dass ihre Ratschläge nicht gewollt und manchmal sogar verletzend sind.

Alles steht auf dem Prüfstand

Bei den Ratschlägen scheint es auch kein Tabuthema zu geben – ob Schlafenszeiten, Essgewohnheiten, Fernsehkonsum, Ordnung im Kinderzimmer, Umgangsformen bis hin zur Körperhygiene der Kleinen, alles scheint auf dem Prüfstand zu stehen. Das kann ganz schön nerven!

Mit ungewollten Ratschlägen von Außenstehenden zur Kinder-Erziehung ist fast jede Mutter einmal konfrontiert. Sechs von zehn Müttern von Kindern im Alter bis fünf Jahren berichteten in einer Umfrage der Universität von Michigan, dass ihre Elternfähigkeiten schon einmal angezweifelt und in Frage gestellt wurden. Auch von Mitgliedern der eigenen Familie, vor allem von den Eltern der Mutter.

Kommen Einmischungen in Erziehungsfragen von den eigenen Eltern, ist die Situation für die junge Mutter besonders schwierig. „Meine Eltern wissen alles besser, ständig höre ich, was sie alles anders machen würden. Ich weiß, sie meinen es nicht böse, aber ich habe das Gefühl, sie trauen mir die Mutterrolle nicht zu. Ich fühle mich dann wieder wie ein kleines Kind, aber es ärgert mich auch, denn ich will meinen eigenen Weg gehen“, berichtet Susanne, Mutter eines

→

*Deine Tochter ist
schon wieder krank?
Achtest Du auch
darauf, dass sie viel
Obst isst?*

zweijährigen Sohnes. Experten raten in diesem Fall zur Klärung der Situation in einem offenen Gespräch mit den Eltern oder Schwiegereltern, einer Art Familienkonferenz. Man sollte sich vorher überlegen, was an den Ratschlägen besonders stört. Ist es die Art wie sie vorgebracht werden? Fühlt man sich bevormundet? Entsprechen die Ratschläge nicht der eigenen Weltanschauung, was zum Beispiel das Bestrafen des Kindes angeht? Sind es zu viele Ratschläge? Im Gespräch sollte man respektvoll und wertschätzend klar machen, dass man das Interesse und die Meinung der Eltern zwar schätzt, man aber lieber seinen eigenen Weg finden möchte. Schließlich kennt man das eigene Kind am besten.

„Vielen Leuten ist nicht bewusst, dass sie ständig Ratschläge erteilen, die überhaupt nicht gewollt sind. Wenn ihnen hier eine klare Absage erteilt wird, können auch diese Personen lernen, nur nach einer konkreten Frage, einen Ratschlag zu geben“, erklärt Kinder- und Jugendcoach Nicole Stolz. Das gilt auch für Ratschlaggeber aus dem Freundes- und Bekanntenkreis. Schwieriger ist es mit Fremden, die auf dem Spielplatz oder im Supermarkt ungefragte Ratschläge erteilen. Experten empfehlen mit Antworten wie „Danke für Ihren Rat, ich werde darüber nachdenken“ den Besserwissern den Wind aus den Segeln zu nehmen. „Wenn man Ratschläge bekommt, ohne danach gefragt zu haben und dies nicht möchte, kann ich nur empfehlen ein klares aber höfliches „Nein“ zu äußern, um in Zukunft vor diesen Ratschlaggeberinnen und Ratschlaggebern geschützt zu sein“, so Nicole Stolz.

Blick von außen nützen

Auch wenn man die meisten Ratschläge als überflüssig empfindet, kann ein Blick von außen auf eine Situation auch hilfreich sein. Denn vielleicht schleichen sich langsam und beabsichtigt schlechte Gewohnheiten in der Erziehung oder in die Entwicklung des Kindes ein, die einem selber nicht auffallen, da man zu nahe dran ist.

Das kann zum Beispiel die Sprachentwicklung des Kindes betreffen „Wie alt ist Ihr Kind? Es kann noch keine richtigen Sätze formen“ oder die Körperhaltung „Ihr Kind hat eine schlechte Haltung. Sie müssen aufpassen, dass es keinen Buckel bekommt.“ Hier sollte man sich in jedem Fall Gedanken über den Ratschlag machen und sich auch mit dem Kinderarzt besprechen.

Nicht selber zum „Besserwisser“ werden

Um nicht selber zum „Besserwisser“ zu werden, sollten sich potenzielle Ratschlaggeber fragen, warum sie einer jungen Mutter Ratschläge geben möchten. Ist es echtes Interesse und der Wunsch ihr wirklich zu helfen oder möchte man mit seinem Wissen und seiner Erfahrung als „perfekte Mutter“ glänzen? Möchte man sich mit der eigenen Besserwisserei in den Mittelpunkt rücken? Gibt es einem das Gefühl von Wichtigkeit? Man sollte sich auch fragen, ob der Ratschlag in der Situation wirklich hilfreich ist.

Ratschlaggeber müssen auch bedenken, dass sie nur einen kleinen Ausschnitt des Familienlebens zu sehen bekommen, wenn sie zum Beispiel zum Kaffeetrinken vorbeikommen oder wenn sie die junge Mutter im Stiegenhaus oder auf dem Spielplatz treffen. Sie wissen nicht genau Bescheid über den Alltag der Mutter. Außerdem entwickelt jede Familie ihr eigenes Modell. Und auch, wenn einem dieses Modell fremd ist, so sollte man es doch respektieren und sich, falls nicht das Wohl oder die Gesundheit des Kindes gefährdet sind, mit Ratschlägen zurückhalten, denn es gibt nichts Privateres als das Familienleben. ●

Ungefragt erhaltene Ratschläge „erschlagen“ oft den Empfänger

Kinder- und Jugendcoach Nicole Stolz im Interview über ungefragte Ratschläge, wie man als Mutter damit umgeht und wie man nicht selber in diese Falle tappt und gut gemeinte Ratschläge in Erziehungsfragen erteilt.

Frau Stolz, Mütter sind immer wieder damit konfrontiert, dass Menschen aus dem Verwandten- und Bekanntenkreis, auch ungefragt, gute Ratschläge in Sachen Kindererziehung parat haben. Verunsichert das junge Mütter?

Nicole Stolz: Ungefragt erhaltene Ratschläge sind zwar meistens gut gemeint, „erschlagen“ aber oft den Empfänger. Dieser sollte entscheiden können, ob er den Ratschlag annimmt oder an sich vorbeiziehen lässt. Das gelingt leichter, wenn sich der Empfänger in einem ausgeglichenen, emotionalen Zustand befindet. Fühlt sich diese Person allerdings unsicher, dann kann ein Ratschlag, der eine abweichende Meinung aufzeigt, zu weiteren inneren Zweifeln und Unsicherheit führen.

Welche Bereiche kann das betreffen? Können Sie vielleicht ein Beispiel nennen?

Stolz: Ein häufiges Beispiel ist das Thema „Stillen“. Viele werdende Mütter sind hin- und hergerissen, ob sie stillen sollen oder nicht. Sobald die Überlegungen im Familien- und Freundeskreis geteilt werden, beginnen die gut gemeinten Ratschläge. Eine werdende Mutter fühlt sich spätestens nach diesen Ratschlägen zumeist unter Druck zu Stillen. Doch damit kann ein Teufelskreis beginnen. Das Stillen klappt nicht so gut, das Baby trinkt zu wenig, die Mutter ist unter Dauerstress, die Milch wird immer weniger und so weiter.

Dabei ist es recht einfach: Es gibt Mütter, die finden Stillen wunderbar und andere, die es nicht wollen. Wichtig wäre, trotz aller ungebeter Ratschläge auf die eigenen Wünsche zu hören.

Wie kann man den Leuten sagen, dass man die Ratschläge eigentlich nicht will, ohne sie zu verärgern oder zu verletzen?

Stolz: Wenn man Ratschläge bekommt, ohne danach gefragt zu haben und dies nicht möchte, kann ich nur emp-

fehlen ein klares aber höfliches „Nein“ zu äußern, um in Zukunft vor diesen Ratschlaggeberinnen und Ratschlaggebern geschützt zu sein. Vielen Leuten ist nicht bewusst, dass sie ständig Ratschläge erteilen, die überhaupt nicht gewollt sind. Wenn ihnen hier eine klare Absage erteilt wird, können auch diese Personen lernen, nur nach einer konkreten Frage, einen Ratschlag zu geben.

Was kann man tun, um nicht selber in diese Falle zu tappen und ungefragt gute Ratschläge zu geben?

Stolz: Man sollte immer die Grundregel beachten: Nie ungefragt einen Ratschlag geben! Wenn man um Rat gefragt wird und sich dazu einbringen kann, dann gerne, sonst sollte man es bleiben lassen.

Was empfehlen Sie, wenn jemand offensichtlich Rat braucht, man die Person aber nicht „überfahren“ will?

Stolz: In so einem Fall gäbe es die Möglichkeit zum Beispiel eine Metapher zu erzählen, also das Problem und den Ratschlag in eine Geschichte zu verpacken.

Wie funktioniert das?

Stolz: Dazu kann ich Ihnen ein Beispiel erzählen: Paul, der Sohn Ihrer Freundin Mia, sitzt stundenlang vor dem Computer um zu spielen. Mia arbeitet viel und war anfangs froh, dass Paul beschäftigt war, wenn sie

nach Hause kam. Sie hat es übersehen, rechtzeitig fixe Computerzeiten mit ihm zu vereinbaren. Daher streiten sie oft. Mia reagiert gereizt auf Ratschläge und erzählt oft von den nervigen Kommentaren ihres Umfeldes.

Als Metapher können Sie Mia von einer Bekannten erzählen, die mit ihren Kindern oft Streit hatte, da sie so viel Computer spielten. Verpacken Sie Ihren Ratschlag in diese Geschichte und beschreiben Sie Mia, wie diese Bekannte es geschafft hat, das Problem zu lösen. So können Sie Ihre Meinung geschickt teilen, ohne dass Sie Mia direkt auf ihre Probleme ansprechen.



„Ich kann nur empfehlen, ein klares aber höfliches „Nein“ zu äußern.“

Nicole Stolz

Kinder- & Jugendcoach
www.coachingnetwork.at

Wer ist Gott, Mama?

Eltern fällt es oft schwer, solche Fragen ihrer Kinder zu beantworten, denn Glaubensfragen müssen aus einer Überzeugung heraus beantwortet werden. Da kommt es vor allem darauf an, authentisch und ehrlich zu sein.

Text: Herta Scheidinger

Bevor Sie diese Frage also beantworten fragen Sie sich, welches Gottesbild Sie selbst haben: Ist es der strenge, strafen- de Gott oder sehen Sie Gott als gutmü- tigen alten Mann, der alle Wünsche erfüllt. Wie viel Realität steckt für Sie in der Vorstellung von Gott? Ist er Teil des Lebens oder ist ihr Glaube im Laufe der Zeit auf der Strecke geblieben?

Luft und Himbeereis

Wer versucht kleineren Kindern Gott zu erklären, der hat es damit leicht- er als man denkt. Kinder leben in einer magisch mythischen Welt. Für Kinder ist es meistens überhaupt keine Frage, dass Gott existiert – genau- so wie das Christkind, der Osterhase oder die Zahnfee. „Man kann erklä- ren, dass Gott wie die Luft ist. Die man zwar nicht sieht, die man aber trotz- dem spürt, und man merkt, wenn sie

einmal nicht da ist“, rät Kinderseelsor- ger Michael Scharf.

Es gibt auch sehr gute Kinder- und Bilderbücher, die helfen Kindern in den unterschiedlichen Altersgruppen diese Frage zu beantworten. Hier wird auch versucht ein modernes Bild von Gott zu vermitteln. Denn, was unsere Großel- tern unseren Eltern erzählt haben, ist nicht wirklich das, was man heute den Kindern vermitteln möchte. Im Buch „Gott ist wie Himbeereis“ (paulinus-ver- lag.de) fragt Anna: „Mama, wie ist Gott denn so?“ Nach kurzem Nachden- ken antwortet die Mutter: „Gott ist wie alles, was dich glücklich macht.“ „Der liebe Gott ist wie Himbeereis?“, fragt Anna erstaunt. Denn Himbeereis liebt sie über alles.

Ab welchem Alter über Gott sprechen?

„Es macht in jedem Alter Sinn über →

Foto: iStock Images, Shutterstock



„Wenn Gott für mich keine Wirklichkeit ist, werde ich meinen Glauben auch nicht an meine Kinder weitergeben können.“

Michael Scharf

Kinder- und Jugendseelorger

Gott zu reden. Wenn Gott eine Wirklichkeit im Leben der Eltern ist, die Beziehung zu Gott ihnen Geborgenheit und Sicherheit gibt, dann glaube ich, dass diese Erfahrung auch für Kinder in jedem Alter relevant ist“, so Michael Scharf. Wenn Kinder noch nicht selbst sprechen können, dann ist es ein einseitiges Zusprechen der Sicherheit und der Geborgenheit durch die Eltern. Je älter Kinder werden, um so mehr Fragen stellen sie von selbst.

Es kommt darauf an, ob man als Erwachsener – als Vater oder Mutter – Zugang zur Religion, zu Gott hat. „Wenn ich mich von ihm getragen und geborgen fühle, dann werde ich das natürlich auch meinen Kindern vermitteln“, so der Kinderseelsorger. Wenn ich die Realität Gottes nicht spüre und wahrnehme, Gott für mich keine Wirklichkeit ist, dann werde ich das auch nicht weitergeben können.

Doch die Kinder werden älter und damit verändert sich natürlich auch ihr Gottesbild. Gerade in der Pubertät kommen ganz viele Fragen auf. Man hinterfragt, was man von den Eltern oder den Lehrerinnen und Lehrern angeboten bekommen hat. Es geht plötzlich darum, den erworbenen Glauben zum eigenen Glauben zu machen. Was Jugendliche in dieser Zeit brau-

chen, sind authentische Personen, die sich hinterfragen lassen, die ihnen Antworten geben, an denen sie sich reiben können. Die auch das Gefühl vermitteln, sicher in ihrem reifen, erwachsenen Glauben zu stehen, der rational und vernünftig ist. Aber auch Zweifel von beiden Seiten sollten thematisiert werden, denn Kinder merken sofort, wenn man nicht authentisch ist oder nicht auf sie eingeht.

Gottesbild im Wandel

Wie hat sich nun das Bild von Gott gewandelt? Oder besser: weiterentwickelt? War es früher eher der strafende, der strenge Gott, so prägt jetzt der liebende Gott, der Geborgenheit schenkt, das Bild. „Das ist für mich auch der Grund, warum ich es so wichtig finde, mit Kindern über Gott zu reden. Kinder brauchen, wie alle Menschen, das Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit – von den Eltern, den Pädagogen im Kindergarten, den Lehrern und auch von Gott. Wenn er der ist, der mich trägt und hält und mir Geborgenheit gibt, dann ist das das Bild von Gott, das heute vermittelt wird“, ist Scharf überzeugt.

Gibt es nur einen Gott?

Unsere Gesellschaft ist ein Mix aus Mitgliedern der verschiedensten Religionen, auch das muss man Kindern erklären. Dazu gibt es die Geschichte von den drei Blinden, die einen Elefanten erkunden. Der eine berührt den Rüssel, der andere die Beine und der dritte ertastet den Schwanz mit den Borsten dran. So hat jeder ein anderes Bild des Elefanten, aber keiner hat den ganzen Elefanten erfasst. „Wir als Menschen erfassen immer nur Teile von Gott, das was er uns geoffenbart hat. Wir sehen immer nur einen Ausschnitt. Man muss dem Kind beibringen, dass auch wenn eine Religion oder Glaubensgruppe einen anderen Ansatz hat, es trotzdem immer ein Teil des Ganzen ist und man nur ein Mosaiksteinchen vom Gesamtbild Gottes sieht“, erklärt Scharf. ●



Weitere Infos zum Thema Erziehung finden Sie auf www.familiii.at/erziehung

„Es ist wichtig, authentisch von Gott zu sprechen. Auch Zweifel können ihren Platz haben.“

Die angehende, evangelische Pfarrerin Julia Schnizlein im Interview über Gott, die Wertschätzung für andere Religionen, die Wichtigkeit des Gebets und den Glauben als Geschenk für junge Eltern.

Wie erklärt man Gott?

Julia Schnizlein: Kindgerecht würde ich es wohl so ausdrücken: Gott ist der- oder derjenige, der mich wollte, noch bevor ich im Mutterleib gemacht wurde. Der mich seit jeher liebt und begleitet und mich am Ende meiner Tage erwartet. Er ist immer da, auch wenn ich ihn nicht sehen kann. In Jesus ist er auf die Welt gekommen, um uns zu zeigen, wie wir gut leben können. Um uns zu zeigen, wie wir mit unseren Mitmenschen und mit der Schöpfung, also der Natur und allen Lebewesen, umgehen sollen.

Ab welchem Alter kann man mit Kindern über Gott sprechen?

Schnizlein: Ich habe mit meinen Kindern ab dem Tag ihrer Geburt über Gott gesprochen – in Form von Gebeten oder Liedern. Natürlich verstehen Kleinkinder die Inhalte noch nicht, aber gerade das Ritual vermittelt ihnen Sicherheit und die Zuwendung und die Berührung ein warmes Gefühl für Glauben und Gott. Sobald sie etwas größer wurden, war es mir wichtig, ihnen zu erklären, dass Gott immer da ist und ein Auge auf sie hat. Eben auch dann, wenn ich das nicht kann. Wenn ich schlafe oder mich von ihnen trennen muss, weil ich arbeite. Glaube kann ein wirksames Mittel gegen existenzielle Ängste sein, daher halte ich es für wichtig, Kindern so früh wie möglich diese wertvolle Ressource mitzugeben.

Wie können Eltern ein modernes Bild von Gott vermitteln?

Schnizlein: Hier können sie zum Beispiel von Kindertagesdiensten lernen. Es gibt auch viele schöne Kinderbücher zum Thema Glauben, die man gemeinsam lesen und besprechen kann. Wichtig ist auch, authentisch von Gott zu reden. Auch Zweifel können Platz haben und mit Kindern besprochen werden. Für ganz entscheidend halte ich es auch, dass das Reden von Gott nicht mit Angst mache einhergeht. Früher wurde Gott oft für fragwürdige Erziehungsmethoden missbraucht, nach dem Motto: „Gott sieht

alles“ oder „Kleine Sünden bestraft der liebe Gott sofort“. Das halte ich für grundfalsch.

Wie erklärt man Kindern, dass es nur einen Gott gibt, trotz der unterschiedlichen Religionen?

Schnizlein: Ich halte es für wichtig, Kindern Respekt und Wertschätzung für andere Religionen zu vermitteln. Meistens haben sie gar kein Problem damit, dass es einfach unterschiedliche Arten gibt, Gott anzureden oder anzubeten, genauso wie sie akzeptieren, dass es unterschiedliche Sprachen und Länder gibt.

Wie wichtig ist das Gebet für Kinder?

Schnizlein: Ich finde Gebete etwas sehr Schönes im Miteinander von Eltern und Kindern. Vor dem Schlafengehen oder dem Essen können sie ein festes Ritual sein, das den Kindern Geborgenheit und Sicherheit vermittelt. Besonders bereichernd empfinde ich aber auch das freie Beten. Das Sprechen mit Gott. Die Tatsache, dass ich mit ihm mein Leben teilen kann. Dass ich ihn um Hilfe, um Schutz und Trost bitten kann, dass ich ihm aber auch manchmal meinen Ärger, meine Verzweiflung und Angst entgegenschleudern kann und dass ich aber auch immer wieder danke sagen kann. Das trägt mich durchs Leben.

Ist der Glaube an Gott heute noch aktuell bei jungen Eltern?

Schnizlein: Ich glaube, dass alle Eltern das Bedürfnis haben, ihre Kinder zu beschützen.

Dass sie alles darum geben würden, ihnen Glück und Erfolg, Gesundheit und ein langes Leben zu garantieren. Aber als Eltern stößt man dabei eben auch immer wieder an seine Grenzen. Muss erkennen, dass eben nicht alles in unserer Hand liegt und dass es keine Garantien gibt. Gerade dann ist der Glaube so hilfreich. So ein Geschenk. Es geht um die Einsicht, dass nicht alles in unserer Hand liegt. Dass wir als Eltern nicht für alles verantwortlich sind und Fehler machen dürfen. Dass es da jemanden gibt, der es gut meint und gut macht. Das kann Eltern viel Kraft geben.



„Glaube kann ein wirksames Mittel gegen existenzielle Ängste sein.“

Julia Schnizlein

Pfarramtskandidatin
Lutherische Stadtkirche

1 Soll ich mit meinem Kind über das Coronavirus sprechen?

Ja. Unsere Kinder bekommen ohnehin mit, dass das Coronavirus ein wichtiges Thema ist. Die Eltern unterhalten sich darüber, sehen oder hören Nachrichten und abgesehen davon sind ja auch die Kinder von den Einschränkungen und Maßnahmen betroffen. Sie dürfen ihre Großeltern nicht mehr besuchen, gehen nicht mehr in Kindergarten oder Schule, Sport- und Musikurse fallen aus. Im Internet gibt es Videos, die das Coronavirus und die damit einhergehenden Veränderungen verständlich erklären (z.B. „Das Coronavirus Kindern einfach erklärt“ von der Stadt Wien – <https://www.youtube.com/watch?v=kU4oCmRFTw>).

3 Was soll mein Kind über Hygiene wissen? Welche Maßnahmen sollte es beherrschen?

Dem Kind am besten vorleben, wie es richtig geht: Hände regelmäßig gründlich mit Seife waschen, beim Husten oder Niesen Armbeuge oder Taschentuch vor Mund und Nase halten (Taschentuch gleich entsorgen), nicht ins Gesicht fassen und – wenn man mit den Kids raus muss, weil man sie z.B. in die Kinderbetreuung bringt – mindestens ein bis zwei Meter Abstand zu anderen Personen halten. Gerade jüngere Kinder immer wieder an diese Schutzmaßnahmen erinnern.

4 Wie wasche ich mir die Hände richtig?

1. Hände nass machen.
2. Gründlich mit herkömmlicher Seife einseifen. Am besten in dieser Reihenfolge: Handflächen, Handrücken, Daumen, Fingerzwischenräume, Fingerkuppen (kreisende Bewegungen auf den Handballen).
3. Hände abspülen.
4. Hände abtrocknen – darauf schauen, dass jeder ein eigenes Handtuch hat. Tipp: Unterschiedliche Farben verwenden.

Idealerweise wäscht man sich 20 bis 30 Sekunden die Hände – das ist etwa so lange wie zwei Mal „Happy Birthday“ zu singen.

5 Soll mein Kind einen Mundschutz tragen?

Bei einem gesunden Kind nicht notwendig. Laut Information des Sozialministeriums bringen Einmal-Mundschutzmasken keinen wirksamen Schutz gegen Viren oder Bakterien, die über die Luft übertragen werden. Ist man krank, können sie aber dazu beitragen, das Risiko der Weiterverbreitung des Virus durch Husten oder Niesen zu verringern.

2 Wie verhalten wir Eltern uns richtig?

Angst und Panik sind hier keine guten Begleiter. Diese könnten sich von den Eltern auf die Kinder übertragen. Das Thema sollte nicht zu oft thematisiert werden. Wenn der Nachwuchs aber selber mit Fragen zum Coronavirus und seinen Auswirkungen kommt, darauf eingehen und Sorgen ernst nehmen, dem Kind volle Aufmerksamkeit schenken.

6 Bringt es – in Hinblick auf die Ansteckungsgefahr – etwas, wenn man öfter lüftet? Muss ich Oberbekleidung, wie Jacken oder Mäntel, nun häufiger waschen?

Wie oft man lüftet, nimmt keinen Einfluss darauf, ob das eigene Kind oder man selber an dem Coronavirus erkrankt. Die ExpertInnen im Sozialministerium gehen außerdem nicht davon aus, dass vermehrtes Waschen von Jacken und Mänteln die Ansteckung beeinflusst.

7 Hilft es gegen eine Ansteckung, wenn Kinder, etwa in der U-Bahn, normale Handschuhe oder Fäustlinge tragen?

Die wichtigsten und effektivsten Maßnahmen zum Schutz der Kinder sowie zum Schutz anderer sind laut Sozialministerium die bereits erwähnten Maßnahmen wie gute Händehygiene, korrekte Hustenetikette und das Einhalten eines Mindestabstands von ein bis zwei Metern zu Personen, die möglicherweise krank sind.

Gründliches Händewaschen senkt die Anzahl der Keime an den Händen. Greift man mit den Händen an die Schleimhäute von Mund, Augen und Nase, kann sich der Körper mit den Erregern infizieren.

Was Eltern wissen wollen: 20 Fragen und Antworten zum Coronavirus

Das Coronavirus dominiert die Nachrichten und die Kommunikation in sämtlichen sozialen Medien. Wir haben uns die am häufigsten gestellten Fragen von Eltern hergenommen – familiiii gibt gemeinsam mit Experten die Antworten darauf (lt. Stand 17. März 2020).

Text: Barbara Schaumberger-Binder

8 Brauchen wir Desinfektionsmittel um uns zu schützen?

Nicht unbedingt. Für gesunde Menschen, bei denen kein Verdacht auf eine Infektion mit dem Virus besteht, reichen herkömmliche Seifen zum Händewaschen. Der Grund: Coronaviren sind behüllte Viren, deren Hülle durch Seife schnell zerstört und das Virus somit inaktiviert wird. Laut AGES sollten Desinfektionsmittel daher nur von Menschen und Institutionen verwendet werden, bei denen eine Desinfektion aus medizinischen Gründen notwendig ist.

9 Wie lange überlebt das Virus außerhalb des Körpers?

Das kann noch nicht sicher gesagt werden. Fest steht, dass Coronaviren sehr empfindlich auf Umwelteinflüsse reagieren. Unter Laborbedingungen können sie laut AGES Stunden bis mehrere Tage auf glatten Oberflächen überleben. Aber bisher gibt es keine Belege dafür, dass Türklinken, Haltegriffe, Geldscheine oder ähnliches bei der Übertragung eine große Rolle spielen. Der bedeutendste Übertragungsweg ist der direkte persönliche Kontakt – länger als 15 Minuten und bei einem Abstand unter 1 Meter.

10 Was ist zu tun, wenn man den Verdacht hat, dass sich das eigene Kind mit dem Coronavirus angesteckt hat?

Hier am besten mit dem Kind daheim bleiben und die telefonische Gesundheitsberatung unter der Nummer 1450 anrufen.



Foto: Shutterstock

12 Darf ich mein Kind noch zu der Geburtstagsfeier seines Freundes gehen lassen?

Aus aktueller Sicht ist das nicht angebracht. Je weniger Kontakt in der Bevölkerung entsteht, desto weniger Ansteckungen finden statt. Geburtstagsfeiern am besten auf einen späteren Zeitpunkt verlegen. Wenn das eigene Kind Geburtstag hat, die Situation so gut es geht erklären, vielleicht etwas Besonderes in den eigenen vier Wänden (mit den im eigenen Haushalt lebenden Personen) überlegen und abmachen, dass die Feier nachgeholt wird.

11 Kann man das Immunsystem wappnen?

Es ist immer gut durch gesunde Ernährung das eigene Immunsystem und das der Kinder zu stärken. Auf ausreichende Zufuhr von Spurenelementen und Vitaminen ist generell zu achten.

13 Wie soll ich meinem Kind erklären, dass es sich in den nächsten Wochen nicht mit seinem Freund/seiner Freundin treffen kann?

Kinder werden ihre Freunde im Kindergarten, in der Schule, im Sportverein oder privat nun eine Zeit lang nicht treffen können. Das wird schwer für sie werden. Erklären Sie Ihren Kindern, warum das Daheimbleiben jetzt wichtig ist. Und sorgen Sie dafür, dass die Kids dennoch telefonisch, digital bzw. via sozialen Medien mit ihren Freunden in Kontakt bleiben können, z.B. via Skype oder WhatsApp-Video.

14 Darf mein Kind auf den Spielplatz gehen?

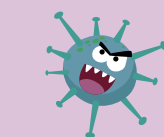
Nein, nach den Maßnahmen, die die Bundesregierung am 15. März 2020 gesetzt hat, ist der Spielplatz bis auf weiteres Sperrzone.

17 Wer kann die Kinderbetreuung in den Kindergärten und Schulen in Anspruch nehmen?

Kindergärten, Volksschulen, Neue Mittelschulen und AHS-Unterstufen halten eingeschränkt offen, um vorrangig die Kinder zu betreuen, die nicht zuhause betreut werden können, weil deren Eltern arbeiten müssen. Dazu zählen in jedem Fall ÄrztInnen, Pflegepersonal, Personal von Blaulichtorganisationen, Mitglieder von Einsatz- und Krisenstäben, Personen, die in der Versorgung tätig sind (Angestellte in Apotheken, Supermärkten und öffentlichen Verkehrsbetrieben) sowie AlleinerzieherInnen. Die Entscheidung, sein Kind in Kindergarten bzw. Schule oder zu Hause zu betreuen, liegt bei den Erziehungsberechtigten. Es wird aber dazu aufgefordert, die Kinder möglichst daheim zu lassen.

16 Dürfen Kinder zu den Großeltern?

Da Oma und Opa aufgrund ihres Alters zur Risikogruppe gehören, ist von Besuchen abzuraten. Kinder können das neuartige Coronavirus in sich tragen ohne Symptome zu zeigen und somit auch andere anstecken. Daher empfehlen Experten, dass Großeltern bis auf weiteres nicht auf ihre Enkel aufpassen sollten. (Anm.: Mehr dazu in dem Artikel „So schützen Sie Großeltern vor dem Coronavirus“).



15 Dürfen wir noch ins Freie gehen?

Ja, bewegen im Freien – alleine und mit Menschen, die im eigenen Haushalt leben – ist erlaubt (z.B. Spaziergänge oder laufen gehen).

18 Müssen die Schultage nachgeholt werden und wird die daheim erbrachte Leistung beurteilt?

Die Zeit während der aufrechten Schulschließung ist laut Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung für Schülerinnen und Schüler schul- bzw. unterrichtsfrei, d.h. die Schultage müssen nicht nachgeholt werden. Die Bearbeitung des Unterrichtsmaterials, welches den SchülerInnen für die Zeit der Schulschließung zur Verfügung gestellt wird, fließt in die Leistungsbeurteilung ein (zählt dann z.B. wie eine Hausübung oder Mitarbeit).

19 Wie groß sind die Gruppen in Kindergärten und Schulen?

Diese werden nach Möglichkeit kleinstmöglich gehalten um den direkten sozialen Kontakt zu verringern.

20 Wie kann ich mein Kind beim Lernen daheim unterstützen?

Pädagogin und Mathematik-Lernhilfen-Autorin Anita Summer von der KPH Wien/Krems rät dazu sich gerade mit jüngeren Kindern gemeinsam einen Überblick über den erhaltenen Übungsstoff zu verschaffen. Diesen dann am besten sinnvoll auf die nächsten Tage und Wochen aufteilen. Außerdem empfiehlt die Lehrerin Schulstoff in den Alltag einzubauen – z.B. Schreiben von Briefen oder Karten an Oma und Opa oder Rechnen beim Kochen und Backen. (Anm.: Das ausführliche Interview finden Sie auf unserer Website www.familiii.at)

5 Tipps wie man am besten mit den Fragen, Sorgen und Ängsten der Kinder umgeht

Die UNICEF hat u.a. folgende Empfehlungen: Ehrlich sein. Dem Kind altersgemäß erklären, was gerade vor sich geht.

Wenn man eine Frage nicht beantworten kann, ist das nicht schlimm: Nicht spekulieren und nicht anschwindeln! Je nach Alter des Kindes eventuell gemeinsam versuchen, die Antwort herauszufinden.

Beunruhigende Nachrichten stehen momentan auf der Tagesordnung – das könnte Kindern Angst machen. **Das hilft:** Fixe Tagesabläufe und Rituale so gut es geht einhalten, viel Zeit zum spielen nehmen, reden ...

Über Positives sprechen: z.B. dass viele Leute sich gegenseitig helfen, dass Ärzte, Krankenschwestern für die Kranken da sind, Wissenschaftler an einem Impfstoff und Medikamenten arbeiten ...

Auf sich achten. Wenn man sich ängstlich oder unsicher fühlt, Zeit nehmen und z.B. mit dem Partner sprechen, mit einer Freundin oder einem Freund telefonieren. Kinder bemerken es, wenn es den Eltern selbst nicht gut geht.

Vermerk: Der Beitrag entstand u.a. in Zusammenarbeit mit dem Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (www.sozialministerium.at) sowie der AGES – Österreichische Agentur für Ernährungssicherheit (www.ages.at).

Weitere Infos sowie Tipps für die Freizeitgestaltung daheim: www.familiii.at

Mögliche Symptome des CORONAVIRUS



Fieber

Wie bei Grippe leiden am Coronavirus Erkrankte an Fieber



Schnupfen

Beim Niesen immer ein Taschentuch verwenden oder in die Armbeuge niesen



Atembeschwerden

Dieses Symptom tritt bei Kindern eher selten auf



Husten

Anders als bei einer Erkältung leiden Patienten unter trockenem Husten



Kleine Corona-Patienten pflegen

Bei Kindern nimmt eine Infektion mit dem COVID-19-Virus bisher einen eher milden Verlauf. Was bei der Pflege der kleinen Patienten zu beachten ist.

Text: Helene Tuma

Unter den bisher registrierten COVID-19-Fällen sind auffällig wenige Kinder. Der bisher größten Fallstudie des chinesischen CDC zufolge waren unter gut 44.000 untersuchten Fällen nur 416 Kinder unter neun Jahren, also nur rund ein Prozent aller Patienten. Ältere Kinder zwischen neun und 19 Jahren machten nur 1,2 Prozent der Fälle aus, wie die Forscher berichten. Erkrankten Kinder an COVID-19 sind die Symptome meist eher mild.

Hygiene kann überlebenswichtig sein
Trotzdem sollte man eine Corona-Infektion nicht auf die leichte Schulter nehmen. Auch wenn Kinder kaum Symptome aufweisen, sind sie doch als Überträger des Virus für alle in ihrer Umgebung gefährlich. Deshalb sollte man strikte Hygiene-Maßnahmen setzen.

- Erkrankte Kinder müssen, auch wenn es schwerfällt, vom Rest der Familie räumlich getrennt werden.
- Damit nicht die ganze Familie angesteckt wird, sollte der Corona-Patient immer von der gleichen Person gepflegt werden.

- Der Aufenthalt des Pflegenden beim Erkrankten sollte so kurz wie möglich ausfallen.
- Beim Niesen oder Husten Papiertaschentücher verwenden, die sofort entsorgt werden. Danach sofort die Hände waschen.
- Türschnallen, Toilette, Handy usw., alles was die/der Patient/in berührt, täglich desinfizieren.
- Bettwäsche oft wechseln und sofort waschen.

Die erkältungsähnlichen Symptome werden nach Anweisung des behandelnden Arztes meist mit fiebersenkenden Mitteln und Medikamenten gegen Halsschmerzen behandelt und dem Patienten Bettruhe verordnet. ●

Wenn Sie oder Ihr Kind Symptome aufweisen, lassen Sie sich bitte medizinisch untersuchen. **Verlassen Sie aber bitte nicht das Haus.** Rufen Sie lieber das Gesundheits-Telefon 1450 oder die Hotline Corona-Virus 0800 555 621 an, bzw. Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Fotos: i-Stock Images, Shutterstock

Foto: privat

Hallo Oma und Opa, hier ist Zoe!

Da Großeltern momentan keinen persönlichen Kontakt zu ihren Enkelkindern haben sollen, ist Kreativität gefragt. So sind Videoanrufe eine Möglichkeit, Kontakt zu halten.

Text: Helene Tuma

Da Menschen über 60 Jahren zur Risikogruppe bei der Erkrankung am Coronavirus gehören, müssen Großeltern auf den persönlichen Kontakt mit ihren Enkelkindern verzichten. Experten raten dazu, dass ältere Menschen übers Telefon oder über Videoanrufe Kontakt zu den Enkelkindern halten.

Kein Kontakt zu den Enkeln

Doch wie sieht das in der Praxis aus? Veronika und Herbert Baumkirchner haben einen sehr engen Kontakt zu ihren Enkelkindern. Sie übernehmen regelmäßig die Betreuung von Zoe (9) und Lenny (5) wenn die Eltern arbeiten müssen. Auch Übernachtungswochenenden sind keine Seltenheit und machen allen großen Spaß. Als die Großeltern hörten, dass Schulen und Kindergärten geschlossen werden, wollten sie natürlich sofort bei der Betreuung einspringen. Da sie jedoch über 60 sind und damit zur Risikogruppe gehören, ist ein persönlicher Kontakt derzeit aus Sicherheitsgründen nicht möglich. „Als Zoe hörte, dass ältere Menschen am Coronavirus sterben können, war sie ganz verstört und wollte zu uns, um zu sehen, ob es uns gut geht. Ihre Mama hat ihr und ihrem Bruder dann erklärt, warum das momentan nicht möglich ist. Da wir unsere Enkelkinder schrecklich vermissen, war Kreativität gefragt“, erklärt Veronika Baumkirchner.

Faxen per Videoanruf

„Da wir die Kinder nicht zusätzlich beunruhigen wollten, haben wir uns ausgedacht, über Videoanrufe mit ihnen Kontakt zu halten. So können wir sie

zumindest sehen und sie wissen, dass wir gesund sind“, so der Großvater. Den Kindern macht diese neue Art der Kommunikation großen Spaß. „Wir erzählen Oma und Opa jetzt über Video was wir den ganzen Tag so machen. Heute haben wir mit Mama gebastelt. Das habe ich gleich hergezeigt. Manchmal singe ich ihnen auch etwas vor oder tanze für sie. Mein Bruder Lenny macht meist nur Faxen“, erzählt Zoe. Über die Späßchen ihres Enkelsohnes können die Großeltern herzlich lachen. „Das gibt uns ein Stück Normalität zurück. Sie lassen sich aber wirklich lustige Sachen einfallen. Wir sind sehr froh, dass die Videoanrufe so gut funktionieren, so müssen wir nicht ganz auf unsere Kleinen verzichten“, so Veronika Baumkirchner. ●

„Wir erzählen Oma und Opa jetzt über Video was wir den ganzen Tag machen. Mein Bruder macht meist nur Faxen.“

**Zoe,
9 Jahre**





Foto: Ben Leitner

Wenn Fettzellen rebellieren

Tamara, 15, leidet am Lipödem, einem genetisch bedingten, unkontrollierten Wachstum von Fettzellen in Beinen und Armen. Jahrelang blieb die Krankheit unerkannt und sie wurde deswegen gemobbt. Jetzt hofft sie auf eine Therapie.

Text: Christian Neuhold

Es waren vier schlimme Jahre für Tamara. In der Schule wurde die 15-jährige Niederösterreicherin als „Dickerl“ gemobbt und im Turnunterricht wegen ihres Aussehens verspottet. Selbst die Familie bot anfangs wenig Trost. „Meine Schwester hat mir gesagt, ich soll halt weniger essen. Das hat mich psychisch ziemlich runtergezogen“, erinnert sie sich an die erste Zeit ihrer Krankheit.

Tamara leidet am Lipödem, einer genetisch bedingten Stoffwechselerkrankung, bei der die subcutanen Fettzellen rebellieren und sich vor allem in Beinen und Armen extrem vermehren. 20 Kilogramm hat sie seit Ausbruch der Krankheit zugenommen, ohne dass sie mehr gegessen hätte. „Früher hat man das Phänomen als Reiterhosen oder weniger freundlich als Krautstampfer bezeichnet“, sagt Dermatologe

Matthias Sandhofer, einer der wenigen Spezialisten für das Lipödem in Österreich. Rund fünf Prozent aller Mädchen und Frauen leiden darunter.

Eine „unbekannte“ Krankheit

Trotz der hohen Fallzahl ist die Krankheit selbst vielen Ärzten nicht geläufig. Sie beginnt mit der Pubertät und hat extreme Auswirkungen auf die Gesundheit und die Psyche der Betroffenen. Sandhofer: „Neben der optischen Beeinträchtigung durch die Disproportion von Körper und Extremitäten sind die betroffenen Körperstellen sehr druck- und schmerzempfindlich. Selbst das Reiben von Kleidungsstücken auf der Haut ist für die Patientinnen oft unerträglich.“

Das kann Tamara nur bestätigen. Sie hat oft so starke Druckschmerzen, dass sie mittlerweile nicht mehr am Turnun-

→



terricht teilnehmen kann. „Ich bin öfter weinend vor Schmerzen oder wegen des Mobbing durch die Mitschüler aus dem Turnsaal gelaufen“, erinnert sie sich an diese Zeit. Vor Ausbruch der Krankheit war Tamara sehr sportlich. Doch Sportarten wie Laufen oder Radfahren kommen für sie nicht mehr in Frage. „Die Schmerzen sind einfach zu stark“, beschreibt sie ihren Zustand. Einzig Schwimmen sei schmerzfrei möglich, „aber im Badeanzug fühle ich mich überhaupt nicht wohl.“

Psychisch sehr belastend

Neben den körperlichen Beschwerden führt das Lipödem bei vielen Frauen auch zu großen psychischen Problemen und oft in die soziale Isolation. Sandhofer: „Die Betroffenen zeigen sich kaum mehr in der Öffentlichkeit und vermeiden soziale Kontakte.“ Gleichzeitig versuchen sie, mit allen Mitteln Kilos zu verlieren und machen eine Diät nach der anderen, ohne dadurch aber an Gewicht zu verlieren. Auch Tamara ist durch diese Phase der Krankheit gegangen: „Ich habe wochenlang so gut wie nichts gegessen, aber auf der Waage hat sich nichts getan. Meine Beine sind unverändert dick geblieben. Ich war total verzweifelt und nur mehr am Weinen.“ Spätestens in dieser Phase war ihrer Familie klar, dass etwas mit Tamara nicht stimmt. Mutter Karin: „Sie hatte eine extrem schmale Taille, aber Po und Beine sind dick geblieben, so als würde ihr Körper aus zwei nicht zusammenhängenden Teilen bestehen.“ Was er mehr oder weniger auch tut, wie Florian Kiefer, Stoffwechselexperte am Wiener AKH, bestätigt: „In der Medizin nennt man das ‚Two Bodies in One‘. Der Oberkörper und die Beine passen in den Proportionen nicht mehr zusammen.“ Weder Diäten noch Sport können daran etwas ändern. Kiefer: „Eine gesunde Ernährung und körperliche Betätigung sind trotzdem wichtig, denn sehr oft kommt es bei Patientinnen mit Lipödem durch Bewegungsmangel zur klassischen Gewichtszunahme bis hin zur Adipositas.“

Ihre Eltern geben Tamara den nötigen Rückhalt, um mit der Erkrankung fertig zu werden (Foto oben). Vor vier Jahren traten die ersten Symptome auf (Foto links).



Wann erste Anzeichen des Lipödems auftreten

2%

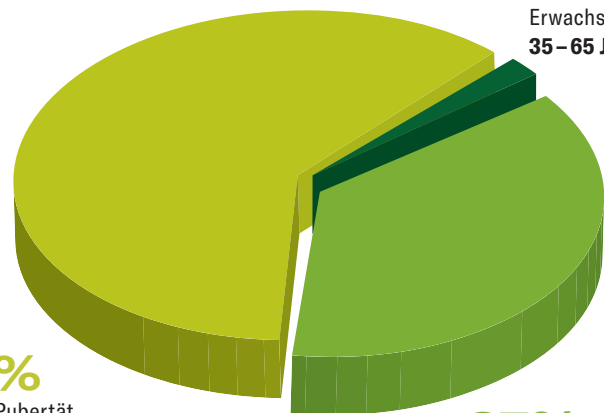
Im mittleren Erwachsenenalter. **35–65 Jahre**

61%

In der Pubertät. **11–18 Jahre**

37%

Im frühen Erwachsenenalter. **18–35 Jahre**



Hormone als Auslöser

Über die Auslöser des Lipödems ist noch wenig bekannt. Klar scheint, dass der Beginn der Krankheit hormonell bedingt ist, weil sie in der Pubertät erstmals auftritt. Dazu kommt, dass sie höchstwahrscheinlich genetisch vererbt wird, denn meistens sind in einer Familie mehrere Generationen vom Lipödem betroffen. „In 80 Prozent der Fälle leiden Großmütter und Enkelkinder am Lipödem. Je näher sich die beiden Generationen genetisch sind, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Krankheit auch weitergegeben wird“, sagt Matthias Sandhofer, dessen Tochter ebenfalls am Lipödem leidet. Die genauen Zusammenhänge liegen aber mangels ausreichender Grundlagen-

forschung noch im Dunkeln.

Absaugen der Fettzellen

Die einzige derzeit bekannte und wirksame Behandlungsmethode des Lipödems ist das Absaugen der Fettzellen in den Beinen und Armen. Sandhofer: „Hier erzielen wir oft erstaunlich gute Ergebnisse. Nach zwei bis drei Sitzungen, die in einem Abstand von vier Wochen durchgeführt werden, können wir die überschüssigen Fettzellen weitestgehend beseitigen.“ Die Reduktion ist auch dauerhaft. Allerdings können weitere, starke hormonelle Veränderungen, etwa durch eine Schwangerschaft oder die Menopause, wieder Wachstumsschübe der subcutanen Fettzellen auslösen. Dann bleibt den Betroffenen nur



„Es gibt derzeit noch keine medikamentöse Behandlung des Lipödems. Was Patientinnen bleibt, ist das Absaugen der Fettzellen.“

Assoc. Prof. Priv. Doz. Dr. Florian Kiefer

Facharzt für innere Medizin, Endokrinologie & Stoffwechsel
www.dr-kiefer.com

Günstiger Sommerspaß

Die Summer City Camps bieten für alle schulpflichtigen Wiener Kinder ab sechs Jahren eine günstige Sommerferienbetreuung. Diese beinhaltet viel Bewegung, Ausflüge in die Natur, Kulturexperiences und Technik-Workshops. Die Summer City Camps finden von 6. Juli bis 4. September in Wien statt. Die Kosten betragen 50 Euro pro Woche, inklusive Verpflegung. **BiM-Bildung im Mittelpunkt, Tel. 01/524 25 09-46 summercitycamp.at**

URLAUBE FÜR DIE KLEINE GELDBÖRSE

Für Wiener Kinder zwischen sieben und 14 Jahren werden im Juli und August Urlaube in Österreich angeboten. Durch die starke Förderung der Stadt Wien sind diese leistbar für jede Familie. Sie kosten höchstens 29 Euro pro Tag und Kind. Es gibt Bogenschießen, Hip-Hop, Klettern, Tanzen, Filme machen und Fußball. Die Urlaube dauern entweder acht oder 15 Tage. Es besteht außerdem die Möglichkeit, im Sommer an Familienurlaube teilzunehmen. Dieses Angebot richtet sich an Familien mit geringem Einkommen. Der Kostenbeitrag für Erwachsene beträgt 13,70 Euro pro Tag, Kinder fahren gratis mit. In dem Preis sind Unterkunft, Vollpension, Hin- und Rückfahrt sowie die Reisebegleitung enthalten. Beide Angebote sind ab sofort buchbar.

Kinder- und Jugendhilfe (MA 11), Telefon 01/4000-8011, wien.gv.at/familienurlaub, wien.gv.at/kinderurlaub



Bezahlte Anzeige

Foto: PID/Martin Votava

Foto: Ben Leitner, privat, MedUniWien, Matern

”

„Fünf Prozent aller Frauen sind betroffen“

Dermatologe Matthias Sandhofer über ein Leben mit dem Lipödem.

Wie viele Frauen sind vom Lipödem betroffen?

Sandhofer: Bei rund fünf Prozent aller Frauen in Österreich wird im Laufe ihres Lebens ein Lipödem diagnostiziert. Die Dunkelziffer ist aber sicherlich noch deutlich höher, da lange nicht alle Fälle als Lipödem erkannt werden.

Woran erkennt man ein Lipödem?

Wichtig ist einerseits der Zeitpunkt des Auftretens, also mit Beginn der Pubertät, nach einer Schwangerschaft oder während der Menopause. Das ist auffällig. Dazu kommt die Ansammlung der Fettzellen im gesamten Bereich der Beine und Arme, während der restliche Körper sein normales Aussehen behält. Dazu kommt, dass Betroffene an diesen Stellen spontan blaue Flecken bekommen, das Gewebe extrem schmerzempfindlich ist und sie in einem fortgeschrittenen Stadium auch Probleme beim Gehen haben.



„Die psychische Belastung der Patientinnen ist beim Lipödem sehr hoch.“

Wie hoch ist die psychische Belastung der Patientinnen?

Die ist sehr hoch, denn die Krankheit beeinträchtigt das Familien- und Sexualleben, die Patientinnen trauen sich oft nicht mehr in die Öffentlichkeit und ziehen sich immer mehr zurück. Gleichzeitig nimmt die Umgebung die körperliche Veränderung der Frauen nicht als Krankheit wahr, sondern führt sie auf übertriebenes Essen und Trinken zurück. Viele der Frauen machen eine Diät nach der anderen, die allerdings bei ihnen gar nicht zu einem Gewichtsverlust führen kann. Das sorgt für zusätzliche Frustration. Viele der Patientinnen werden depressiv. Werden sie mit Antidepressiva behandelt, nehmen sie noch mehr zu und die Abwärtsspirale setzt sich fort.

Was hilft den betroffenen Frauen?

Die einzige erfolgversprechende Behandlung ist das Absaugen der wuchernden Fettzellen. Hier erzielen wir inzwischen sehr gute Erfolge.

Dr. Matthias Sandhofer

Dermatologe
www.sandhofer.at

das nochmalige Absaugen als Behandlungsmethode.

Lebenslange Belastung

Ganz „geheilt“ sind die Patientinnen auch nach einer Absaugung nicht, denn sie müssen weiterhin mit einigen Einschränkungen im Leben zurecht kommen. Sie sollten möglichst keine Hormonpräparate einnehmen, also vor allem auf die Pille verzichten. Das Beibehalten einer bewussten Ernährung und von viel Bewegung ist ebenfalls entscheidend. Eine medikamentöse Behandlung gibt es derzeit noch nicht. Stoffwechselexperte Kiefer: „Wir stehen bei der Erforschung des Lipödems erst am Anfang. Die Situation ist ähnlich wie bei Adipositas vor 20 Jahren.“ Beide Experten sind sich einig, dass die Früherkennung des Lipödems wichtig ist. Doch gerade hier gibt es große Defizite, denn vielen Allgemeinmediziner, aber auch Gynäkologen oder Internisten, fehlt das Fachwissen für eine exakte Diagnose. Bis zu fünf Jahre dauert es durchschnittlich, bis Betroffene die richtige Diagnose erhalten. Auch Tamera musste zahlreiche Arztbesuche hinter sich bringen. „Viele Ärzte haben einfach gesagt, ich soll nicht so viel essen. Das war echt frustrierend“, erinnert sie sich. Jetzt hofft sie, rasch einen Termin für die Fettzellsaugung zu bekommen. Inzwischen geht sie offensiver mit ihrer Erkrankung um: „In meiner Klasse wissen alle, was ich habe. Da hat sich die Situation inzwischen entspannt.“ Auf Instagram führt sie inzwischen ein Tagebuch, in dem sie offen über ihre Hochs und Tiefs berichtet (@lipoedem.tagebuch). Tamera abschließend: „Ich möchte anderen betroffenen Mädchen Mut machen. Es ist eine Krankheit für die niemand, der sie hat, etwas kann. Und es gibt Lösungen für dieses Problem.“ Für sie beginnt die Problemlösung übrigens am 1. April. Da hat sie ihren ersten Operationstermin. ●



Weitere Infos zum Thema Gesundheit finden Sie auf www.familiii.at/gesundheit

KINDERFREUNDE FERIENCAMPS Ein Sommer ohne Langeweile



Die Kinderfreunde Oberösterreich haben wieder ein umfangreiches Angebot an Ferien camps zusammengestellt. Es ist für jeden Geschmack etwas dabei: Erholung, Erlebnisse in der Natur, Bewegung, Spiel, Spaß und Abenteuer.

Von Freistadt bis Obertraun erleben Kinder bei den Ferien camps eine spannende Zeit. „Heuer haben wir wieder mehr als 30 unterschiedliche Camps im Angebot“, sagt Nina Krautgartner, Bereichsleiterin der Ferienaktion der Kinderfreunde OÖ. „Natürlich sind unsere Klassiker wie Obertraun, Klaffer oder Döbriach wieder dabei.“ Für Kinder ab fünf Jahren gibt es die Schnuppertage, um erstmals Ferien camp-Luft zu schnuppern. Die Sechs- bis 12-Jährigen erleben beim Fun & Action Camp in Klaffer oder beim Ferien-aktiv-Camp in Freistadt ihre Abenteuer. Beim Girlscamp in Freistadt sind die Zehn- bis 15-jährigen Mädels unter sich! Für alle Teens zwischen 12 und 15 Jahren bieten die Kinderfreunde die Wild Mission Camps in Obertraun und Klaffer an.

Qualitativ hochwertige Betreuung

Die Ferienmitarbeiter werden jährlich geschult und für ihre Arbeit auf den Ferien camps bestmöglich vorbereitet. „Dieser Job ist für die jungen Menschen eine echte Bereicherung. Sie lernen wichtige

Aspekte des Teambuildings und es entstehen Freundschaften fürs Leben. Die Kinder fühlen sich bei unseren Ferien camps immer sehr wohl.“

Nachfrage boomt

Neun Wochen Sommerferien können für Eltern zu einer großen Herausforderung bei der Kinderbetreuung werden. „Unsere Ferien camps können hier helfen und zu einer großen Entlastung führen. Gleichzeitig erleben die Kinder einen großartigen und ereignisreichen Sommer“, sagt Krautgartner. Die Camps werden immer beliebter und so sind bereits im März die ersten Camps im Sommer ausgebucht.

Jetzt Katalog anfordern

Die Ferien camps der Kinderfreunde in OÖ sind vielfältig, jedes Kind sollte das passende finden. Mehr Infos zu den Camps gibt es hier: www.kinderfreunde.cc/ferien. Der Ferienkatalog kann hier gratis angefordert werden: 0732/773011-58.

Natalie als Kind in einem Ferien camp der Kinderfreunde Oberösterreich

VOM FERIENKIND ZUR TEAMLEITERIN

Natalie Scheuchenstuhl ist 22 Jahre und war zwischen ihrem siebten und 13. Lebensjahr jedes Jahr zwei Wochen in Klaffer oder Obertraun dabei. Nun ist sie selbst als Ferienmitarbeiterin bzw. Teamleiterin bei den Camps aktiv.



Welche Erinnerungen hast du an die Camps?

Für mich war es etwas ganz Besonderes einen Urlaub ohne Eltern zu machen und ganz viel Zeit mit meiner Schwester zu verbringen. Es war einfach alles ein Erlebnis: Sonne, jeden Tag baden und viele neue Freundschaften.

Welche Erfahrungen hast du nun als Teamleiterin gesammelt?

Es bereitet mir große Freude Verantwortung zu übernehmen. Besonders gegenüber den Kindern, denn sie sollen schließlich einen schönen Sommer erleben. Dabei hilft es mir, dass ich selbst als Kind dabei war. Für mich ist es das coolste zu sehen, wie sich die Kinder über manche Programmpunkte freuen, die ich für sie geplant habe.

Welche Tipps kannst du den Teilnehmer*innen geben?

Auf jeden Fall feste Schuhe! –). Und bei schlechtem Wetter die gute Laune nicht zu verlieren, denn es gibt für jedes Wetter ein tolles Programm.



Foto: www.sandhofer.at

Fotos: Kinderfreunde Oberösterreich (3)



Schau auf mich!

Schützen Sie Oma und Opa. Daher kein Kontakt zwischen Großeltern und EnkelIn. Liebe Eltern, backen sie die Osterrezepte der Omas, aber backen sie ohne die Omas. Ihre Kinder sollten in den kommenden Wochen nur per Telefon, Skype oder sozialen Medien mit den Großeltern kommunizieren, um sie vor der Ansteckung zu schützen.

#schauaufdich

Oma Maria hat mit Angelina, 6, Aurelia, 6, Martin, 3, Michael, 7, und Marlies, 5, (v.l.n.r.) bereits vor Ausbruch der Coronakrise köstliche Osterbäckereien gebacken.

Backen gehört zu Ostern wie das Osterei. Die Omas der „Vollpension“ haben traditionelle Osterbackrezepte zusammengestellt, die für süße Überraschungen am Osterfest sorgen.

Text: Christian Neuhold
Fotos: Ben Leitner

Ostern wie damals





Mag.^a Claudia Ertl-Huemer,

Geschäftsfeldleiterin für Kindergärten und Schulen bei GOURMET

KOMMENTAR

Osterhasen aufgepasst!

Tipps für weniger Fett und Zucker im Osternest. Wenn der Osterhase kommt, sind Naschereien vorprogrammiert. Schokohasen, Schokoeier und andere Süßigkeiten stehen jetzt bei Kindern besonders hoch im Kurs. Wer will da schon ein Spielverderber sein? Muss man auch nicht. Denn es gibt ein paar Tipps und Tricks für gesündere Osterfeiertage.

Schon vor Ostern sind Kinder ganz begeistert, ausgeblasene Eier zu bemalen. Geht dabei eines zu Bruch, einfach die leere Schale mit Erde füllen, Kresse-Samen hineingeben und gießen. Nach ein paar Tagen hat man nicht nur eine hübsche Oster-Deko, sondern auch eine schmackhafte Verfeinerung fürs Butterbrot. Mit selbstgezogener Kresse schmeckt's dann gleich nochmal so gut.

Für die gemeinsame Osterjause bieten sich Kuchen aus Vollkornmehl mit geriebenen Karotten oder Äpfeln im Teig an. Dadurch wird der Kuchen saftiger und der Zuckeranteil reduziert.

Ein Osternest gehört zu Ostern dazu. Für Schokohasen und -eier gilt die Devise: weniger ist mehr. Auch gefärbte Hühnereier sollten nur in Maßen verspeist werden. Denken Sie an Kleinigkeiten wie Trockenobst, Fruchtriegel oder Snack-Gemüse, um das Osternest zu füllen. Und nicht zu vergessen: Oftmals steht bei den Kindern das Suchen im Vordergrund.

Alternativen fürs Osternest sind auch kleine Geschenke wie Bälle, Gummi-Twist-Bänder oder Seifenblasen. Sie lassen sich gut verstecken und machen Lust auf Bewegung und Zeit im Freien zu verbringen.



12 PORTIONEN

Kärntner Reindling aus Afritz am See im Gegendtal

ZUTATEN:

- FÜR DEN TEIG:**
500 g Happy Harvest Weizenmehl, glatt
2 große Zurück zum Ursprung Eier aus Bodenhaltung
FÜR DIE FÜLLUNG:
200 g Bella Walnüsse, gerieben
150 g Happy Harvest Feinkristallzucker
1 EL Bella Zimt
1 Prise Nelkenpulver
70 g Bella Sultaninen
etwas Rum oder Rum-Aroma
Milfina Butter für die Form
Happy Harvest Feinkristallzucker für die Form

Der Teig für den Reindling wird zuerst aufgerollt und mit Sultaninen, Zimt und Nüssen gefüllt, zusammengerollt und in eine Guglhupfform gegeben.



ZUBEREITUNG:

Den frischen Germ und den Zucker verrühren und dabei auflösen. Die Milch erwärmen (lauwarm), das Germ-Zuckergemisch mit der Milch verrühren und dann mit den restlichen Zutaten zum Mehl geben. Zu einem feinen, weichem Germteig kneten. Den Teig einmal an einem warmen, luftzugfreien Ort aufgehen lassen. Die Zutaten für die Füllung gut vermischen. 1 cm dick ausrollen (quadratisch) und mit der Fülle gleichmäßig bestreuen, zusammenrollen, die Enden gut zusammendrücken. Die Rolle in eine gut mit Butter und Zucker ausgestreute Guglhupfform legen, mit der „Naht“ nach oben. Nochmals aufgehen lassen und bei 170°C ca. 50 min. backen. Nach dem Backen aus der Form stürzen und erkalten lassen. Je länger der Germteig geknetet wird und dadurch Luft in den Teig kommt, umso lockerer und flaumiger wird er – der Aufwand lohnt sich garantiert! Wenn man Fruchtzucker anstelle des Kristallzuckers verwendet, ist das Rezept nach meinen Informationen auch für Diabetiker geeignet. Durch das Schweineschmalz wird der Reindling sehr saftig und bekommt den herrlichen Geschmack, der an Omas Bauernstube erinnert. Die Backzeit kann je nach Ofen variieren, am besten man macht mit einem Holzspieß die Garprobe! Wenn keine Teigreste am Spieß haften bleiben, ist der Reindling fertig.

Fotos: Ben Leitner, Gourmet

4 PORTIONEN

Oster-Cupcakes

ZUTATEN:

- FÜR DEN TEIG:**
120 g Milfina Butter, weich
120 g Happy Harvest Feinkristallzucker
200 g Happy Harvest Weizenmehl glatt
3 Zurück zum Ursprung Eier aus Bodenhaltung
1 Pkt. Vanillezucker
1 Pkt. Schokoladenpuddingpulver
3 TL, gestr. Backpulver
12 Papierförmchen

- FÜR DIE VERZIERUNG:**
Zuckerstreusel, Smarties, Schokostückchen, kandierte Früchte, Bella Sultaninen, Milfina Schlagobers, Schokoladeeier (klein)
300 g Bella Kochschokolade

ZUBEREITUNG:

TEIG: Die weiche Butter mit dem Zucker und dem Vanillezucker in eine Schüssel geben und mit dem Mixer auf mittlerer Stufe cremig aufschlagen. Die Eier einzeln nach und nach unterrühren. Mehl, Puddingpulver und Backpulver vermischen, auf die Masse sieben und unterrühren. Teig in die 12 Förmchen füllen und ca. 20–25 Min im auf 180–200 °C vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene backen. **SCHOKOГУSS:** Die Kochschokolade vorsichtig in einem Topf erwärmen, etwas mit Schlagobers aufgießen. **DEKORATION:** Die Schokosauce vorsichtig über die Cupcakes leeren. Dann mit Phantasie und Liebe österlich dekorieren – entweder kleine Hasen formen oder ein Osternest mit Schokoladeeiern arrangieren.



Das Finale: in die fertig gebackene Osterpinze kommt ein buntes Osterei.

4 PORTIONEN

Osterpinze

ZUTATEN:

- 500 g Happy Harvest Weizenmehl, glatt
125 g Milfina Butter
100 g Staubzucker
1 Pck. Germ
3 EL Zurück zum Ursprung ESL Milch, 4 Eigelb von Zurück zum Ursprung-Eiern aus Bodenhaltung
1 Schuss Rum
Muskat
1 Zitrone, davon die Schale
Salz
Eigelb, zum Bestreichen
Butter und Mehl, für das Blech

ZUBEREITUNG:

DAMPFL: Hefe mit ca. 1 EL Zucker, 2 EL Mehl und 3 EL Milch glatt rühren, Mehl draufstreuen und zur doppelten Höhe aufgehen lassen, dann mit 2/3 des Mehls und den Dottern zu einem festen Vorteig verkneten. Über Nacht zum langsamen Aufgehen kühl stellen. Butter und Staubzucker schaumig rühren. Rum, abgeriebene Zitronenschale, Vanillezucker, Muskat und das restliche Mehl einarbeiten. Gut mit dem Vorteig verkneten. Eine Kugel formen und 20 Minuten rasten lassen. Teig zu semmelgroßen Laibchen formen, kühl rasten lassen. Nach 2 Stunden mit Dotter bestreichen und 2 bis 3 Stunden kühl rasten lassen. Bei jedem Laibchen von der Mitte ein Loch machen und sternförmig dreimal einschneiden, sodass ein Osterei hineinpasst, (ein ausgeblasenes Ei oder ungefärbtes, gekochtes Ei einlegen) auf ein gefettetes, bemehltes Blech legen und bei Mittelhitze 30 Minuten backen. Nach dem Backen mit einem roten Ei bestücken.





In Kooperation mit
BIO AUSTRIA

KOMMENTAR

Was wäre Ostern ohne Bio-Ostereier?

Rund um Ostern werden alleine in Österreich durchschnittlich 70 Millionen Eier verbraucht – gerade jetzt lohnt es sich also, zu schauen, wo diese Eier herkommen.

„Der Hahn, die Henne und das Ei“

Bei BIO AUSTRIA werden die männlichen Küken als Bruderhähne aufgezogen und nicht gleich nach dem Schlüpfen geschreddert. Bio-Legehennen haben außerdem mehr Platz in ihrem Tageslichtstall, der artgerecht mit genügend Einstreu, Nestern und Sitzstangen ausgestattet ist. Tagsüber können sie ins Freie und die Sandbadeplätze genießen. Gefüttert werden sie mit Bio-Futtermitteln, deren Herkunft bei BIO AUSTRIA genau nachvollzogen werden kann. Da schmecken die Bio-Eier gleich nochmal so gut.

Woran erkennen?

Jedes Ei ist durch eine aufgestempelte Nummer 0-AT-1234567 eindeutig zuordenbar. Die Zahl am Beginn steht für die Haltungsform: 0=Bio, 1=Freilandhaltung, 2=Bodenhaltung, die Buchstaben bezeichnen das Herkunftsland, AT=Österreich, und der Zahlencode identifiziert den Halter. Übrigens stammt jedes 7. verzehrte Ei aus Käfighaltung, obwohl sie bei uns verboten ist. Diese werden nämlich aus Kostengründen gerne in verarbeiteten Produkten wie Nudeln eingesetzt – nicht so bei Bio-Produkten, da können sie sicher sein, dass die Hennen aus Freilandhaltung stammen.



4 PORTIONEN

Osterlämmer

ZUTATEN:

250 g Milfina Butter
250 g Happy Harvest Feinkristallzucker
1 Pck. Vanillezucker
5 Zurück zum Ursprung Eier aus Bodenhaltung
375 g Happy Harvest Weizenmehl, glatt
½ Pck. Zitronenschale, abgerieben oder Citroback
5 EL Zurück zum Ursprung ESL Milch
Puderzucker zum Bestäuben

ZUBEREITUNG:

Die Butter schaumig rühren, Zucker und Vanillinzucker dazugeben, dann die Eier einzeln dazu rühren, Citroback oder Zitronenschale, gesiebtes Mehl, Backpulver und die Milch unterrühren und den Teig auf drei gut gefettete und mit Bröseln ausgestreute Formen (z.B. Lamm, Hase, Henne oder Hahn) verteilen. Die Formen jedoch nur zu maximal 2/3 füllen!

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) ca. 40 Minuten backen. Die Figuren nach dem Backen vorsichtig aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Dick mit Puderzucker bestäuben.



Das fertig Lamm wird mit Kokosette und Puderzucker bestreut.

4 PORTIONEN

Oma Marias Universal-Osterkekse Grundrezept

ZUTATEN:

90 dag Happy Harvest Mehl Weizenmehl
Glatt glatt, 1,5 Pkt. Bella Backpulver,
50 dag Milfina Butter, 40 dag Wiener Staubzucker, 2 Pkt. Dr. Oetker Vanille Zucker, 2 Zurück zum Ursprung Eier aus Bodenhaltung, 1 EL Zitronensaft, Zurück zum Ursprung ESL Milch
Österliche Ausstechformen – Hasen, Küken, o.ä.

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten zu einem rollfesten Teig verkneten, die Tischfläche vor dem Kneten mit Mehl bestäuben, dann klebt der Teig nicht an. Dann den Teig mit einem Nudelholz ca. 5 mm dick ausrollen. Mit den Keksenformen Ober- und Unterseite der Kekse ausstechen und auf ein Backblech legen. Vorher ein Backpapier auf das Backblech legen, damit die Kekse nicht ankleben. Dann ca. 15–20 Minuten auf mittlerer Stufe backen, bis die Kekse leicht braun an der Oberfläche sind. Herausnehmen und mit Zuckerstreusel, Schokostückchen oder kandierten Früchten nach Lust und Laune österlich dekorieren.



Fotos: Ben Leitern, Bio Austria

ALLE KAUFEN FÜR OSTERN EIN ZUM

HOFER PREIS,-

Da bin ich mir sicher.

Da bin ich mir sicher.

Moñarc

Medaillon-Sitzhase

mit Schmuck-Medaillonanhänger

- Edel-Vollmilch-Schokolade,
- Zartbitter-Schokolade oder
- Weiße Schokolade



dauerhaft erhältlich

per Stück
1,75

1,17/100 g

Moñarc

Ostereier gefüllt

feine Vollmilch-Schokoladen Eier, gefüllt mit

- Nugat,
- Milchcreme,
- Eierlikör oder
- Erdbeer-Milchcreme



dauerhaft erhältlich

per Packung
1,29

~86/100 g

Moñarc

Schoko-Bananen-Ostertiere

125 g

dauerhaft erhältlich

per Packung
~99

~79/100 g

Moñarc

Oster Gelee

300 g



dauerhaft erhältlich

per Packung
~89

~30/100 g

BIO-Confiserie

Osterhase

FAIRTRADE

150 g



dauerhaft erhältlich

per Stück
2,99

1,99/100 g



4 PORTIONEN

Zimtschnecken-Häschen

ZUTATEN:

1 Portion(en) Germteig (siehe Osterpinze)
1 Zurück zum Ursprung Ei aus
Bodenhaltung
Bella Zimt
Happy Harvest Feinkristallzucker
Bella Mandeln (geschält)

ZUBEREITUNG:

1. Germteig nach dem einfachen Grundrezept zubereiten und gehen lassen.
2. Das Backrohr auf 190 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
3. Zimt und Zucker vermischen.
4. Den Teig zu einem Rechteck ausrollen und mit dem verquirlten Ei bestreichen. Mit dem Zimt-Zucker dick bestreuen. Zu einer Rolle formen und etwa 2 cm dicke Schnecken abschneiden.
5. Die Zimtschnecken mit ausreichend Abstand auf das Backblech legen.
6. Für je 2 Zimtschnecken 1 weitere beiseitelegen. Aus den beiseitegelegten Zimtschnecken die Hasenohren formen (1 Zimtschnecke ergibt 4 Ohren) und leicht an die Zimtschnecken andrücken. Wiederum mit Ei bestreichen. Je 2 Mandeln als Zähne daraufsetzen. Mit den Sultaninen Schnauze und Augen andeuten.
7. Für ungefähr 20–25 Minuten backen.

VOLLPENSION: Die besten Mehlspeisen bäckt die Oma

Generationencafé und Sozialunternehmen.

Seit Mitte März sind die beiden „Vollpension“-Cafés bis zum Ende der Coronavirus-Krise gesperrt, um die Gefahr der Ansteckung zu reduzieren. Danach arbeitet das Sozialunternehmen „Vollpension“ wieder als generationenverbindendes Kaffeehaus, in dem pensionsschwache Senior*innen für Alt und Jung die besten Mehlspeisen Wiens backen. Die Omas und Opas sind alle über 55 Jahre alt, allein lebend und können durch die Mitarbeit in der „Vollpension“ ihre karge Mindestpension aufbessern. In Zeiten einer wachsenden Generationenkluft braucht es Begegnungs- und Lernräume für neue Formen des Zusammenseins und -arbeitens von Alt und Jung. Hier setzt die „Vollpension“ an und lebt tagtäglich vor, wie Jung und Alt auf Augenhöhe mit- und voneinander lernen und zusammenhelfen. Die köstlichen Mehlspeisen sind dabei ein ganz wichtiger Katalysator. Infos über die Wiedereröffnung auf www.vollpension.wien

VOLLPENSION SCHLEIFMÜHLGASSE

Schleifmühlgasse 16,
1040 Wien
Öffnungszeiten (nach der
Coronavirus-Krise): MO–
SA 7.30–22.00 Uhr, SO u.
FEIERTAG: 8.00–20.00 Uhr

VOLLPENSION IN DER MUK

Johannesgasse 4A,
1010 Wien
Öffnungszeiten (nach der
Coronavirus-Krise): MO–FR
8.00–20.00 Uhr, SA, SO u.
FEIERTAG: 9.00–19.00 Uhr
Platzreservierung:
[www.vollpension.wien/
reservierung](http://www.vollpension.wien/reservierung)



Fotos: nimm2 Lachgummi, bezahlte Anzeige

Bunte Vielfalt, Riesenspaß

nimm2 Lachgummi:
Spaßiger Fruchtgummi
mit Vitaminen in vielen
leckeren Sorten.
Die lustigen Formen und
Charaktere sorgen für
lachende Gesichter
zum Osterfest.



nimm2 – Vitamine und Naschen

Entdecke jetzt die bunte
Produktvielfalt auf
www.nimm2.at
und gewinne wöchentlich
1 von 5 Lachgummi-
Produktpaketen mit
einem Malset von Jolly
(Teilnahmeschluss 19.4.2020).

Fotos: nimm2 Lachgummi, bezahlte Anzeige

GOURMET
KIDS



– Klimaschützer aufgepasst –

Essen wir uns die Erde gesund!

Unsere Ernährung hat Auswirkungen auf unsere Umwelt. Es ist also nicht egal, was wir essen und wie wir kochen. Deshalb arbeiten wir von GOURMET Kids eng mit dem WWF Österreich zusammen. Gemeinsam haben wir die **Klima-Kochwerkstatt** entwickelt – ein interaktives Programm für 10–12-Jährige, das spielerisch zum Nachdenken und Mitmachen anregt.

Kreative Wraps

Das brauchst Du:

- 1/2 Häuptel Endiviasalat → 3 Paradeiser (Tomaten)
- 1–2 Paprika bunt → 1/2 Apfel → 1 Packung Mozzarella
- 1/2 Dose Kidneybohnen → 1 Dose MSC Thunfisch → 1/2 Dose Zuckermais → 15 Wraps → 130 g Gouda (in Scheiben)
- 1/2 Packung BIO-Putenschinken (in Scheiben)

So einfach geht's:

Wasche das Obst und Gemüse und schneide es in kleine Würfel. Den Mozzarella ebenso. Gib jeweils eine Zutat in eine Schüssel. So auch die abgetropften Bohnen, Thunfisch und Mais. Packe den Käse, den Schinken und die Wraps aus. Lege alles auf ein Tablett. Stell die Zahnstocher dazu – fertig zum Befüllen. Noch besser schmeckt's, wenn du eine Joghurt-Kräuter-Sauce darüber gibst.

Das GOURMET Kids-Team kommt dazu direkt in die Schule und hat alles für die Klima-Kochwerkstatt mit im Gepäck: Infos, Quizfragen und natürlich frische Zutaten sowie klimafreundliche Rezepte fürs gemeinsame Kochen. Gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern suchen wir die Antwort auf die zentrale Frage: **Was hat mein Essen mit dem Klima zu tun?**

Themen wie der ökologische Fußabdruck, Saisonalität, Bio, Fairtrade, MSC und Nachhaltigkeit werden so begreifbar und die Kinder positiv motiviert, selbst einen Beitrag für eine bessere Welt zu leisten. Dabei wird das Wissen über nachhaltige Lebensmittel und klimafreundliche Ernährung vermittelt und spielerisch erlernt, wie leicht es ist, saisonal, abwechslungsreich, gesund und damit auch klimafreundlich zu kochen.

Unser Rezeptheft mit nachhaltigen Tipps & Tricks gibt's zum **Download** hier unter

www.gourmet-kids.at/downloads



„Essen, das die
Umwelt schont,
sich für alle
Menschen lohnt!“

„Manchmal hasse ich mein Kind“

Überforderung, Probleme in der Partnerschaft, Eifersucht oder ein Zuviel an Verantwortung, die alleine getragen werden muss, führt manchmal dazu, dass Mütter dieses Gefühl empfinden. Wie kann der Mutter, aber auch den Kindern geholfen werden? Text: Sabine Standenat

„Ich habe Alessa schon gehasst, als sie noch in meinem Bauch war. Jeden Tag musste ich mich übergeben und ich fühlte mich elend. Dazu kam, dass mein Mann diesem ungeborenen Kind Gefühle entgegenbrachte, die er mir nie gezeigt hatte. Das wurde noch intensiver, als sie auf der Welt war. Plötzlich gab es nur noch sie. Er verbrachte seine gesamte Freizeit mit ihr und ich war wie das fünfte Rad am Wagen. Ich weiß, es klingt schrecklich, aber ich hasste meine Tochter aus vollem Herzen.“

Marion S. ist eine von den Frauen, die das schlimmste Gefühl hat, das eine Mutter empfinden kann: Hass auf das eigene Kind. Kaum etwas löst bei anderen mehr Abscheu aus.

Carina T. lehnt ihren Sohn Georg ab, weil er optisch dem Mann gleicht, der ihr das Herz gebrochen hat. Susanne T.

ist alleinerziehende Mutter von Marlies und Conrad. Das Geld ist knapp, Zeit für sich selbst hat sie nie und die Einsamkeit ist ständiger Gast. Immer häufiger muss sie sich eingestehen, dass sie ihre Kinder nicht mag und nur wünscht, sie mögen einfach verschwinden.

Was empfinden betroffene Mütter, wenn sie sich eingestehen müssen, dass sie Hassgefühle gegen ihr Kind haben?

Lebensberaterin Mag. Ulrike Kriegler: „Die Emotionen fallen da sehr unterschiedlich aus. Manche Mütter schämen sich, manche sind innerlich so verbittert, dass sie sich keine Emotionen erlauben, andere rechtfertigen sich mit Sätzen wie ‚Meine Mutter konnte mich auch nie lieben‘.“

Spontane Gefühle der Wut dem eigenen Kind gegenüber sind absolut normal. Expertin Kriegler: „Ich kann mich noch →



Ich hasste meinen Stiefsohn!

Ich muss es leider zugeben: Ich habe Micki von dem Augenblick an gehasst, als klar war, dass er fix bei uns leben würde, da ich nun nicht mehr so viel Zeit alleine mit meinem Mann hatte. Wir waren damals gerade erst ein Monat verheiratet. Dazu kam, dass sich seine Mutter aus dem Staub gemacht hatte. Ich war mit der Situation sehr überfordert, weil da plötzlich ein „fix fertiges“ Kind war, das natürlich von seinem damaligen Umfeld geprägt war. Zusätzlich zeigte mein Stiefsohn Verhaltensweisen, die mich an meine Grenzen gebracht haben. Mittlerweile ist es die Pubertät, seine Antriebslosigkeit, seine Schlappeheit, viele Lügen, und dass er sich immer alles so richtet, wie er es möchte. Rückblickend war ich wohl nicht sehr angenehm. Ich wurde oft laut, war ungeduldig und habe meine negativen Gefühle sehr deutlich gezeigt. Außerdem musste ich noch verarbeiten, dass mein eigener Kinderwunsch nicht in Erfüllung ging. Micki hat anfangs still bis gar nicht auf mein Verhalten reagiert. Mittlerweile entstehen große Streitereien, mit Geschrei von beiden Seiten und sehr viel Wut. Dennoch schaffen wir es früher oder später, uns zu versöhnen. Mein Mann hat einerseits versucht mich zu verstehen, andererseits hat er mir auch Grenzen gesetzt. Schließlich ging es ja gegen sein Kind. Das hatte viele Streitereien zwischen uns zur Folge, was meine Hassgefühle gegen Micki noch verstärkte. In den letzten 10 Jahren habe ich mich mit der Situation arrangiert und sie akzeptieren gelernt. Sehr schwierig ist es jetzt wieder, da er eben in der Pubertät ist. Aber da hadert mein Mann mindestens genauso damit wie ich. Prinzipiell liebe ich meinen Stiefsohn und ich würde alles für ihn tun, ihn unterstützen, begleiten und mich für ihn einsetzen. Aber in Konfliktsituationen, wo er sehr massiv werden kann, kommt auch manchmal noch der Hass hoch. Wir waren alle von Beginn an in diversen Therapien. Geholfen hat es anfangs weniger, mit der Zeit konnte ich mein Verhalten reflektieren und kontrollieren. Ich hadere jetzt sehr mit meiner damaligen Art. Ich wusste, dass ich unfair zu Micki war, aber in der Situation, war es mir nicht anders möglich.



Nina, 43
verheiratet,
Stiefsohn Micki

gut erinnern, als meine damals 4-jährige Tochter mir drei Mal ins Gesicht gespuckt hat. In mir schoss blanker Zorn hoch, den ich kaum beherrschen konnte. Ein ähnliches Gefühl hatte ich, als sie als Achtjährige die Auto-Türe gegen die Stange eines Verkehrsschildes gedroschen hat und frech meinte: „So, jetzt ist die Tür kaputt“. Eigentlich habe ich in diesem Moment ihr Verhalten gehasst, aber nicht die ganze Person meiner Tochter.“

In solchen Situationen gibt es keinen Grund, Schuldgefühle zu haben. Anders sieht es aus, wenn Ablehnung und Hass ein Dauerzustand sind. Dann sollte die Mutter professionelle Unterstützung suchen. Denn die Auswirkungen auf das Kind können ausgesprochen traumatisch sein.

Wenn Sie das Kind einer solchen Mutter sind, machen Sie sich klar, dass Sie schweren seelischen Miss-handlungen ausgesetzt waren, die mit großer Wahrscheinlichkeit auch Ihr jetziges Leben beeinträchtigen. Wenn Sie ein Mutter sind, die ihr Kind hasst, gestehen Sie sich ein, dass Sie Hilfe brauchen. Denn kein Kind verdient es, auf diese Weise abgelehnt zu werden. ●



Foto: Shutterstock, Privat

Weitere Infos zum Thema finden Sie auf
www.familiii.at/momsonly

„Es gibt nichts Schlimmeres, als von der Mutter abgelehnt zu werden“

Mag. Ulrike Kriegler, Lebens und Sozialberaterin, Wien, über die Gründe, warum Mütter negative Gefühle bis hin zum Hass für ihre Kinder empfinden. Und wie betroffene Frauen gegensteuern können.

Was sind die Gründe dafür, dass eine Mutter ihr Kind hasst?

Totale Überforderung, die Beziehung zum Kindesvater, Eifersucht auf das Kind, welches volle Aufmerksamkeit und Zuneigung bekommt, ständige Kritik von außen an der Mutterrolle, das Kind entspricht nicht den Erwartungen, weil es körperlich, geistig oder optisch benachteiligt ist. Das Kind zeigt Verhaltensauffälligkeiten, welche die Mutter ständig an ihre Grenzen bringen. Zum Beispiel können Schreibabys ein wahrer Terror sein. Es kommt vermehrt zu Streit, der Vater verbringt mehr Zeit im Büro und vermittelt der Mutter, dass sie alleine mit der Situation zurechtkommen muss. Der Partner beginnt eine Außenbeziehung und löst damit schwere Kränkungen aus. Das Kind wird vom Vater oder von anderen nahestehenden Personen abgelehnt, es ist frech, fordernd, aggressiv oder beleidigend. Die Liste ist nicht vollständig, soll aber verdeutlichen, dass es oft sehr schwierig ist, die Liebe und Zuneigung aufzubringen, die gesunde Mutterliebe erfordert.

Wie kann sich Hass in der Mutter-/Kind-Beziehung äußern?

Es kommt zu weniger körperlicher Nähe, die Kommunikation wird auf das Notwendigste beschränkt und Streitigkeiten mehren sich. Oft gibt es sogar Handgreiflichkeiten und es fallen Sätze wie: „Du bist schuld, dass ich ... ohne dich hätten wir diese Probleme nicht ... du bist zu nichts nütze ... ich wünsche mir, ich hätte dich nie geboren“ oder umgekehrt als Reaktion des Kindes: „Ich hasse dich, Mama, ich will nur mehr weg hier ... kein Wunder, dass Papa dich verlassen hat ... seine neue Freundin ist viel cooler als du ... viel hübscher ist sie auch ...“. Solche Dialoge wirken unglaublich zerstörerisch und können schwere seelische Verletzungen auslösen, die oft ein Leben lang nicht verarbeitet werden.

Welche Wirkung hat der Hass der Mutter auf das Kind?

Sensible Kinder ziehen sich oft gänzlich in ihre innere Welt

zurück, werden misstrauisch, unzugänglich und verschlossen. Aggressivere Kinder reagieren mit Angriff, Beschimpfungen, Schlägen auf die Mutter, werfen Gegenstände oder machen Dinge kaputt. Ab einem gewissen Alter wird auch das Davonlaufen ein Thema. Für die spätere Entwicklung des Kindes ist das Fehlen der Mutterliebe eine harte Belastung, weil das Kind nicht gelernt hat, Liebe zu empfangen und in weiterer Folge zuzulassen.



„Forschen Sie nach,
woher der Hass
kommt.“

Ulrike Kriegler
www.move-your-mind.at

Sind diese Hassgefühle in der Regel Momente, eine Phase oder können sie auch ein Dauerzustand sein?

Ich denke, dass momentane Hassgefühle in fast jeder Mutter-Kind-Beziehung vorkommen und auch ganz normal sind. Natürlich kann das auch über einen längeren Zeitraum, wie bei einem Schreibaby, in der Trotzphase, oder in der Pubertät zutreffen. Hasst eine Mutter ihr Kind grundsätzlich, kann das zu schweren Traumatisierungen führen. Es gibt nichts Schlimmeres, als vom wichtigsten Menschen – der eigenen Mutter – abgelehnt zu werden.

Suchen diese Mütter Hilfe?

Wenn die Verzweiflung über das eigene Unvermögen, sein Kind zu lieben, zu groß wird, holen sich manche Frauen Hilfe. In weiterer Folge steht immer die Frage im Raum, woher diese negative Emotion kommt, und wie weit sie überhaupt mit dem Kind selbst zu tun hat.

Soll in solchen Fällen das Kind auch mitbehandelt werden?

Nein, es ist die Emotion der Mutter, die eine Belastung darstellt. Das Kind ist nicht die Ursache der negativen Gefühle, sondern nur ein Auslöser. Sobald die Mutter ihre Denk- und Sichtweise verändern kann, verändert sich auch die Beziehung zu ihrem Kind. Wenn der Hass seitens der Mutter allerdings zu groß ist, wäre die Unterbringung in einer liebevollen Pflegefamilie zu überlegen. Das ist zwar nicht ideal, stellt aber unter Umständen für alle Beteiligten die beste Lösung dar.



Side Plank mit Rotation

Muskulatur: quere Bauchmuskeln, Arm- und Schultermuskulatur, Beinmuskulatur

Ausführung: Auf einer erhöhten Fläche mit der flachen Hand (oder auf dem Unterarm) stützen, den Bauchnabel nach innen und den Beckenboden nach innen oben ziehen. Der Körper bildet dabei von Kopf bis Fuß eine Linie, den oberen Arm nach oben strecken. Nun mit der Ausatmung den gesamten Oberkörper nach innen/unten drehen, indem der Arm unter dem Körper durch und weit nach hinten geführt wird. Mit dem Aufdrehen wieder einatmen und den Arm nach oben strecken.

Wiederholungen: Pro Seite 15-20 Wiederholungen. Nach ein bis zwei Wochen Training um 5-10 Wiederholungen steigern.



Sport nach der Schwangerschaft

Bericht eines Selbstversuchs

Mein Wochenbett fand vom ersten Tag an zuhause statt und bereits am dritten Tag fiel mir die Decke auf den Kopf (oder der Babyblues). Am vierten Tag hatte ich einen Lagerkoller und am fünften Tag MUSSTE ich zumindest für zehn Minuten spazieren gehen. Am Abend des fünften Tages war ich heilfroh, noch die nächsten sechs Wochen mit gutem Gewissen „nichts“ tun zu dürfen. Ja, ich bin ein schwerer Fall von „keine Ruhe geben können“ und so musste ich meine erste Lektion als frischgebackene Mama – nämlich nicht zu früh zu viel zu wollen – auf die harte Tour lernen. Also bemühte ich mich, das Glas halbvoll zu sehen (Lektion Nummer 2) und nützte die Dauerstillphasen für ein erstes Sensibilisieren und Aktivieren des Beckenbodens.

Nachkontrolle: back to normal?

„Alles rückgebildet, Sie dürfen wieder Sport treiben.“ Wer hat diesen Satz bei der gynäkologischen Nachkontrolle nicht gehört? Und wem hat die Hebamme trotzdem davon abgeraten, alle Sportarten sofort wieder auszuführen? Ich befand mich in der Zwickmühle, nicht zu wissen, woran ich mich nun halten sollte. Fakt war aber: Ich spürte, dass noch nicht alles dort war, wo es sein sollte. Meine Bauchmuskeln bildeten nämlich über und unter meinem Bauchnabel noch einen ordentlichen Spalt, die Rektusdiastase und ließen sich nicht so anspannen, wie ich das wollte. Das ist zwar keine Pathologie (daher die Sportfreigabe), aber doch eine Dysfunktion (daher das Abraten der Hebamme).

Rückbildung, aber richtig!

Ein Rückbildungskurs musste her. Dort erfuhr →



Reverse Plank mit Beinkick

Muskulatur: hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskeln, Beckenboden, Rückenmuskulatur, Schulter- und Armmuskulatur

Ausführung: Auf einer erhöhten Fläche mit den Händen stützen und den gesamten Körper in eine Ebene bringen. Bauchnabel und Beckenboden ziehen fest nach innen, der Kopf ist auf der Brust. Nun abwechselnd die Beine strecken, wobei der Körper stets auf einer Ebene bleibt und die Hüfte NICHT zur Seite oder das Gesäß nach unten kippt.

Wiederholungen: Pro Bein 10-15 Wiederholungen. Nach ein bis zwei Wochen Training um 5-10 Wiederholungen steigern.

Ulli Fritzl-Parz

Die Autorin MMag. Ulli Fritzl-Parz ist mama-FIT-Trainerin und AHS-Lehrerin für Bewegung und Sport, Italienisch und Deutsch. Sie arbeitet freiberuflich in Wien als Gruppentrainerin. Dabei unterstützt sie Frauen rund um die Geburt, sowie davor und danach mit ihren ganzjährigen Bewegungsprogrammen.

Kontakt u. Info: MMag. Ulli Fritzl-Parz
ulli.fritzl-parz@mamafit.at
+43 699/ 190 422 32
www.mamafit.at/trainer/ulli-fritzl-parz



Fotos: Katharina Stögmüller



Beinlift mit Oberkörpertwist

Muskulatur: quere Bauchmuskeln, Hüftbeuger, Beinmuskulatur

Ausführung: Aufrecht auf einer erhöhten Fläche sitzen, den Bauchnabel nach innen und den Beckenboden nach innen oben ziehen, dabei die Hände fest gegeneinanderdrücken. Nun ein Bein strecken, es mit der Ausatmung nach oben heben und mit dem Oberkörper in die Richtung des gestreckten Beines drehen. Anschließend mit der Einatmung wieder zurückdrehen und das Bein bis kurz vor dem Boden absenken.

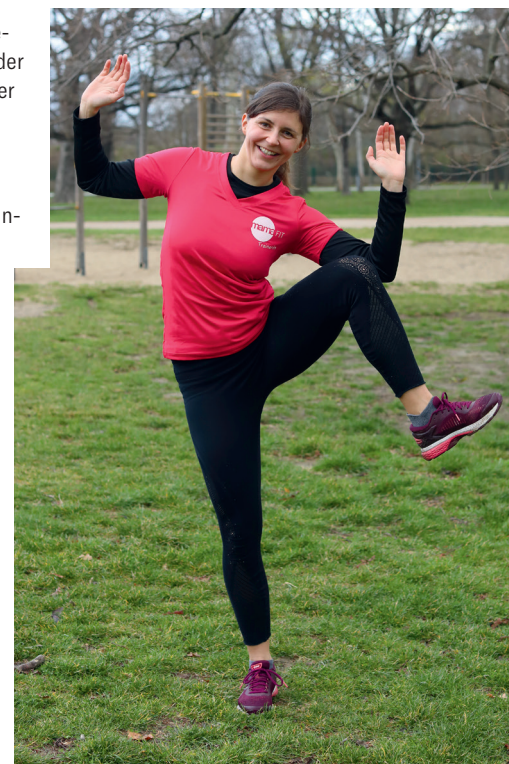
Wiederholungen: Pro Seite 15-20 Wiederholungen. Nach ein bis zwei Wochen Training um 5-10 Wiederholungen steigern.

Squeeze

Muskulatur: quere Bauchmuskulatur, Hüftbeuger, Gesäßmuskulatur, Beinmuskulatur

Ausführung: Aufrecht Bauchmuskulatur und Beckenboden aktivieren. Mit der Ausatmung das Knie seitlich nach oben heben und ganz klein zum gleichseitigen Ellbogen zusammenziehen. Mit der Einatmung das Bein wieder absenken und es anschließend mit der Ausatmung wieder anheben.

Wiederholungen: Pro Seite 15-20 Wiederholungen. Nach ein bis zwei Wochen Training um 5-10 Wiederholungen steigern.



Wallsit mit Fersenlift

Muskulatur: Beckenboden, Oberschenkelmuskulatur, Bauchmuskulatur

Ausführung: Mit dem Rücken an der Wand stehen und die Beine so weit beugen, dass die Knie einen Winkel von 90° bilden. Dabei den Bauchnabel fest nach innen und den Beckenboden nach innen oben ziehen. Der untere Rücken drückt fest gegen die Wand. Nun abwechselnd die Fersen anheben und wieder absenken. Die Hüfte und der gesamte Oberkörper bleiben bei dieser Übung immer gerade und bewegen sich nicht mit.

Wiederholungen: Pro Ferse 15 Wiederholungen. Nach ein bis zwei Wochen Training um 5-10 Wiederholungen steigern.



ich, dass der größte Teil der Rückbildung im Wochenbett von selbst geschieht, wenn Frau die Bettruhe ernst nimmt. Schmerzhaft wurde mir bewusst, dass ich Lektion 1 („Nicht zu früh zu viel zu wollen“) zwar gelernt, aber nicht begriffen hatte.

Zum Glück hatte ich Lektion 2 („Das Glas halbvoll sehen“) besser verinnerlicht: Trotz nicht abgeschlossener Rückbildung gibt es viele Bewegungsformen, mit der Mama die verpasste Rückbildung unterstützen kann. Ich stürzte mich also ins mamaFIT-Training und nach wenigen Wochen stellten sich erste Erfolge ein: Der Beckenboden wurde zusehends kompakter, der Bauchspalt spürbar kleiner. Da könnte ich mich doch mit ein bisschen klettern belohnen, oder?

Dass sich die Rückstände aus der Rückbildung nicht nur bei diesem zu frühen Kletterausflug zeigten, sondern in den darauffolgenden Wochen auch beim Laufen oder Wandern, ist wohl unnötig zu erwähnen. Ich musste also einsehen, dass ich wieder einmal zu früh zu viel gewollt hatte.

Alles fit im Schritt?

Intensive Rückbildung und Geduld haben sich schließlich auch bei mir bezahlt gemacht. Nachdem die Rektusdiastase nun geheilt und der Beckenboden wieder kompakt ist, kann ich wieder jede Sportart ausüben, die ich möchte. Jede? Jein! Denn ab und zu muss auch ich mich bei der Nase nehmen und einsehen, dass die Tagesverfassung manchmal kein Lauftraining zulässt. Oder dass der Beckenboden in der zweiten Zyklushälfte weniger kompakt ist. An Lektion 1 – nicht (zu früh) zu viel wollen – arbeite ich nämlich immer noch. ●



Bergsteigerin

Muskulatur: Bauchmuskulatur, Armmuskulatur, Beinmuskulatur

Ausführung: Auf einer erhöhten Fläche mit der Hand oder dem Unterarm stützen, den Bauchnabel dabei nach innen ziehen. Mit der Ausatmung das Knie seitlich Richtung Schulter heben, der Körper bleibt dabei gespannt und bewegt sich nicht mit. Mit der Einatmung das Bein wieder absenken.

Wiederholungen: Pro Seite 15-20 Wiederholungen. Nach ein bis zwei Wochen Training um 5-10 Wiederholungen steigern.



Weitere Infos zum
mamaFIT-Workout auf
[www.familiii.at/
momsonly](http://www.familiii.at/momsonly)






Nächste Ausbildung:
16.5.2020

Wir suchen dich!
Werde mamaFIT Trainerin!

mamafit.at/ausbildung

Coaches • Ärzte • Hebammen • Physiotherapeuten

EXPERTEN-EMPFEHLUNG

Trainer • Sportwissenschaftler



Bei verschiedenen Stationen können Mädchen auf spielerische Weise die unterschiedlichsten Aufgabenbereiche kennenlernen, die es bei A1 gibt.

Ein interessanter Blick hinter die Kulissen von A1 kann Mädchen für Technik und Digitalisierung begeistern.



Bei Unternehmen wie Manner, der OMV oder Raiffeisenbank International gibt es viel Neues aus der Berufswelt zu entdecken.



INTERNATIONALER GIRL'S DAY Mädchen steht die Berufswelt offen

Auf einer Entdeckungsreise durch die moderne Berufswelt können sich Mädchen am Töchterttag über zukunftssträchtige Berufsfelder informieren. Denn Nachwuchstalente für technische Berufe werden dringend gesucht!

Text: Herta Scheidinger



Technische Berufe sind vielfältig und bieten jungen Mädchen viel Raum für Engagement, Kreativität, wie ein Besuch bei Dschungel Wien, Theaterhaus für junges Publikum, zeigt.



Bei der ÖBB können Mädchen die Welt der Bahn entdecken und neue Ausbildungswege in technischen Berufen kennenlernen.

Gerade Mädchen stehen heute viele zukunftsorientierte Lehrberufe offen. Doch nur wenige von ihnen entscheiden sich für eine Laufbahn abseits des traditionellen Wegs. So wählt rund die Hälfte der Mädchen aus nur drei Lehrberufen. Das macht auch ein Blick auf die Zahlen deutlich. Ende 2019 belegte der Einzelhandel mit 7.949 Lehrlingen den ersten Platz in der Lehrlingsstatistik bei den Mädchen, gefolgt von Bürokauffrau mit 3.761 Lehrlingen und Friseurin mit 3.036 weiblichen Lehrlingen. Die Gründe dafür sind vielfältig. Erstens gelten diese Berufe als besonders „familienfreundlich“. Auch werden das familiäre Umfeld und Freunde in die Entscheidung der Mädchen miteinbezogen. Wird die Freundin Verkäuferin, schließen sich viele Mädchen einfach an. Und oft ist die Stelle beim Friseur oder Geschäft im Ort auch der leichtere Weg. Gerade in ländlichen Gebieten ist es schwierig, täglich zu einer

weiter entfernten Lehrstelle zu kommen – auch wenn diese mehr Spaß machen würde und bessere Zukunftsaussichten bietet.

Mit Talent und Köpfchen

Eine wichtige Hilfe dabei, das Interesse der Mädchen für „nicht-traditionelle“ Berufe zu wecken und langsam zu einer größeren Bandbreite bei den Berufen zu finden, ist der jährliche „Girl's Day“ oder „Töchterttag“. Die Unternehmen öffnen ihre Türen und bieten den Mädchen ein abwechslungsreiches und interessantes Programm, bei dem sie neue Berufswelten erkunden und vieles gleich selbst ausprobieren können. Technische Berufe bieten viele unterschiedliche Schwerpunkte, die den Talenten und Interessen der Mädchen entgegenkommen. Fachkräfte in Sachen Technik sind gefragt, auf sie warten spannende Jobs mit gutem Verdienst und tollen Zukunftsperspektiven! ●

DIE ZEHN HÄUFIGSTEN LEHRBERUFE MÄDCHEN

	Lehrberufe	Lehrlinge
1.	Einzelhandel	7.949
2.	Bürokauffrau	3.761
3.	Friseurin (Stylistin)	3.036
4.	Verwaltungsassistentin	1.242
5.	Köchin	1.198
6.	Pharmazeutisch-kaufmännische Assistenz	1.191
7.	Restaurantfachfrau	1.087
8.	Metalltechnik	1.077
9.	Hotel- und Gastgewerbeassistentin	1.003
10.	Konditorin (Zuckerbäckerin)	851
Summe TOP-10		22.395
Lehrlinge insgesamt		35.575

Lehrlingsstatistik 31.12.2019

Fotos: A1 Telekom Austria AG, APA-Fotoservice, Hörmandinger, Dschungel Wien, OMV, Manner/Noll, RBI, ÖBB/Marek Knopp,



Im Berufsinformationszentrum der Wiener Wirtschaft helfen Expertinnen und Experten Jugendlichen bei der Berufswahl. Und Schülerinnen und Schüler erhalten bei BiWi-Workshops einen Überblick über Berufe und Ausbildungen.

Unterstützung bei der Berufswahl

Das Berufsinformationszentrum der Wiener Wirtschaft (BiWi) hilft Jugendlichen bei der Berufs- und Ausbildungsentscheidung. Auch Schulen und Unternehmen profitieren von den BiWi-Angeboten.

Eine gut vorbereitete Berufswahl hilft allen Beteiligten. Unternehmen profitieren davon, wenn Berufseinsteiger wissen, was sie wollen. Jugendliche ersparen sich mit einer praxisorientierten Berufsorientierung Enttäuschungen und Misserfolge. Eltern haben ein paar Sorgen weniger, wenn ihre Sprösslinge einen sicheren Weg in den Beruf finden. Unter dem Motto „Mach dir ein Bild von deinem Beruf“ bietet das Berufsinformationszentrum der Wiener Wirtschaft (BiWi) Unterstützung und Orientierung bei der Berufs- und Ausbildungswahl. Zielgruppe sind junge Menschen im Alter zwischen 13 und 20 Jahren. Von den BiWi-Angeboten profitieren nicht nur Jugendliche, sondern auch Schulen und Unternehmen. Alle Angebote des BiWi sind für die Kunden kostenlos und werden von der Wirtschaftskammer Wien finanziert.

ANGEBOTE FÜR JUGENDLICHE & ELTERN

Jugendliche können im BiWi ihre Interessen erkunden und mithilfe des BerufsInformationsComputers (BIC) passende Berufe recherchieren. Rund 2.000 Berufsprofile und die entsprechenden Ausbildungen können im BIC erforscht werden. Zu vielen Berufen gibt es auch Bilder und Videos. Mit Terminvereinbarung besteht auch die Möglichkeit für individuelle Berufsinformationsgespräche, in deren Rahmen Bildungs- und Berufswege besprochen werden. Häufige Themen bei diesen Gesprächen sind Möglichkeiten nach der 8. Schulstufe, Wege nach der Matura, Schulabbruch und Bildungsumstieg. Speziell für Lehrstellensuchende werden auch Bewerbungstrainings angeboten. Broschüren und Infomappen, in denen die Vielfalt der Bildungs- und Berufswege übersichtlich und praxisnah dargestellt wird, runden das Angebot ab.

ANGEBOTE FÜR SCHULEN

Im BiWi erhalten Lehrkräfte tatkräftige Unterstützung beim Berufsorientierungsunterricht. Im Rahmen von Schulklassenbesuchen werden die entscheidenden Aspekte der Berufswahl erarbeitet und die in Frage kommenden Bildungswege mit ihren Besonderheiten erklärt. Die Schülerinnen und Schüler erstellen mithilfe des BIC ihr persönliches Interessenprofil und lernen passende Berufs- und Bildungs-

möglichkeiten kennen. Über 8.000 Jugendliche haben im abgelaufenen Jahr mit ihrer Schulklasse an einem BiWi-Workshop teilgenommen. Rund zehn Mal pro Jahr ist Praxis pur angesagt. Ob Bauwesen, Metallverarbeitung, Handel, Tourismus oder eine andere Branche - es ist immer Action angesagt. Bei den Branchenpräsentationen lernen Schülerinnen und Schüler Berufe in der Praxis kennen und probieren berufstypische Handgriffe unter professioneller Anleitung selbst aus.

ANGEBOTE FÜR UNTERNEHMEN

Die Lehrlingsauswahl ist für Ausbildungsbetriebe keine leichte Aufgabe. Schulzeugnisse haben nur beschränkte Aussagekraft und sind nicht ohne Weiteres miteinander vergleichbar. Mit dem StartupCheck bietet das BiWi eine objektive Entscheidungshilfe beim Lehrlings-Recruiting an. Beim StartupCheck und den darauf aufbauenden Spezialmodulen werden grundlegende Fähigkeiten wie Praktisches Rechnen, Deutsch, Konzentration, Logik, Englisch und Basis-Know-how erhoben und in einem Stärkenprofil dargestellt. Ausbildende Unternehmen können sicher sein, dass die Ergebnisse immer unter den gleichen Bedingungen zustande kommen und daher gut miteinander vergleichbar sind. Jugendliche lernen mit dem StartupCheck die Anforderungen der Wirtschaft kennen und sehen gleichzeitig, wie sie im Vergleich zu den anderen Kandidaten abgeschnitten haben und wo es noch Aufholbedarf gibt.

BERUFSSCHNUPPERN

Sprichwörtlich grau ist alle Theorie. Die beste Berufsinformation findet dort statt, wo Berufe tatsächlich ausgeübt werden - beim Schnuppern im Betrieb. Viele Unternehmen ermöglichen das Hineinschnuppern in einzelne Berufe. Damit dabei alles mit rechten Dingen zugeht und nichts passiert, wenn etwas passiert, bietet das BiWi Informationen zu den rechtlichen Rahmenbedingungen sowie eine kostenlose Haftpflichtversicherung für Schnupperaktivitäten von Jugendlichen an. Etwa 25.000 Jugendliche kommen pro Jahr in den Genuss der BiWi-Haftpflichtversicherung für Berufsschnuppertage.
Infos: www.biwi.at/schnuppern

Im BiWi erhalten Lehrkräfte tatkräftige Unterstützung beim Berufsorientierungsunterricht.

Mit dem StartupCheck bietet das BiWi Unternehmen eine objektive Entscheidungshilfe beim Lehrlings-Recruiting an.



INFOKASTEN:

Berufsinformationszentrum der Wiener Wirtschaft (BiWi)
wko campus wien
Währinger Gürtel 97 | 1180 Wien
T +43 1 514 50 6528
F +43 1 514 50 6521
E mailbox@biwi.at | W www.biwi.at

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo, Fr 09:00 - 12:30 Uhr
Di, Mi 09:00 - 16:00 Uhr
Do 13:30 - 18:00 Uhr

Fotos: Keck/BiWi (2), Buttinger/BiWi (1), Goodbuz/Fotolia (1)

Nicht wegwerfen! Reparieren!

Es ist ein umweltbelastender Reflex unserer Wegwerfgesellschaft: Wird etwas kaputt, muss was Neues her. Dabei lohnt sich oft eine Reparatur. Reparaturbetriebe, Initiativen wie Repaircafés oder Videos im Internet unterstützen dabei, die Lebensdauer von Dingen zu verlängern.

Text: Sandra Lobnig

Ronald Perwein hat den Fehler schnell gefunden: „Das Trommellager ist defekt. Die wird aber bald wieder funktionieren.“ Die Waschmaschine, an der der 46-Jährige in Arbeitsmontur werkt, ist – so schätzt er – über zehn Jahre alt. Ein teures Modell, aber sein Geld wert. „Teure Produkte sind oft qualitativ hochwertiger und können gut repariert werden. Wenn diese Maschine fertig ist und alle Verschleißteile ausgetauscht sind, wird der Kunde sicher noch zwanzig Jahre damit waschen können, ohne größere Probleme zu haben.“ Perwein, ursprünglich KFZ-Mechaniker, arbeitet seit vier Jahren im Reparatur- und Servicezentrum (R.U.S.Z., www.rusz.at) im 14. Bezirk in Wien. Er kümmert sich dort vor allem um die richtig großen Elektrogeräte wie Waschmaschinen und Geschirrspüler. Er und seine Kollegen reparieren praktisch alles vom defekten Handstaubsauger über Stabmixer und Nähmaschinen bis zum jahrzehntealten Plattenspieler. Während in den Werkstatträumen zerlegt, getüftelt und wieder zusammengebaut wird, liefern Kunden aus Wien und Umgebung ihre kaputten Geräte im Eingangsbereich des R.U.S.Z. ab. Oder kaufen dort Second-Hand-Geräte, die gespendet, von Mitarbeitern des R.U.S.Z. repariert und mit Garantie weiterverkauft werden.

Selber reparieren im Reparaturcafé

Über mangelnde Kundschaft könne sich das Reparaturzentrum nicht beschweren, sagt David Bunyai, der am Empfangstisch die Geräte entgegennimmt. „Seit so viel über das Klima geredet wird, wächst das Bewusstsein der Leute, und wir erleben hier einen größeren Ansturm.“ Vor allem die Repaircafés, die im R.U.S.Z. jeden Donnerstag-nachmittag veranstaltet werden, sind sehr beliebt. Kunden bringen ihre defekten Geräte und reparieren unter fachmännischer Anleitung der Mitarbeiter selbst. „Das rennt super“, freut sich Bunyai. →

Foto: Shutterstock

Reparatur Cafés

WIEN:

www.reparaturnetzwerk.at
Das Netzwerk informiert, welcher Betrieb den aktuellen Reparaturwunsch erfüllt. Mit Garantie: Die Reparateure in den Betrieben geben der Reparatur den Vorzug und raten nicht vorschnell zum Kauf eines neuen Produkts. Unterstützung bei der Suche nach der richtigen Stelle gibt die Reparatur-Hotline 01 8033232-22

GRAZ:

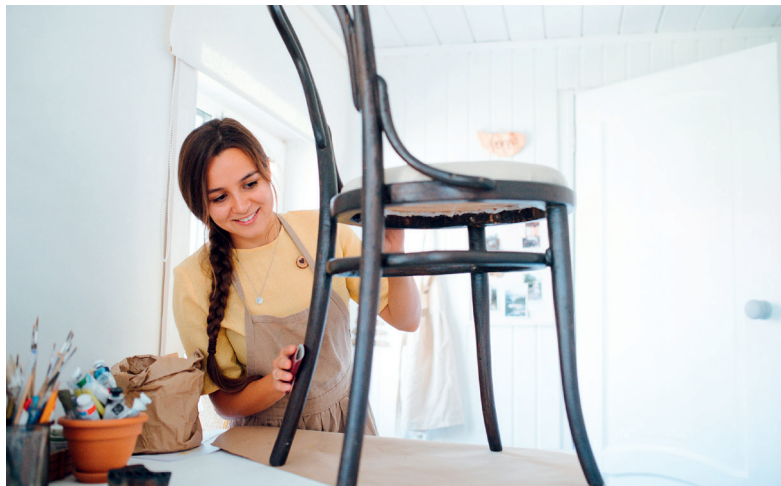
www.grazrepariert.at
Ob Handy, Musikinstrumente oder Fahrrad: Auf www.grazrepariert.at findet man Reparaturbetriebe, Termine von Repaircafés und Tipps rund ums Reparieren.

ÖSTERREICHWEIT:

www.reparaturfuehrer.at
Einfach virtuell auf das entsprechende Bundesland klicken und den richtigen Ansprechpartner für Reparaturen finden. Auf der Website finden sich auch Infos zu Wartung und Veranstaltungsterminen rund ums Thema in ganz Österreich.

INTERNATIONAL:

www.reparatur-initiativen.de und <https://repaircafe.org>
Zwei internationale Seiten zu Vernetzung, Beratung und Austausch rund um Reparaturinitiativen.
www.ifixit.com
Umfassende Website mit Schritt-für-Schritt-Reparaturanleitungen, Reparaturindices, die anzeigen, wie leicht oder schwer Geräte zu reparieren sind und einem Online-Austausch-Forum.



Ein wachsendes Interesse daran, Kaputtes nicht einfach wegzuerwerfen, sondern wenn möglich zu reparieren, nimmt auch Markus Piringer von der Umweltberatung wahr. „Vielen Menschen geht es auf die Nerven, dass Dinge nicht lange halten. Dass sie den Stabmixer wegschmeißen sollen, nur weil etwas Kleines abgebrochen ist.“ In den vergangenen Jahren sind deswegen Initiativen wie Reparaturcafés entstanden, sowie Netzwerke in einzelnen Bundesländern und österreichweit, die Betriebe vermitteln, in denen Kaputtes wieder hergestellt wird (siehe Spalten links und rechts).

Anleitungsvideos im Internet

Es ist ein relativ neues Phänomen, sofort etwas Neues zu kaufen, wenn etwas nicht mehr funktioniert. Markus Piringer schildert: „Bis in die 1960er- und 1970er-Jahre hinein war es notwendig, dass ein Autofahrer reparieren konnte. Auch in Kriegszeiten war Reparieren immer hoch im Kurs. Erst als die Not nachgelassen hat und Ressourcen in Unmengen günstig zur Verfügung standen, konnte sich die Wegwerfgesellschaft entwickeln.“ Neue Produkte sind oft nur unwesentlich teurer als eine Reparatur, die noch dazu meistens mit Aufwand verbunden ist. Für viele Konsumenten ist das zu verlockend und sie kaufen neu. Dass sich heute eine Reparatur finanziell nicht immer auszahlt, sei ein strukturelles Problem, sagt Piringer. „Während Arbeit sehr teuer ist, ist die Produktion billig.“ Er sieht allerdings auch positive Veränderungen am Horizont: „Es wird derzeit diskutiert, Reparaturen zu fördern oder die Mehrwertsteuer auf Reparaturen zu senken.“ Mit der Mär, dass alte Elektrogeräte Energiefresser seien und ein neues Elektrogerät letztlich energieschonender als ein altes, räumt Piringer auf. Studien hätten eindeutig ergeben, dass ein sehr großer Teil des Energie- und Rohstoffverbrauchs bei der Erzeugung aufgewendet wird. Demnach müsste ein Smartphone erst nach 25 Jahren ersetzt werden, bis sich der Energieaufwand der Produktion ausgeglichen hat. Bei Laptops beträgt diese Zeitspanne sogar zwischen 20 und 44 Jahren. Nicht bloß bei elektronischen Geräten kann sich eine Reparatur auszahlen. Viele Alltagsgegenstände lassen sich mit etwas Geschick sogar selber →



„Angesichts der Klimakrise wird es höchste Zeit, die Gesellschaft reparaturfähig zu machen.“

Markus Piringer
Umweltberatung

HIER GEHTS ZUR BESTEN GEBURTSTAGSPARTY!



- Exklusiver Partyraum für bis zu 13 Kinder
- Cooles Partyprogramm
- Professionelle Betreuung und Animation



www.planet-lollipop.at

Foto: Shutterstock (2), privat, Altos



DI Heinrich Schuller

Architekt, Kreativdirektor von
ATOS Architekten, Veranstalter
der Baurettungsgasse

KOMMENTAR

Globalisierung
wird als Gefahr
erkannt

Liebe Leserinnen und Leser! Seit einer Woche ist die Welt eine andere. Ein Virus, gegen den es bis jetzt keine Impfung und kein Medikament gibt, droht die Welt ins Chaos zu stürzen. Das Erstaunliche für mich daran? Die wirtschaftlichen Auswirkungen retten möglicherweise das Klima. Denn wie man an den Satellitenbildern von Wuhan gesehen hat, wird die Luft mit eingeschränkter Wirtschaft gleich viel besser. Es wird wohl nur Tage dauern, bis die ersten Messungen zeigen, dass sich die Luftqualität und andere Klimafaktoren weltweit verbessern. Seltsam nur, dass die Panik vor dem Virus innerhalb weniger Tage zu drastischen Maßnahmen geführt hat, während die Aktionen von Fridays4future als unverantwortliche Panikmache verunglimpft wurden. Was ist verantwortlicher als auf die Erkenntnisse der Wissenschaft hinzuweisen und die Politik zum Handeln aufzufordern?

Sehen wir das Gute: Globalisierung wird plötzlich als Gefahr erkannt, denn Abhängigkeiten sind nie gut. Im Baubereich führt diese Erkenntnis dazu, dass plötzlich auch große Unternehmen sich für Energieeffizienz, regionale Baustoffe und gesunde Technologien interessieren. Mich wundert, dass wir durch unsere Kaufentscheidungen ausländische Konzerne fördern, die hier keine Steuern zahlen, anstatt unser Geld im Lande zu behalten. Denn wenn ich einen heimischen Handwerker beschäftige, gibt er sein Geld hier aus und das Geld beginnt regional zu kreisen. Und irgendwann fließt es wieder zu mir zurück.

wieder herstellen: Stumpfe Messer können zu Hause geschliffen, kaputte Möbel geleimt werden, aufgetrennte T-Shirt-Nähte lassen sich schnell flicken. Wer Fertigkeiten wie Stopfen oder Nähen nicht beherrscht, findet im Internet unzählige Anleitungsvideos dazu. Und lernt, wie Kinderhosen mit durchgewetzten Knien noch zu retten sind oder wie ein Riss in der Softshelljacke wieder verschwindet.

Reparierbar? Schon vor dem Kauf nachfragen

Die Frage, ob etwas reparierbar ist, sollte sich nicht erst stellen, wenn es defekt ist. Bereits vor dem Kauf kann man recherchieren: Ist das Gerät überhaupt zu öffnen oder völlig verschweißt? Gibt es bestellbare Ersatzteile? Verkäufer in den Geschäften wissen darauf nicht immer eine Antwort, trotzdem lohne es sich, im Geschäft nachzufragen, um das Thema zu sensibilisieren, findet Piringer. Informationen bieten auch spezielle Ratgeberseiten im Internet. „Es gibt zum Beispiel für Waschmaschinen den Einkaufsratgeber der Umweltberatung, für Geräte wie Smartphones oder Tablets findet man Reparaturindices, die angeben, wie leicht sie zu reparieren sind.“ Um der Wegwerfmentalität Paroli zu bieten, rät Piringer außerdem, Gebrauchsgegenstände stets gut zu warten. „Da kann man bereits im Handling viel tun: Kaffeemaschinen regelmäßig reinigen, Fahrradketten ölen, mit Messern nicht auf Metall schneiden oder das Handy in eine Schutzhülle stecken.“ Ob gut gewartet oder nicht, der Kaffeevollautomat einer Wiener Kundin im R.U.S.Z. liefert keinen genießbaren Kaffee mehr und tropft. Mit der Bitte, den Fehler zu beheben, gibt sie ihn dort ab. Drei ältere Damen aus Niederösterreich bringen indes all die kaputten Elektrogeräte, die sie zu Hause gefunden haben, mit dem Auto: einen defekten Infrarotstrahler, einen nicht mehr funktionierenden Stabmixer, einen kaputten Schlagobersspender, eine Pfeffermühle, die ihren Geist aufgegeben hat und noch einige Geräte mehr. Gemeinsam entladen sie den Kofferraum. Sie waren schon öfter hier, erzählen sie und sind sich einig: „Das kann man doch nicht alles wegwerfen!“ ●



„Die Betonqualität wird durch die Nutzung von aufbereitetem Material in keinsten Weise beeinträchtigt.“

DI Dr. Franz Denk,
Wopfinger Transport-
beton Ges.m.b.H.



Die Baurestmassen werden von Spezialisten untersucht, von Altmetallen getrennt, zerkleinert, gewaschen und dienen als wertvoller Rohstoff für die Betonproduktion. So werden auch teure Deponiekosten eingespart.

Ökobeton
schont die
Umwelt

Wopfinger bereitet Baurestmassen für die Betonproduktion auf und schützt damit Sand- und Schotterressourcen.



In Kooperation mit

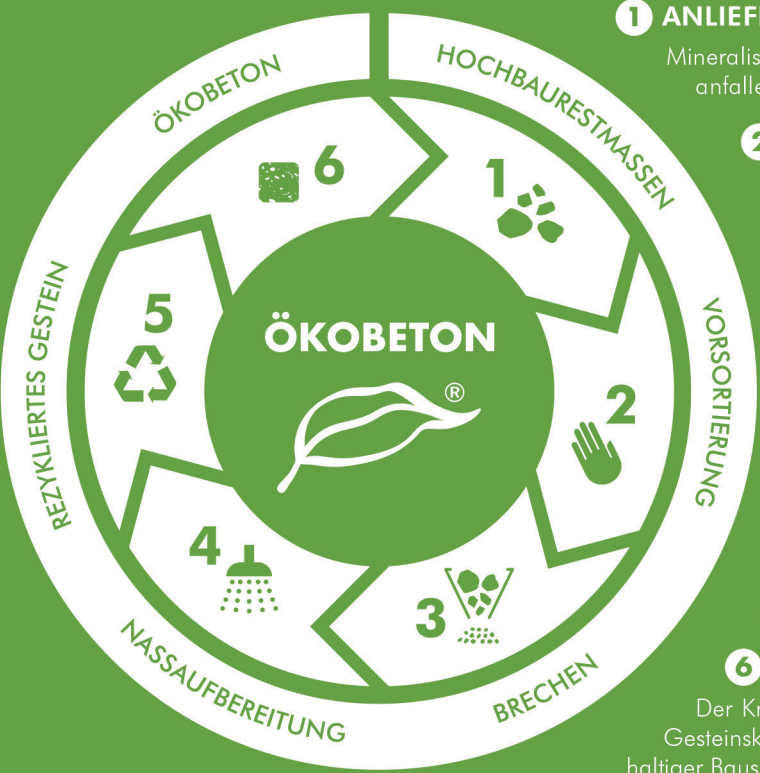


Franz Denk: „Das Ziel von Wopfinger ist es, durch gezielte Forschung die Einsatzmöglichkeiten des ÖKOBETONS noch mehr zu erweitern sowie die Ressourcenschonung zu erhöhen.“

ÖKOBETON IST GENORMTE QUALITÄT

Das Österreichische Institut für Bauen und Ökologie hat ÖKOBETON mit dem IBO-Gütesiegel ausgezeichnet und seit November 2019 ist ÖKOBETON auch im Bau Book gelistet. Denk: „Wir ersetzen zurzeit rund sieben Prozent der Primärkörnung, das entspricht rund 140.000 Tonnen, durch aufbereitete Baurestmassen und senken so unseren Fußabdruck in der Kategorie „Land Use“ um diesen Prozentsatz.“
Infos: <https://wopfinger.com>

ÖKOBETON - Kreislauf



1 ANLIEFERUNG DER HOCHBAURESTMASSEN

Mineralische Baurestmassen, die zum Beispiel beim Abbruch von Gebäuden anfallen, werden in unsere Annahmestellen angeliefert.

2 VORSORTIERUNG

Entfernung von groben Verunreinigungen wie Holz, Metallen und Kunststoffen im Zuge der Anlieferung. Diese werden händisch aussortiert und einer Wiederverwertung zugeführt.

3 BRECHEN

Das vorsortierte Material wird mittels Brecher zerkleinert.

4 NASSAUFBEREITUNG & SIEBKlassIERUNG

Das gebrochene Material wird gewaschen, klassiert (gesiebt) und kleinste noch vorhandene störende Teile werden maschinell entfernt.

5 REZYKLIERTES GESTEIN

Mehr als 98% der Baurestmassen werden wiederverwendet und können als zertifizierte Gesteinskörnungen dem Wertekreislauf erneut zugeführt werden.

6 ÖKOBETON

Der Kreislauf schließt sich: Die aufbereiteten, gewaschenen und rezyklierten Gesteinskörnungen werden zu zertifiziertem ÖKOBETON verarbeitet. Ein nachhaltiger Baustoff mit hohen Produkt- und Qualitätsstandards ist entstanden.



Fotos: Shutterstock

Kosmetik mit gutem Gewissen

Ökologische und nachhaltige Kosmetik liegt im Trend. Dabei sind es nicht immer nur die kleinen Hersteller, die darauf setzen – auch die Kosmetikriesen haben erkannt: grüne Beauty für Eltern und Kinder ist in.

Text: Sandra Wobrazek

Bis vor einigen Jahren war sie großteils nur in Reformhäusern oder dem Internet erhältlich: Naturkosmetik. Doch das hat sich geändert, denn immer mehr Menschen möchten nicht nur Bio-Lebensmittel essen, sondern auch Haut, Haaren und Zähnen Gutes tun. Sie setzen auf Bio-Zahngel, nachhaltige Gesichtsscremen und Shampoos ohne Zusatzstoffe. Gerade Eltern legen viel Wert auf den Verzicht von Parabenen, Silikonen und Mineralölen und möchten verstärkt wissen, woher die Zutaten jener Produkte stammen, die sie für sich selbst aber vor allem auch für ihre Kinder verwenden.

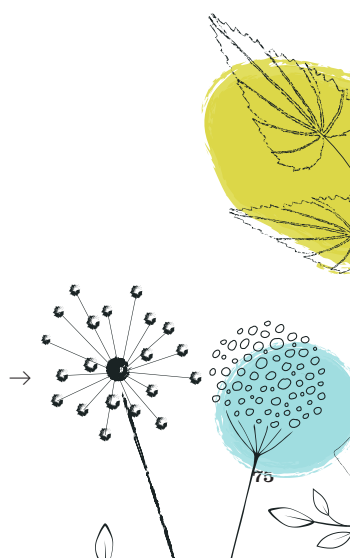
Kooperation für die Zukunft

Dabei auffallend: dass immer mehr große Unternehmen mit kleinen, innovativen Biokosmetik-Firmen kooperieren. Der

deutsche Konsumgüterkonzern Beiersdorf etwa hat im Februar das Hamburger Naturkosmetik-Label „Stop the water while using me!“ übernommen, das biologisch abbaubare Naturkosmetik, auf Basis natürlicher Essenzen und Öle produziert. Das Ziel der Kooperation, so Beiersdorf: „Den Wirkungskreis für nachhaltige Hautpflege zu erweitern und das Engagement zum Klima- und Ressourcenschutz vorantreiben. In enger Zusammenarbeit sollen zukünftig gemeinsame Nachhaltigkeitsinitiativen erarbeitet und wirksame Lösungen für nachhaltigeres Handeln entwickelt werden.“

Forschung und Entwicklung

Seit längerem schon setzt man bei Nivea, ebenfalls aus dem Hause Beiersdorf, auf die 2011 eingeführte Linie Pure & Natu-



Auch die Big Player setzen auf Bio



Heilsam
Die Calendula Babycreme von Weleda soll gereizte Babyhaut beruhigen.



Rundumpflege
Die dm-Marke alverde beinhaltet natürliche Pflanzenwirkstoffe und Bio-Pflanzenöle.

Eine Mission
Das Hamburger Label „Stop the water while using me“ steht für nachhaltige Produkte.



Weleda Baby: Mittlerweile umfasst sie zehn Produkte. Diese enthalten, so das Unternehmen, „natürliche Rohstoffe wie reichhaltige Pflanzenöle und wertvolle Pflanzenauszüge. Diese stammen, wann immer möglich, aus kontrolliert biologischem Anbau oder zertifizierter Wildsammlung.“

Von der Natur inspiriert

Auch die beiden größten österreichischen Drogeriefachmarkt-Ketten, dm und Bipa, setzen mit ihren Eigenmarken alverde bzw. bi good auf grüne Linien. Petra Gruber, dm-Geschäftsführung: „Nicht nur bei den Inhaltsstoffen, auch bei der Verpackung hat Nachhaltigkeit Vorrang: Die alverde-Faltschachteln etwa bestehen zu 80 Prozent aus Recyclingmaterial.“ Und die Kosmetikprodukte der grünen Bipa Eigenmarke bi good werden, wo immer möglich, in Österreich hergestellt. Die Inhaltsstoffe sind dabei bewusst von der österreichischen Pflanzenwelt inspiriert. Besonders beliebte Sorten: Pfirsich, Weiße Seerose, Kugelblume, Marille oder Zitronenmelisse. Ganz nach dem Motto: Gut für mich, gut für die Umwelt. ●

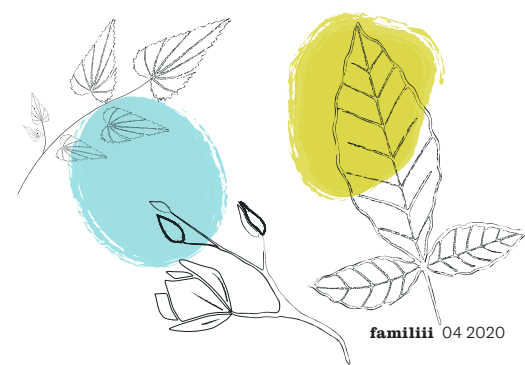


Foto: Shutterstock, Nivea, Bipa, Weleda, Alverde. Stop the Water while using



ZEIT, ZUR NATUR ZURÜCK-ZUKEHREN

HEUTE MUSS ALLES SCHNELL GEHEN: DIE TAGE SIND HEKTISCH UND VOLLGEPACKT. OBWOHL DAS ZUR GEWOHNHEIT WIRD, GEHT STRESS NIEMALS SPURLOS AN UNSERER HAUT VORÜBER: NIMM DIR EINE AUSZEIT UND GENIESSE DIE KRAFT DER NATUR.

Dafür musst du nicht von der Stadt in den Wald ziehen: Entdecke eine Welt voller Natürlichkeit mit der neuen NIVEA Pure & Natural Pflege- und Reinigungsserie.

100% TRANSPARENTE PFLEGE

Natürlichkeit ist der Schlüssel zu einem frischen und gesund aussehenden Look. Die neue Pure & Natural Serie von NIVEA besteht zu 99% aus Inhaltsstoffen natürlichen Ursprungs* plus 1% für Formel-Stabilität und Sicherheit. Probier jetzt die Pflegeserie ganz ohne Geheimnisse, ganz ohne Mikroplastik – so weißt du ganz genau, was deine Haut natürlich schön pflegt.

NATÜRLICH SCHÖN GEPFLEGT

In jeder Pure & Natural Pflege steckt ein besonderer Bio-Inhaltsstoff, so dass deine Haut mit jedem Produkt aus der Kraft der Natur schöpfen kann. Die Pure & Natural Tagescreme mit Bio Aloe Vera bringt die Haut natürlich schön zum Strahlen, während die Nachtcreme mit biologischem Arganöl strapazierte Haut im Schlaf regeneriert. Die Pure & Natural Reinigungsmilch und das Tonic klären die Haut mit Bio Grüntee und bereiten sie ideal auf die Tages- bzw. Nachtpflege vor.

*Inhaltsstoffe aus der Natur, die nach der Verarbeitung mehr als 50% ihrer Molekülstruktur (natürlicher Zustand) beibehalten, einschließlich Wasser.



NATUR AUF DEINER HAUT



PURE & NATURAL TAGESPFLEGE
mit Bio Aloe Vera für langanhaltende Feuchtigkeit und einen natürlich strahlenden Teint.



PURE & NATURAL NACHTPFLEGE
mit Bio Arganöl regeneriert und nährt die Haut im Schlaf.



PURE & NATURAL REINIGUNGSMILCH UND TONIC
mit Bio Grüntee reinigen und erfrischen das Hautbild.

ral, die aktuell neu überarbeitet wurde. Svenja Möllgaard, Nivea Forschungs- und Entwicklungsabteilung: „In den Formeln der Produkte kombinierten wir einen bereits hohen Anteil von 95 Prozent an Inhaltsstoffen natürlichen Ursprungs mit einem sehr überzeugenden Produktergebnis. Doch wir wissen auch, dass die Nachfrage nach natürlichen Produkten immer weiter zunimmt.“ Das Ergebnis: Mittlerweile enthalten die Pure & Natural Produkte 99 Prozent an Inhaltsstoffen natürlichen Ursprungs. Das eine Prozent der zusätzlichen, nicht natürlichen Inhaltsstoffe ist notwendig, um die Stabilität und Sicherheit der Formel zu gewährleisten, so die Expertin.

Naturpflege für Babyhaut

Einer der Pioniere der Naturkosmetik für Kinder ist das Schweizer Unternehmen Weleda, das bereits 1959 sein erstes Babypflegeprodukt entwickelte. Das Weleda Calendula Kinderöl, wie es damals hieß, war der Auftakt für eine Babypflegeserie, die unter anderem auf Inhaltsstoffe wie Bio-Sesamöl und Bio-Calendula setzt, um eine gesunde Hautbarriere zu ermöglichen. Dass gerade für die Kleinsten Naturkosmetik im Trend liegt, zeigt sich an der erweiterten Palette von

Grüne Eigenmarke
Die Bipa-Marke bi good verzichtet u.a. auf synthetische Duftstoffe, Silikone und Parabene.



Zurück zur Natur
99 Prozent der Pure & Natural Inhaltsstoffe sind natürlichen Ursprungs.

Puky „LR 1“ Laufrad 12 Zoll
Körpergröße:
von 90 bis 115 Zentimeter
Schritthöhe:
von 34 bis 47 Zentimeter
Gewicht: 4,3 kg
Preis: 79,99 Euro
www.puky.de



LAUFRAD

Beide Füße müssen bequem auf den Boden reichen, während die Kinder im Sattel sitzen. Laufräder sollen möglichst leicht sein – es soll vorkommen, dass Mama oder Papa das Rad heim tragen muss, wenn die Lust am Fahren schwindet.

Checkliste:
richtige Größe

Nie ohne Schuhe, um Verletzungen vorzubeugen, weil die Kleinen meist mit den Füßen bremsen (Achtung: Schuhverschleiß!)

gepolsterter Lenker, weiche Griffe
ein schmaler Sattel verhindert scheuernde Reibung bei der Laufbewegung
möglichst breite Reifen

Sinnvolles Zubehör:

Niemals ohne Helm!
Mit einem Trageriemen kann das Laufrad wie eine Tasche umgehängt werden, falls der Nachwuchs nicht mehr fahren will.

Cube „Cubie 120 Walk Girl“
Laufrad 12 Zoll
Körpergröße: ab 95 Zentimeter
Aluminiumrahmen
Gewicht: 3,9 kg
Preis: 159 Euro
www.cube.eu



Puky S-Pro 16-Zoll-Rad
Körpergröße: von 100
bis 115 Zentimeter
Gabel, Sattelstütze
und Kurbel aus Alu
Gewicht: 5,9 kg
Preis: 299,99 Euro
www.puky.de



Kokua LiketoBike 16 SRAM
Automatix 2-Gang-
Geschwindigkeitsschaltung
Innenbeinlänge: 40–52 Zentimeter
Sattelstütze, Gabel, Rahmen aus Alu
Gewicht: 7,5 kg
Preis: 355 Euro
www.kokua-shop.com

Cube Cubie 160 16-Zoll-Rad
Alu-Rahmen, widerstandsfähige,
aber leichte Alu-Rohrsätze
Reifen mit MTB-Grip &
Schutzblech im Motocross-Stil
Preis: 259 Euro
Gewicht: 7,5 kg
www.cube.eu



Cooler Bikes für coole Kids

Noch nie war die Auswahl an Kinderfahrrädern so groß wie heute. Wir zeigen, was die Bikes für die Kleinen können sollen und was es bei unseren Pedal-Juniors zu beachten gilt. **Text:** Daniela Jasch

Das erste Mal auf zwei Rädern – das schmeckt nach Freiheit und Abenteuer. Und nicht nur das: Beim Fahrradfahren trainieren unsere Kinder Muskeln und Gleichgewichtssinn sowie motorische Fähigkeiten. Damit es mit dem Pedal-Spaß so richtig losgehen kann, braucht es den richtigen Untersatz. In der riesigen Auswahl an Kinderrädern ist es gar nicht so leicht, das passende zu finden. Da muss allen voran die Größe stimmen und die Ausstattung sollte sinnvoll sein. Ins elterliche Budget passen sollte der kindliche Drahtesel freilich auch. Und ganz klar – die Optik darf keinesfalls zu kurz kommen.

Eine Frage der Größe

Wichtiger als alles andere ist bei Kinderfahrrädern die Größe. Sie wird in Zoll angegeben und bezieht sich auf den Durchmesser der Räder. Im Gegensatz zu Erwachsenenrädern, bei denen die Rahmengröße angegeben wird. Laufräder gibt es in acht, zehn oder 12 Zoll. Ab 16 Zoll haben die Räder meistens schon Pedale und sind somit „echte“ Fahrräder. ●

Mein erstes Fahrrad: Das 12- bis 16 Zoll-Fahrrad

Ab einer Körpergröße von 85 Zentimeter kann das Strampeln losgehen. Kinder mit Laufrad-Erfahrung lernen das Pedaltreten relativ rasch, weil sie bereits Balance halten und lenken können. Für Radler mit einer Körpergröße von 110–120 Zentimeter Körpergröße eignen sich am besten 16-Zoll-Räder. Spätestens mit dem 16-Zoll-Rad wird es auch langsam Zeit, Kinder an sicheres Verhalten im öffentlichen Verkehr zu gewöhnen.

Checkliste:

passende **Größe**
Handbremse, eventuell Rücktrittsbremse
Schutzbleche – Stichwort Pfützen!
Kettenschutz
bequemer **Sattel**
gepolsterter **Lenker**, weiche **Griffe**
tiefer Einstieg bei den kleineren Rädern
breite **Reifen**

Sinnvolles Zubehör:

Helm ist ein Muss!
Fahrradkorb, Gepäckträger
Trinkflasche

Fotos: Cube, Puky, Kokua,



Sebastian Obrecht, MA
ARBÖ-Pressesprecher

KOMMENTAR

E-Scooter fahren nur am Radweg und mit Helm

Das Fahrrad oder der E-Scooter ist besonders für ältere Schulkinder ein beliebtes Fortbewegungsmittel, um den Schulweg zurück zu legen. Die jungen Verkehrsteilnehmer, aber auch die Eltern, sollten dabei wissen, was erlaubt ist und worauf die Kids zu achten haben. Die wichtigsten Regelungen:

Für E-Scooter gelten grundsätzlich die gleichen Regelungen wie für das Fahrrad. Demnach dürfen diese elektrisch betriebenen Roller im Gegensatz zum Scooter ohne Antrieb nur am Radweg, Mehrzweckstreifen oder auf der Straße benutzt werden. Kinder sind bis zum 12. Lebensjahr verpflichtet, einen Helm zu tragen. Erlaubt ist die Benützung eines E-Scooters ohne Aufsichtsperson (Mindestalter: 16 Jahre) ab dem 12. Geburtstag, oder wenn das Kind mindestens neun Jahre alt und im Besitz eines Fahrradausweises ist.

Für das Fahrrad gelten die identischen Regelungen wie für E-Scooter.

Wir empfehlen jedenfalls, dass Eltern und Kinder gemeinsam den sichersten Fahrweg definieren und insbesondere Gefahrenquellen im Kreuzungsbereich gemeinsam erarbeiten und definieren. Außerdem sollte auch mit dem E-Scooter stets ausreichend Zeit für die Fahrt in die Schule eingeplant werden, damit der Schulweg stets sicher zurückgelegt werden kann.

Für geübte Mini-Flitzer – Das 18- bis 24 Zoll-Fahrrad

Fahrräder bis 20 Zoll haben meist einen leicht zu bedienenden universellen Gang. Gänge sollten die Kids keinesfalls überfordern. Es gibt unkomplizierte Dreigang-Nabenschaltungen, Sieben-, oder Achtgangschaltungen oder vielgängige Kettenschaltungen. Neutrale Rahmen, also mit einem Damenrad-Einstieg, sind bis 20 Zoll zu empfehlen. Da sitzen die Kids aufrecht und haben den Straßenverkehr besser im Blick.

Checkliste:

Sicher zu bedienendes **Bremssystem**
Schaltung, mit der das Kind zurecht kommt

Rahmen mit möglichst aufrechter Körperhaltung

Alurahmen sind leichter, aber meist teurer

Verkehrssicherheit nach StVO

Sinnvolles Zubehör:

Helm

Klemmleuchten, falls kein Licht
Körbe oder Gepäckträger
Trinkflasche
Schloss



Scott VOLT-X 10 Bike
20 Zoll BMX-Rad
Rahmen: Cro-Mo/Hi-Ten
Leichte Hi-Ten BMX Type Starrgabel
Preis: 449 Euro
Gewicht: 12,70 kg
www.scott-sports.com



Reaction Hybrid Youth 400
eBike Bosch CX Motor
Größe: 13,5 Zoll, 10-Gang-Schaltung
400 Wh Akku, Gewicht: 20,9 Kilo
Preis: 2.199 Euro
www.cube.eu



Cube Acid 240 SL 24 Zoll-MTB
robuster Alu-Rahmen
V-Brake mit Powermodulator
Kettenschaltung, sieben Gänge
Gewicht: 9,8 kg
Preis: 399 Euro
www.cube.eu



Frog 52, Frame Orange, 20-Zoll-Rad
Mindestinnenbeinlänge: 52 Zentimeter
Hinterradbremse, 8-Gang-Schaltung
Sattelstütze, Gabel, Rahmen aus Alu
Gewicht: 8,54 kg, Preis: 425 Euro
www.frogbikes.at

eBikes für Kids – kleine Biker unter Strom

Für Bergadler und ausgedehnte Strecken kann auch für den Nachwuchs ein eBike Sinn machen. Denn gerade bei kleinen Geländeeradlern heißt es schnell einmal: zu steil, zu anstrengend, zu lang.

Checkliste:

Maximalgeschwindigkeit: überschreitet 20 km/h in der Regel nicht. So schnell fahren Kinder auch mit eigener Muskelkraft.

Motor: Standardleistungen im Bereich von 250 Watt reichen. Alles darüber ist zu schwer. Beim Drehmoment kann man auf einiges verzichten: etwa 40 Nm reichen völlig.

Kosten: etwa das Zehnfache eines normalen Bikes!

Sinnvolles Zubehör:

Wasserflaschen
Snacks
Biker-Rucksack
Wechselakku



Woom Off 6 26 Zoll-MTB
Körpergröße:
140 – 165 Zentimeter
Rahmen und Sattelstütze aus Alu
Carbon Starrgabel
Gewicht: 9,3 kg, Preis: 799 Euro
www.woombikes.com

Mountainbike – Gipfel des Fahrrad-Feelings

Gemeinsame Touren mit Kids erfordern eine gute Streckenauswahl, Pausenplanung und Motivation – und natürlich das richtige Bergrad.

Checkliste:

Gewicht: Die meisten Kinder-Mountainbikes wiegen zwischen 10 und 11 Kilo. Schwere Fahrräder ermüden junge Biker schnell.

Bremsen: Leichtgängig und gut erreichbar müssen sie sein. Bei Felgenbremsen sollten die Bremshebel für kleine Hände gut zu erreichen sein.

Federung: Federelemente an Kinder-MTBs sehen zwar cool aus, sind aber in der Regel überflüssig und machen das Bike schwer. Meistens reichen schon etwas dickere Reifen (ca. 2 Zoll breit), um Stöße abzufedern.

Gänge: Im flacheren Gelände reichen fünf Gänge. Für bergiges Gebiet sind sieben Gänge vorteilhaft.



Cube Acid 260 26 Zoll-MTB
hydraulische Scheibenbremse
Alu-Rahmen, Federgabel
acht Gänge, Gewicht: 13,9 kg
Preis: 449 Euro
www.cube.eu

”

„Probesitzen ist Pflicht – passt das Rad nicht, verlieren die Kids die Freude!“

Ex-Radprofi Bernhard Kohl kennt die Trends und weiß vor allem auch, worauf es bei kleinen Strampelern ankommt.

Was ist das Wichtigste, das bei Kinderrädern zu beachten ist?

Bernhard Kohl: Die Kinder sollen die Fahrräder unbedingt in einem Fachgeschäft probieren. Denn die Maße und Geometrien der Räder können sehr unterschiedlich sein.

Es heißt oft, dass Kinder anfangs eher mit Rädern fahren sollen, die etwas zu klein sind. Wie sehen Sie das?

Kohl: Das mag für manche Kinder stimmen. Generell würde ich mir das immer individuell anschauen. Wichtig ist jedenfalls, dass das Kind sich mit dem Rad wohlfühlt, andernfalls könnte man ihm für längere Zeit den Spaß am Fahrradfahren verderben. Kleiner Tipp nebenbei: Es kann hilfreich sein, das Radfahren auf einer Straße zu lernen, die leicht bergab geht.



Fahrradexperte & Ex-Profi
Bernhard Kohl
betreibt mit seinem Geschäft in der Wiener Triesterstraße mittlerweile den größten Radladen Österreichs.
www.bernhardkohl.at

Der Markt bietet neben unzähligen Modellen auch Räder für jedes Wachstumsstadium. Welche Empfehlungen haben Sie, um nicht jedes Jahr ein neues Rad anzuschaffen?

Kohl: Ein Laufrad ab etwa zwei Jahren ist sehr sinnvoll, weil die Kinder damit das Gleichgewicht üben und beim Übertritt zum Pedalrad keine Stützräder brauchen.

Als Einsteigerrad empfehle ich allgemein ein 16-Zoll-Rad. In weiterer Folge ein 20 Zoll-, dann ein 24 Zoll- und schließlich ein 26- bis 27 1/2 - Zoll-Jugendrad. Grundsätzlich würde ich immer auf Qualität achten, dann können die Räder unter Geschwistern oder auch sonst weitergegeben werden.

Viele Kids wollen ein cooles Mountainbike. Was gilt es da zu beachten und wann kann man einsteigen?

Kohl: Einsteigen kann man bereits mit den ersten Rädern. Es ist freilich immer eine Frage, wo man fährt. Von reinen Trekking-Rädern würde ich abraten und eher in Richtung reduziertes Allrounder-Rad gehen, das Gelände- und Straßentauglich ist.

Wie sinnvoll sind eBikes für Kinder?

Kohl: Als Einsteigerrad keinesfalls und es sollte auch das normale Rad nicht ersetzen. Ansonsten ist ein eBike bei Kindern dann sinnvoll, wenn die ganze Familie gerne längere Strecken und vor allem bergauf fahren will.

Foto: Arbö, Bernhard Kohl, Cube, Frog, Scott, Woom Bike

1. Viele Kinder sind vor dem Radfahren Lernen schon mit einem Laufrad flott unterwegs. Das ist gut so und eine perfekte Vorbereitung aufs Radeln. „Auf dem Laufrad entwickeln Kinder ein gutes Gleichgewichtsgefühl, der Umstieg auf das Fahrrad ist dann nicht so schwierig“, sagt Robert Fuchs. Stützräder hingegen empfiehlt Fuchs nicht. Damit gewöhnt sich das Kind daran, sich nach links oder rechts zu lehnen, ohne zu fallen. Etwas, was beim Fahrradfahren nicht geht.

5. Der perfekte Ort zum Üben ist nicht immer leicht zu finden. „Eben sollte er sein, mit viel Platz und wenig Hindernissen. Ein nicht genutzter Parkplatz am Wochenende ist eine Möglichkeit. Aber auch wenn Fußgänger queren oder vereinzelt Autos vorbeifahren, hat das Vorteile“, sagt Fuchs. „Das Kind gewöhnt sich so von Anfang an daran, zu schauen, ob der Weg frei ist.“

2. Ab welchem Alter sind Kinder bereit, Fahrradfahren zu lernen? Darauf gibt es keine allgemein gültige Antwort. Manche steigen schon mit drei oder vier Jahren vom Laufrad aufs Fahrrad um, andere brauchen länger. Nur kein Stress, wenn das Kind mit fünf oder sechs Jahren noch nicht fahren kann! „Kinder sind oft motiviert, wenn sie im Freundeskreis andere radeln sehen“, sagt Fuchs. „Man kann es aber auch einfach so ausprobieren und merkt recht schnell, ob das Kind sich darauf einlässt.“

3. Damit sich Kinder nicht unnötig beim Radeln plagen, braucht es das richtige Fahrrad. Das soll auf keinen Fall zu groß sein. Robert Fuchs: „Eltern neigen dazu, ein großes Rad zu kaufen, weil das Kind so schnell wächst. Fürs Lernen ist das aber schlecht, denn das Kind soll jederzeit mit beiden Fußsohlen auf dem Boden stehen können. Besser als ein zu großes ist am Anfang sogar ein Fahrrad, das ein wenig zu klein ist.“ Leicht soll es außerdem sein, das erste Fahrrad, damit das Kind es gut halten kann, wenn es auf die Seite kippt.

4. Die Reihenfolge beim Lernen ist anders als später beim routinierten Fahren: Zuerst übt das Kind zu bremsen und die Füße sicher auf den Boden zu stellen. Dann kommt die Balance halten hinzu. „Dazu hält der Erwachsene beim Fahren das Rad am Lenker und zugleich das Kind am Rücken. Nach und nach entwickelt das Kind ein Gefühl fürs Lenken und Ausbalancieren bis zu dem Moment, in dem es die letzten Meter vor dem Stehenbleiben vollkommen eigenständig bewältigen kann“, erklärt Fuchs. Erst am Schluss lernt das Kind, selbst loszufahren. Am besten auf einer etwas abschüssigen Bahn.

6. Für Kinder ist es meist ein Riesenerlebnis, wenn sie endlich das Radfahren beherrschen und sie probieren sofort alles Mögliche aus: Kurven fahren, schneller oder langsamer radeln, bremsen und wieder losdösen. Erwachsene müssen sich also kein aufwendiges Übungsprogramm ausdenken. Was sie unbedingt üben sollten, bevor sie die Kinder mit auf die Straße nehmen: in der Spur fahren. „Das ist im Verkehrsraum von grundlegender Bedeutung“, sagt Fuchs.

7. Erst Kinder ab acht Jahren sollten von Erwachsenen mit in den normalen Straßenverkehr genommen werden. „Wir beobachten, dass die Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit bei jüngeren Kindern noch nicht so ausgeprägt sind“, betont Robert Fuchs. Ein Sechsjähriger schert vielleicht aus, wenn er unbedingt durch die Wasserlacke fahren möchte – das kann auf der Straße gefährlich werden. „Wenn doch jüngere Kinder mitkommen, dann nicht zu lange und vorzugsweise auf Strecken, die sie gut kennen.“

8. Auf der Straße, vor allem in der Stadt, fährt das Kind hinter dem Erwachsenen. „Ein Kind, das vorfährt, sieht man zwar besser. Eltern täuschen sich aber, wenn sie meinen, sie können ihr Kind von hinten jederzeit gut akustisch erreichen. Außerdem sind Kinder mit vielen Situationen im Straßenverkehr noch überfordert“, sagt Fuchs. Ideal ist ein Rückspiegel am eigenen Fahrrad, um das Kind hinten sehen zu können. Auch wichtig: gemütliches Tempo.

9. Im Straßenverkehr ständig zur Vorsicht zu ermahnen, ist kontraproduktiv. „Das Kind soll nicht nur passiv aufpassen, sondern lernen, Begegnungen mit den anderen Verkehrsteilnehmern aktiv zu gestalten. Also klar anzeigen können, was es vorhat und erkennen, was die anderen vorhaben“, sagt Robert Fuchs.

10. Irgendwann steht dann das Fahren ohne einen Erwachsenen an. Das will vorbereitet sein. „Am besten mit einer Strecke beginnen, die man immer wieder fährt, zum Beispiel mit dem Schulweg. Das Kind kann abschnittsweise alleine vorfahren, bis es irgendwann ganz alleine fährt“, empfiehlt Robert Fuchs. Ohne Fahrradprüfung dürfen Kinder ab 12 Jahren ohne Begleitung mit dem Fahrrad unterwegs sein. Mit Fahrradprüfung ab zehn Jahren. Noch etwas Wichtiges zum Schluss: Auf den Helm nicht vergessen! Der bietet einen zusätzlichen Schutz und ist bei Kindern bis zum 12. Lebensjahr Pflicht.



„Auf dem Laufrad entwickeln Kinder ein gutes Gleichgewichtsgefühl, der Umstieg auf das Fahrrad ist dann nicht so schwierig.“

Robert Fuchs,
Radfahrschule Schulterblick

Endlich Radfahren!

Kinder lieben es: das Gefühl von Freiheit, wenn sie kräftig in die Pedale treten, den Fahrtwind im Gesicht spüren und radeln, was das Zeug hält. Sobald sie das Fahren beherrschen, sind sie kaum zu bremsen. Bis aus einem Fahrradanfänger jemand wird, der sich auch alleine im (Stadt-)Verkehr bewegen kann, bedarf es allerdings einiger Zwischenschritte – wie das Üben auf sicherem Gelände, das Erlernen wichtiger Verkehrsregeln und das gemeinsame Unterwegssein auf den Straßen mit Erwachsenen. Robert Fuchs von der Radfahrschule „Schulterblick“ gibt Tipps, wie das Radfahren-Lernen gelingt.

Text: Sandra Lobnig



Fotos: Shutterstock, Privat



Foto: Stephan Doleschal, ÖAMTC/Postl

Lastenräder gehören in der Fahrradmetropole Kopenhagen zum Stadtbild und sind auch in Wien immer häufiger anzutreffen.

Radeln mit kleinen Passagieren

Mit der Wärme kehren die Fahrräder auf die Straßen zurück. Eltern fragen sich, wie sie ihre Kinder am Rad transportieren können. Was sagen Experten zu Kindersitz, Anhänger und Lastenrad?

Text: Rainer Seebacher

Österreich ist ein Land der Fahrradfahrer. Das belegen Zahlen: Die 6,5 Millionen funktionstüchtige Drahtesel übertrumpfen die fünf Millionen Autos klar. Die Zahlen des Verkehrsklubs Österreich (VCO) verraten auch, dass jeder Dritte über 15 Jahren mehrmals pro Woche in die Pedale tritt. Viele Eltern, deren Kinder noch nicht selbst fahren können, stehen zu Beginn der warmen Jahreszeit vor der Frage: Wie nehme ich Kinder sicher am Fahrrad mit?

Neben dem viele Jahrzehnte lang alternativlosen Kindersitz stehen heute auch Kinderanhänger und Lastenräder zur Wahl. Der ÖAMTC ist schon viele Jahre auf der Suche nach der besten Variante: „Es kommt darauf an, wo man damit fährt“, fasst ÖAMTC-Techniker Steffan Kerbl das Ergebnis vieler Analysen zusammen. In der Stadt ist

der Kindersitz eine gute Wahl. „Das Fahrrad bleibt nahezu unverändert und ist für andere Verkehrsteilnehmer gut sichtbar“, argumentiert Kerbl. Sobald ein Erwachsener mehr als ein Kind mitnehmen will, scheidet der Kindersitz jedoch aus. So will es die Fahrradverordnung.

Lastenräder bieten Platz

Ein- oder auch zweispurige Lastenräder bieten in ihren Transportkisten Platz für bis zu vier Passagiere. Die hat der Fahrer immer im Blick, weil sich die Transportbox in der Regel vorne befindet. Und: Die Lastenräder stehen bombenfest. Ein großer Vorteil, wenn Kinder ein- und aussteigen, bzw. hinein- und hinaus gehoben werden. Im Lastenrad müssen Kinder Sicherheitsgurte tragen, die sie selbst nicht leicht öffnen können. „Diese sind dazu da, die Kinder in Position zu halten“,



„Ob im Lastenrad, Kindersitz oder Anhänger. Kinder müssen in jedem Fall einen Helm tragen.“

Steffan Kerbl
ÖAMTC-Techniker

→



„Das Fahrrad ist grundsätzlich ein sicheres Verkehrsmittel, um Kinder mitzunehmen.“

Martin Blum
Radverkehrs-Beauftragter
der Stadt Wien



In der Stadt ist der Kindersitz die optimale Variante – allerdings nur für ein Kind pro Rad.

erklärt Kerbl. Dies wäre auch bei Unfällen von Vorteil. Die Nachteile von Lastenrädern: Die Gefährte sind selbst schon zwischen 30 und 60 Kilo schwer und teuer. Letzteres Manko lässt sich mit Förderungen lindern, die der Bund sowie einzelne Bundesländer und Gemeinden in unterschiedlicher Höhe gewähren. In Wien sind es etwa bis zu 1.000,- Euro (Infos unter www.wien.gv.at).

Anhänger zeigen Schwächen
Anhänger sind ÖAMTC-Experten Kerbl zufolge in der Stadt die schlechtesten der drei Transportvarianten. Denn sie sind für andere Verkehrsteilnehmer trotz der obligatorischen Fahnenstange samt Wimpel in Signalfarbe nicht gut sichtbar. Anhänger brauchen auch mehr Platz beim Fahren und sind schwieriger zu manövrieren: Enge Kurven können zu einem echten Problem werden. Besonders dann, wenn der Fahrer auf den Anhänger vergisst, weil er ihn ja nicht immer im Blickfeld hat. Ein weiterer Grund, warum Anhänger in der Stadt nur die dritte Wahl sind: Dort sitzt das Kind genau in der Höhe einer Auto-Stoßstange. Schon leichte Kollisionen könnten böse enden. Dass Fahrradanhänger als unsichere Alternative angesehen werden, will hingegen der Fahrradkoordinator der Stadt Wien, Martin Blum, so nicht stehen lassen. Er verweist auf die →



Hochseilklettergarten im Gänsehäufelbad: Der größte Abenteuerpark Wiens!

FACTBOX:
SAISON: täglich von 1. April–26. Oktober 10.00–19.00 Uhr (kein Betrieb bei starkem Regen, Gewitter und Sturm)
EINTRITTSPREISE:
bis zum 10. Geburtstag € 14,-
bis zum 16. Geburtstag € 20,-
ab 16 Jahre € 26,-
Saisonkarte (Vorverkaufspreis) € 60,-
bis zum 10. Geburtstag € 75,-
ab 16 Jahre € 100,-

Mit Saisonbeginn am 1. April stehen 10 Parcours, 79 Plattformen und über 1500 Meter an Wegstrecke hoch oben in den Bäumen zur Verfügung. Dazu gibt es 26 (!) Flying-Fox-Anlagen, den Slackline-Park und die Boulder-Wand. Großer Beliebtheit erfreut sich auch der einzige permanente Pumptrack Wiens, eine Wellenbahn für Fahrräder und Scooter. Alle Informationen unter www.hochseilklettergarten.at



Fotos: Abdruck honorarfrei (c) www.hochseilklettergarten.at



READY STEADY PUMP

PZ-PUMPTRACK.AT

i

Wir sind Ihr Ansprechpartner für **Vermietung, Verkauf und Planung** von **Pumptracks**. Wir organisieren **Pumptrack-Skill-Days** für Gemeinden, Schulen, Vereine und Events. Weiters planen und bauen wir **Rad- und Mountainbike Übungsareale**.

PZ Pumptrack
Austrian Pumptrack Company

Innsbruck
Zell am See

E-Mail an:
info@pz-pumptrack.at

Foto: Stephan Doleschal, Mobilitätsagentur/Regina Huegli



Für längere Touren auf Radwegen oder verkehrsarmen Straßen ist der Anhänger die erste Wahl, bevor die Kinder selbst fahren können.

	Kindersitz	Kinderanhänger	Lastenrad
0-99 Ideales Alter	ab dem 9. bis 12. Monat	ab dem 11. Monat, mit Babysitz früher	ab dem 11. Monat, mit Babyschale früher
max. Anzahl der Kinder pro Rad			
Kommunikation			
Eignung zum Schlafen			
Wetterschutz			
Tauglichkeit für öffentlichen Verkehr			
zusätzliche Beladung			
idealer Einsatzzweck	für kurze Strecken	längere Touren auf Radwegen und ruhigen Straßen	Kurzstrecke/ Stadt&Land*
Kosten	ab ca. 80 Euro	ab ca. 400 Euro	ab ca. 1500 Euro; mit E-Motor ab 3.000 Euro

*mit E-Motor auch für Langstrecken geeignet

Quellen: radlobby.at/kindertransport und Eigenrecherche

Unfallzahlen, die das Forschungszentrum für Kinderunfälle, für die Steiermark erhoben hat: „Im Zeitraum von 2004 bis 2018 wurden an der Kinder- und Jugendchirurgie Graz insgesamt 19 verletzte Kinder nach Unfällen als Mitfahrende am Fahrrad behandelt: Elfmal saßen die Kinder im Fahrradkindersitz, siebenmal in einem Fahrradanhänger und einmal im Lastenrad.“

Kinder sind am Rad sicher
 „Generell sind in Österreich Kinder als Mitfahrer am Rad sehr sicher unterwegs. 2018 waren von den 2.887 im Verkehr verletzten Kindern 26 so unterwegs“, zitiert Kerbl. Daten der Statistik Austria. „Am häufigsten verunglückten Kinder in Österreich im Pkw“, betont hingegen Blum. Ein Vergleich, den Kerbl nicht so stehen lassen möchte: „Diese Angaben sind nicht Kilometer bereinigt. Kinder absolvieren weit mehr Kilometer im Auto als am Fahrrad.“ Ob am Lastenrad, im Kindersitz oder Anhänger – jede Variante hat Stärken und Schwächen. Um die Fahrt mit Kindern möglichst sicher und angenehm zu gestalten, gilt es, gerade nach der Winterpause, auf zwei Punkte zu achten:
 → Vor Gebrauch Fahrrad samt Transportlösung genau überprüfen oder einen Check vom Fahrradmechaniker machen lassen.
 → Kinder verändern Größe und Gewicht rasch. Beides wirkt sich aufs Fahrverhalten aus. Darum: Nach einer längeren Pause mindestens eine Probefahrt auf einer sicheren Strecke absolvieren. Weitere wertvolle und gut aufbereitete Tipps sowie gesetzliche Vorschriften finden Sie auf den Web-Auftritten des ARBÖ (www.arboe.at), des ÖAMTC (www.oeamtc.at), der Radlobby (www.radlobby.at/kindertransport) sowie der Mobilitätsagentur Wien (www.fahrradwien.at/kinder). ●

Foto: Shutterstock, Peter Provanik



FRÜHLINGSERWACHEN IN KROATIEN!

Verbringen Sie Ihren Familienurlaub in Kroatien und genießen Sie die ersten Sonnenstrahlen am Meer. Sichern Sie sich jetzt noch bis zu -25 % auf Ihren Urlaub!

Jetzt buchen und bis zu **-25 % sparen!**

Falkensteiner Resort Punta Skala Family Hotel Diadora ****S

Das Erlebnisresort auf einer eigenen Halbinsel nahe Zadar.

Ab € 111,-
pro Nacht/Zimmer

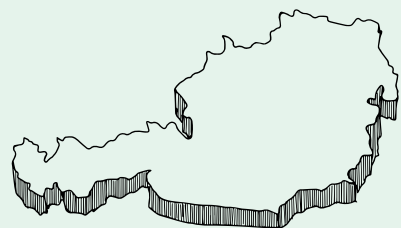
falkensteiner.com/punta-skala

Falkensteiner Club Funimation Borik ****

Hier existiert keine Langeweile. All-Inclusive-Plus auf neuem Niveau.

Ab € 109,-
pro Nacht/Zimmer

falkensteiner.com/borik



Mit dem Fahrrad unterwegs

Sommerzeit ist Radfahrzeit. In ganz Österreich gibt es zahlreiche Strecken, die bestens für Familien geeignet sind – von gemütlichen Entdeckungstouren über abenteuerliche Bergrouen bis zu waghalsigen Mountainbike-Strecken.

Text: Sandra Wobrazek

Die Qual der Wahl
Mit 2.500 Kilometern gut ausgebauter Radwegen bietet das Burgenland für jeden Biker-Geschmack etwas.



Beeindruckend
Die mächtige Burg Forchtenstein liegt am Rosaliaradweg.



BURGENLAND

B10 Neusiedler See 125 km rund um den See

Die Strecke wurde vom Allgemeinen Deutschen Fahrrad Club mit 5 Sternen ausgezeichnet. Auf österreichischer Seite gibt es nur eine moderate Steigung, was die Strecke ideal für Familien mit kleinen Kindern macht.

Highlights: historische Ortskerne (Rust) und Kellergassen (Purbach, Breitenbrunn), Seebäder zur Abkühlung im Sommer

Rosaliaradwanderweg Eine anspruchsvolle Strecke

Der 58 Kilometer lange Radweg verfügt mitunter über einige steile Strecken – und ist deshalb vor allem besonders für Familien mit älteren Kindern gut geeignet.

Highlights: Burg Forchtenstein, Landschaftsschutzgebiet Rohrbacher Teichwiesen, Naturpark Rosalia – Kogelberg
www.burgenland.info

Natur pur
Der Drauradweg reicht über drei Länder – und ist für kleine wie große Radfahrer bestens geeignet.



KÄRNTEN

Drauradweg

Von den Dolomiten bis nach Pannonien

Für Entdecker und Genießer eignet sich der Drauradweg an der Südseite der Alpen besonders; er führt von Osttirol über Kärnten und Slowenien bis nach Kroatien. Beginnend bei den legendären Drei Zinnen läuft die Strecke von insgesamt 510 Kilometer unter anderem durch die Sonnenstadt Lienz und Spittal bis nach Varaždin. Der Drauradweg wurde als erster E-Bike-Radweg Europas mit fünf Sternen zertifiziert.

Highlights: Naturräume, Alpenbadeseeen, idyllische Dörfer, zahlreiche Einkehrmöglichkeiten
www.drauradweg.com

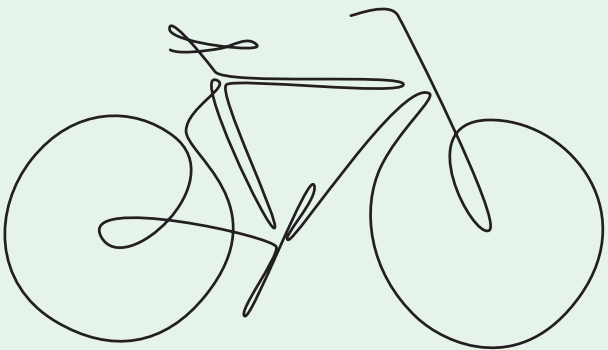
Weissensee Baden und Biken

Die Region rund um den Kärntner Weissensee gilt als Paradies für Radfahrer. Familien mit Kindern finden hier ebenso Abwechslung wie ambitionierte Mountainbiker. Besonders an heißen Sommertagen bieten sich in der Region Touren mit dem Zweirad an, kann man doch Abkühlung im türkisblaue See finden.

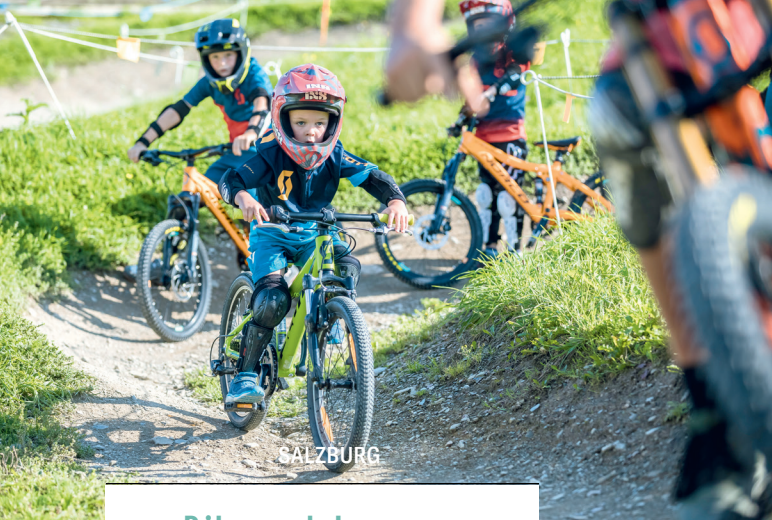
Highlights: verschiedenste Radstrecken in der Region, zahlreiche Mountainbikestrecken
www.weissensee.com



Postkartenidylle
Eine wunderschöne Landschaft, Badespaß und naturnahe Radwege sind rund um den Weissensee zu finden.



Fotos: Burgenland Tourismus, Paul Szimák, Region Rosalia, Kärnten Werbung, Daniel Zupanc, Edward Gröger



SALZBURG

Bikepark Leogang

Wo Bikerträume wahr werden

Im Bundesland Salzburg befindet sich einer der größten Radfahrparks Europas: der Bikepark Leogang. Mit seinen unterschiedlichen Strecken und Schwierigkeitsstufen ist er für Kinder und Erwachsene, für Anfänger und Profis ebenso geeignet. Besonders bei Kindern beliebt ist der Riders Playground. Hier gibt es auf einer Fläche von 10.000 Quadratmetern Pumptracks, Anfängerlines mit Förderband sowie eine 800 Meter lange Greenhornline.

Außerdem ist der Bikepark Teil von Österreichs größter Bikeregion Saalbach Hinterglemm: 70 km Lines und Trails sowie 9 Bergbahnen erwarten Radbegeisterte.

Highlights: ein umfassendes Streckennetz, Kinder- und Jugendkurse im Riders Playground, Wegenetz von 400 km aller Schwierigkeitsstufen für Tourenfahrer und E-Biker in der Region Saalbach Hinterglemm

bikepark.saalfelden-leogang.com

Den Berg hinunter

Im Riders Playground kann man sich entspannt an anspruchsvolle Lines herantasten.



Die Spur halten

Die Thayarunde ist dank der ausgebauten Wege für alle ideal, die eine entspannte Radtour unternehmen möchten.

NIEDERÖSTERREICH

Thayarunde

Radeln auf ehemaligen Bahntrassen

111 Kilometer Genussradeln im Radpardiess Thayaaland ermöglicht die Thayarunde in Niederösterreich. Die Route führt durch dichte Wälder und pittoreske Städtchen und ist dank der flachen Routenführung auch für die kleinsten Radfans geeignet.

Der Thayarunde-Radweg verläuft großteils auf den ehemaligen Bahntrassen Waidhofen/Thaya-Slavonice und Göpfritz/Wild-Raabs/Thaya – und macht Naturentdeckungen auf dem Zweirad in Österreich und der tschechischen Grenzregion möglich.

In den zahlreichen kleinen Gasthöfen, die den Weg säumen kann man sich außerdem für die weitere Strecke bestens mit Speis und Trank stärken.

Highlights: zahlreiche Sehenswürdigkeiten entlang der abwechslungsreichen Strecke, Bandtkramer Bahntrasse, Groß Siegharts, Slavonice, Museum Humanum
www.thayarunde.eu

OBERÖSTERREICH

Römeradweg

Zwischen Passau und Enns

Auf den Spuren der Römer kann die ganze Familie mit dem Rad auf dem Römeradweg in Oberösterreich „wandeln“. Der 242 Kilometer lange Weg führt von Passau quer durch das Innviertel und über den Attersee bis nach Enns.

Highlights: interaktive Reise-App auf den Spuren der Römer, zahlreiche historische Sehenswürdigkeiten
www.roemeradweg.info

Donauradweg

Sportlich ambitioniert

Auch durch Oberösterreich führt einer der beliebtesten Fernradwege Europas – der Donauradweg. Die klassischste Route reicht über 330 Kilometer von Passau nach Wien.

Highlights: wechselnde Landschaften, bestens für E-Bikes geeignet, zahlreiche Sehenswürdigkeiten
www.donau-radweg.info



Dem Wasser nahe

Entlang des klassischen Donauradweges gibt es für kleine wie große Pedalritter viel zu sehen und zu entdecken.



Mountainbiken und Kinder – keine Sorge, die schaffen das!

Die Wexl Trails machen St. Corona am Wechsel zum Paradies für Mountainbiker jeder Altersstufe. Highlight ist der Mini-Bikepark, wo Kinder ab 3 Jahren MTB-Luft schnuppern.



Ob flowiges Fahrgefühl oder naturbelassene Singletrails, Tourenprogramm oder Shuttledienst – die Wexl Trails, im südlichen Niederösterreich, bieten für alle Biker-Hezen den perfekten Untergrund. Nur eine Autofahrt von Wien und Graz entfernt, finden Mountainbiker und insbesondere Familien eine lückenlose Infrastruktur mit Bike-Verleih, Mini-Bikepark und Shuttleservice sowie kulinarische Verwöhnung aus der Wexl Lounge.

TRAUEN SIE KINDERN MEHR ZU

Im Mini-Bikepark sieht man immer wieder, dass Eltern ein besorgtes und ängstliches Gesicht machen, während die Kids freudig mit flotter Geschwindigkeit, aber sicher am Rad stehend, runter düsen. Oft ist die Sorge von Mama und Papa größer als die Unsicherheit der Kinder. Daher unser Tipp:

Haben Sie nicht mehr Sorge, als es Ihr Kind hat. Begutachten Sie die Umgebung und klären Sie die Kids über mögliche Risiken auf. Wenn die Umgebung nur wenige oder bis zu keinen Gefahren aufweist, vertrauen Sie auf das Können des kleinen Mini-Bikers. Bergab fahren muss nicht gleich gefährlich sein! Wichtig ist, dass Kinder von Anfang an das Bremsen lernen. Daher verwenden wir Laufräder von „woom“, die bereits über Bremsen verfügen und mit denen die Kids üben können.

SOMMER-ZIEL FÜR FAMILIEN

Neben den Wexl Trails und dem Mini-Bikepark können Familien im Sommer auf Coronas Ameisenpfad oder bei der Fahrt mit der Sommerodelbahn Corona Coaster Abenteuer erleben.

FACTBOX:

Die Erlebnisarena St. Corona am Wechsel bietet Familien im Sommer viel Spaß und Bewegung:

- Wexl Trails MTB-Strecken für jede Altersstufe
- Mini-Bikepark mit Zauberteppichbeförderung
- Coronas Ameisenpfad
- Sommerodelbahn Corona Coaster
- Motorikpark mit Koordinationsstiegen und Wasserskiwand
- Kulinarische Highlights in der Wexl Lounge

www.erlebnisarena.at

www.wexltrails.at

Fotos: Familienarena, Angelika Morgenbesser, Wexltrails, Christian Krens, Waldviertel Tourismus, Studio Kerschbaum, Oberösterreich Tourismus GmbH, Stefan Meyerhofer, Hermann Erber

Fotos: Familienarena Bucklige Welt – Wechselland GmbH (3)



STEIERMARK

Reiteralm

Biken für Wagemutige

Insgesamt 15 Kilometer an Bike Trails findet man auf der steirischen Reiteralm bei Schladming. Die Trails sind so gestaltet, dass sie für Biker unterschiedlichen Könnens geeignet sind – und Kinder wie Eltern daran ihren Spaß haben.

Highlights: neben den Bikerouten bietet sich die Region für gemeinsame Wanderungen an www.reiteralm.at

Ennsradweg

Natur pur

Von Radstadt bis an die Donau kann man den Ennsradweg entlang fahren. Wunderschöne kleine Städtchen kann man hier ebenso entdecken, wie eine beeindruckende Landschaft – und das alles auf einer Strecke, die auch auf vielen Abschnitten für junge Zweiradfans geeignet ist.

Highlights: Geheimtipp für Naturbegeisterte www.ennsradweg.at

Den Berg erkunden

Neben den Bike Trails gibt es auch eigene Juniortrails auf denen Fahranfänger sich im Mountainbikefahren erproben können.

Wildromantisch

Schroffe Berge und wildromantische Bäche begleiten die Radfahrer, die eine Tour am Ennsradweg unternehmen.



TIROL

Father & SonDays

Gemeinsam etwas erleben

Große und Kleine gehen bei den Father & SonDays, die von 19. bis 21. Juni am Tiroler Reschenpass stattfinden, gemeinsam auf die 3-Länder-Enduro-Trails. Tagsüber gibt es neben spannenden Touren auch zahlreiche Technik-Tipps und Tricks. Abend wird dann mit einem BBQ am Lagerfeuer und spaßigen Wettbewerben unterhalten.

Highlights: buntes Programm, spannende Strecken in einem besonderen Trailrevier. www.nauders.com

Via Claudia Augusta

Europas Kulturachse

Die Via Claudia Augusta ist besonders bei Touren-Radfahrern beliebt und gilt als eine der leichtesten Alpen-Überquerungen. Dank zahlreicher Radshuttles ist die Route auch für Kinder sehr gut geeignet.

Highlights: beeindruckendes Alpenpanorama www.viaclaudia.org



Zu zweit stark

Bei den Father & SonDays Ende Juni können Väter und Söhne auf ein echtes Abenteuer gehen.

Foto: Shutterstock, i-Stock

Fotos: Schultz Gruppe

Vielfalt Osttirol: Natur, Kultur und Sonne pur

Die Dolomiten Residenz****s Sporthotel Sillian ist der ideale Ausgangspunkt, um die Naturschönheiten Osttirols zu entdecken – oder um einfach mal zu entspannen.

Osttirol heißt, unberührte Natur so weit das Auge reicht. Die malerische Landschaft, mit zahlreichen Schutzhütten und Berggasthöfen lässt mit panoramareichen Wanderwegen, Kinderbetreuung und Entspannungsprogramm die Urlaubsherzen höherschlagen. Raus aus dem Bett und rauf auf den Berg: In der Dolomiten Residenz Sporthotel Sillian in Osttirol ist das möglich. Gepaart mit kulinarischen Köstlichkeiten regionaler Herkunft und idyllischen Wellnessoasen, ist die kleine Auszeit vom Alltagstrubel in Osttirol garantiert.

Die Osttiroler Dolomiten sind zum Verlieben

In der Dolomiten Residenz Sporthotel Sillian im Hochpustertal gleicht kein Tag dem anderen. Abwechslungsreich und vielfältig ist der Aufenthalt: Aktivurlauber, Familienbanden und Erholungssuchende kommen gleichermaßen auf ihre Kosten. Die geführten Mountainbike Touren, zahlreiche Klettersteige und unvergessliche Höhenwege mit Panoramagarantie machen die Osttiroler Berglandschaft zum Paradies für alle Outdoor-Fans. Familien können sich über eine rundum Kinderbetreuung sowie zahl-

reiche Familientouren freuen und Erholungsgäste finden Entspannung im Wellnessbereich. Familienfreundlich überzeugt die Dolomiten Residenz Sporthotel Sillian, als erstes Familien-Wellnesshotel in Osttirol, mit einem Kinderhallenbad und professioneller Kinderbetreuung sowie einem Teenie-Club 12+. Der Wellnessbereich mit exklusivem Sauna-Angebot, Private Spa und der Vitalresidenz Schloss Heinfels setzen neue Maßstäbe in Sachen Erholung.

Im Sinne des Genusses

In der Dolomiten Residenz Sporthotel Sillian wird viel Wert auf regionale Spezialitäten und bewusste Ernährung gelegt. Vor und nach dem Berg können die Energiereserven mit Vollkost und authentischen Gerichten wieder aufgefüllt werden. Verwöhnt werden die hungrigen Gäste mit regionalen, frischen und natürlichen Produkten. Erlebnis Osttirol mit allen Sinnen: Die Milch vom Almbauern des Osttiroler Hochpustertals, frisch gebackenes Brot aus der Dorfbäckerei, Ziegenprodukte aus dem Nationalpark Hohe Tauern oder Honig vom Imker. Informationen unter www.sporthotel-sillian.at.



Zahlreiche Wanderwege starten direkt am Hotel und führen die Gäste des 4-Sterne-Superior-Sporthotels durch die unberührte Natur Osttirols.



Die Dolomiten Residenz Sporthotel Sillian ist Osttirols erstes Familien-Wellnesshotel.



Als erstes Familien-Wellnesshotel Osttirols bietet die Dolomiten Residenz****s Sporthotel Sillian Unterhaltung für Groß und Klein.

Wexl Trails

Sportlich ambitioniert

Mountainbiken mit Aus- und Weitblick – das ist auf den Wexl Trails in St. Corona am Wechsel möglich. Beginner jeden Alters sind hier ebenso herzlich willkommen wie erfahrene Biker, die die Herausforderung und das Außergewöhnliche suchen. Im Mini-Bikepark etwa kann man schon mit drei Jahren losstarten und die Freude am Rad entdecken – gleich, ob auf dem Lauftrad oder dem Mountainbike. Naturbelassenen Fahrspaß findet man dann unter anderem auf dem Singletrail, der mit seinen Wurzeln, Steinen und Steilstücken fahrerisches Können erfordert. Und in der Bikeschule, die für alle Alters- und Könnensstufen geeignet ist, kann man sich für abenteuerliche Touren fit machen lassen.

Highlights: Easyline für kleinste Biker, Pumptrack als Vorbereitung für den Flowtrail, Skillsline zum Verbessern der eigenen Techniken
www.wexltrails.at



Entgeltliche Einschaltung

Die Region Rosalia-Neufelder Seenplatte bezaubert nicht nur wegen ihrem Reichtum an Kulturgütern, sondern lässt Radfahrer-Herzen höher schlagen. Die Radwege der Region sind untereinander verbunden, so dass Sie die gesamte Region, welche 19 Gemeinden umfasst, erradeln und dabei die Routen individuell wählen können. Für all jene die Genuss mit Herausforderung verbinden, denen steht die Mountainbike Arena Rosalia zur Verfügung. Da sich der Großteil der Region im Naturpark Rosalia-Kogelberg befindet, radeln Sie durch eine einzigartige Flora- und Faunawelt. Regionale Naturpark-Spezialitäten bringen ihren und den Gaumen ihrer Kinder zum Singen. Die Streuobstwiesen, die Erdbeerfelder, die Weingärten, die Teichwiesen, die Bade-

seen, das Rosarium sowie Kulturgüter wie die Burg Forchtenstein, die Schuhmühle und der Oktaeder warten auf Sie.

GENUSS TRIFFT KULTUR

Der größte, süßeste Genuss in der Region ist die „Wiesener Erdbeere“. Der herrliche Duft der sonnengereiften Früchte sowie der prickelnde Rosalia Frizzante Rosé lassen einem das Wasser im Mund zusammenlaufen. Der Rosalia Radwanderweg ist die ideale Entdeckeroute. Dieser 58 Kilometer lange Rundkurs führt großteils durch den Naturpark Rosalia-Kogelberg, an Streuobstwiesen und Erdbeerfeldern vorbei. Er verläuft von Wr. Neustadt (B322) über Neudörfel und Bad Sauerbrunn nach Wiesen und Forchtenstein.

Vielfalt erleben – Radfahren genießen mit ihrer Familie

Rosalia
Neufelder
see
Vielfalt erleben

burgenland
The sunny side of Austria

TOURISMUSVERBAND REGION ROSALIA-NEUFELDER SEENPLATTE
Hauptstraße 31 7212 Forchtenstein
Info@rosalia.at www.rosalia.at Tel.: +43(0)664/2172 001



WWW.WOHNMOBILEZUMMIETEN.COM

... und die Urlaubssonne geht auf!
gebetsroither
Wohnwagen & Reisemobile



Wir schenken 1 Woche Urlaub mit Wohnmobil, Wohnwagen & Van

3 WOCHEN MIETEN, NUR 2 WOCHEN BEZAHLEN



Sie planen Ihren Urlaub?

Buchen Sie 3 oder 4 Wochen ein Wohnmobil, einen Campingbus, Wohnwagen oder Van, und Sie bekommen von Gebetsroither 1 Woche geschenkt.

Bei 3 Wochen Miete bezahlen Sie also nur den Preis für 2 Wochen. Bei 4 Wochen Miete bezahlen Sie nur den Preis von 3 Wochen.

Diese Rabattaktion ist gültig für folgenden Mietzeitraum:

- 15.04. - 18.05.2020
- 11.09. - 31.10.2020

Inkludiert sind pauschal 4.000 Fahrkilometer bei 3 Wochen Miete. Gerne stehen wir Ihnen an unseren 3 Standorten in Weißenbach bei Liezen, Hagenbrunn und Marchtrenk für nähere Informationen zur Verfügung.

#iLoveCamping



CAMPINGURLAUB BUCHEN:

Gebetsroither Handels GmbH

Gebetsroitherweg 1

8940 Weißenbach bei Liezen

URLAUBSHOTLINE: +43 (0)3612 26300

www.wohnmobilezummieten.com

office@gebetsroither.com



REGIONSINFO

www.saalfelden-leogang.com

Bike-Hotel in der Region:
Biohotel Rupertus

www.rupertus.at

Mehr Infos für den nächsten Mountainbike Urlaub gibt's bei „Mountain Bike Holidays“

www.bike-holidays.com



Bike-Spaß für die ganze Familie im Salzburger Land

Urlaub in den Bergen klingt nach viel frischer Luft, einer großen Portion Natur und reichlich Bewegung. Besonders beliebt ist das Mountainbiken. Ein besonders tolles Angebot für Kinder und Mountainbike-Anfänger gibt es in der Salzburger Region Saalfelden Leogang. Im Riders Playground im Bikepark Leogang kann man sich bestens ans MTB herantasten.



In den Anfängerlines wird mit dem MTB-Nachwuchs geübt.



Der Bike Wash Corner ist der Anziehungspunkt für Kinder.

Die Region Saalfelden Leogang besticht alleine schon wegen ihrer atemberaubenden Landschaft. Im Norden ragen die schroffen Berggipfel des Steinernen Meeres gen Himmel. Zum Süden hin öffnet sich das flache Tal mit Blick auf den Zeller See und die Hohen Tauern. Diese Beschreibung lässt bereits erahnen, dass man in der Destination einen tollen Urlaub mit der Familie verbringen kann.

Zum gemütlichen Einradeln und zum Natur entdecken gibt es tolle, leichte Routen im flachen Tal. Eine Tour entlang des Tauernradweges und ins Schwarzeleotal bieten tolle Erlebnisse. Dabei kommt man auch an dem einen oder anderen See vorbei, der mit einem Sprung ins herrlich kühle Nass lockt.

MTB-Spielplatz für Groß und Klein

Bike-begeisterte Familien finden sich aber vor allem im Bikepark Leogang wieder. Dort, direkt an der Talstation der Asitzbahn, liegt der Riders Playground.

Er ist einer der größten Einsteiger-Bikeparks in Europa. Uns haben diese Facts jedenfalls überzeugt. Deshalb geht es mit Kind und Kegel ab nach Leogang. Als Unterkunft haben wir uns das „Mountain Bike Holidays“ Biohotel Rupertus ausgesucht. Dieses ist nicht nur auf Mountainbiker spezialisiert, sondern bietet auch Kinderbetreuung an. Gottfried und Nadja, die beiden Hotel-Chefs, sind zudem begeisterte Biker. Hier fühlen wir uns mit unseren Kids gut aufgehoben.

„Sensation“ Bike-Wash-Corner

Am ersten Tag nach unserer Anreise geht es mit unserem Spross sogleich in den Bikepark bei der Asitzbahn. Davon hätten wir sie auch gar nicht mehr abbringen können. Vor unserem Urlaub haben wir uns nämlich ein paar Fotos auf der Website angeschaut. Sah nach richtig viel Spaß aus und die Kinder hatten richtig Lust darauf bekommen. Also nichts wie los. Und unsere Erwartungen werden auch gar nicht enttäuscht, als wir beim

Bikepark ankommen. Hier wirkt es nämlich beinahe wie in einem Schlaraffenland für Mountainbiker.

Das erste – auf das unsere Kids losstürmen – sind aber nicht wie erwartet die coolen Lines, die sich den Hügel runterschlängeln, sondern die Bike Wash Corner. Die ist richtig bunt gestaltet. Es gibt Ständer, an denen man die Fahrräder aufhängen kann. Mit einem Wasser-schlauch kann man sie dort nach der Biketour vom Schmutz befreien. Unsere Kids warten aber nicht erst bis die Räder dreckig sind. Sie sind der Meinung, ihre Fahrräder gehören schon vorher blitzblank gemacht. Wir sind im Urlaub, also lassen wir ihnen ihren Willen. Macht auch wirklich Spaß zuzusehen, welche Freude sie dabei haben.

Mountainbike-Guide für Kinder

Als die Bikes unserer Kids dann endlich „sauber“ sind, geht es richtig los mit dem Mountainbiken. Bei all den Kurven, Wellen und Sprüngen, die wir zuvor bereits auf Fotos gesehen hatten, haben wir uns natürlich auch gleich ein bisschen Sorgen um die Sicherheit gemacht. Nach ein wenig Recherche sind wir aber auf die Bikeschule Elements Outdoorsports in Leogang gestoßen. Dort haben wir uns einen Mountainbike Guide engagiert, der unseren Kinder und uns ein wenig in die sichere Fahrtechnik einführen soll – es werden nämlich eigene Familien Trainings angeboten.

Anfängerlines zum Üben

Zuallererst geht es dabei aufs Übungsgelände. Dort werden wir in die Grundtechniken des Mountainbikens eingeführt. Dabei geht es um so Basics wie die Grundposition am Fahrrad, die richtige Bremstechnik und die Stellung des Fahrradsattels. Dann erst geht es für uns weiter in den Riders Playground. Dort toben wir uns zuerst am Pumptrack aus. Den Kids macht es richtig Spaß. Danach lassen wir uns vom Zauberteppich samt Mountainbikes den Hügel hinauftransportieren. Danach wagen wir uns auch schon an die ersten Anfängerlines. Hier haben wir wirklich die idealen Voraussetzungen, um uns langsam und spielerisch an die anspruchsvolleren Strecken heranzuwagen. Wir merken, wie wir uns auf unseren Bikes immer sicherer fühlen. Ein wirklich toller erster Tag im Bikepark Leogang. Mal schauen, was uns in den nächsten Tagen noch so alles erwartet.



Happy Kids-Club together

Kostenlos
im Sommer
2020

Jede Menge Abwechslung, Spaß und Abenteuer!

In ausgewählten JUFA Hotels bieten wir diesen Sommer für Kinder von 6-14 Jahren ein umfangreiches Kinderprogramm. Unsere Kinderbetreuer sorgen für altersgerechte Programme und tolle Highlights. Je nach Belieben können Ihre Lieblinge daran teilnehmen – sei es für ein paar Stunden, während des Frühstücks oder mehrere Tage.

Hier gibt es den JUFA Kids Club:

JUFA Hotel Tieschen – Bio-Landerlebnis***
JUFA Hotel Malbun – Alpin-Resort****
JUFA Hotel Lungau***
JUFA Alpenhotel Saalbach****
JUFA Hotel Kronach – Festung Rosenberg***
JUFA Vulkan Thermen-Resort****

jufa.eu/kids-club





Gebetsroither startet Crowdfunding

Der Camping-Marktführer will die Errichtung von drei eigenen Camping-Resorts über Crowdfunding bei LION ROCKET finanzieren.

Gebetsroither, der heimische Camping Marktführer aus dem steirischen Liezen, erschließt ein völlig neues Geschäftssegment: Mit der Errichtung und dem Betrieb von eigenen Camping Resorts wird das Unternehmen erneut zum Trendsetter des Camping Markts. „Nun festigen wir mit der Errichtung der Gebetsroither Camping Resorts unsere Vormachtstellung am Markt. Außerdem vergrößern wir mit diesem Expansionsschritt unsere Unabhängigkeit von Fremdanbietern. Dadurch verringern wir unser betriebliches Risiko, das etwa durch befristete Verträge mit den Campingplatz-Betreibern entsteht“, erklärt Christian Gombotz, Geschäftsführer Marketing, Sales und Personal der Gebetsroither Unternehmensgruppe, die Wachstumsstrategie. Drei Resorts im kroatischen Dalmatien, in Bayern sowie in Oberitalien befinden sich bereits in Planung oder Umsetzung.

„Das Gesamtinvestitionsvolumen für die Entwicklung und Realisierung der Resorts beträgt rund 65 Millionen Euro. Wir planen, mit dem Crowdfunding über LION ROCKET einen ersten Meilenstein in der Finanzierung zu setzen und laden alle herzlich ein, uns dabei zu unterstützen“, so Jürgen Anderle, Geschäftsführer Infrastruktur, IT, Finanzen und Controlling.

6 % FIXZINS

Bei einer Laufzeit von vier Jahren profitieren Investoren von 6 % Fixzinsen p.a. für die qualifizierten Nachrangdarlehen und jährlichen Zinsauszahlungen. Alternativ können die LION ROCKET Investoren die Option eines Sachzinses in Höhe von 9 % p.a. in Form von Gebetsroither-Gutscheinen wahrnehmen. Die Gutscheine können direkt beim Campingbetreiber eingelöst werden.



Drei Camping Resorts will Gebetsroither in Kroatien, Bayern und Oberitalien errichten.



Das Führungsteam von Gebetsroither setzt bei der Expansion auf Crowdfunding.

FACTBOX:

Campingfans und Investoren können jetzt Miteigentümer von drei Gebetsroither Camping Resorts werden. Informationen unter: www.lionrocket.com/gebetsroither

In Kooperation mit Gebetsroither

Fun & Action im JUFA Kids-Club

In diesem Sommer sind bei JUFA Kids von 6–14 Jahren bestens betreut.

Familienzeit ist die wertvollste! Daher sind gemeinsame Urlaube der ganzen Familie so wichtig. Denn sie bieten viele gemeinschaftliche Erlebnisse und wunderbare Momente für jedes Familienmitglied.

Doch zu einem erfüllten Urlaubserlebnis gehört auch etwas Zeit für Zweisamkeit für die Eltern. Deshalb bieten die JUFA Hotels für Kinder von 6–14 Jahren im Sommer, in ausgewählten Hotels, kostenlos ein umfangreiches Kinderprogramm. Ihr Kind ist somit bestens betreut, sei es während des Frühstücks, für einige Stunden untertags oder für einen oder mehrere Tage.



EIN UNVERGESSLICHER SOMMER

Folgende JUFA Hotels bieten im Juli und August 2020 den Kids-Club:

- JUFA Hotel Tieschen – Bio-Landerlebnis***
- JUFA Hotel Lungau***
- JUFA Alpenhotel Saalbach****
- JUFA Hotel Malbun – Alpin-Resort***s
- JUFA Hotel Kronach – Festung Rosenberg***
- JUFA Vulkan Thermen-Resort****

Details unter jufa.eu/kids-club

In Kooperation mit JUFA

6 KIDS-CLUB-ERLEBNISSE

Das können Kids in diesem Sommer in ausgewählten JUFA Hotels erleben

- > **Abenteuer:** Wasser- und Waldspiele, Outdoor games
- > **Forschen:** Entdecker-Touren und Ausflüge (z.B. zur Feuerwehr)
- > **Erlebnisse:** Tiere und Natur kennenlernen
- > **Spannung:** Ortsrallye, JUFA Olympiade und Schatzsuche
- > **Kulinarik:** Backen, Kochen und Basteln mit Kindern
- > **Feiern wie die „Großen“:** Kinderdisco, Quiz und Filmabende

Corona Hilfsfonds

€ 30 = 10 warme Mahlzeiten für Obdachlose

Wir lassen niemanden allein. DANKE!



Spendenzweck: Corona Hilfsfonds
IBAN: AT49 2011 1287 1196 6399 | BIC: GIBAATWWXXX
Online spenden unter www.diakonie.at/spenden

Diakonie

Fotos: JUFA Hotels, S. Hofschäger

Fotos: Gebetsroither (2), Sabine Hoffmann (1)

Sommerurlaub: Familyclubs rund ums Mittelmeer

Falkensteiner Family Hotel Diadora

KROATIEN

Besonderheit: Baby- und Kinderschwimmkurse

Ausstattung: Direkt am Sandstrand der pittoresken, dalmatinischen Küste liegt das Familienhotel Diadora. Neben dem 2.000 Quadratmeter Acquapura-SPA-Wellness und der großzügigen Wasserpark mit einem Außenpool und einer Wasserrutsche gibt es hier auch für die Kleinsten zahlreiche Urlaubshighlights. Unter anderem werden die Falky-Land-Kinderwelt, ein Abenteuer-spielplatz sowie eine Wasserwelt mit Falky-Kinder-Spa geboten.

www.falkensteiner.com



Von der Küste Kroatiens bis nach Tunesien –
in diesen Familienclubs wird neben Badespaß
auch jede Menge Unterhaltung geboten.

Text: Sandra Wobrazek



Robinson Djerba Bahiya TUNESIEN

Besonderheit: bunte Mischung aus Sport, Wellness und Badeurlaub

Ausstattung: In diesem Club dreht sich alles um Familien. Den kleinen Gästen des Clubs, der sich inmitten einer liebevoll gepflegten Grünanlage befindet, wird täglich ein abwechslungsreiches, buntes Kinderprogramm geboten. Die Kinderbetreuung findet hier zeitweise schon ab einem Alter von zwei Jahren statt – so können Eltern entspannt oder aktiv ihren eigenen, individuellen Interessen nachgehen. Zentraler Dreh- und Angelpunkt für die jungen Gäste ist der Roby Club, der an sieben Tagen in der Woche geöffnet hat. Die flachen Strände von Djerba eignen sich außerdem besonders gut für Familien mit kleinen Kindern.

www.robinson-austria.at

Magic Life Belek

TÜRKEI

Besonderheit: Wassersport, Aquapark, Beachvolleyball

Ausstattung: Eine neue Wasserattraktion für Groß und Klein bietet der Magic Life Club Belek an der türkischen Riviera. Neben acht Pools und zehn Wasserrutschen gibt es hier auch einen Kinder- und einen überdachten Babypool sowie den Infinity Beachpool „Oasis“. Die kinderfreundliche und 125.000 Quadratmeter große Anlage bietet ein großes Programm an Unterhaltung, Sport und Animation – Wohlfühlurlaub für die ganze Familie.

www.magiclife.com



Robinson Pamfilya

TÜRKEI

Besonderheit: viel Raum für Action sowie Abenteuer für die ganze Familie

Ausstattung: Im türkischen Side, inmitten eines Pinienwaldes und an einem flach abfallenden Sandstrand gelegen, eignet sich der Club besonders gut für Familien, die den Wassersport bevorzugen – von Segeln bis Surfen. Ein auf Familien ausgerichtetes Showprogramm findet fünf- bis sechsmal pro Woche statt. Neben dem Hauptpool gibt es ein eigenes Kinderpool-Paradies mit Wasserrutsche und separatem Babypool inklusive Babyrutsche. Wenn Mama und Papa einmal eine kleine Auszeit brauchen, können sie die im eigenen Ruhepool im WellFit-Spa des Clubs finden, der ab 16 Jahren zugänglich ist. Im hoteleigenen Roby-Club werden die kleinen Gäste dann professionell und liebevoll betreut.

www.robinson-austria.at



ANCONA - KORFU** - IGOUMENITSA - PATRAS

*VENEDIG - IGOUMENITSA - PATRAS

BRINDISI - KORFU** - IGOUMENITSA - PATRAS

Durchgeführt von GRIMALDI EUROMED S.p.A

PIRÄUS - MILOS** - HERAKLION

PIRÄUS - CHANIA

HERAKLION - KYKLADEN**
(SANTORINI - PAROS - MYKONOS)

Durchgeführt von MINOAN LINES S.A.

*Saisonale Route **Sommer Route

MINOAN LINES BONUS CLUB bis zu **30%** FREUNDE UND FAMILIEN **20%** SHOW YOUR CARD **20%** FRÜHBUCHER RABATT **20%**

GRIMALDI LINES
MINOAN LINES
a Grimaldi Group company
www.grimaldi-lines.com
www.minoan.gr



CAMPING ALL INCLUSIVE



ANCONA & VENEDIG ROUTEN





Eine Schule für Körper und Geist

Taekwondo ist unter den boomenden, asiatischen Kampfsportarten die vermutlich populärste in Österreich. Allein die größte Schule des Landes bildet über 3.000 Schüler aus – schon ab dem Alter von drei Jahren. **Text:** Harald Klöckl

An den 25 Standorten der Taekwondo-Schule Young-Ung (www.yu-taekwondo.at) – in vier Bundesländern – kommt man kaum vorbei. Allein in Wien gibt es 14 Filialen, oft sind es ebenerdige und straßenseitige Studios, in manchen Wiener Bezirken sind es sogar zwei. An einem davon schlenderte Alia Hasanovic einst im zarten Alter von dreieinhalb Jahren mit ihrer Mama Maria vorbei. Kurz später war sie schon dort beim ersten Schnuppertraining unter gleichaltrigen Kindern. Und seitdem, erzählt die Mama, „würde Alia am liebsten jeden Tag hingehen.“ Schon im Kindergarten waren es drei Trainings pro Woche, heute sind es mehr, oft besucht sie in der Taekwondo-Schule Young Ung auch Einheiten für Akrobatik, Selbstverteidigung oder Freikampf und nimmt an Turnieren teil. Zu den Trainingslagern, welche die Schule mehrmals im Jahr oft auch im Ausland anbietet, fährt sie mit dem Papa und ihrer zwei Jahre älteren Schwester,

die gleichzeitig mit Alia mit Taekwondo begonnen hatte. Ein Trainingsumfang, wie ihn fast schon Profis haben und die dritte Klasse Volksschule, das lässt sich alles gut vereinbaren, erzählt Maria Hasanovic: „Sie geht immer freiwillig und gerne ins Training, weil es ihr Spaß macht. In der Schule ist sie viel konzentrierter als andere Kinder und der Freundeskreis besteht aus Schule und Verein.“ Abgesehen davon hat Alia Interessen wie jedes andere Kind, interessiert sich für die Natur, für Tiere, vor allem aber für Sport: Wakeboarden, Rollerfahren, Radfahren. Wenig überraschend, lautet der Berufswunsch der Neunjährigen aktuell Taekwondo-Trainerin. Bevor es soweit ist, wird Alia ins Gymnasium gehen, zur Zeit haben die Eltern die Polgarstraße in Wien 22 im Visier, wegen des Sportschwerpunkts.

Über Judo und Kung Fu Panda zu Taekwondo
Lorenz Schmid (11) besucht bereits ein Sport-

→

Alia Hasanovic

Alter: 9

Verein: Young-Ung
Taekwondo

Schule:
VS Oberdorfstraße
1220 Wien

Fotos: Privat

Daniel Malik**Alter:** 9**Verein:**
Young-Ung Taekwondo**Schule:**
VS Lutherschule
1180 Wien**Lorenz Schmid****Alter:** 11**Verein:**
Young-Ung Taekwondo**Schule:**
Schulleistungssportzentrum
Wien West, 1140 Wien



 Weitere Infos zu den jungen
 Champions auf
[www.familiii.at/](http://www.familiii.at/freizeit)
[freizeit](http://www.familiii.at/freizeit)

gymnasium, die 2. Klasse im SLSZ Wien West. Er ist auf Leistungssport eingestellt, trainiert fünf Mal in der Woche, zusätzlich zum intensiven Sport in der Schule. Beim ihm waren im Alter von fünf die Kung Fu Panda-Filme der Anstoß für Taekwondo. Auch seine älteren Brüder praktizieren den Sport, „aber mehr zum Spaß, mit etwas weniger Ehrgeiz“, erzählt die Mutter, Carolina Bazant. Im vergangenen Herbst bei einem Young-Ung-Camp auf Teneriffa, hat er die Prüfung für den Schwarzen Gurt absolviert. Er will bald an internationalen Turnieren teilnehmen, später zumindest Trainer werden. In der Schule ist er gut unterwegs, für Trainingslager bekommt er schulfrei. Aktuell freut er sich über ein Plus für den Felgaufschwung im Turnunterricht genauso wie über einen Einser bei der Mathe-Schularbeit. „Ab der Oberstufe wird es schulisch und sportlich aber noch anspruchsvoller, das weiß Lorenz,“ erzählt seine Mutter.

Mehr Selbstbewusstsein

Daniel Malik kam im Alter von 5 mit dem Umweg von einem halben Jahr von Judo zu Taekwondo bei Young Ung. „Ich habe einfach im Internet etwas ähnliches gesucht“, erinnert sich seine Mutter Sabina Malik, die angesteckt von der Begeisterung des Sohnes ebenso mit Taekwondo begonnen hatte. Daniel hat von Beginn an alle Ausbildungsstufen in Mindestzeit absolviert, startete schon als Fünfjähriger mit der Luther-Volksschule in 1180 Wien, wird im Herbst ins Gymnasium Hagenmüllergasse wechseln, das aber keinen Sportschwerpunkt hat. „Taekwondo wird er sicher weitermachen“, ist die Mutter überzeugt, „obwohl ihn auch Fußball sehr begeistert.“ Vor allem freut sich die alleinerziehende Mutter, dass Daniel auch dank des Sports sehr selbstständig und selbstbewusst ist, sich seit er sieben ist, alleine mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurecht findet. „Er hat überhaupt keine Probleme bei Referaten in der Schule, ist auch nicht schüchtern, hat im Verein viele ältere Freunde, Buben ebenso wie Mädchen.“ Sport ist naturgemäß sein liebstes Schulfach, alles andere läuft auch gut – „nur Zeichnen mag er gar nicht, da weiß er, dass er wenig Talent hat.“ Außergewöhnliches Talent für Taekwondo wiegt das aber ganz sicher auf ... ●

WISSEN MIT WUMMS!

PROD. ROLL
SCENE 1
DIRECTOR: WOZZLE GOOZZLE
CAMERA: WOZZLE GOOZZLE
DATE: _____
Day Night Int Ext Mos
Filter Sync

WOZZLE GOOZZLE

So macht Wissen Spaß!
Täglich um 18:40 Uhr.

TOGGO

Mehr Ordnung mit dem Spielzeug-Schrank

Ein eigenes Möbel für die Lieblingsspielsachen: Der Bastelpapa baut einen Schrank, mit dem die Kinder in ihrem Zimmer Ordnung halten können. Das freut auch die Eltern.

Text: Harald Klöckl

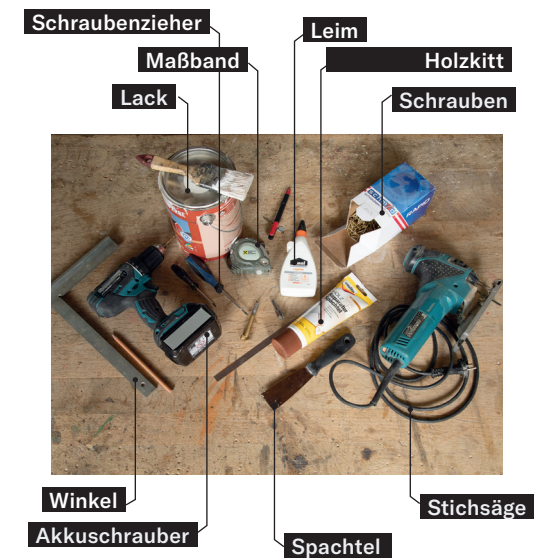
Zimmer aufräumen ist für die meisten Kinder nicht gerade die liebste Übung. Oft befüllen die Kleinen nach entsprechender Aufforderung bestenfalls eine Kiste mit allem was so herumliegt, inklusive Socken, Trinkbecher & Co. Wenn das Kind aber einen Schrank für seine besonderen Schätze hat (Malstifte, Autos, Dinosaurier, Puppenkleidung ...), dann gelingt es bisweilen, etwas Ordnung ins Kinderzimmerchaos zu bringen. Bastelpapa Stefan Reschenauer hat mit Materialkosten von kaum 30 Euro einen Schrank gebaut, den die Kids benutzen, gestalten oder auch bemalen können, wofür und wie sie wollen. Bastelpapa-Tochter Marlene etwa wünschte sich einen Kleiderschrank für ihre Puppen. Da macht Ordnung halten gleich viel mehr Spaß. ●



Fotos: Ben Leitner

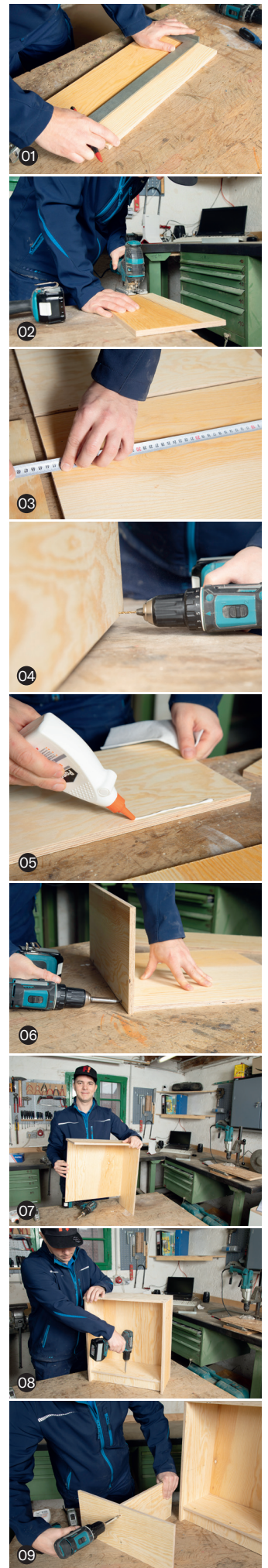
»Meine Tochter wollte einen eigenen Schrank für Puppenkleidung. Aber egal wofür, so ein Schrank ist für Kinder eine Art Schatzkiste.«

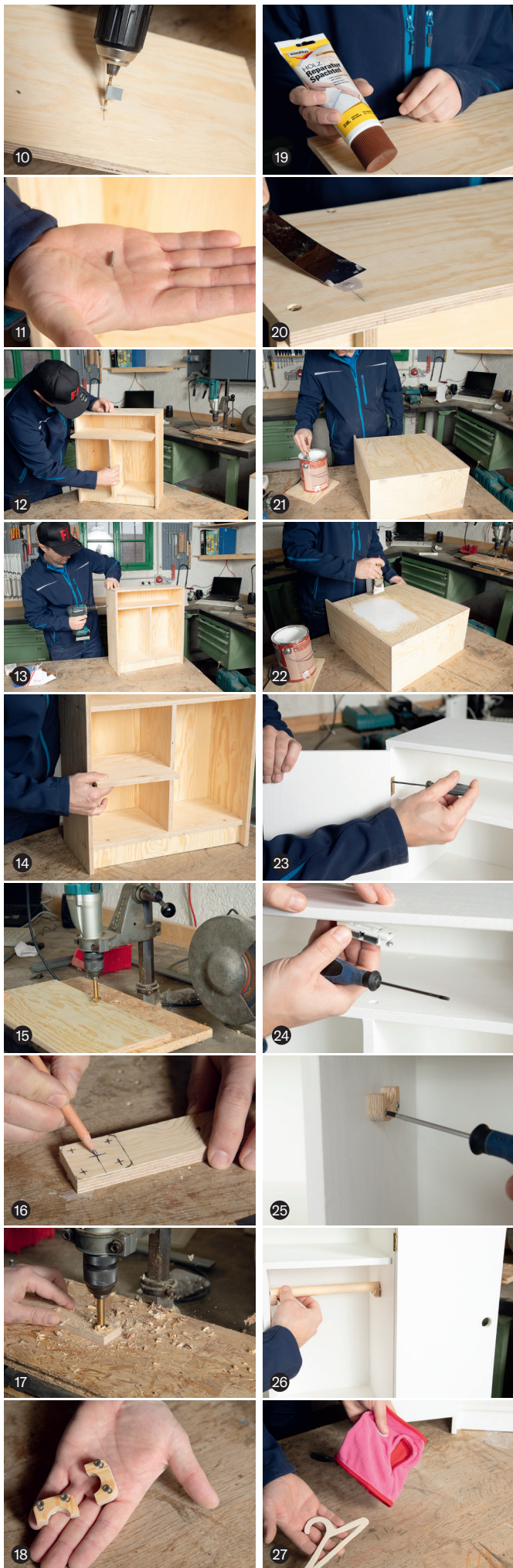
Stefan Reschenauer
Hardwareentwickler,
Familienvater und
Hobbybastler auf
www.holz-und-metall.eu



Anleitung Spielzeugschrank

- 01 Alle Teile des Spielzeugschranks werden aus einer 12 Millimeter starken Multiplex-Platte gefertigt.
- 02 Die Seitenwände des Korpus messen jeweils 22 mal 50,5 cm.
- 03 Die Deckplatte des Korpus misst 22 mal 45,7 cm, die Bodenplatte und der Einlegeboden messen jeweils 43,2 mal 19,5 cm. Weiters kann man schon jetzt die beiden Türen anfertigen, sie haben die Maße 21,3 mal 45 cm. Wenn man an diese keine Griffe anschrauben will, kann man stattdessen auch große Löcher bohren, wie sie auf Bild 26 zu sehen sind.
- 04 Es empfiehlt sich, die Löcher für die Verschraubungen immer vorzubohren.
- 05 Die vier Teile des Korpus sollten auch verleimt werden.
- 06 Zusätzlich zum Vorbohren rät der Bastelpapa, die Bohrlöcher auch zu senken, damit die Schrauben nicht überstehen und sich das Kind nicht verletzen kann. Und das sieht natürlich im Endeffekt viel schöner aus.
- 07 Die Rückwand des Schrankes ist ein Quadrat von 43,6 Zentimeter Seitenlänge. Erst diese Rückwand mit einem Seitenteil und der oberen Platte verschrauben und verleimen.
- 08 Dann die beiden fehlenden Teile des Korpus anbringen. Unterhalb der Bodenplatte auf der Vorderseite eine Blende mit den Maßen 43,6 mal 6 Zentimeter anschrauben.
- 09 Das Innenleben des Schrankes ist natürlich frei gestaltbar. In der Variante „Kleiderschrank für Puppen“ empfiehlt sich eine T-förmige Variante.





Anleitung Spielzeugschrank

10 Bevor man dieses T einbaut und anschraubt, soll man daran (und an der entsprechenden Seitenwand) Löcher bohren, wo dann Stifte eingesetzt werden, die einen oder mehrere zusätzliche Regalböden tragen. Dafür am Bohrer Isolierband anbringen, damit die Löcher nicht zu tief werden, aber die Stifte dennoch gut halten.

11 Solche Stifte aus Holz oder aus Metall gibt es in jedem Baumarkt zu kaufen.

12 Wenn man alles richtig vermessen hat, passt das T jetzt perfekt in den Korpus.

13 Das T an vorgebohrten und gesenkten Löchern mit dem Korpus verschrauben ...

14 ... und dann den kleinen Regalboden (hier misst er 19 mal 21 Zentimeter) zuschneiden und von den Stiften gestützt einlegen.

15 Damit der Regalboden besonders gut sitzt, an der passenden Stelle Einkerbungen für die Stifte bohren.

16 Jetzt die Halterungen für die Kleiderstange: Je nach Stärke des dafür verwendeten Rundholzes ein passend großes Quadrat auf einer längeren Latte inklusive abgerundeter Ecken zeichnen und dann in der Mitte mit einem Bohrer, der dem Durchmesser des Rundholzes entspricht, ein Loch bohren. Erst dann aus dieser Latte erst bis zur Mitte (also entlang der Linie durch den Mittelpunkt, wie auf Bild 16 gezeichnet) das erste Stück aussägen und dann das zweite.

17 Wieso nicht gleich das ganze Quadrat von der Latte abschneiden und dann teilen? Einfach, weil sich das Stück dank der Überlänge der Latte leichter halten und dann sägen lässt.

18 So sehen die beiden Halterungen für die Kleiderstange dann aus, inklusive der vorgebohrten Löcher für die Schrauben.

19 Die Halterungen muss man jetzt aber noch nicht montieren. Besser ist es, den Korpus fertig zu machen. Und zwar, indem man an den Außenseiten, überall wo es versenkte Schrauben gibt, mit Holz-Reparaturspachteln die Lücken schließt.

20 Mit der Spachtel für eine glatte Oberfläche sorgen und trocknen lassen, dann mit Sandpapier nachbearbeiten.

21 Welche Farbe soll man nehmen? Vielen Kindern macht es Spaß, ihr eigenes Möbel ganz nach ihrem Geschmack zu gestalten.

22 Weiß passt immer, aber es darf auch bunter sein.

23 Jetzt die Scharniere anbringen, erst an den Türen, dann an die Seitenwände schrauben.

24 Oben in der Mitte einen Zweier-Magnettverschluss anschrauben.

25 Jetzt die Kleiderstangen-Halterung anbringen.

26 Kleiderstange einlegen.

27 Ganz motivierte Bastelpapas sägen aus Sperrholz noch maßgeschneiderte Kleiderhaken für die Puppenkleidung.

Fotos: Ben Leitner



Freifinanzierte
Miet- und
Eigentumswohnungen
PROVISIONSFREI!
www.buwog.at

FÜR JEDE/N DAS PASSENDE ZUHAUSE

Die BUWOG ist der führende Komplettanbieter am österreichischen Wohnimmobilienmarkt und blickt auf eine mittlerweile 69-jährige Erfahrung zurück. Das Immobilienbestandsportfolio umfasst rund 22.500 Bestandseinheiten und befindet sich in Österreich, die Development-Pipeline in Wien umfasst rund 6.000 Wohneinheiten. Neben dem Asset Management der eigenen Bestandsimmobilien wird mit den Geschäftsbereichen Property Sales und Property Development die gesamte Wertschöpfungskette des Wohnungssektors abgedeckt. Die BUWOG ist eine Tochter der Vonovia SE, Europas führendem Wohnungsunternehmen mit Sitz in Bochum (Deutschland). www.buwog.at

BUWOG

familiiii-Testfamilie
Franziska, 27, Megan, 10, und Ben, 8,
(Papa Kevin war beim Test verhindert)
haben den Captur getestet.

Ein SUV, der mit innovativem Design und raffiniertem Innenleben überzeugt – der neue Renault Captur im familiiii-Autocheck.

Text: Sandra Wobrazek

Sportlich in den Frühling

In frischem Gewand
Sowohl vorne als auch hinten wurde der Captur-Neuaufgabe eine elegante C-förmige LED-Lichtsignatur verpasst.



Smartes Cockpit
Im Innenraum gibt es u.a. eine innovative, schwebende Mittelkonsole mit futuristischem „E-Shifter“-Schaltknopf.



Schnell eingepackt
Die Roller von Megan und ihrem Bruder Ben lassen sich unkompliziert im Kofferraum des SUV verstauen.



Captur 2.0. Er ist größer und moderner als sein Vorgänger – und besitzt alle Kennzeichen eines SUV. Der neue Renault Captur möchte ein vielseitig einsetzbarer Begleiter in den verschiedensten Situationen sein. Ob das stimmt, haben Franziska, 27, und ihre Kinder Megan, 10, und Ben, 8, für familiiii getestet. Ihr Fazit: Die Neuaufgabe des Captur vermittelt sportliches Fahrvergnügen und bietet auch genügend Raum für eine Familie. So haben Megan und Ben auf der Rückbank ausreichend Platz, da man die Rückbank um bis zu 16 Zentimeter verschieben kann. Das Reisegepäck für eine ganze Familie hätte dann im mittelgroßen Kofferraum jedoch nur bedingt Platz.

Innovative Ausstattung. Franziska findet nach dem Testwochenende das Innenleben des Captur überzeugend: „Er hat viele Assistenzsysteme wie Spurhalteassistenten und Rückfahrkamera. Man sitzt höher und hat so eine gute Übersicht.“ Zusätzlich überzeugt hat sie das 9,3“-Multimedia-Touchscreen über den man sich unter anderem mit dem Smartphone verbinden und sämtliche Systeme des Autos steuern kann. Abgerundet wird das futuristische Design durch das digitale 10,2“-Armaturenbrett.

RENAULT CAPTUR

Testmodell (inkl. NoVA & MwSt):
€ 25.938,-

Verbrauch (kombiniert): 6,0 Liter/100 km

CO₂-Emissionen (kombiniert): 136 g/km

Leistung: 74 kW/100 PS

Motor/Kraftstoff: Benzin

Getriebe: 5-Gang Handschaltung

Beschleunigung: 13,3 Sek./0–100 km/h

Höchstgeschwindigkeit: 173 km/h

Kofferraumvolumen: 536 bis 1.334 Liter

Fotos: Ben Leitner

Fotos: Mazda Rainer



Das beliebte Familienauto Mazda CX-5 können „familiiii“ Leserinnen und Leser jetzt persönlich testen. Das erwartet sie:

Mit dem CX-5 hat der japanische Autohersteller Mazda einen Volltreffer bei Familien gelandet. Aufgrund seiner Größe, seines Platzangebots, aber auch wegen seiner Sparsamkeit, ist er ein beliebtes Familienmodell. Bei Rainer, Wiens führendem Mazda-Händler, können Familien den neuen CX-5 jetzt ausgiebig testen. Einfach anmelden und mit etwas Glück sind Sie die CX-5-Testfamilie. Was Sie dabei erwartet, hat Stephan Kalz, Verkaufsberater und CX-5-Spezialist bei Rainer, für alle „familiiii“-Leserinnen und Leser zusammengestellt:



„Der Mazda CX-5 verbindet auf harmonische Art und Weise Sportlichkeit, Sicherheit und Luxus – das alles zu einem attraktiven Preis.“

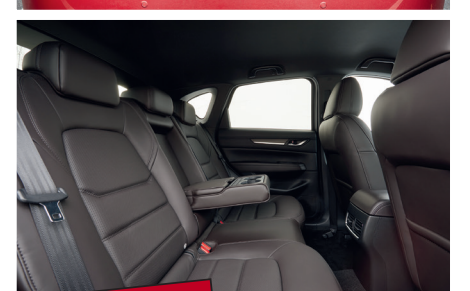
Stephan Kalz,
Verkaufsberater und
CX-5-Spezialist bei
Rainer

Außen hui, innen top

Sowohl die Eltern, als auch die Kids werden sich in dem Midsize-SUV rund um wohl fühlen. Während sich der Fahrer dank der übersichtlich gestalteten Armaturen und dem gut positionierten Head-up Display, das alle wesentlichen Infos wie zum Beispiel die Geschwindigkeit oder die Routen-Informationen des Navis anzeigt, komplett auf die Fahrbahn und den Verkehr konzentrieren kann, finden die Kinder und sämtliche Kuscheltiere, die mit auf Reise gehen sollen, ausreichend Platz auf der Rückbank. Selbstverständlich bietet

auch der Kofferraum mit 506 Litern Fassungsvermögen oder mit der im Verhältnis 40:20:40 umklappbaren Rücksitzbank ausreichend Platz für Einkäufe, Koffer oder Kinderwagen. Im Fond punktet der CX-5 neben der Kopf-, Schulter- und Beinfreiheit auch mit der Mittelkonsole. Diese dient sowohl als praktischer „Streitschlichter“, als auch als Getränkehalter oder Spielunterlage.

Mehr auf <https://rainer.co.at>



GLEICH ANMELDEN

Testfamilie gesucht. Wenn Sie mit Ihrer Familie den beliebten Midsize-SUV Mazda CX-5 testen wollen, dann melden Sie sich heute noch online an:

www.familiiii.at/mazda-cx5



Entscheidend für die Wahl der richtigen Bettgröße ist in erster Linie die Frage, wie viele Personen später darin schlafen sollen.

Das Schlafzimmer ist einer der intimsten Orte des Hauses. Deshalb sollte er zur Persönlichkeit passen und eine Oase der Ruhe sein, in der man sich hundertprozentig wohlfühlt, dem stressigen Alltag entfliehen, in Ruhe ein Buch lesen und erholsamen Schlaf finden kann. Das Schlafzimmer lässt sich ganz individuell in verschiedenen Stilrichtungen gestalten: minimalistisch, rustikal oder auch romantisch. Ebenso wichtig wie der Stil ist die Funktionalität. Hat man seinen Stil und die Funktion gefunden und festgelegt, kann man die Entscheidungen bezüglich der Einrichtung, der Wandfarbe und des Bodenbelags in Angriff nehmen.

Wie man sich bettet ...

Ein gemütliches Bett sollte in jedem Fall der Anfang sein, wenn es an die Einrichtung des Schlafzimmers geht. Das Bett ist das Zentrum des Raumes und oft Schlafplatz für die gesamte Familie. Komfort darf dem Design daher in nichts nachstehen. Hier steht eine große Auswahl verschiedener Betten – vom Holzbett bis hin zum Boxspringbett – für jeden Geschmack und jedes Budget zur Verfügung. Damit beim Kauf auch sicher das richtige



Helle Pastell- und warme Naturtöne wie Beige, Grau oder Braun unterstützen unser Wohlbefinden und setzen kleine Räume in Szene. Bunte Farbakzente setzt man dann mit Wohnaccessoires in knalligen Farben.

Schlafzimmer zum Träumen

Ein tiefer, entspannter Schlaf ist Erholung für Körper und Geist. Darum ist es besonders wichtig, bei der Einrichtung des Schlafzimmers auf natürliche Materialien zu setzen und Farben auszuwählen, die beruhigen und ein angenehmes, sanftes Raumklima zu schaffen.

Text: Herta Scheidinger

Fotos: kika, i-Stock Images





Klaus Proksch
Produktmanager
Schlafzimmer bei kika

KOMMENTAR

Im Schlafzimmer kann man sich eine Auszeit vom Alltag gönnen.

Der gesamte Tag mit Kindern kann bereichernd, aber manchmal auch fordernd sein. Umso wichtiger ist gerade für Eltern ein erholsamer Schlaf und ein Rückzugsort, der Ruhe und Entspannung bietet. In einem Schlafzimmer, das auf die individuellen Bedürfnisse ausgerichtet ist, kann man sich eine Auszeit vom Alltag gönnen und Energie für einen neuen Tag tanken. Komfort, Qualität und Design sollten sich daher immer perfekt ergänzen.

Das Um und Auf für einen gesunden Schlaf ist das Bett. Aktuell besonders im Trend liegen Boxspringbetten. Die höhere Einstiegs- und Liegeposition schont den Rücken, dank verschiedener Härtegrade und Topper kann zudem besonders gut auf individuelle Bedürfnisse eingegangen werden. Wer sich für die klassische Variante entscheidet, sollte bei der Wahl der Matratze ebenso ausreichend Zeit mitbringen. Für jeden Körper gibt es das richtige Modell und wir wissen, worauf man hier besonders achten sollte.

Ordnung ist im Schlafzimmer ein absolutes Muss, denn das schafft Ruhe. Mit modularen Kleiderschränken und Kommoden, die viel Stauraum bieten, kann man Kleidung für die ganze Familie unterbringen. Ablageflächen können mit Pflanzen, Kerzen oder auch Bildern schön dekoriert werden.

Ein gemütlicher Ohrensessel und eine schöne Stehlampe im Schlafzimmer sind nicht nur ein Blickfang, sondern bieten auch die Möglichkeit, abseits vom Familientrubel Musik zu hören oder ein Buch zu lesen. Je nach Raum- und Familiengröße bietet kika für sämtliche Bedürfnisse Schlafzimmer zum Träumen – und das zu einem attraktiven Preis.



Die eigenen Vorstellungen lassen sich um so leichter umsetzen, wenn man im Vorhinein möglichst viele Informationen bezüglich der Materialien und Möglichkeiten einholt.



Modell gewählt wird, sollte man sich von geschulten Einrichtungsexperten beraten lassen. Diese wissen, welches Bett für die gegebene Raumgröße und das persönliche Schlafbedürfnis am besten geeignet ist. Ist das Bett ausgesucht, so geht es an die Wahl der richtigen Matratze. Und dafür sollte man ausreichend Zeit mitbringen und sich einen Profi zur Seite holen, der weiß, welche Materialien für welche Liegepositionen optimal sind, welchen Härtegrad man wählen sollte und ob aufgrund einer Allergie ein spezieller Bezug notwendig ist. Auch mehrmaliges Probeliegen empfiehlt sich, um im neuen Schlafzimmer die Nachtruhe so richtig zu genießen. Wichtig: Die Matratze muss zum Gewicht des Schlafers passen!

Platz für Schränke

Auch Schränke finden meist ihren Platz im Schlafzimmer. Bei kika gibt es eine große Auswahl an modularen Schranksystemen, so ist für jede Lebenslage die richtige Schrankgröße verfügbar. Ganz egal, ob man einen schmalen Schrank für ein kleines, gemütliches Schlafzimmer braucht oder ein komplettes Ankleidezimmer. ●

Weitere Infos zum Thema Wohnen finden Sie auf www.familiii.at/wohnen

Fotos: kika

Fotos: Baufritz (3)

VDB-Zert: Sicheres Prüfsiegel für wohngesunde Familienhäuser



Als erster Haushersteller in Europa erreicht Holzbauspezialist Baufritz die höchste Zertifizierungsstufe.



Das Familienhaus „Heimat 4.0“ bietet höchste baubiologische Wohnqualität.

Bei immer mehr Hausanbietern stößt man heutzutage auf das Thema „wohngesundes Bauen“ – ein Qualitätsmerkmal, das für Bauherren und im Speziellen Familien neben Energieeffizienz und Architektur einen zunehmend wichtigen Faktor bei der Kaufentscheidung darstellt.

Verlässliche Gütesiegel für Gebäude

Dadurch bedingt entstanden in den vergangenen Jahren diverse Prüfsiegel und Gesundheitszertifikate, die bei genauerem Hinsehen oftmals aber keine umfassende Sicherheit bieten bzw. teilweise wichtige Untersuchungen zu Raumklima, Schadstoffen und elektromagnetischen Feldern vernachlässigen. Gerade für junge Bauherren-Familien mit Kindern können Wohngifte – verursacht durch chemische Belastungsquellen in Bau- und Dämmmaterialien – zu drastischen Gesundheitsbelastungen im Haus führen! Der VDB e.V. (Berufsverband Baubiologie) hat mit dem neuen „VDB-Zert“ ein anspruchsvolles Prüfsiegel-Bewertungssystem

entwickelt, das eine umfangreiche Beurteilung der baubiologischen Wohnqualität von Gebäuden gewährleistet. Durch breit angelegte Mess- und Prüfverfahren, gründliche Untersuchungen sämtlicher gesundheitsrelevanter Einflüsse im Haus sowie einem transparenten Bewertungsschema schützt das VDB-Prüfsiegel die Verbraucher vor Täuschung und Irreführung beim Hausbau.

Als Pionier rund um das Thema „gesundes Bauen“ gelang dem süddeutschen Holzhaus-Hersteller Baufritz als erstem (und bislang einzigem) Hersteller in der DACH-Region, mit seinem Familienhaus „Heimat 4.0“ die Zertifizierungsanforderungen der „weißen Plakette“ zu erfüllen – die höchste Qualitätsstufe des strengen Prüfverfahrens. Weitere Informationen zum Thema „Wohngifte“ und Beratung zum Thema „gesundes Bauen für Familien“ erhalten Sie unter www.baufritz.at

EXPERTEN TIPP

von
Johann Simlinger
Hausbau-Experte und zertifizierter Baubiologe www.baufritz.at

Schützen Sie Ihre Familie vor Wohngiften und Gesundheitsbelastungen

Wenn man bedenkt, dass sich Kinder und Kleinkinder die meiste Zeit im Haus aufhalten und in direkten Kontakt zu schadstoffhaltigen Fußböden aus Laminat, Designvinyl, Kunststoffen oder auch chemischen Wandfarben geraten, wird einem schnell bewusst, dass dies die Gesundheit aller Hausbewohner negativ und langfristig beeinflussen kann.

Unser Tipp: Lieber um 5 bis 10 % kleiner bauen und mit den eingesparten Kosten garantiert gesund bauen! Baufritz belegt allen Hausbaukunden die ausgezeichnete Gesundheitsqualität jedes Hauses mit dem höchsten Gesundheitszertifikat innerhalb der DACH-Region: dem „VDB-Zert“-Siegel für besonders schadstoffarmes und baubiologisch gesundes Wohnen. Eine echte Investition für die Gesundheit Ihrer Familie!



In Kooperation mit Baufritz

#tag



Das Phänomen TikTok

Sie haben Millionen Follower und das nur, weil sie in Videoclips singen und tanzen oder Zaubertricks vorführen – TikTok ist eine der erfolgreichsten Apps der Welt. Was hinter dem Hype steckt und worauf Eltern achten sollten.

Text: Sandra Wobrazek

Immer, wenn Loren Gray tanzt, ihre neuen Glitzer-Highheels präsentiert, Kaffee trinkt oder Grimassen schneidet, schauen ihr Millionen Menschen zu. Denn die Amerikanerin ist eine der erfolgreichsten und bekanntesten Influencerinnen der Welt: Sie hat 40,7 Millionen Follower auf TikTok. 2018 aus Musical.ly hervorgegangen, ist die App in Asien und den USA zu einem Phänomen geworden, das zunehmend auch Europa erobert: Mehr als 1,5 Milliarden Mal wurde die App der Video-plattform weltweit schon downgeloadet.

Tanzen, singen, zaubern

Das Prinzip hinter der Entwicklung made in China: Menschen präsentieren sich in Videoclips ihrer Follower-Gemeinde. Besonders beliebt: so genannte Lip-Sync-Videos bei denen Musik, die man auf TikTok dazuschneiden kann, läuft während man dazu tanzt und die Lippen bewegt. Ebenso zu finden sind

Comedy-Videos oder Clips in denen Tricks präsentiert werden – die Möglichkeiten auf TikTok scheinen grenzenlos zu sein. Auch für die Influencer, die hier unterwegs sind sie es – vor allem in finanzieller Hinsicht. Loren Gray etwa begann ihre TikTok-Karriere mit Lip-Sync-Videos. Mittlerweile gilt die heute 18-Jährige als eine der einflussreichsten Internet-Influencer und hat schon mehrere Songs herausgebracht. Auf TikTok tun sie und viele andere mit Millionen von jugendlichen Followern nicht nur ihre Meinung kund. Wie auch bereits auf YouTube und Instagram preisen sie, teils offensichtlich, teils gut verborgen, Produkte an und verdienen gut an diesem Influencer-Marketing. Auch österreichische TikTok-Künstler können sich über durchaus hohe Follower-Zahlen freuen: Österreichs TikTok-Star ist Candy Ken aus Vorarlberg. Für seine schrillen Videos bekannt in denen er gerne in schrillen Kostümen auftritt, ist

→

Fotos: TikTok/Loren Gray, Tina Neumann, Candy Ken, Zach King, Privar, Starpix/Tuma

Neben Facebook und WhatsApp zählt TikTok zu den weltweit beliebtesten Apps

Alfred, 12

über das Phänomen der weltweit beliebten App

TikTok für Erwachsene erklärt

Wie funktioniert TikTok?

„TikTok ist eine App auf der man selbstgedrehte Videoclips anschauen kann, die meistens nur 15 Sekunden dauern. Wenn man einen Clip fertigesehen hat, scrollt man weiter und kann den nächsten anschauen. Wie auf WhatsApp kann man anderen Nutzern auch Nachrichten schreiben und Sticker verschicken.“

Was bekommt man zu sehen?

„Es gibt viele verschiedene Themen auf TikTok: Musik- und Tanzvideos, aber auch Comedy-Clips und Videos in denen Experimente gezeigt werden.“

Wie kann ich selber ein Video machen?

„Man kann auf TikTok aus verschiedenen Songs und Sprüchen auswählen mit denen man sein Video unterlegt. Die Songs müssen immer direkt von der TikTok-App stammen – sonst werden die Clips aus urheberrechtlichen Gründen gesperrt. Die Auswahl der Songs ist aber sehr groß und man findet immer einen, der zum Video passt. Denn: viele berühmte Sänger stellen ihre Songs wie bei Spotify oder Apple Music auf TikTok.“

Ist TikTok die beliebteste App?

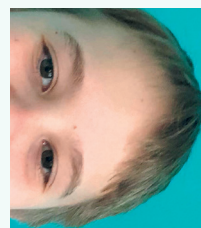
„Es teilt sich zwischen YouTube und TikTok auf. TikTok schauen meine Freunde und ich aber sehr gerne – sie ist sicher eine der beliebtesten Apps. Man kann sich dort, weil die Videos nicht so lange dauern, mehr anschauen als zum Beispiel auf YouTube, wo die Videos länger dauern. Ab und zu machen wir auch selber TikTok-Videos.“

„Auf TikTok gibt es viel Abwechslung – weil nicht jeder das Gleiche macht. Manchen TikTokern, wie meinem Lieblings-TikToker Herr Anwalt, kann man auch Fragen schicken, die sie dann beantworten.“

Niklas, 11

„Es macht großen Spaß, die ganzen Tanzvideos auf TikTok anzusehen. Und es ist auch cool, sich andere Clips anzuschauen in denen es zum Beispiel um Comedy geht.“

Lena, 12



Candy Ken

Follower: 7,3 Mio.

Genre: Comedy

Die Kunstfigur Candy Ken ist im Brotberuf Rapper und Model. Der 27-Jährige trägt in seinen Clips auffallende Kostüme. Motto: je schriller, desto besser.

Loren Gray

Follower: 40,5 Mio.

Genre: Lip-Sync-Videos, Comedy

Die 18-jährige Amerikanerin ist aktuell die beliebteste TikTok-Influencerin. Daneben ist sie auch auf Instagram und YouTube aktiv und hat einen Plattenvertrag.

Von Vorarlberg bis nach L.A. – diese Influencer sind auf TikTok angesagt

Tina Neumann

Follower: 2,7 Mio.

Genre: Lip-Sync-Videos

Die 18-Jährige belegt in der Liste der beliebtesten österreichischen TikToker Platz zwei. Ihre Influencer-Karriere startete sie auf YouTube.

Zach King

Follower: 36,9 Mio.

Genre: Zaubertricks und Experimente

Zaubertricks sind die Spezialität des 30-Jährigen. Dabei handelt es sich nicht um klassischen Magie – seine Videos werden digital bearbeitet, um magisch zu wirken.

Jakob Kasimir Hellrigl, so der bürgerliche Name des 28-Jährigen, über Österreichs Grenzen hinweg bekannt – auf TikTok folgen ihm bereits 6,5 Millionen Menschen.

Der Grund für den Hype

Doch was finden Kinder und Jugendliche an TikTok faszinierend? Immerhin gilt sie als beliebteste Social-Media-App der jungen Internetnutzer. Alfred, 12, sagt, dass er TikTok mag, weil die App sehr kreativ ist – von Comedy über Tanz und Gesang bis Experimente. „Es sind nur kurze Videos, die man sich auch zwischendurch anschauen kann, wenn man nicht so viel Zeit hat.“ In-App-Käufe für Livestreams mit denen man manche TikToker bezahlen kann, nutzt Alfred nicht: „Man hat dadurch keine Vorteile. Ich selber schaue mir am liebsten Comedy-Videos oder Experimente an.“ TikTok muss sich auch Kritik gefallen

lassen. Einige Experten warnen davor, dass die aus China stammende App Kinder und Jugendliche zu viel von sich zeigen würden und nicht klar sei, wie mit den Daten umgegangen würde. Andere warnen, dass kleine Kinder mit Influencer-Marketing beeinflusst würden. Für Eltern gilt, was auch für alle anderen Social-Media-Aktivitäten gelten sollte: Die Kinder aufklären, dass sie nur geschlossene Profile erstellen sollen, um Videos zu posten, damit ihnen nicht jeder folgen kann. Auch wichtig zu vermitteln: Influencer verdienen mit dem, was sie posten oft auch Geld – und bieten teils Produkte an, bei denen die Werbung nicht immer sofort zu erkennen ist. Schlussendlich gilt: Man sollte mit TikTok in erster Linie Spaß haben. Und einen großen Vorteil hat die App ja auch. Kinder und Jugendliche können zum Kameramann oder zur Regisseurin werden – und ihrer Kreativität alleine freien Lauf lassen. ●

Weitere Infos zum Thema Internet finden Sie auf www.familiii.at/medien

BESTE UNTERHALTUNG FÜR ZUHAUSE: Toniebox plus 1 Jahr **familiiii**

Für Kinder gemacht:
Die Toniebox ist weich,
tragbar und spielt die
Lieblingsmusik und
Hörspiele – egal, ob im
Kinderzimmer, im Auto
oder im Wohnzimmer.



für nur
79.90
Euro

INKL. ALLER ABGABEN

DAS ANGEBOT

Damit es zu Hause nicht fad wird: Die coole Toniebox für die Kids und ein Jahr familiiii mit allen Vorteilen der Mitgliedschaft für die Eltern, gibt es zum Vorteilspreis von 79,95 Euro. Gleich bestellen! Dann kommt die Toniebox ganz schnell zu euch nach Hause!

JETZT BESTELLEN

www.familiiii.at/toniebox



Fotos: tonies.de, Shutterstock

Sicherheit für die ganze Familie

Mit dem Sicherheits-Pass vom ARBÖ



Jetzt
bestellen



ARBÖ

Alle Infos auf www.arboe.at/sicherheitspass

Exklusiv für Mitglieder.

Schmeckt Groß und Klein.

