

familiii

€ 5,50 Mai 2020

LEBEN MIT WENIGER GELD

Wie Familien in Krisenzeiten ihre Fixkosten reduzieren können

MEHR WIR - WENIGER ICH

Warum sich Familien jetzt verstärkt neue Ziele im Leben suchen

Krisenküche:
die besten
Rezepte für
Kinder

So lösen Sie Krisen zu Hause



Coronavirus: Büro, Haushalt, Schule und Freizeit unter einem Dach. Da liegen die Nerven oft blank. So gelingt die Krisenbewältigung!





Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

Wir haben eine Reihe an Maßnahmen getroffen, um Ihr Einkaufserlebnis in der PlusCity sicher zu gestalten.



SCHUTZMASKEN
in den Geschäften, bei der Info und bei den Wärme-
kameras

ABSTAND HALTEN
mindestens 1 Meter



**HYGIENE-
STATIONEN**
in der gesamten
Mall



**REGELMÄSSIGE
DESINFEKTION**
in der gesamten
Mall



**BEGRENZUNG
DER
BESUCHERZAHL**
in der Mall und
in den Shops



**STATUS DER
BESUCHER-
FREQUENZ**
Live-Abfrage in
der App



WÄRMEKAMERAS
Selbsttest am
Marcusplatz,
Palmenplatz und
Da Vinci Platz



**EIN- UND MEHR-
WEGMASKEN**
mit verschie-
denen Motiven
in den Service-
automaten



**ROTES KREUZ
INFOPOINT**
am Palmenplatz

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Bleiben Sie gesund!**



Foto: Shutterstock

Coverfoto: i-Stock Images

Hello, ich freu mich auf die Schule!

Zuhause sein ist zwar gaaaanz toll, aber sechs Wochen ohne meine Freunde sind schon lang. Mir fehlen Laaa und Gruuuunz sehr. Und auch Opaaa und Omaaa. Aber die darf ich leider noch immer nicht besuchen gehen. Wenigsten fängt Mitte Mai die Schule wieder an. Auch wenn ich da nur mit der Hälfte meiner Freunde sein werde, weil es Schichtbetrieb wegen des Coronavirus gibt.

Trotzdem, gut, dass ich mal rauskomme. Wir sind uns zuhause ja schon ein wenig auf die Nerven gegangen. Lagerkoller nennt das Maaa. Mit den Tipps in der Geschichte auf S. 18 kommt der gar nicht erst auf. Gemeinsam Kochen ist übrigens ein Weg der Krisenbewältigung zuhause. Und die Rezepte von S. 30 schmecken auch mir. Und sie gehen ganz leicht. Das schafft jedes Kind. Überhaupt werden wir einiges an unserem Leben ändern. So wie viele andere Familien. Was denen in Zukunft wichtig ist, steht in diesem familiii.

Und ich geh jetzt die Muttertagsgeschenke im Kinderheft basteln.

Viel Spaß mit „familiii“ wünscht euch
euer

Boooo



Impressum: familiii 5/2020 **Redaktion:** Christian Neuhold (Chefredakteur), Herta Scheidinger, Mag. Sandra Wobrazek, Helene Tuma, Sandra Lobnig, Mag. Daniela Jasch, 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@familiii.at, www.familiii.at
<https://www.facebook.com/familiii> **Head of Sales & Prokurist:** Hans Aschenbach, hans.aschenbach@familiii.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.familiii.at/impressum



COVER

18 So bewältigen wir die Coronakrise

Büro, Haushalt, Kinderbetreuung, Schule, Freizeit – alles unter einem Dach. Die Coronakrise stellt besonders Familien vor enorme Herausforderungen. Kein Wunder, dass da manchmal die Nerven blank liegen. So geht Krisenmanagement zuhause.

REPORTAGE

008 Slow down Wie und warum die Coronakrise die Prioritäten in vielen Familien verschoben hat.

ERZIEHUNG

014 Digitales Lernen Dank Homeschooling sind Österreichs Schulen plötzlich digital geworden. Warum das auch so bleiben wird.

COVER

018 So bewältigen wir die Coronakrise So kommen Sie dem Lagerkoller zuvor und vermeiden Coronastress zuhause.

GESUNDHEIT

026 Der lange Weg zur Corona-Impfung Warum es ein Jahr bis zur Marktreife dauern wird.

ERNÄHRUNG

030 Xsund und kinderleicht Küchenklassiker, kindgerecht aufgepimpt. Ideal zum gemeinsamen Kochen mit Kindern.

036 Survival-Guide für die Coronazeit Das Handbuch für gestresste Eltern – damit niemand mehr zuhause fad ist.

038 Österreichs beliebtester Milkshake So gelingt der ultimative Erdbeer-Himbeer-Shake.

040 Schulmilch Gesunde Energiebombe für die große Pause.

NACHHALTIGKEIT

042 Leben mit weniger Geld Warum ein Finanzcheck für Familien jetzt besonders wichtig ist.

WOHNEN

048 Wohnserie, Teil 3: Gartenmöbel Coole Möbel für Terrasse, Garten und Balkon.

052 10 Tipps fürs Home Office So arbeiten Sie zu Hause entspannt.

NACHHALTIGKEIT

054 Mehr Achtsamkeit Wie neue Werte das Leben von Familien bestimmen.

FREIZEIT

060 Yoga für Kinder Die besten Übungen zum Dampflassen.

KULTUR & MEDIEN

064 Schulfernsehen im Kinder-Check Kinder testen das Schulfernsehprogramm des ORF.

Foto: Shutterstock, i-Stock Images



42

08



Das Gefühl,
wenn sich die Familie beim
Essen mal einig ist:

Happy.





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

CORONAKRISE.
„familii“ gab Tipps für das „neue“ Zusammenleben zuhause.



Post für Booo

FAMILIENLEBEN IN CORONAZEITEN

Vielen Dank für die guten Tipps zum „neuen“ Familienleben. Die haben uns in den letzten Wochen gute Dienste geleistet. Denn mit Homeoffice und Homeschooling und wenig Bewegungsmöglichkeiten hat es bei uns mehr als einmal kräftig geknistert. Wir haben aber auch viel voneinander gelernt und sind heute wesentlich gelassener im Umgang miteinander als vor der Isolation.

Renate Erlacher, via E-Mail

Mein Mann und ich haben bei unseren Eltern Skype am PC eingerichtet. Da können sie jetzt regelmäßig mit ihren Enkelkindern reden. Das ist extrem wichtig für sie geworden, weil sie die Zwerge sehr vermissen. Und denen gehen die Omas und Opas auch ab. So sehen und hören sie sich wenigstens.

Anna Guggenberger, via E-Mail

OSTER-EXTRA

Vielen Dank für die wunderbaren Rätsel- und Malseiten im Kindermagazin. Die Kinder unserer Volksschulklassse waren völlig begeistert und haben mit Eifer gewerkelt. Ich finde es toll, dass bei euch wirklich alle Seiten schön gemacht sind. Ein ganz großes Lob von meiner Volksschulklassse und mir.

Stefanie Hölbling, via E-Mail

familii 05 2020



Reden hilft – gegen die Krise daheim.

Die Auswirkungen der Corona-Epidemie sind auch in den eigenen vier Wänden spürbar: Für Frauen, die von Gewalt betroffen oder bedroht sind, gibt es eigene Hotlines, die in Problem- und Gefahrensituationen unterstützen. Jetzt anrufen – wir sind rund um die Uhr für dich da.

Stadt
Wien

wien.gv.at/coronavirus





Der neue Slow down Modus

Mehr miteinander sprechen, regional shoppen, Zeit für sich haben. Die Zeiten der Corona-Isolation haben im Familienleben vieles verändert. Was man daraus für die Zeit nach der Krise mitnehmen kann.

Text: Sandra Wobrazek

Fotos: Shutterstock



„Die aktuelle Zeit birgt eine Chance, auch, wenn es für viele Menschen derzeit emotional stressig ist und sie sich Sorgen um die Zukunft machen.“

Mag. Heide-Marie Smolka

Psychologin und
Glücksforscherin
www.heidemarie-smolka.at



Die Schulbank? Ist derzeit am Ess-
tisch zu finden. Die Sportstunde?
Wird im Wohnzimmer abgehalten.
Das Treffen mit Freunden? Findet
in einem Videochat statt. Von heute
auf morgen hat die Corona-Pande-
mie das Leben in den Slow down
Modus versetzt. Auch wenn wieder
Geschäfte geöffnet haben und das
Schulwesen hochfährt, klar ist: Die
derzeitige Situation wird Erwachse-
ne und Kinder noch einige Zeit lang
begleiten.

Konflikte aushalten lernen

„Die jetzige Zeit“, sagt Psychologin und Glücksforscherin Heide-Marie Smolka, „birgt eine Chance, auch, wenn es für viele Menschen derzeit emotional stressig ist und sie sich Sorgen um die Zukunft machen: Es ist eine Möglichkeit, dass Familienmitglieder einen besseren Weg mit-
einander finden und das Wir-Gefühl
stärken.“ Die Expertin betont, dass
im normalen Alltag alle in der Famili-
en diverse Fluchtmöglichkeiten
haben, um Konflikte aus dem Weg
zu gehen – von Schule über in die
Arbeit fahren bis Sport treiben oder
sich mit Freunde treffen. Alles Aktivi-
täten, die derzeit nur in geringem
Maße möglich sind. „Deshalb hat

Achtsamkeit
Ab und zu die Stop-
Taste drücken und Kon-
flikte außen vorlassen –
so kann man den
Moment genießen.

man die Chance, dass man wieder
lernt, einen Streit durchzustehen
und eine Lösung zu finden – und ein
langfristiges Miteinander kreiert.“

Neue Umgangsformen

Freilich: Dadurch, dass viele Famili-
en derzeit auf sich zurück geworfen
sind, entsteht so genannter „Dich-
te-Stress“. Wichtig ist, so Heide-Marie
Smolka, dass man sich bewusst
macht, dass es normal ist, dass man
im Stress ist, weil man die neue
Situation nicht kennt. Gleichzei-
tig birgt die erzwungene Nähe für
Familien auch eine Chance. So wie

für Martina aus Niederösterreich:
„Ich habe meine Kinder in den letz-
ten Wochen von einer ganz ande-
ren Seite kennengelernt. Wir haben
auch ernste Dinge lebhaft diskutiert
und ich war erstaunt, wie gut sie die
Dimension der Krise erkannt haben
und deren Auswirkungen auch auf
uns als Familie einschätzen können.
Mein Mann und ich werden sie jetzt
viel intensiver in unsere Gespräche
einbinden“, sagt die Mutter eines
Sohnes (7) und einer Tochter (9). Die
Psychologin rät dazu, Dinge auszu-
diskutieren und sich Problemen zu
stellen: „Man kann auch
mit Kindern philosophieren und
besprechen, was jeder sich von der
Familie erwartet und braucht – all
das bringt eine Familie näher.“

Ein neuer Blickwinkel

Doch es sind nicht nur Konflik-
te, die in Familien an Tagen wie
diesen geklärt werden sollten – man
sollte auch klar machen, was gut
läuft, so die Expertin. Sie schlägt
vor, dass man ein- bis zweimal die
Woche einen Familienrat einführt
bei dem sich alle Familienmitglie-
der zusammensetzen. Genau das
macht Harald, Vater zweier Töch-
ter, aus Wien: Wir halten einmal in
der Woche einen Familienrat ab und
konzentrieren uns dabei bewusst
auf jene Dinge, die gut funkto-

nieren haben. Das schafft eine posi-
tive Grundstimmung, in der wir dann
gemeinsam beschließen, was wir in
der kommenden Woche noch besser
machen können.“ Smolka unter-
stützt diesen positiven Zugang: Das
ist wesentlich sinnvoller, als zu über-
legen, was schlecht war. Da käme
man schnell in Schuldzuweisungen
und Vorwürfe – und dadurch entste-
hen erneut Konflikte.“ Der Tipp der
Psychologin: Wenn man sich fragt,
was man besser machen kann, ist
man raus aus der Vorwurfsfalle und
drin in einer Lösungsorientierung.

Mehr Zeit für sich haben

Die Kinder in die Schule bringen,
in die Arbeit fahren, am Nachmit-
tag mit ihnen Hausaufgaben erledi-
gen oder sie zu Kursen führen,
dazwischen den Haushalt machen
– gerade für Frauen, die im Famili-
enalltag oft einer Doppelbelas-
tung ausgesetzt sind, bleibt wenig
„Ich-Zeit“. Doch auch Väter und
Kinder sind oft dermaßen im
Alltagstrott gefangen, dass wenig
Zeit bleibt, um mit sich und seinen
Gedanken alleine zu sein. Genau das
kann man jetzt einführen – und für
die Zukunft mitnehmen. Psycholo-
gin und Psychotherapeutin Chris-
ta Schirl: „Wir brauchen Phasen der
Stille, die man in den Alltag einbin-
den kann. Denn jede Beziehung,
auch die zwischen Familienmitglie-
dern, braucht Nähe und Distanz.
Man kann deshalb eine Zeit einfüh-
ren, etwa gegen Mittag, in der jeder
etwas für sich tut. Das kann sein,
dass man ein Buch liest oder Yoga
macht. Fernsehen, Computer spielen
oder das Smartphone nutzen ge-
hören hingegen nicht dazu. Es geht
um die Stille und das Rasten.“

In die Autonomie bringen

Ein weiterer Aspekt, den man in die
Post-Corona-Zeit übernehmen soll-
te: dass man sich gemeinschaftlich,
natürlich angepasst an das Alter
der Kinder, am Haushalt beteiligt.



Mit sich sein
Momente der Stille hel-
fen Eltern und Kindern
zu sich zu finden. Man
kann sie jetzt gut in den
Alltag integrieren.



*„Sätze wie „Was
kann ich Schönes
für Dich tun?“ –
oder „Das mache ich
doch gerne für
Dich!“ können viel
Positives
bewirken.“*

**Mag. Christa
Schirl**

Psychologin &
Psychotherapeutin
christa-schirl.at

Fotos: Shutterstock, Peter Baier, Karin Leisser

Vieles, was jetzt Konflikte entschärfen und für mehr Harmonie sorgen kann, kann auch in der Zeit nach der Krise hilfreich sein. Fünf Tipps von Psychologin und Glücksforscherin Heide-Marie Smolka.

1. Auszeit für Konfliktthemen

Wenn man spürt, dass Konflikte aufkommen oder man gestresst ist, hilft es im Hier und Jetzt zu sein. Bevor man darüber diskutiert, wer den Geschirrspüler ausräumt oder den Müll rausbringt, soll man die Stopp-Taste drücken, Konfliktthemen außen vor lassen und sich zum Beispiel sich an einem gemeinsamen Essen erfreuen.

In der Ruhe liegt die Familienkraft

2. Sich in Geduld üben

Gerade jetzt braucht man Geduld mit sich selbst. Es muss nicht immer alles perfekt sein und man kann auch einmal fünf gerade sein lassen. Wichtig ist auch die Geduld mit den anderen in der Familie.

3. Familienregeln aufstellen

Jede Familie hat Spiel- und Verhaltensregeln. Man kann sie auf einer Tafel niederschreiben und daheim aufhängen. Diese Regeln können unterschiedlich sein, zum Beispiel, dass sich jeder Zeit für sich nimmt, wenn er sie braucht, die anderen ausreden lässt oder, dass man am Abend überlegt, wofür man dankbar ist.

4. Einen Plan machen

Machen Sie einen Plan, wer in der Familie wann wofür zuständig ist – von Müll runterbringen bis mit dem Hund Gassi gehen. Wenn diese Dinge genau festgelegt sind, kommen viele Konflikte gar nicht erst auf, denn jeder weiß, wofür er wann zuständig ist.

5. Familienrat einführen

Man kann ein- bis zweimal die Woche einen Familienrat einführen. Dabei setzt sich die Familie an einen Tisch und spricht darüber, was in der Woche gut gelaufen ist. Legen Sie den Fokus auf das, was sie als Familie geschafft haben – das macht vieles sichtbar.



Cocooning

Die eigenen vier Wände haben durch die Corona-Pandemie eine neue Bedeutung als Rückzugsort bekommen.

kleidung und Spielsachen auf kleine Geschäfte und hierzulande produzierte Produkte. Bleibt nur die Frage, ob es auch ein langfristiges Umdenken in Sachen globalem versus regionalem Shopping geben könnte. Laut einer Gallup-Umfrage geben zumindest 67 Prozent der Österreicher an, auch nach der Krise mehr regionale Produkte kaufen zu wollen. 63 Prozent legen den Fokus auf heimische Unternehmen. Während ältere Bevölkerungsgruppen bereit sind, das in der Krise gesparte Geld bald ausgeben zu wollen, herrscht, so die Gallup-Studie, gerade in der Altersklasse vieler Eltern schulpflichtiger Kinder noch Vorsicht. So zeigt sich die geringste Bereitschaft zum Konsum beziehungsweise die größte Vorsicht bei den 31- bis 40-Jährigen: Nur sechs Prozent denken daran, nach dem Ende des Shutdowns shoppen zu gehen.

Soziales Engagement

Auch das Miteinander ist stärker geworden: Junge gehen für Ältere einkaufen, Restaurants kochen für Hilfskräfte, Fiaker stellen bedürftigen Senioren Mahlzeiten zu. Gerade für Kinder ist es ein gutes Gefühl, anderen zu helfen und sich zu engagieren. Martinas Kinder malen regelmäßig

Weitere Infos zum Thema finden Sie auf www.familii.at/coronavirus

Postkarten mit kurzen Botschaften für die Senioren eines nahen Altersheims. Martina: „Die alten Leute freuen sich über die Aufmerksamkeit und wir freuen und, dass wir ihnen eine Freude machen können.“ Das soziale Engagement wollen sie und ihre Familie auch nach der Krise beibehalten.

Wie man stärker wird

Doch wie in schwierigen Zeiten wie diesen positiv bleiben? Christa Schirl hat einen Tipp parat: dass man jetzt in die Zukunft blickt und sich überlegt, woran man sich als Familie aus der Corona-Zeit erinnern möchte. So kann man gestärker in die Zukunft blicken und der Krise auch positive Aspekte abgewinnen: „Es gibt diesen einen schönen Satz von Pippi Langstrumpf: Der Sturm wird stärker, aber das macht nichts – ich auch.“ ●



GEWINNSPIEL

Psychologin Heide-Marie Smolka verschenkt drei ihrer 30-tägigen Online-Gelassenheitstraining zur Stressreduktion und als „Seelennahrung“ für familii-Leser. Auf www.familii.at/gelassenheit kann man am Gewinnspiel teilnehmen.

Neues entdecken
Im Slow down Modus kann man neue Talente entdecken – oder sich auch sich für andere engagieren.

Fotos: Shutterstock

NEU

BI KIDS

SONNENPFLEGE ULTRA SENSITIV

SUNDRO

EINES HAT BEACH BUDDY SUNDRO IN SUNNIFORNien GELERNt:
DIE LIEBE SONNE IST MIT VORSICt ZU GENIESSEN BESSER
GLEICH MIT DEM NEUEN BI KIDS SONNENSCHUTZ VON SCHOPF
BIS NILPFERDFUSS EINSCHMIEREN. DIESER IST FREI VON
HORMONELL WIRKSAMEN UV-FILTERN WIE OCTOCRYLENEN*
UND KORALLENFREUNDLICH. SO KANN DER SOMMER KOMMEN.

* Basis: EU-Prioritätenliste, www.vki.at/hormoninfo

NEU ab 9,49

BIPA.AT/BI-KIDS

exklusiv bei BIPA



e-learning - gekommen um zu bleiben

Durch die Corona-Krise und den damit verbundenen Schulschließungen hat digitales Lernen endgültig Einzug in den Unterricht gehalten und wird wohl auch ein wichtiger Teil davon bleiben. Text: Helene Tuma



„Ich glaube aus Sicht der Kinder gibt es kein Zurück mehr in das alte Lernen. Die Schüler arbeiten jetzt viel mit dem PC und haben die Vorteile erkannt.“

Mag. Anna Gawin
Geschäftsführerin
DaVinciLab
www.davincilab.at

Seit dem 16.3.2020 lernen Österreichs Schüler von zu Hause. Die Schließung der Schulen kam für Lehrer ebenso überraschend wie für Eltern und Schüler. Lehrkräfte waren unterschiedlich gut auf den digitalen Unterricht vorbereitet und benötigten zu Anfang selbst Hilfe. Deshalb verlief der Beginn des Fernunterrichts manchmal etwas holprig. Mittlerweile haben alle Beteiligten Erfahrungen mit e-learning gesammelt und sich an die neue Unterrichtsform gewöhnt.

Unterstützung durch Lehrer

Valentin ist Schüler der vierten Klasse Unterstufe im Gymnasium Rahlgasse in Wien. „Ich lerne täglich etwa drei Stunden und komme mittlerweile ganz gut zurecht damit. Falls ich Unterstützung brauche, stehen alle meine Lehrer für Fragen zur Verfügung oder ich frage meine Mama, die momentan von zu Hause aus arbeitet“, erklärt Valentin. Sein einziger Kritikpunkt: „Es wäre gut, wenn

die Lehrer immer frühzeitig, also zu Beginn der Woche, alle Aufgaben aufgeben.“

Verwirrung zu Beginn

In Valentins Schule hat es einige Zeit gedauert, bis die passenden Systeme für den Fernunterricht gefunden wurden. „Am Anfang wurden sehr viele verschiedene Dienste und Systeme verwendet, die noch dazu nicht immer funktionierten oder überlastet waren (Moodle, webuntis, whatsapp ...), das war für Valentin etwas unübersichtlich. Es hat sich aber eingespielt und seitdem läuft es gut. Die Lehrer sind sehr bemüht“, erzählt Valentins Mama Elisabeth und spricht auch gleich ein Grundproblem des e-learning an: „Technisch ist es einfach, weil Valentin einen eigenen Laptop und ein Handy hat. Ohne technische Grundausstattung stelle ich es mir allerdings schwierig vor. Letzthin hat unser Drucker gestreikt, aber die Arbeitsblätter konnte man nicht anders ausfüllen, da mussten wir



improvisieren. Ich denke, nicht jede Familie hat ein voll ausgestattetes Home-Office, die Kinder tun sich dann sehr schwer.“

Computer vom Ministerium

Da nicht alle Familien über einen eigenen Computer verfügen, oder der einzige Computer von verschiedenen Familienmitgliedern genutzt wird, hat das Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung, Schülern der Sekundarstufe (AHS, BMHS), Notebooks und Tablets für einen begrenzten Zeitraum zur Verfügung gestellt. Auch einige Schulen haben mobile Geräte,

die sie an Schüler ausleihen oder sie öffnen ihre Computerräume.

Anna Gawin, Geschäftsführerin des DaVinciLab und Expertin für digitalen Unterricht, sieht das Problem weniger in der technischen Ausstattung als in der Art zu unterrichten. „Die Lehrkraft muss das Didaktische an diese neue Lernform adaptieren. Das können derzeit nur sehr wenige. Es ist unmöglich, dass sich eine Lehrkraft vor den PC setzt und einfach eine Stunde lang etwas erzählt. Im Klassenzimmer hat man eine andere Wahrnehmung, da alle gemeinsam dort sind. Daher ist es notwendig in Richtung blended- →

„Ich lerne täglich etwa drei Stunden und komme mittlerweile ganz gut zurecht damit. Falls ich

Unterstützung brauche, stehen alle meine Lehrer für Fragen zur Verfügung.“

Valentin

Schüler der vierten Klasse Unterstufe im Gymnasium Rahlgasse in Wien

Fotos: privat, DaVinciLab / Jacqueline Godany



Erfolgreich lernen.
Sicher werden.



Liebe Eltern,
gerade für Kinder mit **Lernschwierigkeiten** wie einer **Leseréchtschreib-Schwäche** oder **Rechenschwäche** und ihre Familien stellt die derzeitige Ausnahmesituation eine starke Belastung dar. Bei vielen Schülerinnen und Schülern treten neben den Schwierigkeiten beim Lesen-, Schreiben- oder Rechnenlernen auch psychosoziale Belastungen auf, die in Familien vielfach zu Konflikten führen können.

Wenn mühseliges Üben zuhause oder in der Nachhilfe Ihrem Kind keine zufriedenstellenden Lernfortschritte bringen, informieren wir Sie gerne in einer **kostenlosen Beratung** über unser Vorgehen bei Lernschwierigkeiten.

Unser Online-Angebot:

- ▶ Video-Beratung
- ▶ Online-Förderdiagnostik
- ▶ Online-Lerntherapie
- ▶ Online-Informationsabende

Kontakt Wien:

Telefon: 01 3619211
E-Mail: wien@duden-institute.at
Web: duden-institute.at/wien

Kontakt St. Pölten:

Telefon: 02742 30776
E-Mail: stpoelten@duden-institute.at
Web: duden-institute.at/St-Poelten



Philip Simson
Institutleiter der Duden
Institute für Lerntherapie Wien
& St. Pölten

KOMMENTAR

Online-Lernhilfe als Chance für Kinder mit Lern- schwierigkeiten

Homeschooling ist aktuell in allen Familien mit Schulkindern Realität. Aber nicht alle Schüler kommen mit dieser Situation trotz bestmöglich er elterlicher Hilfe zu recht. Eine geeignete Online-Lernhilfe kann wertvolle Dienste leisten, um die Lernsituation zuhause zu entspannen. Sie stärkt die Kinder durch Erfolgsergebnisse und hilft, trotz „Social Distancing“ Struktur und Normalität im Lernalltag zu erhalten. Gerade für Kinder mit großen Lernschwierigkeiten wie einer Lese-Rechtschreib- oder Rechenschwäche sind diese Faktoren wesentlich, um Lernfortschritte zu festigen und auszubauen. Folgendes gilt es dabei zu beachten:

- Wird die Lerneinheit persönlich durchgeführt und durch eine Videoverbindung unterstützt?
- Können Übungsblätter parallel und in Echtzeit bearbeitet werden?
- Sind die Stundeninhalte außerhalb der Lerneinheit zugänglich?
- Kann die Online-Lernhilfe mit face-to-face Betreuung kombiniert werden?
- Wird vorab eine kostenlose Beratung angeboten, um zu klären, ob das Angebot auf die individuellen Bedürfnisse Ihres Kindes passt?



Mittlerweile haben sich die Schüler an den Fernunterricht gewöhnt und erledigen ihre Aufgaben digital.

learning zu gehen“, so Gawin. Das bedeutet eine Mischung aus Selbststudium, einer Möglichkeit der kollaborativen Interaktion in der Gruppe, wo vielleicht geübt wird, Fragen gestellt werden können und so Wissen vertieft wird und dann wieder die weitere Vertiefung im Selbststudium. „Das gemeinsame Lernen mit anderen, also Peer-Learning ist enorm wichtig für die Entwicklung der Selbstständigkeit und die soziale Kompetenz der Kinder“, erklärt Gawin. Auch Valentin lernt in der Gruppe mit Mitschülern „Wir lernen gemeinsam über Discord, zum Beispiel Englisch oder Bio“, so Valentin.

Soziale Kompetenz erforderlich

Nach der technischen und der didaktischen Kompetenz ist auch die soziale Kompetenz der Lehrkraft wichtig, damit der Fern-Unterricht erfolgreich ist. „Es ist sozial eine herausfordernde Zeit, daher ist der Kontakt mit den Lehrern nicht nur dem Thema der Wissensvermittlung geschuldet, sondern auch, dass die Lehrkraft beachtet, was die Klassengemeinschaft braucht. Diese mentale Shift, ich bin nicht Wissensvermittler, ich bin Begleiter dieser jungen Menschen in deren Wachstum und ich unterstütze sie jetzt auch

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

in dieser Phase“, so Anna Gawin. Hier ist vor allem auf die Kinder zu achten, die mehr von der Unterstützung brauchen.

Chance für die Zukunft

Ob in Zukunft der computergestützte Unterricht vermehrt stattfindet, wird wohl standortabhängig sein. Eine besondere Rolle wird Schulleitungen dabei zukommen, wie sie die Krise in eine Chance verwandeln, im Sinne einer Schulentwicklung. Das DaVinciLab begleiten einige Schulen bereits in diesem digitalen Transformationsprozess. Auch das Bildungsministerium unterstützt die Lehrenden mit digitalen Unterrichtsmaterialien und didaktischen Angeboten.

„Ich glaube, aus Sicht der Kinder, gibt es kein Zurück mehr in das alte Lernen. Die Schüler arbeiten jetzt viel mit dem PC und haben die Vorteile erkannt. Das wäre wie vom Smartphone zurückkehren auf das Tastenhandy. Es ist aber nicht so, dass der Unterricht nur noch digital sein sollte, Kinder vermissen die Schule, der Umgang mit Heften und Büchern ist enorm wichtig, aber es gibt Aufgaben, die einfach mehr Sinn machen, wenn sie digital unterstützt werden“ erklärt Digital-

unterrichts-Expertin Anna Gawin.●

Kulturprogramm für die eigenen vier Wände.

kultur.noe.at



© Foto: Rocco Leuzzi



So bewältigen wir die Krise

Gemeinsam zuhause.
Homeoffice und Home
Schooling haben das
Familienleben grundlegend
geändert und fordern Eltern
und Kinder gleichermaßen.

Foto: iStock Images



Büro, Haushalt, Kinderbetreuung, Schule, Freizeit – alles unter einem Dach. Die Coronakrise stellt besonders Familien vor enorme Herausforderungen. Kein Wunder, dass da und dort die Nerven blank liegen und guter Rat teuer ist. Doch wie geht eigentlich Krisenmanagement in den eigenen vier Wänden?

Text: Daniela Jasch



In Zeiten des Ausnahmezustands sind unsere menschlichen Beziehungen vor eine besondere Bewährungsprobe gestellt. Das Coronavirus und die Maßnahmen zu dessen Eindämmung sorgen für große Verunsicherung. Wir sorgen uns um unsere Gesundheit und die unserer Lieben. Um unseren Job und den unseres Partners. Viele haben die Arbeit bereits verloren und stehen vor der Frage, wie es nun weiter gehen wird. Die bedrohten Existenzen, die Einschränkungen unserer Bewegungsfreiheit, wegfallende Großeltern sowie Betreuungsangebote und nicht zu vergessen die Ungewissheit, wie sich alles noch weiter entwickeln wird, bringt besonders Familien an die Grenze der Belastungen. Wir verbringen nun mehr Zeit – nicht selten 24 Stunden am Tag – miteinander. Oft auf engem Raum. Mit wenig Rückzugsmöglichkeiten. Alles findet daheim statt: arbeiten, lernen, Freizeit.

Homeoffice mit Kindern – alles andere als ein Kinderspiel

Für manche mag die Virus-Krise zu Beginn eine willkommene Gelegenheit zur Entschleunigung gewesen sein. So soll es bei einigen chronisch überlasteten Familien tatsächlich den Aha-Effekt gegeben haben: weniger Programm geht also auch. Die meisten Familien haben sich mit tapferen Durchhalteparolen damit getröstet, Leben zu retten und dabei endlich so richtig viel Zeit für die Familie zu haben. Doch der netten Familienidylle stand so einiges im Weg. Eltern müssen Privatlehrer spielen, während quengelnde Kindergartenkinder Zuwendung brauchen, sich die Arbeit am Schreibtisch türmt und es in der Wohnung aus allen Ecken staubt. Nicht umsonst schrieb die deutsche „Zeit“ über den Homeoffice-Kraftakt mit Kindern: jeder der sagt, es ließe sich gut vereinbaren, ist entweder ein Angeber oder ein Lügner. Dass es vor allem die Frauen sind, die die

Fotos: i-Stock Images

Kinderbetreuung übernehmen, Hausaufgaben-Management schupfen und nebenbei putzen, kochen und wenn sie Glück haben, auch noch irgendwie ihrem Brotjob in den Tagesablauf reinquetschen, ist wohl ein offenes Geheimnis. Die Möglichkeit, Kinder in den Notbetrieb von Schulen und Kindergärten zu bringen, wurde kaum genutzt. „Die Botschaften der Bundesregierung haben die Eltern sehr ernst genommen und alle Möglichkeiten innerfamiliärer Lösungen ausgeschöpft“, sagt Alexandra Fischer. „Manche wollen aus Sorge unverantwortlich zu erscheinen ihre Kinder nicht bringen, obwohl es daheim einen unglaublichen Kraftakt erfordert“, so die Pädagogische Bereichsleiterin für die Kindergärten

und Horte der Wiener Kinderfreunde. Die Verzweiflung vieler Eltern sei – so hieß es zuletzt auch aus Arbeiterkammerkreisen – zwar groß, aber der soziale Druck eben, die Kinder daheim zu lassen, genauso. Kein Wunder also, dass Anspannung und Stress zunehmen. Ebenso Streitereien und Konflikte. Aggression und Gewalt. Die Kinder sind wie so oft die Leidtragenden. Dabei sind die Kids auch in der Ausnahmesituation so, wie sie eigentlich immer sind: quitschlebendig, lustig, launisch. Sie müssen versorgt werden, brauchen unsere Aufmerksamkeit und unseren emotionalen Support – möglicherweise jetzt sogar mehr als sonst. Anja Schlagnitweit ist Leiterin eines Kinderfreunde-Kindergartens in

→



Kostenloser Beratungs-Rechtsschutz

Haben Sie eine Rechtsfrage und brauchen juristische Unterstützung?

Für D.A.S. Kunden ist die Konsultation eines Anwalts und die Einholung einer zweiten Meinung zum gleichen Thema einmal pro Monat kostenlos. Außerdem können sie die Expertise der D.A.S. Rechtsberatung jederzeit gratis nutzen.

D.A.S. Rechtsschutz AG 0800 386 300 www.das.at





Kraftakt: Eltern schöpfen daheim alle möglichen Lösungen aus, um ihre Arbeit mit der Kinderbetreuung zu verbinden.

Infos & Beratung:

www.rataufdraht.at
www.die-moewe.at
www.psychnet.at
www.wien.kinderfreunde.at

Sorgentelefon:

Notrufnummer 142

Beratungsservice
Berufsverband
Österreichischer
Psychologinnen:
 Helpline 01/504 8000,
 helpline@boep.or.at

Wien Favoriten und bringt auf den Punkt, was Kinder in Krisensituat

ionen am meisten brauchen: „Kinder sollen Zuhause Verständnis und Zuwendung bekommen. Und sie sollen wissen, dass dieser Zustand nicht für immer andauert und diese Zeit auch vorübergehen wird“. Doch wie soll man Zuversicht vermitteln, wenn man selber kurz vor dem Ausrasten ist?

Selbstfürsorge – das Zauberwort der Stunde!

Wie war das noch mal im Flieger, wenn ein Notfallszenario eintrifft? Richtig! Zuerst uns selbst die Sauerstoffmaske anlegen, damit wir handlungsfähig bleiben, und erst dann unsere Kinder oder andere mit einer solchen versorgen. Gleiches gilt auch für die aktuelle Krisenzeit. Die eigene Psychohygiene – da sind sich die Experten einig – steht an vorderster Stelle. Familienberaterin Linda Syllaba münzt folgendes Credo aus dem Krisenmanagement für Unternehmen auf die Bewältigung der Krise in den eigenen vier Wänden um: „In der Krise braucht es starke Führungskräfte, die identifizieren, was genau los ist, dementsprechend eine passende Lösungs-Strategie entwickeln und

für eine reibungslose Umsetzung der Maßnahmen sorgen. Und sie holen Experten zu Hilfe“.

In Krisenzeiten heißt es also mehr denn je: den eigenen Energietank nachfüllen, um nicht so schnell aus der Bahn zu kommen. Mit Meditieren, bewussten Ruhepausen oder einer Runde um den Häuserblock zum Beispiel. Also unbedingt kleine Auszeiten und Rückzugsmöglichkeiten einplanen. Planen ist überhaupt das Gebot der Stunde: Ein gut strukturierter Alltag schaffe Klarheit und helfe laut Syllaba dabei, zu akzeptieren, was nicht zu ändern ist und zu ändern, was wandelbar ist. Eltern als Teamplayer seien gefragter denn je. Dabei gelte es, Bedürfnisse klar zu kommunizieren und möglichst im Hier und Jetzt zu leben. Bei sich bleiben, wie es die Coaching-Expertin formuliert. Das helfe im Übrigen auch bei der Bewältigung eigener Ängste. „Man sollte sich immer vergegenwärtigen, wie bedrohlich die Situation gerade für einen selbst bzw. für die eigene Familie ist“, rät Linda Syllaba. Außerdem runter vom Gas und weg vom Perfektionismus.

Und vor allem: es ist keine Schande, professionelle Hilfe von außen zu Rate zu ziehen! ●

Weitere Infos zum Thema Leben in der Krise finden Sie auf www.familii.at/erziehung

Fotos: Shutterstock/DAS_iStock

bmf.gv.at/corona

Coronavirus: Entlastungen und Vereinfachungen

Zeiten der Krise dürfen nicht Zeiten der Bürokratie sein.

 Bundesministerium
Finanzen

FÜR ARBEITNEHMER

Sie bekommen ein Pendlerpauschale, arbeiten nun aber von zu Hause?
 Wir berücksichtigen das Pendlerpauschale auch im Fall von Telearbeit.

Bekommen Sie eine Bonuszahlung für außergewöhnliche Leistungen aufgrund der Coronakrise?
 Wir stellen diese Zulagen und Bonuszahlungen bis 3.000 Euro steuerfrei.

Alle steuerlichen Entlastungen und Vereinfachungen auf bmf.gv.at/corona

„Von den Kindern können wir lernen, unseren Fokus auf das Hier und Jetzt zu legen!“

Familienberaterin und Familylab-Expertin Linda Syllaba erzählt im Interview, wie man in der Krise den eigenen Ängsten trotzt, wie Eltern zu guten Krisenmanagern werden und welche Chancen die Krise birgt.

Wie gelingt ein halbwegs strukturierter Alltag trotz Ausnahmezustand?

Syllaba: Ich empfehle auf jeden Fall, den Alltag gut zu strukturieren. Etwa mit geregelten Essens- und Arbeitszeiten. Vielleicht nutzt man das gemeinsame Frühstück als Begrüßung, um den Tag zu organisieren. Die Kinder können in die Planung ruhig einbezogen werden. Wobei die Eltern klar in der Führungsposition sind.

Welche Glaubenssätze sollte man jetzt über Bord werfen und welche nicht?

Syllaba: Ich sage immer: glaube nicht alles, was du denkst. In solchen Zeiten, ist es gut, sich auch selber immer wieder zu hinterfragen. In der Krise sollte man außerdem Milde walten lassen. Also runter mit den Erwartungsansprüchen. Es ist nicht die Zeit für perfekte Hausaufgaben oder die perfekt geputzte Wohnung. Die Herausforderungen sind groß genug, da braucht es keinen künstlich erzeugten Druck. Wir können von unseren Kinder einiges lernen: im Hier und Jetzt leben zum Beispiel, die Verbindung zu uns selbst finden. Und kreativ sein im Improvisieren oder im Finden von „Notlösungen“. Das ist die Chance, die in jeder Krise steckt.

Wie geht Ruhe bewahren, wenn man selber von Angst und Sorge geplagt ist?

Syllaba: Das Zauberwort lautet Selbstfürsorge. Sorge jetzt, mehr denn je, gut für dich – das ist das Beste, was du für deine Familie tun kannst! Wichtig ist auch, sich immer wieder vor Augen zu führen, wie bedrohlich die Situation tatsächlich für einen selber und die eigene Familie gerade ist. Sich fragen, was man tun kann: was du ändern kannst, ändere. Was du nicht ändern kannst, akzeptiere.

Welche Werkzeuge zur eigenen Stressregulierung empfehlen Sie?

Syllaba: Spiel' dich geistig frei und erde dich immer wieder. Den Körper spüren, Bedürfnisse erkennen und alles, was



„Lassen Sie in der Krise Milde walten. Runter mit den Ansprüchen!“

Linda Syllaba
ist Autorin, Karrierecoach und familylab-Erziehungsberaterin
www.beziehungshaus.at

zusätzlich stresst, hinterfragen. Schaff' Raum nur für dich selbst. Und Apropos Raum: Gerade in engen Wohnungen ist es wichtig, Bereiche klar abzugrenzen und Möglichkeiten für Rückzug zu schaffen. Vielleicht müssen da auch ein paar Möbel verstellt werden. Das Wichtigste ist: Kraft tanken! Zapf' alle dir zur Verfügung stehenden Ressourcen an, um dich zu stärken. Wenn es zwei Erwachsene in der Familie gibt, wechselt euch ab und unterstützt euch gegenseitig.

Wie kann die Beziehung zur „Tankstelle“ werden?

Syllaba: In der Krise ist es gut, Team- & Beziehungsebene bewusst auseinanderzuhalten. Stichwort geplante Romantik – bewusst kleine Auszeiten von der Rolle als Familienmanager nehmen. Partner sind als Eltern zwar ein Team in der Haushaltsführung und in Organisationschem. Aber sie sind auch ein Liebespaar, das eine intime, nahe Beziehung pflegen sollte. Getrennte Eltern sind übrigens immer noch als Team gefordert und tun gut daran, ihre früheren Beziehungsprobleme jetzt erst recht von der gemeinsamen Aufgabe zu trennen.

Wie viel Krise (und Wahrheit) ist eigentlich den Kindern zumutbar?

Syllaba: Kinder müssen das Nötigste zur Krise wissen, aber auch nicht mehr. Dafür brauchen sie eine klare Sprache und vor allem Zuverlässigkeit, damit sie wissen woran sie sind. Relativierungen vermeiden und nicht lange um den heißen Brei reden. Vorsicht vor Überinformation.

Das gilt vor allem für uns Große. Wir müssen uns nicht den ganzen Tag Nachrichten reinziehen. Lieber gezielter Medienkonsum.

Wie gehen wir mit bestehenden familieninternen Problemen um?

Syllaba: Krankheiten, Trauer, Gewalt oder Depressionen sind klarerweise unabhängig von Corona weiter präsent. Daher gibt es freilich auch in Ausnahmezeiten Kriseninterventionen und die sollten unbedingt in Anspruch genommen werden.

Auf unsere Energie kann sich Österreich verlassen.

Das ist:
Unser Antrieb.
Unsere Energie.

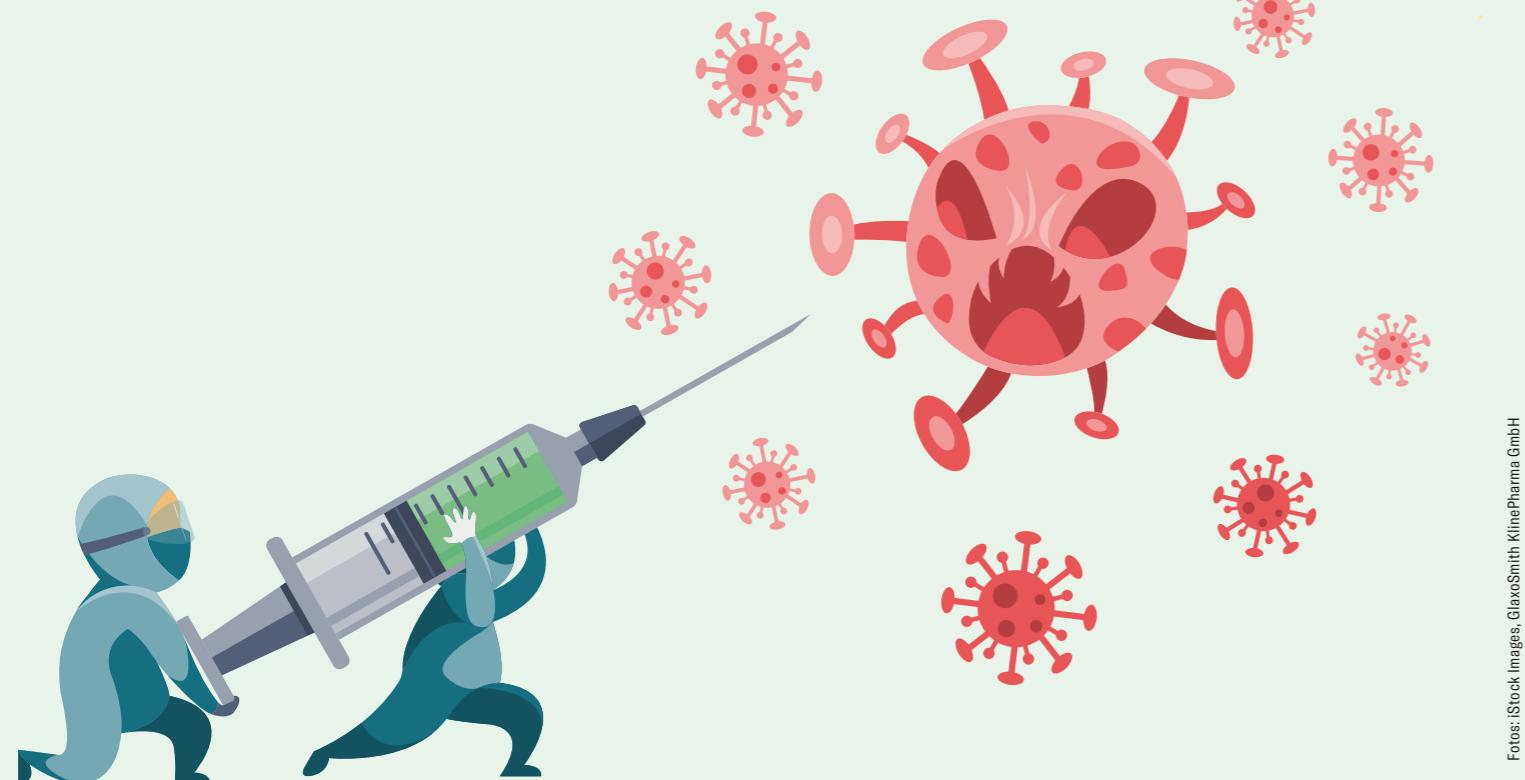


Mohammad Teymorzadeh
Elektriker
Kraftwerk Freudenau

Foto: Bianca Kübler Photography

Im Moment teilen wir alle eine Energie, denn wir spüren mehr denn je, wie stark wir miteinander verbunden sind und einander brauchen. Das ist auch, was unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter antreibt: Sie versorgen Österreich verlässlich mit Strom – damit wir genug Energie für uns haben.
www.verbund.com

Verbund
Am Strom der Zukunft



Fotos: iStock Images, GlaxoSmithKlinePharmaceuticals GmbH

familiii 05 2020

Damit unser Leben wieder wie gewohnt stattfinden kann, braucht es ein Medikament oder eine Impfung, die uns vor einer Ansteckung mit dem Corona-Virus schützt. Deshalb arbeiten Forscher und Pharmaunternehmen daran effektive Wirkstoffe zu finden und so schnell wie möglich neue Medikamente, beziehungsweise Impfungen auf den Markt zu bringen.

Genaue Abläufe in der Forschung

Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO gibt es weltweit derzeit 62 Impfstoffprojekte (Stand 4.4.2020). Doch wie lange wird die Entwicklung eines Impfstoffes dauern? Christoph Steininger, Infektiologe und Virologe am Institut für Tropenmedizin der Med-Uni Wien, geht von mindestens einem

Jahr aus, andere Experten rechnen gar mit 18 bis 24 Monaten. „Man darf nie vergessen – auch wenn die Dringlichkeit sehr groß ist, Forschung und Entwicklung hält sich – für die Sicherheit der Menschen – an sehr genaue Abläufe und Vorgaben. Dazu gehören prä-klinische und danach klinische Tests in mehreren Phasen. Diese dauern eine bestimmte Zeit und lassen sich nur in den wenigsten Fällen verkürzen“, erklärt Stefan Pinter, Director Corporate Affairs & Market Access, Mitglied der Geschäftsführung bei GlaxoSmithKlinePharm Gmbh.

Forschung in Österreich

Einer der Forscher ist der Österreichische Genetiker Josef Penninger. Er hat ein Medikament entwickelt,



„Man darf nie vergessen, Forschung und Entwicklung hält sich – für die Sicherheit der Menschen – an sehr genaue Abläufe“

Mag. Stefan Pinter
Mitglied d. Geschäftsführung
der GlaxoSmithKlinePharm
GmbH

→

bmafj.gv.at

 Bundesministerium
Arbeit, Familie und Jugend

30 Millionen Euro für Familien in der Corona-Krise



Wer? Familien mit Kindern, die durch die Corona-Krise unverschuldet in Not geraten sind erhalten eine finanzielle Unterstützung.



Was? Für den Corona-Familienhärtefonds stehen 30 Millionen Euro zur Verfügung.



Wo? Unterstützung aus dem Corona-Familienhärtefonds kann beim Familienministerium beantragt werden: www.bmafj.gv.at

„Mit einem Jahr werden wir in jedem Fall rechnen müssen“

Dr. Christoph Steininger, Infektiologe & Virologe am Institut für Tropenmedizin der Med-Uni Wien

Herr Dr. Steininger, gibt es derzeit schon ein Medikament, das gegen eine Corona-Infektion wirksam ist?

Steininger: Es gibt eine ganze Menge an Maßnahmen, die uns zur Verfügung stehen, um den Ausgang einer Corona-Infektion zu mildern oder zu verbessern, vor allem, wenn es um intensivmedizinische Maßnahmen geht. Ein antivirales Medikament, das gut und spezifisch gegen dieses Virus wirkt, haben wir noch nicht und das kann auch noch länger dauern. Wie lange, ist schwer abzuschätzen. Derzeit werden viele Medikamente, die schon für andere Zwecke entwickelt wurden, auf Wirksamkeit untersucht. Man müsste allerdings sehr viel Glück haben, dass eines dabei ist, das wirksam ist.



Dr. Christoph Steininger
Infektiologe & Virologe
MedUni Wien

Wann wird es eine Impfung gegen das Coronavirus geben?

Die große Hoffnung ist, dass wir möglichst bald einen Impfstoff haben werden, der uns dann vor der Infektion schützt. Das würde die Situation dramatisch verändern. Auch da kann es allerdings noch länger dauern. Mit einem Jahr werden wir auf jeden Fall noch rechnen müssen.

Wird es Ihrer Meinung nach eine „klassische“ Impfung werden, wie zum Beispiel gegen Polio?

Ich denke, die Impfung wird eher so werden wie gegen FSME, wo man zwei oder drei Impfungen im Abstand von mehreren Monaten als Grundimmunisierung bekommt, und dann wird irgendwann eine Auffrischung notwendig sein.

Sollte diese Impfung Pflicht sein?

Das ist dann eine politische Entscheidung, aber ich denke, dass es bei der Bevölkerung angekommen ist, dass es eine wichtige und effektive Maßnahme wäre. Ich glaube nicht, dass es da viele Menschen gibt, die sich nicht anstellen würden, um so eine Impfung zu bekommen.



das den Krankheitsverlauf bei Coronavirus-Patienten mildert. Sein Medikament startet gerade in Österreich, Deutschland und Dänemark in die Phase II-Studie. Dabei sollen 200 schwer an COVID-19 erkrankte Patienten behandelt werden. „Es geht dabei darum, zu verhindern, dass weitere Zellen infiziert werden und die Schwere der Erkrankung reduziert wird. Die Entwicklungszeit ist ähnlich der des Impfstoffes. Sollten die Tests erfolgreich sein und das Medikament wirkt so wie gewünscht, kann es sein, dass wir schon viel früher so ein Medikament zur Verfügung haben“, ist Christoph Steininger hoffnungsvoll.

Basis für Impfstoff

Die MedUni Wien führt derzeit eine Studie zur Analyse der Immunantwort in Personen nach einer Coronavirus-Infektion durch. Die Ergebnisse sollen dazu beitragen, die eigene Körperabwehr zu verstehen. Untersucht werden Personen, die nach einer Covid-19-Erkrankung genesen sind. „Die Studie ist weitblickend angelegt, weil sie uns helfen soll zu verstehen, ob und wer nach einer Infektion eine schützende Immunantwort ausbildet. Die Erkenntnisse der Studie sollen eine fundierte Basis für eine Impfstoffentwicklung legen“, so

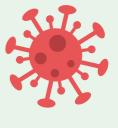
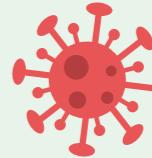
Foto: i-Stock Images, MedUni Wien/Matam

Rudolf Valenta vom Zentrum für Pathophysiologie, Infektiologie und Immunologie der MedUni Wien, und weiter: „Wir müssen nämlich damit rechnen, dass das Virus ähnlich der Influenza dauerhaft bei uns ist und es zu wiederkehrenden Infektionen kommen kann.“

Internationale Zusammenarbeit

Sobald ein Wirkstoff gefunden ist, ergibt sich die Herausforderung, den Impfstoff in ausreichend großen Mengen schnell zur Verfügung zu stellen. Die Impfstoffproduktion ist jedoch ein sehr komplexer und langwieriger Prozess mit strengen Qualitätskontrollen, die allein mehrere Monate dauern können. Um den Vorgang zu beschleuni-

gen gehen Unternehmen, die sonst Konkurrenten am pharmazeutischen Markt sind, Kooperationen ein. „Wir arbeiten global mit internationalen Organisationen wie der WHO, der Coalition for Epidemic Preparedness Innovations (CEPI) und Regierungen zusammen, um Impfstoffe zu entwickeln. Wir sind in den letzten Wochen auch Kooperationen mit verschiedenen Partnerunternehmen eingegangen. Ganz aktuell haben wir eine Zusammenarbeit mit unserem Konkurrenten Sanofi vereinbart. So kommen zwei der größten Impfstoffhersteller zusammen, um einen COVID-19 Impfstoff zu entwickeln, der auf bekannten und erprobten Technologien beruht“, so Stefan Pinter. ●



Weitere Infos zum Thema Covid-19 finden Sie auf www.familii.at/gesundheit



› MAGAZINE › KATALOGE › BROSCHÜREN › KUPONHEFTE › BEILEGER › BOOKLETS › HARD- UND SOFTCOVER

individuelle Offsetdruck-Lösungen die

**EINDRUCK
MACHEN**

**Radin
Berger
print**

Member of the Radin Print Group

› Radin Berger Print GmbH
Innsbrucker Straße 59
6176 Innsbruck-Völs

› www.radin-berger-print.at
› office@radin.at
› Tel. +43 512 302412

Lasst die Kinder an den Herd!

Durch die Coronakrise liegen in vielen Familien die Nerven blank. Gemeinsames Kochen kann da für Entspannung und Abwechslung sorgen. Ernährungsexpertin Angelika Kirchmaier hat kreative Kochrezepte für Kinder zusammengestellt, die immer gelingen.

Text: Christian Neuhold

Foto: Tyrolia-Verlag/Kary Wilhelm



Tipp: Besonders gut schmeckt der Mini-Palatschinkenspieß, wenn du auch frisches Obst, etwa Erdbeeren oder Bananenstücke zwischen die einzelnen Palatschinken aufspießt.

4 PORTIONEN

Mini-Palatschinken am Spieß

ZUTATEN (FÜR 1 PORTION):

Ca. 250 g Milch
100 g Bio-Weizen oder Dinkelvollkornmehl
1 Ei
Öl zum Backen der Palatschinken
Marmelade nach Wahl zum Füllen der Palatschinken
Holzspieße

ZUBEREITUNG:

- 1 Gieß die Milch in eine Schüssel. Schüttle das Mehl dazu. Verrühr alles mit dem Schneebesen. Zum Schluss kommt das Ei hinein. Rühr alles noch einmal mit dem Schneebesen durch.
- 2 Füll in eine kleine Tasse gut bodenbedeckt Öl. Stell eine Pfanne auf den Herd. Tauch den Pinsel in die Tasse mit Öl und streich die Pfanne damit aus.
- 3 Schalte den Herd auf die höchste Stufe ein und erhitze das Öl in der Pfanne. Nimm den Löffel zur Hand, tauche damit in den Teig ein und schöpfe kleine Fladen in die Pfanne.
- 4 Sobald der Teil auf der Oberseite gestockt ist, kannst du die Fladen umdrehen und auf der zweiten Seite noch einmal ca. 15 Sekunden backen.
- 5 Hol die Fladen aus der Pfanne und gib sie auf einen Teller. Decke den Teller mit einem Deckel zu, dann kühlen die Fladen nicht so schnell aus.
- 6 Streich die Pfanne erneut mit Öl aus und wiederhole das Backen mit dem restlichen Teig. Mit der Teigkarte kannst du die letzten Teigreste aus der Schüssel holen. Sollte das Öl zu heiß werden, dann nimm die Pfanne sofort vom Herd.
- 7 Bestreich die fertig gebackenen Fladen mit Marmelade. Roll sie ein und stecke die eingerollten Fladen nacheinander auf einen Spieß.



Xsund und kinderleicht
Das Kochbuch für Groß und Klein
 Einfach gute Kochrezepte, die Kindern gelingen und der ganzen Familie schmecken. Kinderklassiker werden dabei in gesunden Varianten präsentiert
 Angelika Kirchmaier, Tyrolia-Verlag
 Preis: 19,95 Euro

4 PORTIONEN

Faschierte Laibchen

ZUTATEN:

1 Scheibe altbackenes oder hartes Vollkornbrot (ca. 50 g), ersetztweise Knödelbrot
 50 g kochendes Wasser, am besten aus dem Wasserkocher
 ½ groÙe Zwiebel (ca. 100 g)
 1 Zweig Petersilie
 1 kleine Karotte
 300 g Faschiertes
 1 Ei
 1 Esslöffel Estragonsenf (ca. 20 g)
 ½ Teelöffel Kräutersalz
 2 Esslöffel Paprikapulver
 1 Teelöffel Pizzakräutermischung, italienische Kräuter oder Kräuter der Provence
 Pfeffer

ZUBEREITUNG:

- 1 Gib die Scheibe Brot in die Schüssel. Bitte einen Erwachsenen, dass er dir Wasser aufkocht und über das Brot gießt. Warte 5 Minuten, bis das Brot mit dem Wasser vollgesogen ist.
- 2 Kleide ein Backblech mit einem Bogen Backpapier aus. Schalte den Backofen auf 180°C Heißluft oder 200°C Unter-/Oberhitze ein.
- 3 In der Zwischenzeit kannst du die Zwiebel und die Karotte klein schneiden und die Petersilie fein hacken. Gib alle Zutaten in die Schüssel. Wenn du magst, kannst du auch noch eine gepresste Knoblauchzehe untermischen. Ganz zum Schluss vermischst du alles mit deinen Händen und kneitest so lange, bis das Fleisch kleine weiße Fäden zieht.
- 4 Wasch deine Hände, mach sie nass und form aus der Masse Laibchen. Das geht ganz einfach. Zuerst formst du einen Knödel und dann drückst du ihn flach, fertig ist dein Laibchen. Setz die Laibchen nebeneinander auf das Backblech. Bitte einen Erwachsenen, dass er dir das Blech auf die unterste Einschubleiste des Backofens schiebt.
- 5 Lass die Laibchen 15 – 20 Minuten im Ofen. Wenn du wissen möchtest, ob deine Laibchen fertig gebacken sind, bitte einen Erwachsenen, dass er dir mit einem Backthermometer in die Mitte des größten Laibchens sticht. Das Thermometer sollte eine Temperatur von ca. 75°C anzeigen.



4 PORTIONEN

Cheesy Nudeln

ZUTATEN (FÜR 1 PORTION):

Ca. 80 g Vollkornnudeln nach freier Wahl
 Für die Sauce:
 Ein kleiner Schuss Milch (50 g)
 1 Stück Käse, der für dich super lecker schmeckt (ca. 40 g), z.B. Bergkäse, Camembert, Mozzarella, Schafskäse oder Blauschimmelkäse
 Zum Vollenden:
 1 Teelöffel Sauerrahm (10 g), Schnittlauch oder andere Kräuter, Kräutersalz

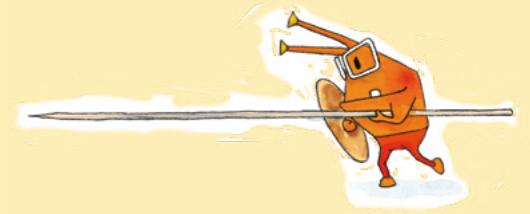


„Kochen ist etwas „Urmenschliches“, eine kulturelle Errungenschaft, die uns verbindet.“

Angelika Kirchmaier
 Ernährungsexpertin und Buchautorin

ZUBEREITUNG:

- 1 Nimm einen Kochtopf und füll ihn zur Hälfte mit Wasser. Lass das Wasser aufkochen. Nun streu einen halben Teelöffel Salz hinein und gib die Nudeln dazu. Schalte den Herd auf die mittlere Stufe zurück.
- 2 Schau am besten auf der Nudelpackung nach, wie lange du die Nudeln kochen musst (meistens 6 – 8 Minuten).
- 3 In der Zwischenzeit kannst du den Käse und den Schnittlauch klein schneiden.
- 4 Wenn die Nudeln gekocht sind, lass sie von einer erwachsenen Person abseihen. Das Wasser ist kochend heiß, und man kann sich sehr schwer verbrennen, wenn man nicht aufpasst.
- 5 Gieß die Milch in den Topf, indem du die Nudeln gekocht hast, und lass sie aufkochen. Wenn die Milch kocht, mischt du die Nudeln und den Käse unter, deckst den Topf zu und lässt alles 4 Minuten bei ganz geringer Stufe ziehen.



„Mama, das schneckt mir nicht!“ - „Mama, mir ist so fad!“ - „Mama, ich will das selbst machen“ - das hören viele Eltern in Coronazeiten, wenn dem Nachwuchs zu Hause nach Wochen ohne Kindergarten und Schule und ohne Kontakt zu den Freunden die Decke auf den Kopf fällt. Das gemeinsame Kochen kann da zu einem wichtigen Ventil werden, um Konflikte zu vermeiden und generell zu Hause gute Stimmung zu verbreiten.

Ernährungsexpertin und Mama

Das weiß auch Angelika Kirchmaier. Die Tiroler Ernährungsexpertin und Mutter von zwei Kindern präsentiert seit 20 Jahren auf im ORF-Radio Tirol Ernährungs- und Kochtipps. Jetzt hat sie ein Kochbuch für Kinder und Erwachsene gestaltet, in dem sie Klassiker der Kinderküche mit gesunden Zutaten kombiniert. Die Rezepte sind für Kinder geschrieben und enthalten zahlreiche Tipps für die Erwachsenen, wie sie den Kids das Kochen erleichtern können.

„Ich glaube, dass Kochen mehr als nur eine Zubereitung von Essen ist. Kochen ist etwas „Urmenschliches“, eine kulturelle Errungenschaft. Kochen verbindet uns mit den Menschen, die davon kosten und es hoffentlich genießen“, sagt sie.

Kochen als „Lernfach“

Überhaupt ist für Kirchmaier Kochen eine Schule für das Leben und passt daher sehr gut in die Coronavirus-bedingte Isolationszeit. Kirchmaier: „Für mich ist Kochen eine Fähigkeit wie Rechnen und Schreiben. Diese Fähigkeiten dürfen wir uns von einem seelenlosen Algorithmus nicht abnehmen lassen. Denn da würde zu viel von dem, was uns ausmacht, verloren gehen.“ Das gemeinsame Kochen sollte daher zum fixen Bestandteil des Tagesablaufs werden, so wie die Lern- und Spielzeiten. Das einmal Gelernte lässt sich dann leicht in die Nach-Corona-Zeit transferieren. Immerhin sind viele der Gerichte aus ihrem Buch auch bestens für die Schuljause geeignet. „Da weltweit rund ein Drittel aller produzierten Lebensmittel im Müll landen, ist es besonders wichtig, sie möglichst komplett zu verarbeiten und nichts zu verschwenden.“ ●



4 PORTIONEN

Bananencreme

ZUTATEN (FÜR 1 PORTION)

120 g Milch
30 g kleinblättrige Haferflocken
1 braune Bio-Banane (wenn die Banane nicht braun ist, schmeckt die Creme nicht süß)
40 g Topfen
90 g Joghurt
1 Prise Zimt

ZUBEREITUNG:

1 Gieß die Milch in den Topf und lass sie aufkochen. Wenn die Milch kocht, nimmst du den Topf vom Herd und mischt die Haferflocken unter.
2 Stell den Topf noch einmal auf den Herd und rühr mit einem Schneebesen kräftig um, bis es zu blubbern beginnt. Nimm den Topf vom Herd und lass ihn 10 Minuten stehen.
3 Teile die geschälte Banane in kleine Stücke und gib diese in den Topf. Nun kannst du schon mal alles mit einem Löffel umrühren. Misch nun den Topfen, das Joghurt und den Zimt dazu.
4 Bitte einen Erwachsenen, dass er die Mischung für dich zu einer feinen Creme püriert. Probiere den Pürierstab niemals alleine aus, du kannst dir damit die Finger aufschneiden!

Tipp: Wenn du etwas Zitronensaft in die Creme beimengst, dann wird sie nicht so schnell braun.



4 PORTIONEN

Schoko-Flocki

ZUTATEN (FÜR 1 PORTION):

1 große Tasse Milch (250 g)
1 Teelöffel Kakaopulver
ca. 4 gehäufte Esslöffel kleinblättrige Haferflocken (ca. 50 g)
ca. 2 gehäufte Teelöffel Vollkornries (ca. 10 g)

ZUBEREITUNG:

1 Bereite alle Zutaten und das Geschirr vor. Gieß die Milch in den Topf und streue Kakaopulver dazu. Schalte den Herd auf die höchste Stufe ein. Warte, bis die Milch zu kochen beginnt. Das dauert zuerst ewig und dann geht es sehr schnell!
2 Wenn die Milch kocht (das siehst du daran, dass sie zu blubbern beginnt und am Topfrand hochmarschiert), dann nimm den Topf ganz schnell vom Herd. Schüttet die Haferflocken und den Grieß in den Topf und rühr mit dem Schneebesen kräftig um.
3 Stell den Topf noch einmal auf den Herd und rühr kräftig, bis es ganz leicht zu blubbern beginnt. Nimm den Topf vom Herd, decke dein Schoko-Flocki zu und lass es vor dem Essen 5 Minuten chillen.

Tipp: Das Schoko-Flocki kann mit vielen Zutaten verfeinert werden, z.B. mit Marmelade, Obst (frisch oder gefroren), Kakaopulver, Kokosflocken, Rosinen oder Nüssen.



dyson pure humidify+cool

Gereinigter, befeuchteter und kührender Luftstrom.

Hepa Filter entfernen 99.95% der Partikel in der Luft bis zu einer Größe von 0.05 Mikron, wie z.B. Bakterien und Viren.¹

1. Getestet gemäß EN1822.



Jetzt erhältlich auf Dyson.at



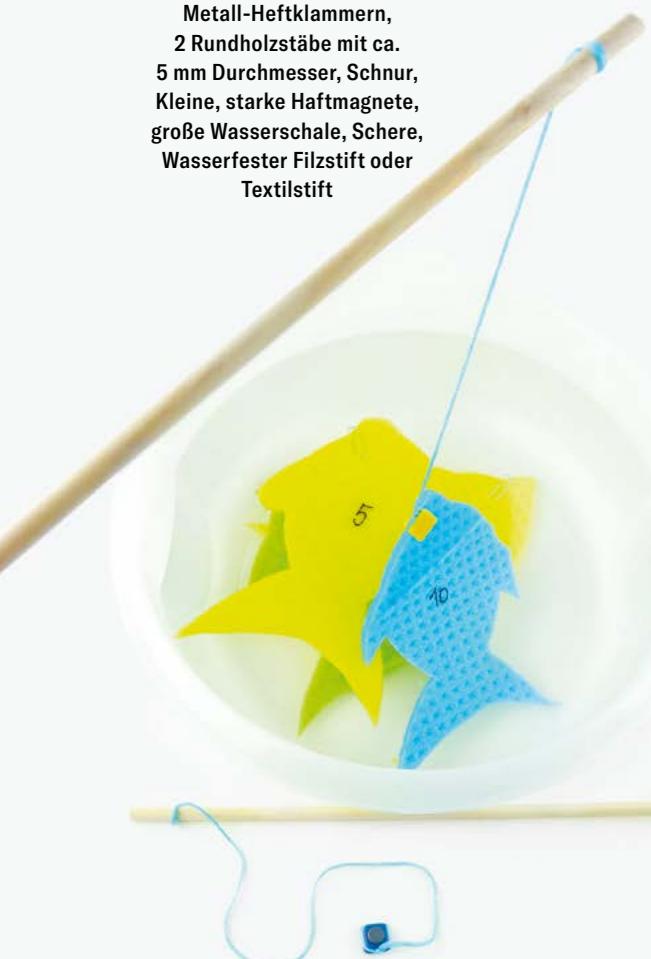
Survival-Guide für die Corona-Zeit



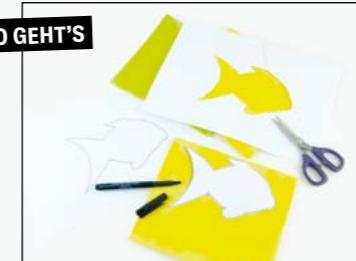
1 SPIELSPASS

Lustiges Angelspiel

MATERIAL:
Papier für die Fischvorlagen, mindestens 4 Schwammtücher, Metall-Heftklammern, 2 Rundholzstäbe mit ca. 5 mm Durchmesser, Schnur, Kleine, starke Haftmagnete, große Wasserschale, Schere, Wasserfester Filzstift oder Textilstift



SO GEHT'S



1 Beliebige Fischformen auf das Papier aufzeichnen und ausschneiden. Dann die Figur auf ein Schwammtuch legen und mit einem wasserfesten Filzstift oder einem Textilstift umfahren.



2 Anschließend den Fisch innerhalb der Stiftlinie aus dem Schwammtuch ausschneiden und beliebig viele Fische gestalten.



3 Je 1-2 Heftklammern in die Fische stecken. Anschließend mit dem Stift Gewinnpunkte auf die Fische schreiben



4 an jedes Rundholz ein Stück Schnur binden und 30 cm darunter einen Haftmagneten befestigen. Den Restfaden kürzen. Die Schale mit Wasser füllen und die Fische hineinlegen. Nun kann losgeangelt werden. Gewonnen hat, wer die meisten Punkte aus dem Wasser holt.

Fotos: EMF/ Swantje Lindemann, Stefanie Möller, Lena Pietz, Shutterstock



BASTELPASS

2 Verrückter Elefantenzirkus

MATERIAL:
Klopapierrollen, Filzstift, Schere, Cutter, Kleber, bunte Farbe, Pinsel

SO GEHT'S

1 Zunächst mit dem Filzstift ca. 3 cm unterhalb der Kante eine Linie um die Rolle zeichnen und den ganzen Ring entlang der Linie abschneiden. Dann die Beine des Elefanten auf die Rolle übertragen und ausschneiden. In die Klopapierrolle zwei gegenüberliegende Halbkreise einschneiden und nach vorne klappen. Das werden die Ohren des Elefanten.

2 Den Paperring aus dem ersten Schritt mit der Schere an einer Stelle aufschneiden und auseinanderrollen. Dann wird der Streifen als Rüssel genau vorne zwischen die beiden Ohren geklebt.

3 KOCHPASS

Einfache Pizza

ZUTATEN:
½ Würfel Germ, 500 g Weizenmehl
1 TL Salz, Für die Sauce:
1 Knoblauchzehe, 2 EL Tomatenmark
400 g gehackte Tomaten (Dose)
Salz, Pfeffer, Zucker, 1-2 TL
Tiefkühlkräuter

SO GEHT'S

1 Für den Teig die Germ in 280 ml lauwarmem Wasser auflösen, mit den restlichen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig kneten und ca. 1 Stunde ruhen lassen.
2 Den Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und mit Tomatenmark und den Dosentomaten vermengen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Die Tiefkühlkräuter ebenfalls in die Sauce rühren.

3 Nachdem der Teig schön aufgegangen ist, gleichmäßige Kugeln formen (je nach Größe der Pizza zwischen 120 und 150 g). anschließend die Kugeln zu einem flachen Pizzaboden formen. Danach den Teig mit der Sauce bestreichen und nach Belieben z.B. mit Mozzarella und Kräutern, frischem Grillgemüse oder getrockneten Tomaten und Pinienkernen belegen.
4 Fertig belegte Pizza bei 200°C (Ober-/Unterhitze) für 10 Minuten im Ofen backen.



2 Wochen für uns
Gesund und kreativ zuhause.
Der Survival-Guide gegen Langeweile.
EMF-Verlag
Preis: 9,99 Euro



In Kooperation mit
BIO AUSTRIA

KOMMENTAR
.....
Jede Krise birgt
eine Chance

Die letzten Wochen waren geprägt von unfreiwilliger Entschleunigung – fast leere Straßen, geschlossene Lokale, die Menschen angehalten, zu Hause zu bleiben. Plötzlich war die Versorgung mit Lebensmitteln nicht mehr selbstverständlich sondern kostbar, und viele nutzten die Zeit, um vermehrt mit und für die Familie zu kochen.

Kostbare Lebensmittel
Lebensmittel mit anderen Augen zu sehen, ist eine Chance, die wir aus dieser Krise mitnehmen können. Wo kommen meine Lebensmittel her, aber auch: wie werden diese hergestellt? Wachsen die Karotten in gesundem Boden, ohne die Umwelt zu belasten? Oder werden Pestizide und Kunstdünger eingesetzt? Ist das Faschierte wirklich regional, oder werden die Rinder mit Futtermitteln und Gen-Soja aus Übersee gefüttert?

Heute und in Zukunft
Wie ein Lebensmittel hergestellt wird, ist für unsere zukünftige Versorgung enorm wichtig, denn jede Art der Landwirtschaft, die unser Ökosystem unnötig belastet und den Klimawandel weiter vorantreibt, kommt uns am Ende teuer zu stehen. Wer Bio-Lebensmittel kauft, greift zu nachweislich ökologisch hergestellten Lebensmitteln laut EU-Bio-Verordnung.

Wer Bio aus Österreich möchte, das in Hinblick auf Tierhaltung, Düngemitteleinsatz etc. noch strenger ist, achtet zusätzlich auf das BIO AUSTRIA-Zeichen.



Shake it, Baby!

Frische Früchte und gesunde Milch machen Milchshakes zur cremigen Erfrischung an heißen Tagen. Lecker und bunt lassen sie nicht nur Kinderherzen höher schlagen. Also: An die Mixer, fertig, los!

Text: Herta Scheidinger

FÜR 4 PERSONEN

Erdbeer-Himbeer-Milchshake

ZUTATEN:

500 ml Milch
150 g Sahnejoghurt
200 g Erdbeeren
200 g Himbeeren
1 Banane
Saft einer Orange
1 EL brauner Zucker
3 Kugeln Vanilleeis
Zum Dekorieren:
¼ l Schlagobers (Becher)
Marshmallows
Zuckerstreusel
Sahnelutscher
Schokolinsen

ZUBEREITUNG:

Erdbeeren und Himbeeren kontrollieren, waschen und putzen. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Die Früchte zusammen mit dem Joghurt, der Milch, Orangensaft, Zucker und Vanilleeis in einen Mixer geben und alles fein pürieren.

Zum Servieren den Shake in Gläser füllen und mit Schlagobers, Marshmallows, Sahnelutscher, Zuckerstreusel und Schokolinsen dekorieren.

Fotos: i-Stock Images



Man muss nicht Mary Poppins sein, um Kinder für eine gesunde Jause zu begeistern. Gemeinsam mit den Schulkollegen schmecken Obst, Gemüse und Milch wie von Zauberhand.

FOTOS: AMA, SHUTTERSTOCK

Der österreichische Ernährungsbericht ist schonungslos: Kinder – und auch Erwachsene – essen viel zu wenig Obst und Gemüse.

Und auch Milch und fettarme Milchprodukte sollten öfter auf unserem Menüplan stehen. Die EU möchte Kindern die gesunde Schuljause schmackhaft machen und fördert deshalb die Lieferung von Milch und Milchprodukten sowie Obst und Gemüse zu einem reduzierten Preis direkt in den Kindergarten oder die Schule.

EINEN TEIL ZAHLEN SIE, DEN REST DIE EU

Das Schulprogramm ist ganz einfach organisiert: Die Schule bestellt beim Schulmilchbauern, in der Molkerei, beim regionalen Obst- und Gemüsebauern oder bei einem Händler. Die essfertigen Produkte kommen direkt in den Kindergarten oder in die Schule. Die Lieferanten

übernehmen die Förderungsabwicklung, einen Teil der Kosten zahlt die EU. Die Schule bekommt gleich die Rechnung über die verbleibende Differenz. Alle anerkannten Kinderbetreuungseinrichtungen und Schulen können teilnehmen.

WIE SIEHT MEINE KUH AUS?

Auch Verkostungen und Exkursionen zu landwirtschaftlichen Betrieben sindförderbar. Warum nicht einmal die Kuh besuchen, von der die Schulmilch kommt?

Das bringt das EU-Schulprogramm



- Regionale Produkte werden frisch und direkt in die Schule geliefert.
- Ohne künstliche Geschmacksverstärker oder Aromen
- Viele Produkte sind zuckerreduziert.
- Gesunde Ernährung wird in der Schule thematisiert.

Die Agrarmarkt Austria wickelt die Förderung ab.
Hilfe bei der Umsetzung erhalten Sie unter schulprogramm@ama.gv.at



MIT FINANZIELLER
UNTERSTÜTZUNG DER
EUROPÄISCHEN UNION



... UND VIELE SCHULEN MACHEN MIT!

Milch – Die Kraft der Natur!

Milch beinhaltet viele wertvolle Nährstoffe wie Eiweiß, Kalzium oder Vitamin B12.

Für Kinder sind drei Portionen Milch bzw. Milchprodukte täglich ideal – zwei Portionen der „weißen Produkte“ wie Milch, Buttermilch, Joghurt oder Frischkäse und eine Portion der „gelben Produkte“ wie fettärmerer Käse.



Farbe ist angesagt!

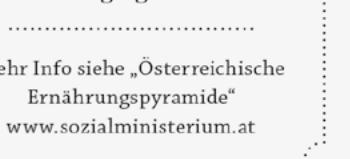
Je bunter der Teller umso besser. Gemüse und Obst sollte Teil jeder Mahlzeit sein und eignet sich besonders gut als Jause zwischendurch.

Für Kinder und Erwachsene sind täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst ideal. Eine Portion entspricht immer der Menge, die in einer (Kinder)Hand Platz hat.



Ernährung – gewusst wie

Mehr Info siehe „Österreichische Ernährungspyramide“ www.sozialministerium.at





KOMMENTAR

Kinder, Tiere, Regionalität

Bauern machen sehr viel mehr als Lebensmittel. Sie sind ein wichtiger Teil unserer Gesellschaft. Doch es kann sein, dass unsere Kinder bald in einem Land aufwachsen, in dem keine Kühe mehr auf der Weide stehen. Denn derzeit findet ein durch die Corona-Krise befeuerter Preiskampf auf dem Rücken unserer Bauern statt. Der könnte dazu führen, dass den Bauern bald selbst nicht genug zum Leben bleibt. 120.000 Familien mit Bauernhöfen gibt es hierzulande noch. Vor 50 Jahren waren es doppelt so viele.

Die Eier aus gründigen Hendlküken in Ost-Ismaegal schmecken auch. Sie machen aber auch den Hendl-Bauern in der Region kaputt. Unsere Bauern liefern täglich frisch und in bester Qualität. Qualität hat ihren Preis, und wenn wir den nicht mehr bezahlen wollen oder können, dann wird das Folgen haben. Bei der nächsten Krise kann man dann nur hoffen, dass sie kurz ist. Denn Vorräte können niemals frische Lebensmittel vom Bauern ersetzen. Deshalb schauen Sie beim Einkauf auf die regionale Herkunft Ihrer Lebensmittel. Kleiner Tipp: Lebensmittel mit dem rot-weiß-roten AMA-Gütesiegel kommen immer von heimischen Bauern. Damit wir auch in Zukunft noch „köstlichen Urlaub“ am Bauernhof machen können.



Schulmilch vom Bauernhof

Um Kinder schon früh für gesunde Ernährung zu sensibilisieren, wird die Verteilung von Milch und Milchprodukten in Schulen und Kindergärten von der EU gefördert.

Text: Herta Scheidinger

Seit 25 Jahren werden die Schulmilchprodukte von regionalen, bäuerlichen Betrieben auf Bestellung in Kindergärten und Schulen geliefert. Kindern soll so möglichst früh die Bedeutung von gesundheitsfördernden und regionalen Nahrungsmitteln nähergebracht und Wissen über deren Herkunft vermittelt werden. Ziel ist es, Freude am Genuss von Milch und Milchprodukten zu wecken. Schulen tragen eine große Verantwortung für eine gesunde Ernährung, da dieses Thema im Alltag oft zu kurz kommt. Milch und Milchprodukte sind sehr beliebt und schmecken gut, werden den Kindern aber meist nicht ausreichend angeboten. Der Hauptfaktor für die Entwicklung eines gesunden Ernährungsverhaltens ist aber die tägliche Verfügbarkeit. Diese ist mit den beliebten Schulmilchprodukten gewährleistet.

Geprüfte Qualität

Die strengen Kriterien für Schulmilchprodukte werden im Rahmen des EU-Schulprogramms gesetzlich geregelt und von der Agrarmarkt Austria – AMA kontrolliert. Die Produkte sind frei von Salz, Süßungsmitteln und Geschmacksverstärkern und zudem zuckerreduziert. Der maximale Zuckergehalt ist gesetzlich festgelegt und liegt bei 5,5 Prozent für das laufende Schuljahr 2019/2020. Selbstverständlich sind geförderte Schulmilch und Schulmilchprodukte pasteurisiert und unterliegen einem strengen Qualitätssicherungskonzept.

EU-Förderprogramm

Jede Schule und jeder Kindergarten in Österreich hat die Möglichkeit, am EU-Schulprogramm teilzunehmen. Damit den Schulen und Kindergärten kein bürokratischer Mehraufwand entsteht übernimmt der Schulmilchlieferant die Förderabwicklung mit der AMA.

Auch Begleitmaßnahmen, die den Kindern das Thema Milch in möglichst umfassender und altersgerechter Form näher bringen, werden von der EU-Kommission finanziell unterstützt. So werden Verkostungen in der Schule, Ausflüge, Lehrausgänge, Exkursionen und Wandertage von Kindern aus Schulen und Kindergärten in landwirtschaftliche Betriebe veranstaltet. Die Gewinnung der Milch, die Inhaltsstoffe, der Wert und der Weg der Milch stehen dabei im Mittelpunkt.

Foto: iStock Images, Shutterstock

HiPP

Das Beste aus der Natur.
Das Beste für die Natur.

Wo Bio aufhört, geht HiPP weiter.

bioweitergedacht.at

Weiterzugehen als Bio heißt für uns mehr zu tun als das EU-Bio-Logo verlangt

- + Über 60 Jahre Bio Erfahrung
- + Artgerechte Tierhaltung nach strengen HiPP Richtlinien
- + Forschung zum Erhalt der Arten und Förderung der biologischen Vielfalt
- + Strengere Grenzwerte als das Gesetz vorgibt
- + Mehr als 260 Kontrollen pro Glas
- + Klimaneutrale Produktion der Gläser

Dafür stehe ich mit meinem Namen.



Wenn weniger Geld da ist

Die Corona-Krise hat nicht nur gesundheitliche Auswirkungen, sie schlägt sich auch in der finanziellen Situation vieler Familien nieder. Mit einfachen Tipps kann man hier Abhilfe schaffen.

Text: Herta Scheidinger

Viele Menschen sind wegen der Corona-Krise von Arbeitslosigkeit und Kurzarbeit betroffen. Das lässt das Geld am Konto knapp werden, denn die Fixkosten laufen unvermindert weiter. Jetzt ist es wichtig, seine Einkünfte und die fixen Kosten genau zu kennen, um die Posten und Belastungen zu eruieren, bei denen eingespart werden kann. Das geht am besten mit einem Haushaltsplan. Im Internet findet man dazu gratis Vorlagen oder man verwendet eine App, die es ebenfalls gratis gibt.

Laufende Verträge optimieren

Alte oder falsche Verträge können eine stattliche Summe im Haushaltstsbudget ausmachen. Eine genaue Überprüfung kann sich hier wirklich lohnen. Ein Anbieterwechsel bei Strom- und Gaslieferanten kann mit ein paar Klicks im Internet durchgeführt werden und bringt viel. Denn die Preise unterscheiden sich zum Teil deutlich. Laut e-Control lassen sich so

Foto: iShutterstock

beim Strom im ersten Jahr inklusive Neukundenrabatt bis zu 220 Euro sparen. Ein Gaslieferantenwechsel spart bis zu 650 Euro inklusive Neukundenrabatt. Ein weiterer großer Einsparungs- posten können die Handyverträge der Familienmitglieder sein. Wichtig ist, sich das Telefonieverhalten der letzten zwölf Monate genau anzuschauen, damit bei einem Wechsel der neue Tarif wirklich passt. Oft gibt es Versicherungen, die den Partner oder die ganze Familie mitbegünstigen, die Polizzen sollten daher auf Doppelversicherungen überprüft werden. Auch die Umstellung auf eine jährliche Prämienzahlung kann einiges bringen, wenn ein Unterjährigkeitszuschlag bei monatlicher Zahlung verrechnet wird. Laut Arbeiterkammer kann es bei der Kfz-Haftpflichtversicherung einen Zuschlag auf die motorbezogene Versicherungssteuer von zehn Prozent geben. Bei Lebensversiche-

rungen können die Spesen bis zu vier Prozent ausmachen. Auch Gebühren beim Girokonto können ins Geld gehen. Ein genauer Blick auf Konditionen wie Zinsen und Kontoführungsgebühren kann laut durchblicker.at pro Konto bis zu 200 Euro im Jahr sparen.

Kredite stunden

Wenn man in der derzeitigen Situation Kredite nicht mehr zurückzahlen kann, kann man eine Zins- und Ratenpause anfordern. Mit dem Kreditmoratorium kann die Rückzahlungen drei Monate – von April bis Juni – ausgesetzt werden. Die Abwicklung geht rasch und unbürokratisch via Online-Formular, wie Bianca Schwabl, Erste Bank-Filialleiterin am Erste Campus, versichert: „Der Kunde füllt dieses aus, schickt es ab und erhält die Stundung. Falls die April-Rate bereits bezahlt wurde, kann diese auch rückgebucht werden. Wichtig zu wissen ist →





D.A.S.
Rechtsschutz

KOMMENTAR

Fälligkeit von Krediten verschieben

Was, wenn ich meinen Kredit nicht zurückzahlen kann?

Viele Menschen sind derzeit in Zahlungsschwierigkeiten und können ihren Kredit nicht zurückzahlen. Das vierte COVID-19-Gesetz regelt, dass die Fälligkeit von Zahlungen bei Kreditverträgen verschoben wird. Erfasst sind u.a. Forderungen aus Verbraucherkrediten, die vor dem 15. März 2020 geschlossen wurden und zwischen dem 01. April 2020 und 30. Juni 2020 fällig sind. Diese werden für die Dauer von drei Monaten gestundet.

Voraussetzung: Die Zahlungsschwierigkeiten müssen durch die Folgen der Corona-Pandemie entstanden sein und den angemessenen Lebensunterhalt gefährden, sodass eine Rückzahlung unzumutbar ist. Weil Dank des Gesetzes kein Zahlungsverzug vorliegt, fallen für die Dauer der Stundung auch keine Verzugszinsen an.

Eine Kündigung des Kreditgebers wegen Zahlungsverzugs oder einer wesentlichen Verschlechterung der Vermögensverhältnisse ist bis zum Ablauf der Stundung ausgeschlossen. Es ist aber möglich, abweichende Regelungen – zu Gunsten des Kreditnehmers – zu treffen.

Die D.A.S. stellt auf ihrer Website und unter rechtsschutz-podcast.info laufend weitere nützliche Rechtstipps bereit – auch zum Thema Coronavirus.



Durch die Corona-Krise wird das Familienbudget oft extrem belastet. Gezielte Einsparungen können in dieser schwierigen Zeit helfen.

dabei, dass die Raten bis 30.6.2020 ausgesetzt und am Ende der Kreditlaufzeit nachgeholt werden. Die anfallenden Zinsen werden auf die restlichen Raten bis zum Laufzeitende verteilt, dadurch ergibt sich eine neue Rate. Somit wird der akute finanzielle Druck abgedeckt. Verzugszinsen werden keine verrechnet.“

Flexible Ausgaben im Griff

Besondere Ehrlichkeit ist bei den flexiblen Ausgaben gefordert. Regelmäßige Kosten für Essenseinkäufe, Haustiere, Kleidung, Einkäufe im Internet oder die Kosten für Games und Downloads müssen exakt ermittelt werden, denn hier verstecken sich die größten Fallen für das Budget.

Auch die Verwendung einer Einkaufsliste hat sich bewährt. Es ist hilfreich zuhause alle Lebensmittel aufzuschreiben, die gekauft werden sollen, und sich eisern an diese Liste zu halten. So verhindert man auch den Kauf von Dingen, die sonst sowieso nur im Schrank verderben würden und spart Geld. Es kann sich auch lohnen auf Lebensmittelaktionen zu achten. Hier sind Ersparnisse bis 25 Prozent möglich. Und auch der Weg zum Diskonter spart oft bares Geld. ●

Liebe Eltern!

Nutzen Sie die Zeit zuhause, um Kindern jetzt mehr über das Geldleben beizubringen.

Finanzielle Bildung für ein ganzes Leben.

In jedem Alter ist es wichtig zu verstehen, was Geld ist, woher es kommt und wie unser Wirtschaftssystem funktioniert. Nur so lassen sich schon jetzt – mit dem Taschengeld – und auch später im Leben gute finanzielle Entscheidungen treffen.

Mit Spaß lernen.

Wir haben dazu jede Menge spannendes Material zusammengestellt: Sparefroh-TV, Hörgeschichten, Quiz & Spiele – alles, was Kindern Spaß macht. Und für die Größeren gibt es interaktive Challenges, Podcasts zu Themen wie Globalisierung, Kredite, erstes Gehalt – und vieles mehr.



Von Profis für zukünftige Finanz-Profis:

Alle Inhalte und Lernmaterialien sind kostenlos und von unabhängigen Expertinnen und Experten altersgerecht aufbereitet und zusammengestellt. sparkasse.at/finanzbildung



**Bianea
Schwabl/Erste Bank**
Erste Bank-Filialleiterin
am Erste Campus.

KOMMENTAR

Wir können unterstützen und Lösungen finden.

Jene Menschen, die aufgrund der Corona-Krise den Job verloren haben, in Kurzarbeit sind, oder einen außergewöhnlichen Einkommenswegfall (bspw. keine Trinkgelder) haben, sind vermehrt mit finanziellen Engpässen und Kontoüberziehungen konfrontiert. Je früher wir über die geänderte Einkommenssituation des Kunden Bescheid wissen, desto schneller können wir handeln. Aktuell kann man z. B. bei dringendem Liquiditätsbedarf bei der Erste Bank bis Jahresende einen höheren Überziehungsrahmen mit ermäßigtem Sollzinssatz von 5 Prozent in Anspruch nehmen.

Deshalb ist es in einem solchen Fall wichtig, sich so schnell wie möglich mit seiner Bank in Verbindung zu setzen. Nur dann können wir unterstützen und Lösungen finden. Unsere Aufgabe ist es, unsere Kundinnen und Kunden vor allem in finanziell schwierigen Situationen bestmöglich zu unterstützen. Wir sind jederzeit telefonisch erreichbar, aber auch gerne persönlich für jeden da. In dem Fall bitten wir allerdings unbedingt vorab einen Termin zu vereinbaren.

**familiii TIPP**

Weitere Infos zum Thema
Geld und Familien finden
Sie auf
www.familiii.at

Haushaltsplan für Fixkosten

Einsparungspotenzial! Um das genaue Budget zu ermitteln, das der Familie monatlich zur Verfügung steht, müssen die Einnahmen und alle regelmäßigen Ausgaben aller Haushaltsteilnehmer in einem Haushaltsplan gegenübergestellt werden.
www.schuldenberatung.at

HAUSHALTSPLAN			
Name:	Datum:		
Ausgaben	Höhe €	Einnahmen	Höhe €
WOHNUNG		LOHN/GEHALT	
Miete	€	Lohn/Gehalt	€
Nebenkosten	€	Nebenverdienst	€
Heizung	€	Arbeitslosengeld	€
Strom	€	Sozialhilfe	€
Garage	€	Rente	€
GIS	€	Zuschüsse	€
Kabel/TV	€	Wohnbeihilfe	€
Telefon	€	Familienbeihilfe	€
Handykosten	€	Kinderbetreuungsgeld	€
		Unterhalt	€
FAHRTKOSTEN		Unterhaltsvorschuss	€
KfZ-Versicherung	€	Sonstiges	€
KfZ-Steuer	€		
Benzin	€		
Öff. Verkehrsmittel	€		
VERSICHERUNGEN			
Privathaftpflicht	€	SUMME	€
Hausratversicherung	€		
Lebensversicherung	€		
Unfallversicherung	€		
Rechtsschutz	€		
SONSTIGE AUSGABEN		Überschuss/Defizit	Höhe €
Kosten Girokonto	€	Summe Einnahmen	€
Unterhalt	€	Summe Ausgaben	€
Kinderbetreuung/Schule	€	Differenz	€
Taschengeld	€		
Zeitungen	€		
Haustiere	€	Der Differenzbetrag von	€
Rauchen	€	steht monatlich für die flexiblen Ausgaben zur Verfügung, wie z. B. Lebensmittel, Kleidung, Haushaltsartikel usw.	€
Vereine	€	Das entspricht einem wöchentlichen Betrag von	
Rücklagen/Sparen	€		
RATENZAHLUNGEN			
1.	€		
2.	€		
3.	€		
4.	€		
SUMME	€		

Foto: Erste Bank/Hintermannsdoerfer



IHRE BANK FÜR DAHEIM.

Mit **MyNet** – Internetbanking – und der mobilen **BKS App** öffnet sich für Sie die ganze Welt der BKS Bank bequem von zu Hause aus.

Jetzt online
abschließen auf
www.bks.at

BKS Bank

www.bks.at



Kleine Erholungsoasen im heißen Sommer



48

familiii 05 2020

Die Sonne scheint und es zieht uns nach draußen. Zeit also, den Balkon, die Terrasse oder den Garten fit für die Sommersaison zu machen. Mit modernen und praktischen Outdoormöbeln kommt auch zu Hause Urlaubsfeeling auf.

Text: Herta Scheidinger

Geht es an die Gestaltung des Außenbereiches gibt es einiges zu beachten: Größe, Lichtverhältnisse und Sonnenneinstrahlung spielen ebenso eine Rolle wie der Verwendungszweck. Soll Platz für die Grillparty mit der Familie sein oder will man doch lieber einen Wohlfühlplatz mit gemütlichen Loungemöbeln schaffen? Und auch ein Kinderbereich ist zu überlegen, damit dem ungestörten Spaß der Kleinen nichts im Wege steht.

Relaxen pur

Mit Loungemöbeln kann man im Sommer das Wohnzimmer ganz einfach nach draußen verlagern. Denn wer will an lauen Abenden schon drinnen sitzen?

Loungemöbel sind oftmals modular und damit in verschiedenen Varianten einsetzbar und bieten ausreichend Sitzgelegenheiten für Eltern und Kinder. Mit Sesseln, Sofas, passenden Futons, Couchtischen oder Daybeds der gleichen Serie kann man den vorhandenen Platz optimal gestalten.

Auch auf kleinen Balkonen laden Loungemöbel zum Relaxen zu zweit ein. Ebenso wie gemütliche Sonnenliegen oder trendige Bänke, die sich im Handumdrehen umfunktionieren lassen und den Outdoor-Bereich in eine Wohlfühlzone verwandeln.

Einen gemütlichen Rückzugsort für Groß und Klein zum Musikhören, Lesen oder einfach für ein Nickerchen bieten Hängematten und -sessel. Durch spezielle Gestelle ist man nicht



Mit mehrteiligen Kindersets kann man einen eigenen Bereich schaffen, der auf die Bedürfnisse der Kleinen perfekt zugeschnitten ist.

SERIE:
TEIL 17

WIR BAUEN
EIN HAUS
IN KOOPERATION MIT



Foto: kika





Maria Ruderer

Abteilungsleiterin Gartenmöbel,
kika Graz

KOMMENTAR

Multifunktionale Möbel bieten Komfort und Platz

Für Erwachsene ist der Außenbereich ein Platz der Entspannung, für Kinder hingegen der ideale Ort, um sich so richtig auszutoben. Bei der Planung der Terrasse oder des Gartens sollten daher die individuellen Bedürfnisse unbedingt berücksichtigt werden. Auch Sicherheit spielt dabei eine wichtige Rolle.

Der Anspruch an Gartenmöbel ist vielseitig: Sie müssen flexibel einsetzbar sein, die Materialien Wind und Wetter standhalten und in den Wintermonaten sollten sie platzsparend aufbewahrt werden können. Multifunktionsmöbel sind daher bei unseren Kunden besonders beliebt. Loungemöbel, deren Bänke auch als Liegeflächen verwendet werden können oder Tische mit Klappfunktion, die sich im Nu zum Speisetisch verwandeln, sind wahre Allesköner. Auch Sonnenliegen und Hängematten bzw. -sessel sind einfach aufzubauen und tolle Entspannungsoasen für Groß und Klein.

Mit trendigen Outdoorteppichen, bunt gemusterten Kissen und Decken sowie Pflanzen und Kräutern in schönen Blumentöpfen ist der Außenbereich für Augen und Nase ein absoluter Wohlfühlort. Mit den robusten Spielwaren für draußen kommen auch die Kinder auf ihre Kosten. Praktische Aufbewahrungskisten ermöglichen das schnelle Verstauen von Wohntextilien und Spielsachen – sodass auch im Freien die Ordnung gewahrt ist.

Gerade für die Kleinsten ist es wichtig, auf einen ausreichenden Sonnenschutz zu achten. Sonnenschirme sind die perfekten Begleiter. Durch flexible Kippfunktionen können sie zudem optimal zur Sonne ausgerichtet werden und dienen gleichzeitig auch als Sichtschutz.

Ganz gleich, ob ein kleiner oder großer Außenbereich: kika bietet für sämtliche Bedürfnisse die richtigen Balkon-, Terrassen- und Gartemöbel zum Entspannen und Wohlfühlen – und das zu einem attraktiven Preis.



Mit den praktischen und robusten Gartenmöbelserien von kika kann man die Terrasse oder den Garten individuell gestalten, um draußen in geselliger Runde gemütlich zusammenzusitzen.

mehr zwangsläufig auf Vorrichtungen an Decken oder Bäumen angewiesen, sondern kann diese ganz einfach überall im Garten oder der Terrasse aufstellen. Urlaubsfeeling pur!

Mit einer klassischen Gartengarnitur bestehend aus einem Tisch und passenden Stühlen kann man sowohl Frühstück, Nachmittagskaffee oder Abendessen im Freien genießen.

Alle angezeigten Modelle sind in den 26 kika Einrichtungshäusern österreichweit oder online auf kika.at erhältlich.

EXTRA TIPP:
Bis 30. Juni können Sparfüchse in den kika Einrichtungshäusern 50% auf viele Gartenmöbel der Marke Jardini sparen (gültig von der unverbindlichen Hersteller-Preisempfehlung).

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

Fotos: kika, In Kooperation mit kika

Fotos: DM, Shutterstock



Sonnenschutz für alle Sonnenkinder

Sommer, Sonne – Sonnenbrand?

Nicht mit SUNDANCE! Bei dm gibt es für jeden Hauttyp den passenden Sonnenschutz.

Bald ist der Sommer da und mit ihm viel Sonnenschein. Das lädt zum Spielen im Freien und zum Baden am See ein. Nach vielen Wochen daheim tut es richtig gut, Zeit an der frischen Luft zu verbringen und Vitamin D zu tanken. Doch unsere Haut braucht jetzt unbedingt Schutz vor der intensiven Sonnenstrahlung.

Kinderhaut ist empfindlich

Das Auftragen von Sonnencreme ist das Um und Auf, um die Haut vor der UV-Strahlung zu schützen. Besonders Kinderhaut benötigt einen hohen Lichtschutzfaktor, da sie noch nicht ausreichend Pigmente produzieren kann, welche die Haut vor der Sonne schützen, und UV-Schäden nur unzureichend reparieren kann.

Passende Sonnencreme für groß und klein
Die SUNDANCE Sonnenmilch LSF 30 bie-

tet als Testsieger der Stiftung Warentest sprichwörtlich ausgezeichneten Schutz für die ganze Familie.

Speziell für empfindliche Kinderhaut eignet sich die SUNDANCE Sensitiv Serie, die auf Duftstoffe und den UV-B-Filter Octocrylene verzichtet, der im Wasser nur schwer abgebaut wird.

Das SUNDANCE Kids Sensitiv Sonnenspray LSF 50+ lässt sich besonders leicht auftragen, zieht schnell ein, ist wasserfest und spendet bis zu 24 Stunden Feuchtigkeit.

Bei Allergien oder Neurodermitis ist die SUNDANCE Med Kids Ultra Sensitiv Sonnenmilch LSF 50+ ideal. Sie ist frei von Duftstoffen, Emulgatoren und Fetten, bietet zuverlässigen Schutz und bewahrt die Haut vor dem Austrocknen. Auch erhältlich als praktischer Roller und leichtes Fluid oder Gel.



SUNDANCE KIDS SENSITIV SONNENSPRAY LSF 50+

Dank Sprühpumpe besonders leicht aufzutragen, wasserfest und schnell einziehend.



SUNDANCE MED KIDS ULTRA SENSITIV SONNENMILCH LSF 50+

Ideal bei Allergien oder Neurodermitis.



SUNDANCE SONNENMILCH LSF 30

Der Testsieger beim Sonnencremetest der Stiftung Warentest bietet ausgezeichneten Schutz für die ganze Familie.

10 Tipps für erfolgreiches Arbeiten im Home-Office

Durch die aktuelle Corona-Pandemie arbeiten viele Menschen im Home-Office. Doch von daheim aus zu arbeiten bringt so manche Tücke mit sich. Wir geben Tipps, wie man den Arbeitsplatz zu Hause am besten gestaltet.

Text: Helene Tuma

Klare Arbeitszeiten vereinbaren

Ein strukturierter Zeitplan ist im Home-Office besonders wichtig. Denn Home-Office heißt nicht 24 Stunden zur Verfügung zu stehen. Vereinbaren Sie daher mit Ihrem Vorgesetzten die Zeiten, in denen Sie erreichbar sein sollen und können. Außerhalb dieser Zeiten kann das Telefon guten Gewissens abgeschaltet oder E-Mails ignoriert werden. Auch die Familie muss wissen, wann Sie arbeiten und wann Sie angesprochen werden dürfen.

Sorgfältig anziehen

Ziehen Sie sich am Morgen so sorgfältig an, als würden Sie aus dem Haus gehen. Sie signalisieren Ihrem Gehirn damit, dass gerade Arbeitszeit ist und erhöhen dadurch Ihre Konzentration. Die Arbeitskleidung kann durchaus auch bequem sein, sie sollte jedoch passend für Videokonferenzen mit Mitarbeitern, Kunden oder Klienten gewählt werden. Damit kann übrigens auch Ihre Familie erkennen, dass gerade Ihre Arbeitszeit ist.

Keine Ablenkungen

Vermeiden Sie nach Möglichkeit Ablenkungen. Daher sollte der Fernseher während der Arbeitszeit nicht eingeschalten werden und der Schreibtisch aufgeräumt sein. Auch andere Tätigkeiten, wie Arbeiten im Haushalt, die Hausübungen der Kinder kontrollieren usw. sollten Sie unterlassen. Sie sind laut Zeitplan in der Arbeit, den Müll können Sie auch später hinausbringen.

Bewährte Routinen beibehalten

Im Büro sind die meisten Menschen an bestimmte Routinen gewöhnt, wie z.B. PC hochfahren, überprüfen der E-Mails oder Kaffeepausen. Behalten Sie so viele Routinen wie möglich aufrecht. Starten Sie den Tag, als ob Sie ins Büro gehen würden. Stellen Sie den Wecker, frühstücken Sie zur selben Zeit und machen Sie sich fertig. Setzen Sie die Kernarbeitszeiten fest und planen Sie bewusst Pausen ein.

Fixer Arbeitsplatz

Ziehen Sie sich, wenn möglich, zum Arbeiten in ein anderes Zimmer zurück oder richten Sie sich eine Büroecke ein. Ist ein eigener Schreibtisch vorhanden, sollte er für die Arbeit adaptiert werden. Wenn Sie einen vollständigen Zugriff auf Daten für die Arbeit benötigen (z. B. VPN-Zugang), dann bitten Sie Ihren Arbeitgeber um die technischen Voraussetzungen, inklusive Datensicherheit.

Kontakt mit Kollegen

Auch wenn Sie momentan nicht im selben Büro arbeiten, sollten Sie mit Ihren Kollegen in Kontakt bleiben. Machen Sie Video-Chats, um sich mit Kollegen auszutauschen und Sie so auch wieder einmal zu sehen. Regelmäßige Besprechungen auf Teamebene helfen dabei, trotz räumlicher Trennung, den Informationsaustausch sicherzustellen.

Regelmäßig Pausen einlegen

Um sich gut auf die Arbeit konzentrieren zu können, sollten Sie auf Pausen nicht vergessen. Wichtig ist, sich vom Computer zu entfernen. Lesen Sie also in der Pause nicht Ihre privaten E-Mails, sondern stehen Sie kurz auf, strecken Sie sich oder holen Sie sich eine Tasse Kaffee, auch ein gesunder Snack hilft dabei, neue Kräfte zu sammeln.

Tägliche To-Do-Liste

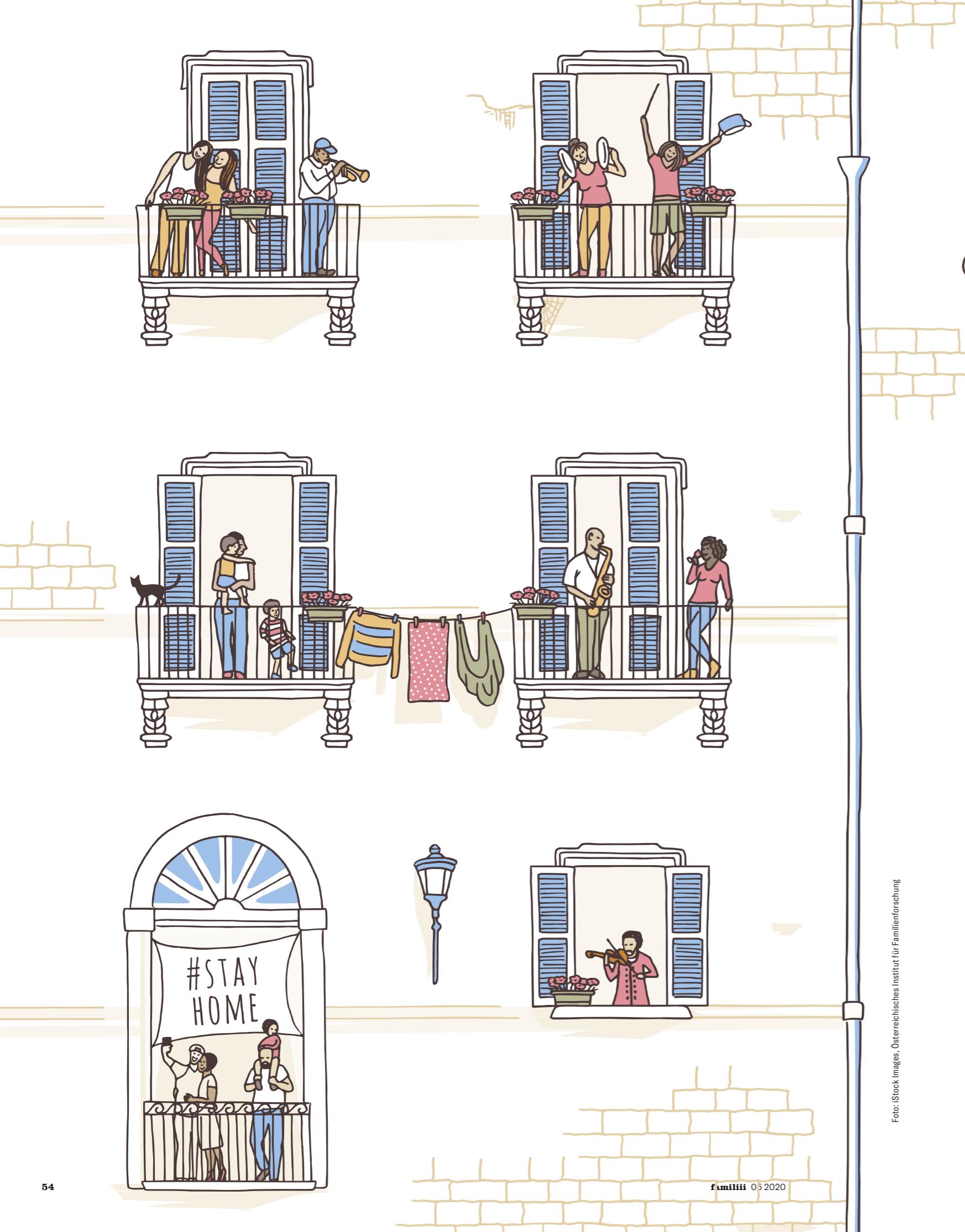
Erstellen Sie für jeden Arbeitstag eine To-Do-Liste mit den Aufgaben, die sie erledigen möchten. So schaffen Sie Struktur und behalten den Überblick, was vorrangig bearbeitet werden sollte. Eine abgehakte Aufgabe motiviert und erzeugt Energie für den nächsten Tag.

Abschalten können

Klare Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben sind im Home-Office besonders wichtig. Ist Ihre Arbeitszeit vorbei, verlassen Sie den Arbeitsplatz und schalten Sie Ihren PC aus. Nun ist Freizeit und Sie können sich anderen Tätigkeiten und Ihrem Privatleben widmen.

Foto: Shutterstock





ÖSTERREICH IN DER CORONAKRISE: Wir schauen aufeinander

Eine große Welle der Hilfsbereitschaft hat unser Land erfasst. Menschen spüren: Die Krise können wir nur gemeinsam bewältigen.

Text: Sandra Lobnig

Nein, so richtig alt ist sie nicht, die Nachbarin. Eine Best Agerin, noch weit entfernt von gebrechlich oder dement. Aber sie lebt allein. Kein Grund zur Beunruhigung in normalen Zeiten. In Zeiten des ‚social distancing‘ mitten in der Coronakrise kann das anders aussehen. Ist sie einsam? Braucht sie Unterstützung? Zählt sie zu einer Corona-Risikogruppe? Die Familie in der Wohnung gegenüber will's wissen und legt der Nachbarin einen Brief vor die Tür. Dazu eine Zeichnung des Achtjährigen und eine Blume. Sie freut sich sehr, die Nachbarin, schreibt ihrerseits eine Karte und bedankt sich herzlichst für die netten Grüße. Szenen wie diese spielen sich derzeit vielerorts in unserem Land ab. Menschen schauen aufeinander. Es ist schon paradox: Da ist so viel wie noch nie von Distanz die Rede. Man darf einander nicht nahe kommen, Besuche sind tabu, Freunde und Verwandte

sieht man bloß auf dem Bildschirm, am Handy oder Computer – je nach Qualität der Internetverbindung mehr oder weniger scharf. Gleichzeitig scheinen die Menschen in der Krise zusammenzurücken. Zwar nicht physisch – Stichwort: Abstand halten! –, dafür emotional. Hinzu kommt das Bewusstsein, dass eine Krise wie diese nur zu bewältigen ist, wenn jeder seinen Beitrag leistet. Ob im systemrelevanten Beruf oder schlicht, indem man zu Hause bleibt. Das Verhalten des Einzelnen zählt.

Einander Anerkennung schenken

Das Virus, das unser Leben quasi von heute auf morgen auf den Kopf gestellt hat, verlangt viel. Von Eltern, die versuchen, Beruf und Homeschooling unter einen Hut zu bringen, Jugendlichen, die auf die für sie so wichtigen Treffen mit Freunden verzichten, Großeltern, die ihre Enkelkinder lange Zeit nicht sehen. Viele Menschen seien



*Körperliche Distanz
halten Menschen
eine Zeitlang aus,
soziales
Abgeschnittensein
nicht."*

Wolfgang Mazal,
Österreichisches Institut für
Familienforschung

Foto: iStock Images, Österreichisches Institut für Familienforschung



Kinder malen für alte Menschen und bereiten ihnen damit eine Freude.



„Viele fragen uns, wie sie helfen können. Wir zeigen ihnen, wie man von zu Hause aus Gutes tun kann.“

Klaus Schwertner,
Caritas

aktuell stark gefordert, da sei es durchaus angebracht, einander Anerkennung für die momentanen (Über) Anstrengungen auszudrücken, sagt Wolfgang Mazal, Leiter des Österreichischen Instituts für Familienforschung. Eine Heroisierung bestimmter Personen- und Berufsgruppen findet Mazal nicht notwendig. „Mir hat eine Krankenschwester gesagt: ‚Alles schön und gut, aber das, was wir tun, ist einfach unsere Arbeit.‘ Natürlich leisten viele Unheimliches, wie Supermarktverkäufer oder das Krankenhauspersonal. Aber jeder ist in dieser Situation belastet, und jeder gehört wertgeschätzt.“

Physische Distanz, keine soziale

Die Anforderungen an Familien seien besonders groß. „Viele Eltern machen den Spagat mit Homeoffice und Kinderbetreuung und zersprageln sich“, sagt Mazal. Er vermisst die Wertschätzung für das, was Familien in der Krise alles zu bewältigen haben. „In 90 Prozent aller Familien funktioniert es gut. Aber in der öffentlichen Wahrnehmung kommen Familien fast nur negativ vor, mit dem, was nicht klappt.“ Das sei schade. Denn Familien bräuchten Mut und Zuspruch und jemanden, der ihnen sagt: „Ihr macht das toll unter den gegebenen Bedingungen!“ Mazal plädiert dafür, nicht vom ‚social distancing‘, sondern vom ‚physical distancing‘ zu sprechen. Körperliche Distanz würden Menschen eine Zeitlang aushalten, soziales Abgeschnittensein nicht. Der Mensch, sagt er, sei auf Gemeinschaft ausgelegt und brauche

Austauschbeziehungen mit anderen. „Menschen sind als Einzelwesen nicht komplett.“ Von der Vielzahl der Initiativen, die die Coronakrise ausgelöst hat, zeigt sich der Familienforscher beeindruckt. „Es ist immer schön, wenn jemand seinen eigenen Erfahrungskreis übersteigt und auf andere zugeht.“

Große Welle an Hilfsbereitschaft

Dass Distanz und Zusammenhalt kein Widerspruch ist, zeigt die enorme Hilfsbereitschaft, die Organisationen wie der Caritas entgegenschlägt. „Viele fragen uns, wie sie helfen können“, berichtet Klaus Schwertner, Generalsekretär der Caritas Wien. „In den vergangenen sechs Wochen waren es über viertausend Freiwillige, die sich gemeldet haben und die das Bedürfnis haben, etwas zu tun. Wir zeigen ihnen, wie das auch von zu Hause aus möglich ist.“ Mit der Initiative Füreinander bietet die Caritas zusammen mit der Kronen Zeitung eine Plattform für Mitmenschlichkeit, „bei der jeder, so wie es seinen Möglichkeiten und Interessen entspricht, unkompliziert mitmachen kann.“

Plaudern und zeichnen

Ein Telefon und ein offenes Ohr, mehr braucht es nicht, um zum Beispiel Teil des ‚Plaudernetzes‘ zu sein. Das Prinzip ist einfach: Menschen, die mit jemandem reden wollen, rufen unter 05 17 76 100 an und werden nach Zufallsprinzip mit einem Freiwilligen verbunden. „Sehr berührend war für mich eine Frau, die am Anfang Scheu

→

Fotos: Laurent Ziegler, Caritas

BESUCHE MICH AUF

planet-lollipop.at

Die Dekoideen
zum Muttertag
findest du in
unserem
Lolli Blog.

ina la vie

www.planet-lollipop.at

ARIO

huma
eleven

murpark

VARENA

Q

Weberzeile

FISCHAPARK

56

familiii 05 2020

Aufeinanderschauen beginnt in der Familie

Gleich am ersten Tag nach Verkündigung des Shutdowns hat eine Familie bei uns in der Wohnanlage einen Zettel aufgehängt, dass sie für die, die einer Risikogruppe angehören, einkaufen gehen können. Überhaupt habe ich das Gefühl, dass unsere gesamte Kleinstadt motiviert ist, einander zu unterstützen. Das Aufeinanderschauen beginnt für mich zuallererst aber in der Familie. Da hat sich bei uns wirklich ein neues Gemeinschaftsgefühl entwickelt. Mein Mann und ich sind beide im Homeoffice, unsere Kinder sind sechs und neun Jahre alt. Wir können zu Hause nicht einfach die Bürotür zumachen, also haben wir zusammen einen Wochenplan erstellt und beschlossen, dass es am Vormittag und am Nachmittag jeweils zwei Stunden für die Büroarbeit gibt. Für die Kinder ist das nicht immer so einfach, aber sie bemühen sich sehr. Mir ist es wichtig, immer ehrlich mit den Kindern zu sein, auch offen zu sagen, wenn ich unsicher bin. Wenn man mit den Kindern über die Situation spricht und erklärt, dass all diese Maßnahmen notwendig sind, um andere zu schützen, dann tragen sie es auch leichter mit. Es braucht auf jeden Fall permanente mentale Begleitung für die Kinder. Was ich auch merke: Um für andere da zu sein, muss ich gut auf mich selber schauen. Gesund essen, Sport machen, genug schlafen – sonst geht mir irgendwann die Luft aus.



Daniela Gaigg lebt in Niederösterreich und bloggt auf www.diekleinebotin.at

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



Über viertausend Freiwillige haben sich in den vergangenen Wochen bei der Caritas gemeldet und wollen helfen.

Wer weiß, wie man eine Nähmaschine bedient, kann Gesichtsmasken für sich und andere herstellen.

hatte, die Nummer anzurufen. Man kennt ja das Gegenüber nicht, hat sie gemeint. Nach wenigen Minuten Plaudern hatte sie bereits das Gefühl, dass der, der ihr zuerst fremd war, es nicht mehr ist.“ Nicht nur alte, auch viele junge Menschen würden beim Plaudernetz anrufen. Das Bedürfnis mit jemandem zu reden, wenn man alleine in der Wohnung sitzt, sei groß, niemand solle sich einsam fühlen, sagt Schwertner. Füreinander will außerdem Nachbarschaftsinitiativen anstoßen, wie die Unterstützung beim Einkauf oder das Nähen von Gesichtsmasken. Und: „Wir haben Kinder dazu aufgerufen, für ältere Menschen zu zeichnen und ihnen die Zeichnungen direkt in den Postkasten zu werfen oder an uns zu schicken, damit wir sie verteilen.“ Gemeinsame Erfahrung verbindet. Der Familienforscher Wolfgang Mazal macht außerdem auf eine weitere Dimension des Gemeinsamen, die die Coronakrise in sich birgt, aufmerksam. Alle in unserer Gesellschaft machen momentan die gleiche Erfahrung – so etwas habe es in der jüngeren Vergangenheit nicht gegeben. „In meiner Jugend gab es diese Gemeinsamkeiten wie zum Beispiel bei bestimmten Fernsehsendungen, die alle geschaut haben. In dieser Generation haben diese Gemeinsamkeiten bisher gefehlt.“ Jetzt gebe es seit langem und für lange eine kollektive Dauererfahrung. „In ein paar Jahren wird man einander fragen: Wie hast du diese Zeit denn damals erlebt? Sowas verbindet auch.“ ●

TRINKSPASS FÜR ZUHAUSE & SCHULE: EMIL + 1 Jahr **familiii**

Die Lieblingsflasche der Kinder:
EMIL die Flasche ist der
unverzichtbare Begleiter aller
Kinder, egal, ob im Kindergarten
oder in der Schule. Dazu
gibt es 1 Jahr **familiii** zum
einmaligen Sonderpreis!

Fotos: EMIL die Flasche



DAS ANGEBOT
Das Starterset mit Emil 0,3l mit Ziehverschluss + Brotbox + 2 Ersatzverschlüsse im coolen Elefantendesign gibt es inkl. 1 Jahr **familiii** zum sensationellen Top-Preis von nur 25,- Euro.

JETZT BESTELLEN
www.familiii.at/emil

YOGA ZUM DAMPFABLASSEN

Drei kinderleichte Übungen für Familien in Zeiten von Corona, Homeoffice und Homeschooling.

Seit Wochen leben Kinder und Eltern nahezu rund um die Uhr in Coronaviruss-bedingter Isolation auf engstem Raum zusammen. Da braucht es Ventile zum Dampfablassen. Diese Yoga-Übungen helfen dabei.

Text: Hanna Pessl



Fotos: Hanna Pessl

ÜBUNG: Der Käfer liegt am Rücken

Die Käferübung schüttelt alte Verspannungen, Emotionen und Druck aus dem Körper und lässt uns über uns selbst lachen.

Stell dir dazu vor, du bist ein Käfer, der von einem Windstoß nach unten geweht wurde. Blöderweise bist du auf dem Rücken gelandet und strampelst ganz kräftig mit deinen Beinchen. Strample immer weiter und mache dabei lustige Geräusche. Vielleicht beginnst du sogar wie von selbst nach einer Weile zu lachen.

VARIANTE FÜR ELTERN UND KINDER:

Die Kinder bleiben in der Schüttelkäfer-Position liegen. Die Eltern haben nun die Aufgaben die Käferbeinchen der Kinder zu erwischen. Die Kinder wiederrum strampeln so kräftig mit den Beinen, sodass es den Eltern nur schwer gelingt sie zu fangen.

Bevor es losgeht ein paar Tipps und Hinweise

ÜBT DIESE ÜBUNGEN NICHT MIT VOLLEM BAUCH.

NIEMAND SOLL ZUM ÜBEN GEZWUNGEN WERDEN. Kinder machen dann am Liebsten mit, wenn sie erkennen, dass es auch den Erwachsenen Freude bereitet.

KEINE DER ÜBUNGEN SOLL WEH TUN. Achtet gut auf den eigenen Körper.

JE BLÖDER, DESTO LUSTIGER: Das wichtigste Indiz dafür, dass die Entlade-Übungen ihre Wirkung zeigen, ist Kichern und Lachen.



ÜBUNG: Die Löwefamilie

Diese Übungen lässt uns angestaute Wut und Angst der letzten Tage in die Welt hinausbrüllen.

Setze dich für die Übung auf deine Fersen und lege deinen Oberkörper auf deinen Oberschenkeln ab, sodass deine Stirn den Boden berührt. Beginn das Brüllen leise und steigere dich dann von Atemzug zu Atemzug.

Auf ein gemeinsames Kommando brüllen die Löwen bei der nächsten Ausatmung. Dabei reißt ihr die Augen weit auf, streckt die Zunge raus und zeigt eure Krallen.

Nach dem Brüllen verstecken sich alle Löwen wieder und beugen den Oberkörper nach vorne.

Wiederholt die Übung 3-4 Mal.



EINE ATEMÜBUNG ALS COOLDOWN-PHASEN FÜR RUHE UND ZENTRIERUNG:

ÜBUNG: Die Sonnenatmung:

Setze dich aufrecht hin. Stelle dir vor, hinter deinem Körper strahlt die Sonne. Sie wärmt dich und macht dich fröhlich. Strecke nun mit der nächsten Einatmung die Arme an der Seite hoch über den Kopf. Zeichne so die Größe der Sonne mit deinen Händen nach.

Wenn die Hände über dem Kopf angekommen sind, stell dir vor, du schnappst dir einen Sonnenstrahl und ziehst ihn mit deinen Händen in dein Herz. Atme dabei lange und regelmäßig aus und bringe dabei die Hände zu deinem Herzen.

Ganz schön was los ist in den letzten Wochen in den eigenen 4 Wänden. Die Welt von Familien ist stark geschrumpft. Vieles spielt sich zuhause ab. Ablenkungen und Freizeitmöglichkeiten fallen weg. Unsicherheiten, unterschiedliche Bedürfnisse und aufkommende Emotionen können da die Stimmung in der Familie schnell zum Kippen bringen.

Die Pädagogin, Kinderyoga-Lehrerin und 2-fache Mutter Hanna Pessl, zeigt in diesem Artikel einfache Übungen aus dem Kinderyoga. Sie dienen der ganzen Familie Dampf abzulassen und im eigenen Körper wieder die Sicherheit zu erlangen, die wir im Außen derzeit nicht finden. ●

Hanna Pessl – Kurzbio

Hanna Pessl ist VS-Pädagogin, Yogalehrerin für Kinder, integraler Lebenscoach und Mama von zwei kleinen Kindern. Sie verbindet in ihrer Arbeit die neusten Erkenntnisse der Neurowissenschaften, beziehungsfördernde Pädagogik und Kommunikationstechniken mit der alten Weisheit der Yogis.

Nähere Infos:
www.littleyogi.at



Frischer Wind für den Kopf: Bestseller für die ganze Familie

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um den Kopf auszulüften und ihn auf Reise in neue Fantasiewelten zu schicken. Die Buchhändler und Buchhändlerinnen von Thalia haben dazu die besten Buch- und Spieletipps für Groß und Klein.

BUCHTIPPS FÜR KINDER



Andrea Schütze

DIE WILDEN WALDHELDEN - KANINCHEN IN NOT

Vier heldenhafte Tierkinder sind immer bereit, jedem Kind bei kleinen und großen Sorgen zur Seite zu stehen. Gemeinsam mit Paula retten sie zwei Kaninchen in Not. **Ab 4 Jahren.**

12, 90



8, 99

Franziska Gehm

CARLA CHAMÄLEON. OH SCHRECK, ICH BIN WEG!

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



9, 99



Rick Riordan

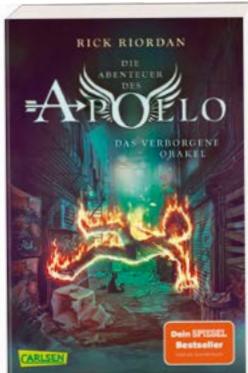
DIE ABENTEUER DES APOLLO 1: DAS VERBORGENE ORAKEL

Der Gott Apollo fällt vom Himmel direkt in ein paar Mülltonnen, denn er wurde seiner Unsterblichkeit beraubt. Zum Glück springt ihm Meg zur Seite – frech, kampflustig und zweifelsfrei eine Halbgöttin. **Ab 12 Jahren.**

13, 90

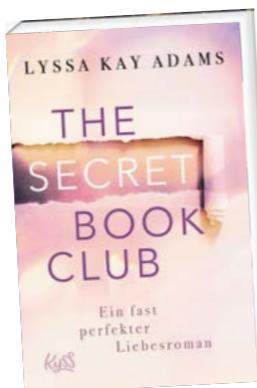


12, 99



In Kooperation mit Thalia

BUCHTIPPS FÜR MAMA & PAPA



Lyssa Kay Adams

THE SECRET BOOK CLUB – EIN FAST PERFEKTER LIEBESROMAN

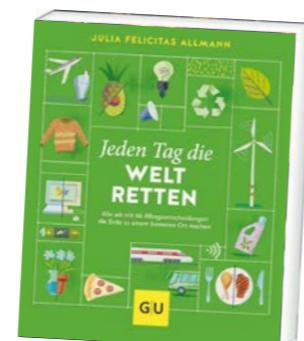
Weil seine Ehe vorbei scheint, ist Gavin ratlos. Bis einer seiner Freunde ihn zum Secret Book Club mitnimmt. Hier lesen Männer heimlich Liebesromane, um ihre Frauen besser zu verstehen.

13, 90



9, 99

BUCHTIPPS FÜR KINDER



Julia Felicitas Allmann

JEDEN TAG DIE WELT RETTEN

Wir alle wollen Entscheidungen treffen, die auch gut für Klima und Umwelt sind. Doch dabei sind wir oft überfordert. Dieses Buch überrascht mit klaren Antworten auf komplizierte Fragen.

10, 90



7, 99



Martin Walker

CONNASSEUR

Bruno, Chef de Police, ist neues Mitglied einer Wein- und Trüffelgilde. Doch lange hält die Freude nicht an, denn er wird an einen Unfallort gerufen. Oder war es in Wahrheit Mord?

24, 90

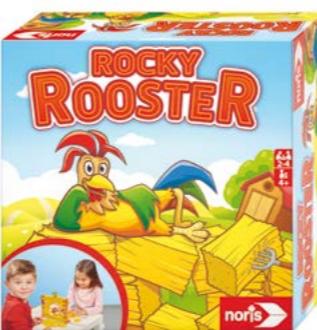


20, 99



**Mittwoch
ist Lesetag.**

SPIELETIPPS



Simba

ROCKY ROOSTER

Eure Aufgabe ist es abwechselnd mit einer Heugabel gelbe Spielsteine aus der Stroh-Wand herauszustoßen, ohne dass diese einstürzt. Wer Rocky Rooster zu Fall bringt verliert. **Ab 4 Jahren.**

15, 99



Mattel

UNO WÜRFELSPIEL

Das beliebte Kartenspiel nun als Würfelspiel-Variante. **Ab 7 Jahren.**

13, 99*



Ravensburger

SPRING IN EINE PFÜTZE – DAS BRETTSPIEL

Für alle Fans der beliebten VictoriaSarina Bücher. Ein Brettspiel mit vielen liebenswerten und verrückten Aufgaben rund um das Thema „Freundschaft“. **Ab 8 Jahren.**

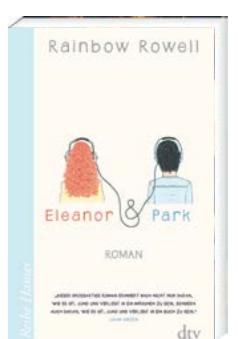
24, 99*



Thalia
Lieblings-
buchhändlerin

„Würde ich behaupten dieses Buch zu lieben, wäre es untertrieben. Alles an dieser Geschichte ist besonders, angefangen von den Charakteren, bis hin zur kompletten Handlung.“

Alina Traxler
Thalia Pasching PlusCity



Rainbow Rowell
ELEANOR & PARK

Als Eleanor und Park sich zum ersten Mal im Schulbus treffen, kann von Zuneigung keine Rede sein. Dass sie sich gar ineinander verlieben, scheint unmöglich. Doch ihre Annäherung gehört zum Intensivsten, was man über die erste Liebe lesen kann. **Ab 12 Jahren.**

10, 99 **9, 99**

* Abweichende Preise auf thalia.at möglich.

Fotos: Thalia, Buchverlage



In den eigenen vier Wänden Fantasiewelten bereisen.

Welt, bleib wach.



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

Thalia

Schul-TV 2.0

– die neue Fernsehwelt

Kochsendungen, die zum Nachmachen einladen, verständliche Nachrichten für Kinder und Jugendliche und Reportagen, die Einblicke in andere Welten ermöglichen – das neue ORF-Schulfernsehen wurde für familiii von einem Schüler getestet.

Text: Sandra Wobrazek



Schmatzo

Info: Kochsendung

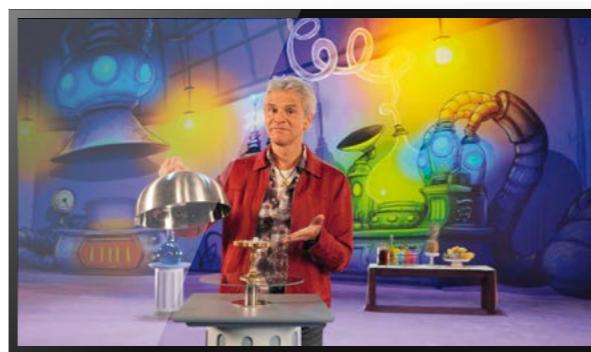
Bewertung: familiii-Tester Maximilian gefällt an der Sendung mit Haubenkoch Alexander Kumptner, „dass die Rezepte zu den Gerichten gut erklärt werden. Man bekommt richtig Lust, selber etwas zu kochen.“



Freistunde

Info: Bildungssendung

Bewertung: Maximilian findet, dass Fanny Staf mit ihrer „lustigen und sympathischen“ Art eine gute Moderatorin ist. „Die einzelnen Beiträge sind informativ. Mir hat vor allem ein Bericht über Tennis gefallen.“



Museum AHA

Info: Ratesendung

Bewertung: „Ich mag die Bücher von Thomas Brezina – und auch die Sendung moderiert er gut“, sagt Maximilian. Auch das Konzept gefällt dem Schüler: „Man hat Spaß beim Rätseln und lernt dabei auch neue Sachen.“



Homeschooling, reduzierte Bewegungsmöglichkeiten, keine Treffen mit Freunden – die Corona-Krise stellt Eltern und Kinder vor verschiedenste Herausforderungen. Fernsehen kann da mitunter eine willkommene Ablenkung von Stress und Langeweile sein. Damit das auch mit lehrreichen Erfahrungen verbunden wird, hat der ORF mit Beginn der Krise und den Schulschließungen das Schulfernsehen eingeführt. Das freilich ist keine neue Erfindung: Legendär ist etwa der TV-Russisch-Sprachkurs, ausgestrahlt zwischen 1974 und 1992.

Schulfernsehen neu erdacht

Mittlerweile ist das Angebot deutlich weitreichender als einst: So begleitet seit 18. März eine tägliche Programmleiste Kinder und Jugendliche durch den Vormittag. Von 6:00 bis 9:00 werden Sendungen für Vorschul- und Volksschulkinder gezeigt, ab 9:00 folgen Programme für ältere Kinder und Jugendliche im Rahmen der Reihe Freistunde. Schüler und Lehrer können sich dabei von zuhause aus mit Videos und Botschaften einbringen. Gezeigt werden Dokus, Info-Beiträge und Erklärstücke sowie stündlich eine speziell für die Zielgruppe gestaltete „Zeit im Bild“ – die ZIB ZACK. Wer am Vormittag keine Zeit hat, kann alle Programme in der ORF-TVthek (TVthek.ORF.at/freistunde) nachschauen.

Eine große Bandbreite

Irina Oberguggenberger ist Sendungsverantwortliche der ORF1 Freistunde. Sie sagt, dass es bei der Programmgestaltung durchaus Herausforderungen gegeben hat: „Wir machen Fernsehen für Zehn- bis 18-Jährige und müssen es schaffen, möglichst alle Schülerinnen und Schüler in diesem Altersspektrum abzuholen. Das ist schwierig, weil natürlich gerade in diesem Alter die Wissensstände und Lebenswelten sehr weit auseinander liegen.“ Hinzu kommt, dass die im Fernsehen gezeigten Inhalte möglichst auch dem aktuellen Lehrplan der Schüler entsprechen sollen. Deshalb bekommt der ORF aktuell Unterstützung vom Bildungsministerium.



Okidoki



Info: Kinderprogramm

Bewertung: Für das Okidoki-Konzept konnte sich der familiii-Tester nicht so recht begeistern. „Ich habe eine Bastelsondung gesehen, aber das wurde ein bisschen zu schnell erklärt. Die Moderatoren waren aber nett.“



ZIB ZACK



Info: Nachrichten für Kids

Bewertung: Die ZIB ZACK begeistert den familiii-TV-Tester: „Die Nachrichten sind für Kinder verständlich gemacht – und man erfährt viele spannende, neue Sachen aus der ganzen Welt.“

UNSER TESTER
Maximilian
Rosmann

Alter: 10 Jahre

Maximilian geht in die vierte Klasse Volksschule. Seine Hobbies sind Tennis spielen, Schwimmen, Keyboard spielen und Basteln



Alle Infos zum täglichen TV-Angebot für Kinder auf www.familiii.at/familiii-tv

Schulfernsehen im Test

Bunt, kurzweilig und edukativ möchte man seitens des ORF das Programm für die jüngsten Zuschauer gestalten. Schüler sollen unterhaltend informieren und damit auch Lehrer und Eltern in dieser Ausnahmesituation entlastet werden. Doch wie kommen die Sendungen beim Zielpublikum an? Das hat Maximilian, 10, für familiii getestet. Der Schüler hat sich fünf verschiedene Sendungen angeschaut und bewertet. Seine Favoriten: Die Kochsendung Schmatzo und die Kindernachrichtensendung ZIB Zack. „Die Nachrichten“, sagt Maximilian, „waren spannend und man hat viele interessante Sachen erfahren – auch über Corona.“ Was beim Test besonders auffällt: dass die Moderatoren gut ausgewählt scheinen. Denn sowohl Fanny Staf, Moderatorin der Freistunde, als auch Bestseller-Autor Thomas Brezina, der unter anderem die Ratsendung Museum AHA präsentiert, machen, so Maximilian, alle ihre Sache gut: „Sie sind nicht nur lustig und sympathisch – mir hat gefallen, dass sie auch komplizierte Inhalte verständlich erklären können.“

Generation Social Media

Dabei ist klar: Mit Schulfernsehen der 1970er-Jahre könnte man Kinder und Jugendliche in Zeiten von Instagram und Tiktok nicht begeistern. Irina Obergurgler sagt, dass die Aufmerksamkeitsspanne bei Kindern und Jugendlichen, die in einem von Social Media geprägten Alltag leben, eine andere ist, als bei Erwachsenen. Deshalb arbeitet man in der ORF-Freistunde viel mit Grafikelementen und Musik, um Beiträge kurzweiliger zu gestalten. „Abwechslung ist das A und O. Man darf nicht erwartbar sein,“ so die Sendungsverantwortliche, „und muss sich weiter entwickeln.“ Die ORF1 Freistunde etwa möchte sich dabei jeden Tag neu erfinden und probiert daher oft Dinge im Studio aus, die vielleicht auch schiefgehen. Obergurgler: „Kinder verzeihen Hoppalas leichter als Eltern. Das heißt nicht, dass die Inhalte seicht sind oder alles immer lustig sein muss – denn Kinder und Jugendliche wollen sich informieren und sind wissbegierig.“ ●

Foto: Shutterstock, ORF/Guenther Pichler, privat

familiii 05 2020

WEIL MAN KEINE
WUNDER ERLEBEN
KANN, OHNE
WUNDEN ZU
RISKIEREN.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Getrauchsmitteilung, Arzt oder Apotheker. CEEEW/31A-1904

Betadona®
30g
Breitband-Mikrobizid zur Wundbehandlung
bakterizid • viruzid • fungizid • protozoozid • sporozid
Wirkstoff: Povidon-Iod

Betadona® – die Aller-Erste-Hilfe™

- Zuverlässige Wunddesinfektion
- Umfassend keimtötend
- Gut verträglich

Als Gel oder Spray.
Wirkstoff: Povidon-Iod.

www.betadona.at



„WAS EINER NICHT SCHAFFT, SCHAFFEN VIELE.“

Friedrich Wilhelm Raiffeisen

WIR SIND FÜR SIE DA

-  Ihre Bargeldversorgung ist gesichert
-  Ihr Berater ist für Sie erreichbar
-  Unsere Bankstellen sind auch jetzt für Sie geöffnet
-  Online-Banking ist rund um die Uhr möglich
-  Kontaktloses Bezahlen wird empfohlen

Bleiben Sie gesund und immer aktuell informiert:

www.raiffeisen-ooe.at



Raiffeisen
Meine Bank