

active beauty

family

das magazin von **dm**

Umweltschutz:
Die Kleinen
machen es vor

Die Zukunft
gehört uns

NUR DAS ALLERFEINSTE FÜR DIE ALLERKLEINSTEN.



babylove
SCHNULLER
SILIKON
0-16+ MONATE
2 Stk., sort.
2,45 €

babylove
SNACK-BOXEN
3-TEILIGES SET
sort.
4,95 €



babylove
WEITHALS-
FLASCHE
280 ml, sort.
2,95 €



babylove
REINIGENDES
WASCHGEL
500 ml
2,95 €
(0,59 € je 100 ml)



babylove
PREMIUM-WINDELN
GR. 3-6+
30-50 Stk., sort.
6,25 €
(0,15 € je 1 Stk.)



babylove
SENSITIVE
SONNENCREME
LSF 50+, 75 ml
2,95 €
(3,93 € je 100 ml)



babylove
SICHERHEITS-
WATTSTÄBCHEN
72 Stk.
0,85 €
(0,01 € je 1 Stk.)



babylove
FEUCHTTÜCHER
4x80 Stk., sort.
3,95 €
(0,01 € je 1 Stk.)

 www.meindm.at
 www.dm-drogeriemarkt.at
 www.facebook.com/dm.oesterreich





dmBio
BABY
SAFT & WASSER
APFEL - BIRNE
500 ml
0,90 €
(1,80 € je 1 l)



dmBio
FRUCHTSCHNITTEN
25 g, sort.
0,55 €
(22 € je 1 kg)



dmBio
DINKEL - HAFER
KRINGEL
MIT DATTELMUS
125 g
1,45 €
(11,60 € je 1 kg)



dmBio
BABY
GETREIDEBREI
HIRSE, HAFER
ODER GRIESS
250 g
1,65 €
(6,60 € je 1 kg)



dmBio
FOLGEMILCH 2
600 g
6,25 €
(10,42 € je 1 kg)



dmBio
JUNIORMENÜ
220 g, sort.
1,25 €
(5,68 € je 1 kg)



dmBio
FRUCHTBREI
190 g, sort.
0,95 €
(5 € je 1 kg)

dmBio
QUETSCHBEUTEL
90 g, sort.
0,80 €
(10 € je 1 kg)



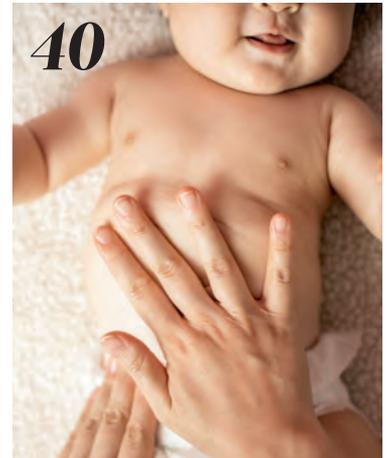
HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Perfekte Reinheit & Pflege *für sensible Haut*



*Stets außer Reichweite von Kindern aufbewahren.

✓ *Dermatologisch bestätigt*



Alles für die Familie!

VON Heidemarie Stamm und Harald Bauer ---

Normalerweise zeigen die Großen den Kleinen, wie es geht. Seit einiger Zeit haben die allerdings den Spieß umgedreht. Was für eine Erde hinterlasst ihr uns? Das fragen Kinder und Jugendliche mittlerweile auf der ganzen Welt. Sie gehen dafür, dass die Erwachsenen die Umwelt nicht nur schonender behandeln, sondern auch endlich strengere Regeln zu ihrem Schutz beschließen, sogar auf die Straße. Und da Umweltschutz im Kleinen beginnt, wollen wir Ihnen in dieser Ausgabe zeigen, wie man ihn zu einem Familienprojekt macht, bei dem alle mithelfen können. Keine Angst, Sie müssen auf nichts verzichten! Im Gegenteil: Wir alle gewinnen dadurch. Viel Spaß beim Lesen!

INHALT

- 06 **Achtsam durchs Leben gehen**
Kleine Dinge, große Wirkung
- 07 **Impressum**
- 08 **Das kriegen wir hin**
Wie Unternehmen Eltern unterstützen
- 10 **Grün hinter den Ohren**
Kinder fordern eine gesündere Umwelt
- 16 **Ein Fleckerlteppich namens Familie**
So funktioniert Patchwork
- 20 **Ich bin online, Mama**
Der kindgerechte Weg ins Internet
- 22 **Schau mal, was da wächst!**
Kinder werken im Garten
- 26 **Nicht ohne meinen Teddy**
Wieso Plüschtiere für Kinder wichtig sind
- 28 **... und täglich läutet der Wecker**
Schluss mit dem Morgenchaos
- 32 **Mein Sonnenschein**
Der richtige Hautschutz im Freien
- 36 **Haargenau**
Accessoires für mehr Spaß am Kopf
- 38 **Kleine Bademeister**
Nie wieder Drama in der Wanne
- 40 **Berührende Momente**
Babys lieben Massagen
- 44 **Vom Zähnnchen zum Zahn**
Alles für ein strahlendes Lächeln
- 46 **Hatschi!**
Mehr Hygiene, weniger Schnupfen
- 48 **Eines für alle**
Ein Rezept, mehrere Variationen
- 54 **Ab ins Grüne**
Snacks fürs Picknick
- 56 **Kunst kommt von ... Ausprobieren!**
So lernen Kinder Kultur zu lieben.
- 60 **Workout für Power-Mamas**
Schonender Sport für (werdende) Mütter
- 64 **Wir sind dann mal weg**
Familienfreundliche Hotels



Achtsam

DURCHS LEBEN GEHEN

ACHTSAMKEIT IST ENG VERBUNDEN MIT RESPEKT, WERTIGKEIT UND NACHHALTIGKEIT. SIE BETRIFFT ALLE BEREICHE UNSERES LEBENS. GUT, WENN MAN SIE VORLEBT. NOCH BESSER, WENN MAN SIE MITEINANDER ZELEBRIERT.

TEXT Anita Freistetter

Je weniger Batterien, umso besser. Die Longlife Batterien von Varta versorgen Spielsachen lang mit Energie. Danach kommen sie natürlich zum Recycling.



Bewusst essen

Regional, biologisch und saisonal – das sind Werte, die man bei der Ernährung schon den Kleinsten mitgeben kann. Etwa, indem man im Winter auf importierte Beeren verzichtet und lieber Produkte aus der Umgebung kauft. Denn simple Genüsse schätzen auch die Kleinen, etwa die Apfel Chips von **dmBio**.



Entschleunigen



Zeit nehmen fällt im Alltag am schwersten. Schule, Sportkurse und Musikunterricht füllen den Tag schnell aus. „Grete, das Kamel“ (**KARL RAUCH VERLAG**) ist eine schöne Gutenachtgeschichte und zeigt, wie wichtig es ist, etwas langsam und mit Bedacht zu machen.

Erkundend in der Natur

Den Regen wahrnehmen, die Tropfen spüren, ihnen lauschen, wenn sie aufs Blätterdach der Bäume fallen: Ein Regenspaziergang im Wald regt alle Sinne an und hilft, sich auf die Umgebung einzulassen und dabei auch auf sich selbst zu fokussieren.



Weil die Natur der schönste Spielplatz ist, macht es besonderen Spaß, sie zu erforschen. Mit dem Natur Detektiv-Set mit Lupe von HAPE kann man selbst die kleinsten Käfer beobachten oder die Adern der Blätter genau betrachten. Das steigert die Wertschätzung.



Gewinnspiel

NACHHALTIGKEIT IST MEHR ALS NUR EIN WORT ...

... deshalb hat Frosch ein Nachfüll-Konzept entwickelt, das die Umwelt schont, weil weniger Müll anfällt. Wir verlosen Frosch Sensitiv Waschmittel Aloe Vera mit Wirkstoffen auf Naturbasis im Nachfüllpack sowie Frosch Sensitiv Seife für empfindliche Hände, die sich prima nachfüllen lässt. Dazu gibt es ein supersoftes Handtuch. Einfach bis 16.05.2019 an active@activebeauty.at – Kennwort Frosch – schreiben oder online auf activebeauty.at teilnehmen.



Cover: Getty Images

Medieneigentümer & Herausgeber:

dm drogerie markt GmbH,
Dipl.-Betriebswirt Harald Bauer,
Mag. Heidemarie Stamm,
Günter-Bauer-Straße 1, 5071 Wals,
Tel. 0662/8583-0, activebeauty.at

Verlag & Redaktion:

Styria Content Creation GmbH & Co KG,
Hainburger Straße 33, 1030 Wien, Tel. 01/60117-0,
active@activebeauty.at

Chefredaktion:

Christina Bernhart, Peter Mosser
Art-Direktion: DI (FH) Viktoria Platzer
Grafik: Joanna Jagiello

Fotoredaktion: Natascha Senegacnik
Textchefin: Sigrid Neudecker-vonRandow

Redaktion: Amelie-Catharina Bacher

Autoren: Mag. Paul Buchacher, Mag. Alexandra Degn,
Anita Freistetter, Mag. Maria Kapeller, Claudia Wallner

Lektorat: Barbara Hofmann

Projektleitung: Peter Mosser

Geschäftsführung: Mag. Alexis Johann, Eva Maria Kubin, MA

Produktion: Styria Media Design GmbH & Co KG

Druck: Oberndorfer Druckerrei, A-5110 Oberndorf

Redaktion dm: Nina Hinterkörner

Marketing & Verkauf: Customize, Ruth Kappacher,
Laura Schwab

Anzeigenproduktion & -koordination: Customize,
Aleksandar Djordjevic

Anzeigenverkauf: Mag. (FH) Christian Freischlager,
Hedwig Hieke-Lagler, Monika Köck, Brigitte Mayr,
Marion Mohrmann, Bernhard Moser, Angela Schallhart,
László Varsányi

Anschrift der Anzeigenabteilung: dm drogerie markt GmbH,
Günter-Bauer-Straße 1, 5071 Wals, Tel. 0662/8583-0

Für unverlangt eingesandte Texte und Fotos wird keine Verantwortung übernommen. Alle Rechte, auch die Übernahme von Beiträgen nach § 44 Abs. 1 und 2 Urheberrechtsgesetz, sind vorbehalten. Offenlegung gem. § 25 MedienG: activebeauty.at/impresum

Die im Heft abgebildeten Produkte können von den in dm Filialen und auf meindm.at verfügbaren Verpackungen abweichen. Die Verfügbarkeit der Produkte in allen Filialen kann nicht gewährleistet werden. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen von Medizinprodukten informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



PEFC zertifiziert.
Dieses Papier stammt
aus nachhaltig bewirtschafteten
Wäldern und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.at

DAS KRIEGEN WIR HIN

IMMER MEHR UNTERNEHMEN
UNTERSTÜTZEN ELTERN BEI
IHREM TÄGLICHEN
BALANCEAKT.

Rund 40 Prozent der erwerbstätigen Menschen in Österreich haben eine Familie zu versorgen. Besonders Frauen stehen dabei vor großen Herausforderungen. Bei ihnen verändert sich durch die Geburt eines Kindes beruflich meist viel mehr als bei Männern. Auch im Rest Europas ist die Vereinbarkeit von Familie und Beruf zunehmend ein Thema. In Ländern wie Tschechien oder Kroatien ist es aufgrund relativ niedriger Löhne heute verbreitet, dass beide Eltern arbeiten. Auch in Slowenien gehen immer mehr Väter in Elternzeit.

FAMILIENFREUNDLICHE ARBEITGEBER. Egal, wer arbeiten geht: Um Job und Privatleben in Einklang zu bringen, ist man am besten ein flexibler Organisationstalent. Für eine passende Work-Life-Balance spielt aber nicht nur die persönliche Einstellung eine Rolle, sondern auch der Arbeitgeber, der familienfreundliche Bedingungen schaffen kann. Das hat für alle Vorteile: Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind zufrieden und bleiben gern im Unternehmen. Und der Firma geht es gut, wenn die Menschen leistungsfähig und motiviert sind

FLEXIBLE ARBEITSZEITEN. Die Unterstützung beginnt schon vor dem Wiedereinstieg. Wer während der Karenzzeit in Kontakt bleibt, verpasst weniger. Danach sollten sich die

Mitarbeitenden ihre Arbeitszeit möglichst flexibel einteilen können, zum Beispiel durch Gleitzeit oder Jahresarbeitszeit-Vereinbarungen. Wer von daheim arbeiten kann, ist flexibler und spart sich lange Anfahrtszeiten. Manche Unternehmen bieten darüber hinaus Betriebskindergärten an oder vermitteln Tagesmütter.

LEBENSZEITMODELLE BEI dm. Bei dm setzt man bewusst darauf, Arbeitswelt und Familie zu verbinden. Denn Lebenszeit ist wertvoll. Deshalb gibt es Weiterbildungsangebote zum Thema. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden vor, während und nach der Karenzzeit aktiv begleitet und können dann zwischen zahlreichen Teilzeitmodellen wählen. Männer, die bei dm in Karenz gehen möchten, werden bewusst unterstützt. Das Unternehmen motiviert außerdem, selbst die Verantwortung für eine gute Work-Life-Balance zu übernehmen. Und wenn eine Lebenssituation einmal besonders belastet, kann man sich bei externen Beratern Hilfe holen. —

Projekt Notfallmama:
Mutti, Vati oder Kind sind
krank? Dieses Projekt hilft
und organisiert eine stunden-
weise Betreuung vor Ort.
notfallmama.at



Stressfreie Eltern
sind auch zufriedenerer
Mitarbeiter.

Entspannt euch.

NUK®

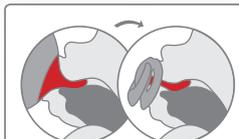
NUK Schnuller – beruhigen so gut wie nie zuvor.



EMPFOHLEN



VON HEBAMMEN,
KINDERÄRZTEN &
KIEFERORTHOPÄDEN



Nach natürlichem Vorbild

NUK, Erfinder des kiefergerechten Schnullers, hat die Originalform noch besser gemacht. Sie ist der weiblichen Brust beim Stillen nachempfunden, die sich optimal in den Mund einfügt, wenn das Baby daran nuckelt. Das Ergebnis:

Keine Saugverwirrung

92% der stillenden Mütter bestätigen, dass NUK Schnuller das Stillen nicht beeinträchtigen.*

Problemlose Akzeptanz

NUK Schnuller fühlen sich vertraut an und fügen sich optimal in den Babymund ein. 95% der Babys akzeptieren sie.*

Von Kieferorthopäden empfohlen

100% der Kieferorthopäden bestätigen, dass NUK Schnuller keine Kiefer- und Zahnfehlstellungen verursachen.**

90%

der Mütter empfehlen
die NUK Schnuller weiter.*

NUK is a registered trademark of MAMPA GmbH, Germany.
* Unabhängige Marktforschung, 307 Mütter, Deutschland, 2017
** Unabhängige Marktforschung, 50 Kieferorthopäden, Deutschland, 2017



www.nuk.de

NUK. Das Leben verstehen.

GRÜN HINTER DEN Ohren

KINDER WOLLEN NICHT MEHR ZUSCHAUEN, WIE DIE ÄLTERE GENERATION IHRE UMWELT ZERSTÖRT. SIE WOLLEN GEGENSTEUERN.

TEXT: Maria Kapeller

Plastik reduzieren. In ausgewählten dm-Filialen werden Wasch- und Geschirrspülmittel direkt abgefüllt. Den Filialfinder finden Sie auf: [dm-drogeriemarkt.at](https://www.dm-drogeriemarkt.at)

Die beste Erziehung ist, Kindern vorzuleben, wie es geht. Davon ist zumindest der dänische Familientherapeut Jesper Juul überzeugt. In Bezug auf den Klima- und Umweltschutz sind viele Erwachsene eher mit schlechtem Beispiel vorangegangen. Jetzt rebellieren auf der ganzen Welt Jugendliche wie das schwedische Mädchen Greta Thunberg. Sie fordern die Erwachsenenwelt zum Handeln auf, um den Klimawandel zu stoppen. Vielerorts wird für die Demonstrationen sogar die Schule geschwänzt und damit Aufmerksamkeit gewonnen. Jetzt erziehen die Kinder die Erwachsenen.

DIE GANZE FAMILIE SCHÜTZT DIE UMWELT.

Wer die Natur kennt und liebt, wird sie nicht zerstören. Zu den Ideen für gemeinsame Familienaktivitäten gehört: im Wald spazieren gehen und den Klängen lauschen, gemeinsam ein Insektenhotel aufstellen, eine geführte Kräuterwanderung machen oder bienenfreundliche Blumen anpflanzen. Denn wer von klein auf bestimmte Werte vermittelt bekommt, nimmt ganz selbstverständlich Rücksicht auf Umwelt und Mitmenschen.

Tipps für einen umweltfreundlichen Familienalltag:

Waschen & Reinigen

Wasser sparen ist wirklich einfach: duschen statt baden, die Spartaste an der Toilettenspülung verwenden, beim Zähneputzen das Wasser abdrehen. Am besten alltäglich in die Routinen einbauen, dann wird es zur Selbstverständlichkeit.

Praktische Tipps für die ganze Familie:

- Gerade im Badezimmer ist viel in Plastik verpackt. Wattestäbchen aus Plastik sind künftig in der EU verboten. Man kann aber auch Verpackung sparen, indem man zu festen Shampoos und Seifen greift.
- Öko-Windeln schonen die Haut von Babys und die Umwelt. Sie sind frei von Naturlatex und ohne überflüssige Rohstoffe.
- Herkömmliche Waschmittel spülen schädliche Chemikalien in den Abfluss. Stattdessen sollte man zu phosphatfreien Produkten greifen und exakt nach Waschanleitung waschen, um Energie und Waschmittel zu sparen.



Je wertvoller die Lebensmittel, umso sorgsamer geht man mit ihnen um.

Essen & Einkaufen

Wer einen persönlichen Bezug zu Lebensmitteln hat, geht automatisch bewusster damit um. Wie das gelingt? Indem man viel Zeit in der Natur verbringt, gemeinsam Kräuter sammelt, Obst erntet, eine Gemüsebox bestellt, Milch vom Bio-Hof holt, Obstsalat macht und Brot backt. Beim Einkaufen auf dem Markt lässt man sich von Menschen, Gerüchen und Farben inspirieren. Für Kinder ist es außerdem eine ganz besondere Erfahrung, selbst Gemüse anzubauen und zu ernten. Das können auch Kirschtomaten am Balkon oder eine Schale Kresse sein.

Praktische Tipps für die ganze Familie:

- Nicht nur auf Bio-Lebensmittel achten, sondern auch auf Regionalität. Das spart enorm viel Treibstoff.
- Fleisch und Milchprodukte ausgewählt genießen und hochwertige Bio-Ware bevorzugen.
- Hülsenfrüchte liefern ebenso Eiweiß wie Fleisch und lassen sich in vielen tollen Rezepten verarbeiten, etwa in einem bunten Kichererbsen-Gemüse-Eintopf.
- Im Familienleben läuft zwar selten etwas nach Plan. Aber es hilft, Lebensmittel vorausschauend einzukaufen. Das spart nicht nur Stress, es muss auch weniger weggeworfen werden. Bei Resten wird gemeinsam überlegt, wie man sie kreativ verkochen kann.
- Statt stark gesüßter Säfte bevorzugt zu Leitungswasser oder Apfelsaft vom Bio-Bauern greifen. Wenn Mineralwasser, dann aus heimischen Quellen. Mehrweg-Glasflaschen bevorzugen, alternativ zu recycelbaren PET-Flaschen greifen. Am besten aber einfach Leitungswasser aufsprudeln, das spart auch Geld und Schlepperei.
- Essen für unterwegs, zum Beispiel für die Schuljause, zum Wandern oder für die Arbeit, umweltfreundlich einpacken, also lieber Behälter aus nachwachsendem Material wie Bambus verwenden. Brote und Obst statt in Alufolie in Bienenwachstücher einwickeln. Statt Plastikflaschen lieber wiederverwendbare Trinkflaschen einsetzen.

Schluss mit den ständigen Kaufräuschen! Lieber aus dem Vorhandenen etwas Neues machen.

Anziehen & Shoppen

Früher war es angesagt, sich in der Schule in Markenklamotten zu präsentieren. Heute ist auch cool, wer Selbstgemachtes und Selbstgestricktes trägt. Auch Upcycling-Kleidung und Flohmarktware zeigen mehr eigenen Stil als neue, teure Wegwerfmode. Das schont nicht nur die Umwelt, sondern hat auch einen tollen Nebeneffekt: Kinder können sich kreativ austoben und ihre Kleidung teilweise selbst produzieren. Wenn Mama und Papa vorleben, dass man keinen Trends nachlaufen muss und dass „neu“ nicht unbedingt gleich lässig ist, verinnerlichen Kinder diese Einstellung von Beginn an.

Praktische Tipps für die ganze Familie:

- Kleidung, die kaputt ist, wird repariert. Kinderstrumpfhosen werden gestopft, Papas Jeans werden gemeinsam in die Schneiderei zum Flicken gebracht.
- Freie Zeit nicht beim Shoppen im Einkaufszentrum verbringen, sondern lieber beim Stöbern auf dem Flohmarkt. In alten Sachen zu wühlen macht Mama und Papa bestimmt genauso viel Spaß wie den Kleinen.
- Kreativ werden: Wenn der olivgrüne Pulli oder das purpurrote Kleid irgendwann nicht mehr spannend genug ist, hübschen selbst angenähte Patches, Filzblumen oder Mascherln das Teil wieder auf.
- Werden Schuhe und Kleidung neu gekauft, dann auf gute Qualität, haltbare Materialien und faire Arbeitsbedingungen achten. Tipps dazu gibt es unter: cleanclothes.at, fair-fashion.at,

**Pampers**
pants



**Einfaches An- und
Ausziehen**



*Nur auf www.meindm.at erhältlich.

Spielen & Lesen

Computer und Smartphones sind aus den meisten Familien nicht mehr wegzudenken. Das heißt aber nicht, dass stets das neueste Produkt gekauft werden muss. Denn die Herstellung dieser Geräte verbraucht viele Ressourcen. Die Arbeiter produzieren dabei meist unter schlechten Bedingungen. Im Gebrauch verschwenden PC, Handy & Co. ebenfalls viel Energie. So verbraucht das Surfen im Internet Unmengen an Strom, um die großen Rechenzentren zu kühlen. Diese Themen sollten innerhalb der Familie besprochen werden. Dann können Regeln für die Verwendung von PC und Smartphone aufgestellt werden.

Praktische Tipps für die ganze Familie:

- Nicht jedes Familienmitglied braucht einen eigenen Laptop. Wenn ein Computer angeschafft wird, tut es für daheim oft auch ein gebrauchter.
- Geräte gut warten und bei Fehlern reparieren lassen, statt neue zu kaufen.
- Wie beim Fernsehen gilt auch beim Surfen im Internet: am besten ausgewählt und zeitlich eingeschränkt. Einerseits, um die eigene Zeit nicht zu verschwenden. Andererseits, um Energie zu sparen – denn jeder Klick verbraucht Ressourcen.
- Wenn surfen, dann mit Mehrwert: Die kostenlose Suchmaschine „Ecosia“ ist schnell installiert und finanziert mit ihrem Gewinn den Anbau von Bäumen. ecosia.org
- Statt des stromfressenden Standby-Modus einfach alle technischen Geräte auf einmal per Kippschalter an der Steckerleiste ausschalten.
- Auch einmal ganz altmodisch Bücher lesen. Diese müssen ebenfalls nicht immer neu gekauft werden, sondern können in öffentlichen Bücherboxen, auf Bücherflohmärkten, in Büchereien oder über diverse Onlineplattformen besorgt werden.



Energie sparen bei der
Nutzung von PC und Handy:
activebeauty.at

Es gibt ein Leben ohne
Auto. Für kürzere Strecken
ist das Rad sogar viel
praktischer: keine
Parkplatzsuche!



Fahren & Herumkommen

Viele Familien – gerade auf dem Land – kommen ohne Auto nicht aus. Trotzdem kann man es öfter stehen lassen, als man glaubt. Das schont Umwelt wie Geldbörse. Kurze Fahrten werden ganz einfach durch Gehen ersetzt. So verschafft etwa der Schulweg gleichzeitig Bewegung. Für weitere Strecken, etwa zur Musikschule oder zum Turnverein, können sich die Eltern beim Fahren abwechseln und auch andere Kinder mitnehmen. Oder man weicht auf öffentliche Verkehrsmittel aus.

Praktische Tipps für die ganze Familie:

- Das Fahrrad ganz natürlich in den Alltag einbauen: beim Einkaufen, für den Schulweg oder den Weg zur Arbeit. Natürlich auch beim gemeinsamen Ausflug am Wochenende.
- Gebrauchte Fahrräder gibt es online, bei Fahrradhändlern oder auf Fahrradbörsen zu kaufen. Wichtig ist, dass sie gut gewartet sind.
- Im Idealfall muss es in den Ferien nicht immer der All-inclusive-Familienurlaub mit Flug, Animation und Bergen von Essen am Hotelbuffet sein. Vorschläge für günstigeren und klimaschonenden Urlaub: ein gemeinsamer Städtetrip mit dem Zug, mit dem Auto ans Meer fahren, daheim zwischen Bergen und Seen erholen oder ein paar Tage auf dem Bio-Bauernhof verbringen.

Neu



Jetzt gibt es von Bi-Oil ein spezielles und sehr reichhaltiges Gel für trockene Haut.

Ideal für eine **nachhaltige Feuchtigkeitsversorgung**.

Diese wertvollen Inhaltsstoffe machen das Bi-Oil Gel so effektiv:



Sheabutter

Pflegt die Haut



Vitamin B3

Glättet die Haut



Bisabolol

Beruhigt und entspannt die Haut



Glycerin

Stärkt und unterstützt die Feuchtigkeitsversorgung



Urea

Spendet Feuchtigkeit

Bei 82% der Probanden zeigte sich nach nur zwei Tagen eine positive Veränderung der Haut.*

*Wirksamkeitsstudie eines kosmetischen Feuchtigkeitsprodukts mit Stephens & Associate, USA, 2018, 28 Probanden, Splitbody, einfachblind und kontrolliert.

**25FACH
PUNKTE
MIT IHRER NEUEN
PAYBACK KARTE**

**AUF EINE PACKUNG BI-OIL GEL
FÜR TROCKENE HAUT 100 ML**

Gutschein ausschneiden und von 19.04.2019 bis 18.05.2019

In einer österreichischen dm Filiale einlösen

Coupon mit der PAYBACK Karte vorlegen. Nach Abschluss des Kassivorgangs vorgelegte Coupons können nicht mehr berücksichtigt werden. Die Punktegutschrift erfolgt nach dem Einkauf. Der Coupon ist nicht kombinierbar mit weiteren Coupons für Produkte, Marken oder Warengruppen. Dieser Coupon ist nur einmal pro Punktekonto einlösbar. Nur in österreichischen dm Filialen einlösbar. Nicht einlösbar bei Bestellungen im Online Shop auf meindm.at. dm drogerie markt behält sich vor, das Programm jederzeit und ohne Angabe von Gründen einzustellen.



Ein Fleckerlteppich namens Familie

WENN SICH MAMA UND PAPA TRENNEN UND NEUE PARTNER FINDEN, SCHLÜPFEN ELTERN UND KINDER IN VIELE NEUE ROLLEN. DIE HÄLFTE DIESER MODELLE SCHEITERT. WAS MACHT DIE ANDERE HÄLFTE BESSER?

TEXT: Maria Kapeller

DAS LEBEN ALS PATCHWORKFAMILIE IST OFT EINE ACHTERBAHN DER GEFÜHLE.



Patchwork ist ein Handwerk, das viele kleine Stoffteile zu einer großen Decke vereint. Es entsteht also ein Flickwerk, das für immer ein großes Ganzes werden kann oder, weil nur grob und lieblos zusammengenäht, sich wieder auflöst. So ist das auch mit Patchworkfamilien. Mittlerweile gibt es sie in allen möglichen Konstellationen.

Patchworkfamilien sind nichts Neues. Früher entstanden sie oft aus der Not heraus, wenn ein Elternteil früh starb. Heute ergeben sie sich aus Liebe. In Österreich sind rund 10 Prozent aller Familien so zusammengesetzt – Tendenz steigend. Die Hälfte bricht allerdings wieder auseinander. Denn diese sogenannten Fortsetzungsfamilien sind mit vielen Hürden konfrontiert.

Sie haben keine Vorbilder, an denen sie sich orientieren könnten. „Zu dem traditionellen Familiensystem gibt es über Generationen vorgelebte Modelle“, sagt Claudia Renner, systemische Familienthera-

peutin in Wien. Diese Vorbilder würden jedoch oft nicht den jeweiligen Erwartungen entsprechen und häufig zu Trennung und Scheidung führen. „Dem Konstrukt der Patchworkfamilie fehlen diese tradierten Modelle. Damit heißt es für alle Beteiligten, sich auf Neuland einzulassen. Das ist ein Neuerforschen mit großen Herausforderungen.“

ROLLEN KLAR VERTEILEN. Allen Problemen zum Trotz können sich durch ein Patchworksystem aber auch viele neue und schöne Effekte ergeben. So haben die Kinder mehr Bezugspersonen und dadurch die Chance, an deren unterschiedliche Interessen anzudocken. Geglückte Patchwork-Konstellationen haben meist eines gemeinsam: eine klare Rollenverteilung und gute Kommunikation. Dafür ist es vor allem wichtig, die unterschiedlichen Beziehungsebenen voneinander zu separieren. Denn auch wenn Mama und Papa als Paar getrennte Wege

gehen, bleiben sie Eltern. „Dieser Elternebene sollte zum Wohl des Kindes auch dann Akzeptanz und Raum gegeben werden, wenn einer oder beide Expartner neue Beziehungen eingehen oder neue Familien gründen“, so Psychotherapeutin Renner.

MITEINANDER REDEN. Eine gelingende Kommunikation beginnt schon bei der Trennung des traditionellen Familiensystems. Gelingt es, diese für alle Beteiligten möglichst schonend über die Bühne zu bringen, erleichtert das den Neustart mit der Fortsetzungsfamilie ungemein.

Wenn die lieblichen Eltern gut miteinander reden können, ist das eine große Entlastung für das Kind. Je klarer und transparenter mit ihm gesprochen wird, desto einfacher wird es ihm gemacht. Alle beteiligten Erwachsenen sollten vermitteln: Mama und Papa sind zwar getrennt, aber du hast jetzt eine neue, größere Familie. Wir sind alle für dich da. Und es ist okay, wenn du auch ein-

GEGEN UNGEWOLLTE ABSTÜRZE HILFT VIEL REDEN SOWIE EINE KLARE ROLLENVERTEILUNG.



mal mit nur einem von uns etwas unternimmst.

Streiten die leiblichen Eltern hingegen und sehen sich als Rivalen, kommt das Kind in einen großen Loyalitätskonflikt: Verrate ich meine Mama, wenn ich mich mit der neuen Frau meines Vaters verstehe? Oder umgekehrt? Es weiß nicht, zu wem es „helfen“ soll. Das erschwert auch die Situation für die neuen Partner.

DIE SITUATION ANNEHMEN. Generell sollten sich Menschen, die eine Beziehung mit jemandem eingehen, der schon ein Kind hat, bewusst sein, sozusagen ein fremdes System zu betreten, sagt Renner. „Diese Familie ist Teil des Systems, wenn ich mich auf die Partnerschaft einlasse. Der leibliche Vater oder die leibliche Mutter wird in irgendeiner Form eine Rolle spielen, sei es in der Besuchsrechtsregelung oder wenn es um wichtige Entscheidungen für das Kind geht.“

Der neue Partner oder die neue Partnerin soll dann nicht probieren, Mutter- oder Vaterersatz zu sein. „Die neue Rolle ist, eine vertrauensvolle, freundschaftliche Beziehung zum Kind aufzubauen“, erklärt Renner. „Das gelingt, indem man unterstützend, aber nicht bestimmend ist.“ Freundschaftliche Gespräche oder gemeinsame Unternehmungen können langsam eine Bindung schaffen. Klare Grenzen zu setzen bleibt jedoch Aufgabe des leiblichen Elternteils.

EIGENE FREIRÄUME SCHAFFEN. Wesentlich ist aber auch, den leiblichen Eltern genügend Raum zu geben, allein etwas mit den Kindern zu unternehmen. Dabei kommt man

sich häufig wie das fünfte Rad am Wagen vor. „Gerade Frauen haben oft das Gefühl, sehr viel in das Gelingen der neuen Familie zu investieren, aber weniger Mitspracherecht im neuen Familiensystem zu haben“, weiß Renner aus Erfahrung.

In der Beratung wird dann daran gearbeitet, sich Freiräume zu schaffen. „Dieser Mensch sollte gut auf seinen eigenen Raum, seine persönlichen Bedürfnisse und Grenzen achten. Diese kann er klar und transparent kommunizieren, aber – wenn möglich – nicht bestimmend.“ Wichtig dabei ist, dass der leibliche Elternteil dahintersteht. „Er soll loyal sein, Verständnis haben und Rückhalt geben – sonst rutscht die Person, die von außen in die Familie kommt, an den Rand.“

NICHT ALLES RECHT MACHEN. Aber auch der leibliche Elternteil ist im Loyalitätskonflikt. Er hat eine Pufferposition zwischen dem ehemaligen Partner, dem eigenen Kind und der neuen Beziehung. In vielen alltäglichen Situationen tauchen Fragen auf wie: Halte ich zur neuen Partnerin? Zur leiblichen Mutter? Oder muss ich mein Kind schützen? Kleinigkeiten können dann große Auswirkungen haben.

Ein kontraproduktives Verhalten bemerkt die Familientherapeutin besonders häufig: In der gemeinsamen Zeit wird dem Kind alles recht gemacht. „Meist werden aus Schuldgefühl keine klaren Grenzen gesetzt, um Konflikte zu vermeiden. Das hat aber genau die gegenteilige Wirkung“, sagt sie. „Es führt zu Unzufriedenheiten, Missverständnissen und gegenseitigen Kränkungen.“

Der bessere Weg: klare Strukturen

schaffen, viel reden und eine gute Kommunikationsbasis aufbauen. Dazu ist es gerade bei pubertierenden Jugendlichen nötig, ihnen viel Raum zu geben. Und Zeit, zum Beispiel für gemeinsame Ausflüge. „Es geht nicht darum, sich schnell um jeden Preis in der neuen Rolle zu präsentieren und um Akzeptanz zu werben“, sagt Renner. Wichtiger sei es, da zu sein, Aufmerksamkeit zu schenken und die Ängste des Kindes wahrzunehmen, die oft hinter einem ablehnenden Verhalten stehen.

Kleine Schritte sind beim Patchwork wirksamer als große. Beim Zusammenwachsen helfen vor allem auch gemeinsame Rituale, etwa wenn sich die neue Familie einmal in der Woche Zeit für ein Gespräch nimmt, bei dem jeder sagt, was gut gelaufen ist, und was weniger. Das schafft Verbundenheit. So kann aus einzelnen Teilen ganz langsam ein buntes, liebevolles und einander achtendes großes Ganzes werden. —



ZUR PERSON

Claudia Renner ist Sozial- und Berufspädagogin, systemische Familientherapeutin und Supervisorin. Sie ist Teil des Teams von FamilieNeu, dem Kompetenzzentrum für Eltern, Kinder und Paare in Wien. familieneu.at

Sauberkeit und Frische
mit **lila Wasser**.

NEU

**BLUE
STAR**



ICH BIN ONLINE, MAMA

WIE VIEL ZEIT DARF DAS KIND
IM INTERNET VERBRINGEN? UND
WANN WIRD ES GEFÄHRLICH?

TEXT: Maria Kapeller

Mama liest die Nachrichten am Tablet. Papa lädt sich eine Fitness-App herunter. Die fünfjährige Tochter schaut sich ein Kinderlieder-Video an. Praktisch in jeder Familie gehören Handys, Computer und Internet zum Alltag. Ab welchem Alter Kinder das Internet verwenden dürfen, müssen Eltern individuell entscheiden. Die Grundregel lautet jedoch: Handy, Tablet & Co. sind kein Babysitter. Sie sollten, wenn überhaupt, in den ersten Lebensjahren nur extrem eingeschränkt genutzt werden. Konkrete Hilfestellungen für jedes Alter bietet die Plattform saferinternet.at.

KINDERSUCHMASCHINEN NUTZEN. Im Volksschulalter werden Handy und Internet für Kinder besonders interessant, vor allem Onlinespiele. Spezielle Suchmaschinen liefern ausschließlich Inhalte, die kindgerecht sind. Bis zu welchem Alter sie Sinn machen, hängt vom Umfeld und von der Entwicklung des Kindes ab. „Eltern, die regelmäßig mit ihren Kindern über das Internet reden, bekommen automatisch ein Gefühl dafür“, sagt Matthias Jax von saferinternet.at. „Aber spätestens, wenn sie sich bewusst mit dem Internet auseinandersetzen, braucht es einen entsprechenden Umgang.“ Also die Fähigkeit, das Vertrauen





und die Möglichkeit, ungeeignete Inhalte im Ernstfall mit Erwachsenen zu besprechen.

INTERESSE FÜR DIE ONLINIEWELT. Denn Medienkonsum und Internet bergen zahlreiche Gefahren und Herausforderungen, gerade für Kinder. Es kann schnell passieren, dass sie mit ungeeigneten Inhalten wie Gewalt, Pornografie oder Hassbotschaften in Kontakt kommen. Eltern können schützen, indem sie ihre Kinder nicht allein online gehen lassen, auch wenn das nicht immer möglich ist. Die Erziehungsberechtigten sollten sich auf jeden Fall für die Onlinewelt ihrer Kinder interessieren und sich bewusst machen, dass diese nicht zwischen online und offline unterscheiden. Wenn jemand online beleidigt ist, ist das für sie gleichbedeutend, als wenn sie offline jemand anschreien würde“, erklärt Jax. Er beruhigt jedoch: „Für alle Dinge, über die man im Internet stolpert, gibt es Lösungsstrategien.“

KOMPETENZEN VERMITTELN. Mama und Papa informieren sich also am besten darüber, was ihr Kind im Netz macht. Dazu gehört auch, zu wissen, was Snapchat ist, wozu Hashtags dienen oder welche Instagram-Stars gerade angesagt sind. Das hilft auch dem eigenen Netzwissen auf die Sprünge. Gleichzeitig kann man den Kindern die Kompetenz weitergeben, sich im Internet sicher zurechtzufinden. Dazu gehört beispielsweise der Umgang mit einem gemeinen Kommentar für ein Instagram-Foto. Wenn die Kinder merken, dass Mama und Papa kompetente Ansprechpartner sind, kommen sie eher mit Fragen.

GEMEINSAME REGELN AUFSTELLEN. Wie oft und wie häufig dürfen Kinder ins Netz? Auch das lässt sich nicht genau beantworten. Eine Umfrage vom Institut für Jugendkulturforschung und saferinternet.at zeigt: Es ist sinnvoll, Regeln dafür aufzustellen, denn die werden auch eingehalten. Vereinbarungen sind zu vielen Themen möglich, etwa: Welche Webseiten dürfen besucht werden?



Welche Apps sind erlaubt? Wie viel Zeit darf täglich vor dem Bildschirm verbracht werden? Muss das Handy beim gemeinsamen Essen weggelegt und in der Nacht ausgeschaltet werden?

Wichtig ist, dass die Regeln gemeinsam in der Familie besprochen und am besten schriftlich festgehalten werden. Außerdem hilft es, Konsequenzen festzulegen, wenn sie nicht beachtet werden. Tipp: Staubsaugen und das Zimmer aufräumen bewirken mehr als die Drohung, das Handy zu verbieten. Letztendlich ist es mit dem Internet wie mit der Erziehung insgesamt: Selbst ein Vorbild sein bringt mehr, als nur Regeln und Verbote auszusprechen. —

Internet-Tipps für Eltern

- **VOR PORNOGRAFISCHEN INHALTEN SCHÜTZEN:** Dazu die Filterfunktion „SafeSearch“ direkt in den Einstellungen von Suchmaschinen aktivieren.
- **KINDGERECHTE INHALTE FÖRDERN:** Spezielle Kindersuchmaschinen wie helles-koepfchen.de, fraginn.de oder blinde-kuh.de nutzen.
- **KINDER VOR KONTAKT MIT FREMDEN SCHÜTZEN:** Dazu die Privatsphäre-Einstellungen in den Social-Media-Konten kontrollieren. Außerdem die Kinder fragen, ob und mit wem sie im Internet chatten.
- **VOR FAKE NEWS UND UNWAHRHEITEN BEWAHREN:** Kindern von Beginn an einen kompetenten Umgang mit Medien vermitteln. Sie sollten zum Beispiel wissen, wie sich Quellen überprüfen lassen.
- **VERSTECKTE WERBUNG ERKENNEN:** Dabei hilft, die Lieblings-YouTube-Stars dahingehend zu „überprüfen“. Werbliche Videos gemeinsam anschauen und erklären, was dahintersteckt.
- **KOSTSPIELIGEN ONLINEKÄUFEN VORBEUGEN:** In-App-Käufe direkt im System des Smartphones abschalten. Mehrwertnummern und Web-Billing über den Handyanbieter deaktivieren.



Noch mehr zum Thema
Gefahren im Internet auf:
activebeauty.at

SCHAU MAL, WAS DA WÄCHST!

BEIM ANPFLANZEN, PFLEGEN UND ERNTEN VON GEMÜSE, KRÄUTERN UND BLUMEN HABEN KINDER VIEL SPASS – UND KÖNNEN JEDE MENGE FÜRS LEBEN LERNEN.

TEXT: Claudia Wallner

Kinder und Garten – diese beiden Wörter passen nicht nur bei der Tagesbetreuung gut zusammen, sondern auch, wenn es um die Grünzone rund ums Haus geht.

Schließlich ist ein Stück Natur, in dem man spielen und herumtollen, auf Bäume klettern und in der Erde graben, Insekten beobachten und Pflanzen genauer unter die Lupe nehmen kann, wie geschaffen für kleine Entdecker. Aber auch Nachwuchs-köche, die ihr erstes Können an einem Sandkuchen erproben oder den Unterschied zwischen Basilikum, Oregano und Wiesengras erschmecken möchten, sind hier in ihrem Element. Ebenso wie angehende Baumeister und Landschaftsarchitekten, die sich schon einmal an einem selbst gebastelten Vogelhäuschen oder kleinen Wegen durch ein Blumenbeet versuchen wollen. Und ja, zukünftige Hobbygärtner trifft man natürlich auch

IM GARTEN NEUES ENTDECKEN. Wobei Eltern nicht allzu hohe Erwartungen an die Ausdauer ihrer Sprösslinge an den Tag legen

sollten. Besonders den jüngsten geht es vor allem um das Ausprobieren und Kennenlernen neuer Dinge. Wie fühlt sich nasser Lehm an? Wohin kriecht der Regenwurm? Wie riecht das Veilchen? Wie sticht die Rose? Welches Muster malt das Wasser aus der Gießkanne auf die Erde? Wie greift sich das Salatblatt an? Das sind die Fragen, die Kinder interessieren. Und nicht: „Hast du heute schon die Tomaten gegessen?“

PFLANZEN UND ERNTEN. Wer einem Kind den Umgang mit Spaten, Rechen und Schaufel beibringen möchte, braucht vor allem eines: mehr Geduld als sein Schützling. Denn ein Kind, das seine ersten Erfahrungen als Mini-Gärtner macht, will in erster Linie pflanzen – und dann am liebsten auch gleich ernten. Dass tägliches Wässern, regelmäßiges Düngen und Unkrautentfernen oder gar langwieriges Blattläusebekämpfen ebenfalls zum Gärtnern dazugehören, interessiert ihn eher weniger. Vor allem, wenn die kleinen Pflänzchen allzu lange brauchen, bis sie endlich Blüten oder



Früchte tragen, verlieren viele Kids das Interesse – und wenden sich wieder anderen Gartenfreuden zu. Schließlich kann man ja im Freien auch schaukeln, Fangen spielen oder in der Wiese Purzelbäume schlagen.

IMMER MIT DER RUHE. Trotzdem lohnt es sich, für die Kleinen ein eigenes Beet anzulegen. Denn Kinder wachsen beim Gärtnern früher oder später über sich hinaus. Sie sind dabei nur wie die Pflanzen selbst. Wie heißt es so schön? Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.

Lässt man seinen Sprösslingen hingegen Zeit, das Thema mit allen Sinnen zu erforschen, merkt man schnell, dass sie im Grunde viel naturverbundener an die Sache herangehen als die Großen, die in ihren Beeten oft exotische Dinge anpflanzen, die an dem jeweilige Standort eigentlich viel zu viel Pflege erfordern. Kinder freuen sich auch über Pflanzen, die von selbst wachsen – etwa schön blühendes Unkraut. Es ist also gar nicht so schwierig, ihnen zu schnellen Erfolgserlebnissen zu verhelfen – auch wenn man dabei die eigenen Gartenansprüche vielleicht ein wenig herunterschrauben muss.

IDEALE PFLANZEN FÜR MINI-GÄRTNER. Eine Auswahl an pflegeleichten Blumen, K äutern oder Gemüsesorten hilft, die Kinder bei der Stange zu halten. Je früher sie merken, dass sich ihr Einsatz mit Schaufel und Gießkanne lohnt, desto eher werden sie weiterhin Begeisterung zeigen. So hat die Spiegelei-Blume nicht nur einen lustigen Namen, sondern sieht auch schön aus und wächst schnell. Radieschen sind einfach zu züchten und können schon nach 30 Tagen geerntet werden. Sie sind gute

Was Kinder gerne pflanzen

Im Duftbeet

- ✿ **SCHOKOLADENBLUME:** duftet wie ein Marsriegel
- ✿ **COLA-KRAUT:** die Blattspitzen schmecken wie das Getränk
- ✿ **GUMMIBÄRCHEN-BLUME:** ist wie Süßigkeiten für die Nase
- ✿ **LAKRITZ-TAGETES:** passt gut zu Desserts
- ✿ **MINZE:** schmeckt und riecht erfrischend

Im Blumenbeet

- ✿ **STROHBLUMEN:** farbenfroh und pflegeleicht
- ✿ **SONNENBLUME:** keimt schnell und dreht sich mit der Sonne
- ✿ **RINGELBLUME:** schön und anspruchslos
- ✿ **SPIEGELEI-BLUME:** so unkompliziert wie ein Frühstücksei
- ✿ **BIENENFREUND:** lockt fleißige Bienchen an

Im Naschbeet

- ✿ **KAROTTEN:** kinderleichter Knabberspaß
- ✿ **RADIESCHEN:** easy anzupflanzen
- ✿ **KOHLRABI:** kann roh gegessen werden
- ✿ **KAPUZINERKRESSE:** essbare Blüten
- ✿ **ERDBEEREN:** fleißige Fruchtlieferanten
- ✿ **SCHNITTLAUCH:** kommt jedes Jahr wieder

Für geduldigere Nascher

- ✿ **KIRSCHTOMATEN:** klein und gut
- ✿ **ZUCKERMAIS:** tolles Ernte-Erlebnis





Nachbarn für den Kohlrabi. Auch Kapuzinerkresse keimt schnell, ihre Blüten sind ebenfalls genießbar. Der Klassiker für das bei den Kleinen sehr beliebte „Naschbeet“ sind Erdbeeren. Sie brauchen nur einen sonnigen Standort und sind ansonsten unkompliziert. Ebenfalls beliebt: sogenannte „Kuschelpflanzen“ wie das samtweiche Hasenschwanzgras.

SPASS BEIM GÄRTNERN. Das Kinderbeet soll aber nicht nur ein Ort der Gartenarbeit, sondern in erster Linie ein Spielplatz sein und Möglichkeit zur Kreativität bieten. Das beginnt schon bei der Form. Wer sagt, dass Pflanzen in einem langweiligen Rechteck zu Hause sein müssen, statt in einem Herzen, einem Stern oder einer Blume aus Erde? Hübsche Randverzierungen aus bunten Kieselsteinen oder kleinen Hölzchen kann man schon den Jüngsten überlassen, Märchenfiguren, die man ins Beet stellt, können selbst bemalt werden. Und ein Windspiel oder Gartenzwerg machen fast allen Kindern Freude.

UNKRAUTJÄTEN ALS WETTBEWERB. Auch der Umgang mit den Pflanzen sollte spielerisch sein. Kleinkinder können mit Sandspielzeug das Beet bereiten. Beim Eingraben kleiner Pflänzchen beweisen sie oft großes Geschick. Zum Gießen eignen sich spezielle Kindergießkannen, aus dem Unkrautrupfen kann man einen Wettbewerb machen, ebenso wie aus dem Laubaufsammeln. Auf Schädlinge untersucht man die grünen Freunde beim „Pflanzendotorspiel“. Und die Ernte ist ein Fest – das man gebührend feiern darf.

Für kleine Hände

Auch wenn Kinder gerne mit den Fingern graben: Auf Dauer brauchen sie zum erfolgreichen Gärtnern das richtige Werkzeug. Geräte für Erwachsene sind dafür meist zu groß und zu unhandlich. Deshalb gibt es eigene Sets speziell für Kids, die günstig angeboten werden und mit knalligen Farben und Mustern auch optisch Spaß machen. Sie sollten eine Gießkanne, eine Pflanzschaufel und eine kleine Harke enthalten.



DEN GROSSEN GARTEN ERDE SCHÜTZEN.

Die Früchte der kindlichen Gartenarbeit zeigen sich aber nicht nur in Form von süßen Beeren und knackigen Karotten, sondern auch in Form von Wissen – etwa über gesunde Ernährung. Kinder, die etwas selbst angepflanzt haben, können besser nachvollziehen, wie Nahrungsmittel entstehen, und erkennen auch leichter die Geschmacksunterschiede zwischen biologisch angebautem Gemüse und Fast-Food-Varianten aus dem Glashauspalast. Darüber hinaus lernen sie beim Gärtnern nach und nach, Verantwortung zu übernehmen – zuerst für kleine schwache Blümchen, dann vielleicht für einen jungen Baum und schließlich für global bedrohte Pflanzenarten.

Ist nicht die ganze Welt ein großer Garten, den man schützen sollte? Je früher Kinder das verstehen, umso größer ist die Chance, dass er ein Paradies bleibt, an dem noch viele Generationen von kleinen Gärtnern Freude haben. —



Sommer, Sonne, frei von allem.

HiPP

Baby
SANFT

All unsere Sorgfalt
für sensible Haut.



Frei von allem, was
sensible Haut nicht mag.

- ✓ frei von Parfum
- ✓ frei von Nanopartikeln
- ✓ frei von allergieverdächtigen Stoffen*



*gemäß Kosmetik-VO

hipp.at



NICHT OHNE MEINEN Teddy

WARUM KUSCHELTIERE NICHT
NUR FÜR KINDER WEIT MEHR
SIND ALS BLOSS EIN SPIELZEUG.

TEXT Claudia Wallner



ICH BIN IMMER FÜR DICH DA,
WENN DU MICH BRAUCHST!

Wer ist rund um die Uhr für dich da – auch mitten in der Nacht, wenn du gerade aus einem bösen Traum erwachst? Wer tröstet dich, wenn du traurig bist? Wem kannst du alles, aber auch wirklich alles, erzählen – ohne dass er sauer wird oder sich Sorgen macht?

DIE ERSTE GROSSE LIEBE. Würde man einem Kind all diese Fragen auf einmal stellen, bekäme man vermutlich als Antwort einen einzigen Namen: den seines allerliebsten Kuschtiers. Niemand ist so treu an der Seite eines kleinen Menschen wie sein Teddybär, sein Plüschelentwurm oder sein Schmusedinosaurier. In den Augen ihrer Besitzer sind sie Freunde fürs Leben. Ob ein Ohr fehlt, ein Auge schief hängt oder der Plüsch bereits kahle Stellen aufweist, tut dabei der Liebe keinen Abbruch.

Deshalb sollte man beim Kauf auf Qualität und Haltbarkeit des Materials achten. Denn jedes Stofftier könnte zum ganz besonderen Liebling auserkoren werden, der jahrelanges Kuschn und Herumschleppen, Gewaschen- und Gefüttertwerden aushalten muss. Und der oft noch lange, nachdem er als „Spielzeug“ ausgedient hat, einen Ehrenplatz besetzt.

Psychologen sehen in dieser Bindung sogar einen wichtigen Faktor für die Entwicklung. Denn für viele Kinder ist es die erste Beziehung, für die sie sich selbst entscheiden. Das macht sie zu einem Meilenstein auf dem Weg zur Selbstständigkeit. In den Augen von Kinderpsychotherapeutin Eva Busch ist das Kuschtier ein Zeichen von Reife – ein sogenanntes „Übergangsobjekt“,

wie es in Fachkreisen genannt wird. „Diese Objekte helfen beim Abnabeln von den Eltern“, erklärt die Expertin in einem Interview mit der „Süddeutschen Zeitung“. Wobei das „Kuscheltier“ alles Mögliche sein kann: der Zipfel einer Decke, ein Faden, eine Puppe. „Ich kenne ein Kind, das überall seinen Eierlöffel mit hingenommen hat. Andere lutschen am Daumen oder haben imaginäre Freunde. Es ist allerdings praktisch, wenn das Übergangsobjekt transportabel ist.“

HANDYVERBOT FÜRS STOFFTIER. Kuscheltiere sind nicht nur weich und flauschig, sie halten auch für Rollenspiele her, bei denen das Kind seine eigenen Erfahrungen oder Beobachtungen weitergibt. So kann es schon einmal vorkommen, dass der Teddy einen Tag lang Handyverbot bekommt oder sich das Plüschfäffchen jeden Abend die Zähne putzen muss. Aber auch, dass es für besonders braves Stillsitzen im Auto mit einem Zuckerl belohnt wird.

Mit einem Eierlöffel ist das natürlich etwas schwieriger. Trotzdem sollten Eltern nicht verzweifeln, wenn sich das Kind einen „Freund“ aussucht, der nicht unbedingt der Norm entspricht. Und auch sonst sind elterliche Einmischungen in die Beziehung Kind-Kuscheltier möglichst zu vermeiden: Was die beiden „miteinander reden“, geht beispielsweise keinen etwas an.

Aber was, wenn der Nachwuchs mit zwölf noch immer seinen Teddybären in der Schultasche mitnimmt? Dann ist auch das seine Sache. „Irgendwann verliert er ja automatisch an Magie“, sagt Eva Busch. „Die Kinder finden Freunde, erleben viel und das Tier ist nicht mehr existenziell wichtig oder wird nur noch bei Fieber gebraucht. Normalerweise sind Übergangsobjekte bis zum sechsten Lebensjahr von Bedeutung, aber wenn es länger dauert, ist das überhaupt nicht schlimm.“

Laut einer Umfrage der deutschen GfK hat jede siebte Erwachsene auf Reisen ein Kuscheltier im Gepäck. Für 41 Prozent fungiert es als Glücksbringer, 14 Prozent brauchen es zum Einschlafen, 13 Prozent wollen sich unterwegs nicht so alleine fühlen und 9 Prozent möchten an jedem Reiseziel ein Foto damit machen. Die Psychotherapeutin findet auch das nicht seltsam. „Alle Menschen haben etwas, das sie tröstet. Ob man einen Kaffee braucht, um zu glauben, dass der Tag gut losgeht, oder ob einem eine Halskette Kraft gibt. Talismane sind im Grunde doch auch nichts anderes als Kuscheltiere ...“ —



Tipps für die Kuscheltierhaltung

FÜTTERN:

Kinder lieben es, gemeinsam mit ihren Stofftieren zu essen. Leider können Spinat, Himbeerpudding & Co zu nachhaltigen Verschmutzungen und Verfärbungen des Fells führen. Vermeiden lassen sich diese Spuren durch sofortiges Abwischen mit einem feuchten Tuch – und durch ein Babylätzchen: Je nach Größe des Tiers kann man es ihm umhängen oder es darin einwickeln.

BADEN:

Die meisten Plüschspielzeuge tragen ein Pflegeetikett, auf dem sich ablesen lässt, ob und wie man sie waschen kann. Fehlt es oder darf das Kuscheltier nicht in die Waschmaschine, ist Handwäsche bei maximal 30 Grad möglich. Im Trockner kann man Plüschtiere mit langem Fell zwar wunderbar auffrischen, allerdings nur, wenn es sich um Naturmaterialien handelt. Bei Kunstfasern kann es zu unschönen Verfilzungen kommen. Gar nicht waschen darf man Spielzeug, das Elektronik beinhaltet, alte Teddys mit Holzwolle, Strohfüllung oder Filzbesatz. Sie werden am besten mit einem feuchten Tuch gereinigt.

PFLEGEN:

Ist das Stofftier wieder trocken, schüttelt man es auf und zieht es in Form. Verfilztes Fell bekämpft eine weiche Bürste – das Striegeln übernimmt dabei gerne das Kind. Gegen Moten, Läuse oder Bakterien hilft eine Kältekur: Teddy und seine Freunde kommen in einen luftdichten Plastikbeutel und verbringen drei Tage in der Gefriertruhe. Was Kuscheltiere gar nicht mögen, ist zu starke Sonneneinstrahlung. Ihr Fell kann dadurch ausbleichen. Deshalb beim Strandurlaub unter den Schirm setzen – oder einen hübschen Teddy-Hut besorgen.

... UND TÄGLICH LÄUTET DER **Wecker**

MORGENS AUFSTEHEN IST SCHON
MÜHSAM, MIT KINDERN IST ES
EIN TÄGLICHER KAMPF. WANN IST
ENDLICH WOCHENENDE?

TEXT Anita Freistetter





MO BIS FR:



FOTOS & ILLUSTRATION: Getty Images

Was für ein schöner Morgen! Die Sonne scheint, die Kids sitzen vergnügt am Frühstückstisch und essen ihr Müsli, die Zähne sind bereits geputzt und bis zum Schulbus ist noch jede Menge Zeit. So ähnlich stellt man sich das morgendliche Familienleben vor – bis man selbst Kinder hat. Denn dann will der Große nicht aus dem Bett, während das Kleine zum dritten Mal seinen Brei ausspuckt und dabei lautstark mäkelt. Schulbus? Dem kann man nachwinken, während man noch Brei vom Boden wischt, Jausenbrote schmiert und den Chef informiert, dass man – ja, leider bereits zum zweiten Mal diese Woche – etwas später ins Büro kommt. Dabei ist erst Mittwoch. Ein ganz gewöhnlicher übriger.

DIE HARTE MORGENROUTINE.

Der Kampf beginnt schon beim Baby, dem erklärten Frühaufsteher der Familie, und wird auch nicht besser, wenn es sich zum Schulkind entwickelt hat, das vor 9 Uhr nicht einmal ansprechbar ist. Was sich die Natur dabei gedacht hat, das so einzurichten, wissen die Götter. Also heißt es Zähne zusammenbeißen und kreative Lösungen entwickeln, die den Morgen nicht im Desaster enden lassen.

Wie in vielen Fällen heißt das Zauberwort Vorbereitung, um im Wettlauf gegen die Zeit eine Chance zu haben. Den Brei fürs Kleine kann man locker am Abend portionieren und auch der Tisch kann schon vorab gedeckt werden. Aus dem Großen erst morgens rauskitzeln, was er gerne in der Schule essen möchte? Besser, man klärt das rechtzeitig ab. Dann kann die Jause vorbereitet

werden, während sein Wecker bereits zum dritten Mal klingelt.

Es soll ja Kinder geben, die beim Kochen gerne mithelfen – nur sind das üblicherweise nie die eigenen. Vor allem würde die Jause dann auch etwas anders ausfallen, als Mama das gerne hätte. Besser also, man sorgt selbst für vernünftiges Essen.

Hat man die Box erfolgreich in der Schultasche verstaut, geht es am Esstisch weiter. Zu diesem Zeitpunkt sollte sich Sohnemann endlich aus dem Bett geschleppt und am Tisch Platz genommen haben, wo er entweder endlos lang und ausgiebig sein Müsli isst oder aber gar nichts – beides findet man als Elternteil alles andere als prickelnd.

Spannend wird es, wenn man mehrere Kinder hat, die gleichzeitig das Haus verlassen sollen. Denn die Tatsache, dass bereits jemand frühstückt, holt das zweite Kind noch lange nicht aus dem Bett. Vielmehr verlangt es noch Kuscheleinheiten und nette Worte, um richtig munter zu werden. Die idyllische Vorstellung von der gemeinsamen Mahlzeit findet spätestens dann ein Ende, wenn man bedenkt, dass dann auch alle gleichzeitig ins Bad stürmen. Kann man hier durch kluge Planung ein Gerangel vermeiden, ist das schon die halbe Miete.

Sind die Kinder in einem Alter, in dem sie sich bereits alleine anziehen können, hilft es, die Kleidung am Vortag gemeinsam herzurichten. Diskussionen, warum ein Sommerkleid – „Das hab ich jetzt aber schon angezogen, Mama, das will ich nicht mehr ausziehen!“ – an Regentagen nicht wirklich die optimale Wahl ist, kann man so mit ein wenig Glück umgehen.

Alltag Morgenroutine

Hat man dann auch noch eine schnelle Frisur hinbekommen, die der Kleinen sogar gefällt, kann man mit viel guter Laune – und nur wenig Verspätung – in den Tag starten. Ein bisschen Flexibilität ist dabei immer gefragt, aber das macht es ja auch spannend.

DIE BELOHNUNG AM SAMSTAG.

Am Wochenende hat man Zeit für all die Morgenrituale, die man unter der Woche so herbeigesehnt hat: ausschlafen, gemeinsam um den Tisch sitzen (sofern alle aufstehen) und plaudern (sofern kein Morgenmuffel dabei ist). – oder allem aber

muss man sich nicht hetzen, keinen Bus erwischen und kein schlechtes Gewissen haben. Denn wenn man einmal Zeit füreinander hat, muss auch nicht mehr alles perfekt nach Plan funktionieren.

Der Große kommt dann eben etwas später, ist aber gesprächig wie die ganze Woche über nicht, während seine Schwester endlich ausgiebig bruncht. Einfach noch ein paar Aufbackbrötchen in den Ofen schieben, die zweite Tasse Kaffee genießen – und die gute Stimmung.

Auch für die Pflege hat man plötzlich ganz viel Zeit. Statt mit Schnellkämmispray werden Töchter-

leins Haare mit Balsam verwöhnt und beim Eincremen darf sie ordentlich mitmischen. Wenn lachende Creme-Smileys den Bauch zieren, ist auch das Kind zufrieden.

Nur mit dem Zahnputzen braucht der Nachwuchs immer noch nicht länger als an Schultagen, aber das überwacht sicherheitshalber ohnehin eine kleine Sanduhr, die neben dem Waschbecken steht.

Man selbst träumt sich in der Zwischenzeit in den Tag hinein. Denn der Montagmorgen ist schneller wieder da, als man „Wochenende“ sagen kann. Und dann beginnt das Spiel wieder von vorn. —

Stressfrei durch den Alltag

Schnelles Frühstück. Kommen die Kleinen rechtzeitig aus dem Bett, können sie die Cerealien als Müsli genießen. Wer spät dran ist, knabbert die Frühstückskringel Apfel & Erdbeere von **FRECHE FREUNDE** auf dem Weg zum Kindergarten.



Leckerles Gläschen. Der Frühstücksporridge Haferbrei pur von **HIPP** ist ohne Zuckerzusatz und kann je nach Zeit und Lust warm oder kalt gelöffelt werden.

Heißes Getränk. Wenn der Nachwuchs in der Früh so gar nicht essen will, versorgt man ihn mit Trink Kakao von **dmBio**, der den Magen gut füllt. Und packt dafür ein großes Stück vom Lieblingsbrot in die Schultasche.



AUFSTEHEN
HEIßES GETRÄNK
GENIEßEN

MITEINANDER
REDEN

WAFFELN UND
TOAST ZUBEREITEN

UND ALLES
GLEICH
NOCH EINMAL



Endlich Wochenende!

Fröhliche Teestunde. Der Bärenstarke Tee* von **JANOSCH** setzt auf Kräuter aus ökologischem Anbau und verleiht Kindern Kraft. Die können sie an einem Tag voller Abenteuer auch brauchen.



*Erhältlich in dm Filialen mit erweitertem Kinder-Sortiment und auf meindm.at



Süßes Topping. So viel Zeit! Da dürfen es schon einmal frische Waffeln sein, die mit Fruchtaufstrich 75 % Erdbeere von **dmBio** einfach herrlich schmecken. Er ist nur mit Agavendicksaft gesüßt.

Gemütliche Massage. Eincremen gefällt schon Babys, wenn man es mit einer Kuscheleinheit verbindet. Die Calendula Pflegegel von **WELEDA** setzt auf Mandel- und Sesamöl und eignet sich auch für empfindliche Haut.



ZUR UNTERSTÜTZUNG DES IMMUNSYSTEMS*

UNSERE NÄCHSTE GENERATION FOLGEMILCH



JETZT NEU:

MIT PATENTIERTER
FORMEL

BASIEREND AUF 40 JAHREN MUTTERMILCHFORSCHUNG

Unsere patentierte Formel in Aptamil Pronutra™-ADVANCE verbindet jetzt unsere besondere Nährstoffkombination mit einem innovativen und einzigartigen Prozess.

*Durch die Vitamine A, C und D wird eine normale Funktion des Immunsystems unterstützt.

Erfahren Sie mehr auf

[aptaclub.at](https://www.aptaclub.at)



Wichtiger Hinweis: Stillen ist das Beste für Ihr Baby. Sprechen Sie bitte mit Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Hebamme, wenn Sie eine Säuglingsnahrung verwenden möchten.

Mein Sonnenschein

BEI SCHÖNEM WETTER IM FREIEN ZU SPIELEN IST DAS GRÖSSTE. DOCH VOR DEM UNBESCHWERTEN VERGNÜGEN IST GUTER SONNENSCHUTZ PFLICHT.

TEXT: Anita Freistetter



Als Eltern freut man sich besonders über die ersten richtig warmen Sonnenstrahlen. Endlich erspart man sich, die Kleinen in fünf Schichten zu verpacken, bevor man das Haus verlässt. Und sie vorher schnell wieder auszupacken, weil sie gemerkt haben, dass sie doch noch einmal Pipi müssen.

Endlich kann man unbeschwert Zeit draußen verbringen. Bedenken sollte man dabei aber, dass Kinderhaut viel dünner ist als die von Erwachsenen. Entsprechend schwach ist ihr Eigenschutz ausgeprägt. Je jünger der Nachwuchs, desto wichtiger ist es, schon bei der ersten Sonne für ausreichend Schutz zu sorgen. Besonders Neugeborene bekommen schnell Sonnenbrand, ihre Haut kann sich nur etwa fünf Minuten selbst schützen.

SONNENSCHUTZ ZUM ANZIEHEN.

Am sichersten ist für Babys daher Kleidung. Luftdurchlässige, helle Shirts mit integriertem Sonnenschutz helfen unkompliziert, da nicht ständig nachgcremt werden muss und keine freien Stellen übersehen werden können. Gesicht, Hände und andere Körperteile, die aus der Kleidung schauen, cremt man mit hohem Lichtschutzfaktor, am besten LSF 50+, ein, und das nicht zu knapp. Experten empfehlen bis zu zwei Esslöffel Creme für Kleinkinder. Wichtig ist dabei, dass die Sonnenlotion rechtzeitig, also mindestens eine halbe Stunde vor Verlassen des Hauses, aufgetragen und regelmäßig erneuert wird. Da Babys eine sehr empfindliche Haut haben, sollte die

Sonnenmilch auf Duftstoffe verzichten und hypoallergen sein. Gute Produkte für Babys pflegen die sensible Haut noch zusätzlich.

Den Kopf schützt ein Hut am effektivsten, denn er verhindert zugleich auch einen Sonnenstich. Optimal sind jene mit Nackenschutz und breiter Krempe, die auch noch Abschirmung bieten, wenn sich das Kleine bewegt und das Hütchen dabei ein bisschen verrutscht. Kleinkindern kann man zusätzlich Sonnenbrillen aufsetzen, damit die Augen nicht zu sehr von der Sonne beansprucht werden. Die Farbe des Brillenglases sagt dabei jedoch nichts über den Schutzfaktor aus, weshalb man unbedingt auf den UV-Schutz der Gläser achten sollte.

Rund um die Mittagszeit sollte man direkte Sonneneinstrahlung generell meiden und im Haus oder zumindest – immer noch mit Sonnenschutz – im Schatten bleiben.

WICHTIG FÜR DIE GRÖßEREN.

Schulkinder benötigen besonders anhaltenden Sonnenschutz: Sie sind sportlich aktiver und schwitzen dadurch leichter, wodurch die Sonnencreme schneller an Wirksamkeit verliert. Außerdem vergessen sie gern aufs Nachcremen. Da sich der Lichtschutzfaktor bei mehrfachem Eincremen ohnehin nicht erhöht, also 2 x LSF 20 nicht LSF 40 ergeben, ist ein hoher Lichtschutzfaktor für Kinder ebenso wichtig wie für Babys. Außerdem sollten sie bei starker Sonneneinstrahlung ebenfalls entsprechend gekleidet und mit Hut und Brille ausgestattet sein.

So geht richtiger Sonnenschutz

- **LSF:** Die Haut hat eine bestimmte Eigenschutzzeit, die unter anderem vom Hauttyp abhängt. Kinder haben deutlich weniger Eigenschutzzeit als Erwachsene. Multipliziert man diese mit dem Lichtschutzfaktor, weiß man, wie viele Minuten man sich geschützt in der Sonne aufhalten kann.
- **UV-A-FILTER:** beugt Sonnenallergien und frühzeitiger Hautalterung vor.
- **UV-B-FILTER:** schützt vor Sonnenbrand. Der LSF gibt nur den Schutz vor UV-B-, nicht aber den vor UV-A-Strahlen an.
- **WASSERFEST:** Das bedeutet, dass die Cremes nach zweimal 20 Minuten Schwimmen noch die Hälfte der Schutzwirkung aufweisen müssen, bei extra wasserfest muss der Schutz auch viermal 20 Minuten überstehen.
- **HALTBARKEIT:** Grundsätzlich ist das Sonnenschutzmittel für etwa 12 Monate nach dem Öffnen haltbar. Es sollte kühl und sauber gelagert werden. Riecht es ranzig, muss es entsorgt werden.
- **TEXTUREN:** Sonnenmilch und -lotion bestehen aus einem Fett-Wasser-Gemisch, pflegen die Haut und lassen sich üblicherweise gut verteilen. Sonnencreme ist meist fetthaltiger und dicker und besonders für trockene Haut geeignet. Fettfrei sind hingegen Sonnengels, die sich bei Sonnenallergien gut eignen. Sonnensprays sind fettarm und leicht aufzutragen.

IMMER WICHTIG: REGELMÄSSIGES NACHCREMEN! UND SICHERHEITSHALBER NOCH EIN T-SHIRT DRÜBER. DENN NICHTS IST EMPFINDLICHER ALS KINDERHAUT.

Beim Schutz selbst wählt man für den Nachwuchs Produkte, die nicht nur schnell einziehen, sondern sich auch besonders leicht und flott auftragen lassen. Beliebte sind hier etwa ein farbiges Spray, das anzeigt, wo man schon gecremt hat, Schaum, den die Kinder liebend gerne selbst auf der Haut verteilen, oder praktische Roller. Diese kann man zielgenau einsetzen und dadurch Flecken auf der Kleidung verhindern.

Die leichte Handhabung ist besonders wichtig, wenn der Nachwuchs allein unterwegs ist, etwa auf Schulausflügen. Ein wichtiger Aspekt ist auch die Wasserfestigkeit der Sonnenlotion. Wasserfeste Cremes schützen die Kinder zwar beim Schwimmen und Planschen gut vor UV-Strahlen, müssen nach dem Abtrocknen aber trotzdem erneuert werden, weil dann ein Teil der Creme im Badetuch gelandet ist.

Ist die Haut nach einem Tag im Freien trotzdem gerötet, muss Sonne strikt gemieden werden. Viel Trinken und kühle Umschläge helfen, ebenso spezielle After-Sun-Produkte, die die Haut neben ihrer angenehm kühlenden Wirkung vor allem mit viel Feuchtigkeit versorgen. —

Für den größeren Nachwuchs:

1. Vielseitig. Das Sun Kids Schutz & Pflege Sonnenspray LSF 50 von **NIVEA** zieht besonders schnell ein und ist mit einem Kleidungsschutz versehen, der Flecken verhindert. Es ist extra wasserfest und bietet sofortigen Schutz.
2. Praktisch. Hier können die Kids selbst ran: Der Med Ultra Sensitiv Sonnen Roller von **SUNDANCE** ist nicht nur wasserfest, sondern lässt sich auch ganz unkompliziert auftragen. Geeignet für besonders empfindliche Haut.
3. Cool. Die Sonnenbrillen Junior von **SUNDANCE** sind ein richtiger Hingucker. Zudem schützen sie die empfindliche Augenpartie zuverlässig vor zu viel Sonne.



4.



5.



6.

Für die Kleinsten:

4. Natürlich. Die Edelweiss Sensitiv Sonnencreme LSF 50 von **WELEDA** ist nanopartikel- und parfümfrei, ohne Mineralöle und daher ideal für empfindliche Babyhaut geeignet. Zudem ist sie extra wasserfest.
5. Schützend. Die Gebirgs Sonnencreme LSF 50+ von **PAEDIPROTECT** eignet sich als Begleiter für lange Wanderungen und Spaziergänge.
6. Mild. Das wasserfeste Babysanft Kinder Sonnenspray Ultra-Sensitiv LSF 50 von **HIPP** mit natürlichem Bio-Mandelöl schützt die sensible Babyhaut und ist dabei besonders gut verträglich.



NEU

Natürlich geschützt die Sonne genießen.

Wasserfester Sonnenschutz und Hautpflege mit hochwertigem Bio-Ölen. Schützt sofort mit 100 % natürlich-mineralischem Lichtschutz und spendet langanhaltend Feuchtigkeit.



100 % zertifizierte
Naturkosmetik

lavera. wirkt natürlich schön.

HAAR-GENAU

MIT FRÖHLICHEN ACCESSOIRES SIND KINDERFRISUREN PRAKTISCH – UND MACHEN SPASS.



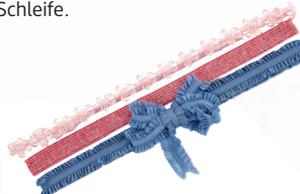
Geschont. Coole Half-Buns für Burschen und Mädchen gelingen mit den Spiral-Haargummis mini von **EBELIN**. Durch ihre besondere Form geben sie starken Halt, ohne das Haar zu schädigen.

Gepunktet. Die Kinder Haarspangen von **EBELIN** sind ein süßer Hingucker und halten Haarsträhnen im Zaum.



Fixiert. Die Reifen von **EBELIN FOR GIRLS** verhindern, dass die Haare ins Gesicht fallen, und verzieren mit einer hübschen Schleife.

Aufgepeppt. Ob Schleife oder Blümchen, die Haarbänder von **EBELIN FOR GIRLS** bringen Abwechslung in einfache Frisuren.



Neue Frisur. Im dm friseurstudio schließen sich kindgerechte Pflege und coole Styles nicht aus.

Tipps für Kinderfrisuren

- Haare immer erst gut durchbürsten, damit es beim Frisurenmachen weniger zieht und auch weniger Knoten entstehen.
- Gerade bei kleineren Kindern sollte man auf Haarspray und Gel verzichten. Weil Kinderhaare direkt nach dem Waschen oft sehr glatt sind, eignen sich Flechtfrisuren eher erst ab dem zweiten oder dritten Tag.
- Da Kinder meistens noch dünnere Haare haben, verwendet man am besten kleinere Haargummis oder spezielle Kinderaccessoires.



DAS LEBEN IST ZU SCHÖN FÜR UNNÖTIGE HAUSARBEIT

Weiterentwickeln, wachsen, auch über sich hinaus. Das ist es, was bei Menschen zählt – bei den kleinen und bei den großen. Und: Auch bei vielen Produkten. So hat der Unternehmer Fritz Henkel nie aufgehört, an seinen Waschmitteln zu feilen.

Es ist schön zu erleben, wenn die lieben Kleinen sich weiterentwickeln, Neues lernen, wachsen und dabei über sich hinauswachsen. Stoppen sollte man sie dabei nie. Ganz im Gegenteil: Sie ermuntern und fördern ist es, was jetzt zählt. Dass dabei ab und zu ein kleines „Missgeschick“ passieren kann, gehört zum Lernprozess und tut nichts zur Sache. Stolpern, wenn man für die eigenen Beine noch viel zu schnell unterwegs ist, und sich einen hübschen Grasfleck holt. Das erste Mal mit dem eigenen Besteck essen – da kann schon etwas hinunterpurzeln, die Fliehkraft ist oft stärker. Ohne Windel unterwegs sein und ein kleines Malheur geschieht. Eis schlecken und das Tropfen der Köstlichkeit vor lauter Glück übersehen. Der Unternehmer Fritz Henkel hatte schon im Jahre 1907 überlegt, wie er den Menschen das Leben leichter machen kann. Er entwickelte mit Persil das erste selbsttätige Waschmittel. Und revolutionierte so die Arbeit im Haushalt. Denn das Leben ist zu schön um es mit Hausarbeit zu füllen. Das war aber erst der Beginn. Auch hier hat das Weiterentwickeln nie aufgehört.

TRENDS DER ZEIT ERKENNEN

Persil ist nicht Persil geblieben, sondern wurde mit den Trends und den Anforderungen der Zeit zu einem hochtechnologischen Waschmittel weiterentwickelt. Eine der vielen Innovationen ist die strahlende Reinheit bei Waschttemperaturen von nur 20° Celsius. Das bringt eine große Energieersparnis mit sich. Und damit man nicht zu viel Waschmittel verbraucht, wurden die Persil Duo-Caps erfunden. Da ist die richtige Menge Waschmittel schon vordosiert. Ein nachhaltiges Prinzip, gut für uns und unsere Umwelt.

MIT NEUER TIEFENREINHEIT VERWÖHNEN

Die neueste Innovation von Persil dreht sich um Tiefenreinheit, bis in jede Faser. Schließlich kann man sich auch als Erwachsener mal anpatzen. Fett, Marmelade oder Obst auf T-Shirt, Bluse, Hemd oder Hose ist mit der neuen Tiefenrein-Technologie von Persil im Nu verschwunden. Das Beste aber: Flecken können ganz schön heimtückisch sein, sie sammeln sich tief im Gewebe an, wirken wie ein Kleber und ziehen den Schmutz förmlich an. Durch den neuen hochentwickelten Enzym-Mix dringt Persil tief in die Fasern der Kleidung vor, und macht selbst unsichtbaren Flecken den Garaus. Die neue Persil-Innovation hat aber noch einen Vorteil: beim Waschen mit Persil Duo-Caps bleibt die Kleidung bei Aufbewahrung im Kleiderschrank bis zu 30 Tage lang duftig-frisch.

Übrigens: Fritz Henkel war schon immer ein innovativer Denker. So hat er bereits im Jahr 1927 den Produktionsstandort des Henkel-Werks in Wien gegründet. Das Persil Gel ist also ein echter Wiener. Und der Standort zählt nach wie vor zu den wichtigsten des börsennotierten Familienunternehmens. Gut, wenn man sich weiterentwickelt.



Kleine Bademeister

AB IN DIE WANNE! MIT DIESEN TIPPS GEHT DAS
JETZT GANZ OHNE DRAMA.

TEXT: Anita Freistetter

Platsch! Und wieder einmal steht das ganze Badezimmer unter Wasser. Während sich die Erwachsenen nach einem stressigen Tag auf ein erholsames Bad freuen, läuft das bei Kindern, vor allem den ganz Kleinen, nicht immer ganz so entspannt ab. Gerade bei Neugeborenen ist man noch unsicher, dreht an der Temperatur herum, kann sich für keinen Badezusatz entscheiden, wird zwischenzeitlich angepinkelt und beginnt wieder von vorne. Geduld ist hier das wohl wichtigste Utensil.

Mit der Übung kommt dann die Routine, mit dem Spaß am Baden kommen die Überschwemmungen. Aber spätestens, wenn der Nachwuchs mit Schaumbart in einer bunt eingefärbten Wanne quietscht, kehrt auch bei den Eltern die gute Laune wieder zurück. —

So genießen Babys ihr Bad:

Vorbereitung ist die halbe Miete. Handtuch vorwärmen, Kleidung, Windel und Creme für nachher bereitlegen. Wanne (optimal sind 37 Grad) einlassen, einige Tropfen parfümfreies Babybad hinzufügen. Dann erst das Kleine holen, ausziehen und langsam ins Wasser gleiten lassen, dabei gut abstützen. Gelassen bleiben, falls das Baby erst irritiert oder ängstlich reagieren sollte. Beim Waschen die kleinen Hautfältchen nicht vergessen. Das Bad sollte nicht länger als zehn Minuten dauern. Danach wird ausgiebig gekuschelt!



1. Nachhaltig. Parfümfrei, frei von Mikroplastik, Mineralölen und Silikonen. Und auf Farb- und Konservierungsstoffe verzichtet es ebenfalls. Deshalb ist das Pflegebad von **PAEDIPROTECT** auch so gut verträglich.
2. Natürlich. Baby & Kind Waschlotion & Shampoo sensitive von **LAVERA** reinigt Haut und Haar schonend und setzt auf rückfettende Inhaltsstoffe. Fürs Babybad einfach einige Spritzer ins Badewasser geben.

WENN BADEN NICHT NUR LÄSTIGE ROUTINE IST, SONDERN AUCH ZEIT FÜR WASSER-EXPERIMENTE WIE SCHAUMBURGENBAUEN ODER FARB SPIELE LÄSST, KANN ES DEN KLEINEN GAR NICHT SCHNELL GENUG ABEND WERDEN.

So bringt man die Größeren zum Baden:

Haarewaschen ist nervig. Und Baden fad. Es sei denn, man nutzt die Zeit auch gleich als Spielstunde. Will man die Größeren in die Wanne locken, flüchten die Badeenten. Stattdessen kommt das Boot mit ins bunt gefärbte Unterwasserparadies und auch kleine Kraken oder Dinos begleiten gerne. Dabei darf es sprudeln, knistern und blubbern. Wenn man mit dem Shampoo auch noch für jede Menge Gischt – also eigentlich Schaum – in den rauen Gewässern der Wanne sorgt, ist Haarewaschen kein Drama mehr.



3.



4.

3. Spaßig. Mit der besonders milden Badewasserfarbe von **SAUBÄR** verwandelt sich das Wasser wie von Zauberhand in eine lustige Farbe, ohne dabei Haut oder Wanne mitzufärben. In verschiedenen Farben erhältlich!

4. Spannend. Kaum taucht man die Badeüberraschung von **TINTI** unter Wasser, entfalten sich die Schwämmchen zu Figuren, die gerne auch beim nächsten Bad wieder mit in die Wanne genommen werden.

FOTOS: Getty Images, dlm

Wasser marsch – Fantasie voraus!



Neues Design
Bewährte Qualität

Von der Nr. 1 für Kids in Deutschland*

Bübchen Kinderpflege

Ob Superkräfte, Monsterspaß oder Märchenzauber: Bübchen bringt Fantasie ins Bad und pflegt dabei die Haut von kleinen Helden und großen Träumern. Mit natürlichen Inhaltsstoffen, die Haut und Haar besonders mild reinigen.

Alles, was sonst noch Spaß macht, gibt's auf buebchen.de



* Quelle: Nielsen, MarketTrack, Kinderpflege (ohne Eigenmarken), Absatz/Umsatz, LEH + DM, Deutschland, Oktober 2016–September 2017

Fühlt sich gut an.

Berührende MOMENTE

**BABYMASSAGE IST EINE
WUNDERBARE MÖGLICHKEIT,
DEM KLEINEN LIEBLING GANZ
NAHE ZU SEIN UND IHM
WOHLBEFINDEN
ZU SCHENKEN.**

TEXT: Alexandra Degn

Für ein neugeborenes Baby ist noch vieles fremd auf der Welt: Bilder, Geräusche, Gerüche – jeden Tag kommt eine ganze Flut an neuen Eindrücken dazu. Das schützende Wasserbad in Mamas Bauch ist verschwunden und stattdessen ist da plötzlich diese Schwerkraft, die es wahnsinnig anstrengend macht, die Arme zu heben und den kleinen Körper zu bewegen. Klar, dass es neben all diesen neuen Dingen besonders guttut, etwas Vertrautes wie die liebevollen Hände von Mama und Papa zu spüren, die mit jeder Berührung Wärme, Sicherheit und Schutz vermitteln.

FINGERSPITZENGEFÜHL. In vielen Kulturen hat Babymassage eine lange Tradition, um die Bindung zwischen Eltern und Kind zu stärken, Spannungen abzubauen und das seelische und körperliche Wohlbefinden zu verbessern. e-kannt sind auch zahlreiche positive Effekte auf die Gesundheit. Die sanfte Stimulation fördert die Durchblutung, vertieft die Atmung und stärkt das Immunsystem. Die Verdauung wird angeregt und die Darmtätigkeit harmonisiert, was Bauchschmerzen und Blähungen lindert. Weiters steigt durch die Massage die Bildung

von Myelin im Körper des Babys, jenem Eiweiß, das die Nervenfasern umhüllt und mit den Muskeln verbindet. Mehr Myelin bewirkt eine bessere Reizübertragung und kommt der motorischen Entwicklung zugute. Regelmäßig massierte Babys schlafen besser, schreien weniger und entwickeln ein gutes Körpergefühl und Selbstbewusstsein.

ENTSPANNUNG IM HANDUMDREHEN. Dabei kommt es bei der Babymassage weniger auf komplexe Abläufe und Grifffolgen an, sondern viel mehr auf die Aufmerksamkeit, Zuwendung und Liebe, die man dem Kind entgegenbringt. „Die Bedürfnisse des Kindes haben immer Vorrang“, sagt Sarah Klarer, Leiterin einer Hebammenordination mit Mutter-Kind-Spa in Wien. „So wie wir Erwachsene auch ist das Baby nicht immer in Stimmung, massiert zu werden. Das ist ganz normal. Wenn es sich hingegen wohlfühlt, kann die Massage ruhig jeden Tag durchgeführt werden.“

Der ideale Zeitpunkt zum Massieren ist dabei so individuell wie das Baby. Morgens nach dem Wickeln, im Anschluss an ein entspannendes Bad oder als Abendritual – erlaubt ist, was dem Baby und seinen Eltern gefällt und sich gut in den Tagesablauf einfügen lässt. „Am besten sollte das Kind ausgeschlafen und satt sein“, erklärt Klarer, wobei man auch nicht unmittelbar nach dem Essen beginnen, sondern lieber ein paar Minuten Abstand lassen sollte. „Bekommt das Kind während der Massage doch einmal Hunger, wird eben gestillt und zu einem späteren Zeitpunkt weitergemacht.“

Die besten Voraussetzungen für ein entspannendes Massage-Erlebnis sind ausreichend Zeit, Ruhe und vor allem ein angenehmes



Anleitung zur Babymassage

(von Sarah Klarer, diehebammeinwien.at):

1. Beginnen Sie die Massage mit einer sanften Berührung im Brustbereich. Dabei können Sie dem Baby erklären, was gleich geschehen wird.

2.

Massieren Sie das Bäuchlein mit einer sachten, kreisenden Bewegung im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel herum. Wiederholen Sie die Bewegung 5- bis 10-mal.



3.

Blieben Sie mit den Händen am Baby und streichen Sie mehrmals über die Beine nach unten aus.



4.

Umfassen Sie die Knöchel des Babys und machen Sie mit seinen Beinchen behutsam Schwimmbewegungen (5- bis 10-mal). Streichen Sie die Beine anschließend nochmals aus.



5.

Verabschieden Sie sich mit der Initialberührung an der Brust und sagen Sie dem Baby, dass die Massage jetzt vorbei ist.



Jetzt
probieren!



Die Milupa BIO Getreidebreie.

Getreide ist ein wichtiger Bestandteil in der Ernährung von Babys und Kleinkindern. Deshalb ist das Getreide in unseren Breien natürlich gewachsen, sie sind ohne Zuckerzusatz* und aus wertvollen BIO Getreideflocken.

Milupa - Ihre Liebe, unsere Erfahrung

 Milupa Österreich  Milupa_Österreich

*enthält von Natur aus Zucker.

www.milupa.at

warmer Ort ohne störende Geräusche, grelle Lichtquellen oder sonstige Ablenkungen (Handy ausschalten!). Wenn es im Zimmer zu kalt ist, kann mit einem Heizstrahler ausgeholfen werden. Ansonsten braucht man nicht mehr als eine stabile (Wickel-)Unterlage, ein hochwertiges Pflanzenöl und eine Decke oder ein Handtuch, um den Körper des Babys während der Gesichtsmassage zuzudecken, wie Sarah Klarer empfiehlt

BONDING BEIM PROFI. „Starten kann man mit der Babymassage schon ab der Geburt, selbst bei zu früh geborenen Kindern“, sagt die Expertin. Man müsse sich auch keine Sorgen machen, dass man dem Baby irgendwie schadet, denn die Handgriffe werden bei der Massage niemals mit festem Druck ausgeführt, sondern ganz vorsichtig und sanft. Achten sollte man allerdings darauf, dass man am Bauch des Babys stets im Uhrzeigersinn kreist, so wie es dem natürlichen Verlauf des Darms entspricht, und dass man die Wirbelsäule bei der Massage ebenso ausspart wie den Nabelbereich bei ganz jungen Säuglingen. Wer zu Beginn unsicher ist, belegt einfach einen entsprechenden Kurs.

„Bei uns lernen die Teilnehmer die traditionelle indische Babymassage nach Frédéric Leboyer sowie andere Varianten kennen“, sagt Sarah Klarer. „Das Augenmerk liegt dabei stets auf der Ganzheitlichkeit. Die Eltern lernen, auf die Bedürfnisse der Kinder zu achten, und bei Bedarf zum Füttern und Kuscheln eine Pause zu machen.“

BEDÜRFNIS NACH NÄHE. Diese Form der Achtsamkeit trägt gemeinsam mit der Massage dazu bei, das Urbedürfnis der Babys nach Zuneigung und Nähe zu stillen. Durch die liebevollen Berührungen wird außerdem vermehrt das Bindungs- und Glückshormon Oxytocin freigesetzt – und zwar nicht nur beim Baby, sondern auch bei den Eltern. —

Babymassagekurse in ganz Österreich

- **WIEN:** diehebammeinwien.at, Haydngasse 21, 1060 Wien
- **BURGENLAND:** babystubemitherz.at, Flurgasse 7 in Antau
- **NIEDERÖSTERREICH:** natural-care.at, Mütterstudio Kreuzergasse 12-14 in Klosterneuburg
- **ÖBERÖSTERREICH:** eltern-kind-zentrum.at, Figulystraße 30, Linz
- **STEIERMARK:** familien-zentrum.at, Brauhausstraße 84p, Graz
- **SALZBURG:** babyraum.at, Vinzenz-Maria-Süß-Straße 12 in Salzburg
- **TIROL:** hebammenpraxis-innsbruck.at, Amberggasse 1 in Innsbruck
- **VORARLBERG:** einfach-dasein.at, Kurse in Feldkirch und Bludenz
- **KÄRNTEN:** aktivraum.at, Dammgasse 26 in Klagenfurt



Natürlich. Die Baby lotion von **BOEP** wurde von einer Ärztin und Mama entwickelt und pflegt Babys Haut beim Massieren mit Sheabutter, Ringelblumenextrakt und Bio-Olivenöl.



Entspannend. Ätherisches Kamillenöl, Kardamom und Majoran im Baby-Bäuchleinöl von **WELEDA** fördern die Verdauung und helfen, unangenehmen Winden und Bauchschmerzen vorzubeugen.



Stärkend. Das schützende Pflegeöl von **BABYLOVE** unterstützt die Schutzfunktion der Haut mit Sonnenblumenöl und Salbei.



WILLKOMMEN IN DER ZUKUNFT

Der neue Meilenstein
in der Folgenahrung.
Das ist Supreme.



Wichtiger Hinweis: Stillen ist die beste Ernährung für Ihr Baby. Sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Hebamme, wenn Sie eine Säuglingsnahrung verwenden wollen.

das-ist-supreme.de

Vom Zähnchen

NEBEN VIEL LIEBE SORGT VOR ALLEM AUCH DIE RICHTIGE ZAHNPFLEGE FÜR EINES DER SCHÖNSTEN DINGE, DIE ES GIBT: EIN STRAHLENDES KINDERLÄCHELN.

TEXT Amelie-Catharina Bacher



zum Zahn

Ab 0 Jahren:

Schon vor Durchbruch der ersten Zähne sollten die Eltern auf die passende Mundhygiene achten. Mit speziellen Fingerzahnbürsten werden Gaumen und Zahnfleisch sanft gesäubert und massiert. Die ersten Zähne werden dann vorsichtig mit einer weichen Zahnbürste gereinigt. Für das selbstständige Putzen eignen sich als Einstieg sogenannte Lern-Zahnbürsten mit flexiblen Gummilamellen, die die Kleinen sanft an das Thema heranzuführen. Spätestens wenn alle Milchzähne da sind, kann der erste Zahnarztbesuch zur Kontrolle stattfinden

Behutsam. Die Zahnbürste Erste Zähnchen von **DONTODENT** sorgt dank des kindgerechten Anti-Rutsch-Griffs für ein sicheres Gefühl beim Putzen.

Schonend. Die milde Formel der Baby-Zahncreme 0-2 Jahre von **MENTADENT** ist für die Pflege erster Zähnchen geeignet und schützt sie vor Karies.



Ab 3 Jahren:

Die Milchzähne bleiben nicht ewig, sollten aber trotzdem gut gepflegt werden. Das Risiko, später Karies zu bekommen, steigt nämlich mit einem betroffenen Milchzahngewebe. Wie bei vielen anderen Dingen ist die Vorbildfunktion der Eltern sehr wichtig. Gemeinsame Rituale beim Zähneputzen helfen den Kindern dabei, eine Regelmäßigkeit und Selbstverständlichkeit im Umgang mit der Zahnpflege zu entwickeln. Mit Liedern oder interaktiven Apps wird das Zähneputzen für Kinder spielerisch zur Routine. Und gesunde Zähne machen der Zahnfee später eine besonders große Freude.



Fruchtig. Speziell für Milchzähne gedacht ist das Kids Zahngel von **DONTODENT**. Der leckere Erd-beergeschmack soll zusätzlich zum Putzen motivieren.

Wandelbar. Die Sonicare Schall-Zahnbürste* For Kids von **PHILIPS** kann mit verschiedenen Motiven zum Aufkleben selbst gestaltet werden und unterstützt mit Lern-App beim Putzen.

Ab 6 Jahren:

Auch wenn sie es grundsätzlich beherrschen, sollte man die Kinder beim Zähneputzen unterstützen und nachputzen, wo es nötig ist. Etwa ab acht Jahren sind die feinmotorischen Fähigkeiten so weit ausgebildet, dass das Kind eigenständig und sorgfältig zweimal täglich putzen kann. Kleine Erinnerungen und regelmäßige Kontrollen der Eltern können aber gerade zu Beginn auf keinen Fall schaden. Während des Zahnwechsels und danach ist eine sorgfältige Mundhygiene besonders wichtig, da der Zahnschmelz der bleibenden Zähne rund drei Jahre braucht, um vollständig ausgereift und widerstandsfähig zu sein

Anpassungsfähig. Mit den weichen X-Borsten der Zahnbürste Junior von **ELMEX** werden die Zähne sanft gereinigt, das Zahnfleisch wird dabei geschont.

Schützend. Die Zahncreme Pro Schmelz Junior von **SENSODYNE** macht die Zähne widerstandsfähiger und härtet den Zahnschmelz.





HATSCHI!

**KRANKHEITS-
KEIME LAUERN
ÜBERALL. DOCH
MIT AUSREICHEND
HYGIENE KOMMT
MAN IHNEN BEI –
VON KLEIN AUF.**

Alles sauber.
Desinfektions-
mittel für daheim
und unterwegs
gibt es auf:
meindm.at

Nach Herzenslust im Freien gatschen, unbekannte Dinge mit den Händen (und dem Mund) erkunden, Tiere streicheln, in der Erde nach Regenwürmern graben: Das alles ist für Kinder wichtig, nicht nur für ihre Entwicklung, sondern auch für das Immunsystem. Denn nur auf diese Weise wird die körpereigene Abwehr gestärkt. Genauso wichtig ist aber Hygiene. Und die geht über das Zähneputzen und Waschen hinaus. Deshalb sollte man seinen Kindern auch den richtigen Umgang mit Viren und Bakterien vorleben.

GESUNDER KÖRPER. Weil Kinder den Drang haben, alles zu „begreifen“, sind Hände bei der Hygieneerziehung besonders wichtig. Seife ist unverzichtbar, sie sorgt im Alltag für ausreichend Reinigung, aber nur, wenn sie auch zwischen den Fingern,

an den Nägeln und auf beiden Handseiten für eine halbe Minute aufgeschäumt wird. Wie warm das Wasser dabei ist, spielt keine Rolle.

In Grippezeiten oder bei einem geschwächten Immunsystem greift man besser zusätzlich zu Desinfektionsmitteln. Antibakterielle Handgels, die nach dem Händewaschen aufgetragen werden, sorgen zuverlässig für Schutz. Unterwegs eignen sich Desinfektionstücher, die in jede Schul- oder Wickeltasche passen. Denn die Haltegriffe öffentlich Verkehrsmittel sind Brutstätten für Keime. Dass man – auch deshalb – mittlerweile nicht mehr in die Hand, sondern in die Armbeuge niest oder hustet, schauen sich die Kinder ebenfalls bei Mama und Papa ab.

SAUBERER HAUSHALT. Die Abwehr von Bakterien und Viren funktioniert aber nur dann, wenn auch im Haushalt auf Hygiene geachtet wird. Die entsprechenden Maßnahmen enden nicht beim Küche- und Badputzen mit Desinfektionsmitteln (Putzschwämme regelmäßig auswechseln!), sondern beziehen auch alles mit ein, was die Kleinen häufig berühren, etwa ihre Bausteine. Hierfür gibt es spezielle Sprays, die im Kinderzimmer verwendet und nach etwas Einwirkzeit nur mehr feucht abgewischt werden.

Schnuller und Flaschen werden in einem Dampf-Vaporisator gereinigt, alternativ kann man sie auskochen. Und Bakterien oder Viren auf Kleidung und Kuscheltieren werden mit Hygienespülnern bekämpft.

Damit es jedes Jahr ein paar Rotznasen weniger gibt. —

scJohnson

A family company
at work for a better world



FÜR EINANDER GEMACHT



EINES FÜR Alle

FÜR KINDER ZU KOCHEN KANN EINE HERAUSFORDERUNG SEIN. DIE LÖSUNG? EIN GERICHT IN MEHREREN VARIANTEN! UND DIE KLEINEN DÜRFEN GLEICH MITHELFFEN.

TEXT: Anita Freistetter

FOTO & ILLUSTRATION: 2018 Chris Court, William Meppem, AT Verlag, Getty Images



Wie Kinder in der Küche mithelfen können:
activebeauty.at



Brot-Mini-Quiches

ZUTATEN:

Für das Grundrezept

(12 Mini-Quiches):

- 12 Scheiben Vollkorntoast
- 40 g weiche Butter
- 6 Eier
- 250 ml Milch
- Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 50 g fein geriebener Parmesan plus evtl. etwas mehr
- Schnittlauch (nach Belieben)

Für die Schinken-Käse-Variante:

- 6 Scheiben Kochschinken
- 60 g geriebener Käse (Sorte nach Geschmack)

Für die Tomaten-Basilikum-Variante:

- 6 Kirschtomaten
- 12 TL Basilikumpesto

Für die Kürbis-Salbei-Variante:

- 200 g Butternusskürbis
- etwas Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- einige Salbeiblätter



ZUBEREITUNG QUICHES:

1. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Den Toast entrinden.
2. Die Brotscheiben auf einer Seite dünn buttern und mit der Butterseite nach unten in zwölf Förmchen (à 125 ml Inhalt) drücken. Im Ofen 15 Min. goldbraun backen. Vorsichtig aus dem Ofen nehmen.
3. Die Eier in einen großen Krug aufschlagen. Milch, Salz, Pfeffer und die Hälfte des Parmesans mit einem Schneebesen unterrühren. Die Mischung in die Brotförmchen füllen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen.
4. Im Ofen 18-20 Min. backen, bis die Füllung gerade eben fest ist. Vorsichtig aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Wer mag, kann die Quiches noch mit etwas Parmesan sowie Schnittlauch bestreut servieren.

Für die Schinken-Käse-Variante:

Den Kochschinken klein hacken und am Ende von Schritt 2 in die Förmchen verteilen. Am Ende von Schritt 3 zusammen mit dem Parmesan auch den geriebenen Käse auf die Füllung geben.

Für die Tomaten-Basilikum-Variante:

Kirschtomaten halbieren. Am Ende von Schritt 3 je eine Hälfte auf die Füllung setzen. Nach dem Backen auf jede Quiche 1 TL Basilikumpesto geben.

Für die Kürbis-Salbei-Variante:

Salbeiblätter hacken. Kürbis dünn aufschneiden, in Olivenöl, Salz und Pfeffer wälzen und im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad 15 Min. weich schmoren. Am Ende von Schritt 2 in die Förmchen verteilen und vor dem Backen die Füllung mit einigen gehackten Salbeiblättern bestreuen.



Chicken-Nuggets

ZUTATEN:

Für das Grundrezept (24 Nuggets):

- 140 g frische Brotbrösel (z.B. aus Vollkornbrot)
- 1/2 TL chinesisches Fünf-Gewürze-Pulver
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1/2 TL getrocknete Oreganoblätter
- 1 Prise mildes Chilipulver (wer mag)
- Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Olivenöl plus mehr zum Bestreichen
- 140 g griechisches Naturjoghurt
- 3 Hühnerbrustfilets à 250 g

Für die Zitronen-Mayo (125 ml):

- 75 g Mayonnaise
- 70 g griechisches Naturjoghurt
- 1 Prise Meersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 TL Zitronensaft
- etwas abgeriebene Zitronenschale

Für die Chicken-Wraps-Variante (mit 12 Nuggets / 6 Portionen):

- 6 Weizenmehl-Tortillas (20 cm Durchmesser)
- 40 g Jungspinat

Für die Salat-mit-Knusperhuhn-Variante (mit 12 Nuggets / 4 Portionen):

- 2 Romana-Salatherzen
- 1 Gurke
- 1 Avocado
- 250 g Kirschtomaten
- 1 EL Olivenöl
- 2 TL Zitronensaft
- 1/2 TL Senf
- 1 Prise Salz
- schwarzer Pfeffer

ZUR UNTERSTÜTZUNG DES IMMUNSYSTEMS*



**JETZT
NEU:**
MIT PATENTIERTER
KOMBINATION



UNSERE BESTE HA-FOLGENNAHRUNG ALLER ZEITEN

Aptamil HA-Folgenahrung enthält jetzt SYNEO™, unsere patentierte und innovative Kombination aus GOS/FOS und Bifidus Breve. *Aptamil HA 2 mit SYNEO™ unterstützt mit den Vitaminen A, C und D die normale Funktion des Immunsystems.

Wichtiger Hinweis: Stillen ist das Beste für Ihr Baby. Sprechen Sie bitte mit Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Hebamme, wenn Sie eine Säuglingsnahrung verwenden möchten.

Erfahren Sie mehr auf aptaclub.at   


Heute für morgen vorbereiten
Aptamil Folgenahrung

Vorsicht! Immer
darauf achten, dass
die Kleinen das
heiße Blech nur mit
einem Backhand-
schuh angreifen!

ZUBEREITUNG CHICKEN-NUGGETS:

1. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.
2. Die Brotbrösel auf dem vorbereiteten Blech verteilen, mit Fünf-Gewürze-Pulver, Paprika, Oregano, Chilipulver, Salz und Pfeffer bestreuen. Mit dem Öl beträufeln und alles mit einem Teigschaber gründlich vermischen. Im Ofen 6 Min. goldbraun backen. Das Blech aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Ein weiteres Blech mit Backpapier belegen.
3. Joghurt in eine kleine Schüssel geben. Das Fleisch in 3 cm große Stücke schneiden. Jedes Stück zuerst in Joghurt tauchen, anschließend in der Bröselmischung wälzen und auf das vorbereitete Blech legen.
4. Im Ofen 8 Min. backen, bis das Fleisch gar ist. Das Blech aus dem Ofen nehmen und die Nuggets vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.
5. Für die Zitronen-Mayo alle Zutaten außer der Zitronenschale in einer kleinen Schüssel verrühren. Vor dem Servieren mit der abgeriebenen Schale bestreuen.

Für die Chicken-Wraps-Variante:

Die Tortillas in ein großes Stück Küchenrolle wickeln und in der Mikrowelle auf hoher Stufe 15 Sek. weich werden lassen. Jungspinat in der Mitte verteilen. 12 Nuggets mit einem Messer halbieren, jeweils 4 davon auf den Spinat legen und mit etwas Zitronen-Mayo beträufeln. Einrollen und genießen.

Für die Salat-mit-Knusperhuhn-Variante:

Salat und Gurke putzen, grob zerkleinern und in eine Salatschüssel geben. Avocado halbieren, schälen, zerkleinern und dazugeben. Kirschtomaten und 12 Nuggets halbieren und hinzufügen. Restliche Zutaten verrühren und über den Salat träufeln.

HiPP

Für das Wertvollste im Leben.

Wow, die HiPPis!

GANZ OHNE ZUCKERZUSATZ*. NUR VON HiPP.



BUCH-TIPP

Donna Hay ist ein Garant für kreative Gerichte, die auch wirklich gelingen. Nun hat sich die erfolgreiche Autorin und Fernsehköchin mit „Von einfach zu brillant Kids. Gesunder Genuss für kleine und große Köche“ (AT-Verlag) an Rezepte gewagt, die auch für schwierige kleine Esser und ambitionierte junge Kochanfänger geeignet sind. Experimentieren ist dabei ausdrücklich erlaubt.



*Zutaten enthalten von Natur aus Zucker



Die kostenlose HiPP Kinder App!

Eintauchen in die HiPPis Abenteuerwelt mit tollen Lernspielen und spannenden Geschichten. Mehr unter hipp.at/app



AB INS Grüne

BEI EINEM PICKNICK IN DER FRISCHEN LUFT SCHMECKT ALLES DOPPELT SO GUT.

Draußen ist Essen mit Kindern immer entspannter als Zuhause: Niemand muss lange ruhig sitzen bleiben, es gibt immer etwas zu entdecken und um die Brösel kümmern sich am Schluss die Ameisen. Zusätzlich zur warmen Decke, zu Besteck, Lätzchen und Servietten braucht man nur noch einen gut gefüllten Picknickkorb. Der sollte neben Knabberereien auch gehaltvolle Gerichte und zuckerfreie Produkte für die Kleinen beinhalten. —



Gesunde Knabberereien für gute Laune.

Die Knabber Gebäck Pizza Stangen mit Käse und Olivenöl* von **MOGLI** sind eine tolle Abwechslung. Sie bestehen zu 100% aus natürlichen Zutaten und sind frei von jeglichen Aromen.



Vorbereitung ist alles.

Gemüsenudeln Tomate* von **FRECHE FREUNDE** daheim vorkochen, mit Käse, Gemüse und Sauce verfeinern und als Salat mitnehmen.



Die unverzichtbare Portion Obst.

Apfelscheiben, einige Beeren und die Fruchtriegel Heidelbeere, Banane, Hafer von **FRUCHT BAR** versorgen den Nachwuchs mit Energie und Vitaminen.



Nicht auf Erfrischungen vergessen.

Das Fruchtblubber Bio Erfrischungsgetränk von **HIPP** ist ohne Zuckerzusatz, hat aber trotzdem viel Geschmack.

TEXT: Anita Freistetter FOTOS: Getty Images, dm

Schützen Sie Ihre Kinder vor Karies mit **elmex®**!

Entdecke die
elmex Zahnputzmärchen
auf www.elmex.at



bei Kinderzahnpflege
ist die Marke elmex® *

GRATIS
Bestellen Sie kostenlos
den lustigen elmex®
Zahnputzkalender!
Einfach Email schreiben
oder anrufen.



Ab dem 1. Zahn bis zum 6. Geburtstag

KINDER-Zahnputza

- ✓ Enthält das einzigartige Aminfluorid (500ppm) für einen Dreifachschutzmechanismus
- ✓ Bildet eine Kalziumfluorid-Deckschicht auf dem Zahnschmelz
- ✓ Macht die Zähne widerstandsfähiger gegen kariesbedingten Mineralienabbau
- ✓ Schützt den Zahnschmelz und beugt der Entstehung von Milchzahnkaries vor

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

JUNIOR-Zahnputza

- ✓ Mineralisiert und schützt die Zähne mit Aminfluorid
- ✓ Bietet dank altersgerechtem Fluoridgehalt (1.400 ppm) wirksamen Kariesschutz für die neuen bleibenden Zähne

JUNIOR-Mundspülung

- ✓ Besonders geeignet während kieferorthopädischen Behandlungen
- ✓ Schützt auch die Zahnzwischenräume vor Karies

elmex® KINDER-ZAHNPASTA

elmex®



Für Fragen: Tel. 08000-123965 (gebührenfrei) E-Mail: office_austria@colpal.com, CP GABA GmbH, Zweigniederlassung Österreich

*Umfrage zu Zahnpasten unter Zahnärzten (n=150), 2015. Umfrage zu Kinderzahnpflege unter Kinderärzten (n=454), 2016.

In jedem Kind steckt ein kleiner Künstler, der nur darauf wartet, sich austoben zu können. Mit der richtigen Anleitung geht das noch besser.





KUNST KOMMT VON Ausprobieren!

KLASSISCHE MUSIK ANHÖREN STATT YOUTUBE-VIDEOS ZU SCHAUEN? DAS GEHT! KREATIVE ZUGÄNGE MACHEN KULTUR AUCH FÜR JUNGE MENSCHEN ZUGÄNGLICH.

TEXT Paul Buchacher

Mia and Me ist bei Kindern gerade der letzte Schrei. Die Zeichentrickserie über ein zwölfjähriges Mädchen, das als Elfe in einem Zauberland mit Einhörnern kommunizieren kann, erhält ein Like nach dem anderen. Aber würden sie auch die „Moldau“ liken, das Werk des tschechischen Komponisten Friedrich Smetana aus dem 19. Jahrhundert?

Elisabeth Fuchs ist davon überzeugt. „Es geht um das Storytelling, also darum, wie man Kindern etwas erzählt“, sagt die Gründerin der Philharmonie Salzburg und der Kinderfestspiele Salzburg. „Wir nehmen die Kinder mit auf eine Reise des Flusses Moldau“, schildert sie. „Bei der Station ‚Nymphen-Reigen‘, einem Teil des Werks, verzaubert eine als Nymphe verkleidete Tänzerin die Kinder. Ihre Augen werden zum Leuchten gebracht.“

An einer anderen Stelle wird gar ein Ausschnitt aus dem Film „Fluch der Karibik“ eingebaut. „So schaffen

wir eine Verbindung von neuer und alter Musik und bieten den Kindern etwas, das sie schon kennen“, sagt die Dirigentin. „Die Eindrücke, die ein iPad liefert, sind flüchtig. Aber Musikstücke, die uns berühren, bleiben oft ein Leben lang in Erinnerung.“ Zu den nächsten Kinderfestspielen am Salzburger Flughafen (Infos auf der nächsten Seite) erwartet sie nicht weniger als 8.000 junge Menschen. „Der Terminal 2 wird zum Kinderfestspiel-Haus!“

LINZ LOCKT KLEINE KÜNSTLER.

Im Kunstmuseum Lentos in Linz können Familien an jedem ersten Samstag im Monat an sogenannten „Buddyhood“-Nachmittagen kreativ werden. Am 4. Mai geht es dort um die Ausstellung „Das Frühwerk“ mit Arbeiten von Maria Lassnig und Arnulf Rainer. Lassnig wäre heuer 100 Jahre alt geworden, Rainer wird 90. Die Verbindung der beiden hat künstlerische Spuren hinterlassen. „Nach dem Rundgang durch die

Ausstellung wird im Donauatelier an Stellwänden und mit großer Geste frei gemalt“, erklärt Dunja Schneider, Leiterin des Bereichs Kunstvermittlung im Kunstmuseum Lentos. „Ein weiterer Impuls wird für die Kinder auch die Hirameki-Methode sein. Aus jedem Klecks kann man witzige Figuren erschaffen, indem man wenige Striche hinzufügt.“

JUNGES THEATER IN WIEN. Wenn sich die Tür zu Viktor Frankenssteins geheimem Labor öffnet, sind eisige Schauer garantiert. Denn ihm gelingt die Erschaffung menschlichen Lebens aus toter Materie. Was sich freilich schnell als Albtraum entpuppt.

Im Mai steht der Klassiker „Frankenstein“ in einer Neufassung für Jugendliche ab elf Jahren auf dem Programm des Wiener Theater der Jugend. „Hier werden noch Geschichten erzählt“, loben Eltern häufig die Produktionen des Theaters, dessen Darsteller bereits mehrfach mit dem Nestroy, dem wichtigsten



Tempo[®]
Mit dir durchs Leben

Immer schnell
zur Hand



Das schnellste Tempo aller Zeiten:

Die neue Tempo Box mit
der einzigartigen
Quick & Easy Öffnung.
Ein schneller Griff, einfach
ziehen – und das Tempo
Tuch ist rettend zur Hand.
Quick and easy eben.

**QUICK &
EASY**

www.tempo-world.com

heimischen Theaterpreis, ausgezeichnet worden sind. Besonders stolz ist das Theater darauf, immer wieder den Spagat zwischen anspruchsvollen Inszenierungen und fordernden Themen bei gleichzeitig guter Unterhaltung zu schaffen.

Als Nächster wird diesen Spagat Intendant Thomas Birkmeir mit seiner „Robin Hood“-Inszenierung versuchen, die am 21. Mai Premiere feiert. Das Stück richtet sich an Kinder ab sechs Jahren und wird zusätzlich mehrtägige Workshops für kleine Besucher anbieten.

Workshops plant auch Elisabeth Fuchs zu ihren „Moldau“-Aufführungen der Philharmonie Salzburg. Die Konzepte dafür finalisiert sie gerade. Und schon jetzt hat sie den Kopf voller neuer Projekte. In der nächsten Kinderfestspiel-Saison steht neben der Kinderoper „Hänsel und Gretel“ sowie dem Tchaikowsky-Ballett „Dornröschen“ auch „Mozart für Kids“ auf dem Programm, in dem das spezielle Verhältnis des Wunderkinds zu seinem Vater Leopold sowie zu seiner Schwester Nannerl beleuchtet wird. Eine Geschichte, mit der sicher viele kleine Zuschauer etwas anfangen können. Und die Musik dazu wird auch wieder Kinderaugen zum Leuchten bringen. —

*Bühne frei für
den Nachwuchs:*



KULTUR BEI DM

Theaterworkshops sind Teil der Ausbildung bei dm drogerie markt.

In Österreich sind alle Lehrlinge einmal in den drei Lehrjahren bei Kunst- und Kulturgruppen im Rahmen der Lehrlingsworkshops dabei. Zumeist werden die Workshops von Theaterpädagogen begleitet, es gibt aber auch andere Angebote wie Tanzworkshops. Immer wieder berichten Auszubildende, dass sie durch die Bühnenpräsentation mehr Selbstbewusstsein gewonnen haben und im Job sicherer auftreten.





Bei den Kinderfestspielen in Salzburg werden erste Erfahrungen mit Musikinstrumenten gemacht.

Wo Kinder zur Kultur kommen:

Zuschauen oder selbst aktiv werden. Spaß und Spiel stehen im Mittelpunkt, wenn Kinder und Eltern gemeinsam Kultur erleben.

KINDERFESTSPIELE DER PHILHARMONIE SALZBURG: „MOLDAU“ (FRIEDRICH SMETANA)

- 23.-24.05.2019, Porsche-Congress-Center, Brucker Bundesstraße 1a, Zell am See
- 17.-28.06.2019, Flughafen Salzburg/Terminal 2. Aufführungen sowie vertiefende Workshops. Vorsicht, viele Termine sind bereits ausgebucht!
- In den Workshops können Kinder von 3 bis zu 12 Jahren zwei Orchesterinstrumente ihrer Wahl selbst ausprobieren, zudem wird ein Lied, passend zum Konzert, einstudiert.
- Alle Informationen, auch zu anderen Konzerten, auf: kinderfestspiele.com

KUNSTMUSEUM LENTOS, LINZ

- An jedem ersten Samstag im Monat von 14 bis 16 Uhr „Buddyhood“-Nachmittag
- Schwerpunkt am 04.05.2019 im Rahmen der Ausstellung „Lassnig-Rainer. Das Frühwerk“
- Ernst-Koref-Promenade 1, Linz, lentos.at

THEATER DER JUGEND, WIEN

- „Frankenstein“, bis 22.06.2019, Theater im Zentrum, Liliengasse 3, 1010 Wien
- „Robin Hood“, 18.05. bis 25.06.2019, Renaissance-theater, Neubaugasse 36, 1070 Wien. Bei dieser Produktion gibt es einen Theaterworkshop, in dem Szenen nachgespielt werden können.
- Alle Termine auf: tdj.at

 **Noch mehr Kulturtipps für die ganze Familie:**
activebeauty.at

HiPP

Für das Wertvollste im Leben.

Beim ersten Gläschen muss einfach alles perfekt sein.



Bei den HiPP Einsteigergläschen wurde bewusst auf alles verzichtet, was die Umstellung von Milch auf die Beikost erschweren könnte. Alle HiPP Menüs sind ohne Salzzusatz und natürlich in 100% Bio-Qualität. Außerdem enthalten sie hochwertiges Bio-Rapsöl, welches Babys mit natürlichen Omega-3-Fettsäuren (ALA) versorgt und wichtig für die gesunde Entwicklung und den Aufbau von Gehirn- und Nervenzellen ist.

hipp.at

MAMA-SEIN IST GANZ SCHÖN ANSTRENGEND.
BABY-SEIN NATÜRLICH AUCH. SO WERDEN BEIDE FIT.



Workout FÜR POWER- MAMAS

MUTTERSCHAFT IST EIN MARATHON, FÜR DEN MAN AM BESTEN SCHON WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT TRAINIERT. SPORTWISSENSCHAFTLERIN DR. IRIS FLOIMAYR-DICHTL ERKLÄRT, WIE MAN VOR UND NACH DER GEBURT IN TOPFORM BLEIBT.

TEXT: Claudia Wallner

Kinder sind wunderbar. Sie überschütten uns mit Liebe, zaubern uns ein Lächeln auf die Lippen, zeigen uns die Welt mit ihren Augen und erinnern uns an den Sinn des Lebens. Andererseits sind sie aber auch anstrengend. Sie wollen stundenlang getragen werden, bereiten uns schlaflose Nächte und halten uns ganz schön auf Trab. Umso wichtiger ist es für Mütter, schon bei der Geburt ihres Nachwuchses so fit wie möglich zu sein.

Auch wenn das erhöhte Körpergewicht die Lust auf ein Workout nimmt und man vorsichtiger sein muss, raten Mediziner zu einem sanften Training, das im richtigen Maß und bei gesundem Schwangerschaftsverlauf bis zur Geburt durchgeführt werden kann. So wird nicht nur das Herz-Kreislauf-System



Bei speziell entwickelten Programmen wird der Kinderwagen in die Übungen mit eingebunden.

gestärkt und Rückenschmerzen vorgebeugt. Auch Diabetes- und Präeklampsie-Risiko sinken – und es kommt zu weniger Schwangerschaftsbeschwerden wie Müdigkeit, Übelkeit oder Krampfadern. Darüber hinaus zeigen Kinder von körperlichen Müttern einen besseren APGA - Score – das ist jener Wert, der die Anpassung an die Umwelt unmittelbar nach der Geburt ausdrückt.

DER BABY-MARATHON. „Es ist nachgewiesen, dass sich Sport mit Babybauch sehr positiv auf den mütterlichen Körper, aber auch auf das Baby auswirkt“, sagt Dr. Iris Floimayr-Dichtl, die seit mehr als 20 Jahren als Sportwissenschaftlerin und Personal Trainerin mit Fokus auf prä- und postnatale Fitness tätig ist. Sie empfiehlt workouts, bei de-

nen Beweglichkeit und Koordination, aber auch Ausdauer und Kraftausdauer angesprochen werden. Die Mutterschaft ist ja auch kein Sprint, sondern ein Marathon. Und schon bei der Entbindung ist einiges an Durchhaltevermögen gefragt.

SANFTES TRAINING. Dennoch ist nicht jede Bewegungsform für werdende Mütter geeignet. Grünes Licht gibt die Expertin für Sportarten mit geringem Sturz- und Verletzungsrisiko und moderater aerober Belastung. Man sollte sich während des Trainings problemlos unterhalten und es jederzeit abbrechen können. Vermeiden sollte man ruckartige Bewegungen, viele Drehungen oder Sprünge. Auch schnelle und intensive Workouts, starke Beanspruchung der Bauch- oder Beckenbodenmuskula-

tur und Übungen in Rückenlage sollten unterlassen werden.

SPEZIELLES WORKOUT. Floimayr-Dichtl hat ein spezielles Outdoortraining für werdende Mütter entwickelt. „Schwangerschaft erfordert ein großes Maß an zusätzlichem Trainingswissen, da viele Übungen und Bewegungsabläufe nur mehr adaptiert möglich sind“, erklärt die Spezialistin. Bei ihrem auf sportwissenschaftlichen Erkenntnissen basierenden Konzept mamaFIT endet das Training nicht mit der Entbindung. „Die meisten Jungmamas sind mit dem, was sie im Spiegel sehen, nicht hundertprozentig zufrieden und wünschen sich möglichst rasch ihre alte Figur zurück.“ Der Körper bilde sich zwar innerhalb von sechs bis acht Wochen –

Himmeltau®

himmlisch fein für Gross und Klein



DIE KINDER MACHEN EINFACH MIT, DIENEN ALS TRAININGSGERÄT ODER SPIELEN GANZ IN DER NÄHE. EINE AUSSREDE WENIGER!

bei Kaiserschnitt können es auch mal 14 sein – mehr oder weniger von alleine zurück, manchen Strukturen wie etwa dem Beckenboden oder dem Bauchmuskelkorsett müsse aber in vielen Fällen mit einem speziellen Programm nachgeholfen werden.

„Die wichtigsten Kriterien für eine vollständige Rückbildung sind eine intakte und belastbare Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur“, sagt Floimayr-Dichtl. Es müsse erst kontrolliert werden, ob sich die Sehnenscheidewand zwischen den beiden geraden Bauchmuskeln wieder gefestigt und geschlossen hat, um der frischgebackenen Mama die richtigen Trainingsempfehlungen mitgeben zu können.

TRAINING OHNE BABYSITTER. Bei mamaFIT sollen junge Mütter aber nicht nur von der Betreuung durch eine qualifizierte Trainerin profitieren, sondern auch ganzjährig outdoors an der frischen Luft trainieren können – und das ohne Babysitter. Denn das Kind kann in die Übungen integriert werden, etwa als Zusatzgewicht in der Tragehilfe. „Das erweist sich vor allem dann als sinnvoll, wenn das Baby die Nähe der Mama braucht und sie trotzdem entspannt ihr Training fortsetzen möchte.“

Die Kleinen können aber auch im Kinderwagen jederzeit mitgenommen werden. Später fahren sie dann mit ihrem eigenen fahrbaren Untersatz wie Bennybike, Laufrad, Scooter, Roller oder Fahrrad mit. Oder sie laufen einfach mit der Mama – oder auch dem Papa – mit.

Fitness-Links für Mamas

MAMAFIT:

Das Outdoorworkout für Schwangere und Jungmamas von Dr. Iris Floimayr-Dichtl mit regelmäßigen Kursen in weiten Teilen Österreichs: mamafit.at

YOGAGUIDE:

Hier findet man in der Rubrik „Yoga für Schwangere“ eine Linksammlung für fast alle Bundesländer: yogaguide.at

SPRING DANCE:

Wiener Tanzstudio, das spezielle Mama-Baby-Ballettkurse anbietet: springdance.at

MAMA BABY STUDIO:

Von Pilates für Schwangere über Massagen und Stillberatung bis Baby-Mama-Yoga in Prag: mamababystudio.cz

Denn mamaFIT gibt es auch als Variante für die ganze Familie. Während die Eltern Sport betreiben, machen die Zwergel entweder einfach mit, werden selbst zu Trainingsgeräten oder vergnügen sich in der Nähe.

So ist immer gewährleistet, dass alle gemeinsam Familienzeit sportlich in der Natur verbringen. Und das ist wiederum die allerbeste Motivation. —



ZUR PERSON

Die studierte Sportwissenschaftlerin Dr. Iris Floimayr-Dichtl ist Gründerin und Cheftrainerin von mamaFIT - einem Outdoor-Trainingskonzept, dessen Hauptfokus auf rückbildungsorientiertem Kraftworkout liegt.

Sonnige Stunden. Mit zuverlässigem Schutz.



Bübchen Sensitiver Sonnenschutz

Babys und Kleinkinder sollten direkte Sonne grundsätzlich meiden. Doch die UV-Strahlung wirkt auch im Schatten. Bübchen Sensitiv Sonnenschutz ist speziell zum Schutz der empfindlichen Baby- und Kinderhaut geeignet.

- Bietet mit UVA- und UVB-Filtersystem wirksamen Schutz vor Sonnenbrand
- Lässt sich leicht auf der Haut verteilen und ist wasserfest
- Ohne Zusatz von Farb- und Konservierungsstoffen (lt. Kosm. VO)
- Hautverträglichkeit dermatologisch bestätigt

Infos zum Sonnenschutz und mehr auf buebchen.de/sensitiver-sonnenschutz



Fühlt sich gut an.

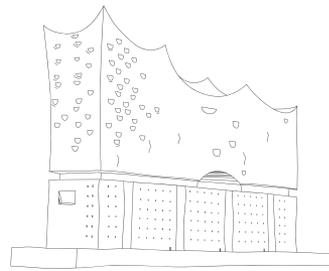
WIR SIND DANN MAL WEG

NICHT ZU TEUER, NAH GENUG –
UND GANZ VIEL SONNE: MIT DIESEN
IDEEN FÜR FAMILIENFREUNDLICHE
UNTERKÜNFTE IM GEPÄCK WIRD
DER URLAUB ZUM KINDERSPIEL.

TEXT: Maria Kapeller



Mit der PLABBA Baby- und Kindertagebuch-App können Erinnerungen aus dem Urlaub oder von besonderen Meilensteinen digital aufbewahrt werden. www.plabba.com



DAS MEER RAUSCHEN HÖREN

Adria geht immer. Kroatien und Italien stehen bei Familien nach wie vor hoch im Kurs. Kein Wunder: Die Anreise mit dem Auto ist kurz, das Essen schmeckt und es gibt viele familienfreundliche Angebote.

Marbera Flora Green Villas

INSEL KRK, KROATIEN.

Ein schattiger Pinienwald und türkisblaues Meer: Die neuen Marbera Flora Green Villas auf der Insel Krk sind schlichte, moderne Familienappartements im Kuben-Stil mit Platz für bis zu acht Personen. Die offenen Räume holen die Natur herein. Der Abstand zwischen den Gebäuden ist groß genug, um jeder Familie Privatsphäre zu geben. Zum Strand ist es ein Katzensprung und die charmante Kleinstadt Nijvice ist auch gleich ums Eck. Die Insel Krk hat außerdem ein 300 Kilometer langes Wander- und Radwegnetz. Fähren ermöglichen Ausflüge auf die Nachbarinseln Cres, Lošinj oder Rab. marberavillas.com

PLUSPUNKTE FÜR FAMILIEN:

- Animation im Campi Kids Club für die Kinder
- Massagen und Heilschlamm-Anwendungen für die Eltern

Villa Badi



ISTRIEN, KROATIEN.

Die Villa Badi in Umag ist ein kleines Familienhotel in ruhiger Gartenlage mit 22 hellen, freundlichen Zimmern. Hier übernachten Eltern und Kinder in Familienzimmern oder geräumigen Appartements mit Küche. Nach Lust und Laune kann auch im hoteleigenen Restaurant gegessen werden. Das fahrradfreundliche Hotel bietet kostenloses Kartenmaterial sowie eine Fahrradgarage mit Reparaturmöglichkeiten an. Auf Wunsch werden Radtouren organisiert. badi.hr

PLUSPUNKTE FÜR FAMILIEN:

- großer Außenpool im Garten
- Sauna und Fitnessraum für die Eltern

INS BUNTE STÄDTETREIBEN EINTAUCHEN

Städte haben auch für Familien viel zu bieten – vom Theater bis zum Museum. Deutschland punktet mit spannenden Metropolen, von denen viele nicht nur ideal mit dem Auto, sondern auch mit dem Zug erreichbar sind. Außerdem können sich die Kids dort in ihrer Muttersprache verständigen.

Hotel Scandic mit Familienzimmer

BERLIN.

Die Skandinavier machen in vielen Dingen vor, wie es geht. In puncto familienfreundliche Stadthotels gibt Scandic, die größte Hotelkette in Nordeuropa, die Maßstäbe vor. In den Scandic Hotels in Berlin wohnen Familien zentral und kostengünstig in Familienzimmern mit „Wall Beds“, also Stockbetten. Zudem gibt es kleine Extras: In den Restaurants sind Spielzonen eingerichtet, abends werden Kindergerichte angeboten. Im Scandic Hotel am Potsdamer Platz gibt es sogar ein Kinder-Frühstücksbuffet. scandichotels.de

PLUSPUNKTE FÜR FAMILIEN:

- Kinder bis zwölf Jahre übernachten kostenlos im Zimmer ihrer Eltern.
- In den Zimmern gibt es Fernsehkanäle für Kinder, etwa den Disney Channel.

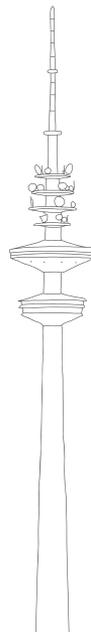
*JUFA Hotel Hamburg HafenCity*****

HAMBURG.

Eine moderne Herberge in einem der trendigsten Stadtteile Hamburgs: Das JUFA Hotel Hamburg HafenCity**** ist zu 100 Prozent auf Familien mit Kindern eingerichtet, etwa mit Indoor-Abenteuerspielplatz und Kletterschiff. Die nächste U-Bahn-Station ist praktischerweise direkt beim Hotel. Eltern können sich einen Kinderbuggy ausborgen. Sehenswürdigkeiten wie die Elbphilharmonie, das Internationale Maritime Museum oder der Lohsepark sind in wenigen Minuten vom Hotel aus erreichbar. jufa.eu/hotel/hamburg

PLUSPUNKTE FÜR FAMILIEN:

- Restaurant mit Sonnendeck
- Fischbude direkt am Kai





Traumlandschaften zum Austoben: Kinder lieben die Berge.

Bauernhof-Ferien

Der Urlaub auf einem familienfreundlichen Bauernhof in Südtirol ist preiswert und naturnah. Auf dem Grünbacherhof im Pustertal dürfen die Kühe im Stall besucht werden, die hofeigene Milch wird zum Frühstück serviert. gruenbacherhof.it

Auf dem Mudlerhof im Gsiesertal hat jede Ferienwohnung ihr eigenes Hühnerneest. mudlerhof.it

DIE NATUR INTENSIV SPÜREN

Es gibt viele Gründe, in Südtirol Familienurlaub zu machen. Bergstraßen, Gondeln und Sessellifte ermöglichen auch Familien mit kleinen Kindern den Genuss spektakulärer Panoramen. Vor Ort lassen sich mit der Mobilcard die Öffis günstig nutzen. Und in den Naturparkhäusern lernen Kinder spielerisch mehr über die Natur, etwa bei „Dolomiti Ranger“.

Bienenhotel Rinner

HOCHPLATEAU RITTEN.

Das gemütliche, familiengeführte Hotel Rinner hat geräumige Mehrbettzimmer, auf Wunsch werden praktische Helferteile wie Babyphone & Co verliehen. Kinder toben sich im Spielzimmer, auf der großen Spiel- und Liegewiese oder am Spielplatz mit Trampolin und Schaukel aus. Erwachsenen versprechen der Outdoor-Whirlpool und die Gartensauna wohlverdiente Erholung. Familien können gemeinsam die hoteleigene Bio-Imkerei besuchen und verschiedene hausgemachte Honigsorten verkosten. hotel-rinner.it

PLUSPUNKTE FÜR FAMILIEN:

- Bienenlehrpfad für die ganze Familie direkt hinter dem Hotel
- Api-Wellness: Die wohltuende Bienenstockluft-Inhalation wird nach eigenen Angaben weltweit nur im Hotel Rinner angeboten.

Dolomit Family Resort Garberhof

ANTHOLZER TAL.

Das Vier-Sterne Superior Hotel Garberhof ist Mitglied der Kinderhotels Europa und der Familien Hotels Südtirol. Hier urlauben Familien mit Ausblick auf die Dolomiten. Im Hotel stehen Wickelaufgabe, Babybadewanne, Töpfchen und Kinderstuhl bereit, fürs Draußensein können sich Familien praktische Rückentragen, Buggys und Liegekinderwagen ausborgen. Auch Rucksäcke, Bälle oder Spielesammlungen müssen nicht extra von daheim herangekarrt werden. Der Natur ganz nah ist die Familie beim Wandern, bei Waldausflügen mit der Kräuterfee oder im Natur-Detektiv-Camp. dolomit-familyresort.it/garberhof

PLUSPUNKTE FÜR FAMILIEN

- Wellnessbereich „SPA de montagne“ mit beheiztem Außenpool und Kinderwellness – zum Beispiel Schokolademassage
- ganztägige Kinder- und Babybetreuung sowie Wochenprogramm für Kids

Familienhotels in Österreich

- **HOTEL APARTMENT SONNLEITEN ALPENPARKS IN SAALBACH, SALZBURG:** 2018 neu eröffnet. Geräumige Appartements für bis zu acht Personen im Ski- und Bike-Gebiet. hotel-apartment-sonnleiten.alpenparks.at
- **ALMFAMILYHOTEL SCHERER:** Neues Familienhotel in Obertilliach mit Spielplatz, Kinderspielräumen, Streichelzoo, Kinderbetreuung und Wellness für die ganze Familie. www.almfamilyhotel.com
- **ALPENHAUS KATSCHBERG.1640:** Das Aparthotel im Lungau verfügt über ein Kinderspielzimmer und eine Textilsauna für Familien. alpenhaus-katschberg.at
- **MOUNTAIN RESORT FRANZ FERDINAND:** Das stylische Hotel am Nassfeld punktet mit Familienzimmern L und XXL, außerdem mit einer Indoor-Kletterhalle. franz-ferdinand.at

EMPFOHLEN*



VON HEBAMMEN,
KINDERÄRZTEN &
KIEFERORTHOPÄDEN

Offen für Luft
und Liebe.



NUK Space
lässt zarte Babyhaut atmen.



Schnuller sind oft wunderbare kleine Helfer, um Babys zu beruhigen und ihr angeborenes Saugbedürfnis zu befriedigen. Der NUK Space nimmt besonders viel Rücksicht auf die empfindliche Babyhaut. Seine extragroßen Öffnungen lassen eine maximale Luftzirkulation zu, damit die Haut besser atmen kann.

99 % der befragten Mütter würden den NUK Space deshalb für Babys mit zarter Haut weiterempfehlen.**



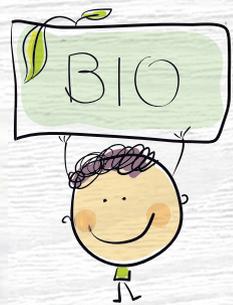
NUK. Das Leben verstehen.

* Unabhängige Marktforschung unter: je 50 Hebammen,
Kinderärzten und Kieferorthopäden; Deutschland 2017
** Unabhängige Marktforschung, 114 Mütter; Deutschland 2018



www.nuk.de

SCHMECKT DER GANZEN FAMILIE:



BIO

MOGLI
KOKOS RIEGEL
25g
0,75€*
(30€ je 1kg)



BIO

GO KIDS
PORRIDGE
110g, sort.
1,45€*
(13,18€ je 1kg)



BIO

PONCHITO
ÜBERRASCHUNGS-EI
1 Stk.
1,95€*



GO KIDS
SCHMECKERLINGE
30g
0,85€*
(28,33€ je 1kg)



BIO



BIO

FRECHE FREUNDE
GEMÜSENUDELN
300g, sort.
1,95€*
(6,50€ je 1kg)

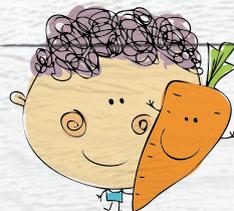


BIO

ALLOS
TIER-KEKSE
150g
1,95€*
(13€ je 1kg)

*Nur in dm Filialen mit Kinder-Sortiment und auf meindm.at erhältlich.

www.meindm.at
www.dm-drogeriemarkt.at
www.facebook.com/dm.oesterreich



MOGLI
PIZZA
STANGEN
75g
1,45€*
(19,33€ je 1kg)



BIO



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN