

ÖSTERREICHS GRÖSSTES FAMILIENMAGAZIN

MIT KINDERMAGAZIN
36 SEITEN BASTELN,
RÄTSEL, SPIELE UND
VIEL SPASS

familii

€ 5,50 Juni 2020

LERNEN MIT DEM COMPUTER

Die besten Notebooks und Lernprogramm für den digitalen Unterricht

SOMMER- KURSE IM INTERNET

Von Kunst bis Mathe – wegen Corona finden die besten Kurse heuer online statt

Urlaub daheim:
Familien entdecken
Österreich



Stark, rebellisch, unkonventionell, mutig – seit 75 Jahren motiviert der rothaarige Teenager aus Schweden Frauen, ihr eigenes Leben zu leben.

Traut euch! Vorbild Pippi Langstrumpf

06
Barcode
9 190001 019673



**THERME
LAA**
HOTEL SILENT SPA

GEMEINSAME ZEIT



DEIN INNERER KOMPASS
ZEIGT DIR DEN WEG.
📍 **THERME LAA**

Therme Laa – Hotel & Silent Spa
Thermenplatz 1, 2136 Laa an der Thaya
+43 (0) 2522 / 84 700 570
therme@therme-laa.at

WWW.THERME-LAA.AT

Ein Resort der:



Cover: Stefan Gergely, Shutterstock

Foto: Shutterstock

Hello, ich will stark wie Pippi sein!

Ich finde Pippi Langstrumpf total cool. Dabei ist die schon sooo alt. 75 Jahre ist sie, sagt Maaa. Das sieht man ihr aber gar nicht an. Maaa sagt auch, dass wir alle viel öfter so sein sollten wie Pippi. Warum das gut für uns alle ist, steht auf Seite 42 in dieser Ausgabe von „familii“.

Groß und stark werde ich aber auch, wenn ich täglich meine Milch trinke. Warum Milch ein wichtiges Lebensmittel für Heranwachsende ist und woran ihr erkennt, dass die Milch auch garantiert von österreichischen Milchbauern stammt, die auf das Tierwohl schauen, steht ab Seite 30 im „familii“-Milch-Extra.

Und ich freu mich auch schon auf heute abends, wenn ich mit Maaa und Paaa auf dem Sofa sitze und wir uns gemeinsam die vielen schönen Urlaubsziele in Österreich ansehen, die „familii“ für uns ab Seite 72 zusammengestellt hat. Wir machen nämlich heuer Urlaub im eigenen Land. Ich freu' mich jedenfalls schon sehr auf die Berge und den See. So, jetzt muss ich aber los. Ich will ja vorher noch den Bauernhof aus dem Kindermagazin basteln.

Euer
Booo



Impressum: familii 6/2020 **Redaktion:** Christian Neuhold (Chefredakteur), Herta Scheidinger, Mag. Sabine Ständenat, Mag. Sandra Wobrazek, Helene Tuma, Harald Klöckl, MA, Sandra Lobnig, Dr. Iris Floimayr-Dichtl, Mag. Daniela Jasch, Mag. Gerit Fischer, Mag. Alma Brkiz-Elezovic, 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@familii.at, www.familii.at

Assistant 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.familii.at/impressum



36 Seiten
Kindermagazin
Spiele, Spaß und
Rätsel rund um das
Thema Milch



Alle meine Freunde dürfen
das, nur ich nicht!
Wenn der Druck, dazugehören, Kinder und Eltern vor
große Herausforderungen stellt.



18

COVER

42 Lass' die Pippi in dir raus!

Vor 75 Jahren schuf Astrid Lindgren die Romanheldin Pippi Langstrumpf. Seither ist das Mädchen mit den roten Zöpfen Vorbild vieler Mädchen und Frauen. Warum es gut ist, öfter mal die Pippi in sich rauszulassen.

BILDUNG

008 Lernen mit dem Computer Die besten Lernprogramme für das Homeschooling.

014 Notebooks für Schüler Tipps für den Kauf.

016 WLAN für zuhause Gute Verbindungen.

ERZIEHUNG

018 Alle meine Freunde dürfen das, nur ich nicht Über den Druck, dazugehören.

GESUNDHEIT

024 Kleine Mimosen Was Kindern mit taktiler Überempfindlichkeit hilft.

028 Ragweed-Allergie Eine Pille verspricht Hilfe.

MILCH-EXTRA

030 Dauerbrenner Milch Auch in Zeiten pflanzlicher Alternativen ist Tiermilch ein Gesundheits-Dauerbrenner.

034 Gütesiegel Wem Konsumenten vertrauen können.

038 Tierwohl Was artgerechte Kuhhaltung bedeutet.

MOMS ONLY

042 Lass' die Pippi in dir raus Vorbild Langstrumpf.

048 Mompreneurs Nach dem Kind kommt die eigene Firma.

052 Wege aus der Gewalt So gelingt der Absprung.

056 Altersarmut bei Frauen Wie man ihr entkommt.

058 Turnstunde zuhause Mutter-Tochter-Workouts.

WOHNEN

062 Wohn-Serie: Küchen neue Einrichtungstrends.

066 Das eigene Freibad Tipps für Familien-Pools.

REISE

072 Wandern in Niederösterreich Die schönsten Routen im weiten Land.

074 Wohlfühlwege Wandern mit Lerneffekt.

074 Österreich-Urlaub 2020 Voll im Trend – Ferien im eigenen Land. Top-Ziele zwischen Boden- und Neusiedlersee.

084 Ferien auf der Berghütte ideal für Social Distancing – einsame Berghütten für den Familienurlaub.

KULTUR + MEDIEN

088 Der Sommer der Online-Kurse Von der Kinderuni bis zum Programmierkurs – statt Feriencamps gibt es die besten Kurse heuer im Internet.

**ANGEBOTE KIDS & FAMILY**

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

Immer für Sie erreichbar

0676 / 8676

www.noe-volkshilfe.at



Die Corona-Checkliste für unseren Weg zurück!

Wenn ich mich krank fühle und diese Symptome habe, rufe ich sofort meinen Hausarzt an oder wähle die Nummer 1450:

- 1 Husten
 - 2 Kurzatmigkeit
 - 3 Halsschmerzen
 - 4 Entzündung der oberen Atemwege
 - 5 plötzlicher Verlust des Geruchs- bzw. Geschmackssinns
- ! Egal ob mit oder ohne Fieber!



Mehr Informationen auf
[oesterreich.gv.at #schauaufdich](http://oesterreich.gv.at/#schauaufdich)

Schau
auf
dich, schau
auf
mich.

= Bundesregierung



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ



Unsere Experten stellen sich vor

Mit wertvollen Inputs, viel Erfahrung und fachlicher Kompetenz unterstützen zahlreiche namhafte Experten unsere Redaktion bei der Arbeit. In jeder Ausgabe präsentieren wir Ihnen einige Mitglieder unseres Beirats.



Dr. Barbara Stekl
Juristin, lebens- und Sozialberaterin

„Frauen in einer gewalttätigen und zerstörerischen Beziehung sollten unbedingt eines der vielen Hilfsangebote annehmen.“



Christian Wagner
Projektleiter WohlfühlWege der Naturfreunde

„WohlfühlWege bieten die Möglichkeit zum bewussten Wahrnehmen der Natur, zum Innehalten und zum Ausgleich vom Alltag.“



Richard Zweimüller
Vertriebsleitung MediaMarkt/Saturn

„Obwohl die Kurzarbeit in vielen Unternehmen bereits endet und die Schule wieder begonnen hat, herrscht nach wie vor eine große Nachfrage nach Notebooks.“



Thomas Putzgruber
Obmann des Vereins „Respekt Tiere“

„Lassen Sie sich beim Milchkauf nicht von schönen Werbebildern täuschen, sondern verschaffen Sie sich selbst einen Eindruck.“



Esther Jäger
mamaFIT-Trainerin
„Das gemeinsame Toben und Spielen zuhause schafft schöne Erinnerungen und es werden Glückshormone ausgeschüttet. Daher täglich zuhause turnen.“



Mag. Anna Gawin
Geschäftsführerin DaVinci-Lab
„Die Kinder nehmen bei uns nicht nur an den Online-Kursen teil, sie können auch interaktive Lernvideos, Tutorials und Lernmaterialien abladen.“



Mag. Karoline Iber
Geschäftsführerin Kinderuni Wien
„Ein Highlight werden die Online-Live-Streams sein: Diese sind für die ganze Familie gedacht und entführen in die Arbeitsräume der Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler.“



Mag. Barbara Tóth
Journalistin und Buchautorin
„Die unkonventionelle Pippi ist ein zeitloses Rolemodell der Emanzipation – für Mädchen wie für Buben!“



Isolde Fehringer
Ergotherapeutin und Buchautorin „Die kleine Mimose Mimi“
„Es geht darum, dass sich Kinder immer wieder diesen Reizen aussetzen, damit das Gehirn lernt, damit umzugehen.“



Mag. Dr. Elisabeth Molzbichler
Coach, Gründerin von „businessmoms.com“
„Am Anfang eines Business steht immer eine gute Idee. Wenn einen die nicht mehr loslässt, dann würde ich ihr auf jeden Fall nachgehen.“



Mag. Sonja Steßl
Vertriebsvorständin Wr. Städtische „Nur wer Eigenverantwortung übernimmt, kann sich davor schützen in die Altersarmut abzurutschen.“
Hubert Schenkermayr
Küchenexperte, kika Wien Nord
„Wichtig beim Küchenkauf ist auch, ob Kinder mit im Haushalt leben, denn dann sollte nicht nur deren Sicherheit bedacht, sondern auch Möglichkeiten geschaffen werden, wie sie am Kochgeschehen teilhaben können.“

Fotos: privat, Naturfreunde Internationale, MeidaMarkt/Saturn, RespektTiere, Katharina Stögmüller, DaVinci-Lab, Kinderbüro der UniWien, Amélie Chapalain, Barbara Lachner_Mysweetlittlebaby, Ian Ehm, kika Wien Nord

Post für Booo



KIRSENMANAGEMENT ZUHAUSE

Vielen Dank für die guten Ratschläge zur innerfamiliären Krisenbewältigung zuhause. Mir und vielen befreundeten Eltern haben die sehr dabei geholfen, die doch oft konfliktbeladene Zeit von Homeschooling und Homeoffice während des Lockdowns ohne allzugroße Dramen über die Runden zu bringen. Man merkt ja bei sich selbst, wie schnell die Intoleranz steigt und sich Konflikte wie von selbst aufbauen, die mit etwas ruhigerem Blut leicht zu vermeiden gewesen wären.

Karoline Burgstaller, via E-Mail

Ich habe Ihren Ratschlag beherzigt und mir während des Lockdowns bewußt jeden Tag eine Stunde Zeit für mich genommen. Das hat mir und meiner Familie gut getan. Ich war entspannt genug, damit viele Konflikte erst gar nicht eskalieren konnten. Doch belastend war die Zeit schon für alle.

Alina Zuschmann, via E-Mail

DIGITALES LERNEN

Ich möchte einmal Lehrer loben. An unserer Schule hat das digitale Lernen in allen Fächern gut geklappt. Mein Sohn hat sogar lieber mit dem Computer gelernt als in der Schule. Ich hoffe, dass die Schulen das Konzept auch nach der Coronakrise beibehalten.

Harald Suppan, via E-Mail

CORONAKRISE

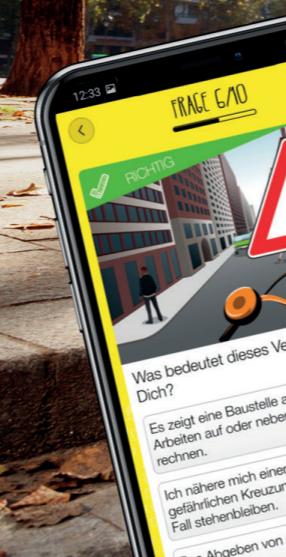
Viele Kinder haben durch die Krise auch die Notwendigkeit kennengelernt, jenen zu helfen, die es nötig haben.

Eveline Rechberger, via E-Mail

ÖAMTC App

FAHRRAD CHAMPION

Aufgebaut wie ein Quiz mit mehreren Antwortmöglichkeiten lernt man spielerisch Verkehrszeichen, Vorrangregeln u.v.m.






Jetzt gratis downloaden!



G 0623_20 | ZR 730335108

Digital und individuell lernen

Digitale Lernplattformen- und -spiele bieten Schülern die Möglichkeit, den Lernstoff den eigenen Bedürfnissen angepasst zu üben und zu vertiefen. Und auch der Spaßfaktor kommt dabei nicht zu kurz.

Text: Helene Tuma



Fotos: Shutterstock, Wissen2go, Antolin

In den letzten Wochen und Monaten ist der digitale Unterricht zur Normalität geworden. Der Lernstoff wird online über Plattformen wie Teams und Moodle mittels Videos, Arbeitsblättern und Quizzes vermittelt. e-Learning wird in Zukunft einen viel größeren Bereich des Unterrichts einnehmen und auch außerhalb des Unterrichts sind digitale Lernformate nicht mehr wegzudenken.

So helfen Lernplattformen wie ClassNinja, Antolin, Movitu, Doulingo oder simpleclub Schülern dabei, zusätzlich zum Unterricht Gelerntes zu üben und den Stoff zu vertiefen - verständlich und dem Tempo des Schülers angepasst. Lernspiele stacheln zudem den Ehrgeiz der jungen Nutzer an und vermitteln so spielerisch Lerninhalte ohne Druck, aber dafür mit jeder Menge Spaß.

Lernplattformen- und -spiele sorgen auch dafür, dass das jetzt erlernte Umgehen mit digitalen Lehrmitteln über die Ferien nicht verloren geht und weiter geübt wird, was den Schülern im neuen Schuljahr einen klaren Vorteil verschafft.

Individuell angepasst

„Wir wollen Wissen verständlich und mit Spaß erklären und damit nachhaltig im Kopf verankern. Die Schule wollen und können wir nicht ersetzen, sehr wohl aber die bisher üblichen Materialien wie Schulbücher oder Ähnliches interaktiver, inhaltlich verständlicher und individuell angepasst gestalten“, so die beiden simpleclub-Gründer Alexander Giesecke →



MrWissen2go

Geschichte muss nicht langweilig sein. Mirko Drotschmann gibt auf seinem Youtube-Kanal Geschichtsunterricht und erklärt in über 600 Videos Themen von der Antike bis zur Moderne, über berühmte Herrscher und längst vergangene Reiche, bis hin zu Ereignissen und Erfindungen, die unser Leben bis heute begleiten, anschaulich und leicht verständlich. Die Videos, die zwischen sechs und 15 Minuten dauern, hatten bisher 142 Millionen Aufrufe.

Preis: kostenlos über Youtube

Antolin

Ursprünglich war Antolin eine Online-Plattform zur Leseförderung von Klasse 1 bis 10, die nur von Schulen/ Lehrkräften lizenziert werden kann. Die Apps Lesespiele 1/2 und 3/4 für mobile Endgeräte können unabhängig von der Schule genutzt werden. Mit Antolin dem Leseraben können Kinder ihre Lesefertigkeit auf spielerische Weise steigern. Dabei werden Wahrnehmung und Wortaufassung sowie sinnverstehendes und informationsentnehmendes Lesen geübt.

Preis: 2,99 Euro je App



Simpleclub

simpleclub ist mit über 1 Million Nutzern im Monat eine der erfolgreichsten Lernapps im deutschsprachigen Raum. Die professionellen Lernvideos, interaktiven Übungsaufgaben und individuellen Lernpläne sind auch für Österreich geeignet. „simpleclub unlimited“-Kunden können Videos auch downloaden und damit im Offline-Modus lernen. So kann man die Lerninhalte bequem zu Hause im WLAN runterladen, um dann unterwegs darauf zugreifen zu können, ohne sein mobiles Datenvolumen nutzen zu müssen.

Preis: Die Basic Lernapp ist gratis
Unlimited Paket: 16,49 je Monat

Eduthek

Eduthek.at ist eine Plattform des Bundesministeriums für Bildung, die übersichtlich aufbereitetes Lern- und Übungsmaterial für Kindergartenkinder und Schüler aller Schulstufen zum Üben zuhause und zum Vertiefen von Lernstoff bereithält. Jede Bildungsstufe ist in eigene Mappen unterteilt. Darin gibt es jeweils eine weitere Unterteilung in die Hauptgegenstände und Schulstufen mit qualitätsgesicherten Links zu Aufgabenblättern, interaktiven Übungen oder Videos.

Preis: kostenlos

Movitu

Die österreichische Online-Plattform www.movitu.com ist für NMS und AHS Unterstufe geeignet. Sie enthält den gesamten Lehrplan für Mathematik, Englisch und Deutsch in Form von Videos. Hat man sich für ein Kapitel entschieden erscheint ein Erklärungsvideo (2-10 Minuten), ein Video mit Beispielen (2-10 Minuten) und ein Quiz zur Überprüfung des Lernerfolges. Die Videos können jederzeit angehalten und zurückgespult werden.

Preis: 9,- Euro je Monat

und Nicolai Schork. Mit ihrer Lernplattform erreichen Sie über eine Million Nutzer und sind ein gutes Beispiel wie e-Learning abwechslungsreich und interessant sein kann.

Über wann und wo man will

Mirko Drotschmann macht mit seinem Youtube-Kanal „MrWissen2go“ Geschichte lebendig und hilft Zusammenhänge bei komplexen Themen zu begreifen. Für ihn sind Lernvideos eine gute Form, sich Wissen anzueignen. „Zum einen aus technischen Gründen: man kann sie pausieren, man kann sie zurückspulen und nochmal ansehen, ganz banale Dinge, die aber sehr hilfreich sind. Der zweite wichtige Aspekt ist der, dass es uns auch schwerfällt, uns länger auf ein Thema zu fokussieren. Inzwischen sind wir einfach so darauf geeicht, viele Dinge gleichzeitig zu machen und kurzweilig zu denken“, erklärt Drotschmann und spricht damit einen wesentlichen Vorteil von Lernplattformen an – die individuelle Einteilung von Zeit- und Lerneinheiten. Gelernt wird wann und wo man möchte, der Schüler bestimmt die Dauer der Lerneinheiten selbst und kann sie gegebenenfalls so oft abspielen und wiederholen, bis der Stoff wirklich gut sitzt. ●

Auf unsere Energie kann sich Österreich verlassen.

Das ist:
**Unser Antrieb.
Unsere Energie.**

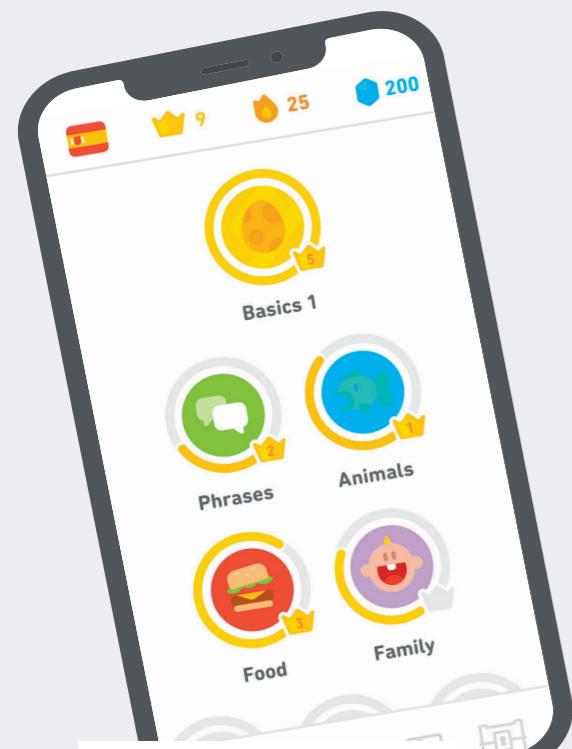


Anita Peham
Maschinenbau- und Elektrobetriebstechnikerin
Kraftwerk Abwinden/Asten

Foto: Eduthek, simpleclub, Movitu

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

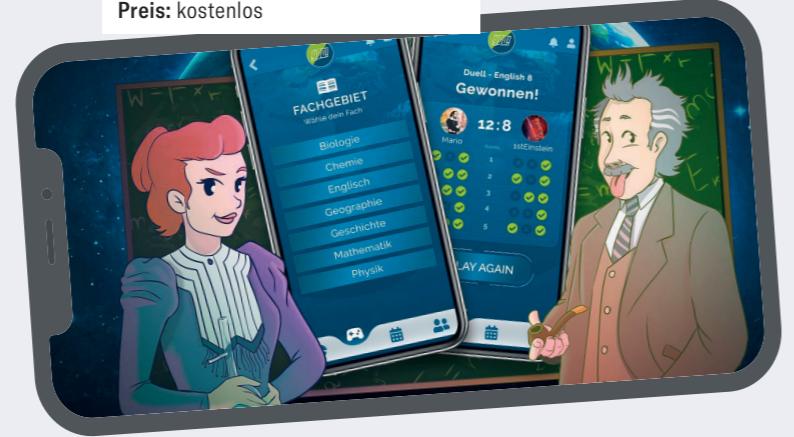
Verbund
Am Strom der Zukunft



Duolingo

Duolingo ist eine wissenschaftlich fundierte Bildungsplattform, die mit 300 Millionen Nutzern zum beliebtesten Sprachbildungsangebot online geworden ist. Es sind mehr als 23 Sprachen im Angebot. Duolingo-Lektionen passen sich dem Lernstil des Nutzers an, die Übungen sind maßgeschneidert, um effektiv beim Lernen und Wiederholen von Vokabeln zu unterstützen. Duolingo kann über die Internet-Plattform duolingo.com oder über App für iPhone und Android genutzt werden.

Preis: kostenlos



YooQuiz

Das oberösterreichische Start-up setzt mit seiner Lehrplan-basierten App auf spielerisches Lernen. Die YooQuiz App unterstützt Schüler von der Volksschule bis zur Matura beim effizienten und spielerischen Lernen. Es können Lehrplan-basierte Fragen im Trainings-, Single-Player-, Duell- oder Gruppen-Modus gespielt oder eigene Gruppen erstellt werden. Damit wird das spielerische Lernen gefördert, die Lernmotivation erhöht und der Teamgeist gesteigert.

Preis: kostenlos

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

ClassNinjas

ClassNinjas bietet Unterstützung in Mathematik für Kids aus der NMS und AHS Unterstufe. Auf der Plattform classninjas.com oder über die gleichnamige App für iOS und Android können Übungen, Online-Videos und Quizze gemacht und so die Mathematik-Skills trainiert werden. ClassNinjas verknüpft Bildung und Entertainment, wobei viel Wert auf das Storytelling gelegt wird. Dabei steht der Realitätsbezug von Mathematik bei allen Videos und Übungen aber im Vordergrund.

Preis: kostenlos

MONAS LABOR:

Wie sich Ballons ganz von selbst aufblasen ...

MONA NETZ hat himbeerrote Haare und ein cooles Outfit. Sie arbeitet als Elektrotechnikerin bei den Wiener Netzen, leitet dort ein Labor und forscht an Lösungen für die Energienetze der Zukunft. Eines steht fest, in MONAS LABOR ist immer was los!

Experimente mit Gas, Strom und Fernwärme sind Monas Stärke. Und das Beste daran: Sie sind ganz einfach daheim nachmachbar.



Schutzhandschuhe anziehen – Sicherheit geht vor. Dann vorsichtig 1/8 Liter Essigsäure in eine leere Plastikflasche gießen



Mit Hilfe des Trichters, das Natronpulver in den Luftballon schütten. Den Luftballon auf die die Plastikflasche stülpen



Nun rieselt langsam das Natron in die Flasche mit dem Essig. Und voilà: Der Luftballon bläst sich auf, fast wie von Geisterhand.

DAS WIRD GEBRAUCHT:

- Einweghandschuhe zum Schutz!
- ein Luftballon
- Essigessenz mit mind. 20 % Säuregehalt
- eine leere Plastikflasche
- ein Trichter
- 2 Päckchen Natron

WUNDERBARES (ERD)GAS

Die Wiener Netze betreiben eines der sichersten Energienetze der Welt und sorgen dafür, dass Strom und Erdgas immer dort sind, wo sie gebraucht werden. Das Team der Wiener Netze ist von 0 bis 24 Uhr im Einsatz. Dieser Sicherheits-Service ist gratis. Meistens ist alles in Ordnung, aber die folgenden Telefonnummern sind wichtig:

STROMNETZSTÖRUNG:
0800 500 600
GAS-NOTRUF: 128

MONAS LABOR JETZT AUCH ONLINE!

Viele spannende Experimente und clevere Spiele gibt es in auch online! Unter www.wienernetze.at/mona4kids sind Anleitungen, Rätsel, Spiele und Tipps zu finden. Und für PädagogInnen hat Mona Netz tolle Schulunterlagen bereitgestellt. Klickt rein – Mona freut sich auf Besuch!

Auf diese Punkte sollten Eltern beim Notebook-Kauf achten

Homeoffice und Homeschooling als Auswirkung der Corona-Krise haben gezeigt, dass ein Computer in der Familie oft nicht genug ist. Deshalb steigt die Nachfrage nach Notebooks und Laptops. Wir geben Tipps für Eltern, die für ihren Nachwuchs ein eigenes Gerät anschaffen möchten.



Vorinstallierte Programme:

Empfehlenswert ist das Microsoft Office 365 Education Paket, damit erhält man als Schüler oder Student kostenfreien Zugang zu den wichtigsten Office-Tools.

Display:

Ein ausreichend großes Display ist ebenfalls sehr wichtig. Um ausreichend Platz für übersichtliches Arbeiten zu haben und das Gerät trotzdem auch mobil verwenden zu können, empfiehlt sich eine Displaygröße zwischen 13 und 15 Zoll.

Prozessorleistung & Grafikkarte:

Die Rechenleistung eines Notebooks ist umso wichtiger, je mehr multimediale Inhalte bearbeitet werden sollen. Selbiges gilt für die Grafikkarte, die auch essenziell ist, wenn das Notebook zusätzlich für Gaming zum Einsatz kommen soll.

Akkuleistung:

Ein leistungsstarker Akku ist ein absolutes Muss, wenn man gut durch einen lernintensiven Tag kommen will und dabei Steckdosen-unabhängig arbeiten möchte. Dabei sollte man einfach auf die Herstellerangaben achten, mit einer Akkulaufzeit im Officebetrieb ab 10 Stunden ist man sehr gut versorgt.

Tastatur:

Viele Modelle haben zusätzlich einen Touchscreen, wie wir es auch von unseren Mobiltelefonen gewöhnt sind. In Ergänzung mit einem Pen können auch Grafiken oder Formeln unkompliziert notiert werden.



Diese Notebook-Modelle werden derzeit besonders gerne gekauft:



„Seit dem Beginn der Ausgangsbeschränkungen haben wir bei Media Markt/Saturn ein starkes Wachstum bei der Nachfrage nach Notebooks und Equipment fürs Homeoffice bzw. Homeschooling festgestellt. Der starke Bedarf nach PC-Hardware und passendem Zubehör hält weiterhin an. Obwohl die ersten Unternehmen bald die Kurzarbeit beenden und die Kinder wieder in die Schule zurückkehren, scheint der Bedarf ungebrochen“

Richard Zweimüller,
Vertriebsleitung MediaMarkt/Saturn Österreich

Acer Aspire 3:

Dieses Modell überzeugt mit einem leistungsstarken Akku, einem übersichtlichen Display und praktischen Anschläßen. Es ist ein ideales Notebook für Schule und Studium.

Huawei Matebook X Pro:

Mit nur 1,33 kg zählt dieses Notebook zu den Leichtgewichten. Ein hochauflösendes 3k-Display und eine 10-Punkt-Touchfunktion machen das Lernen zum Vergnügen.

HP 15S-EQ0901NG:

Das perfekte Notebook für Multitasking-Aufgaben – dank blitzschnellem AMD Ryzen 5-Prozessor sowie großer SSD-Festplatte und 8 GB Arbeitsspeicher.

Acer Aspire 5:

Das Notebook sorgt mit einem Fingerabdruckscanner für hohe Sicherheit, ein leistungsstarker Akku ermöglicht eine Laufzeit von bis zu 11 Stunden.

Macbook Air:

Das Apple-Notebook überzeugt mit gewohnt hochwertiger Verarbeitung sowie praktischer Magic Tastatur, Touch ID, ausreichend Speicherkapazitäten sowie schnellen Prozessoren. Das Gehäuse besteht aus 100 Prozent recyceltem Aluminium.

UNGESTÖRT IM INTERNET ARBEITEN & SURFEN:

WLAN ohne Probleme

Wenn mehrere Familienmitglieder gleichzeitig von zu Hause arbeiten, Online-Angebote der Schule nutzen oder gamen, steigen die Anforderungen an die Leistungen des Internets. Text: Helene Tuma

Router nicht verstecken

Moderne WLAN-Router erfüllen die Anforderungen für die gleichzeitige Nutzung mehrerer Personen. Damit das Signal gut und stark zu den Geräten durchdringt, kann man die Reichweite mit verschiedenen Maßnahmen erhöhen und das WLAN optimieren. Oft reichen schon kleine Änderungen. Der richtige Standort für den Router ist jedoch entscheidend. Grundsätzlich gilt: Das Gerät muss immer aufrecht und leicht erhöht stehen und die Vorderseite schaut in den Raum.

„Mit der richtigen Ausrichtung wird das WLAN-Signal vom Router aus in der Form einer Kuppel verbreitet, sodass es überall gut hingelangt. Zwischen dem Router und den WLAN-Geräten sollte es so wenige Hindernisse wie möglich geben. Am besten platziert

man den Router so, dass er sich in der Nähe der am häufigsten genutzten Geräte befindet“, so Libovsky. Das Signal geht von der Vorder- und Oberseite des Geräts weg. Je mehr Platz in diesem Bereich frei ist, desto weiter reicht das WLAN. Man sollte den Router also nicht im Bücherregal oder hinter dem TV-Gerät verstecken.

WLAN-Empfang beobachten

„Wir empfehlen mit dem Smartphone, Tablet oder Laptop durch die Wohnung zu gehen und zu beobachten wie sich die WLAN-Empfangsbalken auf dem Gerät verhalten. Notieren Sie sich Stellen, an denen das WLAN-Signal sehr schwach ist oder ganz abreißt. Ist das Signal nicht optimal, hilft die kostenlose A1 WLAN Manager App, die auch ohne technische Vorkenntnisse Schritt für Schritt zum optimalen WLAN führt. Oft muss einfach nur der WLAN-Kanal gewechselt werden“, so Natascha Kantauer Gansch, A1 CCO Consumer.

Um ungestört im Internet zu surfen, bietet Magenta einen flexiblen Internet-Router an, mit dem man mit 64 Geräten im ultraschnellen WLAN arbeiten kann. Der Internet Router kann auch in den Zweitwohnsitz oder in den Österreichurlaub mitgenommen werden. •

familiii 06 2020

FALKENSTEINER
HOTELS & RESIDENCES

Welcome Home!

Willkommen im Bergsommer!

Urlaub in den schönsten Regionen Österreichs!
Mit der Sicherheit einer der größten, familiengeführten
Hotelgruppen Mitteleuropas. Jetzt inklusive
Sofortbildkamera für die schönsten Urlaubsmomente!

**GRATIS
STORNO**
BIS 3 TAGE VOR
ANREISE

FOTO: Shutterstock

FIND OUT MORE AT
welcomehome.holiday/Familienurlaub

„Alle meine Freunde dürfen das, nur ich nicht!“!



Wenn der Druck, dazugehören, Kinder, Jugendliche und Eltern vor große Herausforderungen stellt. Und wie Eltern mit dieser Situation richtig umgehen. Beispiele aus der Praxis zeigen, wie es gelingt.

Text: Alma Brkic-Elezovic

„Alle meine Freunde dürfen das, nur ich nicht“, ein Satz, den viele Eltern und Erziehungsberechtigte sicherlich schon gehört haben, vielleicht auch in Kombination mit einer vorgelegten Unterschriftenliste, wo ALLE Freunde (Betonung liegt auf ALLE) sich dafür ausgesprochen haben, dass dem Kind das neueste Handymodell zusteht oder das Kind diese oder jene Aktivität/Party ebenfalls besuchen solle. Eine solche oder ähnliche Unterschriftenlisten und Diskussion habe ich bereits von mehreren Perspektiven aus miterleben dürfen. Als Kind in der aktiven Rolle, welches den eigenen Namen dazu verwendet hat um dem Elternteil einer Freundin „ins Gewissen“ zu reden dieser ein Handy zu besorgen – denn das Hauptargument war „Ich habe es ja auch“. Auf der passiven Seite, in der Rolle als Empfängerin einer solchen Unterschriftenliste, war ich innerhalb meiner Funktion als Pädagogin in einer Ganztagschule ebenfalls betroffen. Dabei ging es darum, dass die Gruppe der Kollegin nebenan eine Erlaubnis für eine Aktivität bekommen hat, welche ich als gruppenführende Person in meiner Gruppe im Vorfeld nicht erlaubt habe. Eine Situation, die inner-

halb der pädagogischen Arbeit tagtäglich vorkommt und widerspiegelt, dass der Bedarf an Austausch sehr erforderlich und notwendig ist, da die Kinder sich untereinander sowie andere Personen ständig vergleichen. Ein einfaches, kurzes Kolleginnengespräch hätte die Situation in wenigen Minuten aufgelöst. Die Kinder kamen uns zuvor – das Argument scheint ein sehr starkes zu sein und die Kinder und Jugendlichen sind sich dessen anscheinend auch sehr bewusst. Es hat zu oft funktioniert, dass sie so bekommen, was sie wollen.

„Alle dürfen das, nur ich nicht.“ Ein Argument, welches seitens der Erziehungsberechtigten und Fachkräfte jedoch nicht so beliebt ist, nicht sehr leicht zu verdauen ist und bei diesen auch einen Impuls zu einer nicht planmäßigen Aktivität des Nachgebens auslösen kann.

Warum ist das so?

Vergleiche und warum sie entstehen. Der Mensch lernt und wächst immer auch am Gegenüber. Die Kinder lernen vor allem in den ersten Lebensjahren durch intensive Beobachtung und Nachahmung.

Wir Menschen sind dialogische Wesen, →

Foto: Shutterstock



da wir stets auch im Dialog mit der Umwelt stehen. Durch das Gegenüber und die Umwelt entdecken wir erst die Sachen, die uns freuen oder nicht freuen und unsere Persönlichkeit wird dadurch mitgeformt.

In der Kindheit und Jugend ist die Persönlichkeit noch im Entstehen und noch nicht zur Gänze ausgebaut. Die Orientierung findet daher auch stark im Außen statt ohne nach innen zu sehen sich mit dem Eigenen zu begnügen. Kinder erleben sich im Vergleich zu Erwachsenen nicht als eigenständige, individuelle Persönlichkeit, die auch ganz anders sein darf als die anderen. Es ist für Kinder noch nicht greifbar, dass andere sie akzeptieren und mögen, auch wenn sie nicht sind (oder all das besitzen) wie all ihre Freunde.

Was machen die anderen? Wie sehen die anderen aus? Was dürfen sie und was nicht? Gehöre ich erst dann dazu, wenn ich gleich bin, wie die anderen?

Im Wort „Vergleich“ ist das Wörtchen

„Zu lernen sich nicht mit anderen zu vergleichen ist ein lebenslanger Lernprozess, der auch vielen Erwachsenen noch sehr schwerfällt. Darum ist es sinnvoll, früh damit anzufangen.“



„gleich“ beinhaltet. Kinder und vor allem auch Jugendliche in der Pubertät haben eine starke Tendenz zu einer Gruppe dazugehören zu wollen, den anderen „gleich“ zu sein, eingebettet zu sein. Dieses Ziel wird auch dadurch erreicht, dass man das Verhalten an das der anderen annähert. Die Mitglieder der Gesellschaft leben es den Kindern auch sehr stark vor, dass „man“ gewisse Sachen auch tun soll um sich anzupassen. Daher ist diese Reaktion sich am Außen zu orientieren und machen zu wollen, was der andere oder die andere macht, eine logische Reaktion auf das Vorgelebte.

Das Bedürfnis dazugehören

Dieses Bedürfnis dazugehören zu wollen ist sehr menschlich und gesund, sofern dieses auch genug Platz für die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit und Freiheit zulässt. Welche Gefühle beim Vergleich mit anderen Kindern ausgelöst werden. „Es steht mir auch zu, daher will ich das auch“, könnte der unausgesprochene Begleitsatz lauten.

Die Option des Verzichts scheint keine mögliche Option zu sein, wenn die Kinder in ihrer Emotion sind. Wenn ich etwas Bestimmtes nicht besitze oder unternehmen darf, was jedoch die anderen dürfen, kann bei Kindern ein starkes Gefühl eines Mangels auslösen, der unangenehm ist und das Kind nervös, ungeduldig, traurig oder wütend werden lässt bis hin zu dem Gefühl, dass es sich als Person schlechter, weniger wert oder den anderen unterlegen fühlt. Das Gefühl auszuhalten, dass der andere etwas darf, was ich nicht darf oder etwas besitzt, was ich nicht besitze, ist schon schwierig genug und kann auch Gefühle von Eifersucht auslösen. Die Leser/innen sind mit diesen Gefühlen bis zum jetzigen Lebenszeitpunkt sicherlich schon (ofters) konfrontiert worden. Um die Gefühle des Kindes zu verstehen, können die Erwachsenen daher bei den eigenen erlebten Gefühlen ansetzen. Oder haben Sie etwa nicht schon einmal mit Interesse bewundert, ob der Nachbar den Blumengarten schon gepflegt hat, einen Swimmingpool schon eingelassen hat oder ein neues Auto

→

Fotos: Shutterstock



Die Sommerferien werden unvergesslich

Da hat der Alltag keine Chance: Die preiswerten Angebote der Stadt Wien verhelfen Familien zu einem sorgenfreien Sommer.

Die Stadt bietet gerade auch in diesen Zeiten die beliebten Summer City Camps für 6- bis 12-jährige WienerInnen. Dabei werden die Kinder ganztägig betreut, können spielen und sporteln. Zusätzlich gibt's für SchülerInnen der 5. bis 8. Schulstufe Lernförderung in Mathe, Deutsch und Englisch. Ab jetzt neu ist die

Lernförderung für VolksschülerInnen in Mathe und Deutsch. Am besten bis 19. Juni 2020 anmelden!

BiM – Bildung im Mittelpunkt, Telefon 01/524 25 09-46, summercitycamp.at

RAUS AUS DEM ALLTAG

Hip-Hop oder Kajak: Die Kinderurlaube der Stadt sind für Wiener Kinder von sieben bis 14 Jahren. Bei den

Familienurlauben wiederum fahren die Kinder mit den Eltern gratis mit. Davon profitieren Familien mit geringem Einkommen. Jetzt über freie Plätze informieren!

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



fährt? „Keeping up with the Joneses“, das Phänomen des Vergleiches mit den Nachbarn haben nicht die Kinder und Jugendlichen erfunden...

Was Eltern tun können

Das Verständnis für das Kind zu entwickeln und mit diesem in Kommunikation zu treten ist eine gute Basis um mit dem Gegenüber eine Lösung zu finden. Kommunikation ist hier wieder das „A und O“. Die Kinder zu verstehen und in ihre Gedankenwelt einzutauchen, sich einzufühlen in das, was das Kind erlebt, wenn es diesen einen Satz sagt, ist schon eine große Hilfe für die Eltern und in weiterer Folge auch für die Kinder. (Was bedeutet das für dich, wenn das alle anderen dürfen und du nicht? Wie fühlst du dich dabei? Ich verstehe dich!)

Die Gefühle des Kindes wahrzunehmen bedeutet diese zu beschreiben und das Situations-Bild aus der Perspektive des Kindes aus zu betrachten. Das hilft dem Kind, da es sich gesehen und verstanden fühlt. (Mir fällt auf, dass du wütend bist). Der Wunsch des Kindes bekommt genug Platz, indem dieser Wunsch angehört wird. Wenn dem Kind ein Wunsch nicht sofort erfüllt werden kann, dann gilt es als Elternteil den Wunsch gemeinsam mit dem Kind auszusprechen und AUSZUHALTEN, auch wenn die Entscheidung dem Kind nicht entspricht und die Elternteile bei ihrem „Nein“ bleiben. In dem gleichzeitigen Wissen, dass das Leben täglich neu anfragbar ist. Wenn einmal ein „Nein“ ausgesprochen wurde, bedeutet dies aber in einem halben Jahr vielleicht ein „JA“, wenn die Rahmenbedingungen für die Erlaubnis gegeben sind. (Ich merke, dass dein Wunsch nach diesem Spiel sehr groß ist und du das gerne besitzen würdest. Das macht dich jetzt wütend und ungeduldig. Es ändert aber nichts daran, dass du für dieses Spiel zu jung bist. Wir könnten uns deinen Wunsch aufschreiben. Wenn du dir zu deinem Geburtstag noch immer dieses Spiel wünscht, dann können wir darüber sprechen es zu kaufen).

Es ist wichtig Kompromisse zu machen und mit dem Kind in Kommunikation

zu bleiben, damit sich dieses nicht alleine gelassen fühlt mit den starken Gefühlen von etwaiger Verständnislosigkeit und Wut.

Selbstbewusstsein des Kindes stärken

Die beste Prävention das Kind auf die Endlosschleife von potenziellen Vergleichen vorzubereiten ist die Individualität und das Selbstbewusstsein des Kindes zu stärken und diese hervorzuheben. Was macht das Kind aus? Was kann es gut? Worin unterscheidet es sich von den anderen? Was ist ähnlich? Das Kind lernt sich auf sich selbst zu konzentrieren und weniger ausschließlich auf die anderen zu schauen. Die Botschaft könnte lauten „Du bist gut und passt so, auch wenn du nicht alles besitzt, was die anderen haben oder das tust, was die anderen tun“. Falls uns Erwachsenen beim nächsten Mal die Antwort „Wenn alle anderen von der Brücke springen, springst du dann auch?“ auf der Zungenspitze liegt, bietet sich eine andere Zugangsweise an mit dem Wissen und Verständnis, dass diese Gefühle Teil der Entwicklung des Kindes sind, dazugehören und Raum und Zeit verlangen, damit diese angesprochen, angenommen und dadurch vielleicht etwas aufgelöst werden können. Zu lernen sich nicht ständig mit anderen zu vergleichen ist ein lebenslanger Lernprozess, der auch vielen Erwachsenen noch sehr schwerfällt. Darum ist es sinnvoll, früh damit anzufangen. Und geduldig zu sein. •



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



**Caritas
&Du
schenken
mit Sinn.**
schenkenmitsinn.at

Guter Ge-
Danke

**Schenken Sie
doch heuer einen
Bienenstock!**

Schenken mit Sinn macht mehrfach Freude.

Einerseits unterstützen Sie damit Projekte, die notleidenden Menschen im In- und Ausland helfen. Andererseits kann diese Unterstützung in Form eines Online-Billets als Geschenk an eine liebe Person übermittelt werden.

Ganz einfach auf **schenkenmitsinn.at** online bestellen, Billet downloaden und per E-Mail gratulieren.

**Jetzt digital
schenken
mit Sinn**



Bussis zwicken & Leiberl zwacken

Für Kinder mit taktiler Überempfindlichkeit kann der Alltag zur Qual werden. Ergotherapeutin Isolde Fehringer beschreibt in Ihrem Buch, wie man kleinen „Mimosen“ helfen kann, besser mit störenden Reizen umzugehen.

Text: Helene Tuma



Mimi ist eine kleine Wildgans, aber sie ist ganz und gar nicht wild. Geht sie mit ihren Eltern an den Strand, bleibt sie lieber auf der Decke sitzen, denn der Sand kratzt und ist heiß. Zu Hause mag Mimi das Haarewaschen und Duschen nicht, ihre Kleidung kratzt, ihr Essen mag sie lieber getrennt auf separaten Tellern und Bussis sind ihr ein Graus. Mimi reagiert aufgrund einer andersartigen Reizverarbeitung im Gehirn auf Berührung, Druck, Temperatur oder Schmerz überempfindlich. In ihrem zweiten Buch „Die kleine Mimose Mimi“ hat Ergotherapeutin Isolde Fehringer die kleine Wildgans zu ihrer Titelheldin gemacht. In ihr sollen sich taktil überempfindliche Kinder wiederfinden und auch Eltern und Pädagogen können durch Mimosas Geschichte verstehen lernen, wie sie mit kleinen „Mimosen“ umgehen sollen.

Unterschiedliche Ausprägungen

„Taktile Überempfindlichkeit zeigt sich in unterschiedlichen Ausprägungen, aber auch in unterschiedlichen Facetten. Beim Buch über Mimi haben wir versucht, die Klischees über taktile Überempfindlichkeit zusammenzutragen“, erklärt Buchautorin Isolde Fehringer. Eine taktile Überempfindlichkeit wirkt sich in verschiedenen Bereichen aus, wie Temperatur unterscheiden, Schmerz wahrnehmen oder Oberflächen spüren. „Ich hatte zum Beispiel einen Buben bei mir in der Praxis, mit dem ich eine Testung gemacht

habe. Die Testung war laminiert und er wollte nicht mal diese glatte Oberfläche angreifen“ so Fehringer. Die Temperatur kann darauf bezogen sein, wie warm der Tee oder das Essen sein müssen oder die Temperatur des Dusch- und Badewassers. Manche taktil überempfindlichen Kinder nehmen auch Schmerz besonders wahr und sind dadurch extrem wehleidig. Auch die Kleiderwahl kann zum Drama werden: Etiketten stören, Nähte sind unangenehm, rutschende Socken werden immer wieder hochgezogen. „Manche Kleidungsstücke gehen aufgrund der Haptik nicht, auch der Hosenbund muss immer an einer bestimmten Stelle sein. Wenn er runterrutscht, wird er sofort wieder hochgezogen. Das Kind tut den ganzen Tag nichts anderes, als die Kleidung wieder in die Position zu geben, die es braucht“, so Fehringer.

Bussis sind unangenehm

Die Überempfindlichkeit ist jedoch nicht immer gleich stark. „Es kann Tage geben, an denen das Kind die Reize besser verarbeitet und Tage, an denen es nicht so gut geht. Es kann auch von der Tageszeit abhängen. Manche Kinder sind in der Früh extrem empfindlich und kriegen deswegen kein Frühstück runter, beim Abendessen hauen sie dann rein“, erklärt Isolde Fehringer. Denn bis zum Abend haben sie schon einiges erlebt, das Gehirn ist nicht mehr so sensibel. Es kann auch sein, dass manche Körperstellen empfind-

→

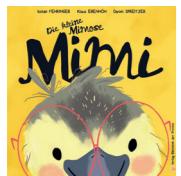


Fotos: Daniel Spreitzer aus dem Buch „Die kleine Mimose Mimi“



*„Es geht darum,
dass sich Kinder
immer wieder
diesen Reizen
aussetzen, damit
das Gehirn lernt,
damit umzugehen“*

Isolde Fehringer
Ergotherapeutin &
Buchautorin



Die kleine Mimose Mimi

Autoren: Isolde Fehringer,
Klaus Ebenhöh und Daniel
Spreitzer

ISBN: 978-3990288757
Preis: 20,- Euro
Verlag Bibliothek der Provinz



Weitere Infos zum Thema
Gesundheit finden Sie auf
[www.familiii.at/
gesundheit](http://www.familiii.at/gesundheit)



licher sind als andere. „Ich habe immer wieder in der Therapie Zehenspitzen-gänger, die einfach die Fußsohle nicht auf den Boden bringen möchten, weil die Berührung, der Kontakt mit dem Boden, unangenehm für sie ist“, so Fehringer. Auch Kopf und Gesicht können sehr empfindlich sein, was das Haarewaschen und Zahneputzen zur Qual macht und auch Bussis fühlen sich unangenehm an.

Schulische Leistungen beeinträchtigt

Auch die schulischen Leistungen können durch die taktile Überempfindlichkeit beeinträchtigt werden. Denn ein Kind, das mit Mißempfindungen in der Klasse sitzt, kann sich im Unterricht nur schwer konzentrieren. Es kann auch sein, dass sich das Kind beim Erlernen eines Buchstabens schwertut, weil sich das Artikulieren im Mund für das Kind komisch oder unangenehm anfühlt.

Reize kennenlernen

In der Ergotherapie geht es darum, zu entlasten und dem Kind Möglichkeiten anzubieten, verschiedenen Reize kennenzulernen. „Wenn ich in der Therapie mit dem Kind Fingerfarben-malen mache, dann werde ich vorher so etwas wie Schubkarrenfahren machen oder die Hände fest massieren oder das Kind irgendwo hinaufklettern lassen,

Übungen bei denen es viel propriozeptiven Reiz auf das Körperteil hat und erst dann kommen die Fingerfarben. Es geht darum, dass sich Kinder immer wieder diesen Reizen aussetzen, damit das Gehirn damit umgehen lernt. Denn sie würden von sich aus diesen Dingen aus dem Weg gehen“ erzählt Fehringer.

Vielfalt anbieten

Für zu Hause empfiehlt die Ergotherapeutin, dem Kind Vielfalt bei den Übungen anzubieten. Denken sich Eltern eine Geschichte dazu aus, oder machen ein Spiel daraus, erhöht das die Motivation des Kindes. Zum Beispiel kann man mit einer Malerrolle mit etwas festerem Druck über den Körper des Kindes rollen. Auch eine Pizzamassage ist möglich: zuerst mit großem flächigem Druck, so als würde man Schinken auf die Pizza legen und dann zum Schluss den Mais, also das Punktuelle. Oder Gewichtsmanschetten auf die Beine geben und sagen, Du bist ein Astronaut, Du darfst jetzt durchs Weltall marschieren. Das sind die vorbereitenden propriozeptiven Reize und darauf könnten taktile Reize, wie Teig kneten, Pappmache, mit Ton formen, gatschen oder in der Sandkiste spielen, folgen. Beim Haare waschen zuerst flächiger Druck mit den Händen am Kopf und dann erst das waschen und „rubbeln“ der Haare und Kopfhaut. ●

Fotos: Amélie Chaplain, Daniel Spreitzer, Verlag Bibliothek der Provinz

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

<div style="position: absolute; top: 690%; left: 690%; width: 30%; height: 30%; background-color: orange; border-radius:

NEUE THERAPIE GEGEN RAGWEED-ALLERGIE: Eine Pille gegen Pollen

Ragweed breitet sich dank der Klimaänderung in Österreich immer stärker aus. Damit steigt die Belastung für Allergiker. Eine neue Therapie verspricht rasche Hilfe.

Text: Christian Neuhold

Ragweed hat hohes allergisches Potenzial. Die Symptome einer Ragweedpollen-Allergie reichen von Augenjucken, Niesen, einer rinnenden und verstopften Nase bis zu trockenem Husten, Engegefühl in der Brust und Atemproblemen. Durch die steigenden Temperaturen breitet sich Ragweed in Österreich immer weiter aus (siehe Karte). Damit steigt im Spätsommer auch die Belastung für Allergiker.

Allergen-spezifische Immuntherapie hilft

Hilfe bietet seit Jahren die allergen-spezifische Immuntherapie (AIT). Ihr Prinzip ist einfach: Über die regelmäßige Gabe standardisierter Allergenextrakte – etwa aus den Pollen der Ragweedpflanze – soll das Immunsystem eine Toleranz gegenüber den Allergenen entwickeln

und die allergische Reaktion im Idealfall ganz einstellen. Das Allergiesystem wird dazu trainiert, sich wieder an den Allergieauslöser zu gewöhnen. Der Nachteil: Bislang gab es die AIT nur als Spritztherapie, die einen Arztbesuch erforderte.

Weiter Infos zum Thema Allergien auf www.familii.at/gesundheit

Ragweed in Österreich auf dem Vormarsch



Grafik adaptiert nach Karrer G 2015
■ guter Vegetationsraum für Ragweed
■ Schlechter Vegetationsraum für Ragweed

startet, hängt von der Temperatur, den Lichtstunden und dem Niederschlag im Mai und Juni ab.

Einziger Nachteil: Noch gibt es die Tablettentherapie nur für erwachsene Allergiker. ●



Fotos: Alkabello, beigestellt

Pille statt Spritze

Seit Anfang Mai gibt es die AIT jetzt auch in Form schnelllöslicher Tabeletten. Diese innovative Therapieform erfordert weniger Arztbesuche und kann nach der ersten Einnahme beim Arzt selbstständig zu Hause erfolgen. Die Tabeletten werden dabei einmal täglich über einen Zeitraum von etwa drei Jahren unter die Zunge gelegt, wo sie sich innerhalb von Sekunden auflösen und von der Mundschleimhaut aufgenommen werden. Eine kühle Lagerung der Tabletten ist nicht notwendig, so dass diese auch jederzeit unterwegs eingenommen werden können.

Die Therapie sollte mindestens zwölf Wochen vor Beginn der Ragweed-pollen-Saison begonnen werden, die durchschnittlich von Mitte August bis weit in den Herbst hinein reicht. Wann sie genau



KEINE CHANCE DEN ALLERGENEN

20 Prozent aller Österreicher sind von Allergien betroffen. Durch die in Dyson Staubsaugern und Luftreinigern verwendeten allergienfreundlichen Technologien profitieren vor allem Pollen-, Hausstaubmilben- und Tierallergiker.



Nach Angaben der World Allergy Organisation nimmt weltweit die Anzahl allergischer Erkrankungen zu. In Österreich leiden ca. 1,7 Millionen Menschen an Allergien. Die Pollen- und Hausstaubmilbenallergie sind die häufigsten Formen. Zudem gelangen jeden Tag weitere Allergene wie Schimmelsporen, Tierhaare oder flüchtige organische Verbindungen in unsere Häuser. Werden jene mikroskopischen Partikel eingetauscht, können sie allergische Reaktionen hervorrufen, wie Husten, Niesen und Juckreiz. Neben medizinisch-therapeutischen Maßnahmen können Staubsauger und Luftreiniger den Betroffenen das Leben erleichtern. Dyson Wissenschaftler untersuchen seit 2001 verschiedene Allergene in einem speziell dafür errichteten Mikrobiologie-Labor und entwickeln Geräte, die immer mehr Allergene filtern.

ZERTIFIZIERTE DYSON PRODUKTE FÜR ALLERGIKER: LUFTREINIGER UND STAUBSAUGER

Die Dyson Luftreiniger, der **Dyson Pure Cool** und der **Dyson Pure Humidify+Cool**, wurden entwickelt, um automatisch 99,95 % aller

Allergene und Schadstoffe bis zu einer Größe von 0,1 Mikron aus der Luft zu entfernen und sie in einem 360° HEPA-Filter mit Glasfasern aufzufangen. Die Luftreiniger fungieren im Sommer auch als Ventilator ohne Propeller, der Dyson Pure Humidify+Cool ist zusätzlich auch noch mit einer Luftbefeuchtungsfunktion ausgestattet.

Allergene gelangen überall hin, genauso wie der **kabellose Staubsauger Dyson Cyclone V11**. Das Gerät verwandelt sich im Handumdrehen von einem kabellosen Staubsauger in einen Handstaubsauger, um Pollen und Allergene von Teppichen, Hartböden, Polstern, Oberflächen, Matratzen, Autositzen, hohen Regalen und Leisten zu entfernen. 2 Tier Radial Zyklen erzeugen Zentrifugalkräfte zur Aufnahme von feinem Staub und Allergene aus der Luft und befördern diese in den Behälter. Der Nachmotorfilter fängt dabei 99,97 % aller Allergene bis zu einer Größe von 0,3 Mikron auf. Die Luft, die das Gerät verlässt, ist sauberer als die Luft, die man einatmet.

Weitere Informationen unter www.dyson.at

Wie zeitgemäß ist Milch?!



Foto: Shutterstock(4), i-Stock Images

Die Milch und ihre Produkte haben Konkurrenz bekommen: Reichlich pflanzliche Alternativen erwecken den Eindruck, dass Tiermilch nicht mehr zeitgemäß ist. Was falsch ist, denn Sie enthält Gesundheits-Dauerbrenner.

Text: Gerit Fischer

Der Diskurs zwischen Milchgegnern und -befürwortern reißt nicht ab. Die Frage nach dem Gesundheitswert bleibt ein Dauerbrenner: Ist diese einmalige Komposition aus Eiweiß und Calcium wirklich so unverzichtbar, oder fügt man einem Kind damit gar Schaden zu?

Milch bleibt nahrhaft

Milch ist und bleibt nahrhaft, daran hat sich aus Expertensicht nichts geändert. Sie zählt zu den wenigen Dingen, die sich nicht künstlich nachbilden lassen. Käse, Joghurt, Topfen, Buttermilch – sie alle enthalten in mehr oder weniger veränderter Form die Nährstoffe der Milch. Je höher der Fettgehalt, desto weniger kommen allerdings die anderen Nährstoffe zum Tragen, denn umso weniger soll und kann man davon essen. Butter kann keine Haupt-Nährstoffquelle sein. In Maßen ist aber auch das Milchfett nahrhaft, daher keine Light-Produkte für Kinder!

Drei Portionen Milchprodukte pro Tag decken den Calcium-Bedarf. Viele Kinder mögen Joghurt und Käse lieber als Milch. Sie werden oft auch besser vertragen. Ein halbes Glas Milch, Buttermilch oder Joghurt, eine Kinderfaustgröße Topfen oder Streichkäse und eine 20 Gramm-Scheibe Käse wären in etwa die Portionsgrößen für kleine Kinder. Außer Calcium enthal-

ten sie noch weitere Mineralstoffe und Spurenelemente, zum Beispiel Magnesium und Phosphor. Für das Knochenwachstum ist neben Calcium auch Vitamin D nötig. Neben der Calcium-Versorgung brauchen wir es fürs Immunsystem, für die Herzfunktion und für eine fehlerfreie Zellteilung. Weiters steckt im Milchfett Betacarotin, ein wichtiger Zellschutz. Ein kleiner Teil wird zum Augen-Vitamin A umgebaut. Milchprodukte sind eine gute Quelle für die wasserlöslichen B-Vitamine. Wir brauchen sie unter anderem fürs Gehirn und das restliche Nervensystem.

Knackpunkt Milcheiweiß

Obwohl das speziell Milcheiweiß-spaltende Gastricin nur beim Säugling aktiv ist, kann Milcheiweiß auch von den meisten Erwachsenen gut verwertet werden. Wir haben ja noch andere Eiweißenzyme. Schwer verdaulich macht vor allem ein hoher Fettgehalt. Im Allgemeinen werden fermentierte Milchprodukte wie Buttermilch oder Käse ohnehin besser vertragen. →

Milcheiweiß clever kombinieren:

MILCH-/PRODUKTE UND ...



Getreide:
Müsli, Käsebrot, Grießkoch,
Porridge, Vollkorn-Nudelgerichte mit Mozzarella

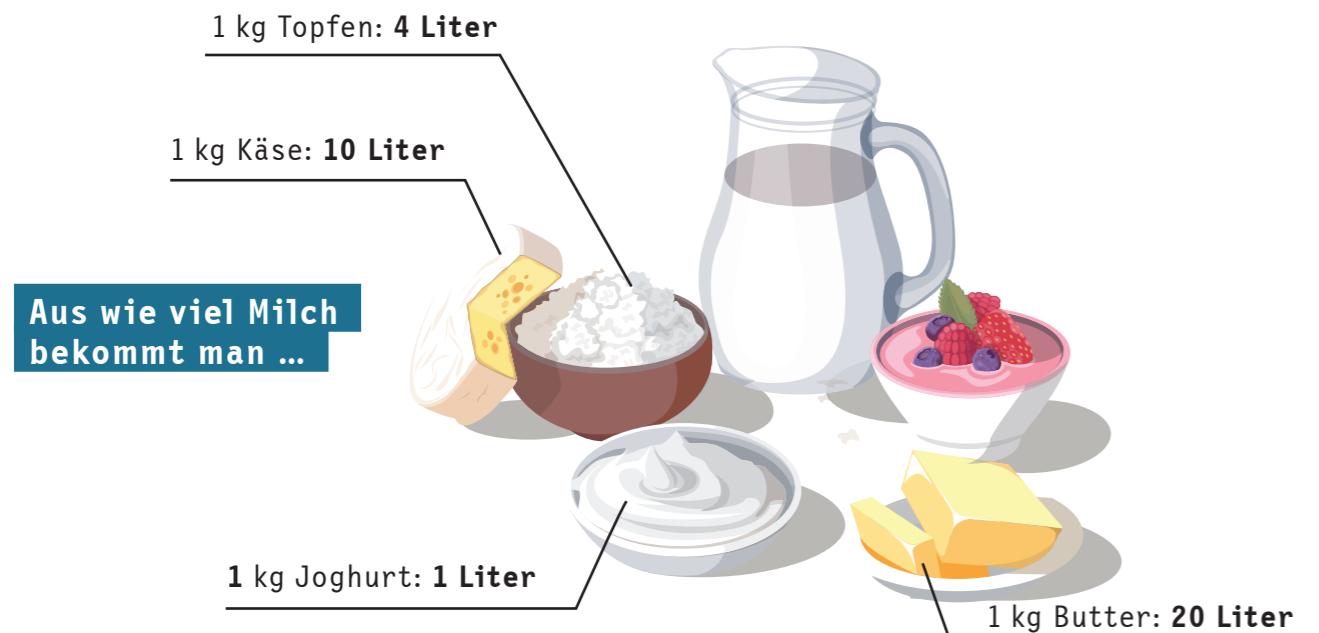


Ei:
Topfen-Ei-Kräuteraufstrich,
Palatschinken, Aufläufe mit
Eiermilch überbacken



Kartoffeln:
Kartoffelpüree, Ofenkartoffeln mit Sauerrahm, Kartoffelpuffer mit Knoblauchjoghurt





Milch-Tipps

SPARSAM SALZEN! Kochsalz erhöht die Calcium-Ausscheidung über die Niere.

WENIG GESÜSTES! Wenn Milchshakes, Topfencreme und Fruchtjoghurt zu stark gesüßt sind, sind nicht nur Kinder verleitet, zu viel davon zu essen.

NICHT ALS DURSTLÖSCHER! Milch und Joghurt liefern Eiweiß, Fett und etwas Zucker – und damit zu viele Kalorien für ein Getränk. Darum müssen sie zu den Speisen gezählt werden!

Und schließlich kommt es – wie immer – auch auf die Menge an: Wer versucht, seinen Eiweißbedarf mit Trinkmilch zu decken, braucht sich nicht über Blähungen wundern.

Clever kombinieren

Um den Eiweißbedarf optimal zu decken, gilt es Eiweißquellen gezielt zu kombinieren. Die traditionelle Verbindung von Milch und Getreide ist sehr sinnvoll, zum Beispiel im Müsli oder als Käsebrot. Ebenso gut ergänzen einander Milch und Ei. Hier bietet sich ein Topfen-Ei-Kräuter-Aufstrich an, oder Topfennockerln, die gleich drei gute Proteinquellen vereinen: Topfen, Ei und Getreidegrieß. Das dritte optimale Duo sind Milch und Kartoffeln. Man denke an Kartoffelpüree, Ofenkartoffeln mit Sauerrahm oder ein Erdäpfelgratin mit Eiermilch.

Macht Milch allergisch?

Milch löst keine Allergien aus, die nicht schon vorhanden sind. Eine echte Milchallergie ist selten – und individuell sehr verschieden, bestimmte Milchprodukte werden oft klaglos vertragen. Milchunverträglichkeiten (= Intoleranzen) richten sich gegen Milchzucker. Er wird, sobald Milchsäurebakterien im

Spiel sind, verbraucht und kommt in gereiftem Käse und gesäuerten Milchprodukten gar nicht mehr vor.

Eiweiß aus Gras

Das Geniale an der Kuh: Sie kann aus Gras, das für uns ungenießbar ist, ein eiweißreiches Lebensmittel machen. Zwar braucht sie für eine wirtschaftliche Milchleistung auch Getreide und Bohnen, doch dieses „Kraftfutter“ ist gesetzlich limitiert. Ein Zuviel hätte nämlich Nachteile für die Gesundheit der Kuh, für die Qualität der Milch und für Umwelt und Klima. Und die Körner und Bohnen bleiben für die Welternährung erhalten.

Die Kuh als Couchpotato

Wenn die Kuh sich nicht bewegt, ist es wie bei uns Menschen: Die Körperfette verändern sich ungünstig. Das wirkt sich auch auf die Milch aus. Ebenso wie ihre Nahrung, deshalb zeigt die Milch von Kühen mit viel Auslauf auf kräuterreichen Weiden ein günstigeres Fettsäuremuster. Daher haben Bio-, Heu- und Weidemilch tendentiell eine gesündere Fettzusammensetzung, auch wenn es bei den Vitamin- und Mineralstoff-Gehalten anscheinend keine Unterschiede gibt. ●

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

Foto: Shutterstock



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.

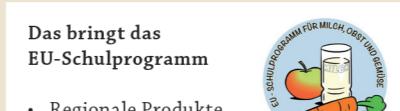
FOTOS: AMA, SHUTTERSTOCK

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

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.

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



- 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 Austriawickelt die Förderung ab.
Hilfe bei der Umsetzung erhalten Sie unter schulprogramm@ama.gv.at



... 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





**AGRARMARKT
AUSTRIA**

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 Hendlquälkäfigen 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.



Die Siegel Ihres Vertrauens

Es gibt mehr Gütesiegel als Lebensmittel. Diesen Zertifizierungen können Konsumenten wirklich vertrauen. Text: Christian Neuhold

Auf der Milchpackung sieht man eine nette Kuh mit nettem Bauern auf einer netten Alm. Ein schönes Werbefoto, das noch gar nichts über die eigentliche Herkunft des Produkts aussagt. Kommt die Milch wirklich von Kühen, die artgerecht auf der Alm gehalten werden? Oder stehen die in einen anonymen Massenstall in der Ukraine auf Spaltböden und werden mit gentechnisch verändertem Soja aus Brasilien gefüttert, um möglichst hohe Milchleistungen zu erhalten? In der Lebensmittelbranche wird viel getrickst und vernebelt. Für die Konsumenten ist es daher nicht immer einfach, den Überblick zu bewahren und die tatsächliche Herkunft des jeweiligen Produktes herauszufinden.

Wenig seriöse und sichere Gütesiegel

Es gibt wenig seriöse Gütesiegel, denen Konsumenten „blind“ vertrauen können. Das gilt auch für die Biobranche. „familii“ hat daher für Sie die fünf wichtigsten Gütesiegel und Herkunftsbezeichnungen in Österreich für Sie zusammengestellt. Produkte mit diesen Zeichen sind tatsächlich unter Erfüllung strenger Kriterien von Landwirten und Lebensmittelproduzenten in Österreich erzeugt worden. ●

Fotos: iStock Images Shutterstocks, Beigestellt

Die wichtigsten Gütesiegel



BIO Austria

Bio-Qualität Die Kriterien im Bio-bauern-Verband, mit 13.500 Mitgliedern einer der größten in der EU, sind streng und werden laufend kontrolliert. Das Siegel garantiert Bio-Qualität aus Österreich. www.bio-austria.at



AMA-Gütesiegel

Qualität aus Österreich

Zur Erreichung des AMA-Gütesiegels muss der Bauer seinen Betrieb in Österreich haben und die AMA-Gütesiegelrichtlinien für Kuhaltung einhalten. www.amainfo.at



EU-Biosiegel

Europa-Check Das EU-Biosiegel steht für Produkte, die aus biologischer Landwirtschaft kommen. Es muss auch angeführt sein, woher die Zutaten bei verarbeiteten Produkten stammen.



Ohne Gentechnik

Natürlich Die ARGE Gentechnik-frei vergibt ihr Qualitätssiegel ausschließlich an Lebensmittel, die ohne Gentechnik erzeugt wurden. Das gilt auch für Futtermittel, etwa Soja. www.gentechnikfrei.at

Vertinärkontrollnummer

Produzent identifizieren

Zuerst kommt die Länderkennung, dann eine einstellige Nummer für das Bundesland und die Laufzahl für den Betrieb. Alle Milchproduzenten finden Sie auf <http://www.statistik.at/ovis/pdf/IX29.pdf>



DIE BESTE MILCH* MACHT DEN BESTEN KÄSE.



So BIO wie wir sind, machen wir aus unserer besten Heublumenmilch unsere neue Käsevielfalt. **Die mit der grünen Kub.**



#grünekub
janatuerlich.at

Gibts bei: **BILLA MERKUR ADEG Sutterlüty** MEIN LÄNDERMARKT

*Diese Milch geht über die EU-BIO-VO hinaus und erfüllt zusätzlich das Regulativ der ARGE Heumilch. Darüber hinaus besteht ein generelles Verbot der Anbindehaltung. Ja! Natürlich garantiert 365 Tage/24 Stunden Freilauf für alle Milchkühe. Die Milch wird täglich frisch abgeholt.



UNSERE TESTERIN

„Die kleinen Ziegen waren total süß und so neugierig. Toll war auch, dass ich meine eigene Brombeer-milch machen und mit dem Traktor mitfahren durfte.“

Jasmin, 8 Jahre,
Kinderreporterin

Kinderreporterin Jasmin, 8, besuchte für „familii“ gemeinsam mit ihren Eltern und ihrem Bruder den Milchbauernhof von Petra Pobaschnig (li.) in Kärnten.



Für das Melken der Ziegen gibt es eine eigene Melkstation. „Ich durfte die Melkmaschine an die Ziegeneuter anstecken. Die geben bis zu 5 Liter Milch bei einmal Melken!“



Ziegenfütterung: 50 Milchziegen gibt es bei den Pobaschnigs. Jasmin: „Ich durfte beim Füttern helfen. Mit der Heugabel habe ich sehr aufpassen müssen, damit ich sie nicht steche.“



Die Pobaschnigs haben Saanenziegen, eine Schweizer Ziegenrasse mit guter Milchleistung. Jasmin: „Die haben sich gerne von mir streicheln lassen.“



Die frische Milch aus dem Kühltank wird in Kübel gefüllt und kommt direkt in die Eisproduktion. Jasmin: „Der Kübel war ganz schön schwer, aber Petra hat mit beim Tragen geholfen.“

Fotos: Gerd Eggenebner, Spar/Gernot Gleiss

Zu Besuch bei Kühen, Ziegen und ganz viel Eis

Was passiert an einem Tag auf einem Bio-Milchbauernhof? Kinderreporterin Jasmin, 8, besuchte die Familie Pobaschnig in Kappel am Krappfeld in Kärnten und durfte beim Melken helfen.



Im Laufstall können sich die Kühe bei den Pobaschnigs frei bewegen. Jasmin: „Die Kühe sind sehr groß, aber total freundlich.“



Auf der Weide der Pobaschnigs sind auch junge Kälber. Jasmin: „Die haben ganz viel Platz zum Herumlaufen.“



55 Milchkühe liefern täglich rund 800 Liter Milch. Petra Pobaschnig und ihre Familie haben alle Hände voll beim Füttern zu tun.



Die Fahrt mit dem Traktor ist ein absolutes Highlight für die Kinder-reporterin: „Da sitzt man ganz hoch oben und sieht ganz weit.“



Bis zu 500 Liter Eis in mehr als 30 Sorten erzeugen die Pobaschnigs aus ihrer Kuh- und Ziegenmilch pro Woche in einer eigenen Eismanufaktur.



Das Eis vom Biobauernhof Pobaschnig gibt es auch bei Spar in ganz Österreich, etwa die Sorten „Reindling“, „Buttermilch-Preiselbeeren“, „Vanille“ oder „Erdbeer“.

In Kooperation mit SPAR

Ein hübsches Mädchen im Dirndl hält sich zusammen mit einigen Kühen auf einer Wiese auf, bei der im Hintergrund eine atemberaubende Bergkulisse zu sehen ist. Wahlweise verlässt sie auch den Stall, in dem die Rinder ihr glücklich zusehen, wie sie ein Milchprodukt der Firma X in der Hand hält. Die Szene variiert mit einem Bauern, der in die Kamera versichert, dass alle bei ihm happy sind – besonders die Kühe, die sich geradezu ekstatisch freuen, dass sie für uns Milch produzieren dürfen. Das Futter passt, die Haltung passt, es passt einfach alles. Tierliebende Konsumenten von Milchprodukten sind beruhigt und kaufen guten Gewissens Erzeugnisse der Firma X. Doch leider trägt diese Idylle in den meisten Fällen.

Wie sieht es bei Österreichs Milchbauern wirklich aus?

Thomas Putzgruber ist Obmann des „Vereins Respekt Tiere“. Seit mehr als 20 Jahren sind er und seine Mitarbeiter quer durch Österreich in Sachen Tierschutz unterwegs. Der Verein ist Preisträger des Friedensnobelpreises für Tiere und gewann auch den Österreichischen Tierschutzpreis 2010. Er sieht die tatsächliche Situation weit weg von den schönen Bildern im Fernsehen: „Uns muss klar sein, dass Milchkühe nur dann „wirtschaftlich“ sind, wenn sie ständig Kälbchen gebären.“ Nach wie vor werden die Kälber sehr rasch von den Muttertieren getrennt. Doch auch die Mutterkuh-Haltung, bei denen die Kälber länger bei den Kühen bleiben dürfen und – im Idealfall – auch im Sommer auf Almen genügend Auslauf und frisches Grünfutter vorfinden, ist im Steigen begriffen. Denn die Konsumenten legen zunehmend steigend Wert auf eine artgerechte Tierhaltung, bei der auch das Tierwohl im Vordergrund steht.

Doch wann ist eine Tierhaltung artgerecht?

Dabei geht es um die „5 Freiheiten“, die sich auch in der EU-Tierschutzpolitik



Wann geht es einer Kuh gut?

Das Wohl der Tiere wird für viele Konsumenten gerade bei Milcherzeugnissen immer wichtiger. Wie kann der Käufer Produkte aus artgerechter Haltung erkennen?

Text: Sabine Standenat



Foto: Shutterstock



DU GIBST ALLES FÜR DEIN BABY. UND WIR AUCH.

Das neue BEBA:

- unterstützt die Entwicklung* und das Immunsystem** deines Kindes
- mit unserem einzigartigen BEBA Protein
- basierend auf 150 Jahren Muttermilchforschung

BEBA. Unser Bestes für Euch.



* Mit Vitamin D für die normale Entwicklung der Knochen und Zähne (laut Gesetz).
** Mit Zink, das die normale Funktion des Immunsystems unterstützt (laut Gesetz).

Stillen ist die beste Ernährung für dein Baby. Sprich mit deinem Kinderarzt oder deiner Hebammie, wenn du eine Säuglingsnahrung verwenden willst. BEBA Folgemilch ist genau auf die besonderen Ernährungsbedürfnisse von Säuglingen nach dem 6. Monat ab Einführung einer angemessenen Beikost abgestimmt.



In Kooperation mit
BIO AUSTRIA

KOMMENTAR

Bio sicher erkennen

So gut wie jede Supermarktkette hat inzwischen eine eigene Bio-Marke, doch viele KonsumentInnen sind verunsichert: kann man diesen wirklich trauen? Oder handelt es sich dabei nur um einen guten Marketingschachzug?

Wo bio drauf ist, muss bio drin Das gilt natürlich auch für Handelsmarken. Alle in Österreich angebotenen Bio-Lebensmittel müssen neben den allgemeinen Vorschriften für Lebensmittel zusätzlich den in der EU-Bio-Verordnung verankerten Richtlinien entsprechen und mit dem grünen EU-Bio-Logo gekennzeichnet sein. Die EU-Bio-Verordnung ist sozusagen die gemeinsame Basis, an die sich sowohl Biobauerinnen und -bauern als auch VerarbeiterInnen und VermarkterInnen halten müssen.

Private Verbände wie BIO AUSTRIA definieren darüberhinausgehende Kriterien, die von den Mitgliedern einzuhalten sind. Deshalb kommt das Frischfleisch bei Spar zum Beispiel von BIO AUSTRIA-Betrieben, erkennbar am BIO AUSTRIA-Logo. Das garantiert, dass die Tiere ihren Bedürfnissen entsprechend gehalten werden, unter anderem also Auslauf und ausreichend Platzangebot im Stall haben. Das BIO AUSTRIA-zertifizierte Futter stammt primär vom eigenen Hof und ist genau nachverfolgbar. Damit das regionale Bio-Rind auch regional gefüttert wird und nicht mit Soja aus Übersee.



Immer mehr Menschen wollen über die Haltungsbedingungen der Kühe Bescheid wissen, um sich in ihrem Kaufverhalten danach zu richten.



„Lassen Sie sich von schönen Werbebildern nicht täuschen, sondern verschaffen Sie sich selbst einen Eindruck.“

Thomas Putzgruber

Obmann des „Vereins Respekt Tiere“
www.respektiere.at

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

finden: Freiheit von Hunger, Durst und Fehlernährung, Unbehagen, Angst und Leid, Schmerz, Verletzung und Krankheit. Außerdem verlangen diese Regeln ausreichend Platz, Freilauf und Kontakt zu Artgenossen. Immer mehr Bauern in Österreich halten sich bei der Tierhaltung an diese Prinzipien und nicht zuletzt die Bio-Initiativen der großen Handelsketten bieten dem Tierwohl verpflichtende Bauern auch eine entsprechende Einkommensmöglichkeit.

Wie kann man nun als tierliebender Konsument erkennen, welche Milchprodukte man kaufen kann?

Thomas Putzgruber: „Ich empfele dringend, so oft es geht direkt vom Bauern zu kaufen. Überzeugen Sie sich, dass die Milchkühe viel Zeit in einem Auslauf oder auf der Weide verbringen dürfen, dass der Stall immer ausgemistet ist und dass sie Stroh als Unterlage auf ihren Liegeplätzen haben. Ist ein persönlicher Besuch nicht möglich, greifen Sie bitte zu Bioprodukten. Dort sind die Bestimmungen strenger und es gibt etwas mehr Sicherheit, dass auch das Wohlbefinden der Tiere wichtig ist.“

Vertrauenswürdige Gütesiegel

Es gibt auch eine Reihe vertrauensvoller Gütesiegel, vom AMA Bio-Gütesiegel bis zu Bio Austria, die dem Konsumenten zuverlässig eine hohe Produktqualität und die Garantie für artgerechte Tierhaltung geben. ●

A colorful advertisement for Planet Lolli Pop. It features a blue and yellow cartoon character wearing a yellow cap and purple hair, holding a large pink circle. The text "HAPPY IST AUF PAUSE!" is written across the circle. To the right, there's a blue circle with the text "Hilf uns den richtigen Luftballon zu finden." Below it, three smaller cartoon characters (a blue one, a green one, and a yellow one) are standing near a blue line drawing of a maze. Three balloons (pink, blue, and yellow) are floating from the bottom of the maze. The background is light blue with radiating lines. At the bottom, the website "www.planet-lollipop.at" is displayed.

Foto: Shutterstock, www.respektiere.at, Bio Austria

www.planet-lollipop.at

ARIO

huma
eleven

murpark

VARENNA

Q

Weberzeile

FISCHAPARK



Lass' die Pippi in dir raus!

Vor 75 Jahren schuf die Kinderbuch-Autorin Astrid Lindgren die Romanheldin Pippi Langstrumpf. Seither ist das mutige und unangepasste Mädchen mit den roten Zöpfen Vorbild für viele Mädchen und Frauen. Wir haben Frauen gefragt, warum Pippi bis heute nichts an Aktualität und Vitalität eingebüßt hat – gerade in Corona-Zeiten, wo Frauen schnell einmal auf Haushalt, Kinder & Co getrimmt werden.

Text: Daniela Jasch

*„Ich mach mir die Welt,
wie sie mir gefällt!“*



Fotos: Stefan Gergely, privat, Oetinger Verlag/Katrin Engelking



Das Gesicht übersäht mit Sommersprossen, karottenrote Zöpfe, übergroße Schuhe und verschiedenfarbige Strümpfe. Rein äußerlich entspricht sie so gar nicht dem gängigen Mädchen-Ideal. Eine Außenseiterin ist Pippilotta Viktualia Rollgardina Pfefferminz Efraimstochter Langstrumpf deshalb aber noch lange nicht. Pippi strotzt nur so von Selbstbewusstsein, schließlich ist sie das stärkste Mädchen der ganzen Welt. Mit ihren neun Jahren nimmt sie es locker mit dem berüchtigten Schwergewicht August auf, bezwingt die beiden Ganoven Blom und Donner-Karlsson und stemmt ihr eigenes Pferd mit Leichtigkeit in die Luft. Obwohl sie in der Villa Kunterbunt ohne Eltern lebt, führt Pippi ein selbstständiges und angstbefreites Leben. So eigenwillig wie ihr Umfeld ist auch ihr Charakter. Pippi ist frech, mutig, großzügig, hilft Schwächeren und hinterfragt Dinge kritisch, die als gegeben gelten.

„Jede Krise ist eine Chance!“

Biljana Rachenzentner, 46,
Modedesignerin,
Mama von zwei Mädchen, 17 und 12

Pippi ist für mich das Symbol einer Powerfrau schlechthin. Ihr Mut, ihr Humor und ihre Stärke haben mich schon als Kind sehr beeindruckt. Noch dazu die Tatsache, dass sie ein Mädchen ist. Pippi bleibt sich außerdem immer treu und handelt aus Überzeugung – unabhängig davon, was die Leute denken. Als ich jünger war, habe ich immer danach gestrebt, genauso zu handeln. Mir wird heute erst bewusst, mit welchem enormen Reife- prozess selbstbewusstes Handeln und Selbstanzeptanz eigentlich verbunden sind. Ich wusste zwar schon immer, wie ich mein Leben gestalten will. Erst jetzt in meinen 40ern empfinde ich es so, dass ich es auch richtig genießen kann, mir selbst treu zu sein. Das ist ein unheimlich schönes Gefühl. Und eine Entwicklung, die im Grunde nicht aufhört. Denn dieses Sichtrauen und Mut für Neues haben, nicht gedanklich festgefahren sein, sich immer weiter entwickeln, an unser kreatives Potential glauben – das alles macht unsere Stärke aus – gerade auch in schwierigen Zeiten. So versuche ich auch in der Coronakrise immer optimistisch und lösungsorientiert zu denken. Für mich persönlich als gebürtige Serbin waren die Kriegserfahrungen meiner Jugend weit schlimmer. Als 25-Jährige bin ich damals mit dem Bus auf riskante Weise vor den Bomben aus meiner Heimat geflohen. Die Gefahren des Krieges haben mich vor allem eins gelehrt: in jeder Krise steckt auch eine Chance.

Seit 75 Jahren gibt es die von Astrid Lindgren geschaffene Kinderbuchheldin, die von Schweden aus eine regelrechte Revolution in den Kinderzimmern anzettelte. Pippi verkörpert genau das, was Kinder sich immer schon wünschen: Abenteuer, Mut, Freiheit und Superkräfte. Zudem keine Hausaufgaben machen, selber entscheiden, wann es abends ins Bett geht und Süßigkeiten ohne Ende. Ganz anders noch waren die Hauptfiguren der Kinderbücher für Mädchen in der Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg. Brave Prinzessinnen etwa, die auf ihren Prinz warteten. Oder wohlerzogene Mädchen, bei denen alles daraufhin zielte, eine kinderreiche Mama und Hausfrau zu werden. Kein Wunder, dass Pippi Langstrumpfs radikale und freie Art zu Leben auf ganze Generationen von Frauen und Mädchen große Wirkung zeigte. Und so mutierte die unkonventionelle Pippi spätestens mit der Verfilmung der Bücher, also ab den 1968er Jahren, zur Symbolfigur der Frauenbewegung.

Idol der Emanzipation

Doch wie aktuell ist Pippi nun eigentlich heute? Inwiefern taugt sie noch als Helden der weiblichen Emanzipation? Schließlich ist die Welt von heute ja gar nicht mehr so spießig und konservativ wie es in der Mitte des vorigen Jahrhun →

“

„Die unkonventionelle Pippi ist ein zeitloses Rolemodel der Emanzipation – für Mädchen wie für Buben!“

Die Historikerin und Autorin Barbara Tóth spricht über das Fürsorge-Dilemma von Frauen und über Pippi als Vorbild für Kinder – besonders in Krisenzeiten.

Was macht Pippi auch in der heutigen Zeit zum Symbol für Emanzipation?

Tóth: Mit ihrer unangepassten, unkonventionellen Art ist sie eine super Kinderfigur. Die Welt infrage stellen, nach den eigenen Regeln leben und den eigenen Weg gehen – diese Eigenschaften machen Pippi zum zeitlosen Rolemodel der Emanzipation – für Burschen wie für Mädchen.

Die größtenteils von Frauen getätigten Care-Aufgaben sind für viele erst in der Krise so richtig sichtbar geworden. Wie kommen Frauen aus diesem Fürsorge-Dilemma raus?

Tóth: Tasächlich haben sich laut Studien viele Frauen während der Corona-Quarantäne in die 1950er Jahre zurückgeworfen gefühlt, weil sie es vorwiegend waren, die Haushaltstätigkeiten betreut, geputzt und gekocht haben. Wir wissen mittlerweile aber auch, dass mehr Männer Fürsorge-Tätigkeiten übernommen haben und zwar weit mehr als in Zeiten vor Corona. Und darin liegt eine große Chance: Viele Männer haben seither wieder mehr Respekt vor diesen Tätigkeiten bekommen und das könnte Paare dazu veranlassen, alltägliche Routinen infrage zu stellen und Aufgaben neu auszuhandeln.

Wie haben Sie diese Situation persönlich wahrgenommen?

Tóth: Ich habe gemerkt, wie abhängig ich von Hilfe von außen bin: also Schule, Kindermädchen oder Haushaltshilfe. Denn das eigentliche Fürsorge-Dilemma ist, dass es sich der Mittelstand in normalen Zeiten leistet, dass im Grunde wiederum Frauen – aber eben aus weniger privilegierten Schichten – für sie arbeiten. Da gibt es noch viel zu tun!

Was können Familien sich in punkto Krisenbewältigung von Pippi abschauen?

Tóth: Pippi ist spontan, frech, lustig und eine Meisterin der Improvisation. Und sie verliert nie den Humor.



Barbara Tóth
Journalistin und Historikerin

Pippi ist den bürgerlichen Müttern ein Dorn im Auge. Inwiefern taugt sie aktuell als Vorbild für unsere Töchter (und Söhne)?

Tóth: Pippi schlägt zwar oft über die Stränge, aber ich finde Grenzen ausloten gehört zum Leben dazu. Sie ist außerdem unkonventionell und unordentlich. Aber gleichzeitig selbstständig und insofern ein tolles Vorbild für Kinder. Frauen neigen dazu, im Haushalt alles perfekt zu machen und tun sich oft schwer damit, Aufgaben abzugeben. Dabei tun wir gut daran, mehr zu delegieren, unsere Kinder einzuspannen und so zur Selbstständigkeit zu erziehen.

Pippi nimmt Krummeluspillen, um nie erwachsen zu werden. Mit welchen Hilfsmitteln wecken Sie das Kind in Ihnen?

Tóth: Meine beiden Kinder erinnern mich immer wieder an meine eigene Kindheit und das ist im Alltag unglaublich heilsam.

„Es muss nicht alles perfekt sein!“

Birgit Greimel, 36, HR-Manager,
Mama von zwei Buben, 5 und 7

derts großteils der Fall war. Und nicht nur das. Auch unsere Arbeitswelten haben sich verändert. Männer managen immer öfter Kinder, Haushalt & Co und auch Frauen haben Geld, Status und Macht erlangt. Doch gerade die Corona-Krise hat gezeigt, dass es einmal mehr die Frauen sind, die sich um Hausaufgaben, Putzen und Kochen kümmern und somit ihren Vollzeit arbeitenden Männern den Rücken frei halten. So war und ist derzeit viel die Rede von einem Backlash – also einem Zurück zu alten Rollenverteilungen. Zu einem Arbeitsalltag, in dem vor allem Frauen schnell einmal von Haushalt, Kindern & Co eingenommen werden. Gerade aber weil die Krise verstärkt sichtbar gemacht, wer sich in unserer Gesellschaft hauptsächlich um diejenigen kümmert, die auf uns angewiesen sind, glauben Historiker und Trendforscher an die Chance eines Neudenkens. Es sei demnach nicht nur höchste Zeit, dass Tätigkeiten wie Haushaltshilfen, Putzen, Krankenpflege oder Kinderfürsorge, die unsere Gesellschaft immerhin zusammenhalten, mehr Wertschätzung erfahren. Laut Experten könnte es jetzt auch ein guter Moment sein, um von der bekannten Geschlechterdebatte überzugehen in eine generelle „Familiedebatte“. Gefragt seien dabei Ideen, wie Familie und Beruf in einer Leistungsgesellschaft nebeneinander bewältigt werden können ohne den viel zitierten Spagat der Paare als zermürbenden Kraftakt. Wie also faire Rollenverteilungen und familientauglichere Arbeitswelten in Zukunft aussehen können. Und auch wie Familienarbeit vom Klischee der Verbannung der Frau an den Herd und dem Fluch des vermeintlichen Karriererückschritts gelöst werden kann, in dem Bedürfnisse von Müttern, Vätern und Kindern gleichermaßen Berücksichtigung finden.

Die Rettung des kindlichen Ichs

Die Schriftstellerin Hedy Wyss hat in der Zeitschrift EMMA einmal geschrieben: „Pippi Langstrumpf zeigt, wo die Befreiung der Frau ihre Wurzeln hat: in der Befreiung des Kindes“. Pippi ist unabhängig, sich selbst gerecht, sie lässt sich nicht verbiegen oder manipulieren. Sie lobt sich selber und macht sich nicht von der Zustimmung anderer abhängig. Von so viel Selbstgefühl können viele Große nur träumen. Denn in Wirklichkeit verkörpert Pippi nichts anderes als die Ideale eines emanzipierten Erwachsenen – egal ob Mann oder Frau. Insofern könnte Emanzipation für uns alle bedeuten, wieder etwas mehr Pippi zu sein. Also uns so anzunehmen, wie wir sind und uns vor allem auch zu trauen, für unsere Bedürfnisse gerade zu stehen. ●

„Es gibt nicht nur männliche Helden!“

Birgit Sigl-Worel, 37, Finanzwirtin,
Mama einer Tochter, 4

Pippi hat mich schon immer fasziniert, weil sie sich nicht um vermeintliche Autoritäten schert, sich immer authentisch verhält und so sich selbst treu bleibt. Ihre Superkräfte setzt sie keinesfalls manipulativ ein, sondern stets verantwortungsvoll. Allein die Tatsache, dass Pippi ein erst neunjähriges Mädchen mit solchen Superkräften ist, ist für mich eine starke Message: nämlich dass es nicht immer nur die typischen männlichen Helden sind, die die Welt prägen, sondern dass Mädchen genauso stark und mutig sein können und sich so die Welt gestalten können, wie es ihrem Wesen gerecht wird. Als Mädchen-Mama möchte ich meiner vierjährigen Tochter dieses Verständnis von Souveränität und Mut weitergeben. Und dazu gehört vor allem, dass man mit der richtigen Portion Selbstbewusstsein, Authentizität und Eigenverantwortung im Leben immer selber das Ruder in der Hand hat.



„Jeder verdient Wertschätzung – unabhängig von Leistung!“

Melanie Antonius, 47,
Selbständige Beraterin, Mama von
drei Buben, 9, 11 und 13, Haushalts-
managerin, Helfslehrerin, Putzfrau,
Kochin, Coach und vieles mehr :-)

Als ich in den 1980er Jahren die Pippi-Filme gesehen habe, war das Unkonventionelle für das Umfeld, in dem ich aufgewachsen bin, nicht mehr so revolutionär. Nichtsdestotrotz war Pippi etwas Besonderes für mich, weil sie unglaublich stark und gerecht war und immer ihre Meinung gesagt hat. Gleichzeitig war auch klar für mich: ich kann das auch. Nämlich nicht Pferde stemmen, aber mein Leben so gestalten, wie ich es möchte. Gerade als Buben-Mama ist es mir wichtig durch meine Erziehung zu vermitteln, dass jeder Mensch – ob Mädchen oder Bursche – individuell ist und das werden soll, was er will. Im Übrigen glaube ich, dass alle Kinder ein bisschen so wie Pippi auf die Welt kommen. Kinder wissen, wer sie sind und was sie wollen. Es liegt an uns Großen, ihnen dabei zu helfen, diese Fähigkeit zu bewahren und sie nicht zu verformen. Die Corona-Krise hat auch sichtbar gemacht, welchen Wert Leistung in unserer Gesellschaft hat. Umso wichtiger ist es für mich, allen Menschen Wertschätzung entgegenzubringen – egal ob jemand Manager oder Krankenschwester ist. Vor meinen Kindern habe ich als Architektin gearbeitet und dann kamen 14 Jahre Vollzeit-Mama sein, in denen ich unglaublich viele Kompetenzen erworben habe. Ich finde, dass Frauen, die Mamasein als erfüllende Vollzeitstelle erleben, sich heutzutage keinesfalls schlecht fühlen sollen.



„Leichter leben mit skandinavischer Leichtigkeit!“

Steffi Rasmussen, 34, Flugbegleiterin,
Mama von zwei Mädchen, 3 und 6 Jahre

Als Kind war ich begeistert von Pippis Stärke und von der Tatsache, dass sie so anders ist als alle anderen. Mit ihren roten Haaren, den Sommersprossen, dem abgewetzten Gewand hätte sie rein optisch auch als Außenseiterin abgestempelt werden können. Pippi war aber genau das Gegenteil – und das habe ich sehr bewundert: eine mutige, starke Persönlichkeit, die gerade mit ihrem Anderssein punktet. Toll fand ich auch immer, dass Pippi nie wirklich ein Problem mit dem Alleinsein hatte. Sie denkt außerdem immer positiv, sieht das Gute und hat immer eine originelle Lösung für Probleme parat. Frei nach Pippis Motto: Das habe ich noch nie versucht, also geht es sicher gut. Ich nenne das auch die „skandinavische Leichtigkeit“, eine Lebenseinstellung, die ich auch von meinem Ehemann – ein Däne – gut kenne und von der ich mir immer wieder was abschauen kann. Diese positive Grundhaltung möchten wir unbedingt auch an unsere Kinder weitergeben.



„Ich liebe Pferde, Freiheit und die Natur!“

Ilvie Rasmussen, 6 Jahre

Pippi Langstrumpf bewundere ich, weil sie ganz alleine ohne Eltern lebt und alles selbstständig macht. Sie entscheidet selber, wann sie schlafen geht oder wieviel sie nascht. Auch ihr eigenes Pferd ist sehr cool, ich selber mag Pferde auch voll gern. Deshalb mag ich auch Serien wie „Yakari“ und „Mogli“ sehr gerne. Viele Mädchen finden gerade Elsa gut. Die hat mir auch einmal gefallen, jetzt nimmer so. Lieber mag ich alles mit Pferden, mit Freiheit und viel Natur – das ist genau mein's.



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

„Als Revoluzzer war mein Papa auch eine Art Pippi!“

Csilla, 64, ehemalige Flugbegleiterin, Pensionistin, Mutter von vier Kindern, 40, 34, 32, 27, leidenschaftliche Oma von 2 Enkelkindern

Mir hat immer Pippis Courage gefallen. Das war auch in meinem Leben und für die Erziehung meiner Kinder wichtig: sich trauen, den Mund aufzumachen, wenn einem etwas gegen den Strich geht. Und zu sich selbst und seiner Meinung stehen, auch wenn andere das anders sehen. Ich wollte immer, dass meine Kinder dagegen halten, sollten sie spüren, dass etwas nicht gerecht ist. Vielleicht liegt das auch in unseren Familien- genen. Mein Vater war ja auch eine Art Pippi. Ich bin im ungarischen Kommunismus als Älteste von vier Kindern geboren und wir mussten in einer Nacht- und -Nebel-Aktion nach Österreich fliehen als ich noch ein Baby war. Mein Papa war ein richtiger Revoluzzer und ist immer aus der Reihe getanzt. Ein Idealist, der sich gegen das Regime gestellt und dabei auch sein Leben riskiert hat. Ich habe seinen Mut immer sehr bewundert. Als ich selbst Kinder bekommen habe, war ich eine strenge Mama, weil ich die vier Kinder und den Haushalt mehr oder weniger alleine geschupft habe. Mir die Welt so machen, wie sie mir gefällt, das hat mir als Jugendliche gefallen, später als Mutter musste ich aber auf vieles verzichten. Zum Glück schauen Frauen heute mehr auf sich und Männer kümmern sich auch um Kinder und Haushalt. Frauen sind heute viel selbstbewusster und auch die Mädchen werden so erzogen, dass sie nicht von den Männern abhängig sind und gut auf eigenen Beinen stehen können.

Fotos: Öttinger Verlag/Katrin Engelking, Stefan Gerigk

familii 06 2020



Jeden
**Do. + Fr.
bis 21 Uhr**
geöffnet

Meet & Eat

mit Freunden in der PlusCity

Rein ins Leben! Freunde treffen, ein gemeinsames Dinner genießen und bei Drinks einen gemütlichen Abend verbringen. Also, ab in die PlusCity bei Linz! Und mit etwas Glück mit der PlusCity-App gleich die Konsumation zurückgewinnen.

Genug vom Selberkochen? Genießen Sie wieder das echte Leben und lassen Sie sich in der PlusCity kulinarisch rundum verwöhnen. Denn ab sofort haben alle Cafés, Bars und Restaurants wieder geöffnet. Auch in der Gastronomie gilt: safety first. Wir unternehmen alles, um Ihre Gesundheit bestmöglich zu schützen.

Genießen und gewinnen. Außerdem warten auf Sie tolle Gewinnspiele in der PlusCity App. Gleich downloaden und mitspielen! Wir drücken die Daumen!

In Kooperation mit



Mein Business – mein Baby

Nach der Karenz wieder zurück in den alten Job? Viele Frauen entscheiden sich dagegen und gründen ihr eigenes Unternehmen.

Mit im Gepäck: eine gute Geschäftsidee und der Wunsch, Familie und Beruf besser zu vereinbaren.

Text: Sandra Lobnig



Was für ein Riesenhintern, denkt Sibylle Kammerlochner. Soeben Mama geworden ist sie fest entschlossen, für ihr Baby Stoffwindeln zu verwenden. Aber ein dermaßen dickes Paket um den kleinen Babypopo schnallen? Das geht gar nicht, findet die Tirolerin. Sie wird selbst kreativ. „Ich habe mich an die Nähmaschine gesetzt und gesehen: Es gibt auch andere, zuverlässigere Möglichkeiten, ohne Riesenhintern.“ Das war vor fünfzehn Jahren. Heute verkauft Kammerlochner in ihrem Onlineshop die von ihr entwickelte Stoffwindelmarke, sowie Tragetücher, Kinderkleidung und was Eltern darüber hinaus brauchen können. Sibylle Kammerlochners Weg zum eigenen Unternehmen sei typisch für Mütter, die sich selbstständig machen, sagt Business-Coach Elisabeth Molzbichler. „Es ist oft so, dass sich aus den Dingen, die einem im Elternleben fehlen, eine Businessidee entwickelt.“ Molzbichler, selbst Mutter von drei Kindern, hat Business Moms Austria (www.businessmoms.at) gegründet, ein Netzwerk für Frauen, die zwei Dinge verbindet: Muttersein und berufliche Selbstständigkeit.

Riesenthema: Vereinbarkeit

In der Karenz, sagt Molzbichler, entstehe bei vielen Frauen das Bedürfnis sich neu zu orientieren. Und der Wunsch, selbstbestimmt zu arbeiten, unabhängig von einem Arbeitgeber, vor allem, um Beruf

Fotos: Shutterstock, privat, Mag. Barbara Lachner/Mysweetlittlebaby, Andreas Kolarik

und Familie besser vereinbaren zu können. Auch Umfragen unter Unternehmerinnen und Unternehmern zeigen: Frauen denken Familie und Kinder viel häufiger bei der Unternehmensgründung mit als Männer. „Vereinbarkeit und Flexibilität sind für Frauen Riesenthemen. Nur, mit der Flexibilität läuft es nicht immer so, wie man sich das vorgestellt hat. Ich muss mich als Selbstständige zwar nicht bei meinem Arbeitgeber entschuldigen, wenn mein Kind krank ist und betreut werden muss. Dafür aber bei meinen Kunden.“ Viele Unternehmerinnen würden mehr arbeiten als zuvor im Angestelltenverhältnis. Ein gutes Zeitmanagement – fixe Blöcke reserviert für die Arbeit oder die Familie – sei wichtig, damit man selbst nicht auf der Strecke bleibt. Außerdem: „Viele sind Ein-Personen-Unternehmen und üben dabei mehrere Berufe gleichzeitig aus: Buchhalterin, Grafikerin, Fotografin, PR-Managerin. Da kommt man schon mal ins Strudeln. Mein Rat an die Frauen: Holt euch Hilfe!“

Am Anfang steht eine gute Idee

Ein Unternehmen zu gründen und aufzubauen ähnle stark dem, was Mütter ohnehin tun, meint Elisabeth Molzbichler. „Wenn man sich selbstständig macht, behandelt man sein Business am besten wie ein eigenes Kind. Man bereitet sich vor, geht mit Ernsthaftigkeit an die Sache heran, und macht dann letztlich einen Sprung ins kalte Wasser.“ Wie viel Risiko man dabei eingeht, sei eine Frage des persönlichen Sicherheitsbedürfnisses. Nicht jede Frau ist bereit, ihr Angestelltenverhältnis sofort zu kündigen. Viele bauen sich ein selbstständiges Standbein neben dem Job auf. Am schwierigsten sei häufig der erste Schritt: „Am Anfang steht immer eine gute Idee. Wenn einen die nicht mehr loslässt, dann würde ich ihr auf jeden Fall nachgehen“, sagt Elisabeth Molzbichler. „Wer merkt, dafür brenne ich, dem empfehle ich, es einfach zu wagen.“●

„Am Anfang eines Business steht immer eine gute Idee. Wenn einen die nicht mehr loslässt, dann würde ich ihr auf jeden Fall nachgehen.“

Elisabeth Molzbichler
Gründerin von [businessmoms.at](http://www.businessmoms.at)

Unternehmerin
Sibylle Kammerlochner:
verkauft nachhaltige Produkte für Babys in ihrem Onlineshop (www.billeka.com)



billeka
babys natural care and wear



„Nur Vorteile“

Als ich damals begonnen habe, Stoffwindeln zu nähen, haben mich bald andere Eltern gefragt, ob ich die auch verkaufe. 2006 habe ich mit dem Onlineshop begonnen und mache heute viel Beratung am Telefon oder per E-Mail. Für mich hat die Selbstständigkeit nur Vorteile. Das Ineinander von Freizeit und Arbeit taugt mir sehr. E-Mails beantworte ich zwischendurch, telefonieren kann ich überall. Dass ich keine sechs Wochen Urlaub habe, häufig nachts arbeite und auch abends um 19 Uhr ein Anruf reinkommen kann, habe ich nie als Problem gesehen. Dafür hatte ich viel Zeit, meine Kinder selbst zu betreuen. Anders wäre es auch nicht gegangen: Bei uns am Land war das Angebot an Kinderbetreuung miserabel und familiäre Unterstützung hatte ich nicht.



KOJRO Bodentechnik
www.bodentechnik-kojro.com

Elisabeth Limmert: verkauft selbst hergestellten Schmuck (www.lieblingsstueckerl.com)

Claudia Umschaden: gibt als Familientrainerin Kurse für Eltern zu Erziehungs- und Partnerschaftsthemen (www.familientrainerin.com)

„Selbst entscheiden“

Meine Idee ist es, andere Frauen mit Ohrringen glücklich zu machen. Darauf hat mich eine Freundin gebracht, als ich mir nach meinem Umzug von Wien nach Gmunden eine neue Arbeit suchen musste. Dabei hatte ich eigentlich nicht vor, ein eigenes Unternehmen zu gründen – es ist mir irgendwie passiert. Und ich habe gemerkt, dass es gar nicht so kompliziert ist, ein Gewerbe anzumelden. Heute habe ich mehrere Mitarbeiter und arbeite mehr als in einem Vollzeitjob. Ich muss sehr diszipliniert und organisiert sein – sonst geht das Schiff unter. Wenn die Kinder in der Schule und im Hort sind, arbeite ich, dann wieder wenn sie schlafen. Weil ich ein sehr sicherheitsbewusster Typ bin, ist es mir wichtig, alle Fixkosten gut im Blick zu haben. Die Coronakrise hat ja gezeigt, dass es von heute auf morgen alles anders sein kann. Die Flexibilität der Selbstständigkeit ist ein Riesenvorteil. Ich kann selbst entscheiden, welche Aufträge ich annehme, welche Termine ich wahrnehme, wann ich erreichbar bin. Im August zum Beispiel nehme ich mir vier Wochen frei.

Unternehmerin

Elisabeth Limmert: verkauft selbst hergestellten Schmuck (www.lieblingsstueckerl.com)

„Eltern bestärken“

Nach der Karenz meines fünften Kindes konnte ich mir nicht vorstellen, in meinen geregelten Job zurück zu kehren. Ich bin meinem Herzen gefolgt und habe vor drei Jahren den Schritt in die Selbstständigkeit gewagt. Als Familientrainerin gebe ich Kurse zu Erziehungs- und Partnerschaftsthemen. Dafür brenne ich: Eltern zu bestärken, ihnen zu vermitteln, wie wichtig es ist, auch in die eigene Partnerschaft zu investieren. Klar, am Anfang war ich unsicher, ob die Selbstständigkeit wirklich das Richtige für mich ist. Geholfen hat mir ein Kurs für Neugründer beim Arbeitsmarktservice und die Unterstützung meiner Familie, vor allem die meines Mannes. Er hat mir immer den Rücken gestärkt. Das Mühsamste an der Selbstständigkeit ist, dass ich alleine für alles verantwortlich bin, für das Marketing, die Homepage, die Buchhaltung. Ich liebe die Arbeit mit den Eltern, aber die macht nur einen Bruchteil von dem aus, was sonst noch zu tun ist. Meine absoluten Highlights sind, wenn Eltern kommen und begeistert erzählen, wie ihnen einer meiner Kurse geholfen hat. Dann weiß ich: Es war die richtige Entscheidung.

Unternehmerin

Claudia Umschaden: gibt als Familientrainerin Kurse für Eltern zu Erziehungs- und Partnerschaftsthemen (www.familientrainerin.com)

familiii 06 2020

Foto: BKS Bank/Arnold Poeschl, BKS Bank/Caroline Knauter



Finanzielle Sicherheit für die ganze Familie

Wie wichtig der sichere Hafen einer Familie ist, wurde uns in den letzten Wochen ganz besonders bewusst. Dabei spielt auch die finanzielle Absicherung eine große Rolle.

„Die letzten Wochen haben uns mit aller Deutlichkeit vor Augen geführt, wie wichtig es ist rechtzeitig und ausreichend vorzusorgen. Wesentlich dabei ist der richtige Mix aus Sparprodukten, Vorsorgeprodukten und Versicherungen. Unsere Kundenberater informieren dazu umfangreich, individuell und auch gerne persönlich“, so Herta Stockbauer, Vorstandsvorsitzende der BKS Bank. Die regional stark verwurzelte BKS Bank betreibt 63 Filialen und beschäftigt rund 1.100 Mitarbeiter.



„Wir geben Familien Sicherheit durch exzellente Beratung und durch passende Vorsorge- und Versicherungsprodukte.“

Herta Stockbauer,
Vorstandsvorsitzende der
BKS Bank

Fällen aus, denn fast überall gibt es Möglichkeiten zur Optimierung“, so Stockbauer.

Grün Sparen & nachhaltig Veranlagen

In jedem Fall sollte immer ein liquider Polster vorhanden sein um zumindest drei Monate, auch ohne jegliches Einkommen, zu überbrücken. Das neue „Grüne Sparbuch“ der BKS Bank bietet dafür eine sehr gute und verantwortungsvolle Möglichkeit. „Die darauf veranlagten Gelder werden von uns ausschließlich für die Finanzierung von regionalen, nachhaltigen Investitionen verwendet“, so Stockbauer. Wer darüber hinaus sein Geld nachhaltig veranlagen möchte, dem bietet die BKS Bank unterschiedlichste Möglichkeiten, darunter auch zahlreiche Vorsorgeprodukte. „Wir bieten für alle Anleger, je nach Volumen und Risikoklasse, passende Möglichkeiten. Was zählt, ist der langfristige Gedanke. Denn wer am Kapitalmarkt investiert, muss mit Kursschwankungen rechnen, die aber auch viele Chancen bergen“, so Stockbauer.

FAMILIENFREUNDLICH UND NACHHALTIG

Die BKS Bank wurde vor rund 100 Jahren in Klagenfurt gegründet. Sie wurde bereits 2010 mit dem Audit „berufsfamilie“ als familienfreundliches Unternehmen zertifiziert. Darüber hinaus ist die BKS Bank die nachhaltigste Bank Österreichs und wurde im vorigen Jahr, als erste Universalbank, mit dem Staatspreis „Unternehmensqualität“ ausgezeichnet.

„Mit mir nicht mehr!“ – Wege aus der Gewalt

Häusliche Gewalt ist eine Straftat, die es schon immer gegeben hat. Doch gerade in Zeiten der Corona-Quarantäne ist die Zahl der Gewaltdelikte stark angestiegen. Wie können Frauen sich aus dieser Situation befreien und wer hilft ihnen?

Text: Sabine Standenat



„Bitte hör auf. Bitte nicht mehr!“ Wimmernd versteckt sich Bea hinter der Couch. Doch sie hat keine Chance. Immer wieder schlägt ihr Mann Mark zu. In einiger Entfernung stehen die Kinder, blass vor Verzweiflung und Schock. Es ist nicht das erste Mal, dass sich solch eine Szene in der Familie abspielt. Auslöser dafür finden sich immer: Das Essen hat nicht geschmeckt, Bea war ohne „Erlaubnis“ mit einer Freundin aus, Mark ist schlecht drauf, der Chef hat ihn kritisiert, das Geld ist knapp, er hat wieder einmal getrunken. Oder er schlägt sie einfach so.

Die Gründe für die männliche Gewaltbereitschaft sind vielfältig.

So haben Männer wie Mark nie gelernt, ihre Gefühle zu beherrschen und Konflikte gewaltfrei zu bewältigen. Oft stammen sie selbst aus Familien, in denen Misshandlungen an der Tagesordnung waren, oder sie sind von ihrer Persönlichkeit her aggressiv, dominant und kontrollsüchtig. Manche sind auch sadistisch und weiden sich an der Angst ihrer Opfer. Selbst von Grund auf schwach, genießen sie die Macht über ihre Familie.

Gewalt an Frauen hat viele Gesichter.

Neben der körperlichen und sexuellen Misshandlung existiert noch das weite Feld an psychischer Unterdrückung. Der Mann wertet seine Partnerin ab, beschimpft, demütigt und kontrolliert sie. Es kann auch sein, dass er sie mit unbegründeter Eifersucht oder absurdem Vorwürfen quält. Wenn die Frau finanziell von ihm abhängig ist, nutzt ihr Partner das als weiteres Druckmittel. Gleichzeitig verbietet er ihr, arbeiten zu gehen, oder ein eigenes Bankkonto zu haben.

Warum bleiben Frauen in Beziehungen, in denen sie nicht geliebt und geschätzt, sondern geschlagen und seelisch gequält werden?

Barbara Stekl, Lebens- und Sozialberaterin und →

Foto: Shutterstock

Fotos: Mazda Rainer



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



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

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

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

Was macht den typischen Look des CX-5 aus?

Der CX-5 ist eines der erfolgreichsten Fahrzeuge seiner Klasse. Er überzeugt viele Käufer mit seiner markanten Frontpartie und den schmalen LED-Scheinwerfern. Er verbindet auf harmonische Art und Weise Sportlichkeit mit Sicherheit und Luxus – das alles zu einem attraktiven Preis.

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

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



GLEICH
ANMELDEN

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

www.familiii.at/mazda-cx5



Dr. Barbara Stekl
Juristin, Lebens- und Sozialberaterin, Wien
www.stekl.at

KOMMENTAR

„Sie verdienen es, gut behandelt zu werden.“

Ich berate seit vielen Jahren Frauen, die sich aus den unterschiedlichsten Gründen trennen wollen. Auch für mich als Expertin ist es immer wieder schockierend, in welchem Ausmaß viele körperlichen, sexuellen und psychischen Misshandlungen ausgesetzt sind. Das zieht sich durch alle Gesellschaftsschichten und Altersgruppen. Genauso schockierend sind auch die starken Gefühle von Scham und Schuld, die diese Frauen empfinden. Ich versuche dann immer, ihnen behutsam zu vermitteln: „Sie verdienen nicht, dass irgendjemand Sie so behandelt. Ihre Kinder sollten nicht erleben müssen, wie ihre Mutter geschlagen oder seelisch verletzt wird. Es kann fast unmöglich erscheinen, sich alleine aus solch einer zerstörerischen Beziehung zu lösen. Nehmen Sie also bitte eines der vielen Hilfsangebote an. Nur zu oft enden solche Familienszenarien in Tragödien. Warten Sie daher nicht zu, sondern suchen Sie so rasch als möglich Unterstützung.“



Juristin: „Betroffene haben meist ein sehr schwaches Selbstwertgefühl. Häufig wurden sie bereits in ihrer Herkunfts-familie missbraucht und misshandelt. Sie haben nie gelernt, für sich selbst einzustehen und sich zu wehren. Instinktiv wählen sie dann Partner, in denen das alte Familienmuster wiederauflebt. Oft fühlen sie sich sogar schuldig an den Übergriften, weil ihnen von ihrem Mann eingeredet wurde: „Du hast mich ja provoziert.“ Sie schämen sich und schweigen meist jahrelang über das, was ihnen an Grausamkeiten widerfährt. Das geht so weit, dass Verletzungen im Spital auf Grund eines Sturzes oder anderer Ursachen erklärt wird.“

Was können Sie als betroffene Frau tun?

Ein erster Schritt ist die Erkenntnis, dass Sie an den Gewalttätigkeiten nicht schuld sind! Es liegt einzig und alleine in der Verantwortung des Täters, dass er mit seinen Aggressionen nicht umgehen kann. Expertin Stekl rät misshandelten Frauen, dass Sie sich Freundinnen oder Familienmitgliedern anvertrauen, von denen Sie sicher sind, dass ihnen Ihr Wohlergehen am Herzen liegt. Es braucht viel Mut, dieses lange Schweigen zu durchbrechen. Aber es ist absolut nötig, um sich die Unterstützung von Verbündeten zu holen.

Zögern Sie in Akutsituationen nicht, die Polizei zu holen. Speichern Sie den Polizeinotruf und sämtliche andere Notfallkontakte für den Ernstfall ein. Denn in der Aufregung kann es unter Umständen schwierig sein, eine Nummer zu tippen. Die Polizei hat auch die Möglichkeit, den Gewalttäter sofort aus der Wohnung zu weisen. Informieren Sie nach Möglichkeit auch die Nachbarn. Stekl: „Schreien Sie laut um Hilfe. Und scheuen Sie nicht davor zurück, sich professionelle Unterstützung zu holen. Der Weg in eine Beratungsstelle bietet die Chance, Sicherheit, Verständnis und ganz pragmatische Auswege – wie zum Beispiel die Übersiedlung in ein Frauenhaus – zu finden.“

Jede körperliche oder psychische Gewalt gegen Frauen ist eine kriminelle Tat. Sagen Sie sich als Betroffene: „Ich bin es wert, gut behandelt zu werden. Jetzt und immer! Und ich werde dafür sorgen, dass mir niemand mehr weh tut!“

Bea hat mit Hilfe einer Therapeutin endlich die Kraft gefunden, ihren Mann Mark zu verlassen. Sie lebt jetzt mit einem Partner, der sie und die Kinder liebevoll umsorgt. ●

RAT UND HILFE

- Polizei 133 oder 112
- SMS Polizei 0800 133 133
- Frauen - Helpline 24h: 0800 222 555
- 24-Stunden-Frauennotruf: 01 71 71 9
- Frauenhäuser Notruf 24 h: 05 77 22
- Wiener Interventionsstelle gegen Gewalt www.interventionsstelle-wien.at

Foto: Shutterstock, www.stekl.at

Fotos: Kinderfreunde/Junge Digitale



Betriebskindergarten – ein Zukunftsmodell!?

Betriebliche Kinderbetreuung wird für Unternehmen immer attraktiver. Doch warum entscheiden sich immer mehr Firmen dafür, eine eigene Einrichtung für Ein- bis Sechsjährige zu errichten? Die Vorteile liegen auf der Hand: Betriebe positionieren sich dadurch als familienfreundliches Unternehmen, eine Tatsache, die in unserer Gesellschaft immer bedeutender wird.

Das eigene Kind gut betreut zu wissen ist für Eltern eine wichtige Grundvoraussetzung, um wieder erfolgreich in die Berufswelt einzusteigen. Für viele Familien wird das teilweise zu einer großen Herausforderung: fehlendes Angebot, nicht bedarfsgerechte Öffnungszeiten, überfüllte Gruppen, lange Wegstrecken... Fehlt den Eltern das Angebot einer Kinderbetreuung, bekommen das auch die Betriebe zu spüren: Die Karenzzeiten verlängern sich und ein Wiedereinstieg ist – wenn überhaupt – nur mit geringen Wochenstunden möglich. Eine betriebliche Kinderbetreuung kann dem entgegenwirken und dem Arbeitgeber hohe Rekrutierungskosten ersparen.

BETRIEBLICHE KINDERBETREUUNG ALS WETTBEWERBSVORTEIL

In Zeiten des Fachkräftemangels ist es für Betriebe enorm wichtig, sich am Arbeitsmarkt abzuheben und sich als attraktiver Arbeitgeber zu präsentieren. Eine Studie* zeigt, dass familienfreundliche Betriebe um 10 % mehr Bewerbungen auf ausgeschriebene Stellen erhalten und sich die Loyalität der Beschäftigten um 8,5 % erhöht. Betriebliche Kinderbetreuung ist ein wesentliches Angebot für ein familienfreundliches Unternehmen. Es sind nicht nur die kurzen Bring- und Abholzeiten, von denen die Mitarbeiter*innen profitieren. Sie gehen

auch motivierter und zufriedener in die Arbeit. Auch kleinere Firmen können betriebliche Kinderbetreuung nutzen. Durch einen Zusammenschluss mit anderen kleinen Unternehmen profitieren auch sie vom Wettbewerbsvorteil.

Betriebliche Kinderbetreuung ist aber auch notwendig geworden, weil die Landesverwaltung beim Ausbau der Kinderbetreuung den Sparstift angesetzt hat und die Gemeinden finanziell ausgehungert werden.

ERLEBNISKINDERGARTEN IN DER PLUS CITY

Im September 2019 wurde die betriebliche Kinderbetreuungseinrichtung in der Plus City eröffnet. Träger dieser Einrichtung ist die Familienzentren GmbH der OÖ Kinderfreunde. Sie bietet den Mitarbeiter*innen der Plus City drei Krabbelstuben-Gruppen sowie eine Kindergarten-Gruppe. Das Besondere der Einrichtung ist, dass sie sich an den Lebens- und Arbeitssituationen der Familien orientiert. Die Öffnungszeiten sind an die Arbeitszeiten im Handel gekoppelt. Unsere moderne Gesellschaft und die neuen Formen der Lebensführung verlangen eine hohe Flexibilität. Mängelt es Familien an einem eigenen sozialen Netzwerk, wird eine flexible Kinderbetreuung immer wichtiger.

FERIEN-IM-BETRIEB

Die Diskrepanz zwischen dem Urlaubsanspruch der Eltern und der Ferienzeit der Kinder ist enorm: fünf gegenüber 14 Wochen im Jahr. Das Angebot Ferien-im-Betrieb kann hier helfen. In den Sommermonaten werden Kinder der Mitarbeiter*innen direkt im Unternehmen betreut. Nach dem Motto „Spielen wo Mama und Papa arbeiten“ erleben die Kinder eine ereignisreiche Zeit. Familien werden dadurch bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf unterstützt. Mehr Infos: www.ferienimbetrieb.at

*Forschungsinstitut „Familienbewusste Personalpolitik“ aus dem Jahr 2019

Vorsorge: Altersarmut ist weiblich

Teilzeitarbeit, Karenz und geringerer Verdienst lassen Frauen im Alter schlecht dastehen.

Um einer drohenden Altersarmut zu entkommen heißt es aktiv werden und informieren.

Text: Herta Scheidinger



Laut einer Berechnung des Frauennetzwerks „Business and Professional Women“ (BPW) war am 25. Februar 2020 der Equal Pay Day. Das heißt, dass Frauen von Jahresbeginn bis zum 25. Februar 2020 im Vergleich zu Männern theoretisch unbezahlt arbeiten mussten. Grund: Noch immer verdienen Frauen im Schnitt um 15,6 Prozent weniger als Männer. „Frauen haben sich vieles erkämpft, in den großen Linien wurde Gleichberechtigung erreicht. Wir diskutieren heute nicht mehr darüber, ob Frauen berufstätig sind und trotz Kindern Karriere machen. Doch diese Sicherheit ist trügerisch“, warnt Ingrid Korosec, Präsidentin des Österreichischen Seniorenbundes.

Drohende Altersarmut

Besonders deutlich wirkt sich der Einkommensunterschied zwischen Mann und Frau in der Pension aus. Eine Erwerbslücke von einem Jahr reduziert die spätere Monatspension um rund 2,8 Prozent. Auch eine einjährige Erwerbslücke, die durch die Kindererziehungszeiten „gedeckt“ ist, führt immer noch zu einer reduzierten Monatspension im Ausmaß von rund ein bis zwei Prozent pro Jahr. Die oft familiär bedingte Teilzeitarbeit von Frauen hinterlässt ebenfalls beträchtliche Spuren auf dem Pensionskonto. Rund 28,5 Prozent der Frauen arbeiteten im Vorjahr Teilzeit, bei den Männern waren es 9,8 Prozent.

Ein Blick auf die Höhe der durchschnittlichen Alterspensionen macht es deutlich: Diese liegt bei Frauen bei etwa 1.028 Euro im Monat, bei Männern bei 1.678 Euro. Damit fallen die Pensionen um 650 Euro niedriger aus als jene der Männer. Im EU-Vergleich hat Österreich die viertgrößte Pensionslücke von Frauen gegenüber Männern. Frauen sind deshalb fast doppelt so häufig von Altersarmut betroffen wie Männer.

26 Prozent der alleinlebenden Pensionistinnen sind bereits armutsgefährdet. Dem gegenüber stehen nur 15 Prozent der alleinlebenden Pensionisten. Dazu kommt, dass Frauen heute im Schnitt ein Alter von 83,9 Jahren erreichen. Sie leben damit im Durchschnitt um ganze 4,7 Jahre länger als Männer.

„Das Risiko der Altersarmut aufgrund fehlender Erwerbsjahre ist vielen Frauen nicht bewusst“, warnt Korosec. Denn Frauen arbeiten viel, ein großer Teil dieser Arbeit ist aber unbezahlt. Weil das Pensionssystem an bezahlter Arbeit ausgerichtet ist, schnappt die Armutsfalle zu. Das bedeutet im Klartext, dass die betroffenen Frauen teilweise ihre Wohnung im Winter nicht warmhalten können, weder ihre regelmäßigen noch unerwarteten Rechnungen z. B. für Reparaturen bezahlen können. Sie können sich weder einen Fernseher noch eine Waschmaschine oder ein Mobiltelefon leisten.

Die eigene Zukunft im Blick

In puncto Altersvorsorge kann man sich heute nicht mehr gänzlich darauf verlassen, dass sich der Staat um alles kümmert. Es gibt reichlich Gründe dafür, dass es für Frauen besonders wichtig ist, sich rechtzeitig um einen finanziellen Vorsorgeplan zu kümmern. „Frauen denken meist zuerst an die Familie und vernachlässigen dabei oft sich selbst. Doch es ist wichtig, dass sie auch ihre eigene Zukunft nicht aus den Augen verlieren“, kennt Sonja Steßl, Vertriebsvorständin der Wiener Städtischen, die Situation.

„Nur wer Eigenverantwortung übernimmt, kann sich davor schützen in die Altersarmut abzurutschen. Frauen müssen dafür aber rechtzeitig privat vorsorgen“, so Steßl weiter. Eine private Vorsorge ist eine existentielle Angelegenheit für Frauen und soll nicht dem Partner überlassen werden. Doch lässt sich mit

einem geringeren Verdienst überhaupt noch privat vorsorgen? „Es ist natürlich deutlich schwieriger, aber auch mit kleinen Beträgen lassen sich Vorsorgepolster aufbauen“, ist Steßl sicher. Bei jungen Frauen gibt es zwar oft schon ein Bewusstsein dafür, aber immer noch werden Geldthemen von vielen Frauen vernachlässigt.

Vorsorge aktiv gestalten

Basisprodukt jeder finanziellen privaten Altersvorsorge sollte die prämienbegünstigte Zukunftsvorsorge sein, die schon ab 25 Euro im Monat zu haben ist. Das Produkt ist als einziges privates Vorsorgeprodukt völlig steuerfrei und der Staat fördert die einbezahlten Prämien. 2020 kann man bis zu 2.957,80 Euro einzahlen und erhält dafür eine staatliche Förderung von 4,25 Prozent. Nutzt man den Höchstbetrag aus, sind das 125,71 Euro. „Gerade für Frauen ist Nachhaltigkeit ein wichtiges Thema – und das mittlerweile über sämtliche Lebensbereiche“, ist Sonja Steßl überzeugt. „Wir haben diesen Nachhaltigkeitstrend frühzeitig erkannt und unsere neue Fondspolizze ‚Eco Select Invest‘ – ausgezeichnet mit dem Österreichischen Umweltzeichen – auf den Markt gebracht.“ Bei dieser nachhaltigen Vorsorge ist man bereits ab 50 Euro im Monat dabei.

Vorsorge früh beginnen

Auch wenn man in jungen Jahren noch nicht an die Altersvorsorge denken will, so kann es doch nie zu früh dafür sein. Spätestens mit 30 sollten laut Einschätzung der Experten konkrete Sparpläne vorliegen. Über die Jahre kommt nämlich der Zinseszinseffekt zum Tragen und schraubt den Gewinn in die Höhe. Wichtig für Frauen ist, dass sie sich aktiv mit ihrer Altersvorsorge auseinandersetzen und sich professionell beraten lassen. ●



„Nur wer Eigenverantwortung übernimmt, kann sich davor schützen in die Altersarmut abzurutschen“

Sonja Steßl

Vertriebsvorständin
Wiener Städtische





Die Turnstunde findet im Juni zu Hause statt

Die Schulen haben jetzt zwar wieder geöffnet, doch ausgerechnet der Turnunterricht findet nicht statt. Den könnt ihr mit euren Kindern jetzt ganz einfach nach Hause verlegen. Text: Esther Jäger

Kinder lieben die Bewegung. Sie sitzen niemals still, hüpfen gerne herum, wenn man sie in ihrer natürlichen Bewegungslust sein lässt. Ich bin ein großer Freund der freien Bewegungsentwicklung. Dies bedeutet, dass man Babys, von Beginn an, sich frei in ihrer Bewegung entwickeln lässt. Manche starten früher mit Krabbeln, Robben und Laufen durch. Andere lassen sich hierfür mehr Zeit.

In der heutigen Zeit sieht es mit ausreichend Bewegung meist schlecht aus.

Viele arbeiten sitzend oder fahren viel mit dem Auto herum. Und zu Hause sind sie dann müde und erledigt. Mit den Kindern zusammen bewegt man sich eher selten. Die Eltern gehen vielleicht ins Fitnessstudio und die Kinder in einen Verein. Jeder für sich. Aber zusammen passiert hier nicht viel. Total schade. Gerade das gemeinsame Toben und Spielen ist für die Eltern-Kind-Beziehung wahnsinnig wertvoll. Es werden schöne Erinnerungen geschaffen, Glücksgefühle werden ausgeschüttet, was gibt es Besseres? Hier habe ich ein paar Übungen für euch, die ihr zu Hause mit euren Kindern, auch gerade in der jetzigen Situation, ganz toll machen könnt, um Abwechslung in den Tag zu bringen oder draußen im Garten bzw. auf einer Wiese ausführen könnt. Es gibt noch tausend andere Übungen und Ideen wie man sich mit seinen Kindern bewegen kann. Lasst eurer Kreativität freien Lauf.

Du wirst sehen – es macht wahnsinnig Spaß.
Viel Spaß beim Ausprobieren. ●

Flieger fliegen (Oldie but Goldie):

Lege dich auf den Rücken und lass dein Kind fliegen.

Hier kannst du kreativ werden, ob klassisch: das Kind liegt mit dem Bauch auf deinen Füßen. Oder verkehrt herum:-) Immer soviel du dir und deinem Kind zutraust.



**Brücke**

Hierfür geh in den Vierfüller-Stand oder Liegestütz und lass dein Kind unter dir durchrinnen. Versuche es auch umgekehrt. Das heißt ein verkehrter Vierfüller. Versuche es auch bei deinen Kindern. Das finden sie besonders lustig, wenn sich Mama oder Papa durchquetschen müssen.

**Turn the Musik on**

Lege deine/ oder die deiner/s Kindes/er Lieblingsmusik auf und shake einmal richtig ab.

Das macht Spaß und bringt den Puls hinauf, was gut für unser Herzkreislaufsystem ist.

**Fuß-Parcour**

Lege hierfür einen Parcour aus verschiedenen Sachen auf:

Buntstifte, Tücher, kleine Bauklötzte – alles was dir einfällt und sich gut mit den Füßen greifen lässt.

Lass deine Kinder und dich selbst die kleinen Teile aufheben und in eine Schachtel legen.



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

mama
FIT®
on screen

**Trainiere wann
und wo du möchtest.**



Teste jetzt unsere
umfangreiche Onlinewelt
[mamaFITonscreen.com!](http://mamaFITonscreen.com)

Nur 5€ für das erste Monat.
Gutscheincode: **Testabo2020**
Gültig bis 31. Dezember 2020



STABILITÄT UND SICHERHEIT

Stabilität und Sicherheit – Werte, die insbesondere in Krisenzeiten von hoher Bedeutung sind. Die BUWOG steht als führender Komplettanbieter am österreichischen Wohnimmobilienmarkt seit ihrer Gründung im Jahr 1951 für attraktiven und hochwertigen Wohnraum, der jetzt und auch in Zukunft eine sichere Investition und ein krisenfestes Umfeld bietet. www.buwog.at

BUWOG



Kochen: ein Erlebnis für die ganze Familie



Mit einem Herdschutzgitter oder modernen Induktionsfeldern sind Eltern bestens beraten.



Bei multifunktionalen Einbaugeräten und smarten Küchenutensilien ist auch eine möglichst hohe Sicherheit gefragt, wenn Kinder im Haushalt sind.

Der Wunsch nach einer neuen Küche ist für viele Österreicherinnen und Österreicher gerade in den letzten Wochen besonders groß geworden. Doch worauf kommt es bei der Planung an, damit die neue Traumküche im Handumdrehen Realität wird?

Text: Herta Scheidinger

Schon lange ist die Küche mehr als nur ein funktioneller Raum. Hier kommt die gesamte Familie zusammen und verbringt gemeinsam schöne Stunden: beim Ausprobieren neuer Rezepte, beim Brunch mit Freunden oder beim gemeinsamen Abendessen, wo das Erlebte besprochen wird.

Die Grundrisse moderner Wohnungen sind bereits auf diese neuen Ansprüche ausgerichtet. Hier wird Kochen zum Erlebnis für die ganze Familie. Die Küche verschmilzt mit dem Wohn- und Esszimmer. Die Wichtigkeit von Optik und Design steigt, dennoch ist Funktionalität bei Küchen, die täglich benutzt werden, das Um und Auf. Küchen der Marken DAN, Nolte, Vito, Mondo oder Fakta bieten dabei eine Vielzahl an Möglichkeiten und Funktionen.

Küchenblock oder Küche nach Maß?

Je nach Raumgröße und Gegebenheiten kann man auf einen Küchenblock zurückgreifen oder bei einer Einbauküche sämtliche Details selbst konfigurieren. Ob nur für eine Wand oder als Erweiterung in einer L- oder U-Form: Durch die unterschiedlichen Varianten eignen sich Küchenblöcke perfekt für kleine oder geschlossene Räume.

Kochen nach Maß bieten hingegen Einbauküchen, die sich ganz nach den persönlichen Vorlieben und Wünschen individuell in die eigenen vier Wände einpassen lassen. Zusammen mit den Küchenplanern können Einbaugeräte, Schränke, Laden und deren Fronten →



Offene Küchen sind ebenso im Trend wie die Gestaltung exklusiver Esszimmer mit Naturmaterialien. Holzmöbel bestechen durch ihre Natürlichkeit und sorgen im Handumdrehen für den gewissen Wohlfühlfaktor.

SERIE:
TEIL 18

**WIR BAUEN
EIN HAUS
IN KOOPERATION MIT**

kika





Hubert Schenkermayr,
Küchenexperte,
kika Wien Nord

KOMMENTAR

Multifunktionale Möbel bieten Komfort und Platz

Bei der Planung einer neuen Küche ist es ratsam, Experten hinzuzuziehen. Wir bei kika kennen nicht nur neueste Trends, sondern haben aufgrund unserer langjährigen Erfahrung auch jede Menge Tipps, etwa was die Anordnung von Küchengeräten und Schränken angeht oder wie man den meisten Stauraum – auch aus kleinen Küchen – holt.

Bevor wir mit Kunden ein 3D-Modell ihrer neuen Traumküche erstellen, gilt es erst einmal einige Fragen zu klären: Wie groß ist der vorhandene Raum, ist Tageslicht vorhanden, welches Küchendesign gefällt besonders gut und wie hoch ist das Budget. Je mehr wir über unsere Kunden wissen, desto treffsicherer sind wir in der Planung.

Wichtig ist auch, ob Kinder mit im Haushalt leben, denn dann sollte nicht nur deren Sicherheit bedacht, sondern auch Möglichkeiten geschaffen werden, wie sie am Kochgeschehen teilhaben können. Hocker und Hochstühle eignen sich hier beispielsweise gut, um die Arbeitsfläche ohne Probleme zu erreichen. Bei der Wahl der Arbeitsfläche gibt es ebenso besonders robuste Materialien, die hitzebeständig und kratzfest sind, so bleibt die neue Küche auch mit den kleinen Helfern besonders lange wie neu. Eine Gefahrenquelle im Haushalt mit Kindern ist zum Beispiel der Herd. Mit einem Herdschutzgitter oder modernen Induktionsfeldern sind Eltern bestens beraten. Zudem gibt es bei vielen Elektrogeräten Kindersicherungen, die ein versehentliches Anschalten verhindern.

Eine große Auswahl an Küchen für jedes Budget und jeden Geschmack gibt es in 26 kika-Einrichtungshäusern in ganz Österreich – mit laufend Top-Küchenaktionen. Seit kurzem kann man die Beratung durch unsere Küchenplaner nicht nur in den Filialen, sondern auch bequem per Videochat von Zuhause in Anspruch nehmen.

Am besten gleich einen kostenlosen Beratungstermin für Ihre Traumküche reservieren: www.kika.at/terminvereinbarung



Damit Kinder am Kochgeschehen teilhaben können, eignen sich Hocker und Hochstühle besonders gut, um die Arbeitsfläche bequem zu erreichen.

sowie das Material der Arbeitsplatte zusammengestellt werden.

Stauraumwunder

Um möglichst viel Stauraum zu schaffen und eine optimale Anordnung von Küchengeräten und Schränken zu erzielen, ist die Planung durch einen Profi ratsam. Je mehr Küchenutensilien vorhanden sind, desto mehr Schränke oder Läden sollten eingeplant werden. Das erleichtert die Organisation und schafft Ordnung. Hochschränke bis zur Decke nutzen dabei die Raumhöhe komplett aus. Mit Schwenkauszügen in den Ecken von L- oder U-förmigen Küchen lassen sich Töpfe oder Pfannen optimal verstauen. In engen oder hohen Nischen sind Apothekerschränke absolute Stauraumwunder.

Wichtig ist auch genügend Arbeitsfläche einzuplanen. Je nach individuellen Anforderungen, Budget und gewünschtem Design gibt es eine vielfältige Auswahl an Materialien wie Naturstein, Keramik, Glas oder Kunststoff. Auch Kücheninseln schaffen zusätzlichen Stauraum und sind ein tolles Gestaltungselement, die Küchen wohnlicher machen und zusätzlich Arbeitsfläche schaffen. Gleichzeitig dienen sie auch als Frühstückstheke, wenn es einmal schneller gehen muss. ●

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



Fotos: kika, In Kooperation mit kika



Baumit ionit

Die Ionenfarbe macht stark!

- für ein gesundes Raumklima
- zur Steigerung des Ionenanteils in der Luft
- besonders geeignet für Schlaf- und Kinderzimmer



WAND
IONIT

Die Mineralien von ionit ziehen die Luftteilchen an. Dabei entstehen Luftionen.



Die dabei entstehenden Luftteilchen verlassen anschließend die Wandoberfläche und machen Platz für neue Luftionen.



Aktive Raumluftverbesserung und mehr Vitalität – Baumit ionit ist die weltweit einzigfunktionale Wandbeschichtung, die eine hohe Luftionenkonzentration schafft.



ELF GESUNDES WOHNEN
Ionit Spachtel
15 kg

64

familiiii 06 2020

HealthyLiving

Baumit. Ideen mit Zukunft.



Ein kleines Stückchen Paradies

Was gibt es Schöneres, als sich im Sommer bei einem kühlen Bad zu erfrischen? Ein eigener Swimmingpool im Garten bietet die beste Gelegenheit dazu. **Text:** Herta Scheidinger

Der Sprung ins kühle Nass bringt Spaß für Groß und Klein. Was liegt daher näher als ein eigener Pool? Doch wie lange dauert die Errichtung? Und wie sieht es mit den Kosten und der Pflege aus? Wir haben die wichtigsten Fragen mit zwei Pool-Profi geklärt.

Ein Partner fürs Leben

„Wir führen derzeit täglich bis zu 30 Beratungen durch“, weiß Thomas Widhalm von wallnerpool.at zu berichten. Das niederösterreichische Unternehmen plant, produziert und errichtet hochwertige Polyesterpools. Für viele hat die derzeitige Corona-Krise den Ausschlag gegeben die Errichtung eines Pools ins Auge zu fassen.

Doch die Planung eines eigenen Schwimmbades ist komplexer als man denkt. Es ist umfassendes Know-how vom Profi gefordert, um Ärger und Kosten zu vermeiden. Das erste Kriterium ist die

Größe des Pools. „Vorab sollte man sich Gedanken machen, welcher Pool in den Garten passt. Es bringt nichts einen zu großen Pool in den Garten zu quetschen“, so Widhalm. Ein Pool ist eine ziemlich große Investition, an der man sich entsprechend lange erfreuen möchte. Es sollte daher nicht die billigste Variante sein, und auch die Errichtung muss professionell durchgeführt werden.

Und wie lange dauert es von der Planung bis zum ersten Sprung in den eigenen Pool? „Je nach Beckenart und Ausstattung zwischen drei Wochen bei vorgefertigten Skimmer-Aktionsbecken bis hin zu sechs Monaten bei individuell geplanten Becken mit weiteren Ausstattungen wie Sitzbänken, Luftsprudel, Schwallduschen, Massageanlagen oder einem Glas-Infinity-Überlauf“, erklärt Lisa Rath von der Svoboda Metalltechnik GmbH, die sich auf Edelstahlpools spezialisiert hat.

Leicht zu pflegen

Hochwertige Pools sind wartungsarm und leicht zu pflegen. Die Materialien sind beständig gegen Frost, Hitze und UV-Licht und somit besonders langlebig. Weiters sorgt die hochwertige technische Ausstattung mit vollautomatischer Wasseraufbereitungsanlage für sorgloses Badevergnügen. Nach dem Winter muss der Pool gereinigt und gewartet werden, dafür sollte man einen halben Tag einplanen.

„Männer fragen immer nach der anfallenden Arbeit, dabei reichen täglich zehn Minuten für die Pflege“, so Thomas Widhalm. Und selbst das kann ein Poolroboter übernehmen.

Kindersicher und familientauglich

Die große Sorge vieler Eltern gilt der Kindersicherheit. Ein offener Pool ist nämlich ein großer

Gefahrenherd für die spielenden Kinder. Doch auch hier gibt es einige gute Lösungen. Mit einer versperrbaren Poolabdeckung ist gut für die Sicherheit der kleinen Wasserratten gesorgt. Weiters kann man um die Poolanlage auch einen Zaun als Sicherheitsvorkehrung montieren lassen. Auch ein sogenannter Pool-Alarm bietet Sicherheit. Dieses Alarmgerät kann am Pool installiert werden, um Bewegungen im Poolbereich und im Wasser wahrzunehmen. Es verhindert zwar den Fall in den Gartenpool nicht, ein unüberhörbares Signal informiert aber unmittelbar darüber.

Badespaß hat seinen Preis

Der Preis für einen Pool variiert je nach Art, Ausstattung, Zusatzzubehör usw., nach oben hin gibt es kaum Grenzen. „Einen Pool mit Maßen 6 m x 3 m bekommt man ab etwa 12.000 Euro“, gibt Thomas Widhalm Auskunft. Ein Skimmer-Aktionsbecken aus Edelstahl ohne Technik schlägt mit rund 24.000 Euro zu Buche. Bei vielen Anbietern werden auch die nötigen Bauarbeiten mitangeboten, damit erhält man alles aus einer Hand. ●



Ein großer Trend bei www.edelstahlpool.co.at sind Überlaufbecken mit einem Glas-Infinity-Überlauf, die das Gefühl unendlicher Weite vermitteln.



Seit über 30 Jahren arbeitet man bei wallnerpool.at mit viel Herzblut und höchster Professionalität an der Planung, baulichen Umsetzung und Wartung von Pools und Poolüberdachungen.



Endlich raus. Endlich rein!

Nur Abstand muss weiterhin sein.

Es ist so weit! Die Wiener Frei- und Familienbäder laden zum Abtauchen und Entspannen ein. Und das zum besonders günstigen 1-2-3-Tageskarten-Tarif. Die freien Badeplätze sowie Infos zu den Eintrittspreisen und den Corona-Baderegeln findest du in der Stadt Wien-App sowie unter wien.gv.at/baeder.

Die Wiener Bäder heißen dich herzlich willkommen!





Heidi Langmann aus dem 3. Bezirk wurde mit dem Preis für die schönste Terrasse 2019 prämiert.



Als schönster Balkon wurde 2019 jener von Florian Gombocz aus dem 15. Bezirk ausgezeichnet.

„Balkonien blüht auf“ – Fotowettbewerb der Stadt Wien ruft zum Garteln daheim auf

Mit einem großen Fotowettbewerb ruft die Stadt Wien zum Garteln daheim auf. Gesucht werden die schönsten Balkone, Gärten, Terrassen, Blumenkisterl und Indoor-Gärten. Machen Sie mit!

Frau Langmann wischt sich mit dem Handrücken die Schweißperlen von der Stirn, die Hände muss sie erst von Gatsch und Erde befreien, die Sonne brennt vom Himmel und sie schiebt die Ärmel ihres Leiberls noch ein Stück nach oben, während eine Biene unentwegt um ihren Kopf summt. Frau Langmann hat nicht gerade auf dem Land ein Feld umgegraben – nein, sie hat den Vormittag gartelnd auf ihrem Balkon im 3. Bezirk verbracht. Viel Energie und Liebe steckt Frau Langmann jedes Jahr in ihre 15 m² große Terrasse. Blumenkisterl werden bepflanzt, der Boden geschrubbpt und Blumen mit Wasser versorgt, bis ein Blumenmeer entsteht, welches Menschen wie Bienen gleichermaßen gefällt.

So wie Frau Langmann kümmern sich unzählige Wienerinnen und Wiener liebevoll um ihr eigene Grünoase, sei es das Blumenkisterl am Fensterrahmen, der eigene Garten, der Balkon oder die eigene Terrasse – neu beim heurigen Wettbewerb „Blühendes Zuhause“ sind Indoor-Gärten, bei denen Blumen, Kräuter oder Salatpflanzen in der Wohnung herangezogen werden. Wien zählt weltweit zu den Städten mit der höchsten Wohn- und Lebensqualität – und dazu tragen auch die liebevoll von ihren BewohnerInnen begrünten Blumenkisterln, Balkone und Terrassen bei.

AM 1. MAI STARTETE DER FOTOWETTBEWERB UNTER DEM MOTTO „BALKONIEN BLÜHT AUF“

Gesucht werden im Rahmen des Fotowettbewerbs der Stadt Wien „Blühendes Zuhause“ heuer zum zwölften Mal die schönsten Balkone, Blumenkisterln, Terrassen, Gärten und – in einer neuen Kategorie – auch die schönsten Indoor-Gärten. Auf die TeilnehmerInnen wartet im Herbst eine glanzvolle Gala im Wiener Rathaus (sofern es die Umstände erlauben), die GewinnerInnen dürfen sich über tolle Sach- und Geldpreise freuen.

Heuer haben wir die eigene Grünoase besonders schätzen und lieben gelernt. Deshalb lautet das Motto des Fotowettbewerbs „Blühendes Zuhause“ diesmal „Balkonien blüht auf“ – und das tut es dank der vielen WienerInnen, die ihre privaten Grünflächen so liebevoll mit Blumen und Pflanzen verschönern.



Einen Anerkennungspreis erhielt Klaudia Mattern aus dem 15. Bezirk letztes Jahr für die kreative Idee, einen Mini-Garten im Topf anzupflanzen.

Start: **1. Mai 2020**
Teilnahme: **Über die Webseite www.bluehendeszuhause.at oder www.instagram.com/bluehendeszuhause sowie www.facebook.com/bluehendeszuhause**
Einsendeschluss: **23. August 2020**
Preise: **Sach- und Geldpreise von OBI, Bank Austria, Cewe und signierte Bücher von Karl Ploberger.**

In der Kategorie schönster Garten wurde die wunderbare Grünoase von Robert Amon im 22. Bezirk ausgezeichnet.





Martin Schlägl aus dem 22. Bezirk hat einen kleinen „Regenwald“ in die Ecke seines Wohnzimmers zaubert.



Einer der erstmals verliehenen Social Media Preise ging an Elisabeth Schützenauer für ihren begrünten Rückzugsort im 22. Bezirk.

Für dieses „fleißige“ Blumenkisterl erhielt Karl Racher aus dem 17. Bezirk im Vorjahr einen Preis.



Wer auf Social Media aktiv ist, kann auch via Instagram teilnehmen. Einfach ein Foto mit #bluehendeszuhause und #balkonienbluehau posten, dem Profil „bluehendeszuhause“ auf Instagram folgen und schon ist man beim Fotowettbewerb dabei. Einsendeschluss ist der 23. August 2020.

Ebenso kann man auch über die Facebook-Seite teilnehmen, auf der es auch regelmäßig Tipps und Tricks, unter anderem von Biogärtner Karl Ploberger, zu sehen gibt.

www.bluehendeszuhause.at
www.facebook.com/bluehendeszuhause
www.instagram.com/bluehendeszuhause

TRINKSPASS FÜR ZUHAUSE & SCHULE: EMIL + 1 Jahr familiii

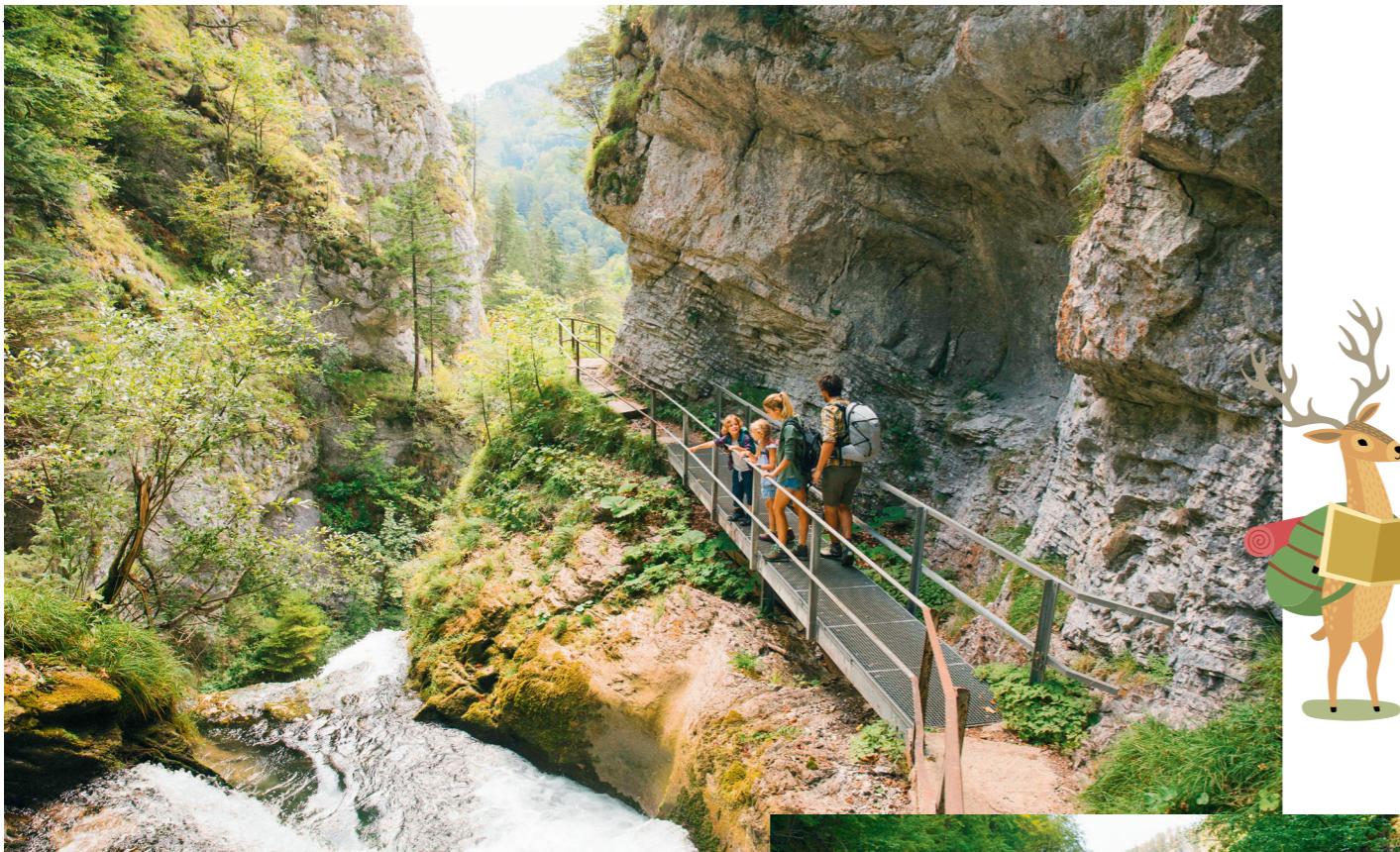
Die Lieblingsflasche der Kinder:
EMIL die Flasche ist der unverzichtbare Begleiter aller Kinder, egal, ob im Kindergarten oder in der Schule. Dazu gibt es 1 Jahr **familiii** zum einmaligen Sonderpreis!

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



Naturparadies Ötscher-Tormäuer

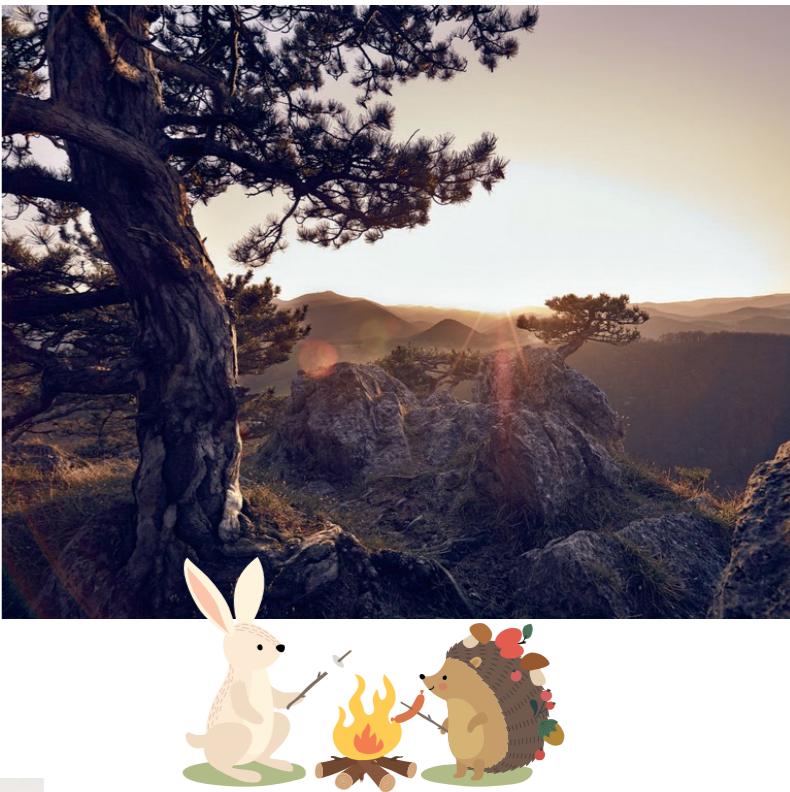
170 Quadratkilometer pures Naturerlebnis mit wilden Schluchten und tosenden Wasserfällen erwarten große und kleine Wanderer rund um den Ötscher. Ausgangspunkt aller Touren ist das Naturparkzentrum Ötscher-Basis in Wienerbruck. Hier startet auch die mit 8,6 Kilometern für Familien mit kleineren Kindern bestens geeignete Tour Wienerbruck-Alpenhotel Gösing-Hintere Tormäuer-Lassingfall-Wienerbruck. Sie bietet nachhaltige Naturerlebnisse. Nach erfolgreicher Rückkehr zur Basis wartet das Seegasthaus Ötscher-Basis am idyllischen Stausee, wo typische Mostviertler Spezialitäten kredenzt werden. Ausführlichere Infos und weitere spannende Touren um den Ötscher finden Sie unter www.naturpark-oetscher.at/



Klettern lernen am Erlebnisweg Peilstein

Das Triestingtal bietet mit dem Erlebnisweg Peilstein einen ganz besonders spannenden und lehrreichen Zugang zum Thema Klettern: Auf der familienfreundlichen Route können Kinder auf mitunter interaktiven Stationen lernen, wie Mensch und Tier dank unterschiedlicher Klettertechniken nicht abstürzen. Natürlich inklusive Sammelpass und Belohnung bei der Einkehr im Mostheurigen Karner in Nöstach, dem Start- und Zielpunkt der Rundtour. Viel zu lernen gibt es auf dem Pecherlehrpfad Hernstein, der durch das größte Schwarzföhrengebiet Mitteleuropas führt. Die Gegend hat eine harzreiche Historie, wird hier doch schon seit dem Mittelalter Pech, das Harz der Schwarzkiefern, gewonnen. Hier lernen Kinder mehr über den nur noch selten ausgeübten Pecherei-Beruf.

Ausführlichere Infos unter www.niederoesterreich.at/a-erlebnisweg-peilstein und www.niederoesterreich.at/a-pecherlehrpfad-hernstein-1



Der weite Blick ins weite Land von der Hohen Wand

Der Naturpark Hohe Wand hat für sportliche Familien zahlreiche besondere Angebote parat. Das aussichtsreichste Highlight ist der Skywalk, eine in den Felsen gebaute Terrasse, die beeindruckende Blicke in die Tiefe und über den Wiener Alpenbogen beschert. Das Hochplateau können Familien übrigens auch bei geführten Wanderungen mit Lamas und Alpakas erkunden. Am Fuße der Hohen Wand liegt die rund einen Kilometer lange und 60 Meter tiefe Johannesbachklamm, die wegen der kühlen Temperaturen vor allem im Hochsommer ein sehr beliebtes Ausflugsziel ist. Die familienfreundliche Rundtour führt entlang von Schluchten und Brücken durch die fabelhafte Hohe Wand-Föhrenwelt. Ausführlichere Infos unter www.wieneralpen.at/der-naturpark-hohe-wand



Wandern in Niederösterreich: Kurzurlaub in der Natur



Die schönsten Abenteuer für Familien liegen vor der Haustüre. Niederösterreichs Wanderziele bieten Familien unberührte Naturlandschaften, Abenteuer am Bach und auf der Alm – und sind trotzdem für alle schnell und unkompliziert zu erreichen. „familiii“ präsentiert vier coole Routen für den Sommer.

Text: Christian Neuhold

4.000 Hektar reinstes Naturvergnügen im Weinviertel

Der Naturpark Leiser Berge liegt am und rund um den Buschberg, die mit 491 Metern höchste Erhebung im Weinviertel. Die Weitsicht über das Wiener Becken bis zu Schneeberg und Rax sind beeindruckend, die unberührten Wiesen und Buschlandschaften sind Heimat zahlreicher bedrohter Tier- und Pflanzenarten, die man beim Wandern auf dem Hochplateau hinter jeder Kurve entdecken kann. Wer stilgerecht anreisen möchte, kann mit der kultigen Weinvierteldraisine von Ernstbrunn über Grafensulz nach Asparn an der Zaya fahren. Im Wildpark Ernstbrunn sind nicht nur Wild- und Haustiere in allen Größen beheimatet, sondern auch das Wolf Science Center, in dem Gemeinsamkeiten zwischen Mensch, Hund und Wolf erforscht werden. Ausführlichere Info unter www.niederoesterreich.at/ausflugsziele/a-naturpark-leiser-berge





NATURERLEBNISSE Wandern auf WohlfühlWegen



In diesem Sommer laden familienfreundliche WohlfühlWege zu Entdeckungsreisen durch Österreichs schönste Naturlandschaften. Text: Christian Neuhold

Alle paar Meter bleibt die kleine Anne stehen und beobachtet staunend die bunten Schmetterlinge. Von denen gibt es am WohlfühlWeg Süssenberg in Mautern an der Donau in Niederösterreich auch genug. Dazu kommt der traumhafte Ausblick von der Johanneskirche über die Weingärten und das Donautal. Und am nahen Auwälzchen gibt es für die kleine Anna ganz viel Neues zu entdecken.

Natur hautnah erleben

Der Weg auf den Süssenberg ist nur einer von 12 WohlfühlWegen, welche die Naturfreunde Österreich gemeinsam mit den Österreichischen Bundesforsten in sieben Bundesländern eröffnet haben. Sie sind alle sehr familientauglich, da keine großen Distanzen oder Höhenunterschiede überwunden werden. Im Vordergrund steht das Wahrnehmen der Natur. Für die Auswahl der WohlfühlWege gibt es strenge Kriterien. So sollte er durch eine möglichst abwechslungsfreie Landschaft führen, auffällige Naturelemente wie Blumenwiesen, alte Bäume, Felsformationen oder Höhlen aufweisen oder an einem Bach, Teich oder See entlangführen. ●

WohlfühlWege
bieten Kindern
und Eltern
zahlreiche
Möglichkeiten
zum Erkunden
der Natur.

Weiter Infos
zum Thema
Reisen auf
[www.familiii.at/
reisen](http://www.familiii.at/reisen)

Am Weg sollten seltene und besonders ansprechende Arten einen geschützten Lebensraum haben. Christian Wagner, Projektleiter WohlfühlWege bei den Naturfreunden: „WohlfühlWege bieten die Möglichkeit zum bewussten Wahrnehmen der Natur, zum Innehalten und zum Ausgleich vom Alltag.“ Alle Wohlfühlwege verfügen am Start einen QR-Code, der Besucher die Route aufs Handy liefert und über Besonderheiten informiert. Eine Liste der WohlfühlWege mit genauer Wegbeschreibung findet man auf www.wohlfuehlwege.at

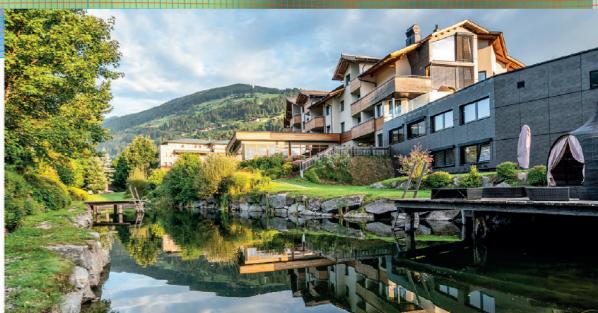
Wandern mit Kindern. Familienwanderungen auf WohlfühlWegen sind ein Kinder-spiel, wenn man folgendes beachtet:

- Gründliche Planung: Die Route sollte sich immer nach dem schwächsten Teilnehmer der Gruppe orientieren.
- Abwechslung ist gefragt: Kinder wollen nicht ewig monoton geradeaus gehen. Daher sind Wanderungen entlang von Bächen, zu Ruinen oder durch eine Klamm für sie besonders interessant.
- Zeitmanagement: Kinder ermüden rasch. Daher sollte man zahlreiche Pausen einplanen und ausreichend zu Trinken und Essen dabei haben. ●



Fotos: Christian Wagner, Naturfreunde Rauris, Christina Plum

Sillianhaft. Sommerurlaub in Sillian im Hochpustertal ist Genuss auf der Sonnenseite der Alpen. Mit all den fabelhaften Dingen, die Ihnen die Natur und unser exklusives Familien- und Sporthotel bieten. www.sporthotel-sillian.at



Familienglück **S**
im Osttiroler
Hochpustertal



SUPERIOR

Dolomiten · Residenz

Sporthotel Sillian

Familienurlaub in Österreich

Zwischen Wanderurlaub und Segelturn, Radtour und Reitferien. Familien finden beim urlaufen in Österreich nicht nur Abwechslung für Groß und Klein – auch Erholung, viel Spaß und Naturerlebnis werden geboten.

Text: Sandra Wobrazek



Bregenzerwald. Auf vielen familienfreundlichen Wanderwegen lässt sich die Kulturlandschaft in Vorarlberg entdecken. Und historische Themenwege lassen keine Langeweile aufkommen.



Salzburger Land. Urlaub wie anno dazumal können Familien im Salzburger Land erleben: Die gastfreundlichen Bauernhöfe der Region bieten eine erholsame Auszeit vom Alltag an.

Fotos: Shutterstock, Bregenzerwald Tourismus/JFink



Ötscher-Tormäuer. Hohe Gipfel, tiefe Schluchten und intakte Natur findet man im größten Naturpark Niederösterreichs, der sich rund um den Ötscher, dem Wahrzeichen des Mostviertels, befindet.



Neusiedler See. Ausgiebig Sonne tanken kann man am größten See Österreichs. Surf- und Segelturns sind hier ebenso möglich wie das Entdecken des weitläufigen Nationalparks.



Weissensee. Der Kärntner See am Fuß der Gailtaler Alpen überzeugt mit türkisblauem Wasser, seinem berühmten Heilklima sowie zahlreichen Sport- und Wandermöglichkeiten.



Entspannt im Camper

Gebetsroither

Gleich, ob man das Abenteuer im Zelt oder lieber den Komforturlaub im eigenen Caravan oder einem modernem Mobilheim sucht – auf einem der zahlreichen Campingplätze der Unternehmensgruppe Gebetsroither wird man alles finden. Die Campingplätze liegen in verschiedenen Bundesländern und verfügen alle über ein breitgefächertes Angebot für Familien mit Kindern aller Altersgruppen.

HIGHLIGHTS

abhängig vom Campingplatz:
Kinderspielplatz, Pool, Seezugang, Spa,
Familienclub, Fahrradverleih, Restaurant

www.gebetsroither.com



Urlaub auf dem Bauernhof

Salzburger Land

Ziegen füttern, Schweine streicheln, den Landwirten bei ihrer Arbeit zusehen – gerade für Kinder ist Urlaub auf dem Bauernhof ein besonderes Erlebnis. Im Salzburger Land finden sich besonders viele Bauernhöfe, die auch Unterkünfte für Urlauber anbieten. Wanderausflüge, ein Besuch in der Mozartstadt Salzburg oder ein Badetag an einem nahen See sind in der Region rund um die Landeshauptstadt ebenfalls möglich.

HIGHLIGHTS

Nähe zu Salzburg, Nationalpark Hohe Tauern, zahlreiche Wandermöglichkeiten für Jung und Alt, Mountainbikestrecken

www.urlaubambauernhof.at



Rauszeit für Familien

JUFA Hotels

Den Fernseher und den Laptop gegen die Wanderschuhe und den Rucksack tauschen ist das Motto in den österreichischen JUFA Hotels. Hilfreiche Insider-Tipps und spannende Wanderempfehlungen machen den Urlaub auch für kleinste Bergsteiger zum nachhaltigen Erlebnis. Ergänzend gibt es ein vielfältiges Programm und zahlreiche weitere Angebote für Familien.

HIGHLIGHTS

Rauszeit Jausenbox mit regionalen Spezialitäten, Leih-Wanderausrüstung wie Rucksäcke, Wander-Buggys, Kinder-Tragen und Wanderstöcke für die ganze Familie
www.jufa.eu/rauszeit



Fotos: Shutterstock, Gert Perner, Salzburger Land Tourismus/Grossinger, Jufa Hotels

Wellness in den Bergen

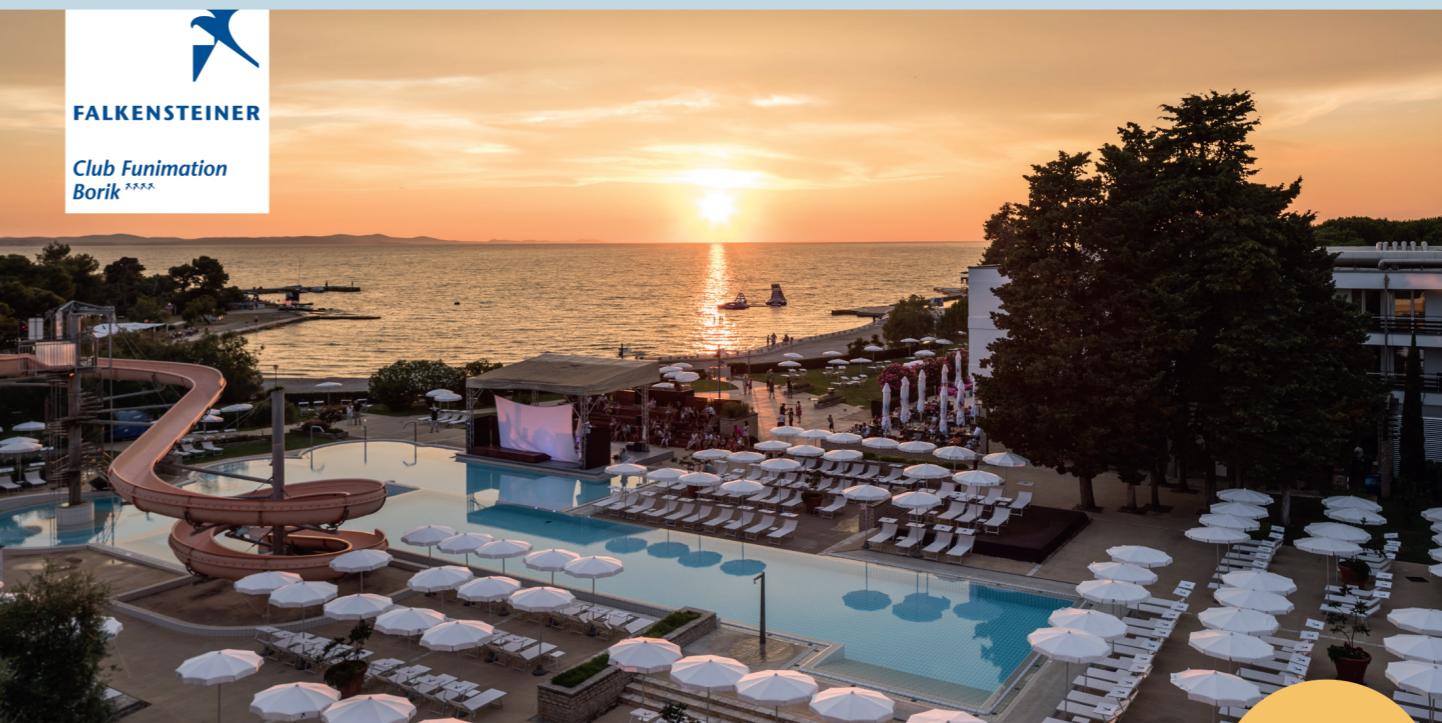
Dolomiten Residenz ****s Sporthotel Silian

Wellness- und Familienurlaub in Silian: Im romantischen Hochpustertal mit Blick auf die Dolomiten liegt das erste Familien-Wellnesshotel Osttirols. Das 4-Stern-Haus bietet ein umfassendes Wellness- und Spa-Angebot für Familien und liegt unter anderem direkt am familienfreundlichen Drauradweg.

HIGHLIGHTS

Pool- und Saunalandschaft, Kinderhallenbad mit Wasserrutsche, Kinder-Club ab 3 und Teens-Club ab 12 Jahren, Unterhaltungsangebot für Kinder und Teens, gratis Osttiroler Gipfelpfletz

www.sporthotel-sillian.at



HIER IST LANGWEILE EIN FREMDWORT! FAMILIENURLAUB AN DER ADRIAKÜSTE

Ab 5. Juni
wieder für Sie
geöffnet!

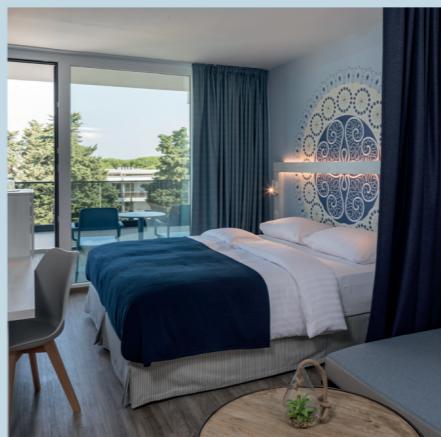
Verbringen Sie Ihren sorgenfreien All-Inclusive Familienurlaub im Falkensteiner Club Funimation Borik, der Top-Club in Zadar. Mediterranes Flair, umfangreiche Aktivitäten, eine weitläufige Wasserwelt und eine herrliche Badebucht erwarten Sie.

Mehr Flexibilität für Ihren Sommerurlaub:

Alle Neubuchungen bis 30. Juni 2020 für Reisezeiträume bis Ende September genießen die Möglichkeit einer kostenfreien Stornierung des Aufenthalts bis 3 Tage vor der Anreise.

Information & Buchung

falkensteiner.com/borik
reservations.funimationborik@falkensteiner.com
Tel. +43 50 991180 37





NIEDERÖSTERREICH

Naturpark Ötscher Tormäuer

Mostviertel

Der größte Naturpark Niederösterreichs erstreckt sich über die Gemeindegebiete von Annaberg, Mitterbach, Gaming, St. Anton und Puchenstuben. In der Region wechseln sich mächtige Wasserfälle mit schroffen Schluchten, dichten Wäldern und sanften Almen ab. Idyllische Gasthäuser und kleine Hütten laden auf den Touren zum Verweilen und zum Verkosten regionaler Spezialitäten ein.

HIGHLIGHTS

Wanderwege und Steige für Anfänger und Fortgeschrittene, geführte Reittouren

www.naturpark-oetscher.at



www.oetztal.com

STEIERMARK

Natur entdecken

Mariazellerland

In der nördlichen Obersteiermark, an der Grenze zu Niederösterreich, findet sich im Mariazeller Land nicht nur der bekannte Wallfahrtsort – die Region ist auch bei Familien sehr beliebt. Auf der Bürgeralpe zum Beispiel gibt es einen Erlebnispark und den erfrischenden Kristallsee. Wer Action sucht, findet sie bei einer Fahrt mit Mountaincarts auf der Gemeindealpe.

HIGHLIGHTS

Kristallsee, Erlaufsee, Erlebnispark Holzknechtlund auf der Bürgeralpe, Adventurepark Präßchl

www.mariazell-info.at

Badeurlaub im Süden

Weissensee

Er gilt als der sauberste See Kärntens und als Naturparadies – der Weissensee. Der mit 930 Metern über dem Meeresspiegel höchst gelegene See des Bundeslandes erreicht im Sommer durchschnittlich 25 Grad und eignet sich so ideal für einen erholsamen Badeurlaub. Rund um den See gibt es ein mehrere hundert Kilometer langes Netz an Wanderwegen und Mountainbikestrecken.

HIGHLIGHTS

See mit Trinkwasserqualität, Walderlebniswege, Stand Up Paddling für Kinder, Ponyreiten, kinderfreundliche Themenwanderwege

www.weissensee.com



TIROL

Klettern in den Alpen

Ötztal

Das Seitental des Tiroler Inntals bietet in alle seinen Orten abwechslungsreichen Sommerurlaub für Familien an. Neben zahlreichen leichten bis anspruchsvollen Wanderrouten gibt es auch herausfordernde Klettersteige für Eltern wie Kinder sowie eine Vielzahl an familienfreundlichen Unterkünften – von kleinen Pensionen über Bauernhöfe bis hin zu Hotels.

HIGHLIGHTS

Widiversum, Zauberwald Sautens, Geocaching, Funpark Huben, Apfelmühle Haiming, Widis Kidspark Ötz

www.oetztal.com

STEIERMARK

Natur entdecken

Mariazellerland

Foto: Shutterstock, NO-Werbung/Andreas Jakowirth, Mike Gabl, Edward Groger, Mariazellerland-Blog

Fotos: JUFA Hotels (4)



© JUFA Hotels/Tomm Lamm

Aufatmen zwischen Natur und Bergluft

Mit der Rauszeit locken die JUFA Hotels kleine Wandermäuse und große Abenteurer in Österreichs Bergwelt.

Die letzten zwei Monate waren nicht einfach. Die Ausgehbeschränkungen und die viele Zeit zuhause – da wurde der Alltag schnell eintönig. Doch damit ist nun Schluss! Jetzt dürfen endlich alle wieder raus und die wunderbare Natur genießen.

RAUSZEIT BEI JUFA HOTELS

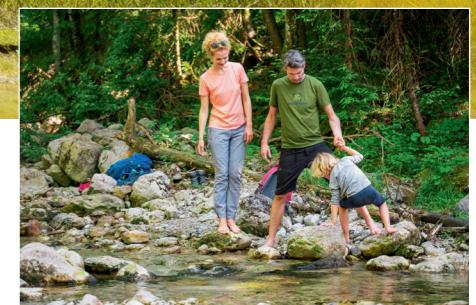
Da kommen die Rauszeit-Angebote in über 30 JUFA Hotels in 23 Regionen gerade recht. Denn Rauszeit ist, wenn man den Fernseher gegen die Fernsicht tauscht und das Pausenbrot nach Sommerurlaub duftet. Wenn die Kuhglocken der Soundtrack zum nächsten Abenteuer sind und kleine Wandermuffel plötzlich zu abenteuerlustigen Bergsteigern werden. Mit der Rauszeit können Familien ihren Aktiv- & Wanderurlaub in den schönsten Regionen im Herzen Europas zwischen dem Montafon und den Nockbergen oder im Salzburger Land in vollen Zügen ge-

nießen. Und endlich einmal wieder unter blauem Himmel ganz tief durchatmen nach so viel dicker Wohnungsluft in den vergangenen Monaten.

SORGENFREI UND BESTENS AUSGERÜSTET

Für bewegungshungrige kleine und große Abenteurer bieten die JUFA Rauszeit-Angebote ein perfektes Rundum-Service ohne zusätzliche Kosten: Die Rauszeit-Jausenbox mit der kostenlosen Rauszeit-Jause zum Mitnehmen ist im Angebot ebenso inkludiert wie das Kartenmaterial für traumhafte Touren und die Wanderleihusrüstung. Die besten Wanderempfehlungen geben selbstverständlich die Gastgeber. Abends können sich die Wanderer bei regionalen Schmankerln im Hotelrestaurant entspannen und sich über die vielen Erlebnisse austauschen.

Mehr über die Rauszeit und die JUFA Hotels in Österreich auf www.jufa.eu/rauszeit



Die wahren Abenteuer sind am Bach – hier können kleine Wanderer ganz viel entdecken.



Die Rauszeit-Jause ist eine willkommene Stärkung auf dem Weg durch die Bergwelten.



Mit der Wanderleihusrüstung und Wanderkarten wird jede Wanderung zum Vergnügen.

In Kooperation mit JUFA Hotels



BURGENLAND

Sonnenseite Österreichs

Neusiedler See

Mit rund 300 jährlichen Sonnentagen bietet der See an der Grenze zu Ungarn nicht nur jede Menge Sommerfeeling: Am und um den See finden Familien unter anderem viele großzügige Seebäder. Das flache Burgenland eignet sich auch ideal für ausgedehnte Fahrradtouren. Und, wenn sich einmal Regen ankündigt, bietet sich ein Besuch einer der nah am See gelegenen Thermen an.

HIGHLIGHTS

Familypark St. Margarethen, Seebad Mörbisch, Nationalpark Neusiedler See – Seewinkel, Schloss Esterhazy

www.neusiedlersee.com

KÄRNTEN

Bestens versorgt

Falkensteiner Family Hotels

Gemeinsam Zeit verbringen, schöne Erinnerungen sammeln, die Seele baumeln lassen – das ist in den familienfreundlichen Kärntner Hotels der Falkensteiner Gruppe möglich. Neben dem Club Funimation Katschberg (Foto), dem größten Familienclub der Alpen, gibt es auch noch das Hotel Cristallo, das Hotel Sonnalpe am Nassfeld und die Premium Apartments edel:weiss.

HIGHLIGHTS

je nach Hotel: Falky-Land, Animation, Abendunterhaltung, Aquapura Spa

www.falkensteiner.com


Foto: Shutterstock, Burgenland Tourismus/Burgenland, Falkensteiner Hotels & Residences, Franz Zwickl, OÖ Tourismus/Hermann Erber



NIEDERÖSTERREICH

Auf zwei Rädern

EuroVelo 9 Radweg

Die Ostsee mit der Adria verbindet der europäische EuroVelo 9 Radweg – und auch in Niederösterreich kann man das weitläufige Radwegenetz befahren. Von Norden aus führt der für kleine Kinder gut geeignete Weg auf niederösterreichischem Gebiet von der tschechischen Grenze durch das Weinviertel, weiter über den Wienerwald bis zu den Wiener Alpen am Wechsel an der steirischen Grenze.

HIGHLIGHTS

idyllische Heurige im Weinviertel, Schloss Laxenburg, Rast im Wienerwald, Stadtrundgang Wiener Neustadt

www.niederosterreich.at/eurovelo9

www.muehlviertel.at
NIEDERÖSTERREICH
Einfach erfrischend.

ERFRISCHEND stur

Der Sommer in Niederösterreich

NIEDEROSTERREICH.AT

NIEDERÖSTERREICH
Einfach erfrischend.

© Doris Schwarz-König

Große CARD-Ferien!

Mit freiem Eintritt zu über
300 Ausflugszielen.

**Familien-Bonus:
Jugend-CARD
geschenkt***

Große Ferien bedeuten große Abenteuer! Darum verschenken wir dieses Jahr zum Familienurlaub Jugend-CARDS!

Alle Infos dazu findet ihr auf

www.niederosterreich-card.at

* Für alle von 6 bis 16 Jahren ab 5 Nächten Aufenthalt bei Buchung über eine niederösterreichische Destination, Angebot gültig bis 31.12.2020, solange der Vorrat reicht.

Wachauer Eselabenteuer, Emmendorf, © Stefan Fünbauer



Auf der Alm, da gibt's ...

... ob Sünden oder nicht – sei dahingestellt. Jedenfalls warten am Berg jede Menge saftige Wiesen, Felsen zum Kraxeln, kühle Wälder und erfrischende Bacherln. Ob einsame Sennhütte, uriges Jagdhaus oder komfortables Chalet – auf unseren Almen gibt es fast so viele Hütten wie Sand am Meer. Hier heißt es Selbstversorgung, Natur entdecken und Freiheit genießen – freilich fernab der Massen. Wir zeigen, wo es sich in unseren Bergen heuer gut relaxen lässt.

Text: Daniela Jasch



PLANAI, SCHLADMING-DACHSTEIN
STEIERMARK

Grahbergalm

www.grahbergalm.at

Die Almhütte mit 400 Jahre alter Bausubstanz liegt auf einem sonnigen Steilhang in Alleinlage. Die Hütte bietet Platz für zwei bis acht Personen. Wald und Bacherl sind in unmittelbarer Nähe. Zum Bauernhof ist es ein 30-minütiger Fußweg.

AUSSTATTUNG:

Die Küche ist mit Holzherd, Kühlenschrank, Kaffeemaschine, Wasserkocher und einem großen Esstisch ausgestattet. In der Stube laden die Sitzecke und der Kachelofen zum gemütlichen Herumlümmeln ein. Für Kinder gibt es im Freien eine Schaukel und einen Brunnen zum Pritscheln.

EXTRA

Auf 1250 m Seehöhe ist die Ferien-Almhütte ein idealer Ausgangspunkt für ausgiebige Spaziergänge oder zünftige Wandertouren.

Fotos: Martin Steinthaler, Grahbergalm, Brandstatt Alm, Josef-Speckbacher Hütte, Daniel Golner



Brandstatt Alm

www.huetten.com

Die im typischen Zillertaler Stil liebevoll renovierte Hütte liegt in sonniger Alleinlage auf 1.700 Höhenmeter mit Blick auf die imposante Hintertuxer Gletscherwelt. Mit ihren 160 m² bietet sie ausreichend Platz für bis zu 12 Personen. Ideal also auch für den Urlaub mit einer befreundeten Familie. Die Zufahrt ist im letzten Abschnitt eine gut befahrbare Schotterstraße.

AUSSTATTUNG:

Mit mehreren Schlafzimmern und zwei Bädern bietet die Hütte genug Ruhe- und Rückzugsmöglichkeiten. Die Küche spielt mit Backofen, Elektroherd, Kühlenschrank mit Gefrierfach, Geschirrspüler und Kaffeemaschine alle Stückln. Im Obergeschoss gibt es sogar noch eine weitere Küche und Wohnstube. Während die Großen in den Liegestühlen auf der Sonnenterrasse ausspannen, können die Kleinen die umliegende Natur erforschen.

EXTRA

Am Fuße des Hintertuxer Gletschers warten zahlreiche Wander- und Biketouren. Für Abenteurer gibt es in unmittelbarer Nähe auch Möglichkeiten für Canyoning, Paragleiten oder Klettern.



KATSCHBERG-RENNWEG
KÄRNTEN

Thürerhütte

www.thuererhuette.at

Die Thürerhütte liegt auf 1.740 Meter Seehöhe auf einem einsamen Almplatz mit Fernsicht. In der Region Katschberg warten zahlreiche Wandertouren, Radwege und Klettermöglichkeiten auf Abenteuerliebhaber. Im Almgartl vor der Hütte plätschert der Brunnen. Auf den urigen Sitzmöbeln und Liegen lässt sich die prachtvolle Aussicht genießen.

AUSSTATTUNG:

Die Thürerhütte bietet alles, was man sich von einem klassischen Häuschen auf der Alm erträumt: eine gemütliche Wohnküche mit Holzherd, in der man es sich abends nach dem Wandern bei loderndem Kaminfeuer auf der Coach gemütlich machen kann. Ein charmanter Wintergarten fürs ausgedehnte Selbstversorger-Frühstück. Einen Stock höher befinden sich zwei gemütliche Schlafstuben mit je vier Betten für insgesamt acht Leute. Strom gibt es keinen. Eine Solaranlage sorgt dafür, dass aber trotzdem das Licht angeht.

EXTRA

An langen Sommertagen kann man es sich am Lagerfeuerplatz gemütlich machen und nach Lust und Laune grillen.



EXTRA

In der Hütte gibt es eine Ölzentralheizung und großen gemauerten Kamin mit Schwedenofen für kühlere Abendstunden. In puncto Wellness wartet die Hütte sogar mit Infrarotkabine und Sauna auf.



LEOGANGER STEINBERGE,
SALZBURGER PINZGAU**Berg-Chalet
Priesteregg**www.priesteregg.at

Alles anderr als ein Schnäppchen, dafür aber Luxus pur. Die luxuriös ausgestatteten Berg-Chalets im Bergdorf Priesteregg liegen auf 1.100 Meter idyllisch auf einem Hochplateau. Die umliegende Bergwelt mit Hochkönig und den Leoganger Steinbergen lädt zu ausgiebigen Wandertouren. Highlight des Almdorfes ist der zentrale Schwimmteich und die Wellnessoase mit Himmel- und Kaminbecken der Luxuskategorie.

AUSSTATTUNG:

Alle Chalets haben traditionelle Landhaus-Küchen, freistehende Badewannen, Felsenduschen und Granitwaschbecken. Jedes Haus besitzt eine eigene Sauna, einen Hot-Tub, Außenduschen, sichtgeschützte Sonnenterrassen sowie Holzschaukeln.

EXTRA

Auf Wunsch kann auch ein Frühstück mit regionalen Produkten ins Chalet geliefert werden. Wer Yoga praktizieren will, findet auf eigens gebauten Plattformen im nahe gelegenen Wald ein Kraftplatzl mit Bergblick.

EXTRA

Das umliegende Mountainbike-Wegenetz zählt zu den besten Österreichs. Cross-Country, Freerider oder Downhill-Experten kommen hier also voll auf ihre Kosten.

**SELBSTVERSORGERHÜTTEN,
HÜTTENDÖRFER & ALMCHAETS
UNTER:**

www.huetten.com
www.urlaubaufderalm.com
www.huettenpartner.com
www.huetteland.com
www.almliesl.com

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

PINZGAUER BERGE,
SAALBACH-HINTERGLEMM
SALZBURG**Bachalm 1802**www.bachgut.at

Eingebettet in die Glemmtaler Bergkulisse wurde die Bachalm bereits 1802 erbaut und bis in die 1980er Jahre als traditionelle Almhütte genutzt. Inzwischen ist sie mit viel Liebe zum Detail renoviert worden, wobei man trotz modernem Komfort hier noch den Spirit der ursprünglichen Almnutzung spürt. Bis zu zehn Personen kann die 64 m² große Hütte beherbergen.

AUSSTATTUNG:

Für das urige Almflair sorgen vor allem der offene Kamin, das uralte Holz-Gebälk und die authentische Einrichtung inklusive Hirschmotiven und Karo-Mustern. Freiluftkino findet hier auf den Holzliegen vor dem Haus statt oder im eigenen Hot Pot. Die Panorama-Zirbenholzsauna ist auf jeden Fall ein heißer Relax-Garant.

EXTRA

Das umliegende Mountainbike-Wegenetz zählt zu den besten Österreichs. Cross-Country, Freerider oder Downhill-Experten kommen hier also voll auf ihre Kosten.

**familii
GEWINNSPIEL****GEWINNSPIEL:**

In Kooperation mit der Plattform www.huetten.com verlosen wir eine Woche Urlaub in einer gemütlichen Ferienhütte im Almdorf Wildschönau in den Kitzbüheler Alpen in Tirol. Alle Infos findet ihr unter: www.familii.at/huettengewinnspiel

www.wohnmobilezummielen.com

Urlaub in Österreich

#iLoveCamping



**WIR SCHENKEN 1 WOCHE URLAUB MIT
WOHNMobil, WOHNWAGEN & VAN.**

3 WOCHEN MIETEN, NUR 2 WOCHEN BEZAHLEN.



Foto: Bachalm, Berg-Chalet Priesteregg/Günter Standl

**SIE PLANEN IHREN URLAUB?**

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

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

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

Diese Rabattaktion ist gültig für folgenden Mietzeitraum: **11.09. - 31.10.2020**

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

CAMPINGURLAUB BUCHEN:

Gebetsroither Handel GmbH
Gebetsroitherweg 1
8940 Weissenbach bei Liezen

URLAUBSHOTLINE: +43 (0)3612 26300

www.wohnmobilezummielen.com

liezen@gebetsroither.com

Sommerkurse im World Wide Web

Von Kinderuni bis Programmierkurs – die Corona-Krise veranlasst immer mehr Veranstalter von Feriencamps für Kinder und Jugendliche dazu, in den Sommerferien mit ihrem Kursangebot auf das Internet auszuweichen.

Text: Sandra Wobrazek



Fotos: Shutterstock, DaVinciLab, Kinderbüro der Universität Wien, Barbara Mair

Nicht nur in der Schule ist in Zeiten der Corona-Krise vieles anders als man es bisher kannte – auch die Gestaltung der nahenden Sommerferien 2020 wird durch die Pandemie deutlich beeinflusst. Denn auch Sommercamps für Kinder und Teenager, für viele Familien ein fixer Bestandteil der Urlaubsplanung, werden heuer oft in veränderter Form stattfinden. So haben zahlreiche Veranstalter bereits Absagen kundgetan oder die Teilnehmeranzahl deutlich verringert. Mit ein Grund, weshalb immer mehr Anbieter auf das Internet ausweichen und ihre Kurse in Form von Tutorials anbieten. Diese können dann von den jungen Teilnehmern je nach Anbieter kostenlos oder gegen eine Gebühr via Lifestream, Zoom-Chat oder in Form von jederzeit abrufbaren Online-Videos konsumiert werden.

Wissenschaft begreifbar machen

Auch bei der Kinderuni Wien hat man diesen Weg gewählt. Zum bereits 18. Mal hätte die beliebte Veranstaltung heuer an in Wien stattfinden sollen. Versammelten sich in den Jahren davor jeden Sommer hunderte Kinder und Jugendliche in den altehrwürdigen Hörsälen der Wiener Alma Mater, um alles über Physik, Medizin oder Geschichte zu erfahren, soll in den kommenden Sommermonaten das eigene Kinderzimmer zum Hörsaal werden. Mit dabei sind neben der Universität Wien auch die Technische und die Medizinische Uni sowie die Universität für Bodenkultur, die Veterinärmedizinische Universität, die FH Campus Wien und die Wirtschaftsuniversität. „Die Kinderuni lässt Kinder im Alter von sieben bis zwölf Jahren in die Rolle von Studierenden schlüpfen. Universitäten werden im Rahmen der Kinderuni Wien als spannende, interaktive Bildungsorte begreifbar“, sagt Kinderuni Wien Geschäftsführerin Karoline Iber. Besonders wichtig ist dies laut den Organisatoren für jene Kinder, die in Familien aufwachsen, für die Universitäten noch fremde Ort sind.

Online-Live-Streams mit Forschern

Wöchentlich gehen neue Themenfelder online, in denen die Wissenschaftler →



DaVinciLab

Einen spannenden Einblick in die Welt des Programmierens bieten die Online-Kurse des DaVinciLab, die man in den Sommerferien buchen kann. Projekte, die in den Online-Sommercamps entstehen, können auch zum YouthHackathon, Österreichs größtem Coding-Wettbewerb für Kinder & Jugendliche eingereicht werden.
www.davincilab.at

Die besten Online-Sommercamps für Kinder und Jugendliche

Kinderuni Wien

Kinder aus ganz Österreich können ab 6. Juli den ganzen Sommer über an den Vorlesungen der Kinderuni teilnehmen. Die Wissenschaftler werden ihre Vorlesungen und Workshops dann in Form von Videos, Podcasts und Postern aufbereiten und den jungen Studierenden zur Verfügung stellen.
<https://kinderuni.at>



**RoboManiac**

Geboten werden Camps mit Scratch und Python für Einsteiger und Fortgeschrittene von 8 bis 16 Jahren sowie ein Kurs zu „Digital Business & eCommerce“ für 13- bis 16-Jährige. Das Ziel: technisches Verständnis, abstraktes Denken, Kreativität, Problemlösungskompetenz und Zusammenarbeit zu fördern. www.robomaniac.at

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

Kinderuni Salzburg

Ein neu ausgerichtetes Online-Programm erwartet 8- bis 12-Jährige bei der Salzburger Kinderuni: Experten aus Wissenschaft und Kunst werden in Videos ihr umfassendes Wissen vermitteln. Außerdem können Kinder als Junior-Professoren online ihren Erfahrungsschatz mit anderen jungen Interessierten teilen. www.uni-salzburg.at



ihrer Forschungsbereiche in Form von Videos, Podcasts, Artikeln oder Postern aufbereiten. Begleitet werden die Beiträge von interaktiven Quiz-Elementen, die die jungen Studierenden vor knifflige Aufgaben stellen. Karoline Iber: „Ein Highlight werden die Online-Live-Streams sein: Diese sind für die ganze Familie gedacht und entführen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit einem virtuellen Programm in die Arbeitsräume der Wissenschafterinnen und Wissenschaftler. Die neue Form lässt uns zwar Kinderlachen in Hörsälen vermissen, aber sie ermöglicht auch ganz Neues.“

Programmieren lernen

Gleich zwei Möglichkeiten den kommenden Sommer abwechslungsreich zu verbringen bietet das DaVinciLab in den Ferien an. Neben den physischen Camps mit kleineren Gruppen unter Einhaltung strenger Hygienerichtlinien gibt es auch Online-Camps für all jene, die gerne von zuhause aus teilnehmen möchten. Dabei werden fünf verschiedene Typen von Online-Sommercamps angeboten – von Game Engine-Programmierung mit Python, Chemie & Coding mit Minecraft, über App Design, Coding & Künstliche Intelligenz bis hin zu Computer Animation & Pixel Art. „In den Online-Sommercamps arbeiten wir in kleineren Gruppen und verpacken die Lerninhalte in kleinere Portionen („Lern-Chunks“), die wir Schritt für Schritt vermitteln, durch Lernvideos unterstützen und durch kurze und lustige Quizzes festigen“, erklärt Geschäftsführerin Anna Gawin. Um das Gelernte zu wiederholen und zu festigen wurde eine eigene Lernplattform entwickelt. Die Kinder nehmen nicht nur an den Online-Kursen teil, sie bekommen auch Zugriff zum Lernmanagementsystem, wo sie interaktive Lernvideos, Tutorials, Quizzes, Tests und Lernmaterialien finden. Anna Gawin: „Dadurch können wir sie dort abholen, wo sie stehen und ermöglichen individuelles Weiterlernen im eigenen Tempo.“ ●

**Jetzt
Mitglied
werden**

**... und
50 % sparen**

Aktion gültig bis 31. August 2020 und nur für Neubeginn (ausgenommen Rad- und Freizeit-Mitgliedschaft). In den Folgejahren gelten die regulären Jahrestarife.

ARBÖ | Auf der sicheren Seite

©123 Pannen-Notruf · www.arboe.at



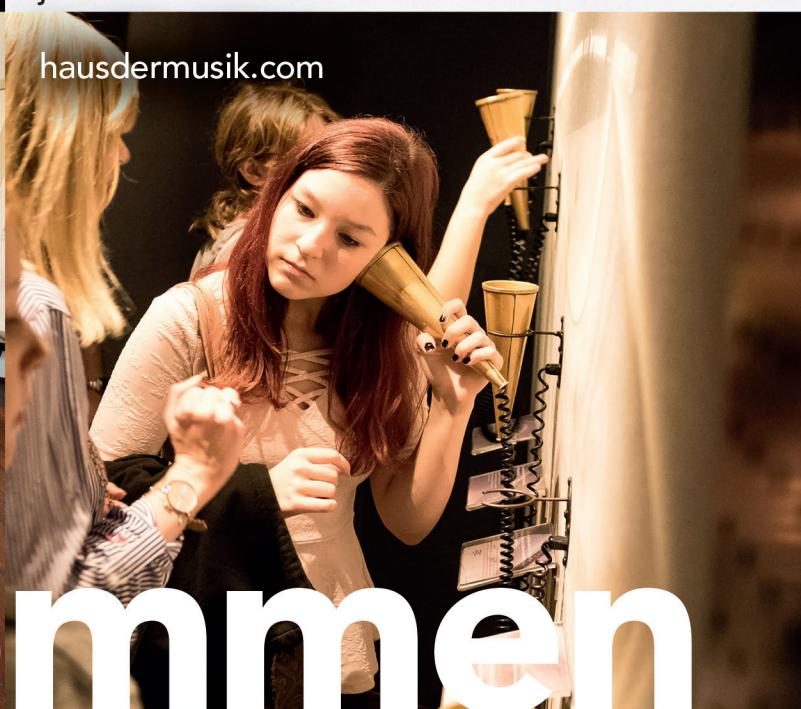
kunsthauswien.com



jmw.at



mozarthausvienna.at



hausdermusik.com

Willkommen zurück!

Wir freuen uns auf Ihren
Besuch in unseren Museen,
jetzt wieder geöffnet.

www.wienholding.at

Fotocredits: Alec Soth/Magnum Photos, JMW, David Peters, Hanna Pribitzer

mehr wien zum leben.
wienholding

Ein Unternehmen der Stadt+Wien