

# kidsguide



PRAKTISCHER  
LEITFADEN  
FÜR **ELTERN**  
UND **KINDER**



für  
daheim +  
unterwegs

Erstellt durch ein Spezialistenteam aus den Bereichen • Unterhaltung • Reisen • Ernährungswissenschaft • Sport • Kinderheilkunde • Sicherheit

250 ml e

**Salus**

## Floradix® Kindervital

Stärkungsmittel aus Früchten,  
Kräutern, Malz und 9 Vitaminen.  
Fördert das Wachstum des  
Kindes.  
Regt den Appetit an,  
kräftigt den  
Organismus.



# kidsguide



## der praktische Leitfaden für Eltern und Kinder für daheim und unterwegs

Der neue kidsguide für alle Kinder zwischen dem 3. und 6. Lebensjahr ist eine Fortsetzung der bereits von Family Service publizierten Ratgeber; erkennbar in der unverwechselbaren Optik – neu und innovativ hingegen ist der redaktionelle Aufbau und die textliche Umsetzung.

Denn während Ihr Kind wächst, ist auch der neue kidsguide ein großes Stück gewachsen. 11 Kapitel haben wir für Sie konzipiert, um traditionelle, aktuelle und essentielle Themenschwerpunkt für dieses Alter zu fokussieren.



Jedes Kapitel wird von einer Person öffentlichen Interesses kommentiert. Ein Expertenteam aus den Bereichen Unterhaltung, Reisen, Ernährungswissenschaft, Kinderheilkunde und Sicherheit ist uns bei der Entwicklung des vorliegenden Ratgebers beratend zur Seite gestanden. Besonderer Wert wurde auf die Nachhaltigkeit des kidsguides gelegt, die durch unsere „GUT ZU WISSEN“-Buttons, den Einbau von Checklisten und die Aktualität der angesprochenen Themen sowie zahlreiche nützliche Links gewährleistet wird: Sie machen den kidsguide zu einer wertvollen Informationsquelle. Sie sollten ihn daher stets griffbereit halten, weil sie ihn bestimmt öfter zu Hand nehmen werden.



# Willkommen in einem neuen Lebensabschnitt!

*Sie kennen uns wahrscheinlich schon. Erinnern Sie sich an unsere „Mutter-Kind-Box“ mit den vielen praktischen Produktproben, die Sie zur Geburt Ihres Kindes bekommen haben? Vielleicht haben Sie auch eines unserer beliebten „Happy-Baby-Bücher“ für Schwangerschaft, Geburt und das erste Lebensjahr gelesen.*

*Jetzt haben wir erneut „Nachwuchs“ bekommen und präsentieren Ihnen den kidsguide für Kinder zwischen dem 3. und 6. Lebensjahr, denn aus Babys werden „kids“ und wieder einmal ist alles anders: Sie und Ihr Sprössling werden bald mit Themen konfrontiert, die spannend und schön sind, aber auch viele neue Fragen aufwerfen. Wie wird sich mein Kind entwickeln? Welche Talente hat es und wie kann ich sie fördern? Weshalb sind gleichaltrige Freunde wichtig? Wie kann ich mein Kind schützen? Wie veranstalte ich eine Geburtstagsparty? Ist mein Kind Rechts- oder Linkshänder? Welchen Sinn macht es, wenn wir besser darauf achten, was wir essen? Wohin sollen wir auf Urlaub fahren? Was kann ich tun, wenn mein Kind anders ist als die übrigen Kinder?*



*Diesen und vielen anderen Aspekten widmet sich der vorliegende kidsguide, der gemeinsam mit namhaften Experten kompetente Antworten für den Alltag mit kleinen Kindern geben soll. Ein Ratgeber der besonderen Art, mit Anregungen, Themen zum Nachdenken, Hilfestellungen und wertvollen Tipps für daheim und unterwegs.*

*Ihnen und Ihrem Kind alles Gute,  
Ihr Mag. Kurt Ohnesorg  
Geschäftsführer  
Prosam-Felicitas Bemusterung GmbH /  
Family Service*

*Der Heimatdichter Peter Rosegger hat gesagt: „Kinder muss man lieb haben, damit etwas aus ihnen wird.“ Keine Frage, wir alle wünschen uns, dass sich unsere Kinder gut entwickeln. Wir manövrieren sie nach bestem Wissen und Gewissen durch ihre Kindheit und bereiten sie auf ein eigenständiges Leben vor. Aber in erster Linie lieben wir unsere Kinder, von Anfang an, bedingungslos. Auch wenn sie uns viel Zeit, viele Nerven, viele Entbehrungen, viel Geduld, viel Energie und viel Geld kosten. Denn „Eltern zu sein“ zählt zu den besten und schönsten Erfahrungen, die wir in unserem Leben machen können.*



*Der vorliegende kidsguide ist ein buntes Nachschlagewerk von Eltern für Eltern. Dabei wollen wir aber weder Richtlinien vorgeben, noch einen Erziehungsplan erstellen, sondern Sie und Ihr Kind in den folgenden Jahren begleiten, wenn es um Familie, Spiele, Freizeit, Ernährung, Gesundheit, Sport, Pflege, Sicherheit, Reisen und Feiern geht. 10 Kapitel als praktischer Leitfaden, in Zusammenarbeit mit einem Expertenteam erstellt und durch unsere eigenen Erfahrungen ergänzt.*

*Das 11. Kapitel des kidsguides widmet sich Kindern mit besonderen Bedürfnissen. Dies sind jene Kinder, die uns Eltern intensiver fordern und brauchen, denn besondere Kinder haben andere Ansprüche.*

*Die Link-Liste bietet viele interessante Webpages als zusätzliche Orientierungshilfe, ergänzend zu den jeweiligen Kapiteln. Hier erhalten Sie eine Menge Informationen, Antworten und Anregungen für die Zeit, die Sie mit Ihrem Kind verbringen.*

*Mit den besten Wünschen für Ihre gemeinsame Zukunft,  
Ihre Mag. Katharina Dania-Lhotsky +  
Ihre Mag. Birgit Passler  
PASSD! Kinder+Familienmarketing*

# Impressum

Die vollständige oder teilweise Reproduktion von Texten oder Fotos, in welcher Form auch immer, ist ohne die schriftliche Zustimmung des Herausgebers untersagt. Bei den Bezugsquellen besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit. Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Bei den redaktionellen Beiträgen handelt es sich lediglich um Ratschläge oder Hinweise, für die keine Haftung übernommen wird, ebenso nicht wie für Schäden, die durch fehlerhafte oder unterbliebene Eintragungen entstehen.

Der Herausgeber erklärt ausdrücklich, dass zum Zeitpunkt der Erhebung keine illegalen Inhalte auf den angeführten Internetseiten erkennbar waren. Für illegale, unseriöse, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte und insbesondere für Schäden, die aus der Nutzung oder Nichtnutzung solcherart dargebotener Informationen entstehen, haftet allein der Anbieter der Seite, auf welche verwiesen wurde, nicht derjenige, der auf die jeweilige Veröffentlichung lediglich verweist.

Sollten Sie diese Zusendung per Post erhalten haben, geschieht dies aufgrund Ihrer schriftlichen oder Onlineregistrierung im Rahmen unserer Services wie z. B. „Mutter-Kind-Box“. Als konzessionierter Adressverlag – nun schon seit über 25 Jahren – behandeln wir Ihre Adresse mit aller gebotenen Vorsicht, unter Beachtung der klaren Regeln des österreichischen Datenschutzgesetzes und prüfen jede Verwendung Ihrer Adresse mit allen uns zur Verfügung stehenden Möglichkeiten nach bestem Wissen und Gewissen.

Wir danken für Ihr Vertrauen und werden auch in Zukunft unserer Aufgabe in diesem Sinne nachkommen.

## **Herausgeber und Medieninhaber**

Prosam-Felicitas Bemusterung GmbH  
A-2355 Wiener Neudorf/IZ-NÖ-Süd  
Straße 7, Objekt 58C/9  
FB-Ger.: Wr. Neustadt FN 200789D  
www.prosam-felicitas.at, office@familyservice.at  
Tel.: +43(0)2236/61022-0

Unternehmensgegenstand: Verlags- und Marketingdienstleistungen für junge Familien  
Geschäftsführung: Mag. Kurt Ohnesorg

## **Konzeption + Redaktion**

PASSD! Kinder+Familienmarketing  
Mag. Katharina Dania-Lhotsky  
Mag. Birgit Passler  
www.passd.at, office@passd.at  
Tel.: +43(0)664/964 44 40

## **Grafik**

Mangold, Kovac GmbH  
A-2351 Wr. Neudorf, Hondastraße, Objekt M58  
office@mangold.at

## **Lektorat**

abc texte Dr. Doris Maria Kohrs  
A-1060 Wien, Bürgerspitalgasse 29/31  
www.abctexte.at, d.kohrs@abctexte.at  
Tel.:+43/676/5730967

## **Druck**

Leykam Druck GmbH & Co KG  
A-7201 Neudörf, Bickfordstraße 21

## **Erscheinungsort**

A-2355 Wr. Neudorf

## **Herstellungsort**

A-7201 Neudörf

## **Blattlinie**

Ratgeber und Nachschlagwerk für Eltern

# Inhaltsverzeichnis

1	spiele spielen.....	6
2	feste feiern.....	18
3	freie zeit.....	30
4	on tour.....	42
5	gutes essen.....	50
6	sport begeistert.....	62
7	gesund bleiben.....	68
8	pflege leicht.....	78
9	auszeit.....	86
10	auf nummer sicher.....	96
11	anders sein.....	104
	gut zu wissen: LINKS im Web.....	112

1

spiele spielen





*Eine weithin anerkannte Definition von Spiel stammt von dem niederländischen Kulturanthropologen Johan Hunzinger: „Spiel ist eine freiwillige Handlung oder Beschäftigung, die innerhalb gewisser festgesetzter Grenzen von Zeit und Raum nach freiwillig angenommenen, aber unbedingt bindenden Regeln verrichtet wird, ihr Ziel in sich selber hat und begleitet wird von einem Gefühl der Spannung und Freude und einem Bewusstsein des ‚Andersseins‘ als das ‚gewöhnliche Leben‘.“*



*Das Spiel ist also eine Tätigkeit, die ganz ohne Zweck und nur zum Vergnügen, zur Entspannung und aus Freude ausgeführt wird. Wichtig ist dabei die Gemeinschaft und das Einhalten der Spielregeln. Auch wenn der Trend zum Konsolen- und Computerspiel heute sehr groß ist, gibt es viel mehr: Für Kinder und Familien sind vor allem Gesellschaftsspiele sehr wichtig. Außerdem findet sich ein unendliches Angebot an Brett-, Karten-, Lege-, Schreib-, Rate-, Denk-, Geschicklichkeits-, Party-, Wald- und Wiesenspielen.*

*Mein Tipp: Jede Familie sollte zumindest einmal im Monat einen gemeinsamen Familien-Spielabend veranstalten. Das fördert die Kommunikation, bringt Freude und alle können dabei gewin-*

*nen. Ich z. B. erinnere mich besonders gerne an die lustigen „Mensch ärgere dich nicht“-Nachmittage mit meiner Omi.*

*Ob ein Spiel tatsächlich gefällt, kann man testen, bevor man es kauft: bei den österreichweiten Spielmessen, bei Spielotheken oder etwa bei meiner „Spieleshow mit Robert Steiner“, die durch Shoppingmalls tourt.*

*Ich freue mich, auch Sie und Ihr Kind dort zu treffen. Inzwischen wünsche ich allen Kindern und Familien viel Spaß beim Spielen!*

*Herzlichst,  
Ihr Robert Steiner*

## spielend spielen

Von Geburt 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.

Spielen ist wichtig für die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit und auch die Basis für den Erwerb schulischer und beruflicher Fähigkeiten. Es ist erwiesen, dass Kinder, deren Spiel zu sehr eingegrenzt war, später schulische und personale Entwicklungsschwierigkeiten haben.

Alles, was Kinder sehen, hören, fühlen und begreifen, wird schnell in einem Spiel umgesetzt oder als Grundlage für ein neues Spiel verwendet. Das Blubbern mit Strohhalm, sich mit Hilfe einer Gesichtscrème schminken, Formen von Fantasiefiguren mit Teig, Zeichnen mit Steinen, Klettern auf Bäumen, das Gewand der Eltern anprobieren, Basteleien aus Stöcken und Blättern u.v.m. Kinder sind ständig dabei, Neues zu entdecken und sich damit vertraut zu machen. Ihre Kreativität ist unendlich und die Ideen, auf die Kinder kommen können, um sich spielend zu beschäftigen, auch.



gut zu wissen



Kinder wissen: Unbekanntes muss bekannt, Neues entdeckt, Interessantes erlebt werden – und das alles am besten sofort.

Spielforscher gehen davon aus, dass Kinder bis zum vollendeten 6. Lebensjahr fast insgesamt 15.000 Stunden spielend verbringen. Umgerechnet sind das 7 - 8 Stunden pro Tag! Kinder, die intensiv in Bezug auf Quantität und Qualität spielen, haben eine positivere emotionale, soziale, motorische und kognitive Entwicklung als Kinder, deren Spieltrieb unterbunden und nicht gefördert wird.

Auf die Spielplätze,  
fertig, los!

Kinder wollen 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.

gut zu wissen



Sicherheit, Kinderfreundlichkeit und Spaßfaktor sind die wichtigsten Faktoren eines Spielplatzes.

Schaukeln, rutschen, klettern, wippen, springen oder in der Sandkiste sitzen – davon können Kinder gar nicht genug bekommen. Spielplätze sind nicht nur unterhaltsam, spannend und lehrreich, sondern fördern auch das soziale Verhalten Ihres Sprösslings. Denn noch vor dem regulären Kindergartenbesuch lernt Ihr Kind auf dem Spielplatz andere Kinder kennen und damit das Prinzip von Freundschaft, gemeinsam Spaß zu haben, Zeit zu verbringen, Rücksicht zu nehmen und zu teilen. Daher empfiehlt es sich, regelmäßige Spielplatzbesuche einzuplanen, auch dann, wenn man selbst eine Schaukel oder Rutsche im Garten hat. Kinder profitieren nämlich von den sozialen Erfahrungen mit anderen Kindern auf dem Spielplatz.

Allerdings gilt es, ein paar Dinge bei der Suche nach dem richtigen Spielplatz zu beachten. So sollte der Spielplatz eingezäunt und deutlich abgegrenzt sein. Hinweisschilder im Eingangsbereich geben nicht nur Auskunft über den Betreiber der Spielstätte, sondern erläutern auch die Verhaltensregeln und die Sicherheits- bzw. Wartungsbestimmungen der Spiel- und Turngeräte auf dem Platz.



LEGO® und das Duplo® Logo sind Markenzeichen der LEGO Gruppe.  
©2008 The LEGO Group. 4944559105\_1\_DE



## BAHN FREI FÜR KLEINE LOKFÜHRER!

Der neue Güterzug ist eingetroffen! Jetzt werden Profis gebraucht: zum Betanken mit echten Tankgeräuschen und zum Auf- und Abladen der schweren Fracht. Mit Kran und Förderband, Tankstelle und vielen Schienen hat Ihr Kind tausend Möglichkeiten, ein großer Lokführer zu werden!

Jeden Tag ein neues Abenteuer mit der neuen großen Eisenbahn von LEGO DUPLO!

 [WWW.LEGODUPLO.DE](http://WWW.LEGODUPLO.DE)  
Produktinformationen • Spiel und Spaß • LEGO Shop



5609 Eisenbahn Super Set

## ich seh, ich seh, was du nicht siehst

Kinder lieben es, sich zu verstecken. Den ersten Versuchen, ein gutes Versteck zu finden, in denen sich das Kind mit den Händen die Augen zudeckt – nach dem Motto: „Wenn ich dich nicht sehen kann, siehst du mich auch nicht!“ – folgen immer bessere und kreativere Einfälle, sich zu verstecken. Dabei machen Kinder die ersten Erfahrungen mit ihrem eigenen Mut und ihrer Waghalsigkeit, weil sie sich aus gewohnten Abläufen wegbewegen, um für sich, ganz alleine, ein Versteck aufzusuchen, um möglichst lang nicht gefunden zu werden.

Weiters hilft das Versteckenspielen der Entdeckung des eigenen „Ich“: Wenn sich ein Kind versteckt und anschließend gesucht wird, hat es das Gefühl, wichtig zu sein. So wichtig und bedeutend, dass nach ihm gesucht wird. Das stärkt das Selbstwertgefühl und schafft ein gutes Körperbewusstsein.

## streitbar

Ein liebevoller, freundlicher und achtsamer Umgang mit anderen ist von frühester Kindheit auf lernbar. Dabei ist es wichtig, sich in die Lage anderer versetzen zu können. Dieses Selbstverständnis haben Kinder nicht, aber sie können ihre eigenen Gefühle einschätzen und dadurch erkennen, wie sich andere Kinder in einer ähn-

lichen Situation fühlen. Erklären Sie Ihrem Kind, dass Mitgefühl ebenso Bestandteil menschlichen Verhaltens ist wie die Tugenden, nachgeben und verzeihen zu können.

So schnell Streitereien zwischen Kindern entstehen, so schnell verschwinden sie auch wieder. Kinder haben die phänomenale Begabung, mit dem kleinen Sätzchen „Sind wir wieder gut?“ einen soeben begonnenen Streit oder Konflikt innerhalb kürzester Zeit wieder abzuwenden. Ein ähnlicher Streitstopper ist die simple Entschuldigung. Dabei geht es den kleinen Streithähnen weniger um die Anerkennung von Schuld und Buße. Die Entschuldigung ist vielmehr eine Methode, um einen Streit schnell wieder abzuwenden. Auffällig dabei ist, dass Kinder in den wenigsten Fällen nachtragend oder über einen längeren Zeitraum hindurch beleidigt bzw. gekränkt sind. Die Frage „Sind wir wieder Freunde?“ lässt kleine Kontrahenten schnell wieder zu den besten Freunden werden. Für Erwachsene in streitbarem Zustand ein nicht nachvollziehbarer Prozess.

### gut zu wissen

Gewalt ist keine Lösung! Gehen Sie mit gutem Beispiel voran.



Niemandem macht es Freude, zu verlieren – wir sind darauf konditioniert, zu gewinnen und unser Bestes zu geben, von klein auf. Verlieren gehört zum Leben aber ebenso dazu, wie sich die Haare zu bürsten und seinen Geburtstag zu feiern. Viele Kinder verwechseln aber das Verlieren eines Spiels mit der Bedeutung Ihres Selbstwerts und ihres persönlichen Erfolgs. Kinder müssen daher nicht lernen, verlieren zu können, sondern motiviert werden, weiterzumachen und nicht aufzugeben.

### gut zu wissen

Ist Ihr Kind einmal länger zerstritten, dann sorgen Sie für Abstand. Zwingen Sie „verfeindete“ Kinder nicht, sich augenblicklich wieder zu versöhnen, sondern warten Sie den Zeitpunkt ab, an dem die Wut der Kinder vorbei ist. Dann gehen Sie von selber wieder aufeinander zu.




### gut zu wissen

Niederlagen sind die Voraussetzung für alle Siege, die noch folgen!

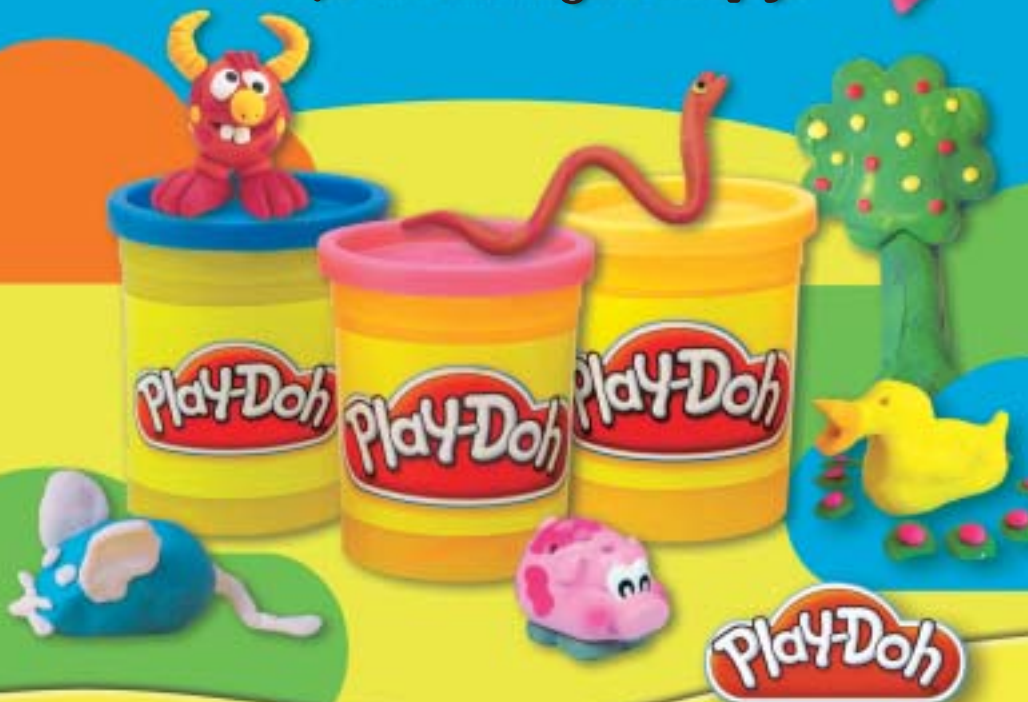





# Knet' dir deine eigene Welt!



*Deine kunterbunte Fantasie  
kennt keine Grenzen: Mit Play-Doh  
formst du alles, was Du möchtest –  
sauber, sicher und mit ganz viel Spaß!*



## Kinderkampf der Geschlechter

Ab dem 3. Lebensjahr beginnt bei den meisten Kindern die Trotzphase. Für viele Eltern eine zermürbende Zeit, da den lieben Kleinen nichts recht zu machen ist und sie wegen jeder Kleinigkeit beleidigt zu sein scheinen. Diese Zeit erfährt knapp ein Jahr später ihren Höhepunkt, wenn nämlich Buben und Mädchen lieber unter sich bleiben und das andere Geschlecht vollkommen abgelehnt wird. Diese gegenseitige Abneigung relativiert sich dann erst wieder am Beginn der Pubertät.

Dazwischen liegt eine Phase, in der Mädchen Buben als Spielgefährten kategorisch ablehnen und umgekehrt. Viele Eltern wollen ihre Kinder überlisten und arrangieren immer wieder Treffen, um der Abneigung des anderen Geschlechts entgegenzuwirken. Die Folge sind Streit und offensichtliche Ablehnung zwischen den Kindern.

### gut zu wissen



Überfordern Sie Ihr Kind nicht, indem Sie darauf bestehen, dass Ihr Kind mit einem andersgeschlechtlichen Kind spielt und gut mit ihm auskommt. Helfen Sie Ihrem Kind vielmehr dabei, sich selbst differenzierter und die andere Person hinter dem vordergründigen Geschlecht wahrzunehmen.

## Rollenspiele

Prinzessin, Ritter, Indianer und Cowboy oder Mutter-Vater-Kind? Die Auswahl an Spielen, bei denen Kinder in unterschiedliche Rollen schlüpfen, ist groß und der Fantasie der Kinder keine Grenzen gesetzt. Was aber macht für kleine Mädchen die Faszination der Prinzessin aus? Prinzessinnen sind immer schön, immer besonders nett und die Hauptakteure vieler Märchen. Diese bilden die Basis vieler Prinzessinnenspiele. Sie haben ein Traumschloss, wunderschöne Kleider, eine Krone, rosa als Lieblingsfarbe und einen Prinzen, Ritter oder Edelmann, der sie mehr als alles andere auf der Welt liebt und verehrt. Während also Mädchen in Prinzessinnenkleidern die Rolle der Königstöchter übernehmen, werden aus Buben kleine Ritter, die mit Schwert und Pferd ihren Heldenpflichten nachkommen oder als Cowboy, Sheriff und Superman für Recht und Ordnung sorgen.

### gut zu wissen



Rollenspiele sind bildsam und fördern die Kreativität Ihres Kindes.

Spielen ist unmittelbar mit Lernen verbunden. Damit Kinder lernen können, muss ihre Spielfähigkeit unterstützt werden, indem jene Rahmenbedingungen geschaffen werden, die es ermöglichen, das Spielen mit Freunden, Geschwistern, Eltern, anderen Erwachsenen, aber auch alleine zu erleben. Dadurch wird die Lernfreude, die Lernmotivation und auch die Neugierde gefördert. Neugierde ist die Voraussetzung für das Lernen Ihres Kindes. Die Aufgabe von Eltern ist es, ihren Kindern ein Umfeld zu bieten, in dem sie frei spielen, aber Gefahrensituationen vermeiden können.

### gut zu wissen



Freuen Sie sich über die Begeisterungsfähigkeit Ihres Kindes: Sie ist die Basis für alles, was es machen möchte.



# ALEXANDER ANTONITSCH

[www.leistungsmanagement.at](http://www.leistungsmanagement.at)

Dipl. Mentaltrainer, Sachbuchautor – 2 Kinder

*Während meiner Zeit als Spitzensportler habe ich Dr. Eggetsberger kennen gelernt. Dieser beschäftigt sich mit Hirnforschung und Biofeedbacktraining: Menschen jeden Alters automatisieren in ihrem Leben Tausende von Dingen. Viele dieser Abläufe sind positiv, z. B. gehen, essen, atmen. Einige sind jedoch negativ, z. B. schweißnasse Hände oder roter Kopf bei Aufregung, Magenschmerzen, Kopfweg. Negative Reaktionen gehören zum Leben. Wir können aber lernen, besser damit umzugehen bzw. diese mit Biofeedback in den Griff zu bekommen.*

*Mit dem Biofeedbacktraining habe ich mich sportlich, körperlich und geistig erfolgreich weiterentwickelt. Diese Erfahrungen gebe ich nun gemeinsam mit Dr. Eggetsberger an Erwachsene und mittlerweile auch an Kinder weiter. Auch diese leiden unter körperlichen und geistigen Stresssymptomen – im Kindergarten, in der*

*Schule, in der Freizeit, bei Aktivitäten, die eigentlich Spiel und Spaß bedeuten sollten.*

*Durch richtiges, entspanntes Lernen, durch die Fähigkeit seinen Körper und Geist in unangenehmen Situationen beeinflussen zu können und das Wissen über manche Zusammenhänge, die im Körper ablaufen, können wir den Kindern viel Druck und Stress ersparen, ihre Lernerfolge maximieren, ihr Selbstbewusstsein verbessern und Prüfungsängste beseitigen.*

*Matchbälle, Elfmeter, Schiedsrichterentscheidungen, Lampenfieber u. v. m. – schon im Kindergartenalter können wir den Grundstein für die positive Bewältigung dieser Situationen legen. Denn auch für Kindern gilt: Lerne dich selbst besser kennen, um auch andere zu verstehen und kennen zu lernen!*



## Spieltrieb

Spielende Kinder sollen möglichst nicht unterbrochen werden. Sie können das Spiel dann schwer wieder aufnehmen und verlieren oft die Lust an dem gerade begonnen Spiel. Als erwachsene Person können Sie Ihrem Kind Anleitungen zum Spielen geben, es auf Ideen bringen und seine Fantasie beflügeln. Vielleicht möchte Ihr Kind sogar, dass Sie mitspielen, aber zwingen Sie Ihr Kind umgekehrt nie, Sie mitspielen zu lassen. Drängen Sie Ihr Kind nicht dazu, sein Spielzeug zu wechseln. Hat es auf eine Sache keine Lust mehr, wird es von selbst damit aufhören und sich einer anderen Beschäftigung widmen. Anregungen sind erst dann sinnvoll, wenn Ihr Kind lustlos

und somit unzufrieden wird. Lassen Sie Ihr Kind entscheiden, womit, wann und wie oft es spielen möchte.

Auch wenn Sie es nur gut mit Ihrem kleinen Liebling meinen, überfordern Sie ihn nicht mit zu vielen Spielsachen, Aktivitäten und Spielgefährten.

### gut zu wissen

Verplanen Sie nicht jeden Tag. Kinder brauchen freie Zeit, um sich mit Bekanntem auseinanderzusetzen und Neues entdecken zu können.



Kleinere Kinder spielen gerne dort, wo auch ihre Eltern sind. Oft werden Wohnzimmer und Küche von Kindern zu Spielzimmern umfunktio­niert. Viele Eltern wollen das nicht und schaffen Kindern entweder Spielecken in den Erwachsenenbereichen oder gestatten Ihrem Kind, immer nur ein Spielzeug zum Spielen außerhalb des Kinderzimmers auszuwählen. Das verhindert ein Spielsachenchaos in der gesamten Wohnung und ermöglicht auch den Eltern, ihre Bereiche zu bewahren.

### gut zu wissen



Auch wenn das Kinderzimmer mit Spielzeug überfüllt ist und Ihr Kind mit manchem gar nicht mehr spielt oder einiges unansehnlich geworden sind, entfernen Sie die Spielsachen nicht einfach, sondern besprechen Sie mit Ihrem Kind, was Sie gemeinsam aussortieren und weggeben könnten.

## gute alte Kinderspiele

Erinnern Sie sich noch an Ihre Kindheit? Früher tobten Kinder im Freien herum, dabei hatten sie viel weniger Spielplätze als heute. Alles, was in der Natur gefunden wurde, wurde zum Spielen verwendet: Ziegelsteine zum Malen, Pockerln zum Fußballspielen, Grashalme zum Pfeifen. Räuber und Gendarm konnte jeder ebenso spielen wie Gummi- und Tempelhüpfen.

Heute haben Kinder oft bis zu 3 feste Termine die Woche: Musikunterricht, Sport, Ballet – ihren Talenten, aber leider sehr oft ausschließlich ihren Eltern zuliebe. Auch die Wochenenden mit den Eltern sind dank Kino, Zoo, Freizeitparks oder Indoorspielplätzen ausgebucht und lassen kaum Zeit für individuelle Entfaltung. Die verbleibende Zeit verbringen viele Kinder mit Fernsehen, Gameboy- und Playstationspielen oder mit Hörkassetten.

Wecken Sie bei Ihren Kindern wieder die Lust an der Bewegung, am Entdecken von neuen Dingen. Dabei wird nicht nur Stress abgebaut, sondern auch Ausdauer und Körpergefühl trainiert. Körperliche Betätigungen für draußen und drinnen inklusive Pfützenspringen, Räder mit dem Stecken drehen, Drachen steigen und Papierflugzeuge fliegen lassen, ein Kitzelmonsterkampf, ein Steckenpferd basteln, eine Polsterschlacht veranstalten oder das Ernstbleiben-Spiel und die Frage, wer als Erster lachen muss, sind unterhaltsame Freizeitbeschäftigungen, die Spaß für alle garantieren und keiner langen Vorbereitungen bedürfen.

Die meisten alten Spiele sind nicht nur lustig, sondern auch pädagogisch wertvoll. Dabei geht es nicht um Sieg oder Niederlage, sondern einfach um Verständigung und ein Miteinander, wodurch das soziale Verhalten der Kinder positiv beeinflusst wird.





# EVA AGFALTERER

[www.hasbro.at](http://www.hasbro.at)

Marketing Manager Hasbro Österreich – 2 Kinder, 1 Enkelkind

Mit Knete zu spielen, bedeutet für Kinder, dass es kein Richtig oder Falsch gibt. Was nichts wird, kann eigenhändig wieder zerstört und neu begonnen werden. Bei Knetspielen lernen Kinder sehr viel – u. a. trainieren sie ihre Vorstellungskraft, um das umsetzen zu können, was sie sich vorgenommen haben, stärken aber auch ihre Fantasie.

Die Knetmasse von Play-Doh eignet sich deshalb so gut für 2- bis 6-jährige Kinder, weil sie sich geschmeidig anfühlt und man sie nicht erst weich kneten muss. Dabei wird auf spielerische Weise die Feinmotorik geschult und die Kinder bekommen ein Gefühl für Formen und das räumliche Denken. Entsprechendes Werkzeug kann ihnen bei der Realisierung ihrer Wunschfiguren helfen.

Play-Doh Knetmasse hinterlässt keine Flecken, stinkt nicht und ist ungiftig. Ein wichtiger Aspekt, da sich Kinder beim Spielen oft etwas in den

Mund stecken oder zwischendurch ihre Finger ablutschen. Bei Play-Doh können Sie sicher sein, dass es auf biologischer Basis hergestellt wurde und somit unbedenklich für Ihren Nachwuchs ist.

Einen besonderen Vorteil bieten die wiederverschließbaren Dosen von Play-Doh, in denen sich bereits verwendete Knetmasse gut aufheben lässt. So hat Ihr Kind länger etwas von seinem Spielzeug, das sich übrigens problemlos wieder aus Teppichen und vor allem aus Kleidung entfernen lässt, da man es aufsaugen bzw. ausbürsten kann, wenn es trocken ist.

Mit vielen Spielsets, die Anleitungen zum Nachbauen bieten, ist dem grenzenlosen Knetvergnügen Ihres Kindes somit keine Grenze gesetzt.



Darüber hinaus lieben es Kinder, das auszuprobieren und zu lernen, was schon ihren Eltern und Großeltern Freude gemacht hat.

## gut zu wissen

Erzählen Sie ihrem Kind, welche Spiele Sie selbst gerne mochten und entdecken Sie diese gemeinsam neu.



Können Sie sich nicht mehr an die Spiele erinnern? Dann finden Sie hier eine kleine Auswahl bekannter Bewegungsspiele, die Sie vielleicht noch unter einem anderen Namen kennen. Sollten Sie die Regeln nicht mehr genau wissen, macht das nichts, denn Regeln können geändert

und adaptiert werden. Der Fantasie sind da keine Grenzen gesetzt. Allerdings soll dies immer vor einem Spiel erfolgen und auch so, dass sich alle einig sind und diese verstehen.



## Checkliste für Spiele: draußen und drinnen

Für die meisten Spiele finden sich die Materialien zu Hause oder in der Natur.

Kochtöpfe und Kochlöffel zum Topfklopfen, Mehl, Wasser und Salz für den Salzteig, Papier für Papierflieger, für „Himmel oder Hölle“, für Mandalas und Scherenschnitte, ein Gummiband aus dem Nähkästchen und ein paar Sessel fürs Sessellücken, Steine zum Zeichnen, Tannenzapfen und Stöcke zum Ballspielen, Äste zum Kehren, Blätter zum Sammeln, Glasmurmeln, Würfel u. v. m.

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf, animieren Sie Ihre Kinder. Sie werden sehen, wie viele tolle Spielsachen sich in Ihrer Nähe verstecken.

## draußen spielen

### Wer fürchtet sich vorm schwarzen Mann?

Fangspiel für eine Gruppe mit mindestens 3 Kindern.

### Schattenfangen

Jeder versucht, dem anderen auf den Schatten zu steigen.

### Abschlagen

Berühren die freien Kinder einen vereinbarten Gegenstand, sind die Gefangenen wieder frei.

### Tempelhüpfen

Der Tempel wird mit Kreide auf den Boden gezeichnet. Danach muss jedes Kind in einer bestimmten Reihenfolge seinen Stein in die einzelnen Felder werfen und ihn, auf einem Bein hüpfend, wieder herausholen – nur im Himmel darf man rasten, d. h. auf beiden Beinen stehen, bevor man einbeinig weiterhüpft.

### Mutter, wie weit darf ich reisen?

Ein Kind dreht den Rücken zur Gruppe und die anderen fragen abwechselnd, wie viele Schritte sie sich annähern dürfen. Das Kind, das als erstes bei der „Mutter“ ist, hat gewonnen.

### Gummihüpfen

Ein zusammengeknöteter Gummi von ca. 3 m Länge, etwa ein Hosengummi, wird zwischen die Beine von 2 Kindern oder 2 Stühlen gespannt, nun wird in, auf oder zwischen dem Gummiband gehüpft. Wenn ein Kind einen Fehler in seinem Sprungmuster hat, kommt ein anderes an die Reihe.

### Schnurspingen

Ist gesund, leicht erlernbar und bewegungsintensiv.





## drinnen spielen

Die meisten dieser Spiele fördern die Motorik, die Kondition und die soziale Kompetenz. Es gibt keine Gewinner oder Verlierer, sondern gemeinsame Freude an der Sache.

### **Der Plumpsack geht um**

Ein Kind geht außen um den Kreis herum und lässt ein geknotetes Taschentuch möglichst unbemerkt hinter einem Kind fallen. Wenn dieses das Taschentuch hinter sich bemerkt, muss es versuchen, den Plumpsack schnell zu fangen, sonst besetzt er den freien Platz.

### **Kofferpacken**

Ein Kind beginnt den Satz „Ich packe in meinen Koffer eine Zahnbürste!“ – das folgende Kind muss den Satz ergänzen: „Ich packe in meinen Koffer eine Zahnbürste und ein Buch!“ – dieser Satz wird laufend ergänzt, bis man nicht mehr weiter weiß.

### **Insel-Spiel**

Stellen Sie ein paar Stühle zusammen, so dass sich eine große Fläche ergibt oder breiten Sie eine Decke auf dem Boden aus. Dies ist die Insel und alles, was Ihrem Kind lieb und teuer ist, muss auf die Insel mitgenommen werden. Der Boden ringsum ist das Wasser.

### **Spiegelbild**

2 Kinder stehen einander gegenüber. Eines macht langsam Bewegungen vor, die das andere Kind wie in einem Spiegel nachmachen muss.



2

feste feiern



# NIKI SEDLACK „TRICKY NIKI“

[www.trickyniki.com](http://www.trickyniki.com)

Zauberer – verzaubert viele Kinder

Als professioneller Zauberer habe ich in den letzten zehn Jahren viel Erfahrung mit Kinderfesten gemacht und bin dabei immer wieder auf die gleichen Probleme gestoßen: Die Eltern des Geburtstagskinds wenden sich an mich, weil sie einen Zauberer suchen. Beim ersten Gespräch stellt sich heraus, dass das Kind 3 oder 4 Jahre alt ist. Dies ist offenbar ein Alter, in dem Eltern beginnen, für ihre Kinder Feste mit professioneller Animation zu organisieren.

„Viiiiiiiiiel zu jung für einen Zauberer!“, muss ich dazu leider sagen. Auch wenn Ihr Kind viel weiter und reifer ist als seine Alterskollegen, so vergessen Sie nicht, dass auch andere kleine Kinder bei dem Fest anwesend sein werden. Leider kann ich dahingehend nur allen Eltern abraten, einen Zauberer für solch junges Publikum zu engagieren. Von einem Zauberer erwarten die Kleinen nämlich, dass er zaubert, weil sie noch an Zauberei glauben. Sie können noch nicht durchschauen, dass es sich hierbei um ausgeklügelte Tricks und eine ganze Menge Illusionen handelt. Genau das macht aber die Faszination von Zauberei aus.

Darum mein Tipp: Wartet mit dem Zauberer, bis die Kinder mindestens 7 oder 8 Jahre alt sind.

Traurig stimmt mich die Tatsache, dass bei vielen Geburtstagsfesten lediglich Animatoren oder professionelle Kinderbetreuungen engagiert werden, um für gute Laune und Spaß zu sorgen. Die Eltern stehen meist stundenlang daneben und beobachten das bunte Treiben. Schade deshalb, da die Kinder mit ihren Eltern feiern und spielen wollen. Es gibt eine ganze Menge lustiger



Geburtstagsspiele, die man mit seinen Kindern spielen kann, ohne viel Aufwand betreiben bzw. viel Geld ausgeben zu müssen: Zeitungstanz, Sesseltanz, Orangentanz und und und... Kinder schminken kann jeder und mit ein bisschen Einsatz und Fantasie der Eltern gibt es ein superlustiges hausgemachtes Kasperltheater.

Leider nehmen die gemeinsamen Aktivitäten von Eltern mit Ihren Kindern z. B. durch den Fernseher im Kinderzimmer, das Radio, das beim Abendessen läuft und durch ständige Videospiele immer mehr ab. Da freut sich ein Kind, auch wenn es nur unbewusst ist, umso mehr über ein GEMEINSAMES Geburtstagsfest. Das heißt: gemeinsam Einladungen schreiben bzw. zeichnen, gemeinsam Spiele überlegen und diese dann auch gemeinsam durchführen, sich gemeinsam kleine Preise für alle Kinder überlegen und vor allem gemeinsam feiern. Denn dies sind die Feste, an die sich Ihre Kinder in zwanzig Jahren noch gerne zurückerinnert.

Viel Spaß bei den vielen gemeinsamen Festen wünscht Ihr Tricky Niki

## einmal im Jahr: Geburtstag!

Den eigenen Geburtstag zu feiern und gefeiert zu werden, bedeutet für das Geburtstagskind, einen ganzen Tag lang im Mittelpunkt zu stehen und jeden Wunsch von den Augen abgelesen zu bekommen. Gleichzeitig lernen Kinder dadurch, was es bedeutet, ein Jahr älter zu werden. Eine Tatsache, die sie mit allen anderen Menschen teilen und die auch deren Geburtstage zu etwas Besonderem macht – auch für Ihr Kind, das so lernt, dass jeder Mensch an seinem Ehrentag gefeiert und beschenkt wird. Die Art und Weise wie das geschieht, ist unterschiedlich. Während Ihnen vielleicht ein romantisches Abendessen mit Ihrem Partner anlässlich Ihres eigenen Geburtstags genügt, wünschen sich die meisten Kinder ein Fest. Ein Wunsch, dem Sie Ihrem kleinen Sprössling zuliebe gerne nachgeben werden wollen.

## planmäßig

Um das Fest Ihres Kindes für alle Beteiligten so entspannt wie möglich werden zu lassen, sollten Sie auf eine eingehende Planung nicht verzichten. Legen Sie eine Checkliste an und klären Sie folgende Punkte ab:

- Wo soll die Party stattfinden?
- Wie viele Kinder sollen eingeladen werden?
- Wer wird eingeladen?
- Wer kann Ihnen bei der Organisation des Festes und vor Ort helfen?
- Welche Spiele wollen Sie spielen?
- Wo wird gespielt, gegessen, gebastelt und getanzt?
- Will Ihr Kind eine Mottoparty machen und ein Indianerfest, eine Prinzessinnenparty, ein Zirkusfest, eine Pyjamaparty, eine Hexenparty oder eine freie Faschingsparty veranstalten?
- Wie sollen die Partyräume dekoriert werden?

- Welche Preise wird es geben?
- Was wird gegessen und getrunken?
- Wann soll das Fest beginnen und wann soll es enden?

Ungefähr zwei Wochen vor dem Fest sollten diese Checklisten angefertigt werden, die Ihnen helfen, bei der Planung Ihres Kinderfests den Überblick zu bewahren: Gäste, Dekoration, Verpflegung, Spiele, Preise und die Geburtstagstorte!

Nachdem Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind für eine Party daheim oder an einem anderen Veranstaltungsort entschieden und die Gästeliste fixiert haben, planen Sie eine Stunde mit Ihrem Sprössling ein, in der Sie die Einladungen basteln, bemalen oder vorgefertigte Einladungen beschriften. Lassen Sie Ihr Kind seine Einladungen an seine Freunde selbst verteilen. Nach etwa 2 Tagen sollten Sie überprüfen, ob es bereits Rückmeldungen auf die Einladungen gibt und gegebenenfalls die Eltern der Kinder persönlich anrufen. 3 Tage vor dem großen Fest sollten Sie sich um die Dekoration kümmern, die Sie entweder kaufen oder selber herstellen können. Papiergirlanden, Konfetti, Luftballons, Lichterketten und farbige Glühbirnen verwandeln jedes Zimmer in einen bunten Partyraum.

## gut zu wissen

Kerzenlicht ist zwar stimmungsvoll und schön, hat aber auf einem Kindergeburtstag - außer auf der Torte - nichts verloren!

Wenn Sie zu Hause feiern, sollten Sie 2 Tage vor dem Fest beginnen, zerbrechliche und heikle Gegenstände in Sicherheit zu bringen und diejenigen Zimmer, die für die Party genutzt werden, für die Feier herzurichten und zu dekorieren. Treffen Sie eine Auswahl für eine passende Partymusik und vergewissern Sie sich, ob Sie alle Reime und Spiele, die Ihr Kind gerne mit seinen Freunden



# SPIELWAREN GUTSCHEIN

im Wert von

# € 2,-

gültig ab einem Einkauf von € 20

1020 Wien, Taborstraße 27 +++ 1140 Wien, Hütteldorfer Straße 84-86  
1140 Wien, Auhof Center, Albert Schweitzer Gasse 6 +++ 1150 Wien, Lugner City, 1 OG, Top 13  
1180 Wien, Währinger Straße 81 +++ 1200 Wien, Millennium City, Wehlstraße 64+66  
2334 Vösendorf, SCS Eingang 8, Galerie 274 +++ 3430 Tulln, Hauptplatz 12, Rosenarcade

*ausgenommen Aktionen und Elektronik, kann nicht mit anderen Gutscheinen kombiniert werden; pro Person/Einkauf nur ein Gutschein einlösbar. Gültig bis 31.10.2009*

spielen will, auch tatsächlich kennen. Falls Sie diesbezüglich Vorbereitungen treffen müssen, tun Sie das am besten jetzt.

Am Tag vor der Party sollten Sie all jene Lebensmittel kaufen, die Sie im Haus haben sollten, um die kleinen Gäste zu verköstigen. Dabei hat ein Kinderbuffet den Vorteil, dass die Kinder das auswählen können, was ihnen am besten schmeckt. Ob Grillwürstel, belegte Brötchen, lustig verzierte Muffins, Puddingvariationen oder kleine Pizzas – der Höhepunkt jeder Geburtstagsfeier ist die Geburtstagstorte. Selbstgebacken oder gekauft – Geburtstagstorten schmecken allen Kindern und rücken das Geburtstagskind in den Mittelpunkt des Geschehens.

Decken Sie den Tisch kindgerecht und bedenken Sie, dass bunte Pappteller, Pappbecher und lustige Servietten bei Kindern beliebter sind als das edle Familienporzellan.

## gut zu wissen



Oft vergessen die Eltern über den vielen Vorbereitungen, ihre Kamera griffbereit zu halten. Dabei zählen Aufnahmen von solchen Festen sicher zu den schönsten Erinnerungen.

## Let's have a party!

Viele Eltern haben Schwierigkeiten beim Veranstellen eines Kinderfestes. Sie machen sich schon Wochen vor dem großen Ereignis Gedanken, wie sie das Fest Ihres Kindes organisieren sollen. Dabei stellt sich immer wieder heraus, dass Kinder zwischen dem 3. und 6. Lebensjahr auf Partys, die sie gemeinsam verbringen, am liebsten spielen, tanzen, basteln und essen.

Ihre Aufgabe bei einer Kinderparty besteht also darin, dafür zu sorgen, dass sich diese unterschiedlichen Aktionen abwechseln, dass alle Kinder immer beschäftigt sind und Spaß haben, dass keines der Kinder ausgeschlossen wird, dass jedes Kind bei jedem Spiel drankommt und dass Sie Ihrem Kind dennoch den Eindruck vermitteln, im Mittelpunkt zu stehen.

## die Qual der Wahl

Es bewährt sich, die Zahl der Gäste dem Alter des Geburtstagskinds anzupassen. Wird Ihr Kind etwa 5 Jahre alt, so sind 5 Freude gerade richtig, um den Überblick bewahren zu können. Dies gilt für Eltern und Kind. In dieser Größenordnung hat Ihr Kind mehr von seiner Party, als wenn Sie zehn Kinder einladen, die es entwicklungsbedingt gar nicht schaffen können, miteinander zu spielen. Darüber hinaus sind viele Spiele für Kinderpartys so ausgerichtet, dass abwechselnd immer ein Kind an die Reihe kommt. „Topfschlagen“ mit zehn Kindern erweist sich somit als echte Herausforderung.

Die Gästeliste ist der erste Schritt zur Party. Fertigen Sie diese gemeinsam an, wobei Sie lediglich regulierend agieren, indem Sie die Gästezahl – gemessen am Alter Ihres Kindes – vorgeben. Ihr Kind soll Ihnen sagen, wen es gerne dabei haben möchte und wen nicht. Auf diese Weise erkennen Sie rasch, welche Kinder Ihr Kind mag und bevorzugt und welche es ablehnt. Nicht jedes Kind, das Sie als Mutter sympathisch finden, hat diesen Status in den Augen Ihres Kindes. Vielleicht gab es in der Kindergruppe einen Streit, von dem Sie gar nichts wissen. Geben Sie Ihrem Kind beim Erstellen der Gästeliste die Möglichkeit, seine eigenen Gefühle zu ordnen.

Natürlich kann Ihr Kind seine Freunde auch persönlich einladen, aber eine lustige, selbstgemachte Karte macht den kleinen Gäste nicht nur eine besondere Freude, sondern erweist sich

auch als wichtiger Merkzettel für deren Eltern. Deshalb sollten alle wichtigen Daten auf der Karte stehen:

- Anlass der Party
- Datum
- Beginn und Ende des Festes
- Ort, an dem die Party stattfindet
- das eventuelle Motto
- ob drinnen oder draußen gefeiert wird
- eine Bitte um rechtzeitige Zu- oder Absage
- wo und wie Sie erreichbar sind



### gut zu wissen



Vertrauen Sie der Gästeauswahl, die Ihr Kind trifft. Falls Ihr Kind aber gerade selbst bei einer Party eingeladen war, geben Sie ihm den sanften Hinweis, dass es höflich ist, auch das Kind, das diese Party veranstaltet hat, einzuladen.

## kleiner Preis und großer Wert

Natürlich hängt die Gestaltung der Party vom Alter des Kindes ab. Eines ist aber allen Festen gemeinsam: Jedes Kind freut sich, ein kleines Andenken in Form eines bei einem Spiel gewonnenen Preises mit nach Hause nehmen zu dürfen. Während Kinder ab dem 6. Lebensjahr große Begeisterung für Wettkampfspiele hegen und es emotional auch verkraften, wenn sie einmal verlieren, bevorzugen kleinere Kinder jene Spiele, bei denen alle Kinder dran kommen und auch etwas gewinnen.

### gut zu wissen



Wenn jedes Kind ein Preissäckchen, beschriftet mit seinem Namen, bekommt, können Sie Verwechslungen, Missverständnisse und Tränen vermeiden.



# hits für kids mit mini, dem kleinen apfel



Kinderlieder bilden für mich ein innovatives und intelligentes Werkzeug, um gesundheitsfördernde Botschaften spielerisch an Kinder zu vermitteln.

Meine erste CD „Minis ultimative Apfelparty“ hat bereits im Sturm die Herzen der Kinder erobert.

„Mini bewegt!“ enthält wieder viele Fitness- und Ernährungstipps für die ganze Familie und vermittelt zudem positive Sozialwerte.

Die Kinder von heute bewegen die Welt von morgen. Mit dieser Präventiv-CD will ich dazu beitragen, dass sich ihr gesunder Geist in einem gesunden Körper entfalten kann.

Christine Nachbauer  
Autorin & Komponistin



Günstiger im KidsGuide durch Vorauskasse:

Musik-CD „mini's ultimative apfelparty“ € 10,90\*  
CD und DVD „mini bewegt“ € 13,90\*

\*Vorzugspreis  
inkl. MwSt. und Versand

Für diesen Zweck eignen sich kleine Preissäckchen oder Schachteln besonders gut, da diese sich beim gemeinsamen Basteln leicht in kleine Schatzkisten zur Aufbewahrung der gewonnenen Preise verwandeln lassen.

Welche Gegenstände Sie für die Preise besorgen, bleibt Ihnen überlassen. Den Kindern geht es aber weniger um den Preis als solchen, sondern darum, dass sie überhaupt etwas gewinnen. Dies können Inhalte von Kinderüberraschungseiern, kleine Spielsachen von McDonald's, Kleinigkeiten aus dem 1-€-Shop oder Give Aways sein. Es empfiehlt es sich, schon unter dem Jahr ein Sortiment an Geschenken anzulegen, die dann bei einem Kinderfest verteilt werden können.

## erst denken, dann schenken

Fragen Sie Ihr Kind, was es sich zum Geburtstag wünscht. Während Eltern und Großeltern für die Bereitstellung der etwas größeren und aufwendigeren Geschenke sorgen, sind die Eltern derjenigen Kinder, die bei der Geburtstagsparty eingeladen sind, oft froh darüber, einen Tipp für ein passendes Geschenk zu bekommen. Geben Sie aber keine Geschenkelisten vor, sondern warten Sie, bis Sie von einem anderen Elternteil danach gefragt werden und freuen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind über jedes Geschenk, das Ihr Sprössling zu seinem Fest von seinen Freunden bekommt. Geschenke haben einen ganz besonderen Stellenwert, egal, ob selbstgebastelt oder gekauft.

# HEIDI UND MICHAEL HEINZ

[www.spielwarenheinz.at](http://www.spielwarenheinz.at)  
Spielwaren Heinz – 2 Kinder



Im Gegensatz zu den großen Ketten, deren Sortiment in einer Zentrale einheitlich festgelegt wird, kann der Fachhändler nationalen und örtlichen Erfordernissen Rechnung tragen. Was in Amerika oder in Deutschland ein Renner ist, muss nicht unbedingt auch in Österreich begehrt sein. Der Fachhändler stellt sich nicht nur auf nationale Bedürfnisse, sondern auch auf örtliche Wünsche ein. Er passt sein Warenangebot seinem Kundenkreis an und kann auf Wunsch auch ausgefallene Artikel für seine Stammkunden bestellen.

Die Beratung steht im Fachhandel im Vordergrund. SpielwarenhändlerInnen und VerkäuferInnen wissen, welches Spielzeug zum jeweiligen Alter passt, mit welchem Spiel man Lernschwächen korrigieren, Konzentrationsfähigkeit, Geschicklichkeit und Talente fördern kann und sind natürlich über die neuesten Trends informiert. Fundiertes Wissen über das klassische Sortiment und die Neuerscheinungen ist im Fachhandel Voraussetzung.

Im Spielwarenhandel gibt es Trends, die gemacht werden. Dazu gehört die große Gruppe der Lizenzprodukte zu einem Kinofilm oder zu einer TV-Serie, aber auch Artikel, die durch

einen besonders guten Werbespot in Mode kommen. Alle diese Artikel haben eines gemeinsam: Der Trend ist vorbei, sobald der Kinofilm, die TV-Serie oder der Werbespot nicht mehr laufen. Dann bleibt die Nachfrage über Nacht plötzlich aus. Die einzige Ausnahme war der Lion-King, der noch einige Jahre nach dem Kinofilm seine Liebhaber unter den jungen Kunden fand.

Es gibt aber auch Trends, die einfach entstehen – ein Phänomen, das in unseren Medien-dominierten Zeiten schwer zu erklären ist und für die jungen Konsumenten spricht. Sie lassen sich eben doch nicht alles nur durch die Werbung einreden, sondern entwickeln ihre eigenen Vorlieben und machen diese zum Trend. So kommt es, dass Artikel und Artikelgruppen, die nirgends beworben sind, im Fachhandel Regalmeter um Regalmeter erobern und jahrelang besetzt halten. Eine durchaus erfreuliche Tatsache, denn das bedeutet, dass man nicht unbedingt eine große Werbemaschinerie anwerfen muss, um die jungen Kunden anzusprechen. Man kann sie auch mit Einfühlungsvermögen und Fantasie erreichen. Beispiele hierfür sind Diddl, Felix und die kleine Lillifee.

## Szenenwechsel?

Die Auswahl von Locations, welche die Verlagerung der Kinderparty aus den eigenen 4 Wänden in eine andere Umgebung ermöglichen, ist in den letzten Jahren immens gestiegen. Eine Vielzahl von Institutionen, Lokalen, Museen, Freizeit-

parks, Indoorspielplätzen und Unternehmen mit besonderem Ambiente laden zum ausgelassenen Feiern samt Jause und Animation ein. Dies ermöglicht den Eltern, dem Fest Ihres Sprösslings entspannter entgegenzusehen, als wenn daheim gefeiert wird – inklusiver sämtlicher Vorbereitungen und anschließendem Hausputz.



## Jetzt aber Malzeit!

Mit dem lustigen Ausmalbild und den original Piccolinis von Wagner. Denn die machen genauso viel Spaß wie Bilder ausmalen – schmecken aber *viieeeel* besser. Die knusprigen Pizza-Bäppchen aus dem Steinofen sind schnell und einfach zubereitet, und es gibt sie in vielen leckeren Sorten. Guten Appetit & viel Spaß!

[www.wagner-pizza.at](http://www.wagner-pizza.at)

EINMAL WAGNER



IMMER WAGNER

Kleinere Kinder bevorzugen hingegen häufig die Party zu Hause, da sie sich mit ihren Gästen in der Geborgenheit daheim wohler fühlen. Außerdem sind die meisten Kinder stolz auf ihr Zimmer, ihre Spielsachen und die Bereiche, in denen sie leben.

### gut zu wissen



Hausführungen stehen auf der Beliebtheitskala von Kindern zwischen dem 3. und 5. Lebensjahr ganz oben. Sie sind ein Zeichen für Identifikation mit dem häuslichen Umfeld und steigern das Selbstbewusstsein Ihres Kindes.

## Fi-Fa-Fasching!

Sich zu verkleiden, hat bereits bei sehr kleinen Kindern einen besonderen Stellenwert. Das fängt beim „Mutter-Vater-Kind“-Spielen an und hört bei den Themenpartys, wie sie der Fasching bietet, auf. Dazwischen liegt ein weites Spektrum an Situationen und Ereignissen, die es Ihrem Kind ermöglichen, in eine andere Rolle zu schlüpfen. Für Mottopartys sind die Vorlieben und Lieblingsrollenspiele Ihres Sprösslings besonders geeignet. Sie ermöglichen Ihrem Kind, auch seine Freunde an seinen Interessen und Hobbys teilhaben zu lassen.

Kostüme können selbst hergestellt werden und wer rechtzeitig damit anfängt, lustiges, farbenprächtiges Gewand in einer Verkleidungskiste zu sammeln, kann sein Kind auch mit wenig Aufwand fantasievoll, bunt und auffällig kostümieren. Verwenden Sie zum Schminken lieber Faschingsschminke, die in jeder Drogerie erhältlich ist, anstelle Ihres eigenen Make-ups und tragen Sie vorher eine Fettcreme auf. Das erleichtert später das Abschminken. Außerdem lässt sich Faschingsschminke leichter auswaschen als herkömmliche Schminke.

## spielerisch

Partyspiele sollten auf keinem Fest fehlen. Planen Sie bei einer 3-stündigen Party 5 Spiele ein, die Sie zeitlich steuern können, die einfache Regeln haben und bei denen Sie mit wenig Utensilien auskommen. Die restliche Zeit einer gelungenen Kinderparty sollte dem Essen, Feiern und freiem Spiel der Kinder überlassen werden.

### gut zu wissen



Achten Sie darauf, dass Sie nur solche Aktivitäten einplanen, die alle Gäste einbeziehen und dem Bewegungsdrang der kleinen Gäste gerecht werden.

### Luftballonzertreten

Jedes Kind erhält einen Luftballon. Den bläst es auf und bindet ihn mit einer Schnur an seinem Fuß fest. Stellen Sie nun die Partymusik an und animieren Sie die Kinder zum Tanzen, wobei sie die Ballone der anderen Tänzer zertreten sollen. Wer seinen Luftballon so lange verteidigt, bis er als Einziger übrig bleibt, hat gewonnen.

### Schokolade essen

Alle Kinder sitzen um den Tisch, in der Mitte liegt eine Tafel Schokolade. Auf einem Sessel neben dem Tisch liegen Kleidungsstücke, wie eine Haube, Handschuhe, eine Jacke etc. Nun wird mit einem Würfel abwechselnd der Reihe nach gewürfelt, und zwar so lange, bis eines der Kinder eine 6 gewürfelt hat. Dieses Kind muss nun ganz schnell die Sachen vom Stuhl anziehen, während die anderen Kinder weiterwürfeln. Schafft es das Kind, sich komplett anzuziehen und wurde in der Zwischenzeit keine weitere 6 gewürfelt, darf es ein Stück von der Schokolade essen. Würfelt ein anderes Kind inzwischen eine 6, muss das Kind die angezogenen Sachen sofort wieder ausziehen und dem anderen Kind die Kleidungsstücke überlassen.



# Geschmack im Frack

... für die ganze Familie.

Die einzigartige Kombination aus einer Creme aus frischer Vollmilch, einem Hauch Kuchen und knackig-kühler Zartbitterschokolade bietet zeitgemäßen Dessert-Genuss für zwischendurch.



**kinder pingui**  
übernimmt die  
Tierpatenschaft  
der Königspinguine

Ab Jänner 2009  
im Tiergarten Schönbrunn



[www.kinderpingui.at](http://www.kinderpingui.at)

## **Kofferpacken/Reise nach Jerusalem**

Beim Kofferpacken sitzen die Kinder im Kreis und müssen sich Gegenstände merken, die in einen Koffer gepackt werden sollen. Dabei muss jedes Kind sämtliche Gegenstände, die schon genannt wurden, in der richtigen Reihenfolge aufzählen und noch einen weiteren hinzufügen. Das Spiel beginnt mit dem Satz: „Ich packe meinen Koffer und nehme eine Zahnbürste mit!“ Das nächste Kind wiederholt den Satz und ergänzt ihn durch einen neuen Gegenstand, wobei das Spiel bei größeren Kindern eine besondere Herausforderung darstellt, wenn die Dinge, die in den Koffer gepackt werden, vollkommen untypisch für eine Reise sind wie etwa ein Elefant, ein Blumentopf, eine Schneeschaukel u. a. Das Kind, das beim Aufzählen einen Gegenstand vergisst, muss ein Pfand abgeben und das Kofferpacken beginnt wieder von vorne.

## **Anziehpüppchen**

Für dieses Spiel wird ein großer Wäschekorb mit möglichst vielen unterschiedlichen Kleidungsstücken bereitgestellt wie Hauben, Pullover, Handschuhe, Jacken, Schals, Shorts, Socken, Unterhemden, Röcke usw. Ein Kind muss mit verbundenen Augen ein Kleidungsstück aus dem Wäschekorb nehmen und versuchen, tastend zu erkennen, was es sich ausgesucht hat und dieses Kleidungsstück richtig anziehen. Besonderen Spaß macht es, wenn das Kind mit den verbundenen Augen einen Mitspieler anziehen muss.

## **Blinde Kuh**

Durch Abzählen wird ein Kind ausgesucht, das die „blinde Kuh“ spielt. Diesem Kind werden die Augen verbunden. Anschließend wird es mehrmals im Kreis gedreht, damit es die Orientierung verliert. Die anderen Kinder laufen durcheinander und machen sich durch Zurufe, Berührung oder Klatschen bemerkbar. Dabei muss die „blinde Kuh“ versuchen, ein Kind zu fangen, das dann die neue „blinde Kuh“ spielt.

## **Topfschlagen**

Alle Kinder setzen sich im Kreis und lassen eine ca. 3 m große Fläche zwischen sich frei. Unter einem Topf wird eine Nascherei oder ein kleines Geschenk versteckt. Der Reihe nach werden nun jedem Kind die Augen verbunden und es muss den Topf, der zuvor im Kreis versteckt wird, mit einem Kochlöffel finden. Die anderen Kinder dirigieren das suchende Kind mit den Hinweisen „kalt“, „kälter“, „eiskalt“ oder „warm“, „wärmer“ und „heiß“, wobei die Richtung, wo sich der Topf befindet, durch die „warmen“ Zurufe definiert wird. Wenn das Kind den Topf findet, bekommt es seinen Inhalt.

## **Klopapier-Mumie**

Jedes Kind muss mit einem anderen Kind ein Paar bilden. Eines der Kinder spielt die Mumie und muss stillhalten, während das andere Kind auf ein Kommando hin beginnt, die Mumie vollständig in Klopapier einzuwickeln. Welches Paar als Erstes fertig wird, hat gewonnen.

## **Pfandvergabe**

Ganz wichtig bei den Spielen, bei denen ein Pfand, also ein Gegenstand des Kindes, das verloren hat, einbehalten wurde, ist die anschließende Rückgabe der Pfandstücke. Dabei werden alle Pfandstücke in einen großen Korb gegeben. Die Kinder sitzen alle im Kreis. Ein Kind wird mit verbundenen Augen in die Mitte des Kreises geführt. Nun fragt der Spielleiter: „Wem gehört das Pfand in meiner Hand und was soll damit geschehen?“ Das Kind aus der Mitte denkt sich nun eine lustige Aufgabe aus, bei der das Kind, dem das Pfand gehört jemandem aus der Gruppe küssen, auf einen Stuhl steigen und wie ein Hund bellen oder irgendetwas Lustiges aus dem Fenster schreien muss. Nun muss der Inhaber des ausgewählten Pfandes die ihm gestellte Aufgabe erfüllen und erhält nach erfolgreicher Erledigung sein Pfand zurück. Danach ist das nächste Kind an der Reihe.

# Gewinnen Sie ein unvergessliches Geschenk: Die lustige POM-BÄR Kinderparty!



Der POM-BÄR kommt in Lebensgröße und bringt alles mit, was ein tolles Fest ausmacht: Spiel, Spaß, knusprige Knabereien und ein Überraschungsgeschenk. Als bleibende Erinnerung gibt's für Ihr Kind eine Foto-Mappe. **Einfach den Gewinn-Kupon ausfüllen und rasch einsenden!** Die schnellsten Einsender erhalten auf jeden Fall ein POM-BÄR Party-Pack!

**MITMACHEN  
UND LAUFEND  
GEWINNEN**

**POM-BÄR Geburtstags-Partys  
und Party-Packs!**

**MITMACHEN UND  
LAUFEND  
GEWINNEN**

**Knabberlecker für Spaß-Entdecker!**



**IHR GEWINN-KUPON FÜR DIE POM-BÄR GEBURTSTAGS-PARTY**

**Ja, ich will mein Kind mit einer POM-BÄR Party überraschen:**

Vorname, Nachname

Telefon-/Handy-Nummer

Alter des Kindes

Straße, Haus-Nr., Tür

PLZ, Ort

Datum des Geburtstagsfestes

Anzahl der Gäste

**Teilnahmebedingungen:** Bis **30.6.2009** werden laufend lustige POM-BÄR Kinderpartys verlost. Damit wir genug Zeit haben, um die Party vorzubereiten, bitten wir Sie, den gut leserlich ausgefüllten Kupon auszuschneiden, auf eine Postkarte zu kleben oder in einem frankierten Kuvert so rasch wie möglich einzusenden: **POM-BÄR, Hermann Gebauer Straße 1, 1220 Wien**. Oder per E-Mail unter Angabe der oben genannten Daten an **office@kellys.at**. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Für die Beaufsichtigung der Kinder während der Party sind die Erziehungsberechtigten verantwortlich. Kelly übernimmt für allfällige Schäden, die bei der Party entstehen, keine Haftung, sofern ein solcher Schaden nicht vom POM-BÄR und seiner Begleitung verschuldet wurde.

3

freie zeit





# KATI BELLOWITSCH

[www.oe3.at](http://www.oe3.at)

Ö3/ORF-Moderatorin – 1 Kind

Als Moderatorin einiger beliebter Kindersendungen stelle ich immer wieder fest, dass Kinder schon im Kleinkindalter an allem interessiert sind, was mit Fernsehen, Computer, Internet, iPod, MP3-Playern und dergleichen zu tun hat. Einerseits ist es die Technik, die sie dabei fasziniert und vor der, im Gegensatz zu uns Erwachsenen, kein Kind zurückschreckt. Andererseits gehören die neuen Technologien unseres Alltags auch zum Alltag unserer Kinder. Wenn man versucht, sein Kind davon fernzuhalten, steigert man lediglich sein Interesse daran. Entscheidend ist, dass Sie Ihrem Kind beibringen, vernünftig mit TV und Computer umzugehen. Die ersten Schritte dazu sind Ihre Kontrolle und feste Regeln, die Sie vorgeben und die individuell angepasst werden müssen. Bedenken Sie, dass Sie auch in dieser Hinsicht eine Vorbildfunktion haben: Wer den ganzen Tag vor dem Fernsehgerät verbringt, darf sich nicht wundern, wenn sein Nachwuchs dieselben Rechte einfordert.

Ich erachte es als besonders wichtig, dass kleine Kinder nicht alleine vor dem Fernseher sitzen und unkontrolliert herumzappen dürfen. Die Regeln und Rituale beim Gebrauch von TV und Internet geben die Erwachsenen vor.

Es gibt eine Reihe von pädagogisch wertvollen Kindersendungen, deren Inhalte genau geprüft und für eine bestimmte Altersgruppe empfohlen werden. Sehen Sie sich derartige Sendungen und Serien zunächst einmal gemeinsam an.



Bleiben Sie in der Nähe, wenn Ihr Kind fernsieht oder die für Kinder geeigneten Möglichkeiten des world wide web erkundet. Damit haben Sie nicht nur die Kontrolle darüber, was Ihr Kind tatsächlich sieht, sondern erfahren auch, was Ihr Kind derzeit bewegt.

Für mich ist ganz entscheidend, dass Eltern ihren Kindern sinnvolle Alternativen zum Fernsehen oder Computerspielen bieten, ihnen vorlesen, mit ihnen spielen, zeichnen, basteln, Sport betreiben, kochen und gemeinsam die Welt vor der eigenen Haustür entdecken. Regen Sie die Kreativität Ihres Nachwuchses an, fördern Sie seine Talente und Begabungen, bringen Sie Ihr Kind auf neue Ideen. Wecken Sie einerseits seine Neugier und andererseits seine Freude am Herumtollen – und machen Sie am besten selber dabei mit. Sie werden, sehr zur Freude Ihres Sprösslings, das Kind in Ihnen wiederentdecken.

Viel Spaß bei Ihrem „Eltern Da-Sein“,  
Ihre Kati Bellowitsch!

## Fernsehen gern sehen

An der Frage, ob und wie viel Zeit Kinder vor dem Fernseher verbringen sollten, scheiden sich bekanntlich die Geister. In vielen Familien ist das Thema Fernsehen häufiges Diskussionsthema. Was, wie oft, wie lange gesehen wird, entscheiden letztlich die Eltern.

Kritiker sehen im Fernsehen keine Lernhilfe, sondern die Ursache für zum Teil gravierende Defizite in der Entwicklung von Kindern. Jedes Jahr tauchen neue Studien auf, die belegen, dass ein hoher Fernsehkonsum für ein geringes geistiges Niveau von Kindern verantwortlich sei. Vor allem die sprachliche, intellektuelle und motorische Entwicklung würde durch das passive Verhalten vor dem TV-Gerät leiden. Darüber hinaus würden sowohl Hyperaktivität als auch Bewegungsfaulheit zunehmen.

Auf der Seite der Fernseh-Befürworter gibt es dagegen Untersuchungen, die belegen, dass Fernsehen in einer Kommunikationsgesellschaft notwendig für die soziale Intelligenz und kulturelle Entwicklung eines Kindes sei. Fernsehen wird dort als wesentlicher Bestandteil der Erziehung gesehen und stellt damit einen unabdingbaren Bestandteil einer ganzheitlichen Erziehung dar.

Es liegt also an Ihnen, wie viel Zeit vor dem TV-Gerät Sie Ihrem Nachwuchs zubilligen. Ausschlaggebend ist, was Ihr Kind sehen darf und was nicht. Eine gemeinsame Auswahl von Sendungen und Filmen, die Ihr Kind sehen kann und die für das Alter Ihres Kindes geeignet sind, ist wichtig und beruhigend. Anfangs müssen Sie sich die Zeit nehmen, die von Medienexperten empfohlenen Sendungen, die aus pädagogischen Gründen speziell für Kinder entwickelt wurden, gemeinsam mit Ihrem Kind anzusehen. Dabei können Sie am leichtesten erkennen, was Ihr Kind tatsächlich von einem Film mitbekommt und versteht bzw. wo Unklarheit und Irritation herrschen. Wenn Ihr Kind beispielsweise auf eine

Sendung oder Serie ganz besonders gut reagiert, können Sie das Sehen dieser Sendung als Ritual in die Freizeitgestaltung Ihres Kindes integrieren. Eine Kindersendung nach dem Mittagsschlaf bzw. die allabendlichen Gute-Nacht-Sendungen eignen sich hierbei besonders gut, da sie zeitlich gut begrenzt und inhaltlich sympathisch auf Kinder wirken.

### gut zu wissen



Das TV-Gerät hat nicht den Status einer Erziehungsinstanz und darf nicht stundenlang als Babysitter fungieren. Wenn eine Sendung zu Ende ist, wird der Fernsehapparat wieder ausgeschaltet.

## Beschäftigungsstrategie

Kinder können nur dann etwas erfahren, erlernen und erleben, wenn sie sich dafür interessieren. Alles was neu und unbekannt ist, weckt bei Kindern Neugier, Interesse und den Wunsch, tiefer in die Thematik einzutauchen. Der natürliche Drang, sich mit seiner Umwelt auseinanderzusetzen ist bei jedem Kind vorhanden. Es sollte Ihnen daher ein Anliegen sein, den angeborenen Forscherdrang Ihres Kindes zu fördern.

Neugier und die Möglichkeit, ihr freien Lauf zu lassen, steigert die Motivation und die informationsuchende Verhaltensweise. Langfristig wird die geistige Entwicklung Ihres Kindes gefördert, vorausgesetzt die Neugier bzw. das Streben nach Informationsgewinnung wird von den Eltern nicht unterdrückt.

### gut zu wissen



Wenn Sie Ihrem Kind die freie Wahl lassen, kann es erkennen, dass es als mündiger Mensch seine Entscheidungen selbst treffen kann und ernst genommen wird.



**NEU AUS DER  
ERGONOMIE-  
FORSCHUNG!**

## SO LERNT MAN SCHREIBEN NOCH KINDERLEICHTER.

Von Forschern entwickelt, von Kindern geliebt: der neue STABILO 's move easy ergo. Der Schreiblern-Bleistift mit Druckmechanik und ergonomischer Griffzone – speziell für Links- oder Rechtshänder. Und für leichtes Schreiben lernen.

Ihr Kind darf in seinen Entdeckungsreisen nicht überfordert oder mit zu vielen verschiedenen Dingen auf einmal konfrontiert werden. Andererseits müssen Sie Ihrem Kind stets die Möglichkeit geben, zwischen diversen Alternativen wählen zu können.

### Das kann ich gut!

Ermöglichen Sie Ihrem Kind sinnvolle Alternativen für eine aktive Freizeitgestaltung neben den rituellen Abläufen des Alltags. Geben Sie ihm Zeit, sich auszuleben, seine Talente zu entdecken und die Welt zu begreifen. Schon bald werden Sie erkennen, was Ihr Kind gerne macht und wo seine Begabungen liegen: Schicken Sie Ihr Kind nicht in einen Ballettunterricht, wenn es nicht tanzen mag, kein Bewegungstalent ist und sich mehr fürs Malen oder Zeichnen interessiert. Kaufen Sie vielmehr ge-

meinsam alle Utensilien ein, die Ihr Kind für die Ausübung dieses Hobbys benötigt. Irgendwann wird Ihr Sprössling vielleicht keine Lust mehr aufs Malen verspüren und sich auf einmal fürs Singen oder Tanzen interessieren, stundenlang in Büchern blättern, das Kinderzimmer zur eigenen Bühne umfunktionieren oder jeden Grashalm genauer untersuchen wollen. Freuen Sie sich über die Begeigerungsfähigkeit Ihres Kindes! Es ist nicht schlimm, wenn sich Ihr Kind noch nicht darauf festlegen kann, was es tatsächlich längerfristig machen möchte und sich jeden Tag für etwas Neues interessiert.

### gut zu wissen

Es ist nicht schlimm, wenn sich Ihr Kind täglich neu orientiert und sich noch nicht darauf festlegen kann, was es tatsächlich interessiert bzw. was es längerfristig machen möchte.



## malen, zeichnen, formen

Jedes Kind greift irgendwann zum Stift und beginnt zu kritzeln. Die ersten Zeichnungen Ihres Kindes entstehen ab dem 2. Lebensjahr. Diese Phase ist entscheidend für die weitere Entwicklung sämtlicher schöpferischen Fähigkeiten. Künstlerisches Talent hat dabei einen verhältnismäßig geringen Stellenwert.

Die meisten kindlichen Darstellungen zeigen in den Augen des erwachsenen Betrachters nichts Gegenständliches, sondern sind Ausdruck der inneren Motorik. Kritzeln wird als rhythmisches Erlebnis empfunden. Diese Bewegung erinnert Ihr Kind an das seinerzeitige rotierende Raumgefühl im Mutterleib. Auge und Tastsinn arbeiten zusammen, um in dieser Phase die Umwelt erkunden zu können. Erst wenn die Hände etwas gefühlt und die Finger Ihres Kindes etwas berührt haben, weiß auch das Auge Bescheid: Ihr Kind kann sich ein „Bild“ von etwas machen.

Ab dem 3. Lebensjahr verlangt Ihr Kind bewusst nach den Utensilien, die es fürs Zeichnen braucht und widmet sich über einen längeren Zeitraum dieser Aufgabe. Wenn das Bild fertig ist, werden die kleinen Kunstwerke stolz präsentiert. Dann fängt das große Rätseln an, was die selbst-fabrizierte Zeichnung eigentlich darstellen soll. Ihr Kind antwortet darauf mit dem, was ihm gera-

de einfällt. Dadurch wird sowohl eine Verbindung von der Zeichenwelt zur Sprachwelt hergestellt, als auch die Bildentwicklung beschleunigt bzw. verkürzt.

Entscheidend ist in jedem Fall Ihre Reaktion auf die Zeichnungen Ihres Kindes: Belehren Sie Ihr Kind nicht und kritisieren Sie keinesfalls seine Bilder. Freuen Sie sich vielmehr über die vielen Kunstwerke, die Ihnen Ihr Kind im Laufe seiner Entwicklung noch schenken wird und bewahren Sie diese auf – Sie werden später, wenn Ihr Kind größer ist, viel Freude dabei haben, die Kunstwerke von damals gemeinsam zu bewundern.

### gut zu wissen

Eine eigene Zeichnung ist das erste Produkt, das Ihr Kind selbst anfertigt und von sich aus weitergeben bzw. weiterschicken kann.



## rechts wie links

Die Links- oder Rechtshändigkeit ist nicht einfach eine Angewohnheit, sondern eine Organisationsform des Gehirns. Diese ist angeboren und auf die Dominanz der jeweiligen Gehirnhälfte zurückzuführen. Rund 10 % aller Menschen sind Linkshänder, wobei sich in den meisten Fällen im 2. Lebensjahr herausstellt, welche Händigkeit ein Mensch hat. Kinder, die noch mit fünf Jahren keine deutliche Präferenz für eine bestimmte Hand aufweisen, können mit Hilfe einer Ergotherapie diese Entwicklungsverzögerung abwenden. Früher wurden linkshändige Kinder in der Regel zu Rechtshändern umerzogen, was aus heutiger Sicht erhebliche Nachteile mit sich bringt, da bei einem von Geburt an linkshändigen Kind, das darauf trainiert wird, die rechte Hand zu verwenden, dennoch die linke Gehirnhälfte dominant bleibt. Das kann zu einem Chaos im Gehirn und erheblichen motorischen Störungen führen. Manche Initiativen fordern daher einen Eintrag



# WERNER BÖHM

[www.stabilo.at](http://www.stabilo.at)

Marketingleiter STABILO – begeisterter Onkel

Um schiefen Blättern und einer schrägen Körperlage beim Zeichnen und Schreiben entgegenzuwirken, hat Stabilo einen Druckbleistift speziell für kleine Kinderhände entwickelt, der in zwei Versionen erhältlich ist: für Rechtshänder UND für Linkshänder. Beide Stifte garantieren eine bessere Stifthalterung, ein ergonomisches Design und eine entspannte Handhabung. Vor allem in jun-

gem Alter lässt sich das Schreibverhalten durch die Nutzung eines Stiftes noch beeinflussen. Die Anpassung eines Schreiblernstifts an die Eigenschaften, Fähigkeiten und Fertigkeiten von Kindern ist deshalb sehr wichtig.



der Händigkeit im Mutter-Kind-Pass. Feststeht, dass Linkshänder in der Gesellschaft nur wenig berücksichtigt werden. Vor allem bei den ersten Zeichen- und Schreibversuchen stellt jedes linkshändige Kind fest, dass es kaum möglich ist, das Gezeichnete oder Geschriebene nicht selber wieder zu verwischen. Abhilfe schaffen schräg liegende Zeichenblätter oder Hefte. Auf Dauer ist diese Lösung aber wenig sinnvoll.

## gut zu wissen



Auf der Webpage [www.linkshaender.at](http://www.linkshaender.at) erfährt man alles über die Gründe und die Konsequenzen von Linkshändigkeit. Außerdem gibt es jede Menge Tipps für den Alltag und eine Liste von Geschäften, die Gebrauchsgegenstände für Linkshänder anbieten.



Fotos: Stabilo

## Musik hören, Musik machen

Musik ist überall und begleitet uns ständig. Das erleichtert es schon sehr früh, die musikalische Entwicklung unserer Kinder mitzugestalten. Vielleicht stehen Sie der Bedeutung von Musik für Ihr Kind skeptisch gegenüber. Vielleicht haben Sie große musikalische Pläne für Ihr Kind, dem Sie bereits im Mutterleib Mozart vorgespielt haben. Egal, wie Sie zum Thema Musik stehen, Sie werden feststellen, warum Musik für Ihr Kind, sein Denken, Fühlen und Handeln wichtig ist und was eine positive musikalische Entwicklung, die von Ihnen mitgetragen wird, bewirken kann.

Beginnend bei den Wiegen- und Schlafliedern, die Ihr Kind beruhigen und das Einschlafen erleichtern, wird Ihr Kind spätestens im Kindergartenalter mit lustigen Kinderliedern und unterhaltsamen Reim- und Rundgesängen in Berührung kommen. Ihr Kind wird im Takt klatschen, Musik mitgestalten wollen und später wird aus Ihrem Kind vielleicht einmal ein gefeierter Konzertpianist oder berühmter Rockstar.

### gut zu wissen

Kindliche Musikformen haben einen hohen Lerneffekt und fördern die Entwicklung von Gehör und Sprache.



Es liegt an Ihnen, durch das Spiel mit der Stimme, der Freude an Tönen, Klängen, Geräuschen und damit verbundenen Bewegungen und Tänzen, die musikalische Aktivität Ihres Kindes zu fördern. Die musikalische Lern- und Leistungsfähigkeit ist innerhalb liebevoller und geborgener Bedingungen am größten und effektivsten. Nicht alle Kinder verfügen über dieselben Möglichkeiten bzw. Talente und können ihre musikalischen Potenziale weder entwickeln noch ausschöpfen.

Falls Ihr Kind zur trommelfell- und nervenzerreißenden Pauke greift, lassen Sie ihm den Spaß und die Möglichkeit, seine Emotionen auszudrücken und freizusetzen. Stellen Sie Ihrem Kind unterschiedliche Instrumente vor, lassen Sie es hören, worin sich die Klänge einer Geige und die eines Keyboards unterscheiden. Maßregeln Sie Ihr Kind nicht, weil es Misstöne produziert, anstatt Opernarien zu komponieren. Geben Sie ihm die Chance, Musik in ihrer Vielfaltigkeit zu entdecken und schrecken Sie nicht zurück, mit Ihrem Kind zu singen, weil Sie befürchten, selbst keine schöne Singstimme zu haben. Musikalische Spiele eignen sich besonders, die Sinne, die Motorik, die Aufmerksamkeit, das Gedächtnis und die Bildung von Glücksgefühlen anzuregen.

### gut zu wissen

Mit Ihrer Begeisterung für Musik helfen Sie Ihrem Kind, seinen persönlichen Rhythmus in einer Welt voller Klänge, Töne und Geräusche zu finden.



## Es war einmal...

Die meisten Kinder lieben es, wenn man ihnen vorliest. Dabei ist es wichtig, Kindern eine gute Beziehung zu Büchern zu vermitteln. Dies ist Aufgabe der Eltern, denn beim Vorlesen spielen die Erwachsenen eine wichtige, sozusagen tragende Rolle, die für den Ablauf einer erzählten Handlung entscheidend sein kann.

### gut zu wissen

Spielen Sie beim Vorlesen mit dem Klang und der Lautstärke Ihrer Stimme und lesen Sie nicht nur das, was im Buch steht, wenn Sie merken, dass Ihr Kind das Interesse verliert.





# Das Größte für kleine Helden – Urlaub im LEGOLAND® Feriendorf!

Im LEGOLAND® Deutschland warten über 50 Attraktionen in acht Themenbereichen darauf, erobert zu werden – genug für mehrere Tage voller Spaß und Action! Dann geht das Abenteuer für echte Helden im ersten LEGOLAND Feriendorf der Welt weiter. Familiengerechte Ferienhäuser, ein großer Campingbereich mit komfortablen Stellplätzen und ein See mit Sandstrand sorgen für ein unvergessliches Übernachtungserlebnis in einer einzigartigen LEGO® Welt.



Nähere Informationen unter  
[www.LEGOLAND.de/feriendorf](http://www.LEGOLAND.de/feriendorf)

**LEGOLAND Parksaison 2009**  
**4. April – 8. November**

Bitte genaue Öffnungstage und -zeiten beachten.

**LEGOLAND**  
DEUTSCHLAND

Leider wird in vielen Familien zu wenig erzählt und noch viel weniger zugehört. Viele Eltern haben verlernt, ihren Kindern vorzulesen. Die gute alte Gutenachtgeschichte ist dem „Sandmännchen“ im Fernsehen gewichen. Wenn Kinder jedoch 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, steigert dies ihre eigene Bereitschaft, zuzuhören und zu erzählen. Interessant dabei ist, dass Kinder, sobald sie selbst eine Geschichte vortragen, ihre Stimme und deren Klangfarbe verändern wollen. Einen besonderen Stellenwert nehmen hier die Märchen ein, die seit jeher eine große Faszination auf Kinder ausüben. Vor allem die klassischen Märchen mit ihrer Magie, ihren rituellen Abläufen und ihrer besonderen Erzählweise werden von Kindern geliebt und immer wieder gern gehört – auch dann, wenn das Ende bereits bekannt ist.

### gut zu wissen



Obwohl vielen Kindern zuhören und ruhig sitzen schwer fällt, faszinieren Märchen kleine Zuhörer ganz besonders.

Während Kinder nämlich bei der normalen, freien Erzählform einer Alltagsgeschichte die Interaktion mit dem Erzähler stärken, Fragen stellen oder Antworten suchen, lassen sie sich beim Vorlesen eines Märchens nur allzu gerne in eine andere Welt entführen und ihrer Fantasie freien Lauf. Fest steht, dass das kindliche Weltbild eine Unterscheidung von Gut und Böse benötigt, wobei das Ziel immer die Bewältigung des Bösen ist. Durch diese Formel können Kinder Situationen leichter einschätzen, ordnen und schließlich bewältigen. Sie gewinnen Sicherheit und das macht sie glücklich. Durch die Handlung eines Märchens angeregt, projizieren Kinder ihre Ängste und Unsicherheiten auf die bösen bzw. negativen Gestalten eines Märchens, um am Ende durch die Kräfte der guten Figur zu gewinnen. Schon vier- oder fünfjährige Kinder können die Fiktionalität des Erzählten erkennen. Dadurch ermöglichen Märchen sowohl Identifikation als auch Abstand von einer Handlung und ihren Figuren.

### gut zu wissen



Märchen helfen Ihrem Kind bei der Ausbildung seiner Fantasie. Sie vermitteln in bildhafter Weise das gesamte Weltbild.



## Ich will ein Haustier!

Fast alle Eltern werden irgendwann einmal mit dem Wunsch ihres Kindes nach einem eigenen Haustier konfrontiert. Nur Sie können beurteilen, ob Sie dieser Bitte nachgeben können, denn nicht jede Familie verfügt über die räumlichen Voraussetzungen für einen zusätzlichen Mitbewohner. Dazu kommen Allergien auf bestimmte Tierhaare oder aber die eingeschränkte Flexibilität, was Urlaube oder spontane Familienausflüge betrifft, wenn ein Haustier zu versorgen ist. Pädagogen und Psychologen allerdings wissen: Tiere sind für die Entwicklung eines Kindes besonders wichtig und eine Bereicherung für ihr Leben. Das



**KATZEN SIND EINE  
WISSENSCHAFT FÜR SICH.**

## **IHRE GRATIS ROYAL CANIN PROBE UNTER DEM KENNWORT "KIDSGUIDE"**

**UNSER BERATUNGSDIENST FÜR TIERERNÄHRUNG,  
VERHALTEN UND DIÄTETIK:**

INFO-HOTLINE FÜR FRAGEN, PROBEN UND BROSCHÜREN  
RUND UM HUND UND KATZ': 0810/207 606 (ZUM ORTSTARIF),  
MO-DO VON 16-20 UHR UND FR VON 9-13 UHR!  
INFO@ROYAL-CANIN.AT

Zusammenleben mit einem Haustier und das gemeinsame Aufwachsen mit einem Tier hat großen Einfluss auf das soziale Verhalten eines Kindes. Es lernt dabei, Rücksicht zu nehmen, Verantwortung zu zeigen und ein anderes Lebewesen zu versorgen.

Kinder, die ein Haustier haben, sind kontaktfreudig, können sich leicht in einer Gruppe etablieren und haben ein großes Verständnis für die Gemeinschaft. Dazu kommt, dass das eigene Haustier je nach Tierart auch ein idealer Spielgefährte und Trostspender für Ihr Kind ist.

Bevor man sich für ein Haustier entscheidet, müssen alle möglichen Rahmenbedingungen geklärt werden. Die Entscheidung, ein Tier in den häuslichen Verband aufzunehmen, darf daher nie eine Spontanentscheidung sein, weil gerade der nächste Geburtstag ansteht oder Ihr Kind beim Anblick eines kleinen Hündchens besonders ver-

zückt ist. Bedenken Sie, dass der Großteil der Arbeit und Verantwortung für Tier bei Ihnen liegt.

Für dreijährige Kinder sind Meerschweinchen oder Kaninchen geeignete Haustiere. Diese befinden sich in einem separaten Gehege und können so leichter betreut werden.

Hunde und Katzen dagegen benötigen ausreichend Auslauf und mindestens zwei Stunden Zuwendung pro Tag.

### gut zu wissen

Das Institut für interdisziplinäre Erforschung der Mensch-Tier-Beziehung [www.iemt.at](http://www.iemt.at) bietet Informationen über alle Haustiere, ihr Verhalten, Angewohnheiten, spezifische Rassenunterschiede und Ansprüche.





# DENISE SEIDL

[www.tierpsychologie.at](http://www.tierpsychologie.at)  
 Tierpsychologin und Buchautorin



# MAG. KATHARINA KRONSTEINER

[www.royal-canin.at](http://www.royal-canin.at)  
 Communication Manager Royal Canin – 2 Kinder

*Erstellen Sie eine Liste der Erwartungen, die Ihr Kind und auch Sie an den tierischen Gefährten stellen: Hund oder Katze, Rasse oder Mischung, weibliches oder männliches Tier, eher ruhiges oder aufgewecktes Verhalten etc. Wenn Sie wissen, was Sie von einem Tier erwarten und welche*

*Bedürfnisse die ausgewählte Tierart bzw. Rasse hat, kann für Sie das Tier gefunden werden, das optimal zu Ihnen passt. Nur so können Enttäuschungen auf menschlicher und tierischer Ebene vermieden werden!*

	ja	nein
Wünscht sich Ihr Kind so sehr ein Haustier, dass es auch bereit ist, kleine Aufgaben zu übernehmen und kann es diese auch ausführen? Kinder ab dem Schulalter können dies, aber die Pflegeverantwortung liegt bei den Eltern! Kleinkinder sollten auf keinen Fall mit dem Hund allein gelassen werden. Kinder müssen den Umgang mit Tieren erst lernen und sind z. B. körperlich auch nicht in der Lage, einen größeren Hund zu führen oder zu halten, wenn Gefahrenmomente auftauchen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie die nötige Kenntnis über Hunde- bzw. Katzenhaltung, Erziehung und Ernährung? Fragen Sie Experten um Rat!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lässt Ihr Beruf Zeit für die Betreuung des Tieres bzw. die Ausbildung des Hundes? Auch Hunde müssen in die Schule gehen!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Sie bereit, Ihren Tagesablauf auf das Tier abzustimmen? Hund und Katze brauchen Zuwendung und Beschäftigung! Der tägliche Auslauf ist wichtig für den Hund und auch Katzen wollen spielen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist der Hund an Ihrem Arbeitsplatz erlaubt? Hunde sollten nicht länger als maximal 4 – 5 Stunden alleine zu Hause gelassen werden!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kann jemand aus der Familie Ihr Tier betreuen, wenn Sie krank oder auf Urlaub sind?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind alle, die mit dem Tier im selben Haushalt leben werden, mit dem neuen Familienmitglied einverstanden? Tierhaarallergien bedenken! Auch tierische Mitbewohner müssen sich an den Familienzuwachs gewöhnen. Werden Tierhaare, Schmutz und eventueller Geruch toleriert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie die finanziellen Belastungen bedacht, die ein Tier mit sich bringt? Ausgaben für Futter (je nach Größe des Tieres), Tierärztkosten, Ausbildung/Hundeschule, Hundesteuer, Versicherungsschutz, Spielzeug und Zubehör, Hundegitter oder Transportbox im Auto etc. berechnen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Ihre Wohnverhältnisse für die Haltung eines Tieres geeignet? Ist die Tierhaltung in der Wohnung vom Vermieter gestattet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# Ringwurfspiel

## Material:

Glasflasche, Wellpappe, Farbe, Zeitungspapier, buntes Papier, PowerPritt Alleskleber Stift, roter Pritt Stift (für Papier und Pappe)



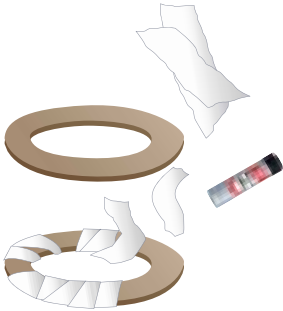
1) Zeitungsstreifen mit PowerPritt Alleskleber auf die Flasche kleben.



2) Mehrere Ringe aus der Wellpappe ausschneiden.



3) Zeitungspapierstreifen mit PowerPritt Alleskleber bestreichen und um die Ringe kleben. Fest andrücken.



4) Nun Flasche und Ringe in deinen Lieblingsfarben bemalen!

5) Sterne aus Buntpapier ausschneiden und mit dem roten Pritt Stift auf die Flasche kleben.



6) Wer schafft es, den Ring über die Flasche zu werfen?

**Tipp:** Fülle die Flasche mit Sand (oder Wasser), bevor du damit spielst!

4

on tour



*Als Mutter, die selber gerne mit ihren Kleinkindern im Auto unterwegs war, möchte ich Ihnen ein paar Tipps geben, die auch Sie für Ihre Verkehrssicherheit berücksichtigen sollten:*

## **Seien Sie ein Vorbild!**

*Verhalten Sie sich demnach so, wie Sie es sich von Ihren eigenen Kindern wünschen: Gehen Sie insbesondere vor den Augen der Kinder nicht bei Rot über die Straße. Halten Sie vor Zebrastreifen an, nehmen Sie Rücksicht auf andere Verkehrsteilnehmer. Beachten Sie die Tempolimits und fahren Sie bei unübersichtlichen Straßen auf halbe Sicht.*

## **Angurten – ohne Wenn und Aber!**

*Gurten Sie sich im Auto an und sorgen Sie dafür, dass auch alle anderen im Auto angeschnallt sind, bevor Sie losfahren; auch bei kurzen Strecken.*

*Einsteigen, Klick und basta! Wenn das Auto plötzlich voll abbremsen muss, wird ein nicht angeschnalltes Kind mit genau der gleichen Wucht wie ein Elefant durch das Fahrzeug und die Windschutzscheibe geschleudert. Was ein Elefant überleben könnte, ist für Ihr Kind tödlich.*

## **Die Ampel blinkt – keine Panik!**

*Starten Sie bei einer Ampel immer erst bei Grün. Solange Rot oder Orange leuchten, muss man stehen bleiben. Wenn die grüne Ampel zu blinken beginnt, hat man noch ausreichend Zeit, seinen Weg fortzusetzen.*

*Als Fußgänger darf man deswegen keinesfalls mitten auf der Straße wieder umkehren. Das Grün-Blinken zeigt nämlich an, dass die so-*



*nannte „Räumzeit“ begonnen hat. Diese „Räumzeit“ ist – wie der Name schon sagt – gerade deshalb bei jeder Ampel eingebaut, damit man den begonnenen Weg zu Ende gehen kann, ohne laufen zu müssen.*

## **Zwischen parkenden Autos durchflitzen verboten!**

*3 bis 6-jährige Kinder haben nur die halbe Sicht. Besonders gefährlich ist es, wenn sie sich zwischen parkenden Autos durchschlängeln, um die Straße überqueren zu können. Eingekeilt zwischen den Autohecks, haben sie keine Chance zu erkennen, ob die Straße frei ist oder sich ein anderes Fahrzeug nähert. Und Autolenker können oft nicht mehr rechtzeitig bremsen, wenn ein Kind plötzlich vor ihnen auf die Straße springt.*

*Ich wünsche Ihnen und Ihrem Kind:  
Kommen Sie sicher durch den Verkehr!  
Ihre Lydia Ninz*

## gut bei Fuß

Für Kinder stellt so mancher Ausflug eine wahre Expedition dar. Das gilt besonders für Wege, die den Straßenverkehr einbeziehen. Es ist daher besonders wichtig, dass Sie Ihr Kind so früh wie möglich mit den Vorteilen, aber auch Gefahren des Verkehrs vertraut machen. Hier ist das vorbildhafte Verhalten der Eltern entscheidend: Wenn Sie Ihrem Kind erklären, dass man selbst dann nicht bei Rot über die Straße gehen darf, wenn gerade kein Auto kommt bzw. andere Leute das rote Halt-Signal „übersehen“ und die Straße dennoch überqueren, wird sich auch Ihr Sprössling an diese Verhaltensweise halten.

Ihr Kind befindet sich zwar derzeit noch nicht in einem Alter, in dem es Wege alleine zurücklegen darf. Dennoch empfehlen wir, Routen, die Ihr Kind kennt, wie etwa den Weg in den Kindergarten, zu Verwandten, zu Freunden oder in den nächsten Supermarkt, bewusst zu üben. Dabei können Sie Ihr Kind auf die verschiedenen Gegebenheiten aufmerksam machen, wie Straßen, deren Namen, Zebrastreifen, Verkehrsinseln, den öffentlichen Verkehr, Ampeln, die Bedeutung von Straßenschildern und Verkehrszeichen usw. Dies hat den Vorteil, dass Ihr Kind seine Umgebung besser wahrnimmt. Gleichzeitig muss man dem Kind erklären, dass „selber zu sehen“ nicht automatisch bedeutet, „gesehen zu werden“. Helle Kleidung und Reflektoren, die sich leicht an Jacken, Rucksäcken, Fahrrädern und Taschen befestigen lassen, machen Ihr Kind im Straßenverkehr für andere Verkehrsteilnehmer besser sichtbar.

### gut zu wissen

Gehen Sie in die Knie, wenn Sie Ihrem Kind erklären, wie es sich im Straßenverkehr verhalten soll. So können Sie besser sehen, was und wie viel Ihr Kind tatsächlich vom Verkehr sieht.



Kinder haben zwar grundsätzlich sowohl allein als auch in Begleitung immer Vorrang, wenn sie die Straße überqueren wollen. Viele Autofahrer übersehen aber gerade die kleinsten Verkehrsteilnehmer am häufigsten.

## Rad-sam

Kinder dürfen ohne absolvierte Fahrradprüfung nicht auf der Straße fahren. Kinder unter zwölf haben mit dem Rad ohne Prüfung nichts im Straßenverkehr verloren! Ab dem 10. Lebensjahr können Kinder eine Fahrradprüfung ablegen. Sie gibt Aufschluss über das Fahrverhalten und die Kenntnisse der Verkehrsregeln und -zeichen. Bis zu diesem Alter dürfen Kinder ausschließlich unter Aufsicht Ihrer Eltern auf gekennzeichneten Radwegen Fahrrad fahren. Selbst das Fahren auf großen Parkplätzen, in Sackgassen und in Wohnstraßen ist strengstens untersagt! So steht es in der STVO.

Andererseits sind gerade die glatt asphaltierten Straßen und Plätze ein besonderer Anreiz, um Radfahren zu lernen und zu betreiben. Damit Sie und Ihr Kind in den Genuss schön ausgebauter Betonwege kommen, empfehlen wir die vielen Radwege und Radrouten durch ganz Österreich.

Stützräder unterstützen nicht das Erlernen des Radfahrens. Erst wenn Ihr Kind mit einem Roller oder auf einem Rad ohne Stützräder sitzend einen gewissen Weg in Balance zurücklegen kann, wird es das Gleichgewicht halten können.



# Niemals oben ohne?

## Schon alt genug für eigene Entscheidungen?

Spätestens wenn man endlich alleine aufs Rad steigen darf, werden solche fällig.

- Fahre ich auch, wenn mein Fahrrad grobe Mängel (z.B. nur eine funktionierende Bremse) hat?
- Imponiere ich meinen Freunden mit waghalsigen Fahrmanövern im Verkehr?
- Und die wohl wichtigste Frage: Verzichte ich auf den Helm, weil meine Freunde mich dann „uncool“ finden könnten?

Was Kindern in deinem Alter widerfahren ist, weil sie leider keinen Kopfschutz tragen, kannst du unter folgendem Link nachlesen:  
[www.bmvit.gv.at/verkehr/index.html](http://www.bmvit.gv.at/verkehr/index.html)

Übrigens: Nur ein passender Helm, der auch richtig eingestellt ist, kann dein Leben wirklich schützen. Wie kinderleicht man einen Helm passend einstellt, erfährst du unter [www.radworkshop.info](http://www.radworkshop.info)

**Wer ein Hirn hat, schützt es auch!**



Bundesministerium  
für Verkehr,  
Innovation und Technologie

# HELMUT HERZOG

[www.herzox.at](http://www.herzox.at)

**Inhaber von HerzoX Bikes, Chef eines Radrentteams – 1 Kind**

Die entscheidende Frage lautet: welches Rad zu welchem Kind? Um bei den kleinen Kindern anzufangen, wird bei der Auswahl Laufräder oder Stützräder eine Tatsache sehr deutlich: bitte Laufräder, da sie die Koordination der Kinder fördern und den Einstieg zu den herkömmlichen Bikes wesentlich erleichtern. Beim Kauf von Laufrädern empfehle ich Holzaufräder anstelle von Stahl oder Plastik, da diese kaum Verletzungen verursachen können.

Ein gutes Kinderrad muss natürlich an die jeweilige Körpergröße angepasst sein. Die Sitzposition spielt bereits im Kinderalter eine wesentliche Rolle und sollte demnach stimmen. Je nach Einsatzzweck kann ein Mountainbike oder ein Citybike gewählt werden. Eine Hilfstabelle, abweichend von Körpergröße und Fahrkönnen erleichtert die Suche:

Alter	Körpergröße	Radgröße	Rahmenhöhe
3+	ab 95 cm	12 Zoll	-
4+	ab 105 cm	16 Zoll	-
5+	ab 115 cm	18 Zoll	-
6+	ab 120 cm	20 Zoll	-
8+	ab 130 cm	24 Zoll	32 – 38 cm
10+	-	26 Zoll	38 cm –

Eine jährliche Kontrolle auf Funktion der Bremsen und Überprüfung sämtlicher wichtigen Schrauben halte ich für besonders wichtig.



Oft werde ich zu meiner Meinung von Kindersitzen am Rad befragt. Ich empfehle Kindersitze dann, wenn folgende Punkte erfüllt werden:

1. die ISO-Norm (Richtlinie).
2. die Montage durch einen autorisierten Fachhändler.
3. der Kindersitz ist dem Bike angepasst. Dies ist auch mit einem Gepäckträger möglich, der zusätzlich Sicherheit gibt.
4. für Kinder zwischen 9 und 22 Kilogramm.
5. keine gebrauchten Kindersitze weiterverwenden, außer mit Überprüfung durch den Fachhändler.

Was die Kinderhelme betrifft, so erachte ich die Einführung der Helmpflicht nicht nur als notwendig, sondern bereits als überfällige, gesetzliche Maßnahme, da es mittlerweile unverantwortlich ist, Kinder, ja sogar Erwachsene, ohne Helm fahren zu lassen.

Beim Kauf eines Kinderhelmes bitte unbedingt auf die Qualität und nicht auf den Preis achten. Hier gilt es, die aktuelle Norm zu erfüllen. Außerdem sollte bei jedem Sturz auf den Helm eine Kontrolle durch Fachpersonal erfolgen. Nötigenfalls muss der Helm dann ausgetauscht werden.

## gut zu wissen



Tragen auch Sie bei jeder Ausfahrt einen Fahrradhelm, zum eigenen Schutz und damit Ihr Kind sieht, dass ein Schutzhelm (überlebens)wichtig ist.

Ganz egal, wo und wann Sie Ihrem Kind das Radfahren beibringen, gewöhnen Sie es rechtzeitig an den Gebrauch eines Radfahrhelms. Er reduziert das Risiko für eine Kopfverletzung um 85 %. 75 % aller tödlich verunglückten Radfahrer wären noch am Leben, wenn sie einen Radhelm getragen hätten.





## Mit dem ARBÖ sicher durchs ganze Jahr.

Schützen Sie sich, Ihre Familie und Ihr Fahrzeug und genießen Sie viele Preisvorteile bei den Klubkarten-Partnern.

Weitere Informationen unter Tel. 050-123-123 (Ortsstarif) oder [www.arboe.at](http://www.arboe.at)

☎ 1-2-3  
Pannen-  
Notruf

Mit uns kommt der Vorteil.



Radhelme stellen immer einen Kompromiss zwischen möglichst gutem Schutz und angenehmer Tragbarkeit dar. Der Radhelm, den Sie Ihrem Kind aufsetzen, muss gut passen, eine Prüfnorm, ein geringes Gewicht, ausreichende Lüftungsschlitze zur Belüftung des Kopfes, einen gabelförmigen, an drei bis vier Punkten befestigten Kinnriemen, einen Verschluss, der mit einer Hand zu öffnen ist und ein kleines Drehrad zur exakten Anpassung an die Kopfgröße aufweisen. Ihr Kind sollte natürlich mit der Handhabung hinsichtlich des Öffnens und Schließens seines Helms vertraut sein. Ein kompakter, aber nicht zu fest sitzender Halt garantiert Sicherheit und Komfort. Zusätzliche Reflektorstreifen auf der Vor- und Rückseite des Helms machen diesen und somit Ihr Kind immer gut sichtbar.

### gut zu wissen

Lassen Sie sich beim Kauf des Fahrradhelmes für Ihr Kind im ausgesuchten Fachhandel gut beRADen!



### „Kind fährt mit“

Damit Ihr Kind auch ganz sicher mitfährt, sollten Sie der Wahl des richtigen Kindersitzes einen besonderen Stellenwert einräumen. Nehmen Sie sich Zeit, den für Ihr Kind passenden und geeigneten Kindersitz zu finden und sparen Sie keinesfalls bei dieser Investition – der Sicherheit Ihres Sprösslings zuliebe. Der Kindersitz ist bei jeder Autofahrt der wichtigste Begleiter Ihres Kindes. Zwischen dem 3. und 5. Lebensjahr benötigt Ihr Kind Sitze der Gruppe 2, die spezielle Kinderrückhaltesysteme aufweisen und die Kindersitzprüfnorm ECE 44 erfüllen müssen. Mehr Infos dazu gibt es auf der Webseite [www.kindersitz.at](http://www.kindersitz.at).

### gut zu wissen

Das Befördern von Kindern ohne Kindersitz ist ein Vormerkdeldikt!



Gurten Sie sich selber immer an. Dazu sind Sie nicht nur gesetzlich verpflichtet, Sie gehen Ihrem Nachwuchs auch als gutes Beispiel voran.

### gut zu wissen

„Erst der Gurt,  
dann fahren wir furt!“



Auch für Fahrten mit dem Auto gilt: Beziehen Sie Ihr Kind in den Straßenverkehr ein, erklären Sie ihm Ihre Route, fragen Sie Ihr Kind während der Autofahrt zu einem bekannten Ziel, wie Sie fahren sollen, welche Straße Sie benutzen sollen, welche Verkehrszeichen Sie sehen u. v. m. Die für Ihr Kind oftmals langweiligen Autofahrten werden dadurch interessanter und das Kind stärkt seine räumliche Wahrnehmung in Bezug auf Strecken und Distanzen. Dies ist wichtig, damit Kinder lernen, sich unterwegs besser zurechtzufinden.

## Pause und Jause

„Sind wir bald da?“ Wer ein Kind hat, kennt diesen Satz. Kinder finden Autofahrten in der Regel immer langweilig und langwierig. Daher gilt für längere Autofahrten: Alle 90 Minuten eine Pause. Damit tun Sie nicht nur Ihrem Kind einen Gefallen, sondern auch Ihren Nerven.

### gut zu wissen

Eine Flasche stilles Mineralwasser und eine Rolle Toilettenpapier gehören zu Autofahrten ebenso dazu wie Warnwesten, Pannendreieck und Erste-Hilfe-Kästchen.



Aussteigen, die Beine vertreten, gegebenenfalls das WC aufsuchen, Dehn- und Streckübungen machen und ausreichend trinken. Wer mag, kann auch eine Kleinigkeit essen. Müsliriegel, Obst oder Rohkost schmecken nicht nur gut, sie stär-

ken auch, sind gesund und gut verträglich. Falls Sie an einer Raststätte einkehren, achten Sie auf die Wahl des richtigen Essens für sich und Ihr Kind, damit die Weiterfahrt angenehm verläuft und nicht durch unzählige Klo-Pausen unterbrochen werden muss.

## im Zug

Die Bahn ist ein bei Eltern und Kindern beliebtes Reisemittel, weil sie Abenteuer und Abwechslung verspricht und Kindern ermöglicht, sich freier zu bewegen als im Auto oder Flugzeug. Vergewissern Sie sich vor jeder Bahnfahrt über die Gegebenheiten im Zug. Toiletten, Liegewagen, Speisewagen, Abteile etc. Darüber hinaus sind die Anzahl der Stationen, bei denen der Zug Halt macht, sowie sämtliche Umsteigemöglichkeiten zu beachten.

### gut zu wissen

Für lange Bahnreisen mit Ihrem Kind empfiehlt es sich, Plätze im Liegewagen zu reservieren. So erreichen Sie Ihr Ziel viel entspannter.



Anders als im Auto kann man sein Kind bei Bahnfahrten viel leichter beschäftigen, da man seine Aufmerksamkeit ausschließlich dem Kind widmen kann und nicht auf den Verkehr zu achten braucht. Eine Reihe von lustigen Spielen macht eine Zugreise zu einem besonderen Erlebnis für die ganze Familie.

## im Flugzeug

Flugreisen gehören dank günstiger Vorsaisonangebote zum Alltag vieler Kinder. Die meisten Fluggesellschaften haben sich bereits auf die jüngste Zielgruppe ihrer Passagiere eingestellt und offerieren entsprechende Angebote: die

## KINDER-CLUB

Wir laden dich jedes Jahr zu deiner persönlichen Geburtstagsparty ein! Deshab anmelden, mitmachen – und dich über tolle Geschenke freuen! Anmelden kannst du dich in jedem Rosenberger-Restaurant oder auf [www.rosenberger.cc](http://www.rosenberger.cc)



FUNNY  
MAX

## Kinder herzlich willkommen!

Die Rosenberger Markt- und À-la-Carte-Restaurants: 15 Mal in Österreich! Mit vielen tollen Spielmöglichkeiten, Ratespaß, Papier und Malstifte für unsere kleinen Gäste.



● Autobahn-Restaurant & Motor-Hotel ● Autobahn-Restaurant ● Stadt-Restaurant ● Truck Stop

richtige Wahl des Sitzplatzes, der Zeitpunkt der Verköstigung, die kinderfreundliche Bordbetreuung, das auf Kinder zugeschnittene Unterhaltungsprogramm und Give Aways, die jedes Kinderherz höher schlagen lassen.

Wer eine Flugreise mit seinem Sprössling plant, sollte rechtzeitig vor Reiseantritt den Kinderarzt aufsuchen, denn Kinderohren bekommen Start und Landung eines Flugzeugs besonders stark zu spüren. Ihr Kinderarzt hilft Ihnen auch bei der richtigen Zusammenstellung Ihrer Reiseapotheke.

## gut zu wissen



Informieren Sie sich über sämtliche Formalitäten, Ihre Reise betreffend. Dazu gehören: Reisepass, -versicherung, nötige Impfungen für das Ausland und die Notrufnummern Ihres Reiseziels.



5

gutes essen



*Jedes vierte Kind in Österreich ist übergewichtig. Die Ursachen für die rasante Zunahme an übergewichtigen Kindern sind vielfältig: ständig verfügbare Nahrung, falsche – meist vom Elternhaus erlernte – Essgewohnheiten, Bewegungsmangel und psychische Probleme sind die Hauptauslöser für die Gewichtsprobleme der Kinder.*

*Falsche Essgewohnheiten bei Kindern sind ein Indiz dafür, dass der Umgang mit der Ernährung in der ganzen Familie nicht stimmt. Daher sind etwa auch Kinder mit übergewichtigen Eltern stärker gefährdet. Ebenso wie die Kinder von Workaholics.*

*Eltern haben es in der Hand, die Basis für richtige Ernährung bereits in der Kindheit zu legen und können gerade bei der Ernährung des Nachwuchses sehr viel richtig, aber auch sehr viel falsch machen. Kinder haben ein anderes Ernährungsverhalten. Sie bevorzugen mehrere kleine Mahlzeiten, essen mal mehr mal weniger, lieben besonders „rote“ Speisen und Nahrungsmittel und verlangen mit Nachdruck und ständig nach ihren Lieblingsspeisen. Die „richtige“ Ernährung ist für Erwachsene ebenso wichtig wie für Kinder und grundsätzlich unterscheiden sich die Rahmenbedingungen für Kinder auch nicht von*



*jenen Erwachsener. Mit einer großen Ausnahme: der richtigen Zusammensetzung. Also der Bedarf an unterschiedlichen Nährstoffen hängt vom Alter ab. Es gilt also, zwei Fliegen mit einer Klappe zu schlagen: ernährungsphysiologisch angepasste und dem Alter angepasste Ernährung und diese auch noch kindgerecht zubereitet. Das klingt schwierig und aufwendig, ist es aber nicht. Im Folgenden lesen Sie ein paar Tipps und Tricks, wie Sie Ihr Kind richtig ernähren und Ihrem Nachwuchs gesundes Essen schmackhaft machen können.*

*Ihre Dr. Ingrid Kiefer*

## gesund, nicht rund

Die Österreicher essen viel zu viel und zu fett. Die Folge: 35 % der Männer und 20 % der Frauen haben Übergewicht. Jeweils sechs Prozent beider Geschlechter sind sogar fettstüchtig. Laut dem Ernährungsbericht des Gesundheitsministeriums ernähren sich die Österreicher nach wie vor sehr traditionsbewusst und deftig. Fleischwaren sind äußerst beliebt. So werden etwa pro

Kopf und Monat fünf Kilo Schweinefleisch verbraucht. Dagegen liegt der Fischkonsum bei nur 450 Gramm pro Kopf und Monat. Durch die Zunahme von nur einem Kilo steigt das Risiko im Laufe des Lebens eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu bekommen um 3,1 Prozent. Zehn Kilo Übergewicht erhöhen das Risiko um 30 Prozent.

## gut zu wissen



Ernährungsgewohnheiten werden bereits im Kindesalter geprägt und bleiben langfristig erhalten. Eine vielseitige Auswahl von Lebensmitteln ist daher besonders wichtig.

Richtige, gesunde Ernährung ist die Basis für das Wachstum und die Entwicklung Ihres Kindes. Das Bekenntnis zu einer richtigen, ausgewogenen Ernährung und das, was man seinem Kind tatsächlich serviert, liegen aber weit auseinander.

Wir wollen Ihnen eine Hilfestellung und Anleitung dafür bieten, wie Sie Ihren Nachwuchs richtig und gesund ernähren und wie Sie Ihrem Kind gesundes Essen noch schmackhafter machen können.

## gut zu wissen



Grundsätzlich haben Kinder ein funktionierendes Hunger- und Durstgefühl. Durch falsches Essverhalten kann diese Fähigkeit aber verlernt werden. Die Folge ist Fettleibigkeit schon im frühen Kindesalter.

## Kinder können kochen

Für viele Kinder ist die Küche der spannendste Raum im ganzen Haus. Hier passiert etwas, hier gehen Dinge vor sich, die dampfen, zischen und kochen. Einerseits ist die Küche ein Bereich, welcher der ganzen Familie zugänglich ist, der Gemeinschaft vermittelt und auf alle einladend wirkt. Andererseits lieben es Kinder, sich in der Nähe ihrer Mütter aufzuhalten.

Mit seinem Kind zu kochen, ist daher nicht nur eine nette Alternative zu den normalen Abläufen in der Küche, sondern hat auch einen starken Einfluss auf das soziale Verhalten Ihres Kindes im häuslichen Miteinander. Indem Sie Ihrem Kind die wichtige Rolle des „Ernährers“ zubilligen, stärken Sie seinen Selbstwert und das Gefühl einen positiven, essentiell wichtigen Beitrag für die familiäre Gemeinschaft zu leisten.

Lassen Sie ihr Kind mitkochen, wann immer es das Bedürfnis hat, Ihnen helfen oder die Fertigkeit des Kochens erlernen zu wollen. Gemüse schälen und waschen, würzen, Zutaten verühren, Lebensmittel schneiden, Teig kneten oder ein Gericht abschmecken – je nach Alter kann Ihnen Ihr Kind in der Küche jede Menge helfen. So ganz nebenbei erlernt Ihr Kind die richtige Handhabung mit diversen Lebensmitteln und unterschiedliche Formen der Zubereitung. Gemeinsam Mahlzeiten zuzubereiten und diese im Anschluss auch gemeinsam zu verspeisen, stellt einen wichtigen Aspekt des Zusammen-



## gut zu wissen



In vielen Rezepten finden Sie Hinweise, was und wie Sie mit Ihrem Kind kochen können. Wertvolle Hinweise für die richtige Ernährung von Kindern finden Sie in der Broschüre: *Richtige Ernährung für mein Kind – leicht gemacht*, herausgegeben vom Bundesministerium für Gesundheit, Jugend und Familie.

lebens dar. Kindern schmeckt alles besonders gut, was sie selber gekocht haben. Kinder wollen nicht alleine essen, sondern mit der ganzen Familie, wobei das Essen nicht nur reine Nahrungsaufnahme ist. Das gemeinsame Essen ist Teil des sozialen Erlebens. Dieses sollte mit allen Sinnen genossen werden.

## Essen macht Spaß

Nicht nur der Vorgang der Nahrungsaufnahme ist ein schöner, wichtiger, beglückender und geselliger, auch der Einkauf frischer Lebensmittel ist ein für Kinder besonderes Erlebnis. Nehmen Sie ihr Kind deshalb zum Einkaufen mit und erklären Sie ihm dabei, woher diverse Lebensmittel stammen, wie sie verarbeitet werden können und was es mit dem Essen als Genuss auf sich hat.

Dabei kommt dem Genuss Ihres Kindes beim Schmecken zunächst eine verhältnismäßig unbedeutende Rolle zu. Mit dem Essen sollen entwicklungsbiologische Prozesse gewährleistet und mit dem Schmecken Nahrungsmittelverträglichkeiten geprüft werden. Die Folge ist ein gesunder, starker Körper.

### gut zu wissen

Lassen Sie Ihr Kind gelegentlich an Nahrungsmitteln riechen oder Lebensmittel mit verbundenen Augen erkennen. Das schärft seine Sinne!



## Angebot und Nachfrage

Es gibt kein Lebensmittel, das verboten ist. Allerdings sind manche Lebensmittel gesünder als andere. Dies zu erkennen und Ihrem Kind dabei zu helfen, aus dem gesamten Nahrungsmittelangebot die richtigen Lebensmittel in der richtigen

Menge auszusuchen, ist Ihre Aufgabe. Denn nur so kann Ihr Kind ein gesundheitsförderliches Ernährungsverhalten entwickeln.

Bieten Sie Ihrem Kind Alternativen zu weniger gesunden Nährstoffen. Anstelle von Süßigkeiten, Kuchen und Schokolade können Sie Ihrem Kind mit verschiedenen, mundgerecht geschnittenen Obstsorten, einem Fruchtsalat oder Trockenfrüchten das Leben versüßen.

### gut zu wissen

Bieten Sie Alternativen „offensiv“ an, indem Sie etwa einen Obstteller in Augenhöhe Ihres Kindes platzieren. Ebenso wie Erwachsene lassen sich auch Kinder gerne durch den Anblick frischen und gesunden Essens verführen.



## Tischlein deck dich

Abgesehen vom Kochen hat auch das Decken des Tisches eine besondere Bedeutung für Kinder. Die Zeit während einzelner Kochvorgänge kann produktiv genutzt werden, indem Sie Ihrem Kind erklären, wie Teller, Gläser, Servietten und Besteck angeordnet werden müssen und was eine schöne Tischdekoration ausmacht. Einmal erklärt, wird sich ihr Kind bei jedem Essen um diesen Job bemühen, der seine Eigenaktivität und Feinmotorik stärkt und ihm das Gefühl gibt, einen sinnvollen Teil für ein gemeinsames Mahl zu erfüllen.

### gut zu wissen

Jede Nahrungsaufnahme sollte stets in angenehmer Atmosphäre ablaufen. Streitgespräche, Diskussionen und Schweigen gehören ebenso wenig zu einem Essen wie ein laufendes TV-Gerät.



Der Zwang, alles aufessen zu müssen, schadet allerdings mehr, als Sie vielleicht denken. Lebensmittel sind kein geeignetes Mittel, um erzieherische Maßnahmen zu setzen. Sie sollten weder mit Nahrung belohnen, noch als Sanktionsmittel mit einem Essensentzug drohen.

## lecker schmecker

Ihr Kind hat andere geschmackliche Vorlieben als Sie: Geschmäcker sind bekanntlich verschieden. Was der eine mag, auf das kann der andere verzichten. Zwingen Sie Ihr Kind daher nicht, bestimmte Dinge zu essen, die es einfach nicht runterbringt. Bieten Sie ihm vielmehr Alternativen und lassen Sie es neue Geschmackseindrücke erkosten. Geben Sie Ihrem Kind genug Zeit, sich an neue Geschmäcker zu gewöhnen und trainieren Sie so seinen Geschmackssinn. Studien besagen, dass zwei Drittel aller Kinder die vier Grundgeschmacksrichtungen süß, sauer, salzig und bitter nicht voneinander unterscheiden können. Dies ist nur eine der vielen Folgen einseitiger und einfältiger Ernährung.



### gut zu wissen



Das gesamte Geschmacksspektrum von Kindern entwickelt sich in den ersten sieben Lebensjahren.

Auf der Geschmacksskala wird Süßes von Kindern bevorzugt, Bitteres hingegen am häufigsten abgelehnt. Diese Tatsache hat den Hintergrund, dass der süße Geschmack in den meisten Fällen auf ein ungefährliches Kohlehydrat zurückzuführen ist, während etwas, das bitter schmeckt, hingegen ungenießbar oder giftig sein kann. Dies zeigt, dass Kinder sich nicht nur an die bittere Geschmacknuance gewöhnen, sondern auch die Feststellung machen müssen, dass bitter gut schmecken kann. Ebenso wie sauer, scharf und umami. Dieses japanische Wort beschreibt eine 5. Geschmacksrichtung, die herzhaft und deftig ist.

### gut zu wissen



Süßes wird am stärksten auf der Zungenspitze wahrgenommen. Die Zungenränder (er)schmecken salzig und sauer, umami wird im Mittelteil der Zunge erkannt. Ob etwas bitter ist, zeigt sich im hinteren Bereich der Zunge.

## was Kinder wirklich brauchen

Erstaunlich ist, dass Kinder etwa auch eine Woche in Folge täglich zwei Mal Spaghetti essen können, ohne diese „satt“ zu haben. Das liegt daran, dass Kinder sich jene Lebensmittel aussuchen, mit denen sie die besten Erfahrungen gemacht haben. Nudeln mit Sauce sind leicht bekömmlich und schmecken gut – weshalb sollten diese daher nicht täglich auf dem Spei-



seplan stehen? Weil eine einseitige Ernährung, selbst wenn sie aus gesunden Zutaten besteht, langfristig schädlich ist – vor allem bei Kindern im Wachstum.

## gut zu wissen



Fünf kleine Mahlzeiten pro Tag sind besser als drei große: Frühstück, Jause, Mittagessen, Jause, Abendessen.

Pflanzliche Lebensmittel sollten hingegen täglich auf jedem Menüplan zu finden sein. Obst, Gemüse, Salate in jeder erdenklichen Form und Zubereitung bilden eine wichtige Basis für die ganzheitliche Ernährung. Die darin enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe sind dabei ebenso wichtig wie die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe. Dies sind Farb-, Duft- und Aromastoffe, die in allen Pflanzen vorkommen und die der Körper dringend benötigt.

Ergänzt werden pflanzliche Nährstoffe durch die bekannten Eiweißlieferanten Milch und Milchprodukte, Fisch, Hülsenfrüchte sowie Fleisch. Mit fettreichen Lebensmitteln, Fetten oder etwa Ölen bei der Zubereitung und Süßigkeiten sollten Sie sparsam umgehen – sich selbst und Ihrem Kind zuliebe. Auf Geschmacksverstärker und künstliche Aromen sollten Sie überhaupt gänzlich verzichten.

Die Lebensmittelpyramide besteht aus fünf Lebensmittelgruppen und einer Getränkegruppe. Je weiter unten ein Lebensmittel zu finden ist, desto mehr sollte davon konsumiert werden. Basis der Pyramide bilden neben den ausreichenden Mengen an Flüssigkeit die pflanzlichen Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte, gefolgt von Getreide und Kartoffeln. Anschließend folgen eiweißreiche Lebensmittel wie Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier. Fette und Öle sowie zuckerreiche Nahrungsmittel bilden die Spitze.



## Getränke

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

## gut zu wissen



Kinder benötigen 1 ½ bis 2 Liter Flüssigkeit pro Tag, die dem Körper von außen zugeführt werden muss – dem Stoffwechsel und Organismus zuliebe.

Vorsicht bei Energydrinks, Cola, Kaffee, schwarzem und grünem Tee – sie enthalten Koffein und sind schädlich für Kinder, die sich im Wachstum befinden. Auch Getränke mit hohem Zuckergehalt schaden der Gesundheit Ihres Kindes.

## Obst und Gemüse

Der Hauptbestandteil unserer Ernährung sollten pflanzliche Nahrungsmittel sein. Als ideal gelten fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag. Die Portionsgröße ist dabei leicht zu bestimmen: eine Portion ist, was in der Hand Ihres Kindes Platz hat. Bei kleinen Obst- und Gemüsesorten, etwa Trauben, Beeren oder Bohnen und Salat, ergeben zwei Hände eine Portion. Wenn Ihr Kind wächst, dann wachsen nicht nur seine Hände, sondern auch die Größe der Portionen, die es für seinen Tagesbedarf an Obst und Gemüse benötigt.

Achten Sie darauf, dass Ihr Speiseplan nicht einseitig wird. Variieren Sie und sorgen Sie für Abwechslung. Legen Sie besonderen Wert auf regionales, saisonal verfügbares Obst und Gemüse.

### gut zu wissen



Bieten Sie Ihrem Kind rohes Obst an, Gemüse hingegen zu einem Teil roh, zum anderen Teil gekocht.

Obst und Gemüsesticks eignen sich besonders gut als Zwischenmahlzeit, wobei süße Gemüsesorten wie Erbsen, Karotten, roter und gelber Paprika oder Gemüsemais von Kindern besonders geschätzt werden.

Wenn Sie einen Garten, eine Terrasse oder einen Balkon ihr Eigen nennen, dann pflanzen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind ein paar Kräuter und Gemüsesorten. Diese selbst anzubauen, die Pflanzen zu pflegen und sich an der eigenen Ernte zu erfreuen, bringt Spaß an der Gärtnerei und Stolz über die Erträge.

## BARBARA VON MELLE

[www.slowfood-wien.at](http://www.slowfood-wien.at)

**ORF-Moderatorin, Slow-Food-Spezialistin – 4 Kinder**

*Klimaerwärmung oder Klimaschutz sind Schlagwörter, die einerseits unser Umweltbewusstsein verändert haben und andererseits unser derzeitiges Konsumverhalten in Frage stellen. Der Druck auf uns KonsumentInnen nimmt zu. Beim Einkauf ist jeder gefordert, einen eigenen Beitrag zur verbesserten Ökologie zu leisten, etwa durch den Kauf regional angebaute landwirtschaftlicher Produkte sowie in Österreich produzierter kulinarischer Spezialitäten. Die für eine Region typischen Gerichte bedeuten Genuss und Identität, aber vor allem auch das Bewusstmachen und die Verwendung vorhandener heimischer Ressourcen im Lebensmittelbereich, getreu dem Motto: Das Gute liegt so nah!*

*Entscheidend ist aber nicht nur, dass die im Handel angebotenen Produkte aus der Region*

*stammen, sondern auch dort verarbeitet werden. Denn dadurch kommt es zu einer Steigerung der Wertschöpfung und einer Stärkung des ländlichen Raums.*

*Derzeit entsteht ein Bauernmarkt im Internet, der sowohl Vorteile für den persönlichen Einkauf als auch für die Vermarktung heimischer Produkte bringen wird: Die Plattform [www.vielfalt.com](http://www.vielfalt.com) vernetzt Arche Noah ProduzentInnen und Slow-Food-KonsumentInnen. Hier werden schon bald die besten österreichischen Produkte zu finden sein, die man online bestellen kann und die dann postalisch geliefert werden. Somit steht einer gesunden Lebensmittelvielfalt für Sie und Ihre Kinder nichts mehr im Weg.*



# Vitalis Crunchies

– super cool und super lecker!

NEU!



Vitalis Crunchies – Das erste Vitalis speziell für Kinder! Lecker umhüllte Knusperkugeln aus wertvollem Getreide lassen Kinderherzen höher schlagen! Und die spannenden Rätsel und Experimente auf der Packungsrückseite machen Kindern einfach Spaß.

Ab sofort im Müsleregall!



# VITALIS<sup>G</sup>

Genuss, der gut tut.

Mit cleverem  
Rätselspaß

## An apple a day keeps the doctor away!



Ernährungsphysiologisch hat der Apfel einiges zu bieten: nur 54 Kalorien pro 100 Gramm, dafür aber jede Menge Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind Vitamin B1 bis B6, Vitamin C, E, H und K, die Mineralstoffe Bor, Eisen, Kalium, Magnesium, Phosphor und Zink.

Der Apfel ist leicht verträglich und liefert wertvolle Schutz- und Aufbaustoffe. Da er auch in der Küche leicht und vielseitig verwendbar ist, ist der Apfel aus der modernen Ernährung nicht mehr wegzudenken.

Der steirische Apfel, ein hochwertiges Lebensmittel und eine österreichische Spezialität, wird von August bis Oktober in der Steiermark, mitten im Europäischen Apfelgürtel, geerntet. Dank modernster Lagermethoden kann der frische, saftige und vor allem steirische Apfel somit das ganze Jahr über geliefert werden.



## Getreide und Kartoffeln

Lebensmittel aus Getreide und Kartoffeln sind für unsere Kinder ebenso wichtig wie Gemüse und Obst. Allerdings kommt es vor allem bei Getreide und Kartoffeln darauf an, was man daraus macht. Die Variationen reichen von Vollkornbrot bis Weißbrot, von Heurigen bis zu Pommes frites. Nicht überall, wo Kartoffel oder Getreide drauf steht, ist aber Gesundheit drinnen: Ein öltriefender Langos aus Kartoffelstärke ist ebenso wenig gesund wie die Weißbrotscheibe, in der ein Burger steckt.

Die meisten wertvollen Inhaltsstoffe, also Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, finden sich in den Keimlingen und der Schale. Dies betrifft Getreidesorten (Vollkornprodukte) ebenso wie Kartoffeln oder Reis.

### gut zu wissen



Mischen Sie Vollkornnudeln mit weißen Teigwaren, um Ihrem Kind den Umstieg auf Vollkornprodukte zu erleichtern.



INTEGRALI

**Vollkornpasta für Genießer.**



[www.barilla.at](http://www.barilla.at)

## Milch und Milchprodukte    Fette und Öle

Die Knochen und Zähne Ihres Kindes brauchen ausreichend Kalzium. Milch und Milchprodukte zählen zu den wichtigsten Lieferanten dieses Minerals. Zusätzlich zum Kalzium sind Eiweiß und Vitamine weitere Gründe, zu einem Glas Milch oder Becher Joghurt zu greifen. Ein Brot mit Hüttenkäse, ein Becher Kakao oder Buttermilch, Milchreis oder Pudding ergänzen die Angebotspalette und sind ideal für die Extraportion Milch, bzw. um den kleinen Hunger zwischendurch zu stillen.

### Landfrischkäse

Fettarmer Frischkäse, also Landfrischkäse, hat gegenüber vielen anderen Milchprodukten einen wesentlichen Vorteil: Je nach Sorte liegt der Fettanteil bei maximal 4,5 %. Im Vergleich dazu kämpft italienischer Mozzarella mit bis zu 20 % Fett in einer anderen Gewichtsklasse. Dass guter Geschmack somit nicht am Fettanteil gemessen werden kann, beweist Landfrischkäse auf beeindruckende Weise. Vielfältige Rezeptideen finden sich im Internet unter [www.landfrisch.at](http://www.landfrisch.at)

### Fisch, Fleisch und Ei

Auch bei diesen drei wichtigen Eiweißlieferanten hängt es davon ab, wie viel und vor allem in welcher Form sie auf den Tisch kommen. Für Fisch und Fleisch gilt die 2-mal-pro-Woche-Regel: Das bedeutet, Fleisch und Wurst nicht öfter als zwei Mal und Fisch mindestens zwei Mal pro Woche.

Die beliebten Fischstäbchen und das berühmte Wienerschnitzel haben mit ausgewogener richtiger Ernährung nicht wirklich etwas zu tun. Wichtig ist eine möglichst fettarme Zubereitung beim Grillen und Braten mittels einer beschichteten Pfanne mit wenig Fett bzw. Dünsten und Garen.

Qualität und Quantität spielen gerade bei diesen Nahrungsmitteln eine entscheidende Rolle. Pflanzliche Fette enthalten die beste Kombination an gesunden Fettsäuren und sind tierischen Fetten prinzipiell vorzuziehen. Vor allem beim Kochen sollten Sie gut überlegen, welches Öl und wie viel Sie davon verwenden. Kalt gepresste, nicht raffinierte Öle eignen sich für die meisten Speisen. Oliven-, Sonnenblumen- oder Rapsöl haben einen höheren Nährwert als Schweineschmalz und das Frittieren zählt nicht unbedingt zu den besten aller Zubereitungsmethoden. Als Streichfette eignen sich Butter und ungehärtete Margarine, weil bei der Fetthärtung wertvolle Fettsäuren verloren gehen.

Gerade beim empfindlichen Kindermagen sollte noch mehr darauf geachtet werden, wie eine Speise zubereitet wird.

### Mehlspeisen und Süßigkeiten

Kuchen, Torten und Kekse stehen bei Kindern auf der Beliebtheitsskala ganz oben. Mehlspeisen enthalten jedoch meist viel Fett und Zucker und sollten durch weniger ungesunde Alternativen ersetzt werden wie Palatschinken, Muffins und Kaiserschmarren aus Vollkornmehl. Reduzieren Sie den Zuckeranteil bei den Rezepten. Ahornsirup und Honig sind gesünder. Sie machen damit zwar aus Mehlspeisen keine gesunden Nahrungsmittel, aber immerhin weniger ungesund.

#### gut zu wissen

Legen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind bestimmte Naschzeiten fest. Wenn Sie Süßigkeiten komplett streichen, steigern Sie nur das Interesse und den Appetit Ihres Kindes nach Zuckerin und Schokolade.



Für meine Familie nur  
**DAS BESTE!**

Ausgezeichnet mit dem  
AMA Käse-Kaiser 2008



**Vera Russwurm:**

„Meine Familie und ich essen gerne Landfrischkäse, weil uns gesunde Ernährung wichtig ist und weil Landfrischkäse einfach kaiserlich gut schmeckt.“

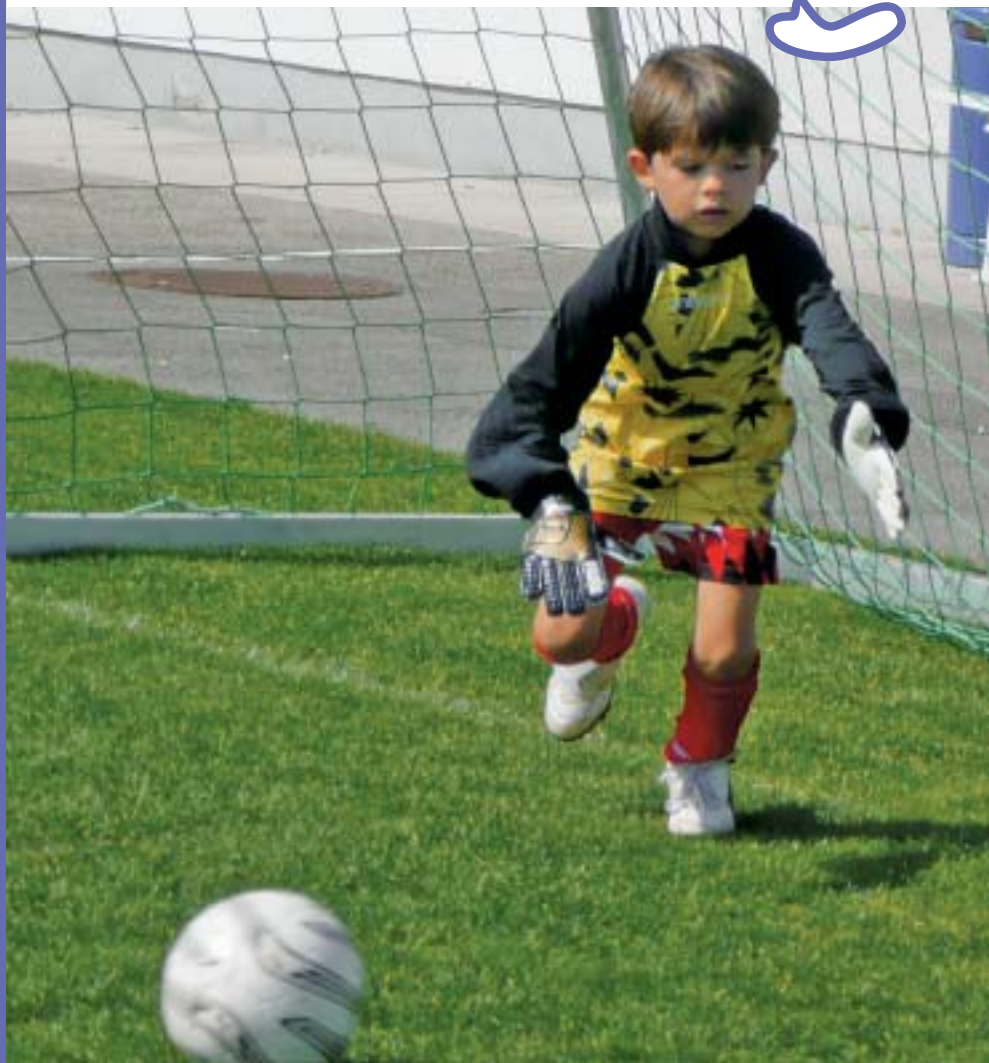


AMA Käse-Kaiser

Landfrischkäse. **Natürlich** – der Beste!

6

sport begeistert





*Als Sportler und begeisterter Vater kann ich Ihnen nur raten: Lassen Sie Ihr Kind raus, lassen Sie es alles ausprobieren, geben Sie ihm die Möglichkeit, jede Sport- und Spielart auszuprobieren – es lohnt sich in jedem Fall. Kinder tun sich, wenn man ihnen Freiheiten lässt, unheimlich leicht mit den Bewegungsabläufen – und Überanstrengung ist bei ihnen sowieso kein Thema... Oder haben Sie etwa schon einmal ein spielendes Kind gesehen, das völlig verschwitzt war und gemeint hätte: „Puhhh, ich kann nicht mehr!“ Eben. Kinder haben unheimlich viele Energien und laufen scheinbar anstrengungslos und leicht.*

*RICHTIG laufen unsere Kinder von Natur aus – diese Fähigkeit verlieren sie nur, wenn man ihnen die Bewegungsfreiheiten nimmt: also durch zu viel Sitzen und Bewegungsarmut. Wenn Sie mit Erwachsenen Lauf- oder Nordic-Walking-Übungen machen, also eine Grundbewegungsart, werden Sie erleben, wie viele Erwachsene den ganz natürlichen Bewegungsablauf beim Gehen und Laufen – also linker Fuß und rechter Arm vor, dann gegengleich rechter Fuß und linker Arm – völlig verlernt haben und oft kaum in der Lage sind, wieder in diesen einfachsten und ursprünglichsten Ablauf zurückzufinden. Wenn Sie dagegen Ihr Kind beim Laufen beobachten, werden Sie erkennen: Es bewegt sich von Natur aus RICHTIG. Dennoch verlernen Kinder diese Bewegungsmuster, wenn sie nicht im wahren Sinn des Wortes LAUFEND angewandt werden.*

*Abgesehen vom Laufen bin ich natürlich ein Verfechter des polysportiven Zugangs: Je mehr Sportarten und Bewegungsabläufe ausprobiert werden, umso reicher wird das Repertoire an Bewegungsmustern, auf die wir dann später zugreifen können, und umso leichter wird der Zugang zu weiteren Sportarten.*

*Mir ist bewusst, dass es immer schwerer wird, den Kids viel Bewegungsfreiraum zu bieten. Als ich selbst noch ein Kind war, zogen wir morgens hinaus auf die Wiesen und Felder, gingen in die Seen baden und durften fast überall Ballfangen oder versteinern spielen. Heutzutage haben Eltern, die ihren Kindern viele Freizeitaktivitäten bieten wollen, vor allem riesige Logistik-Challenges: Sie müssen ihre Kinder – zumindest in Stadtbereichen – überall hinfahren: zum Turnen, Tennis, Fußball, Geige- oder Gitarreunterricht... Da wird wichtige Zeit verfahren und oft vergeht dabei die Freude am Sport.*

*Darüber hinaus erscheint mir auch der akademische Aspekt wertvoll: Kinder, die regelmäßige Bewegung machen, zeigen mehr Lust am Lernen und mehr Erfolg in der Schule. In Schulen, die viele Sportmöglichkeiten anbieten, gehen die Kids außerdem lieber und motivierter.*

*Sport ist die beste Lebensschule für Ihr Kind!  
Mit sportlichen Grüßen,  
Ihr Oliver Stamm*

Foto: © Caro Strassnik [www.crazypixx.com](http://www.crazypixx.com)



## gut zu wissen



Sport vermittelt Kindern Grundwerte fürs Leben: Gewinnen und Verlieren lernen, Regeln akzeptieren, Fair Play, Team Play, Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl etc.



## früh übt sich

Kinder wollen und sollen sich viel bewegen. Gut, dass es so viele Sportarten mit geeigneten Sportvereinen gibt, bei denen sich auch oft tolle Freundschaften bilden können. Allerdings passt nicht jede Sportart zu jedem Kind und oft ist die Sportart, die man selbst bevorzugt, für den eigenen Nachwuchs vollkommen ungeeignet. Überfordern Sie Ihr Kind nicht und seien Sie bitte nicht enttäuscht, wenn sich Ihr Kind für Ihren

Lieblingssport weder aktiv noch passiv begeistern lässt. Nehmen Sie sich vielmehr ausreichend Zeit, die Talente und Vorlieben Ihres Kindes zu entdecken und es darin zu unterstützen, was es selber gerne machen will und vor allem gut kann. Ob Sie zu einer sogenannten „Eislaufmutter“ mutieren, hängt von Ihnen ab. Aber bedenken Sie, dass Sport Ihrem Kind in erster Linie Freude bereiten, je nach Sportart seine sozialen Kompetenzen stärken und zu einem lebensbegleitenden Hobby werden soll.



## viele Sportarten für viele Kinder

Viele Broschüren, Infokampagnen, Kurse, Geschicklichkeitstest und Talentewettbewerbe helfen Eltern dabei, die passende Sportart für ihr Kind zu finden. Schifahren mit drei, Fußball mit vier, Ballett mit fünf, Tennis mit sechs? Oft zeigt sich bereits im Kleinkindalter, für welche Sportart ein Kind geeignet ist, was dem Kind Spaß macht und vor allem, wo es die nötige Ausdauer zeigt und auch die körperlichen Voraussetzungen mitbringt.

Sport hilft Kindern, sich gut zu entwickeln und ihren Bewegungsdrang auszuleben. Während einige Sportarten Schnelligkeit und Reaktionsvermögen trainieren, fördern andere soziales Verhalten und Teamfähigkeit. Entscheidend sind die individuellen Eigenschaften und die Persönlichkeit Ihres Kindes.

# DR. GEORG WERTHNER

[www.werthner.at](http://www.werthner.at)

*vierfacher Olympiazehnkämpfer – 1 Kind*

*Beim Erkennen von sportlichen Talenten gilt seit vielen Jahrzehnten als höchste Autorität der „Trainerblick“. Meist haben die routinierten Sportpraktiker auch eine sehr gute Nase beim Aufspüren der Talente im Bereich des Sports. Oft brauchen sie nur wenige Minuten Beobachtungszeit, um z. B. Beweglichkeit, Beschleunigungsvermögen, Reaktivität, Durchsetzungsvermögen, Auffassungsgabe u. v. m., was eben sportliches Talent ausmacht, einzuschätzen und daraus Erfolgsprognosen abzuleiten. Die meisten Eltern haben ohnehin schon ein gutes „Gespür“, wo die Stärken und mögliche Schwächen ihres Kindes liegen und können in 80 % der Fälle auch die richtige Sportartwahl treffen.*

*Da aber sowohl Eltern als auch Trainer meist schon ihre „Hausportarten“ im Fokus haben, ist für ganz offene Familien eine Objektivierung interessant: Es gibt so viele Dimensionen des sportlichen Talents und der Kindermotorik, dass eine Zuhilfenahme moderner Messmethoden bei Faktoren wie z. B. Reaktionszeit, Bodenkontaktzeit, Schrittfrequenz, Hubzeit, Rhythmusgefühl, Zeitgefühl und Bewegungspräzision durchaus weitere Erkenntnisse und auch Hinweise auf ungeahnte zusätzliche Sparteignungen bringen können. Momentanresultate im Kindersport*

*sind oft irreführend, weil „Akzelerierte“ unter Gleichaltrigen kaum zu schlagen sind, während Spätentwickler oft ihr Potenzial noch nicht zu erkennen geben. Mein Bruder Roland, ein Sportwissenschaftler, hat ein System entwickelt, das insbesondere auch „elementare“ Parameter, die von Vortraining oder Wachstum nicht oder nur gering beeinflusst sind, bei der Prognose sehr stark einbezieht – dazu gehören vor allem die Bewegungsfrequenzen, die Bodenkontaktzeiten, die Reaktionszeiten und die Rhythmisierungsfähigkeiten.*

*So ein Talent-Assessment ist jedoch nicht nur in Richtung Leistungssport interessant, sondern auch zur Auswahl des passenden Freizeit- oder Gesundheitssports geeignet, in dem man sich am freudigsten und mit den größtmöglichen Bewegungserlebnissen verwirklichen kann. Sogar in Hinblick auf musisches oder tänzerisches Talent können einige Hinweise gegeben werden. Viele Berufssportler, die ich kenne, sind in Sportarten erfolgreich geworden, an die ihre Eltern bei der Sportartwahl nie und nimmer gedacht hätten!*



## Sport macht stark

Kinder, die zu Übergewicht neigen, haben oft besondere Freude am Schwimmen, weil sie sich im Wasser leichter fühlen. Grazile Kinder bevorzugen meistens Laufsportarten und jede Art von Gymnastik. Motorisch talentierte Kinder wenden sich

oftmals Ballsportarten zu, schüchterne Kinder sind in einem Kampfsportkurs gut aufgehoben und zur Aggression neigende Kinder lernen im Team den fairen Umgang mit anderen und sich zu beherrschen.

## gut zu wissen



So unterschiedlich diverse Sportarten auch sein mögen, eines haben sie alle gemeinsam: Sie stärken das Selbstbewusstsein Ihres Kindes.

Sie können Ihr Kind gut auf seine bevorzugte Sportart vorbereiten, indem Sie sich mit den Regeln der jeweiligen Sportarten und über die Verwendung möglicher dazu nötiger Geräte und Ausrüstungen vertraut machen. Sie können sich informieren, wo Ihr Kind diesen Sport betreiben kann und wie teuer die Mitgliedschaft im Verein, Sportclub oder ein spezieller Sportlehrer ist. Bei den Sportverbänden werden darüber hinaus Empfehlungen für den altersgemäßen Beginn sportlicher Aktivitäten gegeben. Dort erfahren Sie auch, welche Verletzungen beim Sport entstehen können, und Sie erhalten wertvolle Tipps, wie diese verhindert werden.

## gut zu wissen



Üben Sie keinen Druck auf Ihr Kind aus. Lassen Sie sich Zeit bei der Wahl nach der richtigen Sportart für Ihren Sprössling. Ihr Kind sollte eine Sportart auch mehrmals ausprobieren können.



## klein, aber fit

Fettleibigkeit, Trägheit und Unbeweglichkeit sind Merkmale der Zivilisation. Daher ist körperliche Fitness schon bei ganz kleinen Kindern besonders wichtig. Auch hier sind Sie als Eltern Vorbild, weil Sie Ihren Nachwuchs motivieren können, seinem natürlichen Bewegungsdrang – springen, laufen, klettern, turnen – nachzugehen und in Folge eine regelmäßige sportliche Betätigung auszuüben. Ab dem 3. Lebensjahr erweisen sich zwei Stunden Sport pro Tag als optimal. So werden physische Funktion des kindlichen Körpers im Bezug auf Skelett, Nerven und Muskeln am besten aufgebaut. Ihr Kind sollte viel Zeit im Freien verbringen. Das steigert seine Immunabwehr und Kondition.

## gut zu wissen



Gehen Sie so viel wie möglich zu Fuß oder nehmen Sie das Rad, anstatt mit dem Auto zu fahren. Meiden Sie Fahrstühle, scheuen Sie weder Schnee noch Regen, um sich draußen aufzuhalten und lassen Sie körperliche Aktivität in Ihren Alltag einfließen. So lernt Ihr Kind von Anfang an, sich zu bewegen.



**Online-Fotoalbum**

**Community**

**News für Familien**

**Userforum**

**Gewinnspiele**

**Expertenforum**

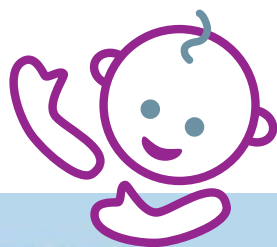


**fratz.at**

**www.fratz.at – Die Online Familienwelt**

7

gesund bleiben



# DR. ANDREAS LEINFELLNER

[www.dr-leinfellner.at](http://www.dr-leinfellner.at)  
Kinderarzt – 4 Kinder

*Nach den ersten beiden Lebensjahren sind regelmäßige Besuche beim Kinderarzt eher selten. Die Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen stellen nur mehr Jahreschecks dar und die Zeit der vielen Impfungen ist vorbei. Daher steigt nun die Eigenverantwortung der Eltern, für die Gesundheit ihrer Kinder zu sorgen.*

*Mein Tipp: Vertrauen Sie Ihrem Hausverstand und Ihrem Instinkt als Eltern! Sie entscheiden, ab wann Sie bei einem gesundheitlichen Problem Ihren Kinderarzt aufsuchen, der Ihr Kind oft schon von Geburt an kennt und medizinisch begleitet hat. Dieser kann aufgrund seiner Erfahrung rechtzeitig erkennen, ob Ihr Kind z. B. an einer Fußfehlstellung leidet, ein Seh- bzw. Hörproblem besteht oder andere gesundheitliche Probleme wie etwa eine Sprachstörung vorliegen.*

*Allgemein gilt aber: Lieber einmal mehr als einmal zu spät zum Arzt.*

*20 bis 30 % aller Kinder sind von Allergien betroffen! Als Risikofaktoren beispielsweise für die Entwicklung eines Asthma bronchiale gelten Vererbung, Passivrauchen, männliches Geschlecht, schlechte soziale Verhältnisse, Luftschadstoffe, Infekte, zu späte Allergenvermeidung und ungenügende Therapien.*

*Daher stehen die richtige, konsequente Behandlung des Kindes durch einen auf die Behandlung von Allergien speziell geschulten Kinderarzt, sowie die gründliche Schulung der Kinder und deren Eltern im Vordergrund. Noch immer sind rund ein Drittel aller Kinder mit Allergien nicht diagnostiziert und ein weiteres Drittel ist nicht optimal behandelt.*



*Zu den wichtigsten Vorsorgemaßnahmen, um gesund zu bleiben, zählen auch die Schutzimpfungen. Diese gehören nach wie vor zu den wirksamsten präventiven Maßnahmen, die in der Medizin zur Verfügung stehen. Es gibt keine homöopathische Alternative zum Impfen. Nur die Impfung schützt zuverlässig vor der Erkrankung.*

*Vorsorge und Früherkennung spielen im Kleinkindesalter eine große Rolle!*

*Wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt, der Ihnen mit Rat und Tat zur Seite steht, wenn es darum geht, für ihren „kleinen“ Schatz die beste gesundheitliche Versorgung sicherzustellen.*

*Bleiben Sie gesund!*

*Ihr Dr. Andreas Leinfellner*

## mein Körper und ich

Die bewusste und aufmerksame Wahrnehmung des eigenen Körpers, seiner Bedürfnisse und Vielfältigkeit ist eine wichtige Voraussetzung für ein gesundes Körpergefühl, das Wohlbefinden und die Entwicklung eines intakten Selbstwertgefühls.

Wie wohl sich Ihr Kind in seinem Körper fühlt, ist unter anderem abhängig davon, ob Sie ihm die nötige Fürsorge und Aufmerksamkeit schenken und seine Sinne anregen. Nähe, Schlaf, Wärme, Nahrung, Bewegung, Pflege und liebevoller Umgang, auch mit dem eigenen Körper, sind die Basis, die Sie schaffen müssen, damit Ihr Kind sein Selbst entwickeln kann.

### gut zu wissen

Lassen Sie Ihr Kind seinen eigenen Körper entdecken, tabuisieren Sie keine Körperzonen, sondern erklären Sie Ihrem Kind altersgerecht sämtliche Vorgänge, die sich in seinem Körper abspielen. So stärken Sie das Grundvertrauen Ihres Kindes – zu Ihnen und zu sich selbst.



## sich in seiner Haut wohlfühlen

Hautprobleme bzw. -reaktionen wie kleine Pünktchen, Rötungen oder Bläschen können viele Ursachen haben. Wenn bei Ihrem Kind keine Krankheit vorliegt und Insektenstiche ausgeschlossen werden können, leidet Ihr Kind vermutlich an einer sogenannten „empfindlichen Haut“. Diese reagiert auf viele psychische und physische Einflüsse mit Trockenheit, Schuppenbildung, manchmal auch Nesselausschlag und Verfärbung. Linderung schaffen frische Luft, emulgatorfreie Salben und rückfettende Ölbäder. Zur eigenen Beruhigung und genauen Abklärung sollten Sie jedoch einen Arzt aufsuchen, der, wenn notwendig, entsprechende Cremes verschreibt oder einen Allergietest durchführt.

## kränklich

Masern, Mumps und Röteln sind hochinfektiöse Krankheiten, die aber aufgrund der Impfungen selten oder in sehr abgeschwächter Form auftreten. Bei einigen Krankheiten wie etwa Scharlach, Pseudokrapp oder Ringelröteln gibt es jedoch keinerlei Impfprophylaxe. Für diese Krankheiten sind erste Warnzeichen ausschlaggebend wie etwa hohes Fieber, Heiserkeit, erschwerte Atmung, manchmal auch eine Blaufärbung um den Mund oder das Vibrieren der Nasenflügel.





Folgende Impfungen sind im Kleinkindalter möglich:

Impfung	Zeitpunkt	Kosten (exkl. Impfgebühr)
<b>Nachholen der ev. noch nicht vollständigen Grundimmunisierungen!</b>		
FSME („Zeckenimpfung“)	1. Auffrischung 3 Jahre nach der Grundimmunisierung (meist mit ca. 5 Jahren)	ca. 30,-
Dreifach-Auffrischung (Diphtherie-Tetanus-Poliomyelitis)	mit 6 Jahren (Schuleintritt)	gratis
Hepatitis A	vor dem Eintritt in Gemeinschaftseinrichtungen (ab dem 1. LJ möglich, Schutzdauer 10 Jahre)	ca. 40,-
Influenza („Grippeimpfung“)	jährlich (ab dem 7. LM möglich, bes. bei Kindern mit erhöhter Gefährdung infolge eines Grundleidens) 2 Dosen im Abstand von 1 Monat	ca. 15,-
Varicellen („Feuchtblattern“)	ab dem 9. LM möglich; 2 Dosen im Abstand von 1 Monat	ca. 70,-

Der Husten ist ein Schutz- und Warnsignal und dient der Reinigung der Atemwege. Jeder Husten sollte ernst genommen und nicht gleich unterdrückt werden. Aber jeder Husten, der länger als eine Woche dauert, muss vom Kinderarzt abgeklärt werden.

Verkühlungen nehmen im Kindergartenalter deutlich an Frequenz zu, weil sich Kinder in einer Gruppe mit anderen Kindern leichter anstecken können. Die normale Immunitätsentwicklung profitiert von diesen Infekten und auch auf die Entwicklung allergischer Erkrankungen hat dies positive Auswirkungen.

Darminfekte und Durchfall werden meist durch Viren ausgelöst und können nur unterstützend therapiert werden. Der Durchfall dient der Keimeliminierung und somit der Heilung. Ausreichend mit Flüssigkeit versorgt zu werden, ist auch bei einem schlanken Kind wichtiger als die Zufuhr von Nahrung, wenn dieses an einem Darminfekt leidet. Wenn Ihr Kind bereits mehr als zwölf Stunden von Durchfall geplagt wird, müssen Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen.

## Schlaf, Kindlein, schlaf!

Kinder zwischen dem 3. und 5. Lebensjahr brauchen in der Regel rund zwölf Stunden Schlaf. Dabei ist der geruhsame, ungestörte Schlaf, wie er in der Nacht gegeben ist, besonders wichtig für Gesundheit, Wohlbefinden, Lernfähigkeit, körperliche und geistige Entwicklung. Das Schlafbedürfnis ist bei allen Kindern unterschiedlich: Nicht alle 5-Jährigen benötigen noch einen Mittagsschlaf. Dennoch sind die Ruhephasen, die ein Kind auch untertags hat und die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen bzw. sich zwischendurch einmal hinlegen zu können, ganz entscheidend für das gesunde Heranwachsen Ihres Kindes. Um herauszufinden, wie viel Schlaf Ihr Kind im Kindergartenalter tatsächlich benötigt, lassen sie es an den Wochenenden einmal so lange bzw. so oft schlafen, wie es dies möchte. Vergleichen Sie diese Ruhezeiten anschließend mit den Schlafzeiten Ihres Kindes an den normalen Wochentagen. So können Sie deutlich erkennen, ob Ihr Nachwuchs schlaftechnisch auf sein Pensum kommt.

Damit Ihr Kind gut schlafen kann, sorgen Sie für kühle Raumtemperatur (18-20°C) und lüften Sie regelmäßig. Vermeiden Sie Pflanzen und Tiere im Schlafzimmer. Waschen Sie die Kuscheltiere Ihres Kindes von Zeit zu Zeit oder geben sie diese einen Tag lang in einem Plastiksackerl ins Tiefkühlfach zur Keimabtötung.



### gut zu wissen

Ein eigenes Bett für das Kind sollte vorhanden sein, denn auch ein kleines Kind hat Bedürfnisse nach Eigen- und Selbstständigkeit und braucht die Möglichkeit zum Rückzug.

## Wachstumsschmerz

Das Phänomen Wachstumsschmerz tritt vor allem abends vor dem Schlafengehen auf und ist am Morgen meist wieder verschwunden. Der Schmerz konzentriert sich dabei hauptsächlich auf die Beine Ihres Kindes, vor allem im Bereich der Knie und der Unterschenkel. Er kann mehrmals pro Woche auftreten, entsteht plötzlich und dauert oft bis zu einer halben Stunde. Als Ursache werden kleine Verletzungen in den Gelenkkapseln angenommen, die sich dann bemerkbar machen, wenn sich Kinder untertags viel bewegt haben. Wachstumsschmerzen sind unbedenklich. Treten sie jedoch jeden Abend auf, sollte ein Arzt aufgesucht werden. In jedem Fall sorgen kalte Umschläge und Massagen für Linderung.

## „Mach einmal Ahhh!“

Sicher kennen auch Sie diese Aufforderung Ihres Kinderarztes, wenn dieser Ihrem Kind in den Mund schauen möchte. Dabei geht es dem Mediziner unter anderem darum, einen Blick auf die Zunge und in den Rachenraum Ihres Sprösslings zu werfen, denn diese verraten sehr viel über

den Gesundheitszustand eines Menschen. Ist das Kind gesund, hat die Zunge einen dünnen, weißen Belag, durch den das leichte Rosa der Zunge erkennbar ist. Eine dichte, weiße Schicht hingegen ist ein deutliches Anzeichen für eine massive Disharmonie in der Mundflora.



### gut zu wissen

Honig hat eine besonders antibakterielle Wirkung und eignet sich vorzüglich bei Husten. Ein Löffel Honig lindert den Hustenreiz und schmeckt jedem Kind.

## beim Onkel Doktor

Für viele Kinder ist der Besuch beim Kinderarzt mit Unsicherheiten verbunden, für viele Eltern auch. Das liegt daran, dass Erwachsene in der Regel erst dann zum Arzt gehen, wenn ihnen bereits etwas weh tut oder sie ein Leiden haben. Für kleine Kinder dagegen bedeuten Arztbesuche oft, dass ihnen, wie bei der Verabreichung nötiger Impfungen, erst hinterher etwas weh tut. Daher liegen Besuche beim „Onkel Doktor“ auf der Beliebtheitsskala von Kindern nicht unbedingt an höchster Stelle.

Bereiten Sie sich und Ihr Kind eingehend auf den bevorstehenden Arztbesuch vor. Falls Ihr Kind eine Lieblingssuppe oder ein Lieblingsstofftier hat, so erklären Sie ihm anhand seines Spielzeugs, was es beim Arzt erwarten kann.



### gut zu wissen

Besorgen Sie Ihrem Kind vor dem Arztbesuch einen Spielzeug-Doktorkoffer und spielen Sie gemeinsam ein kleines Rollenspiel: Lassen Sie Ihr Kind die Rolle des Mediziners übernehmen und sein Lieblingsspielzeug untersuchen.



# Sanostol

Vitamine  
fürs  
Leben

Schützt und stärkt ihr Kind

Nur in Ihrer Apotheke

## sehenswert!

Fehlsichtigkeiten sind in der Regel anatomische Fehlentwicklungen des Auges. Kinder kommen im Normalfall weitsichtig auf die Welt. Das Wachstum des Auges bedingt es, dass sich dieser Umstand in den ersten Lebensjahren verändert und die Kinder im Idealfall normalsichtig werden.



Die Entwicklung der Sehfähigkeit erfolgt etwa bis zum 12. Lebensjahr. In diesem Zeitraum wird insbesondere die Feinmotorik des Auges geschult, wie die Folgebewegungen, das Farbsehen, das dreidimensionale Sehen etc. Feststeht, dass Kinderaugen ganz besondere Aufmerksamkeit benötigen, da oft bereits in Kindheitstagen der Grundstein für das spätere Sehen gelegt wird, was aber leider nicht bedeutet, dass ein Kind ohne Brille automatisch auch später ein Jugendlicher oder Erwachsener ohne Sehfehler sein wird.

## gut zu wissen



Gehen Sie mit Ihrem Kind rechtzeitig zum Augenarzt. Je früher eine Fehlsichtigkeit erkannt wird, umso besser kann Ihrem Kind geholfen werden.

# DR. ANDREAS GUNST

[www.hotfrog.at/Firmen/Dr-Andreas-Gunst.at](http://www.hotfrog.at/Firmen/Dr-Andreas-Gunst.at)  
Augenarzt – 2 Kinder



Der wichtigste Faktor bei allen Fehlsichtigkeiten ist das rechtzeitige Erkennen. Zu diesem Zweck gibt es bereits im Kleinkindalter zwei Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen, im 10. – 12. Lebensmonat bzw. im 22. – 26. Lebensmonat. Dabei wird die Funktion der Augen überprüft. So können ein all-fälliges Schielen, Augenmuskulungleichgewichte, Lähmungen, Störungen der Folgebewegungen sowie Mängel des räumlichen Sehens häufig bereits in den ersten Lebensmonaten diagnostiziert werden. Abhängig vom Entwicklungsstand des Kindes kann bereits mit etwa zweieinhalb Jahren ein regulärer Sehtest durchgeführt werden. Kinder sollten bis zum 12. Lebensjahr in jedem Fall jährlich augenärztlich kontrolliert werden.

Bezüglich möglicher Fehlsichtigkeiten lässt sich prophylaktisch leider kaum etwas unternehmen, um deren Auftreten zu verhindern. Das Ausmaß der Fehlsichtigkeit jedoch sehr wohl! Damit ist nicht zwangsläufig die Dioptrienstärke gemeint. Vielmehr geht es um die sogenannte Amblyopieprophylaxe. Unter Amblyopie versteht man die funktionelle Schwachsichtigkeit meist nur eines Auges. Diese ist, sobald sie sich einmal entwi-

ckelt hat, nicht mehr rückbildbar. Sie tritt zum Beispiel dann auf, wenn ein Kind einseitig schielt. Das Schielauge bekommt aufgrund des falschen Sehwinkels nicht die gleichwertige Chance zur Sehentwicklung wie das gesunde Auge. Es wird vom aktiven Sehvorgang ausgeschlossen. Daher empfiehlt es sich, regelmäßige augenärztliche Kontrollen durchzuführen.

Weiters ist es ratsam, bezüglich des Sonnenschutzes auch auf die Augen Rücksicht zu nehmen. Sonnenbrillen empfehlen sich erst ab dem 3. Lebensjahr – einem Alter, wo diese „vernünftig“ getragen werden können, d. h. sie sollten sauber sein und gut sitzen. Beim Kauf der Sonnenbrille ist auf 100 % UV-Schutz sowie das CE-Gütesiegel zu achten. Hände weg von billigen Brillen ohne UV-Schutz-Kennzeichnung oder Prüfzeichen. Kinder mit heller Iris, also blauen und grünen Augen, sind oft lichtempfindlicher als dunkeläugige Kinder.

## Schielen rechtzeitig erkennen

Viele Eltern, deren Kinder schielen, behaupten, diese auffällige Form der Fehlsichtigkeit Ihres Sprösslings hätte nach Masern, Scharlach oder einer Grippe angefangen. Ob solche Krankheiten mit dem Schielen in Zusammenhang stehen, kann man nicht gänzlich nachweisen. Feststeht hingegen, dass Schielen häufig im Kindesalter zwischen dem 1. und 4. Lebensjahr eintritt.

Oft liegt beim Schielen auch eine Weitsichtigkeit vor.

Schielen ist nur in seltenen Fällen angeboren. Im Prinzip kann jeder Mensch in jedem Alter plötzlich anfangen zu schielen. Dabei werden zunächst Doppelbilder gesehen. Kinder verlagern dann das Bild, das sie sehen, automatisch auf das gesunde Auge und gewöhnen sich rasch daran, das Bild des schlechter sehenden Auges zu unterdrücken, indem jenes Bild, welches das schielende Auge wahrnimmt, vom Gehirn igno-

riert wird. Dadurch wird das schielende Auge zunehmend sehgeschwach. Einäugiges Sehen bedeutet, dass man nicht mehr plastisch sehen kann. Beginnt das Schielen im Alter von ein bis vier Jahren, dann korrigiert der Augenarzt mit einer Brille die Fehlsichtigkeit. Wichtig dabei ist, dass die Brille ständig getragen werden muss, da das Auge sonst ganz schnell wieder in seine Schielstellung zurückfällt. Eine weitere Maßnahme sind regelmäßiges Sehtraining und eine mögliche Operation.

### gut zu wissen



Kinder, die schielen, müssen mindestens 2 Mal im Jahr zur Augenarztkontrolle. Vor dem 6. Lebensjahr des Kindes sollten seine Augen parallel gerichtet sein.

## kritische Krankheiten

Eltern haben meist das richtige Gefühl, wann ein Arzt oder Apotheker aufgesucht werden muss. Wie Sie eine kritische Krankheit Ihres Kindes sofort erkennen und richtig darauf reagieren können, lernen Sie, wenn Sie Ihren Nachwuchs stets gut im Auge behalten. Sammeln Sie Erfahrungswerte, lassen Sie bei Ihrem Kind Routineuntersuchungen beim Orthopäden, Hals-Nasen-Ohren-Arzt, Augenarzt und Allgemeinmediziner durchführen. Eignen Sie sich ein Wissen über Erstversorgung bei Verletzungen, Kinderkrankheiten und Unfallverhütung an. Das nimmt Ihnen die Unsicherheit und Sie können Ruhe bewahren, wenn einmal wirklich etwas passiert.



## richtig handeln beim Behandeln

### bei Wunden:

1. Unbedingt die eigenen Hände mit Wasser und Seife waschen, bevor Sie die Wunde Ihres Kindes versorgen.
2. Kleine Verunreinigungen mit einem (nicht brennenden) Desinfektionsmittel und einem sterilen Tupper reinigen und verbinden. Bei größeren Verunreinigungen einen Arzt oder eine Ambulanz in Ihrer Nähe aufsuchen.
3. Reden Sie die ganze Zeit über beruhigend auf Ihr Kind ein und erklären Sie, was Sie tun.
4. Bei jeder Art von Wunde ist der Tetanus-Impfschutz zu überprüfen.

### bei Verbrennungen:

1. Halten Sie die betroffene Hautstelle ca. 10 Minuten lang unter fließendes kaltes Wasser. Verwenden Sie kein Eis, da sonst Hautgewebe erfrieren könnte.
2. Trocknen Sie die Wunde sanft mit einem sterilen Tupper.
3. Tragen Sie eine Brandsalbe dick auf und verbinden Sie die Stelle.
4. Suchen Sie nach der Erstversorgung einen Arzt oder eine Ambulanz in Ihrer Nähe auf.
5. Reden Sie die ganze Zeit über beruhigend auf Ihr Kind ein.
6. Bei großflächigen Verbrennungen oder Verbrennungen im Gesicht rufen Sie sofort den Notarzt unter 144!

### gut zu wissen



Bei einer Kopfverletzung, einer schweren Verbrennung, einer stark pulsierenden, blutenden Wunde oder einer Bisswunde suchen Sie sofort einen Arzt auf. In jedem Fall aber dann, wenn Sie selbst nicht in der Lage sind, Ihr Kind zu versorgen, das Ausmaß der Verletzung nicht abschätzen können oder in Panik geraten.

## Zappelphillip

Folgenden Verhaltensauffälligkeiten können einem sogenannten „ADHS“, dem Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Syndrom, zugrunde liegen: Ihr Kind hat Konzentrationsprobleme, kann besonders bei Gruppenspielen nicht bei der Sache bleiben oder leidet unter massiver motorischer Unruhe.

Wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt. Dieser wird Ihr Kind im Bedarfsfall an einer Spezialambulanz einer Kinderabteilung zur eingehenden Diagnostik vorstellen. Dort wird eine genaue medizinische Untersuchung inklusive Labor, EKG, EEG, ergotherapeutische und psychologische Begutachtung durchgeführt und gemeinsam mit Ihnen ein geeignetes Therapiekonzept erstellt.

## alte Hausmittel wiederentdeckt

Für viele Krankheiten hat die moderne Medizin schon Pillen entwickelt. Es gibt Tabletten gegen Kopfschmerzen, Erkältungen, Übelkeit und Unwohlsein. Beim Betrachten des Beipackzettels kommen die ersten Zweifel und Unverständnis auf, Ratlosigkeit macht sich breit. Die Folge ist Angst. Angst davor, dass so manches Medikament mehr Nebenwirkungen hat, als es nützt. Wenn man Kinder hat, ist diese Angst noch größer, da man für die Gesundheit des eigenen Nachwuchses verantwortlich ist. Lassen Sie sich daher von Ihrem Kinderarzt über alle eventuellen Nebenwirkungen aufklären.



### gut zu wissen

Viele Hausmittel sind oft eine gute, altbewährte und kostengünstigere Alternative, Unterstützung oder Ergänzung.

#### Husten:

Nehmen Sie ein Ei, einen Esslöffel Honig und den Saft einer halben Zitrone. Das Ganze wird gut verrührt und anschließend getrunken. Husten wird so schnell gelindert und durch die Zitrone füllt Ihr Kind sein körpereigenes Vitamin-C-Depot wieder auf.

Weiters gibt es eine ganze Menge heilender Getränke, wenn Ihr Kind stark hustet: Thymiantee, Salbeitee und Tannenspitzen-Hustensaft, bei dem Tannenspitzen in Zucker angesetzt und in der Sonne stehen gelassen werden. Die Flüssigkeit, die sich dabei bildet, sollte löffelweise als Hustensaft eingenommen werden.



### Halsschmerzen:

Bei Erkältungskrankheiten kann der gute alte Zwiebel- oder Kartoffelwickel hilfreich sein. Dabei wird die Zwiebel halbiert und die äußeren Schichten über Wasserdampf erwärmt, in ein Geschirrtuch gegeben und mit einem Schal auf der betreffenden, schmerzenden Stelle fixiert. Ebenso funktioniert ein gekochter, zerdrückter Kartoffel in einem Leintuch als Wickel.

### Insektenstiche:

Insektenstiche können mit einer aufgeschnittenen Zwiebel, die man über die betroffene Stelle reibt, gelindert werden.

### Fieber:

Essigpatscherln helfen bei Erkältungen, stressbedingtem Unwohlsein, Verdauungsstörungen und können hohes Fieber um bis zu zwei Grad senken. Dabei wird ein Tuch in Essig getränkt und danach um die Waden und Füße des kleinen Patienten gewickelt. Streifen Sie Ihrem Kind anschließend Wollsocken über, damit der Essig gut wirken kann. Lassen Sie die Patscherln bzw. den Wickel ungefähr eine halbe Stunde einwirken und wiederholen Sie den Vorgang mehrmals pro Tag.

### Durchfall:

Wenn Ihr Kind über Durchfall klagt, verabreichen Sie ihm Cola und Salzstangerln. Schütteln Sie jedoch die Kohlensäure aus dem Cola, lassen Sie das Getränk lauwarm werden und strecken Sie es mit Wasser. Dann lassen Sie Ihr Kind in kleinen Schlucken davon trinken.

Bei Übelkeit und Erbrechen hilft Ingwer. Kamillen- und Melissenblütentee wirken krampflösend. Bei Aufstoßen und Magenkrämpfen helfen Pfefferminztee und Kümmel, den Ihr Kind entweder als Tee trinken oder langsam kauen kann.



## gut zu wissen



Eine besonders große Auswahl an Hausmitteln, die sich auch für Kinder gut eignen, finden Sie auf [www.gesunde-hausmittel.de](http://www.gesunde-hausmittel.de).

## Notfallsapotheke

Für Kinder zwischen dem 3. und 6. Lebensjahr empfiehlt sich folgender Inhalt für die Hausapotheke: Insektenschutz, Antihistamingel oder -spray, Zeckenzange, Sonnenschutz, Lippenchutz sowie das Wichtigste für die Wundversorgung. Dazu gehören eine sterile 0,9%ige Kochsalzlösung, ein Desinfektionsmittel, das nicht brennt, eine Wund- bzw. Heilsalbe, eine Brandsalbe, Kompressen, Pflaster, sterile Auflagen, eine Schere, Mullbinden und eine Zahnrettungsbox, Elektrolytlösung und Fieberzäpfchen.

Medikamente immer in Originalverpackung und mit Beipackzettel aufbewahren. Achten Sie auf das Verfallsdatum!

8

pflege leicht





# DIPL.-ING. MIRANDA SUCHOMEL

[www.meduniwien.ac.at/hygiene](http://www.meduniwien.ac.at/hygiene)  
Medizinische Universität Wien, Klinisches Institut für Hygiene und  
Medizinische Mikrobiologie – 2 Kinder

*Unerwünschte Keime gelangen immer dann auf unsere Hände, wenn wir etwas berühren wie Türschnallen, Haltegriffe in Bus oder Bahn, Geld, Tiere usw. Oder wenn wir husten oder niesen müssen und uns dabei – wie es sich gehört – die Hand vor den Mund halten. Diese Keime geben wir an andere Menschen weiter, etwa durch Händeschütteln. Von unseren Händen gelangen sie dann etwa dadurch, dass wir unseren Finger in den Mund stecken, in unseren Körper.*

*Regelmäßiges und gründliches Händewaschen ist daher wichtig – für Sie und Ihr Kind. Übertreiben Sie es aber bitte nicht! Zum Waschen genügt warmes Wasser und gewöhnliche Seife. Von antibakteriellen Seifen oder gar Desinfektionsmitteln rate ich ab, denn dadurch können wiederum Allergien begünstigt werden.*

*Für das Immunsystem Ihres Kindes ist es wichtig, mit verschiedenen Keimen konfrontiert zu werden und zwischen guten und nützlichen bzw. schädlichen und krankmachenden Mikroorganismen unterscheiden zu lernen. In einem „sterilen“ Haushalt wird das nur schwer gelingen.*

*Wann sollten also die Hände gewaschen werden? Natürlich ausnahmslos nach jedem Toilettenbesuch, vor dem Essen, nach dem Umgang mit Tieren oder Pflanzen, nach dem Naseputzen, nach einem Krankenbesuch und wann immer die Hände schmutzig aussehen.*



*Wie bei so vielen Dingen kann auch beim Händewaschen die Vorbildwirkung wahre Wunder vollbringen. Lassen Sie Ihr Kind auch ruhig mal ein bisschen mit Wasser und Seife spielen. Kleinere Überschwemmungen im Bad sind schnell wieder trocken gelegt und Ihrem Kleinen macht es Spaß, selber zu beurteilen, ab wann seine Hände wieder sauber sind. Mit diesem Reim macht das Händewaschen übrigens gleich noch mehr Spaß:*

*Nach dem Spielen, vor dem Essen  
Händewaschen nicht vergessen!  
Und nach dem Klo sowieso.*

*In diesem Sinne, alles Gute,  
Ihre Dipl.-Ing. Miranda Suchomel*

## Händewaschen nicht vergessen!

Wenn man Kinder zum Händewaschen auffordert, hört man oft: „Wieso? Die sind doch gar nicht schmutzig!“ Doch genau darin liegt das Problem: Nur weil die Hände „sauber“ aussehen, heißt das nicht, dass sie auch tatsächlich sauber sind.

Auf unseren Händen befindet sich eine Vielzahl von Bakterien und anderen Mikroorganismen – Keime, die so klein sind, dass man sie mit freiem Auge gar nicht erkennen kann.

Manche dieser Keime gehören da auch hin, sind also erwünscht und ein wichtiger Bestandteil unserer natürlichen Hautflora. Daneben gibt es aber auch eine beachtliche Menge an unerwünschten und unter Umständen krankmachenden Keimen, die durch gründliches Händewaschen entfernt werden müssen.

## Toilette und Töpfchen

Auch wenn Ihr Kind schon die Toilette oder das Töpfchen benutzt, kann es immer wieder einmal vorkommen, dass kleine Malheurs passieren. Entweder ist Ihr Kind so sehr mit etwas anderem beschäftigt, dass es seine eigenen Körpersignale überhört oder aber es ist wegen einem bevorstehenden Ereignis nervös. Ihr Kind sollte vermittelt bekommen, dass es kein Drama ist, wenn es einmal zu einem kleinen „Toiletten-Unfall“ kommt.

### gut zu wissen



Erinnern Sie Ihr Kind immer dann an die Toilette, wenn Sie wissen, dass es auf Dauer das Haus verlassen wird oder schon seit Stunden nicht mehr am WC war.

Am besten gewöhnen Sie Ihrem Kind rechtzeitig an, vor dem Verlassen des Hauses sicherheits halber jedes Mal auf die Toilette zu gehen. Wenn Sie unterwegs sind, kann es auch vorkommen, dass Ihr Kind sich scheut, eine öffentliche Toilette zu benutzen. Bieten Sie in der Öffentlichkeit immer Ihre Hilfe an, wenn Ihr Kind eine Toilette benutzen möchte bzw. muss. Am einfachsten ist es, wenn Sie gemeinsam mit Ihrem Kind auf ein ihm fremdes WC gehen und für solche Fälle ausreichend Feuchttücher für einen hygienischen Klobesuch dabei haben.



# Kinderspaß und Pflege von



Prinzessin  
Lillifee

FELIX.



**ÖKO-FEST**  
Prinzen Kids  
Prinzessin Lillifee  
Anti-Egg-Shampoo  
gut  
Magazin 3,99 € für Best  
Seller-Produkte



## Für Prinzessinnen:

Zauberhaft gepflegt mit glitzerndem Badespaß, duftendem Feenhaar und streichelzarter Haut

## Abenteurer aufgepasst:

Sanftes Bade- und Waschvergnügen mit tollem Schaum und fruchtig-frischem Pfirsichduft

# NINA DVORACEK

## Beautyexpertin der Kronen Zeitung – 2 Kinder

Besonders Baby- und Kinderhaut muss gut vor Sonne geschützt werden, da kleine Kinder noch keinen Eigenschutz vor der UV-Strahlung haben. Das liegt an der Melaninproduktion. Melanin ist jener Stoff, der die Bräunung hervorruft und bei starker Bräunung einen LSF 5 zustandebringt. Dazu meint die Direktorin vom Europäischen Krebsbund „European Cancer League“, Wendy Tse Yared: „Wir wissen, dass Hautkrebs, der einen Erwachsenen betrifft, schon in der Kindheit vor dem Alter von 10 Jahren durch Sonnenbrand entsteht. Das ist ein schwieriges Thema, aber extrem wichtig, da die Hautkrebsrate derzeit noch immer stetig steigt. Kinder können selbstverständlich Strand und Sonne genießen – unter der Voraussetzung, dass Sie sich vor 11 Uhr vormittags und nach 16 Uhr nachmittags in der Sonne aufhalten. Aber das Allerwichtigste ist: Sie müssen lernen, wie sie sich selbst vor der Sonne schützen.“

*Fakt ist: Die Haut vergisst keine Sonnenstunde – und schon gar keinen Sonnenbrand. Ohne Eigenschutz ist die Haut den UV-Strahlen hilflos ausgeliefert. Wie aber schützt man sich und sein Kind richtig vor der Sonne?*

- 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 Sonnencremen 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. Das ist ein kleiner Kreis mit der Inschrift „UVA“.
- 8.) Die berühmte Mittagsstunde lieber im Schatten verbringen.

*Wir wechseln die Jahreszeit, bleiben aber beim richtigen Hautschutz. Denn Kälte, aber auch Sonnenschutz im Winter, sind nicht zu vernachlässigende Themen, da vor allem Kinderhaut sehr zart ist. Verwendet man jedoch bei großer Kälte die Sonnencreme vom Sommer, kann das schmerzhaft Folgen bis hin zu Erfrierungen haben. Nicht selten sieht man Kinder im Winter mit geplatzten Äderchen und roter, schmerzender Haut. Darum unbedingt spezielle Winter Sonnencremen benutzen!*

*Der Unterschied liegt in der Zusammensetzung: Sommercremen sind eine Öl-in-Wasser-Emulsion – das bedeutet viel Wasser, wenig Öl. Das darin enthaltene Wasser dringt in die Haut ein und friert sie regelrecht auf. Winter Sonnencremes sind hingegen Wasser-in-Öl-Emulsionen – also wenig Wasser, viel Öl. Daher sind sie auch viel schmieriger und fetter. Das Öl legt sich wie eine schützende Schicht über die Kinderhaut.*

*In diesem Sinne: Ran an die Cremetigel und raus in die Natur!*

# Kinderkörperpflege

Schon bei kleinen Kindern zeigt sich, dass die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers und seiner Bedürfnisse die Voraussetzungen für ein solides Selbstwertgefühl bilden.

Ab dem 3. Lebensjahr hat Ihr Kind mehr mit anderen Kindern zu tun als in den Jahren zuvor. Der Kindergartenbesuch steht an und Ihr kleiner Sprössling wird immer mobiler. Körperpflege und Hygiene sollten in diesem Alter für Ihr Kind daher selbstverständlich werden. Dazu gehört neben dem täglichen Baden, Waschen oder Duschen auch das automatische rituelle Händewaschen nach dem Toilettengang. Die Zähne Ihres Kindes sollten zweimal am Tag geputzt und die Haare regelmäßig gewaschen und gebürstet werden.



## gut zu wissen



Vor allem bei der täglichen Körperpflege gilt: Je mehr Sie Ihrem Kind hier ein gutes Vorbild sind und je deutlicher Sie ihm klar machen, wie wichtig gewissenhafte Körperpflege ist, desto leichter gewöhnt sich Ihr Kind an diese Rituale.

Legen Sie die Badezeit am besten auf eine Stunde vor dem Schlafengehen fest, damit Ihr Kind nicht zu müde dazu ist. Leider wird besonders das Haarewaschen von vielen Kindern als unangenehm empfunden. Versuchen Sie, auch diese Notwendigkeit zu einem Spiel zu machen. Waschen Sie die Haare Ihres Kindes am besten zu Beginn des Bades, damit es die Restzeit im Wasser entspannt verbringen kann.

## Haareschneiden

Leider ist es sicherlich nicht ganz so einfach, Ihr Kind ruhig zu halten, bis seine Haare geschnitten sind. Versuchen Sie daher, Ihr Kind dabei in den Spiegel gucken zu lassen oder es währenddessen zu beschäftigen und mit ihm zu spielen.

Falls Sie selbst Ihrem Kind die Haare schneiden, stellen Sie eine Friseursalon-Situation nach und schneiden Sie Ihrem Kind daheim vor dem Spiegel die Haare. So kann Ihr Kind Sie beobachten und sich im Spiegel mit Ihnen unterhalten.

Egal, ob Sie Ihrem Kind die Haare schneiden oder diese Aufgabe einem Friseur überlassen – achten Sie auf den richtigen Moment für einen Friseurbesuch. Ihr Kind sollte zufrieden und ausgeschlafen sein, damit Haareschneiden nervenschonend bleibt.

## Lausalarm!

Läuse sind besonders lästig, aber ungefährlich und haben nichts mit mangelnder Hygiene zu tun. Besonders unangenehm ist die verhältnismäßig schnelle Übertragung auf andere Personen, wie dies bei Familien der Fall ist. Aber auch bei Kindergartengruppen und Schulklassen stehen Kinder untereinander in engem Kontakt. Hier ist das Übertragungsrisiko am höchsten.

### gut zu wissen



Verzichten Sie bei einem Lausbefall innerhalb der Familie aus falscher Scham nicht darauf, einen Arzt oder Apotheker zu befragen. Genauso müssen der Kindergarten und andere Einrichtungen, in denen sich Ihr Kind regelmäßig aufhält, informiert werden, um eine Epidemie zu vermeiden.

Das erste Anzeichen für die kleinen Übeltäter ist starker Juckreiz, vor allem hinter den Ohren und im Nacken. Während sich die zwei bis drei großen Läuse im Haar kaum erkennen lassen, sind bei näherer Betrachtung vor allem die Lauseier, die sogenannten Nissen, besonders auf dunklem Haar gut sichtbar. Diese kleben extrem fest und lassen sich im Gegensatz zu kleinen Schüppchen nicht abstreifen.

## Läuse los

Spezielle Haarshampoos und Sprays enthalten Wirkstoffe, die sowohl Läuse als auch deren Larven abtöten. Ist Ihr Kind von Läusen betroffen, greifen Sie zu Produkten von CarylDerm oder Apar. Sämtliche im Handel angebotenen Lauspräparate sind nicht schädlich. Dennoch sollte vermieden werden, dass sie in die Augen oder den Mund gelangen. Nach der Behandlung mit dem Shampoo, das laut Beipacktext richtig

angewendet werden muss, enthalten die sichtbaren Nissen nur noch leere Eier, die mit einem feinzinkigen Nissenkamm aus Metall oder Kunststoff entfernt werden können. Diese Kämmen sind zusammen mit den Behandlungsshampoos in der Apotheke erhältlich.

### gut zu wissen



Je früher Sie mit der Behandlung der Lausplage beginnen, desto schneller sind Sie die unangenehmen Tierchen auch wieder los.

Um die Lausplage gänzlich loszuwerden, stecken Sie Stofftiere, Pölster und Kopfbedeckungen Ihres Kindes für einige Tage in einen Plastiksack und verschließen sie diesen gut. Spätestens nach zwei Tagen sind die Läuse auf den Lieblingsspielsachen Ihres Kindes tot. Schneller und einfacher geht es, wenn Sie den Plastiksack im Tiefkühlfach deponieren, da bereits ein paar Stunden ausreichen, die lästigen Übeltäter abzutöten. Bettwäsche, Kleidung, Handtücher, Haarspangen und Bürsten sollten bei mindestens 60 Grad gewaschen werden.

Auch Essigwasser eignet sich hervorragend, um der Plage auf dem Kopf Ihres Kindes ein Ende zu machen. Reiben Sie die Kopfhaut gut damit ein und lassen Sie die Tinktur unter einer Badehaube verpackt ein paar Stunden lang einwirken. Anschließend die Haare gründlich waschen.



# DIPL.-ING. MIRANDA SUCHOMEL

*Bereits die Milchzähne benötigen eine gründliche Reinigung und Pflege! Sie dienen als Platzhalter für die (hoffentlich lang) bleibenden 2. Zähne und sollten daher gesund und kariesfrei gehalten werden. Während die Zahnpflege Ihres Kindes bisher wahrscheinlich Sie übernommen haben, machen ab dem 3. Lebensjahr die Kleinen meist ihre ersten eigenen Putzversuche. Sie sollten aber in jedem Fall – und zwar bis ins Schulalter hinein – die Zähne Ihres Kindes gründlich nachputzen.*

*Wenn Ihr Kind einmal nicht Zähne putzen will, geht die Welt nicht gleich unter: Machen Sie keinen Druck oder drohen gar mit Bestrafung, sondern versuchen Sie stattdessen, Ihr Kind spielerisch zu motivieren. Etwa, indem Sie sich gleichzeitig mit ihm die Zähne putzen (Vorbildwirkung!) oder sich von ihm zuerst Ihre eigenen Zähne putzen lassen. Mit bunten und lustigen Zahnbürsten und Zahnputzbechern macht Ihrem Kind die Zahnpflege*

*garantiert noch mehr Spaß! Empfehlenswert sind außerdem kleine Sanduhren, die anzeigen, wie lange die Zähne geputzt werden sollen – ca. zwei Minuten. Wenn Ihr Kind die Sanduhr umdrehen oder sich die Zahnpasta selbst auf die Zahnbürste geben darf, wird es zusätzlich motiviert.*

*Neben der gründlichen Pflege der Zähne sollten Sie auch auf eine (zahn)gesunde Ernährung Ihres Sprösslings achten. Das heißt also: möglichst wenig Süßigkeiten und klebrige Speisen, Fruchtsäfte oder gesüßte Tees. Diese enthalten viel Zucker und der ist eine der Lieblingsspeisen, der in unseren Mundhöhlen und speziell im Zahnbelag lebenden Bakterien. Diese Bakterien, die übrigens mit dem Speichel übertragbar und somit ansteckend sind, bauen Zucker rasch zu Säure ab, die den Zahnschmelz schädigt und in Folge zu Karies, also Zahnfäule, führen kann.*

## Kinderzähne zeigen

Sobald die Kinder ab ca. zweieinhalb Jahren ein vollständiges Milchzahngebiss haben, sollten Sie mit Ihrem Kind in regelmäßigen Abständen einen Zahnarzt aufsuchen. Dieser untersucht nicht nur das Gebiss Ihres Kindes, sondern gibt auch Auskunft über die Zahnpflege, die richtige Haltung der Zahnbürste, wie und vor allem wie lang die kleinen Milchzähne geputzt werden müssen.

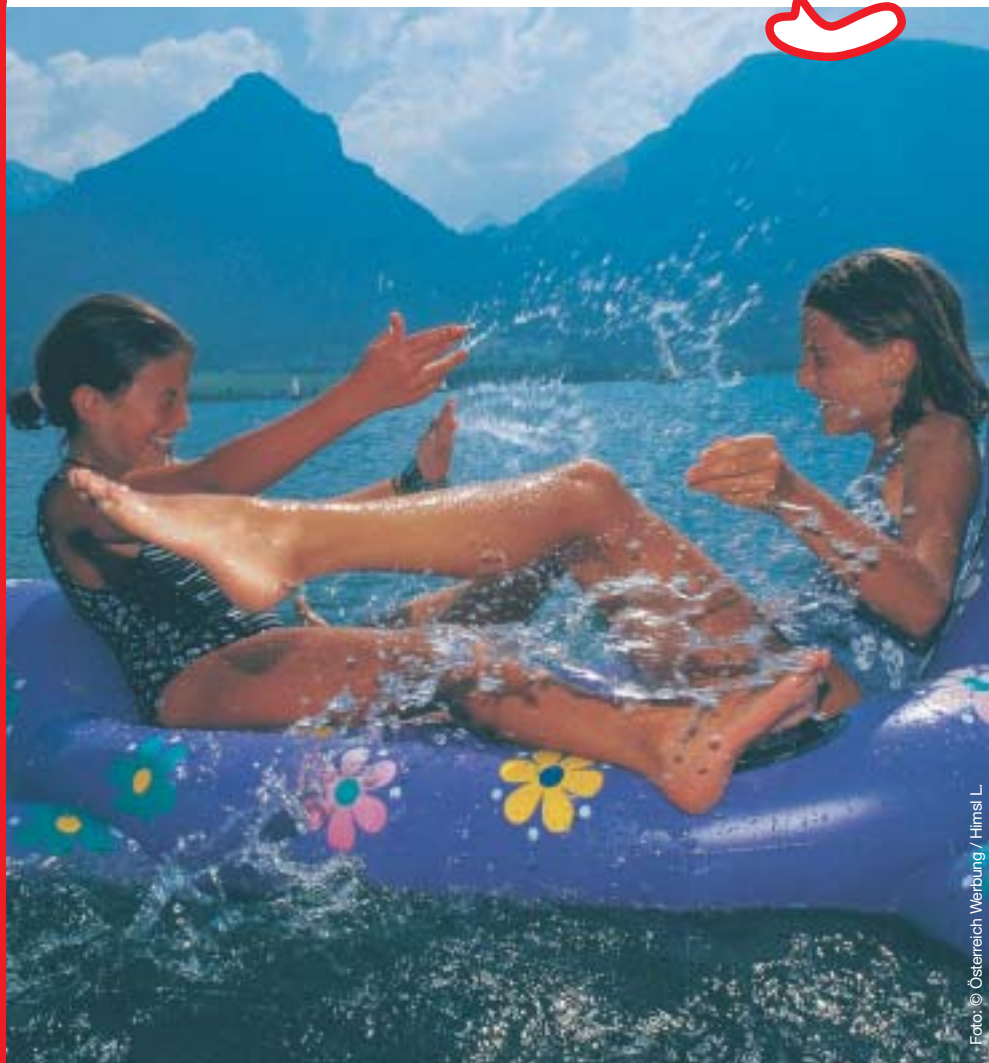
Bei manchen Kindern fallen die ersten Milchzähne noch vor dem 6. Geburtstag aus. Meist sind dies die Schneidezähne im Ober- und Unterkiefer, wobei sich die neuen Zähne mit dem Nachwachsen bis zu eineinhalb Jahren Zeit lassen können. Gelegentlich kann es beim Zahnwechsel zu Unregelmäßigkeiten kommen. Wenn ein Milchzahn besonders fest sitzt, schiebt sich der neue Zahn

vor den alten. Dies ist zwar keine Tragödie, aber der Zahnarzt sollte dennoch aufgesucht werden.



9

auszeit





# ANGELIKA LANG

Radio-Ikone – 2 Kinder

Auszeit also. Da fallen uns doch gleich so schöne Stichwörter ein wie „loslassen“, „entspannen“, „still werden“, „andere Dinge tun als im Alltag“. Dummerweise denken wir aber dann auch gleich an so unschöne Dinge wie: Was passiert, wenn man als Elternteil mal wirklich so richtig loslässt – seinen zweijährigen Sohnmann zum Beispiel am gut bevölkerten Buffet unter Palmen oder am Pool mit den lustigen Stufen, die direkt ins tiefe Wasser führen... Der Hechtsprung, mit dem man den Nachwuchs dann retten muss, fällt wohl eher nicht in die Kategorie „entspannen“. Was hat das alles denn mit Auszeit zu tun? Eben. Nichts. Deshalb ist es mir eine besondere Freude, Ihnen eine mathematische Formel präsentieren zu dürfen, die Ihnen garantiert jene Auszeit mit Ihrem Nachwuchs bringt und die ihren Namen auch verdient. Die Formel ist – trotz jahrelanger empirischer Forschungsarbeit – bestechend einfach. Sie lautet: Je kürzer der Nachwuchs, desto kürzer die Entfernung zum Ort, an dem Sie Ihre Auszeit planen.

Ist der Nachwuchs noch ganz kurz, sagen wir einmal unter einem Meter, empfiehlt sich eine Distanz zum Auszeitort von ca. 10 bis 20 Metern. Mit anderen Worten: Bleiben Sie zu Hause. Da haben Sie alles, was Sie brauchen. Ab einem Meter und der neu erworbenen Fähigkeit, gehen zu können, empfehlen sich Auszeitziele wie Oma, Tante und wohlwollende Freunde.

Als nächstes Etappenziel, ab etwa drei Jahren, hat sich für unsere Familie ein Bauernhof in Kärnten bewährt, wo sich der Nachwuchs dann sogar für die vielen Tiere zu interessieren begonnen hat, was ein halbes Jahr davor im Tiergarten Schönbrunn noch nicht der Fall war. Was spricht neben echten Kühen & Co. noch für einen Urlaub am Bauernhof? Die Küche der Bäuerin zum Beispiel, eine garantiert Pommes- und Ketchup-freie Zone. Dem Nachwuchs hat trotzdem immer geschmeckt, was die gute Frau



täglich frisch aus dem Wald oder dem Gemüsegarten hinterm Hof auf den Tisch gezaubert hat. Ein weiteres Argument: der Baggersee in guter Gehdistanz. Während der Nachwuchs in diesem Punkt keinen Unterschied zum Meer erkennen kann, ist der Unterschied für uns Eltern gewaltig und schlicht mit dem Adjektiv „überschaubar“ zu beschreiben.

Längere Autofahrten als die bis zum Bauernhof – etwa nach Italien – empfehlen sich dann bei entsprechend längerem Nachwuchs mit Schulreife. Warum Schulreife? Weil Sohnmann und Prinzessin dann auch des Kopfrechnens mächtig sein sollten und diese Fähigkeit Grundvoraussetzung ist für jenes Spiel, mit dem jede Autofahrt zum Kinderspiel wird: Man rechne die Quersumme der vorbeifahrenden oder vor einem im Stau stehenden Autonummertafeln aus und dem schnellsten Kopfrechner gehört dann das jeweilige Auto. So ist mein lieber Sohn schon zu einem ansehnlichen Fuhrpark an Ferraris, Maseratis, VW-Käfern und Enten gekommen, was das Kind natürlich bei Laune hielt, angesichts der Rostschüssel, die Mama da gerade lenkte...

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und den Ihrigen eine schöne Auszeit,  
Ihre Angelika Lang

## urlaubsreif

Wohin der gemeinsam Familienurlaub gehen soll, stellt viele Eltern vor eine große Herausforderung, da die Ansprüche eines jeden Familienmitglieds berücksichtigt werden sollten, um den gewünschten Effekt zu erzielen. Noch vor der Wahl nach dem geeigneten Reiseziel werden die Möglichkeiten der Anreise erörtert, da kleine Kinder und vor allem deren Eltern beschwerliche Anreisen mit langen Anfahrtszeiten, mehrmaligem Umsteigen, wie dies bei Bus- und Bahnreisen vorkommen kann, und umständlichen Transits eher negativ gegenüberstehen. Weitere innerfamiliäre Überlegungen sind den Bereichen Unterbringung, Verpflegung und der idealen Freizeitgestaltung, die für alle Familienmitglieder gleichermaßen attraktiv sein soll, gewidmet.

Denn während sich Eltern gerne zurücklehnen und entspannen, kann der Familienurlaub für 3- bis 6-Jährige oft gar nicht action- und abwechslungsreich genug sein. Viele Ferienzeile und Hotels im In- und Ausland werden diesem Umstand gerecht, bieten ein vielfältiges Animationsprogramm für kleine Gäste und haben sich auf diese Zielgruppe spezialisiert.

Interessant ist dabei, dass sich Kinder erstaunlich gut an verschiedene Zeitzonen anpassen. Bei Flugdestinationen sind Europa und der Mittelmeerraum leichter zu bewältigen als Ziele in Nordamerika, Nordafrika, der Karibik und Australien. Die Tropen, Südostasien und Südamerika sind hingegen für Kinder bis zum 10. Lebensjahr nicht empfehlenswert.

### gut zu wissen

Fragen Sie im Reisebüro nach Kindertarifen, Rabatten und Hotels, die besonders gut für Kinder geeignet sind.



## wenn einer eine Reise tut

Durch Reisen entdecken Kinder die Welt, erweitern ihren Horizont und lernen sich selber besser kennen. Sie machen die Erfahrung, dass sie nicht nur einen Platz im familiären Gefüge, sondern in der Gesamtheit der Welt haben. Sie beginnen, sich mit sich selber auseinanderzusetzen, werden selbstbewusster und selbstständiger. Gemeinsames Verreisen und ein Urlaub fernab der eigenen vier Wände gehören daher zu den wichtigsten Erfahrungen, die Sie als Familie machen können.

Am Beginn eines jeden Urlaubs sollte sich die Familie gemeinsam ganz genau überlegen, wohin die Reise gehen soll. Dabei sollten auch die



# MAG. GREGOR KADANKA

[www.mondial.at](http://www.mondial.at)

**Geschäftsführer des Tourismusunternehmens Mondial – 2 Kinder**



*Für viele stellt sich jedes Jahr die Frage nach dem idealen Urlaubsziel. Für Familien mit Kindern gar keine leichte Aufgabe, sind doch viele Aspekte zu beachten. Angefangen bei der Anreise, die nicht zu lange und strapaziös sein sollte, über die Wahl der Unterbringung samt Verpflegung bis zu den Möglichkeiten der Freizeitgestaltung.*

*Für Familien geeignete Destinationen gibt es unzählige – ob Strand, See oder Berge ist Geschmackssache. Ungewohntes Essen, große Hitze und fremdländische Keime können allerdings gerade bei Kindern leicht zu Erkrankungen führen und dann ist die Urlaubsfreude rasch getrübt. Daher empfehle ich, von allzu exotischen Destinationen eher Abstand zu nehmen und jedenfalls die Impfvorschriften zu beachten.*

*Viele Familien wählen die Anreise mit dem Auto, da man so flexibel ist. Zudem lässt sich im Auto das gesamte Reisegepäck mitnehmen und man ist auch vor Ort mobil. Quengelnde Kinder auf dem Rücksitz lassen diese Art der Anreise aber nur für vergleichsweise kurze Strecken ratsam erscheinen. Oft ist daher das Flugzeug – so es direkte Verbindungen gibt – die bessere Wahl. Empfehlenswert, wenn es die Destination zulässt, ist die Anreise per Bahn. Für Familien gibt es hier*

*preislich sehr attraktive Pauschalangebote, welche die Bahnfahrt und die Abholung vom Bahnhof beinhalten. Im Zug können sich die Kinder auch relativ frei bewegen – so beginnt der Urlaub schon bei der Anreise.*

*Auch die Unterkunft will gut gewählt sein. Von Clubs über Hotels bis zu Bauernhöfen gibt es auch hier eine große Auswahl – aber was eignet sich besonders für den Familienurlaub? Praktisch und oft preislich günstiger als Hotelzimmer sind Ferienwohnungen, Appartements oder etwa auch Hütten mit eigener Küche. Diese Unterkünfte ermöglichen es Eltern mit kleinen Kindern, entspannt zu urlauben, ohne dabei an fixe Restaurantzeiten gebunden und in kleinen Hotelzimmern untergebracht zu sein oder ständig darauf aufzupassen, dass die Kinder die anderen Gäste nicht stören. Aber auch Buffets, wie sie in vielen All-Inklusive-Hotels angeboten werden, sind bei Kindern beliebt und bedeuten eine Arbeitsentlastung für die Eltern. Gerade Familien empfehle ich außerdem den Abschluss einer Reiseversicherung mit Stornoschutz.*

Anforderungen und Wünsche der Kinder miteinbezogen werden. Im Sommer bevorzugen die meisten Kinder ab dem 3. Lebensjahr Wasser, Strand und viel Spaß. Dabei lehnen sie lange Autofahrten ab, wollen mit gleichaltrigen Kindern spielen und das essen, was sie gut kennen und was ihnen schmeckt.

## gut zu wissen



Vor allem mit kleineren Kindern verläuft ein Picknick im nächstbesten Park entspannter als eine mehrstündige Autofahrt zu einem weit entfernten Ausflugsziel.

## Kofferpacken

Egal, wohin Sie reisen, egal, zu welcher Jahreszeit Sie verreisen, nehmen Sie sich genug Zeit, darüber nachzudenken, was in den Urlaub mitgenommen werden soll. Klären Sie zunächst einmal, wer den Koffer packt und machen Sie eine Checkliste, auf der Sie vermerken, was Sie unbedingt mitnehmen müssen und worauf Sie verzichten können. Die Bereiche Kleidung, Sanitätsartikel, Spielsachen, Lektüre und Papiere wie Pässe, E-Cards, Impfpass u. dgl. fallen in Ihren Zuständigkeitsbereich. Ihr Kind muss sich lediglich entscheiden, welches Stofftier und welches Spielzeug es mithaben möchte.

Wenn Sie mit dem Auto verreisen, achten Sie darauf, dass wichtige Dinge, die während der Fahrt

benötigt werden, so verstaut sind, dass Sie einen schnellen Zugriff darauf haben. Dasselbe gilt für Bahn- oder Busreisen. Wenn Sie mit dem Flugzeug verreisen, beachten Sie die vorgegebenen Gewichtslimits. Packen Sie bereits ein paar Tage vor der Flugreise einen Probekoffer und wiegen Sie diesen ab. Spielzeug und einen Extrapulli packen Sie am besten ins Handgepäck.

### gut zu wissen

Geben Sie Ihrem Kind einen bestimmten Koffer oder Rucksack, in den es all das packen kann, was es im Urlaub braucht.



## GEROLD WALCH

[www.filomena.at](http://www.filomena.at)

**Apart-Hotel „Filomena“, Lech am Arlberg – 2 Kinder**

*Speziell im Urlaub möchten Kinder mit ihren Eltern Gemeinsames erleben. Im Alltag bleibt dafür oft wenig Zeit. Wichtige Faktoren für die Erholung von Eltern und Kindern sind Flexibilität, Freiheit und Mobilität.*

*Mit diversen Cards, wie sie viele Tourismusunternehmen inzwischen anbieten, um das Urlaubsbudget nicht unnötig zu belasten, eröffnen sich tolle Möglichkeiten und vielfältige Aktivitäten für den individuellen Familienurlaub.*

*Mit der bei uns erhältlichen Active Inclusive Card können alle geöffneten Seilbahnen und Sessellifte, der Orts-Wanderbus, ausgewählte geführte Wanderungen und Führungen, Waldschwimmbad mit Rutsche und Kinderbecken, Vitaparcours,*

*Tennis- und Squashhalle, Fußballplatz, Mini-golf, Kids Active Club, Bücherei, Heimatmuseum und Kräuterwanderungen völlig kostenlos*

*und beliebig oft genutzt werden. Den Kids Active Club können Kinder ab vier Jahren flexibel besuchen und Freunde für Spiele und Abenteuer finden. Das feste Wochenprogramm reicht von Fischen über Klettern, Grillen und Schwimmen bis zum Ausflug in ein tolles Abenteuer-Camp. Das ist die optimale Möglichkeit, wenn Mama und Papa einmal etwas allein unternehmen oder den Wellnessbereich nutzen möchten. Die Kombination von Apartments mit Hotelservice ermöglicht viel Freiraum und Flexibilität für Familien.*



# MEHR RAUM, MEHR ZEIT FÜR FAMILIE

*What a wonderful world*

- 7 Übernachtungen im Apartment für 2 Erw. und 2 Kinder inkl. Frühstücksbuffet
  - 8 Tage Active Inclusive Card
  - 5 Tage Kids Active Club von Mo bis Fr für Kinder ab 4 Jahren
- ab € 799,-



Kostenlos inklusive mit der Active Inclusive Card: Waldschwimmbad, Kinderbetreuung im Kids Active Club, geführte Wanderungen, Wanderbusse (ohne Maut), alle geöffneten Seilbahnen und Sessellifte u. v. m.

Zentral und doch ruhig gelegen. Mitten in Lech, mitten im Wanderparadies bieten wir Ihnen den Komfort eines 4-Sterne-Hotels. Sie wohnen in geräumigen Apartments und genießen bei uns Freiheit und Flexibilität. Wellnessbereich inklusive. Ideal für Familie und mehr. Infos unter [www.filomena.at](http://www.filomena.at) oder telefonisch unter Tel. +43/(0)5583/2211. Wir freuen uns auf Sie!

**APARTHOTEL FILOMENA**  
*What a wonderful world*

Omesberg 211, 6764 Lech am Arlberg, Austria  
Tel. +43.(0)5583.2211, [www.filomena.at](http://www.filomena.at)

Familienclub **VOR  
ARL  
BERG**

**familyaustria**  
HOTELS & APARTMENTS

## viel Meer

Das Meer übt auf alle Menschen eine große Faszination aus. Auf Kinder ganz besonders, denn das Meer hat viel zu bieten: Badespaß erleben, Wassersport ausüben wie schwimmen, tauchen, Wasserschi, segeln oder surfen, Zeit am Strand verbringen, Muscheln und Steine sammeln, Sandburgen bauen, die Gezeiten beobachten, Fische und Krebse fangen, Wind und Wetter spüren und den Sand durch die Finger rieseln lassen. Das Meer ist abwechslungs- und lehrreich.

Seien Sie gewappnet für den kindlichen Entdeckungsdrang und dem Interesse an allem, was das Meer bietet.

### gut zu wissen

Rechnen Sie mit vielen Fragen, die Ihr Kind Ihnen stellen wird: Woher kommt der Sand, wie entstehen Dünen, wie atmen Fische, woher kommt das viele Wasser, warum ist das Meer salzig, wie entstehen Wellen usw.



## das Wandern ist des Müllers Lust

Wandern ist inzwischen nicht nur des Müllers, sondern auch des Meiers und des Hubers Lust. Denn die abwechslungsreichen und kindertauglichen Touren, wie sie Alpinvereine und Fremdenverkehrszentren anbieten, haben heute nichts mehr mit den stundenlangen, ermüdenden Märschen zu tun, wie wir sie als Kinder bei Wind und Wetter ertragen mussten.

Wandern hat sich in den letzten Jahren nicht nur zu einer Trendsportart entwickelt, sondern hat aufgrund des vielfältigen Angebots an Touren,

kindergerechten Routen und entsprechenden Ausrüstungen auch bei Familien mit Kindern einen hohen Stellenwert. Dabei ist Wandern, ob in der Tiefebene oder im Hochgebirge, gesund und immer mit dem Erlebnis und der Bewegung in der freien Natur verknüpft.

### gut zu wissen

Viele Wanderrouten berücksichtigen Kinder in ihren Zeitangaben. Sollten die Wanderzeiten für Kinder dennoch fehlen, rechnen Sie mit der 2 ½-fachen Wanderzeit.



Kinder bis zum 3. Lebensjahr transportieren Sie je nach Route am besten in einem Kinderbuggy oder einem Traggestell am Rücken. Bevor Sie sich auf große Wanderschaft begeben, sollten Sie bei einer ein- bis zweistündigen Wanderung ausprobieren, wie Sie und vor allem Ihr Nachwuchs damit zurechtkommen.

Kinder ab dem 3. Lebensjahr können bereits bis zu vier Stunden marschieren. Mehr sollten es aber nicht sein und auch die Pausen müssen berücksichtigt werden. Abgesehen von der vielfältigen Landschaft, durch die Sie gehen, können Sie Ihr Kind mit vielen Spielen, Liedern, Geschichten und dem Sammeln von Steinen, Tannenzapfen, Blättern oder Blumen bei Laune halten. Verbinden Sie die Wanderungen mit Ihrem Kind mit Erzählungen über Pflanzen, Tiere und Gesteine. Dadurch entwickelt Ihr Kind Interesse und Gefühl für die Natur.

### gut zu wissen

Neben Proviant und ausreichend Flüssigkeit dürfen Taschenmesser, Feldstecher, Sammelsäckchen, Heftpflaster, Sonnenschutz, Wanderkarte und Kompass in Ihrem Rucksack nicht fehlen.



**H<sub>2</sub>O**  
Hotel-Therme-Resort

**Hotel und  
Therme ab**

€ **62,50**

Preis exkl. Tourismusabgabe  
€ 1,65 pro Person/Nacht



**Wasser-Ratte**



**[www.hoteltherme.at](http://www.hoteltherme.at)**

Die Familien-Therme bei Bad Waltersdorf - Tel.: 03333/22144

## Der Berg ruft!

Klettern, kraxeln, wandern, abseilen, über Almwiesen laufen, Blumen und Kräuter pflücken, im Gebirgsbach oder Bergsee planschen, Pfade erkunden, über Gatter springen und in einer gemütlichen Almhütte einkehren. Erlebnisse, die Kinder, egal, ob auf sommerlichen Almen oder tief verschneiten Hängen erleben: Die Faszination der Bergwelt begleitet sie ihr Leben lang.

Wandern und Schifahren gehören somit zu den liebsten Hobbys der Österreicher.

### gut zu wissen

Der Alpenverein bietet ein Angebotservice unter dem Titel „Mit Kindern auf Hütten“. Dieses kann unter [jugend@alpenverein.at](mailto:jugend@alpenverein.at) angefordert werden.



## HARALD LÜRZER

[www.luerzer.at](http://www.luerzer.at)

**Sporthotel „Edelweiß“, Obertauern – 1 Kind**

*Früh übt sich, wer ein begeisterter Alpinist werden will. Wenn ich jedoch mit Freunden und Bekannten über Urlaub spreche, höre ich oft, dass Winter- und insbesondere Schiurlaube teuer und kaum leistbar seien, speziell wenn man mit Kindern urlaubt.*

*Meine Antwort: Es kommt darauf an, wann man urlaubt. Der Vorteil der Altersgruppe der 3- bis 6-Jährigen liegt darin, dass diese noch keine Schulkinder sind und somit keine fixen Schulzeiten berücksichtigt werden müssen. Vor allem in der Vor-, Nach- und Zwischensaison gibt es in vielen Wintersportorten sehr interessante und günstige Angebote für Familien mit einem Kind oder mehreren Kindern.*

*Dies fängt schon bei der Unterkunft an. In Hotels und Pensionen zahlen Kinder bis zum 6. Lebensjahr im Zimmer der Eltern gewöhnlich gar nichts. Gleiches gilt bei der Ausrüstung. Leihen sich die Eltern ihr Schimaterial aus, bekommt in vielen Wintersportregionen ihr Kind dieses kostenlos zur Verfügung gestellt. Und auch bei unzähligen Schiliften fahren Kinder bis 6 Jahren, ohne dass ein Schipass gekauft werden muss.*

*Daher empfehle ich: Erkundigen Sie sich vor Antritt des Familienschiurlaubs, welche Angebote Ihr Urlaubsort für Sie und Ihr Kind bereithält. Rabatte und Tarife sind regional unterschiedlich.*

*Übrigens: Das beste Alter, um Schifahren zu lernen, liegt zwischen dem 3. und 6. Lebensjahr. Nutzen Sie in dieser Zeit die Vorteile der Nebensaisonen, der ruhigeren Saisonzeiten, in denen die Schischulen nicht so überfüllt sind wie in den Ferien, denn da haben auch die Schillehrer kleinere Gruppen und viel mehr Zeit, um sich intensiv mit ihren kleinen Schützlingen beschäftigen zu können. Schifahren macht viel Spaß und Schikurse gehören zu den schönsten Erlebnissen, die Kinder machen können.*

*Ermöglichen Sie Ihrem Kind daher in der wunderbaren, vielfältigen Bergwelt Österreichs, in viel frischer und gesunder Luft, eine schöne und abwechslungsreiche Sportart zu erlernen.*





# Endlich Wochenende!

Für viele Familien ist das Wochenende abgesehen von Urlauben die einzige Zeit, die voll und ganz zusammen verbracht werden kann. Daher sind Wochenenden ganz besonders wichtig fürs Familienleben: gemeinsame Ausflüge, gemeinsames Essen, gemeinsam entspannen, sich gemeinsam eine Auszeit nehmen und sich intensiv mit der Familie, den Kindern und dem Partner beschäftigen. Was am Wochenende unternommen wird, sollte demnach auch gemeinsam besprochen werden, um keinen Freizeitstress entstehen zu lassen. Erkundigen Sie sich schon unter der Woche, welche Veranstaltungen am Wochenende stattfinden und was den Anforderungen der ganzen Familie gerecht wird.

## gut zu wissen

Bedenken Sie, dass auch ein Wochenende nur 48 Stunden hat.



Durch den intensiven Austausch mit den eigenen Kindern und der frei verfügbaren Zeit entdecken viele Eltern Dinge, die sie in ihrer Kindheit selber gerne gemacht haben und die sich bestens dazu eignen, am Wochenende gemeinsam erlebt zu werden, wie etwa Waldspaziergänge zu machen, Baum- oder Laubhäuser zu bauen, auf den Markt zu gehen, eine Radtour oder Bahnfahrt zu machen, nachts im Zelt zu schlafen, am Flughafen den Flugzeugen und am Hafen den Schiffen zuzuschauen, die Großeltern zu besuchen, eine Ausstellung anzusehen, ins Kino zu gehen, Inlineskaten auszuprobieren, das Schwimmbad zu besuchen oder am Spielplatz herumzutollen.

## Schlechtwetterprogramm

Regen, Schneesturm und Hagel können Ihnen und Ihrem Kind nichts anhaben, wenn Sie flexibel sind und den Ausflug oder die Aktivität im

Freien entweder gutgelaunt und gut gerüstet in entsprechender Kleidung bewältigen oder aber ein Ersatzprogramm planen. Dafür eignen sich Besuche von Hallenschwimmbädern, Museen und Ausstellungen ebenso wie Indoorspielplätze, die jedes Kinderherz höher schlagen lassen, weil Klettertürme, Bällebecken, Trampoline, Hüpfburgen, Rutschen und Schaukeln zum Herumtollen einladen.

## daheim ist es doch am schönsten

Um sich und seinem Nachwuchs eine Auszeit zu gönnen, ein abwechslungsreiches Wochenende zu gestalten oder einen schönen Urlaub zu verbringen, muss man sich nicht immer in die Ferne bewegen, denn das Beste liegt oft so nahe – nämlich daheim. Genießen Sie die Zeit, die Sie gemeinsam mit Ihrem Kind in den eigenen vier Wänden verbringen. Die Möglichkeiten, seine Freizeit daheim zu gestalten sind vielfältiger, als Sie denken.

Legen Sie einen Familienkochtag ein, bei dem die ganze Familie in der Küche steht, gemeinsam kocht, den Tisch deckt und sich anschließend wie beim „perfekten Dinner“ benotet. Veranstalten Sie einen Bastelnachmittag, einen Spieleabend oder eine Schatzsuche durchs ganze Haus und laden Sie Freunde mit gleichaltrigen Kindern dazu ein. Ihr Kind hat somit Spielgefährten und Sie haben Gesprächspartner. Machen Sie aus Ihrem Wohnzimmer ein Turnzimmer und planen Sie eine Kinderolympiade aus Geschicklichkeitsspielen, Hindernisparcours, Kissenschlacht, Bodengymnastik und einer feierlichen Siegerehrung. Organisieren Sie eine Pyjamaparty und machen Sie, mit Taschenlampen ausgerüstet, eine Nachtwanderung durch die eigene Wohnung. Auch ein gemeinsamer Bade- und Pflegetag macht Ihrem Kind garantiert viel Spaß, wenn Sie das Badezimmer in eine Wellnessoase verwandeln.

10

auf nummer sicher



Jedes Jahr passieren etwa 170.000 Unfälle mit Kindern unter 14 Jahren!

Unfälle zählen zu den häufigsten Todesursachen bei Kleinkindern. Der Grund dafür: Kinder erkennen viele Gefahren nicht oder schätzen sie falsch ein. Eltern sind daher gefordert, Gefahrenquellen im wahren Sinn des Wortes aus dem Weg zu räumen und das Umfeld kindersicher zu gestalten. Immer wieder führen heiße Herdplatten, Treppen oder Gewässer zu tragischen Unglücksfällen.

Gefahren rechtzeitig zu erkennen und zu verhindern, ist wichtig. Doch Vorsichtsmaßnahmen allein reichen oft nicht aus. Passieren kann schnell etwas und dann gilt es, nicht in Panik zu geraten, sondern sofort und richtig Erste Hilfe zu leisten. Leider haben viele Eltern oftmals keine ausreichenden Erste-Hilfe-Kenntnisse, besonders nicht im Umgang mit Kindern. Zweifel oder Tatenlosigkeit statt raschen Eingreifens können im schlimmsten Fall Menschenleben kosten. Bei einem Notfall ist es daher äußerst wichtig zu wissen, wie das Kind bis zum Eintreffen der Rettung erstversorgt werden kann.

Erste Hilfe sieht bei Kindern teilweise anders aus als bei Erwachsenen: Im Gegensatz zu erwachsenen Personen ist ein primärer Herzstillstand bei Kindern äußerst selten. Die Ursachen für einen Kreislaufstillstand sind fast immer Verletzungen oder Erkrankungen, die das Herz nicht direkt betreffen. Daher kommt es in den meisten Fällen vor einem Versagen des Herzens zu einem Atemstillstand. Durch Wiederbelebungsmaßnahmen kann der Herzstillstand verhindert werden und die Überlebenschance des Kindes beträgt dann – abhängig von der Ursache – bis zu 70 Prozent.

Darüber hinaus gibt es wesentliche Unterschiede bei den Wiederbelebungs- und Versorgungs-

maßnahmen zwischen Kindern und Säuglingen. So darf der Kopf des Säuglings bei Wiederbelebungsmaßnahmen nicht nackenwärts überstreckt werden, sondern sollte in Neutralposition gebracht werden.



Auch das Gewebe eines Kindes unterscheidet sich von dem eines erwachsenen Menschen. Da es weicher und elastischer ist, sind so genannte stumpfe Verletzungen, also ohne blutende Wunden, häufiger. Darin liegt auch die Gefahr, das Ausmaß der Verletzung zu unterschätzen. Mehr als 90 Prozent aller inneren Verletzungen im Bauchbereich weisen im Kindesalter keine blutenden Wunden auf und werden so aus Unkenntnis oft nicht ernst genug genommen.

In unserer Kursreihe „Notfälle im Kindesalter“ sollen Eltern mehr Sicherheit in kritischen Situationen gewinnen, sodass sie im Notfall die richtigen Schritte setzen können. Anhand unterschiedlicher Methoden und praktischer Übungen lernen Eltern die wichtigsten Maßnahmen zur Reanimation, Unfallverhütung, Erstversorgung bei Verletzungen, Kinderkrankheiten und Suchtprävention kennen.

Jeder von uns kann in eine Notlage geraten, in der rasch Erste Hilfe geleistet werden muss. Und nichts ist schlimmer in einer solchen Situation, als untätig zusehen zu müssen, anstatt gezielt zuzupacken.

Alles Gute, Ihr Oliver Löhlein

Was man liebt, das möchte man auch schützen – der Beschützerinstinkt ist Ihnen gegeben, sobald Sie ein Kind haben. Darüber hinaus ist es Ihre Verpflichtung, auf Ihr Kind aufzupassen, dafür zu sorgen, dass es sich nicht verletzt und sämtliche Gefahrenquellen aus seinem Umfeld zu entfernen. Das bedeutet nicht, dass Sie Ihr Kind deshalb in Watte packen sollen, damit ihm nichts passiert. Nur durch eigene Erfahrungen wird Ihr Kind es schaffen, sich später gut zu rechtzufinden.

### gut zu wissen

Eine Schürfwunde am Knie ist kein Notfall. Dennoch sollten Sie zur Stelle sein und Ihr Kind trösten. So lernt Ihr Kind, dass es sich auf Sie verlassen kann, vor allem dann, wenn einmal etwas Schlimmeres passiert.



## sicher daheim

Die Sicherheit im Haushalt wird oft unterschätzt. Dabei ist die Unfallgefahr in den eigenen vier Wänden besonders groß. Daher ist es besonders wichtig, dass Sie sich bewusst machen, welche Gefahrenquellen in Ihrem Haushalt sind: freiliegende, lose Kabel, Steckdosen, Elektrogeräte, Topfpflanzen oder herumliegende Tabletten sind für Sie selbstverständlich und gehören zu Ihrem Alltag. Sie wissen, wie Sie sich verhalten müssen, um einer Verletzung, Verätzung oder Vergiftung aus dem Weg zu gehen. Vermutlich haben Sie Ihr Kind bereits mehrmals auf diese Gefahren im häuslichen Umfeld aufmerksam gemacht, aber sicher können Sie sich leider nicht sein, dass das von Ihrem Kind zunächst unbeachtete Pillenpäckchen im nächsten Moment nicht von größtem Interesse ist.



### gut zu wissen

Erziehen Sie Ihr Kind so früh wie möglich zur Sicherheit und der sicheren Handhabung mit gefährlichen Substanzen.



## tierlieb

Irgendwann wird auch Ihr Kind seine Begeisterung für Hunde, Katzen oder Hasen entdecken und Ihnen erklären, dass ein eigenes Haustier angeschafft werden muss. Bevor Sie die Hände über dem Kopf zusammenschlagen, informieren Sie Ihr Kind über sämtliche Verantwortungen und den richtigen Umgang mit einem Tier. Weisen Sie auf die natürlichen Verhaltensmuster von Tieren hin. Ob niedliches Kätzchen oder goldiger Hamster – jedes Tier hat angeborene Reflexe und setzt sich zur Wehr, wenn man ihm zu Leibe rückt. Verbieten Sie Ihrem Kind, ein fressendes oder schlafendes Tier zu stören.



## Wasser

Das Element Wasser übt auf alle Kinder eine besondere Faszination aus. Kaum ein Kind kann sich dem Planschen, Spritzen und Gießen entziehen. Schwimmen und Baden zählen zu den liebsten Hobbys von Kindern – auch dann, wenn sie noch gar nicht schwimmen können. In Los Angeles etwa sterben mehr Kinder durch Ertrinken als durch einen Autounfall.

### gut zu wissen



Wasser ist für Kleinkinder bereits ab einer Tiefe von 10 cm lebensgefährlich!

## ganz oben – im Hochstuhl

Hochstühle haben den Zweck, dass auch kleine Kinder am Tisch der Erwachsenen sitzen und am Familienleben teilnehmen können. Hochstühle sind keine Klettergerüste oder Turngeräte. Viele Kinder wollen während oder nach dem Essen dennoch selber herausfinden, wie stabil ihr Hochstuhl tatsächlich ist. Testen Sie daher schon beim Kauf die Stabilität des Hochstuhls. Besonders empfehlenswert sind mitwachsende Modelle mit einem integrierten Gurtsystem. Wenn Sie das Hochstuhl-Tischchen unter die Tischplatte klemmen, können Sie ein Umkippen verhindern.

### gut zu wissen



Wer befürchtet, dass sein Sprössling mehr als nur in seinem Hochstuhl sitzt, dem sei geraten, die Fußablage zu entfernen, um ein Aufstehen unmöglich zu machen.

Nehmen Sie Ihr Kind wieder aus seinem Hochstuhl, wenn Sie das Zimmer verlassen müssen. Lassen Sie es keinesfalls alleine sitzen.

Um Ihr Kind vor dem Ertrinken zu schützen, sollten Sie für eine sichere Umgebung und die richtige Ausrüstung sorgen. Weisen Sie Ihr Kind auf alle Gefahren hin und lassen Sie es niemals unbeaufsichtigt im und rum ums Wasser – nicht einmal für einen kurzen Augenblick! Entfernen Sie zudem Wasser aus Planschbecken, Lavoirs, Bottichen oder anderen Gefäßen im Garten, zu denen Ihr Kind Zugang hat. Falls Sie stolzer Besitzer eines Swimmingpools sind, umzäunen Sie diesen, solange Ihr Kind nicht ausreichend gut schwimmen kann und die Wassersicherheitsregeln nicht kennt.

### gut zu wissen



Schwimmflügel und Schwimmreifen sind Schwimmhilfen und kein ausreichender Schutz vor dem Ertrinken. Aufblasbare Schwimmtiere oder Luftmatratzen sind Spielzeuge und bieten ebenfalls keinen Schutz vor dem Ertrinken.

## Feuer

Ebenso wie Wasser lässt auch Feuer Kinderaugen glänzen. Zündeln und mit dem heruntertropfenden Wachs von Kerzen spielen, macht Kindern Spaß, ist aber gefährlich. Um Kinder daran zu hindern, selbst ein Feuerchen zu entfachen, müssen Feuerzeuge, Streichhölzer und andere Zündquellen so aufbewahrt werden, dass sie für Kinder unerreichbar sind. Zündeln Sie mit Ihrem Kind bewusst unter Ihrer Aufsicht, nehmen Sie Ihrem Kind den Reiz an der Sache. Erklären Sie ihm auf jeden Fall den richtigen Umgang mit Streichhölzern und dass diese gefährlich sind.

### gut zu wissen

Was tun, wenn die Kleider zu brennen beginnen? Zeigen Sie Ihrem Kind die Stop-Drop-Roll-Regel: Stehenbleiben, sich fallen lassen und auf dem Boden rollen.



Verwenden Sie beim Kochen die hinteren Kochfelder, drehen Sie die Pfannenstiele nach innen und montieren Sie ein Herdschutzgitter. Stellen Sie die Temperatur des Warmwasserboilers auf max. 60° C. Verwenden Sie Mischbatterien mit Temperaturregulation. Diese haben einen Sicherungsknopf für Temperaturen über 38° C.

Auch wenn Sie bereits Nichtraucher sind, installieren Sie Rauchmelder – besonders in der Nähe der Schlafbereiche – und kontrollieren Sie regelmäßig deren Batterien!

Weisen Sie Ihr Kind auch auf die Gefährlichkeit von Stromleitungen hin und machen Sie nicht nur Ihre eigenen vier Wände, sondern auch jedes Hotelzimmer, das Sie beziehen, steckdosensicher.



## gut zu wissen

Messer, Gabel, Schere, Licht sind für kleine Kinder nicht!



## wenn was passiert

Oft sind Eltern bewegungsunfähig oder geraten in Panik, wenn ihr Kind bewusstlos wird oder eine schwere Verletzung aufweist. Viele Institutionen bieten Erste-Hilfe-Kurse für Eltern und Kinder an, wo erklärt wird, wie wichtig und entscheidend es ist, trotz des persönlichen Nahverhältnisses zum Kind, Ruhe zu bewahren und die ersten Maßnahmen der Erste-Hilfe-Versorgung selbst durchzuführen. Die Schwerpunkte derartiger Kurse und Informationsveranstaltungen reichen von Kreislaufstillstand bei Kindern über den richtigen Umgang mit Verletzungen bis hin zum Erkennen kritischer Krankheitsbilder.

## Medizin

Medikamente sollen immer außerhalb der Reichweite von Kindern in versperrten Schränken gelagert werden und nicht in Handtaschen oder Nachtkästchen leicht erreichbar herumliegen. Der beste Aufbewahrungsort für Arzneien aller Art ist der versperrbare Medikamentenschrank. Falls ein Medikament nicht mehr benötigt wird, muss es entsorgt werden.

## Chemie

Vermeiden Sie gefährliche Chemikalien, Säuren und Laugen in Haushalten mit kleinen Kindern und achten Sie beim Kauf der Produkte auf Kindersicherheitsverschlüsse. Giftsubstanzen dürfen niemals aus deren Originalbehältern in Flaschen umgefüllt werden, da Kinder aus diesen trinken könnten.

Als erste Maßnahme ist es sinnvoll, all diese Produkte zumindest in den oberen Schrank- und Kastenregionen zu deponieren. Dabei dürfen Sie nicht vergessen, dass Ihr Kind sehr kreativ sein kann und mit diversen Aufstiegshilfen versuchen wird, diese Dinge doch zu erreichen. Eine Schrancksicherung verhindert das Öffnen von Schrank- und Kastentüren. Aber nicht nur im Haushalt, auch im Keller und in der Garage befinden sich oft Chemikalien, Spritzmittel, Benzin und giftige Stoffe. Ist Ihr Kind aufgrund seiner Entwicklung mobiler geworden, müssen Sie sich auch dieser Gefahrenstellen bewusst sein.

## gut zu wissen

Ob Unfall oder Krankheit - scheuen Sie sich nicht, in kritischen Situationen die Rettung zu verständigen!



## KIDS guide – NOTRUFNUMMERN



**Feuerwehr:** 122

**Polizei:** 133

**Rettung:** 144

**Ärztendienst:** 141

**Kindernotruf  
„Rat auf Draht“:** 147

**Vergiftungs-  
zentrale:** 01/ 406 43 43

## die wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Kindern

Zu einem Kreislaufstillstand kann es durch Erkrankungen oder Verlegungen der Atemwege, Blutverlust, Ertrinken, Flüssigkeitsverlust, Vergiftungen oder Verletzungen des Gehirns oder Rückenmarks kommen. Bei Reglosigkeit gilt: Sprechen Sie das Kind laut an und berühren Sie es. Sollte es nicht reagieren, rufen Sie um Hilfe und lassen Sie jemanden den **Notruf 144** verständigen!

Bei Verunreinigungen säubern Sie vorsichtig die Mundhöhle und überstrecken Sie danach den Kopf des Kindes nackenwärts, bei Säuglingen in Neutralposition!.

Wenn das Kind innerhalb von 10 Sekunden wieder normal atmet, bringen Sie es in eine stabile Seitenlage.

Gibt das Kind weiterhin kein Lebenszeichen mehr, beatmen Sie es 5 Mal, setzen mit 15 Herzdruckmassagen fort und wechseln die Massagen mit jeweils 2 Beatmungen ab, und zwar so lange bis das Rettungsteam eingetroffen ist oder das Kind Lebenszeichen zeigt.

Bei einer Verlegung der Atemwege durch Eindringen eines Fremdkörpers: Wenn das Kind bei Bewusstsein ist, bringen Sie es mit jeweils 5 Rückenschlägen und 5 Kompressionen zum Husten.



## sicher daheim

Rund 19.000 Einbruchsdiebstähle in Wohnungen und Einfamilienhäusern hat die polizeiliche Anzeigenstatistik allein im Vorjahr verzeichnet. Die Sorge um die Sicherheit in den eigenen vier Wänden lässt die Nachfrage nach Alarmanlagen und Brandschutzgeräten steigen.

Herbert Kalina von Elektro Kalina in Wien erklärt dazu: „Die Technik im Sicherheitsbereich hat sich enorm weiterentwickelt. Die Sicherheitslösungen von Telekom Austria schützen vor konventionellen Bedrohungen wie Einbrüchen oder Diebstahl. Mit zahlreichen anderen Modulen wie Rauchmelder oder Wasserstandsmelder sorgen aonAlarmServices aber auch in anderen Lebensbereichen für mehr Sicherheit. Über das Telefonnetz kann Telekom Austria jede Wohnung und jedes Haus österreichweit mit der aonSicherheitszentrale im Wiener Arsenal verbinden. aonAlarmServices bestehen im Basispaket aus einer Alarmeinrichtung, einer sogenannten Basisstation und drei weiteren Komponenten, nämlich einem Bewegungsmelder, einem Magnetkontakt zur drahtlosen Überwachung von Türen und Fenstern sowie einem Funkhandsender. Die einzelnen Bestandteile kommunizieren über Funk mit der Basisstation, sodass keine Verkabelungsarbeiten nötig sind. Die Sicherheitslösung ist individuell erweiterbar und das Sortiment reicht von der Außensirene über den Glasbruchmelder bis hin zu einem Notruftaster. So lassen sich auch größere Wohnungen oder Häuser in ganz Österreich rundum gut überwachen.“



# MICHAELA CIRKA

[kundendienst.orf.at](http://kundendienst.orf.at)

**Leiterin 147 - Rat auf Draht + Elterntelefon ORF – 1 Kind**

Unsere Beratung ist leicht erreichbar, anonym, vertraulich und thematisch offen, so dass sich Eltern mit allen ihren unterschiedlichen Fragen, Anliegen und Problemen an die Hotline wenden können. Das Beratungsangebot übernimmt dabei die Funktion des ersten möglichen Ansprechpartners, mit dem alles vertraulich besprochen werden kann.

Wenn über das Gespräch hinaus weitere Hilfe notwendig ist, arbeitet das Elterntelefon mit Institutionen und/oder Fachkräften zusammen, die Anrufende situations- und problemangemessen weiterunterstützen können. Hierfür ist jedoch das ausdrückliche Einverständnis der rat- und hilfeschenden AnruferInnen Voraussetzung. Damit trägt das Elterntelefon auch zum Abbau von Hemmschwellen bei, die Eltern häufig daran hindern, rechtzeitige und angemessene Hilfe

zu suchen. Alle Anrufe am Elterntelefon werden anonym behandelt. Die BeraterInnen unterliegen der Verschwiegenheitspflicht.

Die telefonische Beratung wird österreichweit zu verbindlich festgelegten Zeiten und durch ausgebildete BeraterInnen angeboten. Zweimal wöchentlich ist auch eine Beratung in den Abendstunden möglich. Die Beratungszeiten sind werktags Montag, Mittwoch, Donnerstag und Samstag von 8.00 bis 12.00 Uhr, Dienstag und Freitag von 18.00 bis 22.00 Uhr.

Erreichbar ist das neue ORF-Elterntelefon während dieser Zeiten unter der Wiener Telefonnummer (01) 7 147 147.



## das ORF-Elterntelefon

Das neue Elterntelefon, das der ORF mit Unterstützung des Bundesministeriums für Gesundheit, Familie und Jugend aus der Taufe gehoben hat, ist ein österreichweites telefonisches Gesprächs-, Beratungs- und Informationsangebot für Eltern, Erziehende oder andere an der Erziehung von Kindern und Jugendlichen beteiligte und interessierte Personen.

### gut zu wissen

Eltern sind in ihrer Erziehungsverantwortung stark und neu gefordert. Viele sind verunsichert und möchten sich mitteilen, aussprechen und beraten lassen. Das Elterntelefon hilft!



Das ORF-Elterntelefon ist ein hervorragendes und effektives Instrument, Eltern notwendige Unterstützung zukommen zu lassen. Eltern finden in der telefonischen Beratung eine anonyme, direkte und unbürokratische Hilfe, um über ihre jeweilige Problematik oder Anliegen zu sprechen.

### gut zu wissen

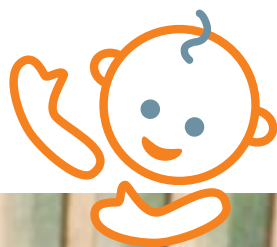
Alle Anrufe am Elterntelefon werden anonym behandelt!



Das Beratungsteam setzt sich aus ExpertInnen wie PsychologInnen, PsychotherapeutInnen, SozialpädagogInnen, Lebens- und SozialberaterInnen zusammen, die der Verschwiegenheitspflicht unterliegen.

11

anders sein



Kinder mit körperlicher und/oder geistiger Behinderung müssen im Laufe der Zeit lernen, mit ihrem Handicap besser zurechtzukommen, ebenso wie deren Eltern. Sie begeistern sich an vielen Aktivitäten, aber „anders“ als Kinder ohne Behinderung. Der Wunsch, das Miteinander mit Familie und Umwelt zu vereinfachen, ist natürlich groß und soll daher bestmöglich gefördert werden. Es gibt eine Vielzahl an Therapien, die sich nach den speziellen Bedürfnissen und Notwendigkeiten richten. Im Vordergrund steht immer eine Verbesserung der psychischen und physischen Ist-Situation.

Vielfach hat sich erwiesen, dass der Kontakt mit Tieren für behinderte Menschen positive Auswirkungen in Bezug auf Wahrnehmung von Körper und Geist hat. Besonders große Erfolge wurden mit Pferden beim „Therapeutischen Reiten“ erzielt, wobei es folgende Therapieformen gibt: „Hippotherapie“ – eine vom Arzt verordnete Physiotherapie zu Pferd, die mittels Therapieplan individuell angepasst wird. Hippotherapie wird teilweise von den Krankenkassen refundiert.

„Heilpädagogisches Voltigieren/Reiten“ – sozusagen Psychotherapie auf dem Pferd bei Verhaltensauffälligkeiten, geistigen Behinderungen etc. Im Anschluss an eine gezielte Therapie kann der Reitsport von Menschen mit verschiedensten Handicaps (körperlich-, geistig-, sinnesbehindert) ausgeübt werden, der bei fachkundiger Begleitung die therapeutische Wirkung prolongiert.

Die Therapiepferde werden sorgfältig ausgewählt und ausgebildet, um den speziellen Anforderungen der jeweiligen Therapieform zu entsprechen (Menschenfreundlichkeit, Scheufreiheit, Größe, Körperbau etc).



Ein wesentlicher Faktor bei der Hippotherapie ist die dreidimensionale Rückenbewegung, die vom Pferd auf den Reiter (Patienten) übertragen wird. Einerseits wird damit das „Gehen“ wie mit eigenen Beinen stimuliert, andererseits werden Muskeln gelockert oder bei Bedarf auch aufgebaut. Das Pferd eignet sich für eine Vielzahl von Handicaps als Therapiepartner, ohne Kinder jemals therapiemüde zu machen. Ebenso wird es beim Heilpädagogischen Voltigieren bei Kindern mit psychischen Problemen bis hin zu sozialen Problemen, Sprachstörungen oder Lernschwächen gut eingesetzt.

Um die gewünschte Wirkung zu erreichen, muss nicht nur das Pferd entsprechende Fähigkeiten aufweisen, auch das Fachpersonal muss hochqualifiziert sein. Seit über 30 Jahren bietet das „österreichische Kuratorium für Therapeutisches Reiten“ diesbezügliche offiziell anerkannte Ausbildungen an. Infos unter: [www.oktr.at](http://www.oktr.at).

Reden Sie mit Ihrem Kind, dem behandelnden Arzt und erkundigen Sie sich beim Kuratorium nach einem Therapiebetrieb in Ihrer Nähe. Die Erfolge und Freude der jungen „ReiterInnen“ sprechen für sich!

Ihre Gabriele Orac

## jeder ist anders

Jedes Kind entwickelt sich anders. Und trotzdem machen sich Eltern Sorgen, wenn ihr Kind manche Dinge einfach nicht kann, nicht lernt, sich anders, vielleicht sogar konträr verhält als die meisten anderen gleichaltrigen Kinder. Die Sensibilität für Menschen, die „anders“ sind, ist heute jedoch stärker als früher. Vor allem Kinder mit besonderen Bedürfnissen haben inzwischen einen höheren Stellenwert innerhalb der Gesellschaft. Die Aufmerksamkeit richtet sich dabei sehr stark auf jene Kinder, die in einzelnen Teilbereichen Defizite haben. Durch die vorhandene Sensibilität, die gesellschaftliche, wirtschaftliche und politische Reaktion auf diesem Gebiet haben sich sehr viele umfangreiche und spezialisierte Therapiemöglichkeiten für alle Formen von Teilleistungsschwächen und körperliche, geistige, Mehrfach- und Sinnesbehinderungen entwickelt.

## Kinder haben besondere Bedürfnisse

Im landläufigen Sprachgebrauch hat sich die Bezeichnung „Kinder mit besonderen Bedürfnissen“ für alle Auffälligkeiten, die nicht der Norm entsprechen, etabliert. Diese Kinder brauchen unterstützende Therapien und Maßnahmen, die andere Kinder nicht benötigen. Fest steht, dass jedes Kind unverwechselbar und einzigartig ist. Daher sind auch die Bedürfnisse jedes einzelnen Menschen individuell. In diesem Sinn ist jedes Kind ein Kind mit besonderen, individuellen Bedürfnissen.

### gut zu wissen



Scheuen Sie sich nicht, einen Facharzt aufzusuchen, wenn Sie Bedenken hinsichtlich der Entwicklung Ihres Kindes haben. Es ist keine Schande, sich Hilfe zu holen und beraten zu lassen. Viele Eltern benötigen Therapievorschläge und wünschen sich einen Ansprechpartner, mit dem sie ihre Probleme besprechen können.



# Eltern haben viele Fragen

Viele Behinderungen sind angeboren und den Eltern seit der Geburt des geliebten Kindes bekannt. Diese Eltern sind enorm gefordert und meistens auf die Hilfe ihres persönlichen Umfelds und der Gesellschaft angewiesen. Einige Abnormalitäten zeigen sich erst später, wenn das Kind gewisse Entwicklungsschritte nicht in dem Ausmaß macht, die für das jeweilige Alter als normal gelten. Womöglich ist das Kind langsamer, ungeschickter und verhaltensauffälliger als andere Kinder in seinem Alter. Vielleicht leidet es aber auch an irgendeiner chronischen Krankheit, die seine Entwicklung behindert. Wer regelmäßig, auch nach den vorgeschriebenen Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen, mit seinem Kind zum Kinderarzt geht, kann aufgrund einer entsprechenden Diagnose bereits früh mit den geeigneten Therapiemöglichkeiten für sein Kind beginnen. Wer sich mit seinem Nachwuchs und dessen individuellen Bedürfnissen auseinandersetzt und sämtliche angebotenen Hilfestellungen sowie Heilungsmethoden in Anspruch nimmt, kann seinem Kind ein schönes und erfülltes Leben ermöglichen.

Ist mein Kind normal entwickelt? Hat mein Kind einen Entwicklungsrückstand und in irgendeinem Bereich ein Defizit? Hört mein Kind genug? Kann es gut sehen? Ist es überhaupt kindergarten- oder schulreif? Wer sein Kind genau beobachtet, wird sich immer wieder Fragen stellen, die mit der Entwicklung, der Gesundheit und den Fortschritten des eigenen Sprösslings im Zusammenhang stehen. Oft bringt der direkte Vergleich mit gleichaltrigen Kindern den ersten Hinweis, dass womöglich irgendetwas nicht stimmt, dass irgendetwas außerhalb der Norm verläuft.

Aggressionsausbrüche, unerklärliche Traurigkeit, Essstörungen, Isolierung, Schlafstörungen, Zwangshandlungen, Bettnässen usw. – neben körperlichen und geistigen Behinderungen und Defiziten in gewissen Bereichen gibt es eine

Vielzahl von Auffälligkeiten, die unter Umständen vollkommen harmlos sein können, aber zu deren genauer Abklärung ein Arzt oder Fachmann zu Rate gezogen werden sollte. Denn wenn Eltern anfangen, gewisse Gegebenheiten im Entwicklungsstand ihres Kindes zu hinterfragen, erfahren sie leider auch oft, dass sie damit alleine gelassen werden, ihre Besorgnis bagatellisiert wird oder sie gar nicht wissen, wohin sie sich wenden sollen. Prinzipiell sind sie mit ihren Sorgen und Fragen bei allen entwicklungsdiagnostischen Instituten sowie darauf spezialisierten Praxen klinischer PsychologInnen gut aufgehoben.

## gut zu wissen



Regelmäßige halbjährliche augen- und ohrenfachärztliche Kontrolle bewahrt Ihr Kind vor unnötigen Belastungen, da Probleme in diesen Bereichen die gleichen Symptome wie Teilleistungsschwächen auslösen.



Der häufigste Grund, warum Eltern eine/n Sonder- und Heilpädagogin, Erziehungsberater/in oder Psychologen aufsuchen, sind Verhaltensauffälligkeiten ihrer Kinder, gefolgt von Konzentrations- bzw. Lernproblemen wie etwa Legasthenie. Dies alles sind Symptome und die Gründe hierfür können verschiedene sein – ein solcher, zudem auch sehr häufiger Grund, sind Teilleistungsschwächen.

Um sich im Leben orientieren und sicher unterwegs sein zu können, werden verschiedene Fähigkeiten, sogenannte Teilleistungen, benötigt. Dazu zählen:

- Das Zurechtfinden am eigenen Körper und im Raum: Wo finde ich was an mir? Nur wer an und mit sich sicher ist, kann auch sicher in der Welt sein.
- Die Aufnahme und Verarbeitung von visuellen und akustischen Sinneseindrücken: Kann ich mich auf Gesehenes oder Gehörtes konzentrieren und Einzelheiten und den Sinn erkennen?
- Die Fähigkeit, verschiedene Leistungsbereiche miteinander zu verknüpfen: Gesehenes und Gehörtes in Zusammenhang bringen bzw. von Gesehenem auf die zugehörige Akustik schließen und umgekehrt.
- Einen Rhythmus, eine Serie erkennen und wiedergeben können.

Die Entwicklung der Teilleistungen beginnt bereits während der Schwangerschaft. Viele werden erst im Laufe der ersten Lebensjahre etabliert und manche Fähigkeiten, wie etwa das „Lesen“ eines Stadtplans, werden erst mit etwa 9-11 Jahren völlig beherrschbar.

Kommt es im Laufe dieser Entwicklung und dieses Lernens zu Störungen, können Teilleistungsschwächen auftreten.



Solche Defizite drücken sich auf unterschiedliche Weise aus, abhängig von der Persönlichkeit und dem Umfeld des Kindes. Demnach ist eine detaillierte Auflistung wenig sinnvoll. Zur Orientierung können wir jedoch einige Auffälligkeiten im Kindergartenalter festhalten: Das Kind

- erscheint ungeschickt („patschert“), stolpert leicht, hat Probleme beim Ballfangen und -werfen sowie beim Treppensteigen und beidbeinigem Hüpfen,
- tut sich schwer, altersentsprechende Kleidung aus- und anzuziehen,
- scheut die Spielgeräte am Spielplatz, hat eventuell auch Angst davor oder aber ist nicht mehr davon wegzubekommen – im Sinne von intuitiver Erfassung des Nötigen,
- ist immer in Bewegung, kommt kaum zur Ruhe oder ist auffällig ruhig,
- verliert sehr leicht die Konzentration – das berühmte Vogerl, das am Fenster vorbeifliegt, und weg ist die Aufmerksamkeit,
- beherrscht die Sprache nicht entsprechend (ungeordneter Satzbau, vertauschte Silben),
- tut sich schwer beim Zeichnen und Malen (Maxerl, Mandala) oder verweigert überhaupt,

- *selten wird ein Spiel zu Ende gebracht, das Kind unterbricht oft seine Tätigkeiten, da Anderes sehr viel wichtiger erscheint (Durst, Hunger, aufs WC gehen, erzählen...),*
- *geringe Frustrationsgrenze, aggressive Reaktion bei bestimmten Anforderungen.*

*Nicht hinter jedem Symptom muss eine Teilleistungsschwäche stecken, doch oft ist dies der Fall. Um nun Sicherheit darüber zu erlangen, was der Grund ist, ist eine genaue Abklärung nötig, bei der alle Teilbereiche untersucht werden. Ein bei Bedarf angeschlossenes Training setzt an*

*der Basis der Teilleistungen an. Viele herkömmliche Legasthenietrainings kaschieren kurzfristig das Symptom, doch die zugrunde liegende Teilleistungsschwäche wird dabei nicht beachtet, weswegen der „Erfolg“ meist nur kurzfristig ist. Im Anschluss an ein erfolgreiches Teilleistungstraining können sie jedoch eine gute Ergänzung sein.*

*Mit den besten Wünschen für die Zukunft und die gute Entwicklung Ihres Kindes,  
Ihr Mag. Dr. Roman Biberich*

## Orientierungsplan für die Grob- und Feinmotorik von Mag. Dr. Roman Biberich

Um sich selbst eine erste Orientierung zu verschaffen, können die Bereiche Feinmotorik, Grobmotorik, Sprache und Wahrnehmung überprüft werden, wobei die angegebenen Anfor-

derungen im jeweiligen Lebensjahr zumindest gekonnt werden sollen. Sie stellen somit die Mindestanforderungen an Ihr Kind dar. Die Grob- und Feinmotorik:

### **Im Laufe des 4. Lebensjahrs (= 3. bis 4. Geburtstag):**

- fährt Dreirad
- fängt einen Wasserball gekonnt auf
- das Kind beginnt mit der Schere zu schneiden, meist umständlich und ungenau
- es kann einen vorgezeichneten Kreis abzeichnen, muss nicht genau sein
- es malt einfache Mandalas aus
- kann ein Wasserglas 3 m weit tragen
- kann ohne Anhalten die Treppe mit Fußwechsel hinaufgehen
- kann immer besser mit der Schere umgehen
- kann auf einem Bein zumindest 2 Sekunden frei balancieren
- kann horizontale und vertikale Striche und in Folge ein Kreuz und ein H nachfahren
- springt mit beiden Beinen von der Couch
- kann ohne Anhalten die Treppe mit Fußwechsel hinuntergehen

### **Im Laufe des 5. Lebensjahrs (= 4. bis 5. Geburtstag):**

- kann horizontale und vertikale Striche und in Folge ein Kreuz und ein H abmalen
- kann einen Tisch gekonnt nass und trocken wischen
- kann auf einem Bein zumindest 4-5 Sekunden frei balancieren
- kann Schraubverschlüsse öffnen
- kann ein „Männchen“ malen, das klar einen Kopf, einen Körper und Glieder hat; keine „Kopffüßler“ mehr
- kann, ohne sich umzudrehen und ohne die Hände zu benutzen, aus der Rückenlage aufstehen
- kann mit der Schere auf einer Linie schneiden, versucht eine Schleife zu binden

## Teil der Gesellschaft

Menschen mit körperlichen, geistigen und psychischen Behinderungen sind ein Teil unserer Gesellschaft. Schätzungen zufolge machen sie innerhalb der Europäischen Union 10 % der Bevölkerung aus. Sämtliche Behinderungen und Abnormitäten verbindet die Tatsache, dass dieser Zustand eine dauerhafte, erschwerende, einschränkende und über einen längeren Zeitraum beeinträchtigte Lebensweise bedeutet und von fremder Unterstützung abhängig macht.

In Österreich sind 6,7 % der Bevölkerung körperlich und in ihrer Bewegung beeinträchtigt; 24.000 Menschen benötigen österreichweit einen Rollstuhl. Hörbeeinträchtigt sind in Österreich 456.000 Menschen. Rund 9.100 davon sind an beiden Ohren taub. Eine Sehschwäche liegt bei über 3 Millionen Personen in Österreich vor. Das sind rund 43,4 % der Gesamtbevölkerung. Vollkommen blind sind etwa 4.600 Menschen.



## zusammenwachsen

Viele pädagogische Einrichtungen bieten eine integrative Erziehung, bei der behinderte Kinder gemeinsam mit nichtbehinderten Kindern betreut werden können. Diese Erziehungsform bildet ein Gegengewicht zu Ausgrenzung und Diskriminierung und trägt dazu bei, dass Kinder auch Spielkameraden und Freunde haben, die anders sind als sie selbst.



Gesunde Kinder lernen so, dass Nicht-gesund-Sein bzw. nicht der Norm entsprechend zum Leben dazugehört; für nichtbehinderten Kinder ergeben sich somit vollkommen neue soziale Erfahrungen, die ihren künftigen Umgang mit behinderten Menschen positiv beeinflussen können. Die wichtigste Voraussetzung für die Möglichkeit einer Integration in einen Regelkindergarten ist neben vorhandenen baulichen und infrastrukturellen Gegebenheiten das Vorhandensein einer zusätzlichen heil- bzw. sonderpädagogischen Fachkraft.

### gut zu wissen



Ziel des Integrationssystems ist es, allen Kindern in einer gemeinsamen Grundausbildung eine ausgewogene Bildung im sozialen und intellektuellen Bereich zu ermöglichen und sie in ihrer körperlichen und emotionalen Entwicklung zu unterstützen.



# KARL HEINZ FERSTL

[www.blindenhund.at](http://www.blindenhund.at)

geprüfter Behinderten- und Servicehundausbildner – 3 Kinder



*Viele Menschen mit Behinderung brauchen eine individuelle Betreuung. Diese kann durch einen anderen Menschen erfolgen oder durch einen speziell ausgebildeten Hund, der den Bedürfnissen der jeweiligen Person angepasst ist. Ein Behindertenbegleithund führt zahlreiche Aufgaben an Stelle seines Herrchens oder Frauchens aus. Vor allem bei Kindern nimmt er eine lebensbegleitende Position ein und ist für die therapeutische Entwicklung seines Schützlings besonders wichtig. Die Hunde übernehmen in vielen Fällen beinahe die Rolle eines echten Mediziners und können dem zu betreuenden Kind dabei helfen, den Alltag besser zu bewältigen und lebenswerter zu machen.*



*Die Voraussetzungen für die Aufnahme eines Behindertenbegleithundes sind: Alle Familienmitglieder müssen mit der Aufnahme dieses Hundes in den Familienverband einverstanden sein. Dem Hund muss der Auslauf, den er täglich braucht, geboten werden. Darüber hinaus müssen alle anfallenden Kosten, wie die normalen Tierarzt- (Impfen, Entwurmung usw.) und Futterkosten berücksichtigt werden. Vom Alter her sollte das behinderte Kind je nach Entwicklung zwischen 5 und 10 Jahre alt sein, um eine optimale Unterstützung im Alltag erreichen zu können.*

*Neben den Aufgaben, für die das Tier in einer sehr aufwendigen, zeit- und kostenintensiven Ausbildung trainiert wurde, stimuliert der Hund die behinderten Kinder auch. Sie finden in ihrem neuen Begleiter eine echte Stärkung und fassen schnell Vertrauen. Dieser Vorgang erlaubt ihnen, sich auch gegenüber anderen Menschen zu öffnen. Die Kinder führen oftmals Bewegungen aus, die sie vorher für unmöglich gehalten hätten. Sie beginnen, mit ihrem Tier zu kommunizieren und lernen Gefühle und Reaktionen zu verarbeiten. Dabei regt sie die von dem Hund geleistete Hilfe dazu an, ihre eigenen Grenzen zu überschreiten. Behindertenbegleithunde erleichtern und verbessern aber auch den Kontakt zwischen behinderten und nichtbehinderten Menschen.*

# gut zu wissen: LINKS im Web

Die Informationen im Worldwideweb sind vielfältig, nahezu endlos und oft verliert man sich in der Fülle unzähliger Angebote. Wir haben daher eine Auswahl an interessanten und hilfreichen Webseiten für Sie zusammengestellt, auf denen Sie viel Wissenswertes, zahlreiche Tipps, nützliche Anregungen und umfassende Informationen zu den einzelnen Themenkreisen dieses Guides finden können.

Die Adressen wurden von uns überprüft und waren zum Redaktionsschluss, November 2008, alle funktionstüchtig.

Wenn Sie keinen eigenen Internetzugang haben, bietet sich die Möglichkeit, in Internetcafés, diversen Gastronomiebetrieben, einigen öffentlichen Gebäuden und Plätzen, Multimediastationen, Bibliotheken und Büchereien sowie Urlaubsorten und -unterkünften mittels zur Verfügung gestellter Computer ins Netz einzusteigen.

## Bundesländer-Tipps für Kinder und Erwachsene

Was ist los in unseren Bundesländern? Das Web bietet umfangreiche Informationen und Möglichkeiten zu den Themen Sport, Freizeit, Unterhaltung, Sicherheit, Verkehr, Transport, Pflege und Gesundheit. Eine sehr gute, umfassende Übersicht finden Sie auf den offiziellen Webseiten der einzelnen Bundesländer:

[www.wien.at](http://www.wien.at)  
[www.wien.info](http://www.wien.info)  
[www.niederoesterreich.gv.at](http://www.niederoesterreich.gv.at)  
[www.niederoesterreich.at](http://www.niederoesterreich.at)  
[www.burgenland.gv.at](http://www.burgenland.gv.at)  
[www.burgenland-tourism.at](http://www.burgenland-tourism.at)  
[www.stmk.gv.at/referat-ffg](http://www.stmk.gv.at/referat-ffg)  
[www.steiermark.com](http://www.steiermark.com)  
[www.ktn.gv.at](http://www.ktn.gv.at)  
[www.familie.kaernten.at](http://www.familie.kaernten.at)  
[www.oberoesterreich.gv.at](http://www.oberoesterreich.gv.at)  
[www.oberoesterreich.at](http://www.oberoesterreich.at)  
[www.salzburg.gv.at](http://www.salzburg.gv.at)  
[www.salzburg.at](http://www.salzburg.at)  
[www.tirol.gv.at](http://www.tirol.gv.at)  
[www.tirol.at](http://www.tirol.at)  
[www.vorarlberg.gv.at](http://www.vorarlberg.gv.at)  
[www.vorarlberg.at](http://www.vorarlberg.at)

## spiele spielen

### Spiele und Spielwaren

[www.haba.de](http://www.haba.de)

Nennen sich selbst „Komplettausstatter“ für Kinder. Große Bekanntheit und Qualität bei holzverarbeitetem Kinderspielzeug, Kinderspielen und Möbeln, bietet aber auch z. B. Schmuck, Porzellan und Textilartikel an.

[www.hasbro.at](http://www.hasbro.at)

Hier finden sich Klassiker wie Monopoly und DVD-Brettspiele ebenso wie Play-Doh Knete und High-tech-Spielzeug; eine Vielzahl von Produkten für Babys und Kinder bis hin zu Familienangeboten.

[www.jako-o.at](http://www.jako-o.at)

Angebote für Familien mit Kindern von 0 bis 10 Jahren aus den Bereichen Spielwaren, Praktisches, Kinderbekleidung und -möbel. Sehr gute Auswahl und Qualität, aber nicht billig.

[www.kidoh.at](http://www.kidoh.at)

Klicken Sie sich durch eine breite Produktpalette von Basteln & Malen bis hin zu Film & Musik, für Babys und Kinder; Vielzahl bekannter Marken inkludiert; interessante Angebote zu einem günstigen Preis.

[www.mytoys.at](http://www.mytoys.at)

Ein umfangreiches Sortiment für Familien, passend für viele Lebensphasen von der Erstausrüstung für Babys bis zu Schulbedarf und Kindermode. Mit Hilfe des Geschenkfinders werden je nach Alter, Geschlecht und Preis rasch geeignete Vorschläge aufgezeigt.

[www.ravensburger.com](http://www.ravensburger.com)

Wieso? Weshalb? Warum? Eine sehr informative hochwertige Buchserie, welche die gesamte Unternehmensphilosophie widerspiegelt. Es ist erstaunlich, was sich auf dieser Homepage alles finden lässt: Produktinformationen, aber auch Onlinespiele und Communitys.

[www.spielwarenheinz.com](http://www.spielwarenheinz.com)

Ein Fachgeschäft für Spielwaren im Osten Österreichs mit ausgezeichnete Beratung - persönlich oder auch via Mail.

[www.spieleforum.de](http://www.spieleforum.de)

Eine große Spiele-Community; bietet Hilfe, Lösungen und Tipps von Computer-, Gesellschafts- bis hin zu Unterhaltungs- und Rollenspielen.

[www.spielundschule.at](http://www.spielundschule.at)

Robuste Spiel- und Beschäftigungsmaterialien und Kindermöbel in Kindergartenqualität, die auch den Anforderungen von Kindergärten und Warteräumen entsprechen.

## Spielen fördern

[www.bmukk.gv.at](http://www.bmukk.gv.at)

Vielfältige Informationen des Bundesministeriums für Unterricht, Kunst und Kultur, u. a. Modelle für soziales Verhalten, Verzeichnis der Schulungs- und Bildungseinrichtungen (im Netz) mit deren Aufgaben und Möglichkeiten.

[www.schule.at](http://www.schule.at)

Das österreichische Schulportal. Eine Kooperation von education highway und Unterrichtsministerium bietet Aktivitäten rund um die Schule mit Arbeitsblättern zum Downloaden, aber auch einer Online-Datenbank aller österreichischen Schulen.

## Spielideen für drinnen und draußen:

[www.durchblicken.at](http://www.durchblicken.at)

Eine private Homepage mit selbstentwickelten und schon öfter erfolgreich eingesetzten Schön- und Schlechtwetterspielen für große und kleine Kinder; Dauer pro Spiel ca. ½ Tag.

[www.zzzebra.de](http://www.zzzebra.de)

Ein werbefreies Web-Magazin des Labbè Verlags für Kinder und all jene, die gemeinsam mit ihnen etwas unternehmen wollen. Ein nach Themen sortiertes Inhaltsverzeichnis, um Traditionelles und Bewährtes wie Grashalmpfeifen, Jonglieren oder auch Steckerbrotbacken wieder zu erlernen; mit genauen Beschreibungen und Abbildungen.

## Alte Kinderspiele

[www.eiz-niedersachsen.de/kinderspiele.html](http://www.eiz-niedersachsen.de/kinderspiele.html)

Hier werden Kinderspiele mit Namen und Ablauf vorgestellt, die in einigen EU-Ländern gleich gespielt werden. Heißt in Deutschland das Spiel „Plumpsack geht um“, so spielen es die Kinder in England unter dem Namen „Duck, duck goes!“.

[www.parents.at](http://www.parents.at)

Ein umfangreiches, vielfältiges Forum rund um Kinder und Familie, wo Erfahrungen ausgetauscht und Ideen, Themen, Empfehlung nachgelesen werden können.

## feste feiern

### Wo feiern?

[www.falter.at](http://www.falter.at)

Feste feiern – von Wien bis Bregenz. Über 3.500 Adressen für alle, die ein Fest planen; vom Catering bis zum Entertainment.

[www.mamilade.net](http://www.mamilade.net)

Ausgewählte Freizeittips und Ausflugsziele in Österreich, Deutschland und der Schweiz für Familien mit Kindern im Alter von 0 – 13 Jahren werden vorgestellt und beschrieben.

[www.quax.at](http://www.quax.at)

Eine umfangreiche Übersicht und Beschreibung familienfreundlicher Angebote aus den Bereichen Lokale, Shopping, Kinderbetreuung, Urlaub und Freizeit.

[www.tiscover.at](http://www.tiscover.at)

Eine der umfangreichsten Plattformen für Touristikanbieter mit einer sehr guten Suchmaschine für Freizeit- und Tourismusangebote in ganz Österreich. Nach Bundesländern geordnet, mit Online-Buchungsmöglichkeit.

## Wie feiern

[www.geburtstags-ideen.de](http://www.geburtstags-ideen.de)

Wie schaut eine Geburtstagsfeier aus? Wie schaut eine Geburtstagsfeier aus? Was machen wir bei meinem Geburtstagsfest? Was sollen wir schenken? Was wünschst du dir? Unterstützung zur Beantwortung dieser Fragen finden sich hier.

[www.gruppenspiele-hits.de](http://www.gruppenspiele-hits.de)

1000 Spiele, in Karteikartengröße druckbar, mit null bis wenig Aufwand und Hilfsmitteln, einfach und unkompliziert zu realisieren. Vielfach bei Kinder- und Jugendveranstaltungen erprobt und Themen und Tipps nachgelesen für Feste, Ferienlager oder auch Gruppenstunden einsetzbar.

[www.kidsaction.de](http://www.kidsaction.de)

Linksammlung mit Ideen für Partyspiele, Bastelanleitungen und -vorlagen, Abzählreime und Witze, Kinderweb und vieles mehr; nach Themen und Alter sortiert, sehr übersichtlich gestaltet.

[www.kinderparty.at](http://www.kinderparty.at)

Eine umfassende private Seite für alle, die Kinderpartys organisieren, planen und durchführen wollen; mit wertvollen pädagogischen Empfehlungen und klaren Beschreibungen.

[www.miweva.at](http://www.miweva.at)

Viele Informationen v. a. speziell für und rund um Salzburg werden in 4 Bereichen angeboten, bestehend aus Aktivitäten zum Thema Kochen, Partykisten zum Mieten und Kaufen, Kreativpool mit Bastel- und Dekotipps und einem Freizeitpool für Veranstaltungen und Reisen.

[www.spassfabrik.at](http://www.spassfabrik.at)

Sie planen ein Fest für Kinder, bei dem sich Erwachsene wohl fühlen und/oder eine Veranstaltung für Erwachsene, wo sich Kinder wohl fühlen sollen? Hier erhalten Sie Unterstützung bei der Organisation und Durchführung.

**[www.unterhaltungsspiele.com](http://www.unterhaltungsspiele.com)**

Sie wollen eine Party, ein Geburtstagsfest feiern, gemeinsam Lieder singen oder auch Geschichten erzählen? Ob für Kinder oder Erwachsene – hier finden Sie viele Ideen und Tipps für perfekte Unterhaltung.

**Wie gestalten?****[www.fixefete.de](http://www.fixefete.de)**

Ein perfektes Fest für Groß und Klein bedarf verschiedenster Dekorationsartikel, Spiel- und Bastelmaterialien. Auf dieser Bastelseite werden Sie sicherlich fündig.

**[www.kindergeburtstag24.de](http://www.kindergeburtstag24.de)**

Ein Onlineshop für Eilige, aber auch Tüftler. Gut gegliedert nach Bereichen, Anforderungen und Altersgruppen. Mit Vorschlägen für Gewinnpreise ab 10 ct.

**[www.partypaket.de](http://www.partypaket.de)**

Oft gewünscht: die Mottoparty mit entsprechender Dekoration und Verkleidung. Für all jene, die nicht lange herumsuchen wollen, ist diese Seite ideal. Eine übersichtliche Darstellung, mit der Möglichkeit sofort zu bestellen.

**Rezepte und Kuchen**

(siehe auch Kapitel Ernährung)

**[www.ichkoche.at](http://www.ichkoche.at)**

Suchen Sie Rezepte im Internet oder benötigen Sie saisonale Vorschläge und Ideen, Spezielles für Diabetiker oder Besonderes für Kinder? Mit diesen Vorschlägen können Sie jedes Fest auch kulinarisch für alle unvergesslich machen.

**[www.kinderbackstube.de](http://www.kinderbackstube.de)**

Kinder haben Rezepte erfunden, mit den Eltern getestet oder auch auf Backkursen ausprobiert. Die Ergebnisse und Beschreibungen finden sich hier geordnet von A-Z mit genauer Zutatenerklärung und -beschreibung.

**[www.kirchenweb.at](http://www.kirchenweb.at)**

Erstaunlich, was sich hier alles finden lässt. Mit einem sehr guten Rezeptlink, der u. a. oft Vergessenes – was Oma noch wusste – in Erinnerung bringt. Mit Erklärung von Maßen, Gewichten und Unterschieden in deutschen, österreichischen und Schweizer Worten.

**freie zeit****Medienkinder****[www.familienperspektiven.at](http://www.familienperspektiven.at)**

Fernsehen ohne Grenzen – auch ohne Schranken? Medienwelt der Kinder, gestern und heute. Die Gefühlswelt der Eltern. Dies sind nur einige Beiträge und Themen, die in diesem Internetmagazin für Familien behandelt werden.

**[www.kinder-medien.com](http://www.kinder-medien.com)**

Das Internet ist aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Seine Vorzüge und Gefahren sollten von Anfang an kennen gelernt werden. Was unterscheidet eine gute von einer schlechten Seite? Wie finde ich, was ich wirklich suche? Unterstützung finden Sie auf workshop 4 kids.

**[www.medienkinder.twoday.net](http://www.medienkinder.twoday.net)**

Wissenswertes zum Thema Kinder und Medien; Expertenmeinungen, Artikel zu Spezialgebieten wie der Verarbeitung von Medienerlebnissen, Literaturhinweise bis hin zur Erklärung der Netzsprache und deren Bedeutung.

**Kindersendungen****[www.disney.de](http://www.disney.de)**

Hier erfahren Sie alles über die Disney Produktionen, können online shoppen, sich über die Stars informieren, die neuesten Trailer herunterladen oder auch die verschiedenen Spiele nutzen.

**[www.kika.de](http://www.kika.de)**

Der Kinderkanal von ARD und ZDF im Netz. Mit viel Informationen und Geschichten zu den Sendungen, Moderatoren oder auch Events. Videos und Bilder zum TV-Programm erleichtern eine Auswahl; mit einer eigenen Elternseite für mehr Information.

**[www.nick.de](http://www.nick.de)**

Die offizielle Seite zum TV-Sender NICK. Mit Informationen zu den Sendungen, Videos, Fotos und je der Menge dazugehöriger Spiele und Downloads.

**[okidoki.orf.at](http://okidoki.orf.at)**

Die neue Kinderseite des ORF. Vorstellung aller Kinder- und Jugendsendungen im ORF mit Hintergrundinformationen, Berichten, Nachschlagwerken, weiterführenden Links, Sendebeschreibungen und -zeiten, Vorstellung der Moderatoren u. v. m.

**[www.supertl.de](http://www.supertl.de)**

Der Kinder- und Familiensender mit Schwerpunkt auf Zeichentrickfilmen. Übersichtlich gestaltet, erhalten Sie einen Überblick über das TV-Programm mit entsprechender Beschreibung der Sendungen. Mit Informationen für Eltern und Pädagogen und Links zu pädagogischen Lernspielen.

**[www.toggolino.de](http://www.toggolino.de)**

Ein kostenpflichtiges, werbefreies Internetangebot mit über 100 Spielen rund um die beliebtesten und bekanntesten Figuren; von Bob, der Baumeister bis zu Caillou. Kinder im Alter von drei bis sieben werden durch pädagogisch aufbereitete Lernspiele mit dem Internet vertraut gemacht.

## Kinder und Internet

### [www.acos.at](http://www.acos.at)

Die Linzer Arbeitsgemeinschaft Computer und Spiel begutachtet Spiele in Bezug auf Pädagogik und Aufbau und schreibt entsprechende Testberichte, online nachzulesen, als Unterstützung bzw. Orientierungshilfe für Kaufentscheidungen.

### [www.blinde-kuh.de](http://www.blinde-kuh.de)

Eine der besten Suchmaschinen, die sich ausschließlich an Kinder richtet. Jeder Treffer in der Suchmaschine ist eine Seite, die inhaltlich und formal für Kinder geeignet ist! Mit Klickbildern für die Jüngeren, die noch nicht lesen können.

### [www.bupp.at](http://www.bupp.at)

Wie können Sie gute Computerspiele erkennen? Sie benötigen Hintergrundinformationen zu Computerspielen und deren positiven Aspekten? Die Bundesstelle für Positivprädikatisierung von Computer- und Konsolenspielen (BuPP) gibt Antwort.

### [www.kidsville.de](http://www.kidsville.de)

Die Mitmachstadt für Kinder im Internet. Lernen Sie und Ihre Kinder die Möglichkeiten des Internets spielerisch kennen und nutzen. In Kidsville ist vieles möglich: virtuelle Häuser entdecken und erleben, Besuch der Internautschule, virtuelle Entdeckungsreisen u. v. m.

### [www.kinder.at](http://www.kinder.at)

Hier können Sie den Internetzugang für Ihre Kinder auf redaktionell geprüfte Webseiten beschränken. Außerdem gibt es viele Spielinformationen, damit das Miteinander von Groß und Klein spannend und angenehm für alle wird.

### [www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at)

Die österreichische Informations- und Koordinierungsstelle im Safer Internet Netzwerk der EU. Mit Beratung und Hilfe zu einem sicheren Umgang mit dem Internet. Hilfe, Tipps und Informationen für Kinder, Eltern und Lehrer.

### [www.zoo4kids.at](http://www.zoo4kids.at)

Die Zoomunity für Kinder und Erwachsene im Netz in Kooperation mit dem Tiergarten Schönbrunn. Alles rund um den Zoo mit Informationen, Spielen und Downloadmöglichkeiten zu den Themen Zooberuf, -bewohner, -abenteurer, -community und -links.

## Musik

### [www.gauls-kinderlieder.at](http://www.gauls-kinderlieder.at)

Ulrich Gabriel, Kinderliedermacher aus Dornbirn („Gauls Kinderlieder“). Seine Lieder und Auftritte begeistern Groß und Klein zum Mitsingen und Mitmachen. Die Texte basieren auf pädagogischem Inhalt, sind kindgerecht und lustig aufbereitet.

### [www.kinderlieder.at](http://www.kinderlieder.at)

Erfahren Sie alles über den Kinderliedermacher Bernhard Fibich, seine Lieder, Mitmach-Konzerte und Termine, die gratis Download-Möglichkeiten und „Bernhard in Englisch“. Seine Lieder sind vor allem im Osten Österreichs bekannt und weit verbreitet.

### [www.kinderlieder.de](http://www.kinderlieder.de)

Wenn Sie moderne und/oder traditionelle Kinderliederbücher und Noten, auf Kassette oder CD, suchen, sind Sie hier richtig. Über iTunes können Sie auch Kinderlieder downloaden.

### [www.musikunterricht-a1.at](http://www.musikunterricht-a1.at)

Sie sind auf der Suche nach flexiblen Einzelunterricht oder Hauslehrerservice für gängige Musikinstrumente? Dann klicken Sie auf diese Seite des Wiener Lehrerkubs.

### [www.orpheus.at](http://www.orpheus.at)

Ein Musikadressen-Verzeichnis, das kaum Wünsche offen lässt. Mit einer Musik-Suchmaschine, die Ihnen hilft, gezielt Information um und über Musik zu finden wie Hinweise zu Fachgeschäften, Musikschulen und Kurse bis hin zu Auktionen.

### [www.robertsteiner.at/singmit](http://www.robertsteiner.at/singmit)

Robert Steiner singt neue Kinderlieder aus Österreich; „Kasperl, der ist unser Held“ oder auch das Duett „Wir sind Freunde“ mit Rolf Rüdiger. Immer mit Karaokeversion sowie allen Texten zu den Liedern im bunten Beiheft.

## Zeichnen, Malen, Basteln

### [www.ausmalen.com](http://www.ausmalen.com)

Eine unkommerzielle Website mit kostenlosen Ausmalbildern nach Gruppen und Themen geordnet zum Ausdrucken. Mit vielen Ideen und Anleitungen zum Zeichnen und Basteln. Für Tüftler gibt es Fehlerbilder.

### [www.ausmalen2000.com](http://www.ausmalen2000.com)

Kinder malen gerne Bilder aus, vielfach werden dabei jene Figuren gewünscht, die sie aus TV-Serien oder dem Alltag kennen. Schauen Sie hier rein und Sie werden diese Wünsche erfüllen können.

### [basteln.stoppits.de](http://basteln.stoppits.de)

Basteln mit Papier, Holz, Karten, Experimente, auch passend zu den Jahreszeiten – hier finden Sie eine Zusammenfassung von Links die Ihnen Ideen, Vorlagen und Anleitungen zu den verschiedenen Techniken bietet.

### [www.bastelideen.info](http://www.bastelideen.info)

Zahlreiche Ideen mit Vorlagen und Anleitungen, geordnet nach Materialien, Jahreszeiten und Techniken. Eine tolle Fundgrube mit entsprechenden Anleitungen, Abbildungen und weiterführenden Links.

**[www.bastel-tipps.de](http://www.bastel-tipps.de)**

Basteltipps mit genauen Beschreibungen für Anfänger und Fortgeschrittene. Für Dekorationen oder auch Geschenke, Saisonen und Ereignisse. Die Seite wird laufend aktualisiert, also öfter reinschauen.

**[www.geolino.de](http://www.geolino.de)**

Das Geo-Onlinemagazin für Kids und Jugendliche. Mit vielen Fotos und interessanten Berichten zu Natur, Mensch, Technik und Kreativität.

**[www.opitec.at](http://www.opitec.at)**

Bastelbedarf online oder über Katalog bestellen. Für fast jeden Bedarf und jede Anforderung, in Bezug auf Können und Alter finden Sie hier das Richtige oder Sie holen sich einfach nur neue Ideen und Tipps zum Basteln und die dazugehörigen Materialien.

**[www.sch-und-sch.at](http://www.sch-und-sch.at)**

Interessante und lehrreiche Spiel- und Beschäftigungsmaterialien der Firma Schmiderer & Schendl, die sich auf die Ausstattung für Kindergarten, Krippe, Hort und Schule spezialisiert hat; auch für den Privatbereich.

**[www.stabilo.at](http://www.stabilo.at)**

Hier erfahren Sie alles über die verschiedenen Stabilo Produkte wie Trio Scribbi und Woody, deren Einsatzbereiche, Vorteile und Entwicklungsgeschichte. Zum Onlinelernen und Erleben gibt es für die Jüngeren das Swanoland, für die Älteren die Comic Academy.

**[www.uhu.at](http://www.uhu.at)**

Im Junior Club gibt es passend für Kinder tolle Bastelanleitungen rund ums Jahr mit unterschiedlichen Materialien. Außerdem kann UHU am Computer entdeckt, damit gespielt und vieles gelernt werden.

**Lesen****[www.amazon.at](http://www.amazon.at)**

Eine Homepage, die viel Zeit in Anspruch nimmt, da sie eine Unmenge an Angeboten beinhaltet. Geordnet nach Rubriken und Altersgruppen finden Sie Bücher, Musik, Film, Elektronik, Spiele, bis hin zu Produkten für Garten & Haus. Versandkosten genau anschauen – hier können Sie Geld sparen.

**[www.buechereien.at](http://www.buechereien.at)**

Wenn Sie ein Buch suchen, dann sind Sie hier richtig. Ob Buchhandel, Spezialbücher oder auch Bücherregale. Hier finden Sie eine Vielzahl an weiterführenden Links, die Ihnen die Suche und das Finden erleichtern.

**[www.jugendliteratur.net](http://www.jugendliteratur.net)**

Ein gemeinnütziger Verein für Kinder- und Jugendliteratur, der sowohl eine beratende Funktion als auch eine umfangreiche Bibliothek mit Fachbüchern, Kinder- und Jugendbücher anbietet.

**[www.kinderbuch.at](http://www.kinderbuch.at)**

Personalisierte Kinderbücher; der Name des Kindes wird in die Geschichte integriert – das Kind liest nicht über irgendwen, sondern entdeckt sich selbst in der Geschichte. Ob „101 Dalmatiner“, „Aladin“, 2Die Schöne und das Biest“ Babybücher oder auch Kinderbibeln. Eine tolle Idee, um das Interesse an Lesen und Vorlesen wieder zu wecken und neu zu entdecken!

**[www.maerchenlexikon.de](http://www.maerchenlexikon.de)**

Alles, was Sie schon immer über Märchen wissen wollten: Lexikon der Zaubermärchen, Märchen und Sagen der Brüder Grimm, Enzyklopädie der Märchen – für Märchenliebhaber und solche, die es werden wollen.

**[www.rotenasen.at](http://www.rotenasen.at)**

Ein Verein, der kranken Kindern in Spitälern und auf Pflegestationen mit speziell ausgebildeten KünstlerInnen Humor, Kraft und Lebensfreude schenkt. Auf der Homepage findet sich auch eine Ansammlung an Märchen, die Kinder lieben; jeden Monat kommt ein neues dazu. Zum Ausdrucken und Vorlesen!

**on tour****Unterwegs****[www.bmvit.gv.at](http://www.bmvit.gv.at)**

Alle offiziellen Informationen zum Thema Mobilität und Verkehr in Österreich finden Sie auf dieser Seite des Bundesministeriums für Verkehr Innovation und Technologie.

**[www.gobybus.at](http://www.gobybus.at)**

Eine umfangreiche Suchmöglichkeit nach Busreiseanbietern in Ihrer Umgebung sowie Busreisezielen und Hinweisen, wo ein Bus bei Bedarf gemietet werden kann. Umfassendes Reiselinkverzeichnis.

**[www.kfv.at](http://www.kfv.at)**

Die Homepage des Kuratoriums für Verkehrssicherheit zeigt Gefahrenquellen in den Bereichen Verkehr, Eigentum und Freizeit auf und gibt Tipps zur Vermeidung von Unfällen.

**[www.oebb.at](http://www.oebb.at)**

Tickets, Fahrplanauskünfte, Specials und Reservierungen für alle, die mit den Zügen und Bussen der ÖBB reisen. Mit besonderen Familienangeboten und „Timi Taurus – Freunde am Zug“, der Kindermarke der ÖBB.

**[www.postbus.at](http://www.postbus.at)**

Die Post bringt allen was und mit dem Postbus kommen Sie in Österreich fast überall hin. Auf dieser Seite finden sich Services rund um den Postbus: Fahrstrecken, -pläne und sogar ein Postbusshop.

[www.schiffahrt.at](http://www.schiffahrt.at)

Hier erfahren Sie, wo in Österreich auf Wasser gefahren werden kann; vom etwas größeren Boot bis zum Dampfer. Sie können auch online buchen und erhalten viele Informationen über Fahrpläne, Ausflugsfahrten und Kinderveranstaltungen an Bord.

[www.seilbahnen.at](http://www.seilbahnen.at)

Für jene, die Sommer wie Winter bequem hoch hinaus wollen, bietet sich hier ein Überblick über österreichische Seilbahnen. Leider haben nicht alle weiterführende Links, wodurch Preise und Fahrpläne nicht immer ersichtlich sind.

[www.verkehrsnetz.at](http://www.verkehrsnetz.at)

Umfangreiche Linksammlung zum Thema unterwegs in Österreich und in Europa. Von A wie Autobahnen über Mautstellen, Mietwagenfirmen und Routenplaner bis W wie Wetter.

## **Autofahrerclubs in Österreich**

Die Autofahrerclubs sind mit einem umfangreichen Angebot im Web vertreten: Informationen rund ums Auto, Treibstoffpreise, gesetzliche Bestimmungen im In- und Ausland, Tests und Ratgeber, Flugrettung, Versicherungen, Baustellen- und Verkehrssituation, Serviceangebote auch abseits des Autos wie Kindersitze und alles rund ums Rad.

[www.oeamtc.at](http://www.oeamtc.at)

[www.arboe.at](http://www.arboe.at)

[www.vcoe.at](http://www.vcoe.at)

## **Unterwegs mit dem Auto**

[www.asfinag.at](http://www.asfinag.at)

Hier erfahren Sie alles über die Straßenzustände, Baustellen, Sperren oder auch Raststationen auf Autobahnen und Schnellstraßen; weiters über die Vignette; und Sie können sich informieren, wo und wie viel Maut bezahlt werden muss.

[www.oe3.orf.at](http://www.oe3.orf.at)

Die Webseite des „schnellsten Verkehrsservice Österreichs“ (Eigendefinition) gewährleistet durch die redaktionelle Betreuung eine sehr große Aktualität.

## **Kindersitze**

[www.autokindersitz.at](http://www.autokindersitz.at)

Sie finden hier alles, was Eltern für den Transport von Kindern im Auto wissen sollten, wie die gesetzlichen Bestimmungen, Kaufberatung und auch die neuesten Testergebnisse. Unabhängige, sehr informative Seite!

## **Transport mit dem Fahrrad**

[www.kinderfahrrad.com](http://www.kinderfahrrad.com)

Wissenswertes zum Thema Kinderfahrrad aus Deutschland: Tipps zum Kauf, Preisvergleiche, Rad fahren lernen und üben, die wichtigsten Verkehrsregeln und vor allem auch passende Fahrradkleidung und -helme.

[www.kinderfahrradladen.de](http://www.kinderfahrradladen.de)

Welches Fahrrad passt am besten zur Größe bzw. zum Alter Ihres Kindes? Hier erhalten Sie Antworten auf diese Frage, viele weitere Informationen und Vorstellung von entsprechenden Rädern, Anhängern, Fahrradsitzen und -zubehör. Mit Bestellmöglichkeit.

## **Ausflugstipps und Veranstaltungen**

[www.cusoon.at](http://www.cusoon.at)

Eine Übersicht, Auflistung und detaillierte Beschreibung von Ausflugszielen, Attraktionen, Seen & Skigebieten, Unterkünften, Restaurants und Gasthöfen für die ganze Familie in ganz Österreich.

[www.erlebnis.net](http://www.erlebnis.net)

Erlebnisurlaub, Ausflugsziele, Ausflüge und Wandern in Österreich, die schönsten Plätze und spannendsten Aktivitäten für das ganze Jahr, mit Schwerpunkt Kärnten.

[www.freizeit-mit-kind.at](http://www.freizeit-mit-kind.at)

Ausgewählte, redaktionell geprüfte Freizeitangebote aus ganz Österreich und Deutschland für Eltern und Kinder – nach Themen und Bundesländern geordnet.

[www.kindaktuell.at](http://www.kindaktuell.at)

Verlagsseite des Eltern-Kind-Magazins mit aktuellen Informationen rund um Kinder- und Familienthemen wie Gesundheit, Erziehung, Lernen, Freizeit und Veranstaltungen.

[www.sunny.at](http://www.sunny.at)

Ein modernes, übersichtliches Familien- und Freizeitportal. Sie erhalten, nach Themen und Bundesländern sortiert, Informationen über speziell ausgewählte Familien-Freizeitangebote (vom Angeln über Kindergeburtstag bis hin zum Zoo), familientaugliche Unterkünfte, kindgerechte Lokale und Gasthäuser.

[www.bergfex.at](http://www.bergfex.at)

Eine Plattform für all jene, die einen Sommer- oder Winterurlaub in den Bergen Österreichs, Italiens, der Schweiz oder Deutschland verbringen wollen. Nach Themen und Regionen gegliedert, erhalten Sie Hilfe bei der Suche nach entsprechenden Unterkünften, Spezialangeboten und auch Ereignissen.

[www.geomix.at](http://www.geomix.at)

Eine private Plattform, die einen sehr guten Überblick über Seen und Badeseen in Österreich, nach Bundesländern geordnet, gibt. Außerdem umfangreiche Informationen mit weiterführenden Links, die bei der Suche nach Schigebieten, Unterkünften, Gemeinden, Bergen u. v. m. helfen.

[www.museum.at](http://www.museum.at)

Übersicht über Österreichs Museen mit mehr als 700 Eintragungen. Selektion nach Thema, Begriff und Bundesland.

**[www.radtouren.at](http://www.radtouren.at)**

Ausgesuchte Radtouren in Österreich mit Übersicht, Streckenkurzbeschreibungen, Angabe von Radhotels, Kontaktadressen und Literaturhinweisen.

**[www.rodeln.at](http://www.rodeln.at)**

Plattform für Rodeln in Österreich. Sommer- und Winterrodelbahnen, Rodelverzeichnis, Informationen über Rennrodeln bis hin zu einem Schlittenverzeichnis. Gezielte Suche durch Sortierungsmodus möglich.

**[schloesser.heim.at](http://schloesser.heim.at)**

Burgen, Schlösser, Ruinen und Festungen in Österreich; mit Gesamtverzeichnis, Bildern und Links zu detaillierten Informationen. Als Übersicht sehr gut geeignet, speziell aber für Liebhaber dieser Materie.

**[www.skifahren.at](http://www.skifahren.at)**

Eine deutsche Homepage über Schifahren und Schiurlaub in Österreich, Europa, Kanada und den USA, nach Anforderungsprofilen geordnet. Mit Webcams, Wetter, Schneeberichten, Unterkünften, Schiregionen u. v. m.

**[www.tierparks.at](http://www.tierparks.at)**

Auflistung vieler österreichischer Tiergärten, Tier- und Wildparks, geordnet nach Bundesländern. Angabe mit Name, Adresse, Telefonnummern und – wenn vorhanden – mit dazugehörigem Link.

**[www.wandern.com](http://www.wandern.com)**

Wandern und die Natur erleben in Wanderregionen in Österreich, Deutschland, Italien und Madeira. Mit Informationen rund ums Wandern: Regionen, Weg, Hotels, Ausrüstung oder Karten; inkl. Tourensuche!

**Themenparks und Indoorspielplätze****[www.bogipark.at](http://www.bogipark.at)**

In Wien, im 23. Bezirk, finden Sie auf 5.000 m<sup>2</sup> Österreichs größten Indoor-Spielplatz. Die Angebote und Anforderungen sind für Kinder zwischen 1 Jahr und 12 Jahren konzipiert. Mit vielen Sonderveranstaltungen.

**[www.familyfun.at](http://www.familyfun.at)**

Im 22. Wiener Bezirk befindet sich auf 4.000 m<sup>2</sup> ein Indoor- und auf 2.500 m<sup>2</sup> ein Outdoorspielplatz. Abhängig vom Wetter können die Kinder einen oder beide nutzen. Mit umfangreichen Angeboten für Klein und Groß, vielen Veranstaltungen und saisonalen Highlights.

**[www.familypark.at](http://www.familypark.at)**

Der Märchenwald St. Margarethen am Neusiedlersee bietet auf 120.000 m<sup>2</sup> Karussells, einen Streichelzoo, Themenbereiche wie Bauernhof, Märchenwald, Erlebnisburg und Abenteuerinsel. Geeignet für Kinder ab 2 Jahren und alle Kindgebliebenen.

**[www.farbie.at](http://www.farbie.at)**

Kinderspielwelt in der der Shopping City Süd, Niederösterreich. Mit einem extra großen Baby- und Kleinkinderbereich genießen schon die Kleinsten den Aufenthalt. Mit stundenweiser Kinderaufsicht an Freitagen und Samstagen. Der Eintrittspreis für die Begleitperson wird bei Konsumation im Café gutgeschrieben.

**[www.fun4kids.at](http://www.fun4kids.at)**

Im 10. Wiener Bezirk befindet sich dieser Indoorspielplatz für Kids bis 14 Jahre; leicht erreichbar mit öffentlichen Verkehrsmitteln und großem Parkplatz. Laufend Spezialtage, -angebote und viele Wettbewerbe.

**[www.hexenwasser.at](http://www.hexenwasser.at)**

In Hochsöll können bei über 30 Stationen rund um das Element Wasser vergessene Traditionen und Handwerkskünste bestaunt, begriffen und erlebt werden.

**[www.hoppolino.at](http://www.hoppolino.at)**

In der ehemaligen Pirelli Halle im Gewerbegebiet Grödig bei Salzburg befindet sich ein riesiges Kinderparadies für Kinder bis 12 Jahre. Mit vielen Spezialangeboten wie: Oma und Opa zahlen Montag und Mittwoch keinen Eintritt, ein Elternteil frei ab 3 eigenen Kindern.

**[kristallwelten.swarovski.com](http://kristallwelten.swarovski.com)**

Eine eindrucksvolle Welt rund um das Thema Kristalle in Wattens mit eigenen Kinder-Workshops, Werkstätten und Führungen schon ab 4 Jahren.

**[www.lunapark.at](http://www.lunapark.at)**

Im Shopping Center Nord in Wien befinden sich auf 1.000 m<sup>2</sup> Spiel und Spaß für Kinder von 2 bis 12 Jahren. Beim Kauf der Eintrittskarte erhalten Sie den Luna Park Stempel, der es ermöglicht, den Park mehrmals an diesem Tag zu verlassen und zu betreten.

**[www.mogiland.at](http://www.mogiland.at)**

In Wels ist auf über 2.500 m<sup>2</sup> dieser Indoorspielplatz speziell für Kinder im Alter von 2 bis 12 Jahren; mit einem Baby- und Kleinkinderbereich und einem umfangreichen Wochenangebot. Kinderbetreuung ab 3 Jahren.

**[www.minopolis.at](http://www.minopolis.at)**

Bekannt als die Stadt der Kinder; Kinder können an über 25 Stationen auf ca. 6.000 m<sup>2</sup> in die Welt der Erwachsenen eintauchen und deren Berufe so real wie möglich durch spannende Rollenspiele erleben. Für Kinder zwischen 4 und 12 Jahren (Wien 21).



[www.unterwasserreich.at](http://www.unterwasserreich.at)

In Schrems erhalten Familien neue Denkanstöße für den Umgang mit Naturräumen. Erleben Sie Wasser in all seinen Dimensionen, die Fauna und Flora des Naturparks oder lernen Sie im Forschungslabor die Lebenswelten unter Wasser kennen.

## **gutes essen**

### **Ernährungsinformationen**

[www.ages.at](http://www.ages.at)

Das Webportal der österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit, im Auftrag der Republik Österreich, bietet Informationen und Broschüren zum Downloaden rund um Ernährung, Lebensmittelgesetz und Prävention von Infektionskrankheiten.

[www.ama.at](http://www.ama.at)

Alle Informationen über Lebensmittel aus heimischer Produktion, mit Antworten auf die wichtigsten Fragen, vielen Studien und einem eigenen Webshop - unter anderem mit gratis Broschüren zum Bestellen oder Downloaden.

[www.biodiet.at](http://www.biodiet.at)

Viele Menschen ernähren sich oft aus Zeitgründen falsch. Dazu kommt, dass in manchen Lebensmitteln wichtige Nährstoffe fehlen. Hier empfehlen sich Nahrungsergänzungsmittel, die Mangelerscheinungen vorbeugen können. Sehr interessante Seite mit einer Vielzahl von Informationen!

[www.bmgfj.gv.at](http://www.bmgfj.gv.at)

Internetseite des Bundesministeriums für Gesundheit, Familie und Jugend mit den entsprechenden Informationen, Förderungen, Veranstaltungen, weiterführenden Links und Gesetzesgrundlagen.

[www.frisch-saftig.steirisch.at](http://www.frisch-saftig.steirisch.at)

Erfahren Sie alles Wissenswerte über den steirischen Apfel. Mini, der Kinderapfel, das Maskottchen für Kinder, begeistert die Kleinen für Äpfel. Mini, gesprochen von der TV-Synchronstimme von Spongebob, gibt es auch auf CD zum Mitsingen und -hören. Dabei wird u. a. das Thema Obst und Ernährung lustig und ansprechend für Kids präsentiert. Hörproben und CD online zu bestellen!

[www.genuss-region.at](http://www.genuss-region.at)

Eine Initiative des Bundesministeriums für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt- und Wasserwirtschaft; stellt die regionalen landwirtschaftlichen Produkte und Spezialitäten, deren Bedeutung und Wichtigkeit vor. Viele Veranstaltungstipps!

[www.gesund.co.at](http://www.gesund.co.at)

Ein umfassendes Gesundheitsportal mit Informationen, Umfragen und Links zu den Themen gesunde Ernährung, Kinder & Co, bis hin zu Alternativmedizin.

[www.wien.gv.at/lebensmittel](http://www.wien.gv.at/lebensmittel)

Informationen und Tipps zum Thema Ernährung für Eltern und Kinder der Lebensmitteluntersuchungsanstalt der Stadt Wien. Mit Broschürenversand.

### **Vegetarisch**

[www.inform24.de/vegetarisch](http://www.inform24.de/vegetarisch)

Vegetarier sind nicht gleich Vegetarier. Hier erfahren Sie mehr über die verschiedenen vegetarischen Ernährungsformen und -richtlinien und können Kommentare der Fachwelt nachlesen; mit weiterführenden Links und Büchertipps.

[www.vegetarier.at](http://www.vegetarier.at)

Homepage der österreichischen Vegetarier Union mit vielen wertvollen Tipps für (Non)Vegetarier. Inklusive Einkaufs- und Gastronomieführer sowie Begriffserklärungen bis hin zu Literaturhinweisen. Empfehlenswert für alle, die sich für das Thema Vegetarier/Vegana interessieren.

### **gesunde Jause**

[www.avos.at](http://www.avos.at)

Auf der Webpage des Arbeitskreises Vorsorgemedizin Salzburg können Sie sich wertvolle Tipps zum Thema gesunde Ernährung oder auch gesunde Jause für Kinder holen. Mit Ideen und Rezeptvorschlägen, die einfach zu realisieren sind.

[www.5xamtag.at](http://www.5xamtag.at)

Fitmacher, Gehirnnahrung, Schönheitskur, Gaumenfreude, Spaßbringer – 5 Gründe, 5 Mal am Tag Obst und Gemüse zu essen. Mit vielen Rezepten und vor allem einem eigenen Kids-Corner mit tollen Tipps und einem Onlinespiel zum Thema Obst und Gemüse.

[www.landfrisch.at/rezepte](http://www.landfrisch.at/rezepte)

Gesund - gut und leicht: Landfrischkäse - Österreichs beliebtester Cottage Cheese. Finden Sie hier tolle Rezepte und Anwendungstipps für das Kochen und Genießen mit Landfrischkäse, aber auch wertvolle Infos über Österreichs erste Butter mit Olivenöl oder auch handgerollten Frischkäse.

### **Rezepte für/von Kindern**

[www.blinde-kuh.de/kueche](http://www.blinde-kuh.de/kueche)

Eine Rezeptsammlung von Kindern für Kinder. Übersichtlich gestaltet, alphabetisch geordnet, einfach beschrieben und leicht zum Nachkochen. Dazu gibt's das Küchenmemo zum Spielen und Küchengeschichten zum Lesen und Vorlesen.

[www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

Wenn Sie Detailinformationen zum Thema Kochen und Backen und eine Vielzahl von Rezepten abrufen und nachlesen wollen, haben Sie hier die richtige Seite gefunden. Alleine der Kinderbereich listet derzeit immerhin 4.758 Rezepte speziell für Kinder auf.

[www.cuisine.at](http://www.cuisine.at)

Die größte deutschsprachige Kochrezeptdatenbank im Internet (Eigendefinition), privat geführt und initiiert. Geben Sie den Suchbegriff „Kinder“ ein und Sie erhalten eine Vielzahl von Rezeptvorschlägen.

[www.ichkoche.at](http://www.ichkoche.at)

Ob Einkochen, Backen oder Grillen. Hier finden Sie Ideen oder auch ein Rezept, das sie schon länger suchen. Spezialrubriken für Diabetiker, Vegetarier, saisonale Highlights, Restaurant- oder Shoppingtips; schön gebildet.

[www.kinderrezepte.de](http://www.kinderrezepte.de)

Rezeptsammlung für Kinder und Familien, genau beschrieben mit Abbildung. Viele Ideen für große und kleine Köche und Genießer, die bis zu kreativen Rezepten zum Basteln – Modelliermasse oder auch Salzteig – oder Spielen – wie Fingerfarben, Seifenblasen, Knetmasse – reichen!

[www.naturkost.de](http://www.naturkost.de)

Für Liebhaber der Naturkost: Der Bioverlag, ein Fachverlag für Naturkost, bietet hier Tipps zu Bioprodukten und Naturkost mit sehr guten Informationen rund um die Ernährung und Essensgewohnheiten, Rezeptvorschläge, aber auch weiterführende Links.

[www.rezepte.](http://www.rezepte.)

[umweltberatung.at](http://umweltberatung.at)

„Kochen mit Genuss. Regional. Saisonal. Bio.“ Die Homepage der Umweltberatung mit einigen Rezepten und Broschüren zum Downloaden oder bestellen, aber vor allem sehr viele informative und interessante weiterführende Links!

### Schnelle Küche

[www.bofrost.at](http://www.bofrost.at)

Tiefkühlkost direkt beim Unternehmer bestellen. Der Vertrieb erfolgt durch Hauszustellung. Klassische, traditionelle und innovative Produkte und Rezeptideen für die ganze Familie und viele Anlässe. Inklusive Angebote für Vegetarier und Diabetiker.

[www.dosenkoeche.de](http://www.dosenkoeche.de)

Auf dieser Seite geht es vor allem um die schnelle, einfache Küche mit Dosengerichten. Erfahren Sie, wie Sie diese verfeinern, aufbessern und in den Speiseplan integrieren können. Außerdem gibt es einfache Bastelvorschläge für die leeren Dosen.

[www.iglo.at](http://www.iglo.at)

Wer kennt sie nicht, die Produkte von Iglo. Aber kennen Sie auch alle? Hier finden Sie das gesamte Produktsortiment inklusive Beschreibung der Zutaten, Nährwertangaben und dazupassender Rezeptvorschläge.

[www.tiefkuehlkost.de](http://www.tiefkuehlkost.de)

Wenn Sie oft Tiefkühlprodukte kaufen bzw. Speisen einfrieren, wird Sie diese Seite des deutschen Tiefkühl-instituts interessieren. Sie finden hier vielfältige Informationen rund um Tiefgekühltes, eine umfangreiche Linksammlung zu allen Herstellern und vor allem wertvolle Tipps, was und wie optimal eingefroren wird.

## sport begeistert

### Sportorganisationen, Verbände, Vereine

Auf den Seiten des Sport-Staatssekretariats, der Bundessportorganisation und der drei Dachverbände ASKÖ, ASVÖ und Sportunion, finden Sie alle Informationen über Sportvereine (ca. 14.500) und -arten.

[www.askoe.at](http://www.askoe.at)

Alle Informationen zum größten Sportdachverband Österreichs (Eigendefinition); mit Adressen, Telefonnummern und Weblinks zu allen Vereinen des ASKÖ. Derzeit werden von diesem 110 verschiedene Sportarten angeboten.

[www.asvoe.at](http://www.asvoe.at)

Ein österreichischer Dachverband, mit einer umfassenden, nach Bundesländern geordneten Vereinsdatenbank; zusätzlich übersichtlicher Terminkalender und sogar Versicherungsangebote für Sportler und Vereine.

[www.bewegung.ac.at](http://www.bewegung.ac.at)

Offizielle Seite des Unterrichtsministeriums zum Thema Sport in der Schule. Informationen zum Turnunterricht und allen Sportarten, die in Österreichs Schulen angeboten werden, nach Bundesländern geordnet. Umfangreiche Linksammlung zum Thema!

[www.bso.or.at](http://www.bso.or.at)

Webseite der österreichischen Bundesportorganisation mit einer umfangreichen Linksammlung, Adressen, E-Mails und Telefonnummern zu allen Sportverbänden von A wie Amateurboxen bis W wie Wettklettern.

[www.schule.at](http://www.schule.at)

Die Rubrik Sport bietet viele Informationen für Eltern, Lehrer und Schüler. Weiterführende Links und Folder zum Downloaden, aber auch Software für den PC, mit der z. B. das richtige Aufstellen von Turngeräten oder das nächste Turnier geplant werden können oder auch ein Volleyballtrainingsplaner, alles kostenlos!

[www.sport.austria.gv.at](http://www.sport.austria.gv.at)

Die offizielle Sportseite des Bundeskanzleramts und des Staatssekretariats für Sport.

[www.sportunion.at](http://www.sportunion.at)

Der zweite große Sportdachverband Österreichs. Nicht nur Sport und Fitness, Traineraus- und -fortbildung, sondern auch Beratung bei Vereinsgründungen oder Sportanlagenbau bis zur Finanzierung von Sportstätten.

## Sportstätten

[www.austrianbabyswim.at](http://www.austrianbabyswim.at)

Die Austrian Babyswim Association organisiert Baby- und Kinderschwimmkurse in ganz Österreich. Inklusive einer Übersicht aller Babyschwimmvereine. Unter Links finden Sie einen Kursort in Ihrer Nähe.

[www.austria4kids.at](http://www.austria4kids.at)

Spiel, Spaß, Kultur, Freizeit. Alles, was Familien in der schönsten Zeit gemeinsam unternehmen und entdecken können. Vom Sport-Trip wie der Rodelbahn oder dem Eislaufteich über das kinderfreundliche Restaurant bis hin zum coolen Veranstaltungstipp für Groß und Klein.

## Sportergebnisse und Informationen

[www.fena.at](http://www.fena.at)

Die offizielle Seite des Bundesfachverbands für Reiten und Fahren in Österreich. Alles, was Reiter wissen müssen: Ergebnisse, Turniere, Adressen bis hin zu Links.

[www.insider.orf.at](http://www.insider.orf.at)

Hintergründe zu diversen ORF-Eigenproduktionen mit eigener „Sportabteilung“, Interviews, Porträts der Stars, Facts zu Großveranstaltungen, die im ORF übertragen werden, Videos und Goodies wie zum Beispiel Bildschirmhintergründe oder Spiele (Ski Challenge); Zugang nur mit Registrierung.

[www.laola1.at](http://www.laola1.at)

Redaktionell gestaltete Webseite mit Sportergebnissen, Newsticker, Interviews und Hintergrundberichterstattungen; auch zu in Österreich weniger populären Sportarten

[sport.orf.at](http://sport.orf.at)

Die Sportseite des ORF. Mit allen aktuellen Informationen und Ergebnissen zum Thema.

[www.sportlive.at](http://www.sportlive.at)

Ergebnisse und redaktionelle Berichterstattung. Statistiken und Ergebnisse können ebenso abgerufen werden wie zum Beispiel ein aktueller Laufkalender mit allen Laufsportveranstaltungen bis hin zu Events in ganz Österreich.

[www.sportnet.at](http://www.sportnet.at)

Redaktionelle Berichterstattung, Sportergebnisse Österreich, Europa und USA, Sportforum, Kolumnen und Gewinnspiele.

[www.fussballdaten.de](http://www.fussballdaten.de)

Alle Spiele, alle Spieler, alle Ergebnisse und aktuelle Tabellen mit Schwerpunkt Deutschland, aber auch Österreich. Alles, was ein echter Fußballfan wissen will, wird hier beantwortet.

[www.kinder.at](http://www.kinder.at)

Praktische Linksammlung für Kinder und Eltern. Zum Thema Sport gibt es derzeit 24 zum Teil auch ungewöhnliche und ausgefallene Links.

[www.theskateheaven.com](http://www.theskateheaven.com)

Alles zum Thema Skaten und Skateboarden in Österreich, umfangreiche Datenbank zu allen Skateparks, nach Bundesländern geordnet, mit Ausstattung und Schwierigkeitsgrad.

## gesund bleiben

### Ärzte und Apotheken

[www.aerzte-austria.at](http://www.aerzte-austria.at)

Ärzteverzeichnis, in dem Sie Ärzte nach Fachgebieten und Orten suchen können. Inklusive Auflistung von auf Kindern spezialisierten Ärzten, Spitalsübersicht u. v. m.

[www.apo.or.at](http://www.apo.or.at)

Hier können Sie österreichweit Apotheken und deren Kontaktdaten schnell und einfach finden. Eine umfassende Linksammlung zu den Themen Gesundheit und Medizin!

[www.apotheker.or.at](http://www.apotheker.or.at)

Die Homepage der österreichischen Apothekerkammer mit Informationen über Apotheken- und Arzneimittelwesen, den Beruf des Apothekers, Gesundheitsinformationen, Apothekenverzeichnis. Viele informative und hilfreiche weiterführende Links, Broschüren und Checklisten.

[www.arztverzeichnis.at](http://www.arztverzeichnis.at)

Auf dieser Webpage haben Sie die Möglichkeit, Ärzte nach diversen Kriterien wie z. B. Bundesland, Hauptfach, Zusatzqualifizierung, Spezialisierung, berufliche Funktion, Krankenkassa oder auch Ordinationszeiten zu suchen.

### [www.ordinationen.at](http://www.ordinationen.at)

Ein Verzeichnis österreichischer Ordinationen für alle Fachärzte & praktischen Ärzte; mit Beschreibung und Information zu deren Leistungsangeboten und angewendeten Therapieformen.

### Allergien

#### [www.allergietage.at](http://www.allergietage.at)

Ursache und Vorbeugung von Allergien. Mit kostenlosem Informationsmaterial für Schulen und Lehrer. Weiterführende Links u. a. zu Allergieambulatorien auf nationaler und internationaler Ebene.

#### [www.allergiewelt.com](http://www.allergiewelt.com)

Allergieplattform mit Ärzte-Expertenteam. Geprüfte Produkte, die sofort bestellt werden können. Mit Hintergrundinformation und Themen-/Produktbeschreibung. Ein Allergieforum für Betroffene mit wertvollen Tipps.

### Alternativmedizin und Hausmittel

#### [www.aekh.at](http://www.aekh.at)

Homepage der Ärztesgesellschaft für klassische Homöopathie mit Informationen für Ärzte und Patienten. Mit Ärzteverzeichnis, speziellen Kinder- und Familientipps, häufigen Fragen u. v. m.

#### [www.altehausmittel.at](http://www.altehausmittel.at)

Informationen und Sammlung alter Hausmittel und Rezepte aus „Omas Zeit“, die sich seit Generationen bewährt haben. Nostalgisch, aber vertraut!

#### [www.clean4you.at](http://www.clean4you.at)

Diese private Seite empfiehlt sich für Experten und Interessierte. Hier finden Sie die Geschichte der Bachblütenessenzen und deren Eigenschaften/Charakteristika sowie Blütentherapien als Ergänzung und Unterstützung zur Schulmedizin.

### [www.natuerlich-heilen.at](http://www.natuerlich-heilen.at)

Die verschiedenen Bachblüten in Überblick, Anwendung und Dosierung, Bachblütenmischungen direkt bestellen, Notfalltropfen, Kräuter als Hausapotheke, bewährte Mischungen für Eltern, Kinder u. v. m.

#### [www.schuessler-salze-liste.de](http://www.schuessler-salze-liste.de)

Entstehungsgeschichte der Schüsslersalze, Beschreibung der 12 Funktionsmittel, deren Anwendungsgebiete, Wirkungsweisen und Tipps. Mit weiterführenden Links und Onlinebestellmöglichkeit.

### Gesundheit und Diagnose

#### [www.das-gesundheitsportal.com](http://www.das-gesundheitsportal.com)

Eine Homepage für alternative Heilmethoden und Diagnoseverfahren. Mit Beiträgen von ÄrztInnen, HeilpraktikerInnen und TherapeutInnen. Umfassend, aber übersichtlich dargestellt.

#### [www.docs4you.at](http://www.docs4you.at)

Die Fachärzte für Kinder- und Jugendheilkunde bieten hier eine qualitativ hochwertige Informationsplattform für Eltern, Jugendliche, Betreuer und Ärzte, wie z. B. eine Auflistung von Kinder- und Jugendärzten, Kinderspitälern und –ambulanzen, Vorsorgemedizin.

#### [www.gesundesleben.at](http://www.gesundesleben.at)

Die Website des Fonds Gesundes Österreich. Serviceorientiert mit topaktuellen Informationsangeboten zu allen gesundheitsrelevanten Themen.

#### [www.zahnwissen.de](http://www.zahnwissen.de)

Ein umfangreiches, bebildertes und ständig aktualisiertes Zahnwissen-Lexikon; Informationen u. a. zu Zahnschmerzen, Kinderzähnen und Zahnfleischerkrankungen.

### Reisemedizin

#### [www.reisemed.at](http://www.reisemed.at)

Zentrum für Reisemedizin. Allgemeines, Tropenkrankheiten und Reiseimpfungen, Impfpläne und Impfvorschriften.

#### [www.tropeninstitut.at](http://www.tropeninstitut.at)

Tropenärztliche Untersuchungen mit medizinischen Reisetipps, Länderinformation, Impfabulanz und Produkten.

#### [www.tropenzentrum.at](http://www.tropenzentrum.at)

Impfung und Überprüfung des gängigen und notwendigen länderspezifischen Impfschutzes.

## pflge leicht

### Pflegeprodukte

#### [www.haut.de](http://www.haut.de)

Seite der deutschen Arbeitsgemeinschaft ästhetische Dermatologie und Kosmetologie über Kosmetik und Körperpflege, Trends und Vorsorge; Inhaltsstoffe von Kosmetika und auch Broschüren zum Downloaden.

#### [www.hermal.at](http://www.hermal.at)

Haben Sie Hautprobleme? Von Akne, trockener Haut, Psoriasis bis zu Läusen oder Warzen können Sie viele Informationen und Behandlungsmethoden, ab- und unabhängig von den angebotenen Produkten nachlesen.

#### [www.ladival.at](http://www.ladival.at)

Produkte mit dermatologischem Sonnenschutz, die auch auf Verträglichkeit bei Neurodermitis getestet wurden; mit sehr guter Verträglichkeit bei Kindern. Weiters finden Sie auch ein umfassendes Hautlexikon mit Kurzbeschreibungen.

[www.naturseife.com](http://www.naturseife.com)

Sie wollten immer schon Seife selber herstellen? Hier erfahren Sie Wissenswertes und Interessantes rund um die Seifenherstellung in der eigenen Küche, mit Rezepten, Beschreibungen, Abbildungen und Literaturhinweisen.

[www.nivea.at](http://www.nivea.at)

Die Homepage einer Traditions-marke mit Informationen über Pflegeprodukte für Erwachsene und Kinder.

[www.physiogel.de](http://www.physiogel.de)

Informationen über Physiogel zur hypoallergenen Reinigung und Pflege für empfindliche, trockene, juckende Haut, bei Neurodermitis und Neigung zu Hautallergien.

[www.sanfte-pflege.com](http://www.sanfte-pflege.com)

Produkte auf biologischer Basis; von Naturkosmetik, ätherischen Ölen, Sonnenpflege, Massageölen und Kosmetik bis hin zu Baby- und Sonnenpflege; mit genauer Erklärung und Beschreibung von deren Einsatzmöglichkeiten.

[www.schuessler-mineralstoffe.at](http://www.schuessler-mineralstoffe.at)

Homepage der Adler Pharma; Schüsslersalze, die nach den Grundlagen der Homöopathie glutenfrei und ohne Magnesiumstereat hergestellt werden. Mit genauen Informationen und Beschreibungen. Die Produkte sind in Apotheken oder online erhältlich.

## auszeit

### Familienreisen in Österreich und im Ausland

#### Urlaubsarten

[www.campingfuehrer.at](http://www.campingfuehrer.at)

Alles über Camping und Campingplätze in Österreich sowie Campingforum, Campingbörse und Spezialangebote.

[www.eurocamp.at](http://www.eurocamp.at)

Weltweites Angebot für einen familien- und kinderfreundlichen Urlaub; Camping mit Komfort. Fixfertig aufgestellte Bungalowzelte und Caravans; Freiheit für Eltern und Spaß für Kinder.

[www.hoteltherme.at](http://www.hoteltherme.at)

Die H2O-Therme für Familien mit großen und kleinen Kindern. Spiel und Spaß für Kinder und gleichzeitig Erholung für die Erwachsenen. Mit vielen Angeboten und Aktivitäten. Als Tages-, Wochenendaufenthalt oder für einen längeren Urlaub empfehlenswert.

[www.thermen.at](http://www.thermen.at)

Auflistung aller Thermen in Österreich, nach Bundesländern geordnet und kurz beschrieben. Hotels und Wellnessinformationen mit entsprechenden Gesundheits-, Entspannungs-, Ernährungs- und auch Bewegungstipps.

[www.urlaubambauernhof.at](http://www.urlaubambauernhof.at)

Das maßgeschneiderte Angebot für einen Urlaub am Bauernhof. Finden Sie die passende Unterkunft, indem Sie nach Themen, Orten oder auch Pauschalen suchen. Onlinebuchung möglich!

## Urlaubssuche

[www.austria-direct.at](http://www.austria-direct.at)

Finden Sie das ideale Urlaubsziel; nach Themen geordnet, entsprechende Sport- und Freizeitangebote, Infrastruktur, Sehenswürdigkeiten, Gastronomie bis hin zu Veranstaltungen.

[www.austria.info](http://www.austria.info)

Offizielle Seite des nationalen Tourismusverbands. Urlaub, Ferien, Reisen in Österreich. Vom Wander-, Städte- oder Badeurlaub bis zu Schifffahrten.

[www.familienangebote.com](http://www.familienangebote.com)

Billiger Familienurlaub im Familienhotel, Kinderhotel, Ferienwohnungen oder -häusern in Österreich, Deutschland, Griechenland und Italien.

[www.oesterreichreisen.com](http://www.oesterreichreisen.com)

Das Urlaubsportal für Österreich; angenehmer Suchmodus durch Unterteilung in Sommer, Winter, Familie, Wellness und Last Minute. Ausgewählte Unterkünfte, direkte online Preisberechnung und Buchung.

[www.reiseaktuell.at](http://www.reiseaktuell.at)

Internationale Topnews zum Thema Reisen mit Berichten, Fotos, Informationen und Insidertipps.

[www.reisenmitkindern.at](http://www.reisenmitkindern.at)

Sie wollen in Österreich auf Urlaub fahren oder einen Ausflug bei Schön-/Schlechtwetter machen? Auf dieser Internetseite erhalten Sie nach Bundesländern geordnet Ausflugs- und Urlaubstipps.

[www.tiscover.at](http://www.tiscover.at)

Eine der umfangreichsten Suchmaschinen für die Planung und Suche von Urlauben in Österreich. Mit einer Übersicht über die Unterkünfte, Ausflugsziele und Veranstaltungen, Routenplaner, Wetter u. v. m.

## Urlaubsangebote

[www.austria.com](http://www.austria.com)

Informationen rund um den Urlaub in Österreich mit Unterkünften, Last-Minute-Angeboten, Veranstaltungskalender und Reiseführer.

[www.billigreisen.at](http://www.billigreisen.at)

Auflistung vieler Veranstalter bzw. Anbieter mit dazugehörigen Links und Kontaktadressen; Pauschalangebote, Schnäppchen u. v. m.

[www.FamilyAustria.at](http://www.FamilyAustria.at)

Familienhotels und -apartements in Österreich mit Qualitätskriterien und -bewertung. Für jede Familienkonstellation und Jahreszeit das passende Angebot.

[www.filomena.at](http://www.filomena.at)

Sommerurlaub in Lech am Arlberg! Sport, Wellness oder die Natur erleben. Kinder können sich richtig austoben. Hotel oder Apartments für 4-8 Personen, großer Wellnessbereich, Kinder- und Jugendraum. Günstige Kinder- und Familienangebote mit vielen Inklusivleistungen für Ihr Freizeitprogramm!

[www.holiday-service.at](http://www.holiday-service.at)

Urlaubsreisen nach Österreich, Kroatien, Italien. Angebote für alle Familiengrößen und -bedürfnisse.

[www.huetten.com](http://www.huetten.com)

Urlaub in einer Hütte in Österreich, Italien, der Schweiz, Frankreich oder auch Deutschland; urig, romantisch bis hin zu topmodern.

## Schnäppchen

[www.restplatzboerse.at](http://www.restplatzboerse.at)

Eine 100%ige Kuoni Tochtergesellschaft. Billigflüge, Pauschalreisen renommierter Veranstalter bis zu flexiblen Städtereise-Kombinationen, mit Onlinebuchungsmöglichkeit und täglicher Hotline.

[www.restplatzshop.at](http://www.restplatzshop.at)

Umfassende tagesaktuelle Reiseangebote aller renommierter Reiseveranstalter mit Preisvergleich täglicher Hotline und Onlinebuchung.

[www.weg.at](http://www.weg.at)

Buchen nur mit Angabe eines Preislimits. Mit Videos und Fotos, Reisejournal, Familienangeboten, eigener Reisedaktion, Urlaub im Ausland oder in Österreich u. v. m.

## Kinderbetreuung

[www.ams.at](http://www.ams.at)

Unter dem Suchbegriff „Au-pair“ findet sich eine Übersicht in Österreich zur Au-pair-Vermittlung berechtigter Unternehmen.

[www.efk.at](http://www.efk.at)

Familiäre Fremdbetreuung von Kindern u. a. durch Vermittlung von Tagesbetreuungsplätzen. Eltern für Kinder Österreich ist der größte Anstellungsträger für Tagesmütter in Wien.

[www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at)

Kinderbetreuungsprogramm qualitativ und flexibel durch Tagesmütter/-väter, Kindergärten, -gruppen, -krippen, -nester in Wien, NÖ, OÖ, Slbg., Stmk., Ktn.

[www.kinderbetreuung.at](http://www.kinderbetreuung.at)

Vernetzung, Vermittlung und Analyse von Kinderbetreuungsangeboten zur besseren Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Fast alle Kinderbetreuungsmöglichkeiten in ganz Österreich, inkl. kostenloser Babysitterbörse.

## auf nummer sicher

[www.euroambulance-austria.com](http://www.euroambulance-austria.com)

Europaweite Kranken- und Ambulanztransporte für bedeutende Notrufzentralen sowie Reise- und Krankenversicherungen. Erreichbar unter 0043 512 282428.

[www.kindaktuell.at](http://www.kindaktuell.at)

Das Eltern-Kind-Magazin. Unter „Notruf“ finden sich alle wichtigen Notrufnummern, Reisenotdienst und auch Kreditkartensperretelefon.

[www.kinderpolizei.at](http://www.kinderpolizei.at)

Themen rund um die Polizei werden auf dieser Homepage kindgerecht präsentiert. Außerdem gibt es die Möglichkeit, Mitglied der Kinderpolizei zu werden; eigener „Äktschn“-Bereich für Kids und auch Informationen zum Präventionsprojekt für Eltern.

[www.notruf.at](http://www.notruf.at)

Eine private Homepage konzipiert als Verzeichnis/Plattform von Notdiensten, Notrufen und Hilfsleistungen an Wochenenden. Von Notfallmedizin, Apotheken, Reisenotruf bis hin zu Aufsperr- und Schlüsseldiensten.

[www.telekom.at](http://www.telekom.at)

aonAlarmservices von Telekom Austria schützt rund um die Uhr die Familie und ihr Eigentum besser gegen Einbruch; ob man daheim ist oder unterwegs. Einfache Installation garantiert!

## Rettungsdienste

[www.grueneskreuz.at](http://www.grueneskreuz.at)

Ein gemeinnütziger Verein mit Dienststellen in Aspang, Graz, Leopoldsdorf, Lieboch, St. Pölten, Schwechat und Wien, erreichbar unter 01/148 49; spezialisiert auf Transport und Ambulanzdienste.

### [www.johanniter.at](http://www.johanniter.at)

Die Johanniter-Unfall-Hilfe ist ein Werk des evangelischen Johanniterordens und Mitglied der Diakonie, vertreten in Wien, Kärnten, Orth/Donau und Tirol. Erreichbar unter 050112. Neben den Aufgaben einer Rettungsorganisation werden u. a. auch Behindertenfahrten, soziale Dienste und der Hausnotruf angeboten.

### [www.malteser.at](http://www.malteser.at)

Das zum Malteser Orden gehörige Hilfswerk ist in allen Bundesländern außer Vorarlberg und Niederösterreich (Abdeckung teilweise durch Wien) vertreten. Erreichbar unter 01 512 53 95 für Sozial- und Sanitätsdienste, Kurse und Katastrophenhilfe.

### [www.oerhb.at](http://www.oerhb.at)

Auf der Homepage der österreichischen Rettungshundebrigade können Sie sich über die Ausbildung eines Rettungshundes, die Organisation, Mitarbeit, Mitgliedschaft und Einsätze informieren. Erreichbar unter 012 88 98.

### [www.rettungsdienst.at](http://www.rettungsdienst.at)

Sie erhalten hier ein umfangreiches Angebot an Informations- und Schulungsmaterialien. Broschüren zum gratis Downloaden, Medizinlexikon, Folien, Cliparts u. v. m. Für Interessierte empfehlenswert!

### [www.rotekreuz.at](http://www.rotekreuz.at)

Eine Non-Profit-Organisation, flächendeckend in ganz Österreich. Erreichbar unter 01/58 9000. Außer Kranken- und Rettungstransporten wird noch ein breites Spektrum an Leistungen angeboten.

### [www.samariterbund.net](http://www.samariterbund.net)

Eine Non-Profit-Organisation mit Dienststellen in ganz Österreich. Erreichbar unter 0800/240144. Mit einem sehr umfassenden, weit über den Kranken- und Rettungstransport hinausreichendem Leistungsangebot. Nachlesen!

## anders sein

### [www.basb.bmsk.gv.at](http://www.basb.bmsk.gv.at)

Das Bundessozialamt und die neun Landesstellen sind die zentrale Anlaufstelle Österreichs für Menschen mit Behinderung: finanzielle Unterstützung, Pflege, Beratung und auch Diagnostik.

### [www.bmsk.gv.at](http://www.bmsk.gv.at)

Das Bundesministerium für Soziales und Konsumentenschutz bietet einen Wegweiser durch den Beihilfen- und Finanzdschungel. Infos über Pflegevorsorge-, Behinderten-, Sozialentschädigungs- und Sozialhilfeangelegenheiten.

### [www.brmukk.gv.at](http://www.brmukk.gv.at)

Unter dem Suchbegriff und Link „Menschen mit Behinderung“ bietet das Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur eine Vielzahl von Informationen zu Vereinen, Sonderpädagogik, Elternhilfe bis hin zu Kunstprojekten und Initiativen.

### [handynet-oesterreich.bmsk.gv.at](http://handynet-oesterreich.bmsk.gv.at)

Handynet-Österreich ist eine Datenbank des Bundesministeriums für Soziales und Konsumentenschutz für Menschen mit Behinderung in Österreich. Dokumentiert sind technische Hilfsmittel und Organisationen, die im Bereich Behinderung tätig sind.

### [www.help.gv.at](http://www.help.gv.at)

Offizieller Amtshelfer für Österreich. Themen geordnet von A bis Z. Übersichtlich gestaltet, mit Behördenkontakten, Formulare/Online-Amtswege, Begriffslexikon u. v. m.; Spezial- und Allgemeinbereiche; interessant für jeden!

### [www.sozialinfo.wien.gv.at](http://www.sozialinfo.wien.gv.at)

Unter dem Leitthema „Behinderung“ finden sich sozial relevante Informationen für Wien und viele Bereiche, die den Alltag und die Freizeit erleichtern bzw. ermöglichen. Die damit verbundene Datenbank ist umfangreich und lesenswert!

## Verbände und Vereine

### [www.alphanova.at](http://www.alphanova.at)

Ein gemeinnütziger Verein mit Sitz in Graz, der Menschen und deren Familien, die aufgrund einer Behinderung oder ihrer Lebenssituation Unterstützung benötigen, diese bietet. Die Angebote reichen von Beratungsstellen bis zu Frühförderung und Familienbegleitung.

### [www.autistenhilfe.at](http://www.autistenhilfe.at)

Dachverband und bundesweite Koordinationsstelle mit Beratung, Begleitung und Unterstützung. Mit einem breiten Leistungsspektrum wie soziale Gruppen, Elternabende und -training, Früherkennung, integrative Spielegruppe u. v. m.

### [www.behindertenarbeit.at](http://www.behindertenarbeit.at)

Berufsverband der Behindertenbetreuer. Professionelle Begleitung von Menschen mit Behinderung und Information für alle am Thema Behinderung Interessierten.

### [www.behindert.or.at](http://www.behindert.or.at)

Steirische Vereinigung für Menschen mit Behinderung; eine Vereinigung von Eltern, die mit Ihren Mitgliedern Initiativen setzen, um behinderten Menschen ein Leben zu ermöglichen, das dem nichtbehinderten entspricht. Sehr gut und informativ aufbereitet!

**[www.beika.at](http://www.beika.at)**

Für alle Eltern, die mit ihrem Kind trainieren wollen; mit einem Förderprogramm für die Vorbereitung von Vorschulkindern.

**[www.bizeps.or.at](http://www.bizeps.or.at)**

Dieser Verein dient als Beratungsstelle für behinderte Menschen und deren Angehörige in Wien. Es werden Rahmenbedingungen geschaffen und angeboten, die behinderten Mensch ein selbstbestimmtes Leben ermöglichen sollen. Mit einem sensationellen Stichwortverzeichnis und weiterführenden Links!

**[www.caritas.at](http://www.caritas.at)**

Caritas MitareiterInnen unterstützen u. a. Menschen mit Behinderung, indem sie diese betreuen, unterstützen, begleiten, Wohnformen, aber auch Freizeitangebote bieten. Nach Bundesländern geordnete weiterführende Links.

**[www.dachverband.at](http://www.dachverband.at)**

Dachverband der Wiener Sozialeinrichtungen mit Informationen über professionelle Pflege- und Betreuungsangebote für zu Hause bzw. Angebote und Leistungen, die die häusliche Pflege und Beratung ergänzen.

**[www.gleichgestellt.at](http://www.gleichgestellt.at)**

Ein Portal für Menschen mit Behinderung für die Bereiche Politik, Gesellschaft, Gesundheit, Medizin, Produkte, Hilfsmittel, Bildung, Sport, Freizeit, Wohnen, Familie u. v. m. Mit Buch- und Veranstaltungstipps!

**[www.handicapkids.at](http://www.handicapkids.at)**

Informationen und Hilfe für Eltern, Ärzte und alle, die sich mit „besonderen“ Kindern beschäftigen, betreffend den Alltag, die Pflege und das Finanzielle wie z. B. Ärzte, Alternativmedizin, Frühförderung, Spezialambulanzen, Tiertherapien u. v. m. Nach Bundesländern sortiert!

**[www.integra.at](http://www.integra.at)**

Fachmesse für die Anliegen von alten, pflegebedürftigen und behinderten Menschen, deren Angehörige und alle Fachkräfte aus dem Sozial- und Gesundheitswesen. Das Ziel der Fachmesse ist die Verbesserung der Lebensqualität von betroffenen Menschen und deren Angehörigen.

**[www.ingetranet.at](http://www.ingetranet.at)**

Für Menschen mit Behinderung, deren Angehörige, LehrerInnen und TherapeutInnen bietet diese Webpage Informationen und Beratung in Bezug auf technische Hilfsmittel am PC- und Elektroniksektor; vielfältige Workshop- und Veranstaltungsangebote.

**[www.lebenshilfe.at](http://www.lebenshilfe.at)**

Bestehend aus den 8 Landesvereinen ist die Lebenshilfe sowohl die Interessensvertretung von Menschen mit Behinderung als auch Dienstleister für Frühförderung mit behinderten Kleinkindern, sonderpädagogischer und integrativer Kindergärten, mobiler Teilbetreuung bis hin zu Freizeitgestaltung.

**[www.legasthenie.at](http://www.legasthenie.at)**

Erster österreichischer Dachverband Legasthenie (EÖDL). Legasthenie und Dyskalkulie; kostenlose Informationen, Vorträge, Arbeitsblätter, Trainingsvorschläge und -angebote sowie Spiele zum Downloaden. Erfahrungsaustausch und weiterführende Links.

**[www.oear.or.at](http://www.oear.or.at)**

Der Dachverband der österreichischen Behindertenorganisationen hat zur Zeit 76 Mitgliedsvereine, die mehr als 400.000 behinderte Menschen vertreten. Ein Linkverzeichnis für Betroffene und deren Umfeld ist ebenso integriert wie auch Veranstaltungs-, Urlaubs- und Freizeittipps!

**[www.oebsv.at](http://www.oebsv.at)**

Österreichs größte Blindenorganisation bietet Hilfe und Informationen für blinde oder sehbehinderte Menschen und ist auch eine sehr gute, umfassende Informationsquelle, um sich allgemein mit diesem Thema auseinanderzusetzen.

**[www.oeglb.at](http://www.oeglb.at)**

Der österreichische Gehörlosenbund fördert die Interessen, Bedürfnisse und Möglichkeiten aller gehörlosen Menschen. Die Website bietet eine Vielfalt an Informationen (auch als Video in Gebärdensprache) sowie eine eigene Seite für Jugendliche.

**[www.oegsdv.at](http://www.oegsdv.at)**

Internetseite des Österreichischen Gebärdensprach-DolmetscherInnen-Vereins mit Informationen zum Thema Gebärdensprache, Gehörlosigkeit und auch den Beruf des Gebärdensprach-Dolmetschers.

**[www.rechenschwaeche.at](http://www.rechenschwaeche.at)**

Ihr Kind hat trotz Fördermaßnahmen und zeitaufwändigem Üben Probleme, die mathematischen Kenntnisse und Fähigkeiten ev. auch schon im Zahlenraum bis zehn zu erlangen? Das Institut für Rechenschwäche, in Wien und Graz, bietet Unterstützung in Form von Beratung für Eltern und LehrerInnen und mathematik-spezifischer Einzelförderung an.

**[www.rollon.at](http://www.rollon.at)**

Eine Initiative zur Förderung körperbehinderter Menschen mit vielfältigen Aufgaben und Zielen wie Pflegegeldsicherung, Unterstützung der Mobilität, Beratung und Hilfe bis hin zu Kontakt und Vermittlung zu Ärzten, Versicherungen und anderen Organisationen.



## Reisen und Freizeit

[www.behindertenreisen.at](http://www.behindertenreisen.at)

Reisen für Behinderte nach Maß!  
Unter Berücksichtigung der Behinderung und die vor Ort notwendigen Transport- und Wohnmöglichkeiten oder auch Betreuungswünschen werden entsprechende Reisepakete individuell zusammengestellt. Weltweit, von Kultur bis zu Sport!

[www.mare-nostrum.at](http://www.mare-nostrum.at)

Gruppen- und Individualreisen für Menschen mit und ohne Handicap.

[www.you-too.net](http://www.you-too.net)

Informiert Menschen mit Behinderungen über die Zugänglichkeit öffentlicher Gebäude in unterschiedlichen europäischen Städten und Regionen. Wer eine Reise plant, kann schon zu Hause - vom eigenen PC aus - klären, welche Einrichtungen am Zielort den eigenen Bedürfnissen entsprechen.

## Tiertherapie

[www.behindertenbegleithunde.de](http://www.behindertenbegleithunde.de)

Deutscher Ausbildungsverein für Therapie- und Behindertenbegleithunde. Mit einem vielfältigen Seminarangebot und Basisinformationen rund um das Thema.

[www.blinderhund.at](http://www.blinderhund.at)

Homepage einer privaten Blindenführhundschole für Zucht, Aus- und Weiterbildung von Blinden-, Service- und Arbeitshunden. Laufend werden auch Patenfamilien für junge Hunde bis zu deren Ausbildung gesucht.

[www.oebsv.or.at](http://www.oebsv.or.at)

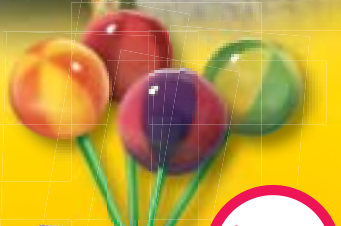
Die Seite des Österreichischen Behindertensportverbands. Mit Beschreibung des Amputierten-, Blinden-, Cerebralparetiker-, Mentalbehinderten-, Hörbehinderten- und Rollstuhlsports und Angabe deren Links.

[www.oktr.at](http://www.oktr.at)

Österreichisches Kuratorium für Therapeutisches Reiten mit Angabe von entsprechenden Aus- und Fortbildungen, Seminaren und sportlichen Veranstaltungen. Beschreibung von Hippotherapie, heilpädagogischem Voltigieren/Reiten, Behindertenreiten; inkl. Auflistung von Kontaktpersonen!

[www.partner-hunde.org](http://www.partner-hunde.org)

Verein, der Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen durch die Aqoise von Sponsoren und medialen Auftritten aller beteiligter Personen und Tiere, speziell ausgebildete Hunde, mit einem geringen Selbstbehalt, zur Verfügung stellt.



Schau vorbei auf:  
[www.nimm2.at](http://www.nimm2.at)

**Vitamine und Naschen**

# Saftig kleckern

frisch saftig steirisch



Finanziert mit Unterstützung  
der Europäischen Gemeinschaft 

[www.frisch-saftig-steirisch.at](http://www.frisch-saftig-steirisch.at)

Äpfel aus der Steiermark