



babys start



ins
gesunde
leben



Der Öko-Ratgeber von Umweltstadträtin Ulli Sima

UMWELT
MUSTERSTADT
WIEN 

Stadt  Wien
Wien ist anders.



Dieser kleine, handliche Ratgeber ist ein praktischer Wegbegleiter für die ersten Jahre mit Ihrem Baby und soll alle interessierten Eltern sowie engagierten Großeltern mit praktischen Hinweisen, Tipps und Ideen in Sachen Ernährung, Pflege, Alltag

und Freizeit unterstützen. Als begeisterte, zweifache Mutter möchte ich Ihnen mit diesem Öko-Ratgeber zeigen, wie ein glücklicher Start in ein gesundes Leben für Ihr Baby aussehen und gleichzeitig ein schonender Umgang mit unserer Umwelt gewährleistet werden kann.

Die Umweltmusterstadt Wien unterstützt viele Projekte und Initiativen für nachhaltigen Umweltschutz. Unser Ziel ist es, die Lebensqualität für alle Wienerinnen und Wiener aufrechtzuerhalten und Wien als Stadt mit der höchsten Lebensqualität auch für die nächsten Generationen zu sichern. Der vorliegende Baby-Guide „babys start“ soll Ihnen dabei helfen, wie Sie im Umgang mit Ihren Sprösslingen aktiv zum Schutz und zur Bewahrung unseres Lebensraumes beitragen können.

Ich wünsche Ihnen eine wunderschöne und glückliche Zeit mit Ihrem Baby, alles Gute, Ihre

Ulli Sima

Ulli Sima, Stadträtin für Umwelt und Wiener Stadtwerke,
Mutter von Marie und Lukas



mahlzeit

GESUNDE ERNÄHRUNG
FÜR DAS BABY

5



sicher nicht schief gewickelt

WEGWERFWINDELN VERSUS
MEHRWEGWINDELN

36



spielzeug

WAS BABY UND UMWELT
GLÜCKLICH MACHT

50



freizeit

AUF DIE SPIELPLÄTZE,
FERTIG, LOS!

59



tier und wir

KINDER LIEBEN TIERE

67



eule

VIEL ERLEBEN, VIEL ERFAHREN,
VIEL ERZÄHLEN

72



weitere nützliche informationen

76



mahlzeit

GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR DAS BABY

Nur das Allerbeste ist für Ihr Baby gut genug. Vor allem ist eine gesunde Ernährung von Anfang an sehr wichtig, denn Babys müssen vorsichtig an ein Leben außerhalb des Mutterleibes gewöhnt werden. So fehlt es ihnen zunächst an Verdauungsenzymen, außerdem wird noch nicht ausreichend Magensäure gebildet. Niere und Leber sind weder voll leistungsfähig noch belastbar. Ein abwechslungsreicher, ausgewogener und gesunder Speiseplan legt den Grundstein für das spätere Wohlbefinden Ihres Kindes. Eine Fehlernährung kann schlimme Folgen für Ihr Kind haben.

a) stillen

Beste Qualität – immer und überall



Muttermilch ist genau auf die Bedürfnisse des Kindes abgestimmt. Trotzdem stillen nicht alle Frauen, obwohl sie könnten. Immer mehr Mütter verzichten im Trubel unseres hektischen Alltags und aufgrund einer Vielzahl von Ersatzmilchpräparaten auf die für das Baby so wichtige Stillzeit. Untersuchungen zeigen, dass Babys, die ausschließlich gestillt wurden, mit einem deutlich besseren Immunsystem ausgestattet sind und zusätzlichen Schutz gegen Allergien, Asthma, Morbus Crohn, Ekzeme, Herz-Kreislaufkrankungen, Infektionen, chronische Erkrankungen wie Fettleibigkeit und Typ-2-Diabetes aufweisen. Die Ernährung im frühen Lebensalter spielt demnach eine große Rolle für das weitere Leben. Stillen hingegen ist eine echte Chance für das Baby.

Bedenken Sie auch, sein Kind stillen zu können, schafft eine ganz besondere Nähe zwischen einer Mutter und ihrem Säugling und bietet neben den gesundheitlichen auch eine Fülle von praktischen Vorteilen: Muttermilch enthält alles, was das Baby für die ge-

sunde Entwicklung seines Körpers und seines Gehirns braucht, ist stets richtig temperiert und enthält Abwehrstoffe, die ihr Kind vor unzähligen Krankheiten und Allergien schützen. Außerdem ist Muttermilch steril, umweltfreundlich verpackt und kostet nichts.

Dem Wohlbefinden und dem Wachstum ihres Babys zuliebe sollten sich stillende Mütter ausgewogen ernähren und blähende Lebensmittel wie etwa Kohlgerüse oder Zitrusfrüchte vermeiden sowie auf Alkohol, Nikotin und koffeinhaltige Getränke verzichten.

mein
tipp



Wer das Glück hat, stillen zu können, sollte seine Milch auch abpumpen, portionieren und diese 2 bis 3 Tage im Eiskasten aufbewahren. Durch das Abpumpen der Milch kann nicht nur ein Milchstau

verhindert, sondern auch die Milchproduktion angeregt werden. Väter haben so die Gelegenheit ihr Baby ebenfalls zu füttern und Sie können in all dem Baby-Trubel ein Stückchen „Still-Freiheit“ genießen.

Milchpumpen fallen in den Bereich „Medizinische Apparate für vorübergehenden oder dauernden Gebrauch“ und können mit einem Verordnungsschein vom Arzt in Fachgeschäften ausgeliehen werden (Bio-Koreska, Bständig, Ortoproban, Schuster Schalk uvm.). Die Kosten für die Miete übernimmt im Normalfall Ihr jeweiliger Sozialversicherungsträger.

b) zufüttern

Speiseplanänderung



Mütter, die zu wenig Milch haben, zu Milchstau und Brustentzündung neigen oder deren Babys Brustsaugschwierigkeiten haben, geben ihrem Baby ausgewogene, im Handel erhältliche Milchpulverpräparate. Die Menge dieser Erstlingsnahrung wird nach genauer Vorgabe des Ersatzmilchherstellers im Hinblick auf die Bedürfnisse des heranwachsenden Kindes gefüttert.

Das österreichische Hebammengremium empfiehlt, bis zum Ende des 6. Monats voll zu stillen und frühestens nach dem vollendeten 4. Monat mit dem Zufüttern zu beginnen. Wenn Ihr Kind ein halbes Jahr alt ist, sind die Eisenspeicher aufgebraucht und der Zinkgehalt der Muttermilch nimmt ab.

WICHTIG: Auch wenn Sie mit dem Zufüttern beginnen, sollten Sie Ihr Kind weiterstillen. Welche Stillmahlzeit durch eine Breimahlzeit ersetzt wird, ist weniger wichtig als die richtige Reihenfolge der Lebensmittel, die Sie Ihrem Baby zufüttern.



mein
tipp

Die ideale Trinktemperatur liegt bei etwa 37°C. Zum Testen einfach einige Tropfen Milch aus dem Fläschchen auf die Innenseite des Handgelenks tropfen, denn dort ist Ihre Haut besonders empfindlich. Wenn Sie die Milch als angenehm warm empfinden, ist sie auch für Ihr Baby gut trinkbar. Halten Sie das Fläschchen während des Fütterns immer so, dass der komplette Sauger mit Milch gefüllt ist. So lässt sich verhindern, dass das Baby zu viel Luft schluckt, was später zu Bauchweh oder Blähungen führen kann.



K wie KOCHEN: Ab dem 6. Monat steigen Energie-, Nährstoff- und Eisenbedarf und das Stillen allein reicht nicht mehr aus. Der Magen- und Darmtrakt entwickelt sich weiter und soll schrittweise auf die Erwachsenenkost vorbereitet werden.



6. Monat: Einmal täglich, eine Woche lang, Gemüsebrei wie gekochte und pürierte Karotten löffelweise geben, nicht salzen oder zuckern (zusätzlich zur Muttermilch oder zur Erstlingsnahrung).

müttermomente

von ulli sina

Es ist ein unvergesslicher Augenblick, wenn das Baby nach 6 Monaten zum ersten Mal in seinem Leben einen neuen Geschmack wahrnimmt. Lukas war damals entsetzt und wollte nach nur einem Löffel Karottenbrei sofort wieder die gewohnte Muttermilch haben. Und auch Marie hielt den ersten Karottenbrei für einen schrecklichen Irrtum meinerseits. Es kann also etwas dauern, bis eine Mahlzeit voll durch Gemüsebrei ersetzt wird! Bitte nicht verzagen, wenn es nicht gleich klappt. Irgendwann lernen es alle Babys und finden Freude an der Vielfalt der Geschmäcker.



K wie K-Gemüse: Karotte, Kartoffel, Kürbis. Das Angebot langsam erweitern, immer nur eine neue Zutat ausprobieren und das Baby nicht mit zu vielen unterschiedlichen Geschmacksrichtungen überfordern. Außerdem stellen alle neuen Nahrungsmittel zunächst eine Herausforderung für Babys Verdauungstrakt dar. Um mögliche Allergien rechtzeitig zu erkennen, empfiehlt es sich, Nahrungsmittel immer einzeln auszuprobieren.



In den folgenden Wochen kann püriertes Geflügel- oder Kalbfleisch – in vielen Drogerie- und Lebensmittelmärkten erhältlich – beigemengt werden, um den Eisenbedarf zu decken.

mein tipp

So funktioniert's mit dem Zufüttern:

Legen Sie Ihr Kind zuerst an die Brust und lassen Sie es zunächst einige Schlucke Muttermilch trinken, damit es nicht mehr so hungrig und aufgeregt ist. Danach geben Sie ihm ein bis zwei Löffelchen Gemüsebrei. Und hinterher wieder stillen.



Ab dem vollendeten 7. Monat wird dem Baby als zweite Mahlzeit gekochter und pürierter Obstbrei (z. B. Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Marillen oder Bananen) gegeben, dem man auch Brei einer glutenfreien Getreideart untermengen kann.



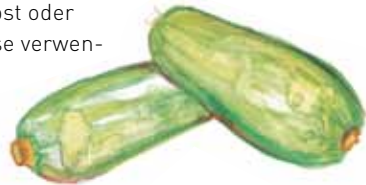
Ab dem 8. Monat gibt es am Abend Grießbrei. Wichtig dabei: den Brei nicht mit Frischmilch anrühren, nehmen Sie lieber eine Fertignahrung. Beim Brei-Essen sollte auch ein Getränk wie Wasser oder ungesüßter Tee angeboten werden. So lernt Ihr Baby, dass eine Mahlzeit aus Essen und Trinken besteht!



Ab dem vollendeten 8. Monat können glutenhaltige Getreidearten wie Dinkelflocken oder Hafermark zum Brei gemischt werden. Wenn Sie den Verdacht haben, dass Ihr Baby eine Unverträglichkeit dieser Lebensmittel (Zöliakie) aufweist, weil es nach dem Essen krampft, schlecht schläft, häufig erbricht, keinen Appetit hat, ständig Durchfall hat und nicht zunimmt, suchen Sie bitte einen Kinderarzt auf.



Ab dem vollendeten 9. Monat wird rohes, fein geriebenes oder zerdrücktes Obst oder Gemüse – kein junges Gemüse verwenden, das bläht – angeboten.



Ab dem ersten Geburtstag kann das Kind schließlich mit eigenem Kinderbesteck ausgestattet am Familientisch mitessen!

babykost, die babys schmeckt



mein
tipp



Viele Eltern sind bei der **ersten Löffelmahlzeit** ihres Babys aufgeregter als das Kind. Bewahren Sie vor allem Ruhe und seien Sie geduldig. Setzen Sie Ihr Kind zuerst in den Hochsitz und geben Sie ihm Zeit, sich an die neue Perspektive zu gewöhnen. Beginnen Sie mit kleineren Portionen. Sollte das Baby diese Form des Fütterns ablehnen, zwingen sie es nicht, sondern probieren Sie es nach ein paar Tagen wieder.



Leitfaden für eine gesunde ernährung von anfang an:

- Die 17 Wiener Detailmärkte bieten Ihnen nicht nur die Möglichkeit für regionales und naturnahes Einkaufen und Ihrem Baby interessante und abwechslungsreiche Eindrücke, sondern auch eine Vielfalt an heimischen Obst- und Gemüsesorten.

www.wien.gv.at/wirtschaft/marktamt

www.wien.gv.at/kontakte/ma59/marktapp.html

www.bio-austria.at

- Bevorzugen Sie saisonales Bioobst und Biogemüse, das frei von Schadstoffen ist.
- Achten Sie beim Kochen von Gemüse darauf, dieses in wenig Wasser lediglich schonend zu dünsten, so bleiben die Vitamine erhalten!
- Beginnen Sie mit einer Gemüsesorte, am besten mit Karotte, und führen Sie andere Gemüse- oder Obstsorten langsam nacheinander ein. So erkennen Sie, woher mögliche Nahrungsmittelunverträglichkeiten kommen.
- Ein Tropfen kaltgepresstes Pflanzenöl im Brei sichert die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen! Karotten etwa sind

reich an Beta-Carotin, das nur im Beisein von Fett vom Körper aufgenommen werden kann.

- Babys brauchen keine Gewürze oder Salze, die lediglich eine Belastung für die kleinen Nieren darstellen.
- Eiweiß kann häufig zu Allergien führen. Kleinkinder sollten daher erst nach dem 12. Lebensmonat eiweißhaltige Lebensmittel zu sich nehmen.
- Süßen Sie Babybrei nur mit Obst oder Fruchtsäften. Zucker, Honig, Sirup und andere Süßungsmittel sind für Ihr Baby nicht geeignet!

müttermomente

von ulli sima



Der **erste Geburtstag** ist der ideale Anlass, seinem Kind ein Tischset zu schenken und es mit eigenem Geschirr und Besteck essen zu lassen. Ich habe meinen Kindern an ihrem ersten Geburtstag ein Kinderbesteck gegeben und mich auf Chaos rund um den Esstisch eingestellt. Das war es auch ein paar Wochen lang, aber irgendwann konnten sie ganz alleine mit Gabel und Löffel essen und waren sehr stolz, mit uns mitessen zu dürfen.


 mein
tipp

Mit der kostenlosen „Wiener Märkte App“ können Sie die 17 Wiener Detailmärkte in die Hosentasche stecken. Diese App bietet alle Hintergrundinfos, Karten, Öffnungszeiten und Anfahrtswege. Je Markt ist ein vollständiger Stand-Katalog inklusive Produktkategorien verfügbar.










hilfe, allergiegefahr!

Viele Säuglinge leiden an zeitweiligen Allergien. Einige vergehen von selbst wieder. Dennoch kommt jedes dritte Neugeborene mit einem erhöhten Allergierisiko zur Welt. Grundsätzlich gilt: Die Muttermilch ist das beste Mittel, um das Allergierisiko des Kindes zu senken!

Gerade in den ersten Lebensmonaten können Sie einiges tun, um das Allergierisiko Ihres Kindes zu mindern. Dazu sollten Sie Ihr Kind gut beobachten: Das Auftreten einer Allergie signalisiert dem Körper eine Überreaktion des Immunsystems, das darauf spezialisiert ist, auch die kleinsten Mengen an fremdem Eiweiß zu erkennen, zu

analysieren und „feindliches Eiweiß“ abzuwehren. Das schützt vor Krankheiten. Das Immunsystem eines Allergikerkindes wehrt sich gegen harmlose Eiweißstoffe wie Tierhaare, Pollen, Textilien oder Hausstaubmilben. Die Kuhmilcheiweißallergie ist bei Babys eine besonders häufig auftretende Allergie.

-  Beginnen Sie erst mit dem Zufüttern, nachdem Sie 6 Monate voll gestillt haben.
-  Bei Einführung von Beikost: Jede Gemüse- und Obstsorte einzeln „testen“, um Allergie-Auslöser sofort zu erkennen.
-  Besonders zu Beginn nicht gleich das Gemüse wechseln, sondern lieber bei einer Sorte bleiben.
-  Kuhmilch, Eier und Nüsse gelten als allergieauslösend. Daher im ersten Jahr darauf verzichten!
-  Belastende Lebensmittel sind auch Zitrusfrüchte, Erdbeeren, Sellerie und Kohlgemüse.
-  Bei Fertignahrung genau auf die Zutaten achten! (Gluten und Nüsse im Brei)
-  Glutenfreie Getreidearten wie Reis, Hirse oder Maisgrieß sind empfehlenswert. Weizen ist in vielen Nahrungsmitteln versteckt und kann ebenfalls Allergien auslösen.

c) selber kochen

oder gläschenweise



Diese Frage, ob selbst gekocht oder doch lieber ein Gläschen gefüttert werden soll, müssen Eltern für sich entscheiden, beides hat Vor- und Nachteile. In vielen Fällen

wird man sich je nach den persönlichen und zeitlichen Möglichkeiten für beide Varianten entscheiden. Bedenken Sie: Fertignahrung bedeutet zwar weniger Arbeit, schnellere Zubereitung und strengste, den hohen Qualitätsstandards entsprechende Lebensmittelkontrolle, ist in der Regel aber teurer, als wenn man selbst kocht.

Bei handelsüblicher Gläschennahrung gelten strenge Grenzwerte für Pestizide und Nitrate, die beim Selberkochen nicht immer eingehalten werden können. Zudem werden für die Gläschen überwiegend Biorohstoffe verwendet. Daher ist es aus gesundheitlichen Aspekten vorteilhafter, zum Gläschen zu greifen, ehe man konventionelles (nicht biologisches) Gemüse selber verkocht. Aber: Heben Sie Babygläschen nach dem Öffnen nicht länger als 48 Stunden im Eiskasten auf.

Für das Selberzubereiten von Baby-Menüs sollten also unbedingt frisches heimisches Biogemüse und Bioobst verwendet werden. Biologische Lebensmittel finden sich nicht

nur auf den 17 Detailmärkten in Wien, sondern auch in fast allen Regalen der Super- und Drogeriemärkte sowie in Bioläden.

Die besten heimischen Bio-Einkaufsadressen finden Sie auf: **www.biomaps.at**



**mein
tipp**

Um Zeit und Arbeit zu sparen, kann Selbstgekochtes portionsweise – etwa in Eiswürfelformen – eingefroren werden; bei Bedarf einfach im Wasserbad auftauen – das schmeckt wie frisch gekocht! Zudem sind nicht immer alle gewünschten Biogemüsesorten erhältlich, daher am besten gleich auf Vorrat kochen: Gemüse in wenig Wasser zubereiten, nicht würzen oder salzen, dann pürieren und ab damit ins Gefrierfach!

Bioprodukte sind in Österreich strengstens kontrolliert, sie unterliegen der EU-Verordnung 2092/91 bzw. dem österreichischen Lebensmittelkodex.

Infos dazu finden Sie auf:

www.bioforschung.at





biologischer landbau in österreich

Ein gesunder Boden bringt gesunde Pflanzen hervor. Diese tragen zur Gesunderhaltung der Tiere bzw. als Lebensmittel zur Gesunderhaltung der Menschen bei.

darauf kommt's an:

- 🍏 Verzicht auf leichtlösliche mineralische Düngemittel (Kunstdünger)
- 🍏 Erhaltung und Steigerung der Bodenfruchtbarkeit
- 🍏 Einsatz von organischem Dünger und Urgesteinsmehl
- 🍏 Verzicht auf chemisch-synthetische Lager- und Pflanzenschutzmittel
- 🍏 Einsatz von Nützlingen
- 🍏 Artgerechte Tierhaltung

und so funktioniert's bei uns:

- 🍏 Freiland- bzw. Weidehaltung
- 🍏 Keine Verwendung von gentechnisch veränderten Rohstoffen

- 🍏 Verzicht auf chemisch-synthetische Schädlingsbekämpfungsmittel
- 🍏 Einsatz ausschließlich natürlicher Mittel oder Nützlinge im Kampf gegen Schädlinge
- 🍏 Begrenzte Zufuhr nichtlöslicher und wenig löslicher Bodenverbesserungsmittel und Dünger (Viehdung, Kompost)
- 🍏 Biologisches, naturbelassenes, ausgewogenes Futter ohne Antibiotika, Hormone oder Wachstumsförderer
- 🍏 Keine Kreislauf- oder Antistressmittel für die Tiere
- 🍏 Genaue Anforderungen an die Haltung sowie die Größe des Stalls je nach Tierbestand
- 🍏 Exakte Kennzeichnung: „aus (kontrolliert) biologischem (ökologischem) Anbau“, „aus (kontrolliert) biologischer oder (ökologischer) Landwirtschaft“, „aus (kontrolliert) biologischem oder (ökologischem) Landbau“



**mein
tipp**

In Österreich werden jährlich ca. 1,8 Milliarden Eier verbraucht. Dieses EU-Kennzeichnungsgesetz schafft mehr Transparenz in Sachen Herkunft und Haltungsform.

Haltungsform

- 0 ... biologische Erzeugung
- 1 ... Freilandhaltung
- 2 ... Bodenhaltung
- 3 ... Käfighaltung

Herkunftsland

- AT ... Österreich
- DE ... Deutschland
- IT ... Italien
- usw.



biolebensmittel in städtischen einrichtungen in wien

Der Einsatz von biologischen Lebensmitteln in Schulen, Kindergärten und Krankenhäusern innerhalb der Stadt Wien wurde in den letzten Jahren laufend gesteigert. So sind Biolebensmittel bereits seit Jänner 2003 täglicher Bestandteil der Mahlzeiten in den Kindertagesheimen der Stadt Wien und auch in 142 Wiener Schulen steht „Bio“ auf dem Speiseplan.

Mehr als die Hälfte des Essens in Wiener Kindergärten ist mittlerweile „Bio“, bei den ganztägigen Schulen liegt der Anteil bereits bei 45 Prozent. Die Krankenanstalten und PensionistInnenwohnhäuser servieren ihren Pati-

entinnen und Patienten bzw. ihren Bewohnerinnen und Bewohnern zu 35 Prozent Bio-Essen.

bio? logisch klima sucht schutz



Der Ökolandbau verursacht rund ein Fünftel weniger Kohlendioxid und Methan als der konventionelle Landbau.



Der Kauf regionaler Produkte ist gut für die Klimabilanz und stützt sogar die Wirtschaft.



Saisonales Obst und Gemüse belastet das Klima weniger als Produkte, die ganzjährig im beheizten Treibhaus wachsen.

Biolebensmittel verursachen in der Produktion deutlich weniger CO² als konventionelle Lebensmittel. Wiens Schulen und Kindergärten sparen jährlich 23.775 Tonnen CO² und tragen so entscheidend zum Klimaschutz bei. Mit den jährlich eingesparten 12.000 CO²-Äquivalenten könnte man 25 Jahre lang täglich von Wien nach New York fliegen.

**mein
tipp**

Bioprodukte sind in Österreich strengstens kontrolliert, sie unterliegen der EU-Verordnung 2092/91 bzw. dem österreichischen Lebensmittelkodex. Infos dazu finden Sie auch unter

www.bioforschung.at.



prost!

Für große und kleine Kinder gilt: Trinken ist lebenswichtig; am liebsten Wasser und am besten so viel wie möglich davon. Leitungs- oder stilles Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees und Gemüsesäfte eignen sich für die entsprechende Flüssigkeitszufuhr ebenso wie verdünnte Fruchtsäfte (1 Teil Fruchtsaft und 2 Teile Wasser).

Im ersten halben Jahr bekommt das Baby über die Muttermilch ausreichend Flüssigkeit, mit dem Abstillen und der Beikost steigt der Bedarf an Flüssigkeit. Grundsätzlich gilt: frühestens ab dem 4. Monat etwa 0,5 l pro Tag, für Kinder zwischen 1 und 4 Jahren etwa 1 l pro Tag. Etwa ab dem 6. Monat haben die Babys einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf.



Kleinkinder wissen gar nicht, wie gesüßter Tee schmeckt – sie sind auch mit der ungezuckerten Variante glücklich und zufrieden: Daher sollten Sie Tees nach Möglichkeit wenig bis gar nicht süßen; Säfte immer stark verdünnen, um Zahnschäden zu verhindern.



Dauernuckeln an der Flasche ist eine große Gefahr für den kindlichen Zahnschmelz.



Fertigtees sind oft zu stark gesüßt – daher besser Teebeutel oder Packerltee verwenden.



Wasser ist gesund! Vor allem das Wiener Wasser hat beste Trinkwasserqualität. Das Wasser brauchen Sie nur im ersten halben Jahr abzukochen, dann sind Magen und Darm Ihres Babys ausreichend entwickelt, um auf eventuell vorhandene Keime nicht empfindlich zu reagieren.

müttermomente

von ulli sina



Fencheltee ist ein unverzichtbares Getränk – vor allem für stillende Mütter. Meine Kinder wollten ihn nicht trinken, da habe ich ihn getrunken – am liebsten mit etwas Honig! Für Babys eignet sich am besten ungesüßter Biotee. Der schmeckt übrigens auch den Müttern.



schluckauf und flaschenkauf

Bei Säuglingen kann es vor allem nach dem Stillen oder Füttern zum Schluckauf kommen. Ursache dafür ist die noch nicht ausgereifte Zwerchfellmuskulatur, die die Atmung steuert.

Achten Sie beim Kauf von Fläschchen und Sauger, dass diese dem genauen Alter des Babys entsprechen. Gerade beim Sauger sorgt eine breite Lippenauflage für ein natürliches Trinkempfinden und fördert so die gesunde Entwicklung von Kiefer, Gaumen und Zungenmuskulatur.

Ob Sie Kunststoff- oder Glasflaschen nehmen, hängt von Ihren persönlichen Präferenzen ab. Ein Vorteil der Kunststoffflaschen besteht darin, dass diese bruchsticher und praktisch sind. Glasflaschen hingegen lassen sich leichter reinigen.



mein tipp

Blasen Sie Ihrem Baby ganz leicht und vorsichtig ins Gesicht. Dadurch ändert es seinen Atemrhythmus und der Schluckauf vergeht schneller.

babytee fenchel

zutaten: ½ TL Fenchelsamen
125 ml Wasser

zubereitung: Den Fenchel mit einem Mörser leicht zerstoßen oder mit einem Messer grob hacken und in ein Teesäckel geben. Das Wasser 2 Minuten aufkochen lassen. Den Fenchel in einer Kanne mit dem heißen Wasser übergießen. Nach ca. 10 Minuten den Tee ins Fläschchen füllen oder in einer schönen Tasse selber trinken.



1, 2, 3, babybrei!

karotten

für Babys ab dem 5. Lebensmonat

zutaten: 1 Karotte
50 ml Wasser
½ TL Sonnenblumenöl



zubereitung: Karotte waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Karottenstücke in einem Topf mit Wasser dünsten. Anschließend das gegarte Gemüse fein pürieren und mit etwas Sonnenblumenöl verfeinern.

karotten-kartoffel

für Babys ab dem 6. Lebensmonat

zutaten: 1 Kartoffel
1 Karotte
100 ml Wasser
1 TL kalt gepresstes Pflanzenöl

zubereitung: Kartoffel und Karotte waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf mit Wasser weich dünsten und anschließend fein pürieren. Öl unterrühren und fertig ist der Brei.

fenchel-hirse

für Babys ab dem 6. Lebensmonat

zutaten: ½ Fenchelknolle
1 Kartoffel
20 g Hirseflocken
1 TL kalt gepresstes Pflanzenöl
etwas Wasser



zubereitung: Fenchel waschen, putzen und klein schneiden. Die Kartoffel waschen, schälen und klein würfeln. Fenchel und Kartoffel in einem Topf mit Wasser zugedeckt ca. 15 Minuten weich dünsten. Hirseflocken einstreuen und den Brei unter ständigem Rühren ca. drei Minuten köcheln lassen. Den Brei vom Herd nehmen. Öl einrühren und alles fein pürieren. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben und mit etwas Öl verfeinern.

mein
tipp

Nicht jedes Kind mag den Geschmack von Fenchel. Dieser lässt sich aber durch jedes andere geschmacksneutrale Gemüse leicht ersetzen. Probieren Sie z. B. Karotten, Kartoffel, Kürbis oder Zucchini und erweitern Sie so den Speiseplan Ihres Kindes!



apfel-hirse

für Babys ab dem 7. Lebensmonat

zutaten: 1 Apfel, 100 ml Wasser,
2 EL Hirseflocken, 1 TL Leinöl

zubereitung: Apfel waschen, schneiden, entkernen. Hirseflocken gemeinsam mit den Apfelstücken in etwas Wasser weich dünsten. Den Apfel pürieren oder mit der Gabel zerdrücken.

gemüse, fleisch, kartoffel

für Babys ab dem 7. Lebensmonat

zutaten: 100 g Gemüse (Fenchel, Karotten, Kürbis u. Ä.)
1 Kartoffel
20 g mageres Fleisch
100 ml Wasser
2 EL milder Apfelsaft
1 EL kalt gepresstes Pflanzenöl

zubereitung: Kartoffel und Gemüse waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Das Fleisch entweder faszieren oder in kleine Stücke schneiden. Alles zusammen in etwas Wasser dünsten; dann pürieren und das Öl einrühren.

mein
tipp

Für Babys eignet sich vor allem das Fleisch vom Geflügel, Kalb oder Jungrind. Um Zeit zu sparen, kann man das Fleisch in etwas größeren Mengen kochen und anschließend in Eiswürfelbehältern einfrieren. So kann man jederzeit einen frischen Gemüsebrei mit etwas Fleisch ergänzen.

apfel-dinkelgrieß

für Babys ab dem 8. Lebensmonat

zutaten: 1 Apfel, fein gerieben
250 ml Wasser
1 Prise Zimt
2 EL feiner Dinkelgrieß

zubereitung: Das Wasser aufkochen lassen; geriebenen Apfel und Zimt dazugeben. Den Dinkelgrieß einrühren. Fertig ist der vollwertige Brei, der auch als Frühstück sehr gut schmeckt und gesund ist.



brokkoli-hafer

für Babys ab dem 8. Lebensmonat

zutaten: 200 g Brokkoli, 1 Kartoffel, ½ Handvoll Haferflocken, 1 TL kalt gepresstes Pflanzenöl, etwas Apfelsaft, etwas Wasser

zubereitung: Brokkoli waschen, putzen und klein schneiden. Kartoffel waschen, schälen und klein würfeln. Brokkoli und Kartoffel in einem Topf mit Wasser zugedeckt ca. 15 Minuten weich dünsten. Haferflocken einrühren und den Brei unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Brei vom Herd nehmen. Apfelsaft und Öl unterrühren und alles mit dem Pürierstab fein pürieren.



rote rüben

für Babys ab dem 8. Lebensmonat

zutaten: 100 g Rote Rüben, 50 g Kartoffeln, 1 EL kalt gepresstes Pflanzenöl

zubereitung: Die Roten Rüben schälen und zerkleinern; im Wasser dünsten. Nach 15 Minuten die geschälten, klein geschnittenen Kartoffeln zufügen und weiter dünsten. Anschließend alles pürieren. Das Öl unter den Brei rühren. Dieser Brei ist eisenreich und schmeckt süßlich.

lecker, schmecker

baby-brokkoli-nudeln

für Babys ab dem 8. Lebensmonat

zutaten: 4 EL Vollkornnudeln (z. B. Suppennudeln)
4 größere Brokkoliröschen
1 EL Milchpulver
etwas Wasser



zubereitung: Die Nudeln in wenig Wasser gar kochen. Nach ca. 5 Minuten den Brokkoli beimengen und nochmals gut 10 Minuten kochen (bis alles ganz weich ist). Milchpulver und Wasser einrühren. Für kleinere Kinder kann man das Gericht auch pürieren.

müttermomente

von ulli sima

Mit 2 EL Schlagobers verfeinert, mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt und geriebenem Käse eignet sich dieses Gericht übrigens für die ganze Familie.

bunter gartenwok



für die ganze Familie und Kinder
ab dem 12. Lebensmonat

zutaten: ½ kg Babykarotten
4 kleine Zucchini
½ kg gekochte Fisolen
20–30 kleine Brokkoliröschen bzw.
Gemüsekombinationen je nach Saison
1 rote Zwiebel
frische Küchenkräuter (z. B. Oregano,
Estragon, Petersilie, Zitronenmelisse)
3 EL Nussöl
3 EL Walnüsse
4 EL Sonnenblumenkerne
2 TL Honig
etwas Balsamessig
Kräutersalz

zubereitung: Karotten, Zucchini und Brokkoliröschen waschen. Gemüse in kleine Stücke schneiden. Zwiebel würfeln. Kräuter abzupfen und feinhacken. Nussöl im Wok erhitzen; Nüsse und Sonnenblumenkerne

darin anrösten und wieder aus dem Wok nehmen – so verstärkt sich der nussige Charakter des Öls. Kerne zur Seite stellen. Nun Karotten, Fisolen, Brokkoli und Zucchini mitrösten. Das Gemüse an die Seite des Wok schieben. Zwiebelwürfel kurz anbraten und mit den gehackten Kräutern unter das Gemüse mischen. Walnüsse, Sonnenblumenkerne und Honig dazugeben und alles gut vermengen. Mit etwas Balsamessig und Kräutersalz würzen.

mein
tipp

Als Beilage können Reis, selbstgemachte Buchweizennudeln oder Vollkornteigwaren serviert werden. Rezepte und Tipps für die Babyküche:

www.umweltberatung.at/themen-essen-aktuell
www.wenigermist.at

Denken Sie immer daran: Ihr Kind hat andere geschmackliche Vorlieben als Sie und Geschmäcker sind bekanntlich verschieden. Zwingen Sie Ihr Baby daher nicht, bestimmte Dinge zu essen, die es einfach nicht runterbringt. Bieten Sie ihm seinem Alter entsprechend vielmehr Alternativen und neue Geschmacksrichtungen zum Kosten an.



sicher nicht schief, gewickelt

WEGWERFWINDELN VERSUS MEHRWEGWINDELN

Rund 4.500 Wegwerfwindeln – oder 1 Tonne Windelmüll – braucht ein Kind, bis es tatsächlich sauber ist. Das ergibt einen rund fünf Meter hohen Müllberg. Der Windelanteil im Restmüll beträgt etwa sechs Prozent.

Natürlich ist es für die ohnehin meist gestressten Eltern einfacher und bequemer, auf Pampers & Co. zurückzugreifen, denn sie sind ein Zeichen des Fortschritts. Gerade wenn die Eltern mit dem Baby unterwegs sind, ist es angenehmer und hygienischer die Höschenwindeln zu entsorgen als die schmutzigen Stoffwindeln dabeizuhaben.

sicher nicht schief gewickelt






Wir wollen keinesfalls den Eltern, die Einwegwindeln verwenden, ein schlechtes Gewissen machen. Wir wollen jedoch die Verwendung der umweltfreundlichen Windeln fördern, da langfristig und unserer Umwelt zuliebe die Verwendung der umweltfreundlichen Mehrwegwindeln gefördert werden soll. Deshalb unterstützt

die Stadt Wien mit der Aktion „Initiative weniger Mist“ und dem Windelgutschein. Denn die Vorteile von Mehrwegwindeln liegen klar auf der Hand:



gut für das baby, weil:

-  das Material für ein angenehmes Windelklima sorgt.
-  das Baby in Stoff schön breit gewickelt ist, dadurch wird eine gesunde Entwicklung der Hüftgelenke unterstützt.
-  die Haut der Babys nur mit natürlichen Materialien (wie Baumwolle) in Kontakt kommt!



sie früher den Zusammenhang zwischen nass sein und nassmachen wahrnehmen und daher meistens früher sauber werden!

gut für die geldbörse, weil:

Die Entscheidung für waschbare Windeln zeigt nicht nur einen verantwortungsvollen Umgang mit unserer Umwelt, sondern schont auch das Familienbudget bis zu 1000 Euro! Zwischen 30 und 40 Euro geben Mütter und Väter monatlich für Wegwerfwindeln aus, nach zwei bis drei Jahren summiert sich das auf 900 bis 1200 Euro! Eine Grundausrüstung an waschbaren Windeln kostet mit dem Wiener Windelgutschein hingegen nur etwa 150 Euro! Waschbare Windeln rechnen sich daher bereits nach vier Monaten! Die Windeln sind außerdem für weitere Kinder verwendbar.



wiener windelhose

Die Stadt Wien unterstützt jene Familien, die ökologische Mehrwegwindeln für ihren Nachwuchs verwenden. Eltern, die eine Mehrwegwindel-Ausrüstung kaufen, lösen dabei den sogenannten Windelgutschein ein. Die Höhe

des Gutscheins richtet sich nach der Größe der Ausstattung: 100 Euro für die Grundausrüstung (Wert 250 Euro) und 50 Euro für ein kleines Paket (Wert 125 Euro).

Pro Tag benötigt ein Baby etwa fünf bis sechs Windeln. Mit der empfohlenen Grundausrüstung von 20 Windeln, zwei Überhosen und einer Packung Windelvlies ist Ihr Baby für die erste Zeit gut versorgt. Eine komplette Grundausrüstung kostet rund 250 Euro.

wo gibts den wiener windelgutschein?



Den Wiener Windelgutschein erhalten Sie von den MitarbeiterInnen der MAG ELF



In Eltern-Kind-Zentren der Stadt Wien www.wien.gv.at/menschen/magelf/baby/ekizent.html



Direkt im Geburtsspital oder beim Verein WIWA gegen Vorlage Ihres Mutter-Kind-Passes www.windelgutschein.at, Tel.: 01/8043748



Nähere Informationen zum Wiener Windelgutschein erhalten Sie auch beim Misttelefon der MA 48 unter der Telefonnummer 01/58817-48226

mein tipp

Mit dem Wickelrucksack begrüßt die Stadt Wien ihre Babys bereits vor der Geburt und unterstützt Eltern dabei, sich auf die neue Situation vorzubereiten. Dieser praktische Rucksack kann in einem der neun Eltern-Kind-Zentren der Stadt Wien mit dem Mutter-Kind-Pass abgeholt werden. Im Wickelrucksack ist auch die Dokumentenmappe enthalten, die Informationen für junge Eltern bereithält. Die Abholung des Willkommensgeschenkes in den Eltern-Kind-Zentren ist auch eine gute Gelegenheit, das Eltern-Kind-Zentrum kennenzulernen, das nach der Geburt viele Angebote für junge Eltern bereithält. Alle Infos finden Sie auf:

www.wien.gv.at/menschen/magelf/baby/ekizent.html



po-ebene

Im feuchtwarmen Windelbereich können sehr rasch Rötungen auftreten, die Ursachen sind unterschiedlich: Sie sind bei Stillbabys oft auch auf die falsche Ernährung der Mutter während der Stillzeit



zurückzuführen. Häufig kommt es auch beim Zahnen zu Hautirritationen. Bei rotem Po sollte das Baby ausgiebig nackt strampeln dürfen, denn wenn der kleine Po gereizt ist, ist frische Luft das beste Heilmittel. Spezielle Heilbäder mit Eichenrindenextrakt und spezielle Zinksalben aus der Apotheke helfen auch sehr gut. Den wunden Po muss man nach dem Waschen sorgsam abtrocknen.

müttermomente

von ulli sima

Viele Mütter schwören bei wundem Babypopo auf die „Inotyol-Salbe“ aus der Apotheke, ich auch. Denn die Inotyol-Salbe enthält entzündungshemmende und heilungsfördernde Wirkstoffe.



kein hormoncocktail im badezimmer



Rund jede zweite Bodylotion, jedes zweite Aftershave sowie jede fünfte Zahnpasta enthält laut GLOBAL 2000 hormonell wirksame Chemikalien. Diese können die sensiblen hormonellen Steuerungsprozesse im Körper negativ beeinflussen und irreversible Gesundheitsschäden verursachen. Sie werden vor allem als Konservierungsmittel und als UV-Filter eingesetzt.

mein tipp

Die **Gratis-App TOP FOX** für Android und iPhone ermöglicht durch Scannen des Strichcodes in Sekundenschnelle herauszufinden, ob in einem Kosmetikprodukt hormonell wirksame Chemikalien enthalten sind und falls ja, welche das konkret sind. Bei belasteten Produkten kann zugleich eine Protestnachricht an den Hersteller gesendet werden. So können KonsumentInnen ein deutliches Signal setzen, dass sie Kosmetika ohne schädliche Stoffe wollen.



Kosmetikhormone stellen ein vermeidbares Risiko für die Gesundheit dar! Hormonell wirksame Chemikalien aus Körperpflegeprodukten – wie Parabene, der häufig verwendete hormonelle Weichmacher Diethylphthalat oder UV-Filter – durchdringen Haut und Schleimhäute und sind im Körper der meisten Menschen nachweisbar. Mögliche Folgen sind Störungen des Hormonsystems, verfrühte Geschlechtsreife, Übergewicht, Fehlbildung der Sozialorgane, verminderte Spermienqualität, erhöhtes Risiko von Brust- und Hodenkrebs sowie Verhaltensstörungen.



mein tipp

Die Umweltschutzorganisation **GLOBAL 2000** hat rund 500 Kosmetikprodukte genau unter die Lupe genommen: Während Naturkosmetik frei von diesen Stoffen war, enthielt jedes dritte konventionelle Produkt Inhaltsstoffe, die Ihr Hormonsystem stören könnten. Eine Informationsbroschüre dazu kann gratis unter 01/4000-81349 angefordert werden.



das sollten sie meiden:

KONSERVIERUNGSMITTEL

- Methylparaben • Ethylparaben • Propylparaben
- Butylparabe • Triclosan

CONDITIONER FÜR HAUT UND HAARE

- Cyclomethicone • Cyclotetrasiloxane

UV-FILTER/SONNENSCHUTZ

- Ethylhexyl Methoxycinnamate
- Benzophenone [-1,-2 oder -3]

HAARFÄRBEMITTEL

- Resorcinol

VERGÄLLUNGSMITTEL

- Alcohol denat. = vergällter Alkohol, kann Diethylphthalat (DEP) enthalten.

inhaltsstoffe müssen auf der verpackung stehen!



körperpflege - von anfang an

Die Haut eines Babys ist rund fünfmal dünner als die eines Erwachsenen. Der Pflege der Babyhaut sollte daher viel Aufmerksamkeit geschenkt werden. Es gilt das altbewährte Motto: „Weniger ist mehr!“ In vielen Fällen sind Kosmetika überhaupt nicht notwendig. Wasser, Waschgel, eine sanfte Reinigungsmilch und die im Handel erhältlichen Feuchttücher speziell für zarte Babyhaut sind die beste Kosmetik.



Tenside, Konservierungsstoffe, Duftstoffe, Paraffine – nicht gut für Babyhaut

Seifen und Shampoos können den natürlichen Fettfilm der Haut angreifen. Duftstoffe haben im Babybad nichts zu suchen. Paraffine lagern sich an der Hautoberfläche ab und beeinträchtigen die natürliche Hautfunktion.

Dasselbe gilt für Emulgatoren, welche die Haut für Schadstoffe durchlässiger machen können. Die Beschreibungen auf den Verpackungen der Baby-Kosmetika sollten daher genau gelesen und die genannten Stoffe unbedingt vermieden werden.



Meine Hebamme Johanna Sengschmid hat mir damals erklärt, dass sich gerade bei „Winterkindern“ und geheizten Räumen Olivenöl als sehr hilfreich erweist! Trockene Haut mit biologischem Olivenöl eincremen. Bei Milchschorf immer wieder Bio-Olivenöl oder Sesamöl auftragen und diesen damit weich machen. Beim Baden in der Wanne schließlich mit viel Wasser einweichen und mit einem Waschlappen vorsichtig abwischen. Diese Methode war auch bei Maries starkem Schorf auf der Stirn erfolgreich.



pflegeleicht

Vor allem bei der täglichen Körperpflege gilt: Was Sie Ihrem Baby vorzeigen und je intensiver Sie ihm die Gründe für eine gewissenhafte Körperpflege erklären, desto leichter gewöhnt sich Ihr Kind an diese Rituale. Legen Sie die Badezeit am besten auf eine Stunde vor dem Schlafengehen fest, damit Ihr Baby nicht zu müde dazu ist. Leider wird besonders das Haarewaschen von vielen Babys und Kleinkindern als unangenehm empfunden. Versuchen sie auch diese Notwendigkeit



zu einem Spiel zu machen. Waschen Sie die Haare Ihres Babys am besten zum Beginn des Bades, damit es die Restzeit im warmen Wasser entspannt verbringen kann.



here comes the sun

Die Haut vergisst keine Sonnenstunde – und schon gar keinen Sonnenbrand. Ohne Eigenschutz ist die Haut den UV-Strahlen hilflos ausgeliefert.

mein tipp

Für ausreichenden Sonnenschutz der Babyhaut sorgen! Und an kalten Wintertagen: Spezielle Wind- und Wettercremes auf pflanzlicher Basis nicht vergessen!



richtig geschützt

- 1.) Hohe Lichtschutzfaktoren (mindestens LSF 40, bei Babys LSF 50) verwenden.
- 2.) Sonnencreme großzügig auftragen. Wer mit dem Sonnenschutzmittel spart, büßt bis zu 70 % des LSF ein.
- 3.) Beim Baden wasserfeste Sonnencremes verwenden. Denn auch unter Wasser ist die UV-Strahlung noch stark.

- 4.) Nachcremen nicht vergessen – auch bei wasserfesten Produkten! Durch Trockenrubbeln mit dem Handtuch geht viel Schutz verloren.
- 5.) Kopfbedeckungen und T-Shirts anziehen.
- 6.) Wolken und Schatten nicht überschätzen. Vor allem bei Babys und Kleinkindern gibt es nach bewölkten Tagen oft ein böses Erwachen. Die UV-Strahlung dringt bis zu 75 % durch dichte Wolkendecken. Im Schatten sind es immer noch 50 % Strahlung.
- 7.) Bei Sonnencremen auf das UVA-Gütesiegel achten. Dies ist ein kleiner Kreis mit der Inschrift „UVA“.



ökotextilien auf der haut

mein
tipp

Babys Haut ist noch ganz empfindlich, daher ist Kleidung aus Naturfasern empfehlenswert.

Kunstfasern sind nicht geeignet, sie sind nicht atmungsaktiv und unterstützen auch nicht die Wärmeregulierung. Zu beachten ist, dass nicht alle Naturfasern frei von Chemikalien sind. Empfehlenswert sind daher Ökotextilien. Auf www.umweltberatung.at/oekotextilien und www.umweltberatung.at/themen-wohnen-textilien sind Labels für naturbelassene Kleidung abrufbar.

umweltfreundliches waschen



Verwenden Sie bei der Pflege Ihrer Wäsche ein umweltfreundliches Waschmittel (z. B. ein geeignetes Buntwaschmittelkonzentrat oder ein Baukastensystem) und dosieren Sie vor allem sparsam! Verzichten Sie Ihrer Umwelt zuliebe auf Weichspüler! Dieser kann allergische Reaktionen hervorrufen; außerdem vermindert der Weichspüler die Saugfähigkeit von Mehrwegwindeln. Waschen Sie die Windeln mit der übrigen Hauswäsche in der vollen Maschine bei 60 Grad Celsius, da eine halbgefüllte Maschine unnötig Energie verschwendet. Bleichmittel reduzieren die Lebensdauer von Textilien und können zu Hautirritationen bei Ihrem Baby führen. Zur Fleckenentfernung eignet sich Gallseife am besten.

mein
tipp

Eine Liste von empfehlenswerten Produkten und Waschtipps erhalten Sie unter service@umweltberatung.at bzw. unter **tel: 01/803 32 32**.





Spielzeug

WAS BABY UND UMWELT GLÜCKLICH MACHT

Von klein an hat der Mensch das Bedürfnis zu spielen. Das Spiel ist gewissermaßen der Hauptberuf eines jeden Kindes, das damit seine Umwelt, die Erlebnisse, Situationen und Beobachtungen begreift und verarbeitet. Alles was neu und unbekannt ist, weckt bei Babys Neugier und Interesse. Der natürliche Drang sich mit seiner Umwelt auseinanderzusetzen ist jedem gegeben. Allerdings darf Ihr Kind bei seinen Entdeckungsreisen nicht überfordert oder mit zu vielen verschiedenen Dingen auf einmal konfrontiert werden. Und: Dabei muss das „Neue“ nicht immer neu sein.

der 48er-tandler re-use macht sinn!



Hier bekommen schöne Altwaren eine zweite Chance. Der 48er-Tandler, der Wiener Altwarenmarkt für alle Wienerinnen und Wiener bietet Vintage-Möbel, Geschirr, Spielzeugen, Kleidung, Bücher, Sportgeräte und echte Schnäppchen. Schöne Altwaren, die am Mistplatz abgeben wurden, nicht abgeholte Dinge vom Fundservice, nicht mehr benötigte Gegenstände der Stadt Wien oder von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der MA 48 können hier gekauft werden. Die Erlöse kommen dem TierQuartierWien und karitativen Einrichtungen zugute.

mein
tipp

Der **48er-Tandler** ist gut für die Umwelt und natürlich auch gut fürs Geldbörse!

48ertandler @[ma48.wien.gv.at](https://www.ma48.wien.gv.at)

Die Wiederverwendung gebrauchter Gegenstände spart wertvolle Ressourcen und vermindert das Abfallaufkommen enorm! Durch die Weiterverwendung der gebrauchten Gegenstände können jährlich rund 800 Tonnen Abfälle vermieden werden.



alles klar, beim MA 48er-basar

Der MA 48 Mistflohmarkt ist bekannt und beliebt. Was aber die wenigsten wissen: Die Wiener Mistplätzen nehmen Flohmarktware an! Statt auf dem Mist zu landen, können so viele Gebrauchsgüter über den Mistflohmarkt zu günstigen Preisen an die Wiener und Wienerinnen weitergegeben werden. Die MA 48 übergibt die Gegenstände dabei zu einem Unkostenbeitrag.



immer nett, das internet

Der Holzspielzug verstaubt im Eck, die Kinder spielen seit Monaten nicht mehr mit ihren Puppen und die Kinderlieder-CD ist längst nicht mehr interessant – alles zum Wegschmeißen viel zu schade, denn andere Kinder würden sich drüber freuen: ein Fall für den Wiener Webflohmarkt, ein Portal der Stadt Wien zum Kaufen, Tauschen und Verschenken. Die Internetbörse ist übersichtlich angeordnet, kostenlos und verschont die

User mit lästigen Werbeinseraten. Auf der Informationsseite finden sich viele nützliche Tipps, etwa zum Reparaturnetzwerk. Hinter dem Portal steht die Stadt Wien, alle Angebote und Beiträge werden auf Seriosität geprüft, bevor sie online gehen. Es gibt keine Gebühren, keine Verpflichtungen und damit keine bösen Überraschungen.



Über den Wiener-Web-Flohmarkt der MA 22, www.wien.gv.at/webflohmarkt/internet/, lassen sich im Internet kostenlos Angebote und Nachfragen inserieren. Das Angebot reicht von Autozubehör über Haushaltsartikel, Möbel, Büroartikel und Sportsachen bis hin zu Spielzeug, Bücher, Bekleidung, TV, Audio und Video.



Auf der Website www.flohmarkt.at werden Flohmarktwaren österreichweit angeboten.



Zu verschenken gibt es Gebrauchsgüter, die auf der Website www.nurgeschenkt.at angeboten werden.





Auf www.umsonstladen.at ist eine Liste aller Läden, die Dinge verschenken und gratis hergeben. Selbstverständlich können auch funktionstüchtige Gegenstände, Spielzeug und Kleidung abgegeben werden.



In den Carla-Läden der Caritas findet man schöne Gebrauchtwaren und professionelle Dienstleistungen zu einem fairen Preis. Mehr Infos gibt's auf www.carla-wien.at.

es war einmal ...



Ihr Baby beginnt ab dem 3. Lebensmonat langsam seine bunte Umgebung zu begreifen und die Auge-Hand-Koordination wird von Tag zu Tag besser. Es konzentriert seinen Blick auf auffällige, bunte Gegenstände seiner Umgebung. Mit einem Bilderbuch bieten Sie Ihrem Kind viel zu erkunden, ohne es zu überfordern. Dabei gibt es immer wieder etwas Neues zu entdecken. Die meisten Babys lieben es, wenn man zu ihnen spricht oder ihnen vorliest. Beim Vorlesen spielen die Erwachsenen eine wichtige Rolle, ihre Stimme fasziniert Babys.

müttermomente

von ulli sima

Leider wird in vielen Familien zu wenig erzählt und noch viel weniger zugehört. Viele Eltern haben verlernt, ihren Kindern vorzulesen; die gute, alte Gute-Nacht-Geschichte ist dem „Sandmännchen“ im Fernsehen gewichen. Ich habe meinen Kindern viel vorgelesen, denn wenn Kinder bereits im Babyalter die Erfahrung gemacht haben, dass man sich ihnen vor dem Schlafengehen bzw. untertags zuwendet, indem man ihnen eine Geschichte erzählt oder aus einem Buch vorliest, so steigert dies später ihre eigene Bereitschaft zuzuhören und zu erzählen.

holz lebt



Das gute alte Holzspielzeug steht mehr denn je hoch im Kurs. Es ist langlebig, nahezu unverwüstlich und erfüllt die höchsten ökologischen Kriterien, denn es besteht aus einem nachwachsenden Rohstoff. Vermeiden sollte man vor allem bei Babys Produkte aus Sperrholz, denn aus dem darin enthaltenen Leim kann giftiges Formaldehyd entweichen.

Für Kinder eignen sich viel besser Spielwaren aus Vollholz. Die Oberflächen von gutem Holzspielzeug sind mit Bienenwachs eingelassen, mit Farben auf Wasserbasis gestaltet und daher unbedenklich. Spielsachen aus Holz sind robust, haben angenehme Oberflächeneigenschaften und können fast immer auch repariert werden, während Plastikspielzeug meist auf der Müllhalde landet.

qualitätssiegel für kinderspielzeug

Gütesiegel für Sicherheit (GS): Dieses Siegel wird vom TÜV und anderen unabhängigen Prüfstellen vergeben. Geprüft wird, ob das jeweilige Spielzeug die gesetzlichen Vorgaben einhält. Das Spielzeug darf weder scharfe Kanten haben, an denen sich das Kind verletzen kann, noch Kleinteile, die beim Gebrauch abfallen und vom Kind verschluckt werden könnten. Außerdem dürfen Batterien nicht zugänglich sein, sondern müssen ausschließlich von Erwachsenen mittels Werkzeug erreichbar sein.



CE: Diese Kennzeichnung besagt, dass das Produkt den europäischen Vorschriften entspricht. Vorsicht bei Fälschungen aus China.

Öko Tex Standard 100: Das Gütesiegel Öko Tex Standard 100 steht für Textilqualität und ist vor allem auf Stofftieren zu finden.



VDE-Zeichen: Mit dem Gütesiegel VDE wird die elektrische Sicherheit ausgezeichnet, zu finden auf elektrotechnischen und medizinischen Geräten.

TÜV-Proof: Das TÜV-Proof-Zeichen steht für geprüfte Sicherheit. Und kann unter www.tuev.com kontrolliert werden.

Blauer Engel: Bei einem mit diesem Siegel ausgezeichneten Produkt muss bei der Herstellung des Holzspielzeugs auf synthetische Duftstoffe, Flamm- und Holzschutzmittel verzichtet werden. Textiles Spielzeug muss aus Naturfasern aus biologischem Anbau bestehen.

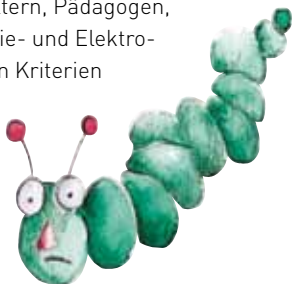


Gütesiegel für pädagogisch wertvolles Spielzeug: Eine Kennzeichnung für den Lern- und Lehrgehalt des Spielzeugs.

spiel gut: Hier wurden von Ärzten, Eltern, Pädagogen, Psychologen, Designexperten, Chemie- und Elektronikspezialisten und Umweltschützern Kriterien wie Spielwert, Umweltverträglichkeit, Haltbarkeit, Preis-Leistung, Material und Sicherheit geprüft.

Fair spielt: Faire und menschenwürdige Arbeitsbedingungen bei der Herstellung.

„Mit Bienenwachs“: Dieses Zeichen findet man auf vielen Holzspielsachen.



mein
tipp

Praktische Tipps zum Thema Kind und Umwelt sowie das Infoblatt „Augen auf beim Spielzeugkauf!“ finden Sie auch auf www.umweltberatung.at.





AUF DIE SPIELPLÄTZE, FERTIG, LOS!

Kinder wollen sich bewegen und das am liebsten draußen in der Natur. Daher lieben Kinder Spielplätze, auf denen sie Anreize und Abenteuer finden; diese sollten groß, sicher und abwechslungsreich sein, mädchen- und bubenspezifische Anforderungen erfüllen und allen Altersgruppen etwas bieten. Aber nicht nur Geräte sind wichtig, auch der direkte Kontakt zur Natur macht für viele Kinder die Faszination eines Spielplatzes aus.

mein
tipp

Sicherheit, Kinderfreundlichkeit, Spaßfaktor und die gute Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln sind die wichtigsten Faktoren eines guten Spielplatzes in Wien.

Schaukeln, rutschen, klettern, wippen, springen oder in der Sandkiste sitzen – davon können Kinder gar nicht genug bekommen. Die Spielplätze in Wien sind nicht nur unterhaltsam, spannend und lehrreich, sondern fördern auch das soziale Verhalten der Kinder.



Denn am Spielplatz treffen Kinder aufeinander und lernen noch vor dem regulären Kindergartenbesuch gemeinsam Spaß zu haben, Zeit zu verbringen, Rücksicht zu nehmen und zu teilen. Das ist auch eine tolle Vorbereitung auf den Kindergarten.

gut zu wissen:

Der Besuch in städtischen und privaten elementaren Bildungs- und Betreuungseinrichtungen in Wien ist für alle Kinder bis zum Beginn der Schulpflicht beitragsfrei oder stark vergünstigt, da die Stadt Wien den Elternbeitrag fördert.

Wien hat in den letzten Jahren neue Kindergärten errichtet, Vorzeigeprojekte sind hier unter anderem die Bildungscampus-Standorte (Monte Laa, Gertrude Fröhlich-Sandner, Donaufeld und Sonnwendviertel) oder die Neubauten in der Schukowitzgasse und im Stadtpark.

Alle Infos dazu gibt's auf:

www.wien.gv.at/bildung/kindergarten



es grünt
so grün ...

Wien ist eine Umweltmusterstadt und zählt weltweit zu den Städten mit der höchsten Lebensqualität. Mehr als die Hälfte unserer Stadt besteht aus Parks, dem Wienerwald, dem Anteil am Nationalpark und Landwirtschafts-



flächen. Die über 800 Parkanlagen, die von den Wiener Stadtgärten gepflegt und begrünt werden, laden zum Verweilen und die Kleinen zum Spielen ein – ein erweitertes Wohnzimmer für alle Wienerinnen und Wiener.



mein
tipp

51 % der Gesamtfläche Wiens sind heute schon Grünfläche. Zusätzlich wird die Stadt Wien in den nächsten Jahren 15 Millionen Quadratmeter an zusätzlichen Grünflächen errichten und fördert daher die Bepflanzung von Innenhöfen sowie Dachbegrünungen und Vertikalbegrünungen. Innenhof- und Dachbegrünungen sowie die Schaffung grüner Wände werden mit bis zu 2.200 Euro pro Objekt gefördert. Mehr Infos dazu gibt's auf: www.wien.gv.at/amtshelfer/umwelt/stadtgaerten/begruenung/innenhofbegruenung.html

die wiener spielplätze bieten viele attraktionen



Über 500 Spielplätze mit über 6000 Geräten lassen Wiens Kinderherzen höher schlagen. Geplant, betreut, gereinigt und natürlich auch streng kontrolliert werden sie von den Wiener StadtgärtnerInnen. In den meisten Parkanlagen der Stadt Wien finden sich auch Spielplätze. Hier darf ausgiebig gespielt und getobt werden. Alle Infos der MA 42 Wiener Stadtgärten gibt es auf: www.wien.gv.at/umwelt/parks



Ausgewählte Parks mit Spielplätzen in Wien:

1010 Wien: Spielplatz Rathaus Park

1020 Wien: Spielplatz auf der Jesuitenwiese/Wiener Prater

1030 Wien: Spielplatz im Stadtpark

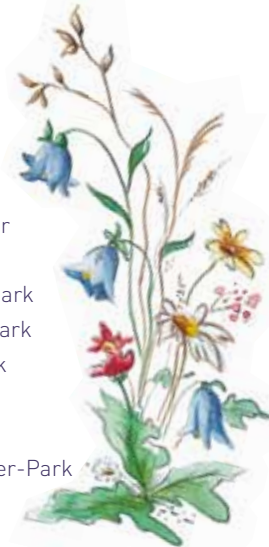
1090 Wien: Spielplatz im Liechtensteinpark

1100 Wien: Spielplatz im Helmut-Zilk-Park

1100 Wien: Piratenspielplatz im Kurpark Oberlaa

1100 Wien: Spielplatz Zug und Bahn

1120 Wien: Spielplatz im Theodor-Körner-Park



1140 Wien: Spielplatz im Dehnepark

1160 Wien: Spielplatz im Yppenpark

1180 Wien: Spielplatz im Pötzleinsdorfer
Schloßpark

1180 Wien: Spielinsel im Türkenschanzpark

1190 Wien: Waldspielplatz am Cobenzl

1220 Wien: Spielplatz im Kirschblütenpark



wasser marsch!

Neben den vielen Spielplätzen stehen den Wienerinnen und Wienern der **Wasserspielplatz beim Wasserturm im 10. Bezirk**, Europas größter Wasserspielplatz, mit einer einzigartigen Parklandschaft mit Quellberg, Wasserfällen, Bachläufen und Teichen, Brücken sowie einem gigantischen Rasenmeer, und der **Wasserspielplatz Donauinsel** mit einem Wasserfall und einer Hängebrücke zur Verfügung.

Alle Wasserspielplätze sind von Anfang Mai bis Ende September geöffnet. Sie sind täglich ab 9 Uhr, außer freitags erst ab 11 Uhr, bis zum Einbruch der Dunkelheit, spätestens aber bis 21 Uhr offen.

Details dazu finden Sie auf www.wien.gv.at/umwelt/parks/anlagen/wasserspielplaetze.html.

mein tipp

Seit heuer gibt es zwei kostenlose Motorikparks in Wien. Den Motorikpark neben dem TierQuarTier und den Motorikpark im Helmut-Zilk-Park. Auf beiden Arealen warten viele Einzelgeräte, mehrere Stationen und eine Laufstrecke auf Familien, die mit Spaß gemeinsam ihre Fitness trainieren wollen. Alle Infos gibt's auf www.motorikpark-wien.at.

grünräume sind lebensräume



Die neue Seestadt Aspern im 22. Bezirk bietet viel Spiel und Spaß für die ganze Familie. Erholungs- und Begegnungsräume und der 50.000 m² große See mit Uferanlagen und Promenaden laden zum Verweilen ein. Alle Infos über die zahlreichen Spielplätze und Parks mit Lauf-

bahn, Kletterstangen, Sitzgelegenheiten, Soccerplatz, Wasserspiel, Hundezonen und noch vielem mehr finden Sie auf <http://meine.seestadt.info>.



mein tipp

Wenn es draußen schön warm ist, bin ich gerne an der Copa Cagrana an der Neuen Donau. Es gibt viele Freiflächen und neue Lokale, im Sommer lädt der CopaBeach mit Sand, Liegestühlen und Sonnenschirmen zum gratis Chillen ein!

Auch das Landgut Cobenzl am Rande des Wiener Waldes mit Blick über die ganze Stadt ist ideal für einen Familienausflug. Der barrierefreie Kinderbauernhof mit einer Vielzahl von Nutztieren ermöglicht sowohl Kindern als auch Erwachsenen einen Einblick in die biologische Landwirtschaft: www.landgutcobenzl.at



tier und wir

KINDER LIEBEN TIERE

Die meisten Kinder interessieren sich für Tiere, die meisten Kinder lieben Tiere, die meisten Kinder hätten gern ein eigenes Tier. Auch wenn viele Eltern zunächst vor diesem Schritt zurückschrecken: Die Anschaffung eines Haustieres hat auch konkrete Vorteile. Das Kind lernt Verantwortung zu übernehmen, sich um ein anderes Lebewesen zu kümmern, es zu füttern, zu putzen, zu versorgen und dessen Wünsche und Bedürfnisse zu respektieren. Haustiere fördern außerdem soziale Kompetenz und sind auch als bester Freund oder Tröster in schweren Zeiten wichtige Begleiter. Um aber zu vermeiden, eine falsche Wahl zu treffen, denken Sie daran, BEVOR Sie sich ein Haustier zulegen:

kosten

Wie viel darf das Tier selbst kosten? Wie viel kann für Futter und Zubehör (Stall, Einrichtung) ausgegeben werden? Wie sieht es mit möglichen Tierarztkosten aus?

versorgung

Ein Haustier braucht Liebe und Pflege. Es wäre unverantwortlich, sich ein Haustier anzuschaffen und es später zu vernachlässigen.

betreuung

Wer kümmert sich um das Tier? Kinder können sich alleine schon deshalb, weil sie in den Kindergarten oder in die Schule müssen, nicht durchgehend um ihr Haustier kümmern. Hier sind die Eltern gefragt. Auch die Betreuung im Urlaub sollte vor der Anschaffung geklärt sein.

allergien

Bestehen in der Familie irgendwelche Allergien gegen bestimmte Tiere bzw. Tierhaare oder Dinge, die das Tier braucht, wie Heu usw. Idealerweise sollte jeder in der Familie sich einem Allergietest unterziehen.



zustimmung

Sind alle Familienmitglieder mit einem neuen Mitbewohner einverstanden? Ein Haustier kann je nach Art sehr alt werden. Passt dies zur langfristigen Planung der Familie? Und darf man in der Mietwohnung überhaupt ein Haustier haben? Die

Wahl des Haustieres ist oft eine Entscheidung der ganzen Familie. Es muss klargestellt werden, wer das Haustier haben möchte und wer daher welche Verpflichtungen eingeht.

haustiere im vergleich

Hat man sich grundsätzlich für ein Haustier entschieden, bleibt immer noch die Qual der Wahl: Welches soll es sein? Bei der Wahl sollte langfristig gedacht werden. Hund, Katze, Maus, Vogel oder doch lieber etwas ganz anderes? Es bietet sich an, zunächst verschiedene Haustiere genauer unter die Lupe zu nehmen.

katzen und kinder

Auch Katzen stehen auf der Wunschliste häufig ganz oben. Sie sind manchmal recht eigenwillig, können dafür aber auch problemlos längere Zeit alleine blei-



ben. Sie legen sehr großen Wert auf Sauberkeit und zählen zu den Haustieren mit der höchsten Lebenserwartung. Die meisten Katzen lassen sich gerne streicheln und eignen sich daher auch als Schmuse-tier für Kinder.

auf den hund gekommen

Hunde werden oft als „der beste Freund des Menschen“ bezeichnet. Sie sind, besonders als Welpen, sehr anhänglich und verspielt. Für Kinder sind sie ein toller Spielkamerad, allerdings sollten kleinere Kinder niemals mit dem Hund alleine gelassen werden. Hunde brauchen Aufmerksamkeit und müssen regelmäßig und bei

jedem Wetter zum Gassi gehen ausgeführt werden. Die Lebenserwartung liegt im Schnitt bei 10 bis 12 Jahren.



tiere, die für kinder nicht geeignet sind



ACHTUNG, wenn das Kind sich ein exotisches Tier wünscht! Schildkröten, Echsen oder Spinnen liegen zwar im Trend, sind für Kinder jedoch völlig ungeeignet. Auch Hamster sind zwar klein und süß, aufgrund ihres Lebensrhythmus aber für Kinder eher ungeeignet, wollen sie doch tagsüber am liebsten ungestört schlafen und erst nachts aktiv werden. Mit Fischen werden sich die meisten Kinder eher langweilen.



Das TierQuarTier betreut liebevoll entlaufene, herrenlose und beschlagnahmte Katzen, Hunde und Kleintiere, versorgt die Tiere medizinisch und vermittelt diese an Tierliebhaberinnen und -liebhaber weiter. Ein Besuch des TierQuarTiers lohnt sich immer! Mehr Infos dazu gibt es auf www.tierquartier.at.



VIEL ERLEBEN, VIEL ERFAHREN, VIEL ERZÄHLEN

EULE ist das Umweltbildungsprogramm der Stadt Wien und richtet sich an alle Kinder und deren Familien in Wien. Bei Groß und Klein gleichermaßen beliebt will EULE mit Spiel und Spaß das Interesse an Umwelt-, Natur-, Tier- und Artenschutz bei allen Kindern, Jugendlichen, Familien, Pädagoginnen und Pädagogen wecken und das Interesse an Umweltbildung fördern.

mein tipp

Je mehr Kinder und Jugendliche über ihren Lebensraum wissen, desto größer ist ihr Interesse an den Ereignissen in der Natur und an Dingen, die ihren Alltag in der Stadt betreffen. Je früher Kinder daher für das Thema Umwelt begeistert und motiviert werden, desto besser, denn was wir kennen, das schützen wir auch.

willkommen im eule- umweltprofi-klub!

Ein Projekt der EULE ist der Umweltprofi-Klub. Hier sind alle Kinder zwischen dem 3. und 14. Lebensjahr willkommen, denen eine intakte Umwelt wichtig ist und die in ihrer Freizeit mehr erleben wollen. Der kostenlose EULE-Umweltprofi-klub bietet laufend aktuelle Informationen und ein vielfältiges Programm an den schönsten Plätzen Wiens. Wildniscamps, Bachexkursionen, Wasserspielplätze, Naturerlebnispfade, Blumengärten und Waldjugendspiele laden dazu ein, entdeckt zu werden. Da ist für jeden was dabei!



Jedes Kind, das Umweltprofi wird, erhält eine eigene Klubkarte. Wichtig ist, diese immer mitzubringen, denn EULE-Aktionen gibt es in der ganzen Stadt. Außerdem erhalten alle Umweltprofis regelmäßig einen Newsletter mit aktuellen Angeboten, abwechslungsreichen Gewinnspielen, tollen Rabatten, interessanten Workshops, verbilligten Eintritten und Vergünstigungen bei den vielen EULE-Kooperationspartnern.



mein tipp

Alle Infos, wie man ein echter EULE Umweltprofi wird und was der Umweltprofi-Klub seinen Mitgliedern bietet, stehen auf der EULE-Homepage www.eule-wien.at.

umweltaktive freizeitgestaltung mit eule

Die EULE-Broschüre bietet mehr als 300 Angebote für eine umweltaktive Freizeitgestaltung, tolle Veranstaltungen, interessante Mitmachaktionen und viele sehenswerte Ausflugsziele zu den schönsten Plätzen Wiens: vom Erlebnisbiotop Aquarena über die Mistmeisterschaft, den Kinderbauernhof am Cobenzl, das Bi-bergehege in der Oberen Lobau bis hin zur Wiener Was-

serschule. Die Broschüre soll mit Spiel und Spaß das Interesse an Umwelt-, Natur-, Tier- und Artenschutz bei Groß und Klein wecken und die Umweltbildung fördern. Schulen und Kindergärten bekommen die Broschüre zugesandt. Sie kann auch bequem heruntergeladen werden: www.eule-wien.at/die-eule-broschuere

eule-app

Die neue kostenlose EULE-App für iPhone, Android und Co. beinhaltet alle Angebote und Veranstaltungen von EULE, dem Umweltbildungsprogramm der Stadt Wien. Von abenteuerlichen Ausflügen kann man über das Erlebte Fotos und Texte posten.

Die praktische App kann unter folgendem Link heruntergeladen werden: www.eule-wien.at/app



mein tipp

Seit Herbst 2015 fallen auch die Bereiche Lebensmittelsicherheit, Konsumentenschutz, Infrastruktur und der Bürgerdienst in mein Resort.

Die Aufgaben der EULE-Umweltbildung bestehen daher auch darin, Kindern den erhöhten Energiebedarf und die steigende Mobilitätsnachfrage Wiens zu erklären und ihr Interesse an Nachhaltigkeit und Klimaschutz zu wecken.

weitere nützliche informationen



essen und bio:

www.wien.gv.at/freizeit/einkaufen/maerkte/
www.biomaps.at
www.lisa.at
www.vegan.at
www.naturkost-spittelberg.at
www.bioforschung.at

kochen für babys:

www.babycenter.at
www.issgesund.at
www.stillen.at
www.umweltberatung.at/themen-essen



wickeln mit stoffwindeln:

www.windelgutschein.at
www.naturwindeln.de
www.popolini.com

kinderbetreuung und spiele:

www.kinderfreunde.at
www.wien.gv.at/menschen/magelf
www.wien.gv.at/bildung/kindergarten

www.bioeffekt.at
www.hilfswerk.at
www.kinderbetreuung.at
www.kinderdrehscheibe.at
www.kinderbetreuung.betreut.at
www.babyguide.at
www.schwimmbaby.at
www.umsonstladen.at/
www.aupairworld.com

gesundheit:

www.aekh.at
www.altehausmittel.at: alte Hausmittel und Rezepte aus „Omas Zeit“.
www.natuerlich-heilen.at
www.apo.or.at
www.docs4you.at
www.docfinder.at
www.homoeopathie.at
www.sozialinfo.wien.gv.at
www.handicapkids.at



Haftung für Links: Die Broschüre enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinerlei Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße ohne Beanstandung überprüft. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar.

umweltmusterstadt wien

Wien ist eine der saubersten Städte der Welt. Eine Stadt, in der sich Menschen, Tiere und auch Pflanzen wohlfühlen. Die vielen engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadt Wien sorgen dafür, dass dies auch so bleibt:

www.wien.gv.at/umweltschutz/

MA 22 – Wiener Umweltschutzabteilung

www.wien.gv.at/wienwasser/ MA 31 – Wiener Wasser

www.wien.gv.at/umwelt/parks/ MA 42 – Wiener Stadtgärten

www.wien.gv.at/umwelt/wasserbau/ MA 45 – Wiener Gewässer

www.wien.gv.at/umwelt/ma48/

MA 48 – Abfallwirtschaft, Straßenreinigung und Fuhrpark

www.wien.gv.at/umwelt/wald/forstamt/ MA 49 – Forstamt

und Landwirtschaftsbetrieb der Stadt Wien

www.wien.gv.at/buergerdienst/ MA 55 – Bürgerdienst

www.tiere.wien.at MA 60 – Veterinäramt und Tierschutz

www.wien.gv.at/umwelt/kanal/ Wiener Kanalisation

www.wien.gv.at/kontakte/ma59/

MA 59 – Marktservice & Lebensmittelsicherheit

www.eule-wien.at Umweltbildungsprogramm der Stadt Wien mit Aktionen, Ausflugs- und Veranstaltungstipps

www.umweltberatung.at Praktische Tipps für das tägliche Leben

www.ebswien.at ebs Wien Hauptkläranlage

www.wenigermist.at natürlich weniger Mist

www.tieranwalt.at Tierombudsstelle Wien

www.wua-wien.at Wiener Umwelthanwaltschaft

www.wien.gv.at/umwelt/natuerlich/ Die wichtigsten Umweltthemen Wiens, Schwerpunkte und Kampagnen

www.wienerstadtwerte.at Wiener Stadtwerke-Konzern

www.wku.at Wiener Kommunal-Umweltschutzprojektgesellschaft



Feuerwehr	122
Polizei	133
Rettung	144
Ärzte-Notdienst	141
Vergiftungsinformationszentrale	01/406 43 43
Frauenhaus Notruf	01/05 77 22
Gasgebrenchen	128
Rat auf Draht	147
Telefon-Seelsorge	142
ÖAMTC	120
ARBÖ	123
Bürgerdienst MA 55	01/50 255
und 01-23 für den Bezirk	
Stadtinformationszentrum Wien	01/52 550
Ozon-Hotline	01/4000-8820

Impressum: Medieninhaber: echo medienhaus ges.m.b.h., 1030 Wien, Maria-Jacobi-Gasse 1. **Redaktion:** Mag. Anita Voraberger, Mag. Katharina Lhotsky PASSD! **Grafik & Illustration:** Elisabeth Waidhofer. **Lektorat:** Michaela Pichler. **Fotos:** Zinner, Heller. **Druck:** Gutenberg, Wr. Neustadt.

Gedruckt auf ökologischem Druckpapier aus der Mustermappe von „ÖkoKauf Wien“.



Der etwas andere Babyguide für engagierte Mütter und

Väter: Ein gesunder Start ins Leben, verbunden mit einem schonenden und nachhaltigen Umgang mit unserer Umwelt. Ein praktischer Leitfaden und ein ganz persönlicher Öko-Ratgeber von Ulli Sima mit vielen nützlichen Tipps. Mag^a. Ulli Sima, Molekularbiologin, Stadträtin für Umwelt und Wiener Stadtwerke. Ulli Sima ist begeisterte Mutter zweier Kinder: Lukas und Marie. Im Rahmen des Umweltbildungsprogramms EULE bietet ihr Ressort eine Vielzahl von spannenden Angeboten für Kinder und Familien in der Millionenstadt Wien.

www.ullisima.at

www.facebook.com/ullisima