

more. family

1/2024

Mehr **Lesevergnügen**

für die ganze Familie

GLÜCKSMOMENTE
unter Gipfeln

**Wunder oder
weiblicher Instinkt?**

Schwangerschaft,
Geburt & Wochenbett



**FAMILIENBANDE
IM JAHRESKREIS**

Porträt einer
Wahltirolerin

www.morefamily.at

Die Kraft der Frau



© Caroline Schmidlechner

[MADELEINE STEINDL]
Chefredaktion

In dieser moreFAMILY Ausgabe widmen wir uns den Frauen und vor allem der Kraft, die in ihnen steckt. Gerade die Themen Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett machen diese Stärke der Frau sichtbar. „Kinder werden durch Frauenkraft geboren“, zitieren viele Hebammen. Immer mehr Frauen vertrauen während Schwangerschaft und Geburt aber nicht mehr auf ihre eigenen Instinkte, sondern werden zunehmend fremdbestimmter.

Da möchte Petra Stegner, die Autorin des Buches „Jarons Hausgeburt“, Aufklärung schaffen. Und weil die Geburt nicht das „Endziel“ ist, sondern die Reise mit Baby da erst beginnt, freuen wir uns auch über den Gastbeitrag von Stillberaterin und Säuglingspflegerin Natalie Weinbauer. Den ersten Lieferservice fürs Wochenbett hat übrigens Linda Hintner ins Leben gerufen. Mit ihrer wertvollen Wochenbett-Küche trägt sie maßgeblich dazu bei, dass frischgebackene Mütter wieder zu Kräften kommen.

Nicht als ganz so offensichtlich erweist sich die Kraft der Frau im Alltag. Arbeitend, kinderbetreuend, kochend, spielend, bastelnd, terminkoordinierend und so weiter – vieles wird als selbstverständlich wahrgenommen. Da dürfen unsere lieben Mitmenschen, und vor allem wir Frauen, umdenken. Wie das geht, zeigt uns in dieser Ausgabe Powerfrau, Dreifachmama und Wahltirolerin Verena Wagner. Stärke ist nämlich auch,

um Unterstützung zu bitten, nicht alles alleine schaffen zu müssen und sich in manchen Angelegenheiten mehr Leichtigkeit zu erlauben.

Leichtigkeit ist auch das Stichwort unseres nächsten Themas, das unserer Gesellschaft mehr Toleranz vermitteln möchte. Wir erklären euch, wie bunt Regenbogenfamilien sein können, was für Kinder beim Aufwachsen wichtig ist und wie Eltern mit der sexuellen Orientierung ihrer Kinder umgehen sollten.

Gesundheitlich haben wir in dieser Ausgabe beim Thema Zähne angebissen. Wie Kinder ihre Zähne gesund halten können und wie das sogar Spaß macht, verrät uns Kroko.

Was allerdings zwischen die Zähne kommt, erzählt uns Veronika Brudl, Seminarbäuerin und Kochbuch-Autorin. Die Oberösterreicherin teilt mit uns köstliche Rezepte ihrer Hofküche.

Weitergekocht, oder besser gesagt gebacken wird diesmal in unserem moreKIDS Teil. Lilli lädt eure Kinder mit Backrohr und Pfanne ein, sich durch das ganze Jahr zu backen. Kästestangerl und Muttertagsmuffins stehen diesmal auf der Menükarte.

Liebe Leser:innen, macht euch die Kraft, die der Frühling bereithält, zu Nutze. Macht euch stark für mehr Toleranz und Leichtigkeit und seid Vorbilder für eure Kinder. In diesem Sinne wünsche ich euch einen kraftvollen, bunten Frühling!

Madeleine Steindl

PS: Auf unserer Webseite www.morefamily.at und unseren Facebook und Instagram Accounts gibt es regelmäßig lesenswerte Beiträge rund um www.morefamily.at und zahlreiche www.morefamily.at.



Facebook @MoreFamily



Instagram @_morefamily

INHALT

- 4 Familienbande im Jahreskreis
Ein Familienporträt
- 7 Kreativtipp
Hexenbesen schnitzen
- 8 Barrierefreies Kärnten
moreFAMILY Familienreporter



16

- 16 Glücksmomente unter Gipfeln
moreFAMILY Familienreporter



19

- 19 Übergossene Alm
Unterwegs mit Kati Bellowitsch



8

- 22 Die Nordsee lässt grüßen



22

- 24 Das Wunder der Geburt
Schwangerschaft, Geburt & Wochenbett

- 32 Coole Kinder putzen Zähne



38

- 36 Regenbogenfamilien

- 38 Trennung
Großeltern als Stütze

- 47 Veronikas Hofküche
Einfach & schnörkellos

- 51 Spielideen fürs Kinderzimmer



49

32



53

24





Familienbande im Jahreskreis

Wie ein „Bastel-Burnout“ eine Dreifachmama inspirierte, die kleinen Impulse der Natur ins Familienleben zu integrieren.

Immer auf einer Achse zwischen München und Rom lebend, haben sich Verena Wagner und ihr Mann August nach der Geburt ihres ersten Sohnes Valentin in den Tiroler Bergen niedergelassen. Kurz darauf folgten – überraschenderweise - die Zwillinge Sonja und Felix. Für Verena und August, beide beruflich selbstständig, war klar, dass sie auf Unterstützung angewiesen sind, um ihrer Rolle als Eltern gerecht zu werden. „Meine Mutter war in der ersten Zeit mit Valentin und den Zwillingen eine große Hilfe, außerdem hatte ich für drei Vormittage die Woche Unterstützung einer Kinderfrau. Meine Message an alle Eltern, die das gerade lesen: Ihr müsst nicht alles alleine schaffen!“

Leidenschaftlich Mutter

„Obwohl ich seit mittlerweile 14 Jahren mit Leib und Seele Mutter bin, habe ich meine Arbeitstage in der Redaktion – ich schreibe für Food- und Reisemagazine – richtig genossen. Das war sozusagen Urlaub im Büro. Ich wollte mich nicht auf die Mutterrolle limitieren und auch meinen eigenen Interessen Raum geben.“

Zurück von diesen tageweisen Urlauben, hat Verena Wagner sich voll auf ihre Kinder konzentriert. Kreativ war die leidenschaftliche Lebenskünstlerin schon immer, und zusammen mit ihrer Rasselbande konnte sie diese Kreativität nun voll ausleben: Es wurde gebastelt, gespielt, vorgelesen, musiziert, gewerkt, getöpfert, geschnitzt, ganze Hauswände bemalt, aber auch viel Gesundes gekocht und gebacken – möglichst im Einklang mit der Natur und dem Jahreskreis.

„Anfangs dachte ich, ich muss meinen Kindern möglichst viel Bespaßung bieten, spielen, tun, machen, basteln. Ich hatte dann schon ein regelrechtes ‚Bastel-Burnout‘. Irgendwann habe ich es mir dann einfach leichter gemacht und die kleinen Impulse der Natur genutzt. Valentin, Sonja und Felix waren genauso glücklich, wenn sie gefundene Steine bemalt haben, als stattdessen mit mir kompliziertes Origami zu falten. Manchen macht das Spaß. Mir war es wichtig, den Druck rauszunehmen, als Mama alles bieten und leisten zu müssen.“

Eine Schatzkiste voller Familienzeit

Ihre Erfahrungen aus mehr als einem Jahrzehnt intensiver Familienzeit hat Verena nun in einem Mitmachbuch gesammelt. Das Werk gleicht einer Schatzkiste, gefüllt mit Rezepten,



**Buch
TIPP**

Familienbande im Jahreskreis
Mitmachbuch mit Ausmalbildern zu den 4 Jahreszeiten
Verena Wagner
Illustrationen von **Celina Sarah Friedrichs**
ISBN 978-3-948885-24-3
LebensGut Verlag
168 Seiten | A4 | Hardcover | € 24,-





Ein Blick ins Buch Familienbande im Jahreskreis ...

Hexenparty zu Walpurgis

Die Halloween-Hexenhüte und -Umhänge warten bestimmt nur auf einen neuen Einsatz. Feiert eine lustige Hexenparty in der Walpurgisnacht vom 30. April auf den 1. Mai! Mit neu gebastelten Hexenbesen (→ Kreativtipp) könnt ihr Wettrennen „zum Blocksberg“ fliegen, am Lagerfeuer trommeln und eure Gäste mit einem wilden Hexentanz so richtig in Stimmung bringen!

Checkliste Rituale:

- * Hexentanz zur Walpurgisnacht
- * Maifeiern mit Tanz und Gesang
- * Mini-Maibaum aufstellen oder einen großen Maibaum ansehen
- * frisches Grün ins Haus bringen
- * im Freien die Blütenpracht und explodierende Kraft des Frühlings spüren
- * endlich wieder barfuß laufen
- * das Leben genießen
- * Blumen pflücken und Muttertag feiern

Ausmalbildern, Geschichten, Spielideen und Bastelimpulsen aus der Natur und soll ein Werkzeug für alle Eltern sein, um die gemeinsame Familienzeit mit Freude, Lebenslust und Sinn zu erfüllen.

Grundlage für das Buch ist der Jahreskreis. „Der Jahreskreis fasziniert mich schon immer. Viele Familien haben heutzutage keinen kirchlichen Bezug mehr und da haben die Feste im Jahreskreis das Potential, eigene Rituale zu finden. Diese sind es nämlich, an die sich die Kinder später erinnern“, ist sich die Dreifachmama sicher.

Heilkräuter, Zero-Waste und Foodsharing

Man schützt, was man liebt! Deshalb liegt den Wagners Umweltschutz am Herzen. Im eigenen wilden Garten werden Heilkräuter, Gemüse und Obst angebaut, ein Zero-Waste-Haushalt wird versucht, möglichst klimafreundlich wird gelebt und Lebensmittel werden nicht verschwendet, sondern gerettet. „Wir wollen acht-

sam leben, aber Nachhaltigkeit hat als Familie auch ihre Grenzen. Man muss einen Weg finden, der für einen selbst passt“, ruft die ehrenamtliche Botschafterin für Foodsharing.at zu Bewusstsein auf.

Die Rasselbande wird flügge

Mit Kreativität, Naturverbundenheit und viel freiem Spiel hat Verena Wagner versucht, ihren heranwachsenden Kindern Wurzeln zu geben und gleichzeitig Flügel zu verleihen. Kinderrechte, Achtsamkeit und eine bindungs- und bedürfnisorientierte Erziehung auf Augenhöhe kommen ihr jetzt, in den Teenagerjahren, zu gute. „... das hoffe ich zumindest. Nun ist es meine Aufgabe, loszulassen, meine Kinder machen, sie ihre Grenzen austesten zu lassen und sie beim Flüggewerden zu begleiten. Aber was das Zusammenleben mit Teenagern betrifft, stehe ich noch ganz am Anfang, es braucht neue Arten des Verständnisses und sicher eine große Portion Vertrauensvorschuss meinen Kindern gegenüber!“



INFO:

Inspirationen für ein achtsames Familienleben und Selbstfürsorge für Mütter, dazu Bastel- und Kreativtipps, saisonale Rezepte und Ideen für naturnahe Familienausflüge finden sich auch auf Mami Rocks, dem Outdoor-, Familien- und Naturblog von Verena Wagner.



Über 40 Wandertouren für Familien haben die Wagners rund um Innsbruck erlebt und in einem Guide festgehalten.

Kreativtipp:

Schnitzen: Zauberstab, Hexenbesen, Talking Stick

Holunder oder Haselnuss sind eher weiche Holzsorten und auch für Schnitzanfänger und Ungeduldige gut geeignet. Olive, Kirschholz und andere Obstbäume gehören zu den härteren Hölzern. Aber wenn ihr einen schönen Stock oder Ast findet, der euch von der Form perfekt erscheint, dann nehmt ihn trotzdem. Ein Hexenbesen beispielsweise braucht ja nicht ganz so viel Verzierungen. Einige Kerben gelingen euch sicher!

Das braucht ihr:

- * Schnitzmesser für Kinder
- * Hexenbesen: 60–100 cm langer, etwas dickerer Ast (am besten Kind Probe sitzen lassen)
- * 30–40 cm langes Reisig
- * 1 Knäuel Paketschnur

Tipp: Reisig findet ihr nach windigem Wetter oder einem Sturm unter den Bäumen. Sehr geeignet sind die kleinen Äste von Weiden, Birken oder Lärche. Der Wind weht sie für uns hinab.

So geht's:

Sucht euch am besten einen Platz im Freien, denn ihr hobelt beim Schnitzen viele kleine Holzspäne ab. Außerdem braucht ihr mindestens einen Meter Platz auf beiden Seiten zum nächsten Kind. Auch kindgerechte Schnitzmesser schneiden und stechen! Hat jeder seinen Platz eingenommen, lauten die obersten Schnitzregeln:

1. Das Messer setze ich vor meinem Bauch an und führe es immer nach vorne, weg vom Körper!
2. Schnitzen nur im Sitzen!



Knote eine ca. 2 Meter lange Schnur mittig mit einem Doppelknoten um das Ende des Stocks. Mit dem einen Teil der Schnur umwickelst du das gesammelte Reisig, Zweig für Zweig. Bitte einen Erwachsenen, die Schnur immer wieder straffzuziehen, damit die Ästchen auch richtig gut festsitzen. Wenn dir der Besenbusch

groß genug erscheint, wickelst du das andere Ende der Schnur in entgegengesetzter Richtung sehr fest um das Reisig. So, dass du zum Schluss die beiden Enden der Schnur noch mindestens drei oder viermal miteinander verknotten kannst. Überstehende Zweige einfach wegschneiden. ■

LESETIPPS FÜR GROSS UND KLEIN:

Dominique Valente: **Der Zauber von Immerda** (ab 9 Jahren)
Matthias von Bornstädt: **Die drei Magier** (ab 8 Jahren)
Knister: **Hexe Lilli** (ab 7 Jahren)

FILMTIPPS:

Mary und die Blume der Hexen (2017): In Japan und weltweit sehr erfolgreicher Zeichentrickfilm von Hiromasa Yonebayashi im Anime-Stil, basierend auf dem Kinderbuch „Der verhexte Besen“ von Mary Stewart (FSK 0, empfohlen ab 7 Jahren).
Die kleine Hexe: Neufilmung des Kinderbuchklassikers von Otfried Preußler, erstmals erschienen 1957, entzückend interpretiert von Karoline Herfurth (Deutschland, Schweiz 2016/2017, FSK 0, empfohlen ab 5 Jahren).



Kärnten für alle

Grenzenlos genießen
in einer barrierefreien Welt!



In der einzigartigen Naturkulisse zwischen Bergen und Seen fühlen sich ALLE wohl – ob mit oder ohne Beeinträchtigung.



Am Dobratsch konnten wir die Pferde ganz nah erleben



Kara genießt den Blick auf Villach aus einer besonderen Perspektive



Davon wollte sich Familie Heyny aus Niederösterreich selbst überzeugen. Unsere moreFAMILY

Familienreporter:innen das sind Mama Bettina, Papa Christian, Rafael (11), Kara (9) und Nico (7), verbrachten letzten Sommer im kärntnerischen Bad Kleinkirchheim.

„Da unser ältester Sohn stark beeinträchtigt ist und im Rollstuhl sitzt, sind Urlaubsplanungen oft schwierig, aber das barrierefreie Konzept, bei dem Betriebe nach einheitlichen Kriterien des ÖZIV zertifiziert werden, hat uns überzeugt und wir checkten guten Gewissens im COOEE alpin Hotel Bad Kleinkirchheim ein“, erzählt Papa Christian.

Mit dem Ranger auf Tour

Nach einem tollen und regionalen Frühstück starteten unsere Familienreporter:innen gut ausgeruht in das Urlaubsabenteuer. Mit dem einfach zu reservierenden Nockmobil, das genug Stauraum für den Rollstuhl hat, ging es direkt vom Hotel nach St. Oswald. Dort wurden sie bereits von Ranger Markus erwartet, der die Familie auf eine geführte Wanderung auf dem neu eröffneten rollstuhlgerechten Rundwanderweg

im Biosphärenpark Nockberge mitnimmt. „Nach einer kurzen Erklärung vom Ranger stiegen wir in die Gondel – natürlich für den Rollstuhl geeignet – und dann ging es auch gleich los mit der Wanderung“, erinnert sich Mama Bettina. „Wir haben total viel über die Blumen, die hier in den Bergen wachsen, gelernt. Das war richtig spannend und die Zeit bis zum Gipfel verging wie im Flug“, freut sich Kara. Ziel der Tour war der Speikgipfel. „Sogar das letzte Stück zum Gipfel wurde mit einem Serpentinweg rollstuhlgerecht gestaltet. Schön, dass wir diesen Gipfelsieg alle zusammen als Familie erleben konnten!“

Auf dem Rückweg hatte Ranger Markus dann noch ein Ass im Ärmel. Mithilfe eines Gaskochers und einer Pfanne bereitete er direkt auf dem Wanderweg selbstgemachte Kräuterzuckerl zu. „Das war das Beste!“, grinst Nico, der Jüngste der Familie.

Bettina ergänzt noch: „Alle Wege waren perfekt für Rafael geeignet. Außerdem gab es viele Zusatzele-

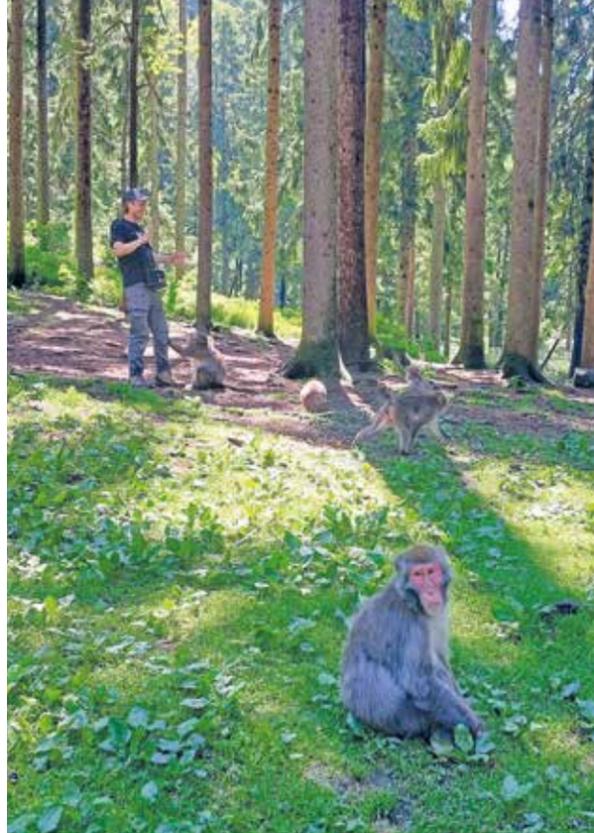
Mit Ranger Markus gibt es auf dem neu eröffneten rollstuhlgerechten Rundwanderweg im Biosphärenpark Nockberge jede Menge zu entdecken.



»Barrierefreiheit ist für 10 % aller Menschen unentbehrlich, für 40 % notwendig und für 100 % angenehm.«



Der Promenadenweg auf der Brunnach



Auch der Besuch am Affenberg ist bereits als barrierefrei zertifiziert



Little Stonehenge



Kathreitherme in Bad Kleinkirchheim



mente am Weg, wie große Relaxschaukeln, einen Tisch mit einem Rollstuhlplatz, mehrere Rastmöglichkeiten und alle Infotafeln auf Rollstuhlhöhe. Hier wurde wirklich an alles gedacht, um einen barrierefreien Ausflug zu ermöglichen!“

Dobratsch oder „Little Stonehenge“?

Die Affen sind los! Am nächsten Tag fuhr die ganze Familie auf den Affenberg bei Villach. „Ein lustiger Vormittag war das. Wir hatten viel Spaß mit den Affen – oder sie mit uns“, erzählen die Kinder lachend.

Am Nachmittag ging es wieder hoch hinauf. Nach einer Fahrt auf der Villacher Alpenstraße erreichten sie den Dobratsch, den Villacher Hausberg. „Auf dem barrierefreien Geolehrpfad erklärte uns Rangerin Birgit viel über die Bodenbeschaffenheit, die Almnutzung und den Tierbestand.“

Die Wanderung führte die Familie zum Aussichtspunkt Rosstratte – „erinnert ein bisschen an Little Stonehenge“, schmunzelt Christian – und

»Kärnten ist für uns das schönste Bundesland der Alpenrepublik!«

dann weiter zum neu errichteten, ebenfalls mit dem Rollstuhl frei befahrbaren Skywalk. „Drei Länder konnten wir von der Aussichtsplattform sehen“, weiß Kara.

Biken & Baden

„Auf die Bikes, fertig, los!“, hieß es am folgenden Tag. Kara und Nico machten den Bike Park bei der Talstation Kaiserburgbahn unsicher. Aber nach den beiden wanderintensiven Tagen freuten sich alle bereits auf ein bisschen Entspannung in der Therme St. Kathrein. „Die ganze Therme ist ideal für Rollstuhlfahrer:innen ausgelegt. So konnte auch Rafael das warme Thermalwasser genießen!“

Schwindelerregende Höhen
„Ein kurzer Abstecher zum Wörthersee muss sein“, waren sich die Heynys sicher. „Mit Sack und Pack sind wir im Rollstuhl-Aufzug auf den Pyramidenkogel gefahren“, erzählt Papa Christian. „Wir hatten eine tolle Aussicht auf halb Kärnten, den Wörthersee und die Berge...“ – „...und mir war fast schon schwindelig, so hoch waren wir oben“, erinnern sich Nico und Kara an ihren Besuch auf dem Pyramidenkogel. Auch Rafael hat die luftige Höhe und den Wind sehr genossen.

Kärnten – unser schönstes Bundesland

„Für uns als Niederösterreicher:innen hat Kärnten etwas Besonderes. Das Zusammenspiel der traumhaften Berge und wunderschönen Seen sowie die Nähe zum benachbarten Italien machen es für uns zum schönsten Bundesland der Alpenrepublik. Wir freuen uns schon jetzt auf unseren nächsten Besuch, weil uns die ÖZIV Zertifizierung umständliches Nachfragen erspart und wir sicher sein können, dass es für Rafael keine Hindernisse gibt“, schwärmt Familie Heyny abschließend über Kärnten und blickt urlaubssehnsüchtig in die Zukunft. ■



© KW_Stabentheiner

INFO:

Alle beschriebenen Programme und Ausflüge sowie noch mehr Tipps für einen barrierefreien Urlaub für ALLE auf www.karnten.at/barrierefrei



Pärchenzeit in Kärnten

Unsere Eltern haben sich ein gutes Geschenk für uns überlegt: eine Urteilsbox „Wohlfühltag“. Die nehmen wir für uns, Anna und Klaus, sehr gerne – und zwar in Kärnten!

Nach einer entspannten Anreise checken wir im Hotel Torwirt in Wolfsberg ein und erkunden kurz darauf die feine Wolfsberger Altstadt mit ihren vielen Läden und Lokalen, die nur einen Katzensprung vom Hotel entfernt liegt.

Abends gibt es dann Pizza! Das Hotel Torwirt bietet eine umfangreiche Pizzakarte an, die hält, was sie verspricht.

Stadt statt Ski

Bei einem lustigen Frühstück mit Musik und Kostümen – Faschingssamstag in Wolfsberg – stärken wir uns am Buffet des Hotels. Es gibt alles, was das Herz am Morgen begehrt.

Eigentlich wollten wir heute die tollen Skigebiete rund um Wolfsberg erkunden, doch das Wetter spielt uns nicht in die Hände ... Während der Schnee bei fast frühlinghaften Temperaturen schmilzt, zieht es uns statt auf die Skipiste eben in die Stadt. Bei Sightseeing, Shopping und Spazieren genießen wir die gemeinsame Zeit. Vor allem der Innenhof des Landhauses spricht uns zum Verweilen an.

Zwischenstopp in Graz

Schon neigen sich unsere Wohlfühltag dem Ende zu, aber wir „verlängern“ noch ein bisschen und machen Halt in Graz, da Wolfsberg ja genau zwischen Klagenfurt und Graz liegt. Wir brunchen am Fuße des Schlossberges, unternehmen eine Erkundungstour durch die Innenstadt und bestaunen den Grazer Uhrturm.

www.urlaubsbox.at



© privat



© Urlaubsbox



Gewinnspiel

Wohlfühlzeit zu zweit

Das erwartet euch:

- Kurzurlaub für 2 Personen mit 2 Übernachtungen im Doppelzimmer
- Inkl. Frühstücksbuffets
- Inkl. € 60,- Wertgutschein für Hotelleistungen
- Überwiegend Hotels mit 3- und 4-Sterne-Niveau
- Kostenlose Buchungsbetreuung

Mitspielen könnt ihr unter www.morefamily.at



entgeltliche Einschaltung



Sommerabenteuer für Familien

TIERWELT · NATURWELT · WASSERWELT

Inmitten der Region Schladming-Dachstein beginnt die Auszeit für kleine und große Nature Heros:

„Meet & Greet“ mit Lamas und Alpakas | Wildtierbeobachtungen
Kinderspielhäuser | Kids-Club mit Betreuung | Regionale Naturküche und Kinderbuffet | Zwergerlbad | Aktiv- & Spiele-Alm

Eltern genießen individuelle Rückzugsmöglichkeiten und Naturelle Wellnessbehandlungen in unserem 5.000 m² großen Premium Alpin SPA. Bei sagenhaftem Fernblick erleben Sie den Luxus des Natürlichen.



Kleine Höflehner-Welt



Nature Hero-Programm



Wasserwelten



Wanderparadies

entgeltliche Einschaltung

hoeflehner.com

Natur- und Wellnesshotel Höflehner GmbH | Gumpenberg 2 | 8967 Haus im Ennstal | Österreich
GF: Mag. Gerhard Höflehner | +43 (0) 3686 2548 | info@hoeflehner.com



© Walchhofer

Urlaub bei Walchhofer

inmitten der Salzburger Berge

Die Familie rund um Ski-Weltmeister Michael Walchhofer ist euer Gastgeber im Wanderparadies Zauchensee im Herzen der Salzburger Berge.

Michael betreibt hier gemeinsam mit seinem Bruder Rupert und ihren beiden Familien die Hotels Zauchenseehof**** und Sportwelt***. Die Hotels liegen eingebettet im idyllischen Hochtal von Zauchensee auf 1.350 m Seehöhe. Der Ort beeindruckt durch seine Alm- und Berg-Kulisse und den smaragdgrünen Zauchensee. Bis zu 20

Gästabtreuer:innen garantieren im Sommer zur Magic Mountains-Zeit ein abwechslungsreiches und unterhaltsames Betreuungsprogramm für die ganze Familie.

Im Sommer verwandelt sich Zauchensee zum Familien-Club in den Alpen und bietet ein umfangreiches Abenteuer- und Action-Angebot. Das Betreuer:innen-Team sorgt für eine individuelle Gästabtreuung für alle

Altersgruppen: von Kinderolympiaden für die Kleinsten über Ruder- und Tretbootfahren oder Einführungen ins Klettern für Teenies bis hin zu geführten Wander- und Mountainbike-Touren und Bogenschießen auch für Erwachsene. Beachvolley- und Basketball wird gespielt, am Funccourt gibt es ein Fußballcamp mit lizenziertem Trainer. Bei der Magic Mountains Card sind zudem pro



© Walchhofer

Woche 3 Berg- und Talfahrten mit der Gamskogelbahn inkludiert.

HOTEL SPORTWELT

Das Lifestyle Hotel hat einen eigenen Kinder- und Jugendraum. Im Sommer kann die Kinderbetreuung für Kinder ab 3 Jahren im Zauchenseehof mitgenutzt werden. Für die Erholung sorgt die Panorama-Wellnesslandschaft im 4. Stock mit Saunen, Dampfbad und Infrarotkabinen.

Kulinarisch erwartet die Gäste im Hotel Sportwelt eine große Buffetlandschaft, dabei wird beim Frontcooking auf frische Speisen von hoher Qualität großer Wert gelegt. Bei den Mahlzeiten sind auch die alkoholfreien Getränke von der Getränkestation inkludiert.

FAMILIOTEL ZAUCHENSEEHOF

Durch einen neuen Zubau entstanden Indoor-Kinder- und -Jugendspielbereiche von über 1.000 m². Die Happy Erlebniswelt erstreckt



© Familotel

sich über mehrere Stockwerke und beinhaltet Highlights wie: eine Boulder- und Kletterwand über 8 Meter, eine 3-stöckige Softplayanlage, eine Youth Lounge mit vielen Attraktionen sowie einen eigenen Eltern-Kleinkind-Spielraum. Im Happy-Club wird schon für die ganz kleinen Kinder ab 1 Jahr auf eine liebevolle und pädagogisch wertvolle

Kinderbetreuung an 6 Tagen die Woche großer Wert gelegt.

Ein Schwimmbad und ein eigenes Kinderschwimmbad mit Rutsche und Babybecken sorgen für Spaß. Erholen können sich die Gäste im Sauna- und Wellnessbereich mit Panoramaruheraum, in dem Zirbenholz für besondere Entspannung sorgt.

INFO:

Zauchensee Walchhofer GmbH | Familie Walchhofer
Salzburger Land Zauchensee 12 | 5541 Altenmarkt/Zauchensee
Familotel Zauchenseehof****
+43 (0)6452/4012 | zauchenseehof@walchhofer.at
www.zauchenseehof.com
Hotel Sportwelt***
+43 (0)6452/4018 | sportwelt@walchhofer.at
www.hotel-sportwelt.com



© Atelier Gerhard Wolkersdorfer

MAGIC MOUNTAINS

7 Nächte inkl. Vollpension mit Mittagssnack, inkl. offenen, kalten und alkoholfreien Getränken zu den Mahlzeiten und Magic Mountains Card

• 24.06. bis 09.09.2024
pro Person ab € 639,-

ALMSOMMER-WANDERTAGE

6 Nächte inkl. Vollpension mit Mittagssnack, inkl. offenen, kalten und alkoholfreien Getränken sowie SalzburgerLand-Card und Wanderung mit Michael und Seniorchef Rupert Walchhofer

• 17.06. bis 25.06.2024 und 9.09. bis 17.09.2024
pro Person ab € 565,-

entgeltliche Einschaltung

Glücksmomente unter Gipfeln



Obertauern ist auch im Sommer der „place to be“.

Der schneesicherste Ort Österreichs ist im Sommer ein Eldorado für Individualsportler:innen und Familien. Davon hat sich unsere Testfamilie aus Wien persönlich

überzeugt. Ingo und Katrin Doppler haben die vergangenen Sommerferien genutzt, um mit ihren beiden Töchtern Valerie (12) und Johanna (8) im Hotel Steiner in Obertauern einzuchecken und die Salzburger Bergwelt zu erkunden und zu genießen.

„Mit dem Genießen konnten wir gleich im Hotel Steiner beginnen. Das Hotel ist ein Paradies für Familien. Unsere Mädchen waren vom Wald- und Sandspielplatz, aber vor allem vom Karaokezimmer kaum mehr wegzubekommen.“ Nach einem köstlichen Mittagessen zieht es die vier ins Familienspa. „... und abends, als die Kinder im Kinoraum noch einen Film schauten, konnten wir

Eltern das Adults Only Spa im Dachgeschoss genießen – der Infinity Pool ist einfach traumhaft“, schwärmen Ingo und Katrin.

→ Mehr zum Hotel Steiner findet ihr auf der nächsten Seite.

Alles Alm

Nach einem ausgiebigen Frühstück locken die Berge – „Alles Alm“ lautet das Motto des Rundwanderweges. Zwischen Untertauern und Obertauern taucht man in eine andere Welt, denn hier liegt die Gnadental, ein idyllisches Plateau, eingebettet in das Panorama der Radstädter Tauern. „Ausgestattet mit einem Fragebogen sind wir losgewandert, um die Alles Alm-Themenstationen zu erkunden.“ Valerie und Johanna waren mit vollem Elan dabei und haben alles genau gelesen, mitgemacht und gerätselt. „Richtig erfrischend waren unsere Abkühlungen im Bach“, freuen sich die beiden Mädchen.

Und genauso erfrischend ging es nach einem Mittagessen auf der Gnadental weiter. „Der leichte Anstieg zum Johannesbachfall hat sich gelohnt – ein beeindruckendes Naturschauspiel für Groß und Klein.“

Unterirdische Mankeibauten & Stand-Up Paddeln am Krumschnabelsee

Klingt nach richtig viel Abenteuer, oder? Das bestätigt uns auch Familie Doppler. „Wir sind mit der Grünwaldkopfbahn zu Bobby's Erlebniswelt gefahren und haben auf dem schönen Rundwanderweg um die beiden Bergseen Grünwald und Krumschnabel das tolle Bergpano-



»Zwischen Untertauern & Obertauern taucht man in eine andere Welt, denn hier liegt die Gnadental, ein idyllisches Plateau, eingebettet in das Panorama der Radstädter Tauern.«

Mankei?

So wird das Murmeltier hier auf der Alm genannt. Es hat seine Behausung in unterirdischen Gängen und hält darin auch seinen Winterschlaf. Vielleicht kannst du sie bei deinem nächsten Alm-Besuch pfeifen hören...

ma genossen.“ Valerie und Johanna waren vor allem von den lustigen Aufgaben und Stationen begeistert: „Mit unserem Stempelpass haben wir alle acht Stationen gemacht, die besten waren das Floß, das Schwan-Tretboot und die Mankeibauten. Am Ende haben wir bei der Talstation

sogar ein Goodie bekommen.“ Die Stationen in Bobby's Erlebniswelt sind übrigens kostenlos.

Eine „wilde“ Heimreise

Mit einer wilden Heimreise ist zum Glück nicht die Autofahrt zurück nach Wien gemeint, sondern der Zwischenstopp, den unsere Testfamilie in Untertauern eingelegt hat. Hier öffnet nämlich der Wild- und Freizeitpark täglich seine Pforten für Tierliebhaber:innen. In den Wildtiergehegen tummeln sich Mufflons, Rot- und Damwild, und im Streichelzoo können Groß und Klein mit Ponys, Ziegen, Enten, Gänsen, Hasen, Meerschweinchen und Lamas auf Tuchfühlung gehen. „Wir durften die

Ponys sogar putzen und führen. Das war toll“, erzählt Johanna.

Nun heißt es für Familie Doppler aber Abschied von den Bergen zu nehmen... „Obertauern bietet alles, was die Berge ausmacht. Wanderwege, Mountainbike-Routen, urige Almhütten, majestätische Gipfel, klare Bergseen, rauschende Gebirgsbäche und dazu ein abwechslungsreiches Angebot für Kinder und Erwachsene. Die Wandermöglichkeiten in der unmittelbaren Umgebung und das tolle Hotel haben uns einen autofreien Urlaub mit gemeinsamer Familienzeit auf höchstem Niveau und für alle Bedürfnisse ermöglicht“, schwärmt Familienvater Ingo abschließend. www.obertauern.com



Hier steinert's gewaltig!

Das Hotel Steiner ist nicht nur eine der beliebtesten Adressen für Familien in Obertauern, sondern zählt auch zu den besten Familienhotels Österreichs.

Erstmal eingeklickt, ist es überraschend, wie schnell sich der Urlaubsflow einstellt. Im Hotel Steiner steinert's gewaltig: Erstens ist es nur einen Steinwurf vom Ortszentrum Obertauern sowie im Sommer vom Wanderweg und im Winter von der Piste entfernt,

zweitens ist es felsenfest mit den alpenländischen Traditionen und Werten verbunden, und drittens entdecken wir, metaphorisch, den ein oder anderen wohlgeschliffenen Diamanten im Haus – ob kulinarisch, im Kinderspielbereich, im Spa oder in den Suiten.



Lasst uns reingehen

Das Betreten der Lobby ist schon der erste absolute WOW-Moment des Urlaubs. Diese feurig-knisternde architektonische Meisterleistung eines Kamins verspricht bodenständige Gemütlichkeit und ist gleichzeitig Treffpunkt und Drehkreuz des Hotels.

Kreativatelier

Ideal im Rezeptionsbereich gelegen, befindet sich das Kreativatelier. Während die Eltern von den zuvorkommenden Mitarbeiter:innen den ein oder anderen Urlaubstipp erfahren, malen die Kleinen an der Staffelei ihre Kunstwerke.



Auf dem Holzweg

... sind wir hier garantiert nicht. Kinder finden nur ganz schnell den Weg zum Holzzirkus – einer lustigen Kugelbahn im Hotel. Dabei kommen wir auch am beliebten Karaoke-raum vorbei. Seid ihr bereit für die Show?



Indoor-Kinderuniversum

Wenn alles auf Urlaub eingestellt ist, nur das Wetter nicht, geht es im Hotel Steiner einfach in den genialen Indoor-Waldspielplatz mit viel Raum zum Toben, Basteln, Klettern, Rutschen, Spielen und Kuschneln. Oder man zieht kurzerhand das bereitgelegte Matschgewand über, schlüpft in die Gummistiefel und matscht, gatscht, buddelt und baut im größten Indoor-Sandspielplatz – mit Wasserspaß und Schmutzschleuse. Raus kommen wieder saubere, glückliche Kinder!



adults only Rooftop-BergSpa

Hier sind Erwachsene unter sich, saunieren in der finnischen oder Bio-Sauna und schwimmen im Infinitypool den Berggipfeln entgegen.



Familien BergSpa

Was die Großen mögen, lieben die Kinder schon lange: Wasser!

Und davon gibt es im Steiner genug: mit großem Pool in der Familienwasserwelt und Whirlpool direkt daneben. Elternherz, was willst du mehr? Außerdem dürfen Dampfbad, Sauna und Infrarot-Salzgrotte hier gerne mit den Kindern genossen werden.

INFO:

Hotel Steiner****S
A-5562 Obertauern
www.hotel-steiner.at

© Heidentheater / Hotel Steiner

entgeltliche Einschaltung

Ein Familienurlaub im Resort „Übergossene Alm“ – einfach sagenhaft!

family reise

Unterwegs mit *Kati Bellowitsch* und Family

Wenn man am Fuße des Hochkönigs steht und den Berg hinaufschaut, kommt man aus dem Staunen nicht heraus.

Mächtigt baut er sich vor einem auf und hinterlässt dabei definitiv beim Betrachtenden einen bleibenden Eindruck. Hat man dann noch das Glück und ist im Resort „Übergossene Alm“ im salzburgerischen Dienten eingeklickt, darf man sich sogar rund um die Uhr von dieser unglaublichen Kulisse begeistern lassen – liegt diese Familienoase doch unmittelbar vor dem einzigartigen Hochkönig.

Im Winter lockt die Lage des Ski In – Ski Out Hotels besonders – mit 34 Liftanlagen und 120 Pistenkilometern kann man als Wintersportler:in hier aus dem Vollen schöpfen. Im Sommer wiederum ist man dankbar über die traumhaft klare und frische Almluft.

Von Mühlbach bis Maria Alm, das gesamte Gebiet kann man als Gast der „Übergossenen Alm“, direkt von der Haustüre weg, wandernd erkunden. Unzählige Freizeitmöglichkeiten stehen zur Verfügung, egal ob Mountainbiken, Klettern oder das Erkunden diverser Almspielplätze. Wer es im wohlverdienten Urlaub aber auch gerne mal völlig entspannt angeht, genießt das große und wunderschön angelegte Resort in vollen Zügen: Egal, ob im 1.800 m² „Saunagluck“ im Hochkönig SPA mit dem gemütlichen Saunadorf oder im Hochkönig Sonnengarten mit großzügigem Liegebereich. Hier hat man maximal die Qual der Wahl – was soll es werden, ein Sprung in den kühlen Almsee oder doch lieber in



den beheizten Schwimmteich? Alles ist möglich!

Auch für den Nachwuchs ist es hier einfach paradiesisch. Den jungen Gästen stehen insgesamt 3.250 m² Spiel & Spaß, rund um die „Kinderalm“, zur Verfügung. Kostenlose Kinderbetreuung ab drei Jahren und täglich 8 Stunden Kinderprogramm inklusive!

Gut gelaunt trifft sich die Familie dann spätestens zum Essen im Restaurant wieder. Das Motto des Küchenchefs der „Übergossenen Alm“ lautet: „Regionale Produkte, moderne Präsentation!“ Sein Ziel ist es, dass die Gäste neue Gerichte nicht nur ausprobieren, sondern dass sie auch begeistert sind. Köstliches Essen begleitet einen hier im Resort durch den gesamten Tag. So fällt man spätabends glücklich und zufrieden in eines der gemütlichen Betten der insgesamt 78 Zimmer, Doppelzimmer, Suiten und Apartments und träumt bereits vom nächsten Familienurlaub

in der sagenhaften „Übergossenen Alm“ in Dienten, am Fuße des Hochkönigs.

INFO:

Übergossene Alm Resort****s
Familie Burgschwaiger
Sonnberg 23 | 5652 Dienten am Hochkönig
T. +43(0)6461 230-0
M. urlaub@uebergossenealm.at
www.uebergossenealm.at

© katibg (3), Franz Wuestenberger (2)



Exklusives Famyls-Only Hotel im Südtiroler Pustertal

Adults-Only Hotels kennen wir schon. Das innovative 4-Sterne-Superior Falkensteiner Family Resort Lido dreht den Spieß jetzt um und lädt ausschließlich Familien ein, hier die beste Zeit des Jahres zu verbringen.

**Skiausrüstung,
Schlittschuhe & Bobs
können im Hotel ausge-
liehen werden.**

Das Falkensteiner Familienhotel im Südtiroler Pustertal, nur unweit der österreichischen Grenze entfernt, aber doch italienisch genug, um ein bisschen Dolce Vita zu spüren, wurde zum Trendsetter unter Europas Family Resorts. Und dafür gibt es viele gute Gründe:

Das Dach

Keine Angst, hier kommt kein ausführlicher Bericht über die Stromerzeugung mit Sonnenlicht – obwohl es diese selbstverständlich im Hotel gibt. Das Dach des Hotels ist in Europa einzigartig innovativ, denn die Gäste sind eingeladen, ihre Freizeit hier oben zu verbringen. Wer jetzt an eine gewöhnliche Dachterrasse denkt, irrt gewaltig. Es gibt – tief Luft holen – einen Kinderspielplatz, eine Bobby Car-Strecke, Lagerfeuerstellen, eine Zip-Line, eine Rodelbahn, einen Eislaufplatz, eine gigantische Trampolinhalle und zu guter Letzt eine Ganzjahres-Skipiste (!), die vom Dach des Hotels fast direkt zum Ufer des Sees führt, der dem Hotel die Kulisse und den Namen gibt. Also alleine auf dem

Dach könnten Familien eine Woche Urlaub verbringen, ohne jemals den wohl gefürchtetsten Satz aus einem Kindermund zu hören: „Mir ist fad!“ Langeweile gibt es hier nicht!

18,59 Sekunden

Das war meine Bestzeit auf der längsten Wasserrutsche Südtirols, die vom fünften Stock bis ins Untergeschoss des Hotels führt. Und wem das noch nicht lang genug ist, der rutscht gleich auf der breiten Wellenrutsche weiter. Wer es dann doch mit den Kindern schafft, an den Rutschen vorbeizukommen, kann in einem riesigen In- und Outdoor-Pool seine Bahnen ziehen, die Aussicht auf den See genießen, die Kids beim Skifahren beobachten oder es sich auf den Whirl-Massageliegen gutgehen lassen. Einen tollen Baby-pool, eine Panorama-Familiensauna und ein Spa für Erwachsene gibt es

INFO:

Falkensteiner Family Resort Lido | IT-39030 Ehrenburg/Casteldarne
www.falkensteiner.com/family-resort-lido

übrigens auch. Und himmlische Liegemöglichkeiten – Schaukelliegen, Hängeneister und Liegepolster. Da sinken wir doch glatt ins Land der Träume ...

12-Höfe-Küche

Regional und nachhaltig, alpin und mediterran, vom Buffet und serviert. So könnte die Kulinarik im Falkensteiner Lido kurz beschrieben werden – wenn sich etwas, das so vielfältig und raffiniert ist, überhaupt kurz beschreiben lässt. Aber stellt euch einfach einen Schmaus für Augen und Gaumen vor, dazu noch ein bisschen hausgemachte Pasta, Vino aus der Region und einen Gelato-Wagen mit gratis Eis für die Kids. Muss ich noch mehr sagen?

Ja, eines noch: Hier gibt es Zimmer mit integriertem Prinzessinnenschloss oder einer Ritterburg für die Kinder. Unglaublich. Leuchtende Kinderaugen garantiert!

Und noch etwas sage ich euch: Alle Urlaubsangebote für das Falkensteiner Family Resort Lido gibt es hier: www.falkensteiner.com/family-resort-lido

© Falkensteiner Family Resort Lido



Erlebnis-
Familien-
reporter
Bericht

Familie,
Erlebnis &
Natur

Ikuna Naturresort

Wir, Mama Birgit, Papa Stefan und die Zwillinge Annalena und Johannes (2), waren als moreFAMILY Familienreporter:innen im Ikuna Naturresort in Natternbach, Oberösterreich. Perfekt für uns und unsere aufgeweckten Kids!

Nach einer kurzweiligen Autofahrt von Krustetten (NÖ) erstreckt sich vor uns bereits das Tipidorf, welches schon beim ersten Anblick Abenteuer und Spaß verspricht. Während uns bei einem Willkommensgetränk alles erklärt wird, können die Kinder gleich das Spielzimmer erkunden. Dann dürfen wir auch schon unser Lake-Side-Tipi beziehen. Wer bei Tipis an wild und wenig Komfort denkt, irrt sich. Raffinesse und Stil sind im Ikuna Naturresort Programm. Das Tipi teilt sich in ein großes Schlafzimmer (mit Tisch, Couch, Minibar, Kaffeemaschine, Fernseher), ein kleineres Schlafzimmer (auch ausgestattet mit Fernseher), ein Badezimmer mit Dusche, ein WC und eine wunderschöne Terrasse mit eigenem Seezugang, welcher praktischerweise durch eine Tür für die Kleinen abgesichert werden kann.

Dinoerlebnis

Die Übernachtung im Tipi ist schon ein Highlight an sich, aber der angeschlossene Erlebnispark ist fantastisch. Hier bleiben wirklich keine Wünsche offen, egal ob für Groß oder Klein.

Den Zwillingen haben es die riesigen Dinosaurier im neuen Dinoland angetan. Die lebensgroßen Dinos können wir durch Bewegungsmelder zum Leben erwecken – fast fühlen wir uns um Millionen Jahre zurückversetzt.

Auch mit den vielen Holzkugelbahnen können sich die Kinder stundenlang beschäftigen. Eine geniale Idee: die Stempelanlage für die Holzkugeln, um diese beim Spielen nicht zu vertauschen. Johannes, unser passionierter „Rutscher“, kommt voll auf seine Kosten. Es gibt hier so viele Rutschen, dass selbst er nur etwa ein Drittel davon schafft. Bei der Flyline-Seilrutsche haben wir zu viert richtig viel Spaß.

Aber unser Familienhighlight ist definitiv das XXL-Hüpf Tuch – Lachkrämpfe sind vorprogrammiert!

Die XXL-Mountaincart-Bahn und der Hochseil-Klettergarten machen Lust auf einen Aufenthalt in ein paar Jahren, wenn unsere Kinder größer sind.

Die Magie des Feuers

Feuer zieht Menschen seit jeher magisch an. Überall im Park finden sich Feuerstellen, an denen eigenständig Lagerfeuer gemacht und das eigene oder im Park gekaufte Grillgut gegrillt werden kann – Lagerfeuerromantik garantiert! Frühstück, Mittag- und Abendessen werden aber natürlich auch im Resort serviert.

Unser Fazit

Sicherheit, Sauberkeit und steti-ge Innovationen sind hier im Park Programm. Ebenso möchten wir als Zwillingeltern betonen, dass alles mit unserem Zwillingekinderwagen erreichbar war, was nicht selbstverständlich ist. Lob gilt auch dem irrsinnig kinderlieben und verständnisvollen Personal. Es war ein wirklich wunderschöner und vor allem erlebnisreicher Kurzurlaub.
www.ikuna.at

Moin!

Die Nordsee lässt grüßen

Am Meeresgrund spazieren,
Herzmuscheln entdecken &
Krabbensuppe essen

Mit dem Zug oder Flugzeug erreichen wir Hamburg, und von dort geht es mit der Bahn nonstop nach Heide, Schleswig-Holstein. „Nonstop“ beschreibt in diesem Fall „ohne Umsteigen“ – stehenbleiben muss der Zug schon, und zwar in Itzehoe, um auf eine Dampflok umzukoppeln. Oberleitungen gibt es hier nämlich keine mehr. Dann ist es aber nicht mehr weit zu unserem Urlaubsziel: Büsum.

Beim Wattenlaufen mit Musik führt der Wattenpräsident gut gelaunte Gäste ins Watt. An der Wasserkante kann man sich mit Meerwasser taufen lassen.

Der liebe Ort mit seiner wunderschönen Deichpromenade, der harmonischen Symbiose aus alten Klinkersteinhäusern und moderner Architektur und nicht zuletzt die Artenvielfalt der Natur zieht Urlaubsgäste aller Art an – und heißt sie alle gleichermaßen willkommen. „Moin“ ist hier nicht nur Begrüßung, sondern bedeutet übersetzt „Schön, dass du da bist“. Und es ist wirklich schön, da zu sein ...

Wattenmeer: Platz für Entdecker:innen

Die Gezeiten geben hier den Lebensrhythmus vor. Abends geht man noch am Deich entlang spazieren und nach dem Abendessen ist das Meer plötzlich komplett verschwunden. Ebbe und Flut erlebt man in Büsum hautnah als ein Phänomen, das Kinder wie Erwachsene gleichermaßen fasziniert.

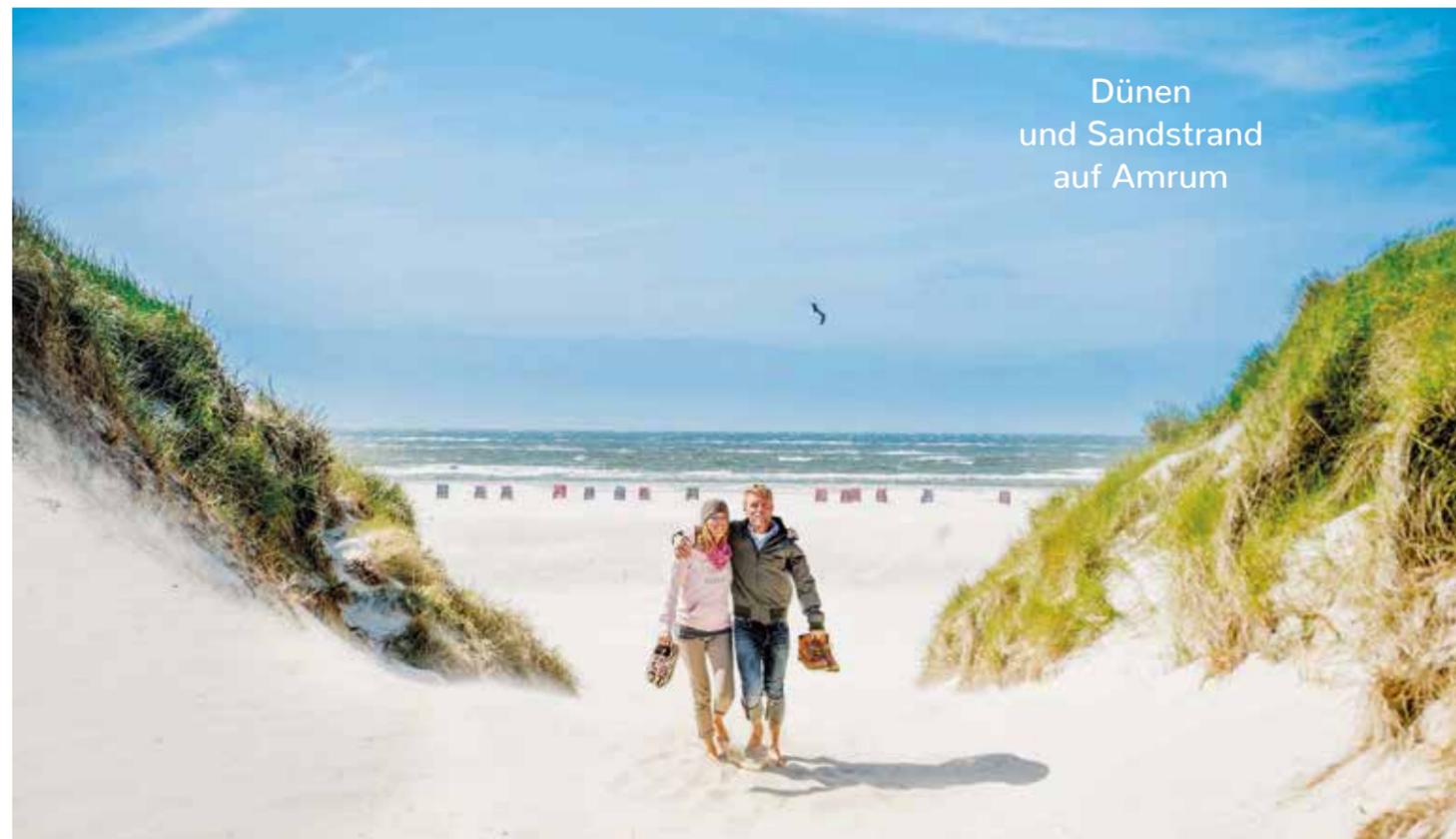
Ist das Wasser dann erstmal verschwunden, hat man, wie nirgendwo sonst, die Möglichkeit, über den Meeresboden zu spazieren und diese einzigartige Welt zu entdecken. Ein unvergessliches Erlebnis für Kinder! Kleinen und großen Entdecker:innen legen wir eine Wattführung ans Herz.



© Oliver Franke, TMS Büsum (4)

Was ist Kniepsand?

Das ist eine mit der Insel Amrum verbundene Sandbank, die durch Gezeiten und Wind einem permanenten Wandel ausgesetzt ist. Diese wandelnde Sandbank dient nicht nur als Küstenschutz und Wellenbrecher, sondern vielen sonnenhungrigen Familien als Badestrand.



Dünen
und Sandstrand
auf Amrum



Der Wattführer erklärt neben Ebbe und Flut auch die vielen Tiere und Mikroorganismen, die man auf dem sandigen Meeresboden entdeckt.

Der Blick sollte aber nicht nur nach unten auf den Meeresboden gerichtet sein, sondern auch hoch hinauf in die Lüfte, obwohl die gefiederten Gäste der Nordseeküste kaum zu übersehen und schon gar nicht zu überhören sind. Das Weltenerbe Wattenmeer zählt nämlich zu den vogelreichsten Gebieten der Welt. Jährlich kommen zehn bis zwölf Millionen Vögel hierher, um auf den Wattflächen und Salzwiesen Nahrung zu finden, zu rasten und zu brüten.

Fast Food auf Norddeutsch

Fisch ist hier ein fester Bestandteil jeder Speisekarte, und das ist gut so, denn fangfrischer geht es kaum. Rund um die vier Büsumer Hafenbecken reiht sich ein Fischlokal an das nächste, und sie alle servieren das Fast Food der Norddeutschen: Fischbrötchen.

Ein kulinarisches Highlight, welches man sich keinesfalls entgehen lassen sollte, ist die Krabbensuppe im beeindruckenden Hotel Alter Muschelsaal.

Leinen los!

Die vielen Meerestiere müssen natürlich auch gefischt werden. Begeben euch mit einem Krabbenkutter auf Fangfahrt und fischt mit einem Krabbennetz am Meeresgrund. Echte Seeleute brauchen natürlich eines: einen Leuchtturm. Der Büsumer Leuchtturm weist den Schiffen seit 1913 den Weg. Unsere Schifffahrt führt uns jetzt nach Amrum.

Hier ticken die Uhren noch anders

Amrum ist eine Nordfriesische Insel und inmitten des größten Nationalparks Deutschlands gelegen. Sofort zieht uns die malerisch charmante Landschaft mit ihren Leuchttürmen, Windmühlen und reetgedeckten Friesenhäusern in ihren Bann.

Fast die Hälfte der Insel besteht aus Dünen, Naturschutzgebiet und Brutgebiet für Seevögel. Fünf Inseldörfer gibt es hier, dazwischen erstreckt sich die Amrumer Heide, die im Spätsommer leuchtend blüht und ein Eldorado für Radfahrer:innen ist. Wer lieber zu Fuß unterwegs ist, spaziert auf den Bohlenwegen

durch die Geest, das höhergelegene Trockenland.

Ein besonderes Stranderlebnis

Einen Strandbesuch der Extraklasse erlebt man durch das Naturschutzgebiet „Amrumer Dünen“ in der endlos scheinenden Sandwüste „Kniepsand“. Dieser 15 Kilometer lange und etwa 1,5 Kilometer breite feinsandige Strand ist einer der breitesten, schönsten und beeindruckendsten Strände Europas.

Von Pottwalen, Seehunden und Kegelrobben

Tierisch wird es bei einer Ausflugsfahrt, denn auf den Sandbänken der Insel beobachtet man Seehunde und Kegelrobben. Außerdem befindet sich auf der Insel ein originales Pottwal-Skelett. Zu bestaunen gibt es dieses Monstrum im Naturzentrum Amrum.

INFO:

www.nordseetourismus.de
www.buesum.de
www.amrum.de

Das Wunder der Geburt

... dabei ist die Geburt weniger ein Wunder, eher ein Erwecken der weiblichen Instinkte. Kinder werden durch Frauenkraft geboren – und dem dürfen sich werdende Mütter wieder bewusster werden!

»Frauen brauchen das Gefühl, wahrgenommen zu werden.«

Ein positiver Schwangerschaftstest! Fast alle Frauen vereinbaren einen Termin bei einem Gynäkologen oder einer Gynäkologin. Und für viele werdende Mütter sind dies auch die einzigen Ansprechpartner:innen während der Schwangerschaft. Laut österreichischem Mutter-Kind-Pass ist nur ein Hebammengespräch vorgesehen. „Dabei sind Hebammen eigentlich die Spezialistinnen, wenn es um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett geht“, erklärt Petra Stegner.

Ihr liegt vor allem das Thema Hausgeburt am Herzen. „Viele Frauen wissen gar nicht über ihre Möglichkeiten Bescheid oder sind im Zwiespalt, weil rund um das Thema Geburt viel Angst gemacht wird“, ist sich Stegner sicher. „Das führt dazu, dass die werdenden Mütter – zusätzlich zum hormonbedingten Gefühlschaos – verunsichert sind und denken, nur eine Geburt im Krankenhaus sei sicher.“

An dieser Stelle möchte Petra Stegner, die als Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin auf einer großen Wiener Wochenbettstation tätig war, Klarheit schaffen: „Wenn alle gesundheitlichen Voraussetzungen für eine Hausgeburt erfüllt sind, ist eine Geburt zu Hause mindestens so sicher wie im Krankenhaus, denn eine 1:1-Betreuung durch eine Hebamme gibt es in der Regel in keinem Kreißsaal. Dazu kommt, dass Ärzte und Ärztinnen meist erst bei Geburtskomplikationen dazugeholt werden und daher mit physiologischen Geburten nicht so vertraut sind, wie Hebammen.“

Über Petra Stegner

Petra Stegner ist Sozialpädagogin und diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin. Außerdem bietet sie Kurse und Workshops für Eltern an und hat zusammen mit einer Hebamme ein BabyCafe initiiert. Hier werden Impulsthemen behandelt, Fragen beantwortet und der Austausch gefördert. Neuerdings ist sie als Autorin tätig. Im Buch „Jarons Hausgeburt“ schreibt sie mit ihrem pädagogischen, medizinischen und persönlichen Hintergrundwissen über die Themen Schwangerschaft, Hausgeburt und Wochenbett. Mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern, die beide zu Hause das Licht der Welt erblickt haben, lebt die 34-Jährige im Bezirk Lilienfeld in Niederösterreich.



© privat

www.petrastegner.at

Vorteile einer Hausgeburt mit Hebamme:

- Hebammen sehen eine Schwangerschaft nicht ausschließlich medizinisch. Es geht ihnen um das ganzheitliche Wohlbefinden von Mutter und Kind.
- Zu Hause hat man vor, während und vor allem nach der Geburt vermutlich mehr Ruhe. Im Krankenhaus gibt es regelmäßig Visiten, Kontrollen, wechselndes Personal und meist auch Zimmernachbarinnen mit Baby.
- Außerklinische Hebammen arbeiten natürlich ebenfalls nach bestimmten Standards. Gleichzeitig können sie, im Rahmen dieser, durch die 1:1-Betreuung auf Wünsche und Bedürfnisse der Frauen intensiver eingehen und Pathologien schneller erkennen.
- Partner:innen können die werdende Mutter zu Hause besser unterstützen.
- Zu Hause kann bereits in der Schwangerschaft ein gemütliches Umfeld geschaffen werden. Denn nur wenn sich Frau sicher und geborgen fühlt, kann sie sich für die Geburt öffnen. Der Geburtsverlauf kann sich verlangsamen oder sogar stoppen, wenn sich die Gebärende in der Situation oder der Umgebung unwohl fühlt.
- Geschwisterkinder werden durch Hebammenbesuche zu Hause besser miteinbezogen.



Buch-TIPP

Jarons Hausgeburt

Petra Stegner
Illustrationen von
Kirsten Hildebrandt

Lina ist aufgeregt! Mama und Papa haben ihr erzählt, dass sie ein Geschwisterchen bekommt. Mama möchte das Baby zu Hause zur Welt bringen. Dabei wird sie von Hebamme Annika unterstützt. Mama und Annika erklären Lina alles, was sie über Schwangerschaft, Hausgeburt und Wochenbett wissen möchte. Ein wertvolles und detailverliebtes Begleitbuch für Kinder im Vor- und Volksschulalter, die bald zu Hause ein Geschwisterchen bekommen werden.

ISBN 978-3-99139-751-9
BUCHSCHMIEDE



← das Buch könnt ihr hier bestellen

Geburt – das Endziel?

Fälschlicherweise arbeiten so viele Schwangere auf die Geburt hin, als wäre es das Endziel. „Dabei fängt es danach erst so richtig an“, lacht Petra Stegner.

Die ersten Tage und Wochen mit Baby empfinden einige Frauen anstrengender als die Geburt selbst. Das liegt vielleicht auch daran, dass man sich mit der Zeit danach weniger beschäftigt als mit der Geburt an sich.

„Die Betreuung durch eine Hebamme im Wochenbett ist ein Segen! Durch die Ausschüttung der Hormone und das Geburtserlebnis ist man sehr verwundbar, alles ist im Umbruch, da ist eine empathische und kontinuierliche Betreuung unglaublich wichtig.“

Außerdem erklärt die selbst Zweifachmama: „Nur die Hardfacts, wie die Dauer der Geburt oder ob medizinische Eingriffe notwendig waren, entscheiden nicht darüber, ob ein Geburtserlebnis als positiv oder negativ empfunden wird. Entscheidend ist eine adäquate Betreuung. Frauen brauchen das Gefühl, wahrgenommen zu werden!“

Deshalb Petras Message an alle werdenden Mamas: „Ihr dürft auf euer eigenes Gefühl vertrauen. Lasst die Verantwortung bei euch und seid intuitiv!“

Gastkommentar von Natalie Weinbauer

Stillen – (m)eine Herzensangelegenheit



© privat

[NATALIE WEINBAUER]

DGKS, Dipl. Cranio Sacral Prakt., Still- und Laktationsberaterin IBCLC
www.behutsamstillen.at

Jede Mutter bildet bei der Geburt gemeinsam mit ihrem Baby eine einzigartige Symbiose im stetigen Austausch, tiefer Verbundenheit, absoluter Liebe und gegenseitiger Verbindung. Das perfekte Zusammenspiel von Mutter und Kind in Natürlichkeit - hoch emotional, absolut individuell und perfekt ausgereift.

„Stillen ist das Beste fürs Kind“ – da sind wir Expert:innen uns einig. Im Übrigen gilt das auch für die Mütter. Sechs Monate vollstillen, dann unter Einführung der Beikost bis zum zweiten Lebensjahr und darüber hinaus, wenn Mutter und Kind das möchten, so lautet die Empfehlung der WHO.

Allerdings sind anfängliche Schwierigkeiten beim Stillen weit verbreitet. Es könnte beispielsweise zu einem verzögerten Stillbeginn, schmerzenden und/oder wunden Brustwarzen, verspätetem Milcheinschuss, starker Gewichtsabnahme des Neugeborenen etc. kommen. Eine Still- und Laktationsberaterin kann in diesen Situationen helfen. Mit der richtigen Unterstützung ist Stillen normal, natürlich und einfach.

Vorab empfiehlt es sich, einen Stillvorbereitungskurs zu besuchen.

Muttermilch ist nicht die beste Ernährung für menschliche Babys, sie ist die einzig artgerechte, von Natur aus vorgesehene Nahrung – immer verfügbar und richtig temperiert, während alle fürs Gedeihen notwendigen Stoffe in der richtigen Menge vorhanden sind. Dabei ist sie leicht verdaulich. Muttermilch ist hoch-

komplex zusammengesetzt, immer nach den wechselnden Bedürfnissen des Kindes. Sie variiert innerhalb der Stillmahlzeiten sowie im Laufe des Tages und während der gesamten Stillzeit, und ist in beiden Brüsten unterschiedlich. Auch das Geschlecht des Kindes bestimmt die Zusammensetzung der Muttermilch. Jedes Säugetier, auch der Mensch, bildet somit die optimale Milch für die eigenen Nachkommen.

Ein paar Eckpfeiler für den guten Stillbeginn:

- Uneingeschränkter Haut-zu-Haut-Kontakt – BONDING & Self Attachment
- Häufiges und richtiges Stillen von Anfang an: MINDESTENS 8-, besser 10- bis 12-mal binnen 24 Stunden
- Das korrekte Anlegen: Intuitives Stillen
- Das Know-how zur Brustmassage und Brustkompression
- Kolostrum / Muttermilchgewinnung mit der Hand

Ich bin der absoluten Überzeugung, dass wir Frauen eine uralte Weisheit in uns tragen, die uns leitet und führt – und uns ganz instinktiv und natürlich handeln lässt. ■

entgeltliche Einschaltung



Kinderleichtes Fiebermessen in nur 1 Sekunde

bosotherm diagnostic
Kontaktloses Infrarot-Thermometer

- Sichere Messung an der Stirn
- Alarmsignal bei Fieber, für Körper- und Oberflächentemperaturen
- Speicher (30 Messwerte)

Bestellung vor Ort:



Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel



BOSCH + SOHN **boso**

BOSCH + SOHN GmbH & Co. KG | Zweigniederlassung Österreich | Handelskai 94-96 | 1200 Wien | Medizinprodukt | boso.at



© Ifeta Ibracovic

Gut genährt durchs Wochenbett

Einzigtiger Service für Mamas in ganz Österreich: Gesunde und stärkende Gerichte rund um die Geburt einfach online bestellen!

Linda Hintner kocht für frisch-gebackene Mütter nach altbewährten Traditionen. Gutes Essen vor und nach der Geburt ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit für Frauen. Doch nicht jede Mama kann oder möchte in dieser Zeit selbst kochen – oder hat die Möglichkeit, auf Unterstützung aus dem Familien- und Freundeskreis zurückzugreifen. Mamas Nest liefert alles, was eine junge Mutter braucht, um sich genährt, gestärkt und liebevoll umsorgt zu fühlen.

Mamas Nest wurde von Linda Hintner mit dem Ziel (auf)gebaut, Frauen einen Teil jener Unterstützung zu geben, den sie in der Postpartum-Zeit dringend benötigen. Dazu gehört nicht zuletzt auch gutes, gesundes und nährendes Essen, damit der Körper heilen und wieder gut zu Kräften kommen kann. Als Doula, die Frauen vor, während und nach der Geburt begleitet, hat sie den Wunsch einer solchen Unterstützung immer wieder gehört.

Als leidenschaftliche Köchin und jemand, die dem Wochenbett mehr Aufmerksamkeit schenken möchte, vereint sie in Mamas Nest beides.

Wochenbett-Pakete als wichtige Entlastung

Die Pakete versorgen Mamas von morgens bis abends. Denn nur so ist es möglich, sich eine Auszeit vom Küchen-Alltag zu nehmen und sich möglichst viel Zeit mit Baby (und Partner:in) zu gönnen. Entlastung bringen die Pakete aber auch deshalb, weil alle Ernährungsaspekte berücksichtigt sind und sich junge Mütter keine Gedanken mehr machen müssen, ob die eigene Ernährung tatsächlich alles Wesentliche abdeckt.

So lässt sich Linda Hintner bei ihren Gerichten oftmals von der Ayurvedischen und der TCM-Küche inspirieren, da in diesen Kulturen ein deutlich größeres Bewusstsein für die Wichtigkeit des Wochenbetts vorhanden ist.

Goldene Milch, Kitchari & vieles mehr per Mausclick

Mit Mamas Nest wird auch die traditionelle Mütterpflege in Erinnerung gerufen, dass Frauen in dieser Zeit von Aufgaben entbunden werden und sie weder alles selbst schaffen noch perfekt machen müssen. Um hier Erleichterung zu schaffen, sind die nach Omas Art eingewekkten Gerichte von Porridges und Suppen bis hin zu Eintöpfen zwei Monate haltbar und durch einfaches Aufwärmen im Topf essbereit.

So fern manche Speisen wie Goldene Milch, Rote-Rüben-Suppe mit Kokos oder Kitchari (ein Gericht der ayurvedischen Küche aus Reis, Gemüse und Linsen) klingen mögen, gekocht wird in Wien mit frischen und regionalen Zutaten. Dabei legt Linda Hintner Wert darauf, dass ihre Frühstückskreationen, Kraftsuppen, vegetarischen Speisen und Desserts genauso genussvoll wie optimal auf die erste Zeit nach der Geburt abgestimmt sind - milchbildend, blut-aufbauend, nährstoffreich, stärkend und vor allem leicht verdaulich und bekömmlich.

Neben den Wochenbett-Paketen ab € 129,-, stehen auch ganze Familienpakete, mit denen auch Partner:innen und Geschwister mitversorgt werden, und einzelne Gerichte zur Verfügung, die via Onlineshop in ganz Österreich bestellt werden können. Darüber hinaus ist Mamas Nest für Schwangere, Familien in schwierigen und anstrengenden Lebensphasen (wie zum Beispiel bei Krankheit), nach stillen Geburten und auch für Frauen während der Menstruation gedacht.

INFO:

Einblicke in Mamas Nest und weitere Informationen über Linda Hintner: www.mamasnest.at
Instagram: [@mamasnest_vienna](https://www.instagram.com/mamasnest_vienna)
www.craniosacral-doula.at

Eine Frau wird zur Mutter

Wenn im Körper einer Frau zwei Herzen schlagen, dann vollzieht sich ganz langsam eine ganz besondere Wandlung.

Unsere vorgestellten Produkte und Angebote laden ein, diese Verwandlung zu genießen.

Mini Mum
Katharina Wallner

Weich und gelassen bleiben: Das ist das Wesentliche in der Schwangerschaft. Nicht ganz easy, wenn die Hormone Achterbahn fahren. Leicht landen wir dort, wo rosarote Brillen verrutschen, Augenringe sichtbar werden und uns Schwangerschaftsstreifen in die Quere kommen. Das Workbook von Hebamme & Yogalehrerin Katharina Wallner bringt Ordnung ins Hormonchaos, übersetzt Fachjargon und die Sprache von Babys. Ein entlastendes Plädoyer für weniger Perfektionismus, mehr Selbstliebe und Gelassenheit.

www.kremayr-scheriau.at



SONNENKISSEN Stillkissen

Die werdende Mutter und auch der neue Erdenbürger leisten bei der Geburt Unglaubliches. Danach beginnt die Kuschel- und Stillzeit – am besten mit einem Stillkissen von SONNENKISSEN, welche mit Dinkelpelz aus kontrolliert biologischem Anbau gefüllt sind. **Tipp:** Viele Frauen benutzen das Stillkissen schon während der Schwangerschaft unterstützend als Schlafkissen.

www.sonnenkissen.at

© Marie la Vie Photographie

Babymoon im Hotel EBNER'S WALDHOF****s am See

Honey – wir sind schon bald auf Babymoon! Beim gemeinsamen Kuscheln, Entspannen und Genießen können sich Mama & Papa perfekt auf die bevorstehende Elternzeit vorbereiten und noch einmal Kraft und Energie tanken. April ist Babymoon-Monat: Jeden Freitag exklusiv Yoga für Schwangere

4*S Ebner's Waldhof am See
A-5330 Fuschl am See
www.ebners-waldhof.at



© Ebner's Waldhof



INSTINCTIVE BIRTH – Geburt aus eigener Kraft Isabella Ulrich

Dieses Handbuch unterstützt die ganzheitliche Vorbereitung auf ein selbstbestimmtes und positives Geburtserlebnis, hilft dabei, die eigenen Ressourcen zur eigenständigen Schmerz- und Geburtsbewältigung zu mobilisieren und bestärkt im Vertrauen in den eigenen Körper und seine Fähigkeiten.
www.buchschmiede.at



© Weleda

Weleda Schwangerschafts-Pflegeöl

Das zu 100% natürliche Weleda Schwangerschaftspflegeöl verbessert durch regelmäßiges Einmassieren auf natürliche Weise die Elastizität der Haut und hilft so, Dehnungsstreifen vorzubeugen. Mit Hebammen entwickelt, enthält es wertvolles Mandel- und Bio-Jojobaöl, Vitamin-E-reiches Weizenkeimöl und einen Extrakt aus Arnikablüten.

www.weleda.at



© Sonnentor

Bald Mami Tee von Sonnentor

Bald Mami? Diese milde Kräuterteemischung ist dein wohlthuender Begleiter während der ganzen Schwangerschaft. Genieß den blumig-zitronigen Duft, leg entspannt die Füße hoch und widme dich ganz dir und deinem Bauch, der fröhlich und munter vor sich hinwächst.
www.sonnentor.com



Wir verlosen:

- ★ 1 x Baby Moon Aufenthalt im Ebner's Waldhof
- ★ 10 x Bald Mami Tee von Sonnentor
- ★ 3 x Set von Weleda
- ★ 1 x Stillkissen von SONNENKISSEN



Natürliche
Pflege für die
Baby- und
Kinderhaut
von STYX
Naturcosmetic

Liebe, Zeit und Pflege sind die wichtigsten Dinge, die unsere Kleinsten und Kleinen von Anfang an benötigen. Daher ist es die Aufgabe von STYX Naturcosmetic, die passenden Produkte für Ihren Nachwuchs zu kreieren. Bei der Entwicklung der Baby & Kids Pflegelinie wurde auf die höchsten Ansprüche an Verträglichkeit, Qualität und Reinheit geachtet. Auf Korbblütler wie Kamille oder Ringelblume wurde bewusst verzichtet, um milde Produkte zu entwickeln und eventuellen Allergien vorzubeugen.

Mehr Informationen:
www.styx.at

Onlineshop: shop.styx.at

Echte Schätze für die Kleinsten

Inhaltsstoffe,
die der Babyhaut guttun



Weil Babyhaut sehr empfindlich ist, sollten Pflegeprodukte speziell auf ihre Bedürfnisse abgestimmt sein. Sorgfältig ausgewählte, hochwertige, natürliche Inhaltsstoffe pflegen und beruhigen, spenden Feuchtigkeit und sorgen dafür, allergischen Reaktionen sowie Irritationen vorzubeugen.

Aloe Vera

Die Aloe Vera-Blätter beinhalten viele verschiedene Inhaltsstoffe und Wirkstoffe wie z.B. wasserlösliche Vitamine, Proteine, Einfach- und Mehrfachzucker. Das hochwertige Gel ist im Blattinneren enthalten.

Zwischen dem Gel und der Blattrinde befinden sich die Anthrachinone, die als Abführmittel medizinisch verwendet werden. Kühlend, juckreizmildernd, entzündungshemmend und feuchtigkeitbewahrend sind die Hauptwirkungen der so beliebten Aloe Vera. Sie wird für sensible, extra trockene und gereizte Haut eingesetzt und wunderbar vertragen.

Jojobaöl

Das Jojobaöl ist ein flüssiges Wachs, enthält Vitamin A, Vitamin E, Vitamin B, wertvolle Omega-6- und Omega-9-Fettsäuren und ist reich an Antioxidantien. Es ist sehr gut



die Pflege trockener, empfindlicher und sensibler Haut.

Mandelöl

Eines der bewährtesten Öle in Babyprodukten ist das Mandelöl. Es enthält unter anderem die Vitamine A, E, B und D, Nährstoffe wie Kalium, Magnesium und Kalzium, und ist reich an ungesättigten Fettsäuren. Es wirkt antioxidativ, hautschützend, rückfettend und feuchtigkeitsspendend.

Shea Butter

Die Shea Butter ist das aus den Nusskernen der Früchte des Shea baums gewonnene Fett. Sie besitzt eine hohe rückfettende, beruhigende und hautglättende Wirkung. Durch wasserunlösliche Stoffe wie Vitamin E nimmt die Haut die Fettsäuren der Shea Butter gut auf und bleibt so geschmeidig. ■

verträglich und für die empfindliche Haut von Babys besonders gut geeignet. Es fettet nicht, zieht schnell ein und stärkt die Hautschutzbarriere.

Malve

Die Malve enthält unter anderem Schleimstoffe, ätherische Öle,

Gerbstoffe, Zucker, Mineralien und Flavonoide. Die Blätter und Blüten wirken entzündungshemmend, antibakteriell und wundheilend. Wie ein unsichtbares, feuchtigkeitsspendendes Schutzschild legen sich die Schleimstoffe auf die Hornschicht. Die Malvenextrakte eignen sich für

**-10%
ONLINESHOP
GUTSCHEIN**
CODE: fam24
Gültig bei einem Einkauf ab € 35,-

**HIER BEQUEM BESTELLEN
shop.styx.at**

**STYX
NATURCOSMETIC**
ECO CERT
COSMOS NATURAL
ECO CERT
COSMOS ORGANIC
GETESTET

**Baby
& KIDS**

- ✓ zertifizierte Naturkosmetik
- ✓ für Allergiker geeignet, ohne Korbblütler
- ✓ vegan & sanft
- ✓ für jede Baby- & Kinderhaut bestens geeignet
- ✓ CO₂-neutral produziert in Österreich

Aktion gültig bis 31.12.24

Cooler Kinder putzen Zähne!

Gesunde Zähne
von Anfang an



Neben einer zahnfreundlichen Ernährung mit wenig Zucker und Säuren zählt auch die Zahnpflege von Anfang an zu den wichtigsten Säulen für gesunde Zähne. Denn nicht umsonst heißt es: Gesund beginnt im Mund!

Ab dem ersten Zahn können Eltern die Zahnchen ihrer Kinder pflegen. Hier eignet sich ein feuchtes Wattestäbchen, mit dem sie den Zahn einfach abreiben. Die Empfehlung lautet, bis zum Durchbruch des ersten Zahns ein Kombinationspräparat mit Vitamin D und Fluorid zu verabreichen. Entweder in Tropfen- oder Tablettenform. Wenn mehrere Zahnchen vorhanden sind, können diese ein- bis zweimal täglich mit einer Säuglingszahnbürste geputzt werden.

Es wird empfohlen, vom Zahndurchbruch bis zum 1. Lebensjahr täglich Vitamin D und Fluorid zu geben und mit fluoridfreier Zahnpasta zu putzen. Fluoridhaltige Zahnpasta

sollte nämlich nicht in Kombination mit Fluoridtabletten/-tropfen verwendet werden.

Ab dem zwölften Monat putzen wir die Zähne zweimal täglich mit einer kleinen (reiskorngroßen) Menge fluoridhaltiger Zahnpasta. Bei älteren Kindern verwenden wir eine etwas größere (erbsengroße) Menge Zahnpasta. Der Zahnarzt oder die Zahnärztin kann über die richtige Wahl der Zahnpasta beraten.

Ab etwa drei oder vier Jahren können Kinder vermutlich schon selbst die Zähne putzen, dennoch sollte ein:e Erwachsene:r lieber nochmals nachputzen, damit alle Zahnflächen wirklich geputzt sind.

Fluoride schützen Zähne

Sie sind ein wichtiger Baustein, um Karies vorzubeugen, denn sie machen den Zahnschmelz widerstandsfähig gegen Säuren und Kariesbakterien.

Fluorid ist ein gesundes Spurenelement und kommt natürlich in unserer Umwelt vor (Wasser, Luft

etc.). Fluor ist ein giftiges und stark riechendes Gas. Die Ähnlichkeit der beiden Bezeichnungen führt oft dazu, dass beide Begriffe fälschlicherweise verwendet werden und viele Verbraucher:innen verunsichert sind.

Es gibt mittlerweile einige fluoridfreie Zahnpasten, auch für Kinder, jedoch wird darauf hingewiesen, dass die Mengen von Fluorid in unseren Zahncremes absolut unbedenklich und für die Kariesvermeidung unbedingt notwendig sind. Ist der Zahnschmelz einmal abgebaut, kann er nicht mehr aufgebaut werden und kommt nicht mehr zurück.

Der Krokodil kommt

„Apollonia 2020“ ist ein Projekt zur Kariesprophylaxe in Niederösterreich. Zahngesundheits-Erzieher:innen besuchen alle Kindergärten und einen Großteil der Volks- und Sonderschulen in NÖ – und das mindestens zweimal pro Schuljahr. Eine Stoffhandpuppe in Krokodilform übernimmt spielerisch und einfühlsam die richtige Zahn-

»Soll'n die
Zähne
glücklich sein,
putze sie
tagaus,
tagein!«



Wasser zu trinken ist nicht nur lebensnotwendig, sondern auch gut für deine Zähne. Denn die Mineralstoffe im Wasser helfen, deine Zähne zu erhalten. Dazu reinigt es von Essensresten.



Notiz an uns selbst: Lachen reinigt die Zähne!

Die passende Zahnbürste für Kleinkinder hat einen kleinen Bürstenkopf, weiche Borsten und einen rutschfesten Griff.

Für Kinder von drei bis fünf Jahren sind Zahnbürsten ideal, die weiche, abgerundete Borsten haben, eine Spezialfederung, die bei Druck nachgibt, und einen Saugfuß zum Aufstellen.

Für Kinder von sechs bis neun Jahren eignen sich Bürsten mit schmalen Bürstenkopf, der sich dem „unebenen“ Zahnverlauf gut anpasst und mit unterschiedlichen Borstenlängen für eine bessere Reinigung der Zahnzwischenräume.



Kroko begleitet dich beim richtigen Zähneputzen!

pflege für Kindergarten- und Volksschulkinder. Die *KAI-Methode* wurde speziell für die Zahnpflege für Kinder entwickelt und eignet sich am besten für die erste Pflege unserer Zähne:

K = Kauflächen. Zuerst die Kauflächen putzen. Hin und her – ist gar nicht schwer.

A = Außenflächen. Immer im Kreis – macht deine Zähne weiß.

I = Innenflächen. Als Letztes werden die Innenflächen mit kleinen Kreisen oder Drehbewegungen „von Rot nach Weiß“, das heißt vom Zahnfleisch zum Zahn gereinigt.

Keine Angst vor dem Zahnarzt Zahnärzt:innen empfehlen, dass Kinder bereits ab dem achten Lebensmonat zur Untersuchung kommen sollten, damit frühkindlicher Karies rechtzeitig erkannt werden kann. Die zweite Vorsorgeuntersuchung kann dann zwischen dem vierten und sechsten Lebensjahr durchgeführt werden, und nach dem sechsten Geburtstag sollten Kinder dann zweimal im Jahr zur Kontrolle gehen.

Du musst nicht alle Zähne putzen – nur die, die du behalten willst!

Die Entwicklung der Zähne beginnt schon während der Schwangerschaft

In der Frühschwangerschaft beginnt die Keimanlegung für unsere Zähne. Die ersten Milchzähne kommen zwischen sechs und acht Monaten zum Vorschein, meist die unteren Schneidezähne. Bis zum dritten Lebensjahr ist das Milchgebiss mit 20 Zähnen dann vollständig.

Ungefähr mit dem Schuleintritt beginnen die Schneidezähne auszufallen. Die ersten bleibenden Backenzähne, sind um diese Zeit meist schon durchgebrochen. Viele Kinder sind sogar stolz auf ihre „Lücken“, weil sie den Schulbeginn anzeigen.

Im Alter von etwa 13 Jahren ist der Durchbruch der bleibenden 28 Zähne abgeschlossen. Die vier Weisheitszähne müssen nicht bei jedem vollständig durchbrechen.

Die richtige und vor allem frühzeitige Pflege unserer Kauwerkzeuge ist ein unbedingtes Muss, um so lange als möglich schöne und gesunde Zähne zu haben. Natürlich kommt es auch auf die Genetik an, dennoch ist konsequente Zahnpflege eine wichtige Begleitung auf dem Weg in ein gesundes Leben. ■



Kinder Zahnarzt-Spielset Holz FSC® von verbaudet

Mit dem Kinder Zahnarzt-Spielset Holz FSC® von verbaudet bereiten sich die Kleinsten angstfrei und spielerisch auf den ersten Besuch bei Zahnarzt oder Zahnärztin vor. In der Stofftasche verstecken sich ein Gebiss mit 5 gesunden und 3 kariösen Zähnen, 3 Röntgenbilder, 1 Zahnschema und umfangreiches zahnärztliches Zubehör.

www.verbaudet.at



True Gum

Kaugummi ohne Plastik, ohne Zucker und mit natürlichem Geschmack: Das dänische Label True Gum revolutioniert den Kaugummi. Das Kauen von Kaugummi hat den Effekt, den Speichelfluss anzuregen und sorgt somit für eine verbesserte Mundgesundheit. Umso wichtiger ist die Wahl eines qualitativ hochwertigen und zuckerfreien Kaugummis. True Gum ist plastikfrei, ohne Palmöl und frei von hormonstörenden Chemikalien.

erhältlich bei BILLA & BIPA

www.truegum.com



Mama Aua! Zahncreme

Mama Aua's natürliche Zahncreme reinigt sanft die Zähnchen und pflegt und beruhigt die empfindliche Mundschleimhaut und das Zahnfleisch. Für die sensible Zeit des Zahnens und danach. Zimt unterstützt die umfassende Reinigung der Zähne und des Zahnfleisches. Nelke ist gut zur Mundschleimhaut und beruhigt bei Irritationen. Ohne Titanium Dioxide.

www.mama-aua.at



Emil – die Flasche

Wassertrinken erhält die Gesundheit der Zähne – und macht mit „Emil – die Flasche“ sogar Spaß. Die wiederbefüllbare Trinkflasche aus Glas wird mit viel Liebe in Bayern gefertigt, ist schadstofffrei und komplett recycelbar. Tipp: Perfekt für die Ostergeschenke von Kindern! Emil sorgt für bunte Osterkörbchen und schont gleichzeitig unsere Umwelt.

www.emil-die-flasche.de

Oral-B iO MyWay

Die revolutionäre iO-Technologie bringt die Zahnpflege für Kinder ab 10 Jahren auf ein neues Level. Die neue Oral-B iO MyWay widmet sich den speziellen Bedürfnissen und Herausforderungen der jugendlichen Zahnpflege und sorgt für ein gründliches und effizientes Reinigungserlebnis. Mit intelligenter Andruckkontrolle, Regenbogenlicht bei erfolgreichen Putz-Sessions und vier verschiedenen Putzmodi: Tägliche Reinigung, Aufhellen, Sensitiv und Super Sensitiv für die sanfte Reinigung auch mit festen Zahnspangen. Die intelligente Oral-B App gibt direktes Feedback zum Putzverhalten und Tipps zur Verbesserung der Mundpflege.

im Handel erhältlich
www.oralb.com



Bitte lächeln!

Mit den hier vorgestellten Produkten wird es euer schönstes Lächeln! Gepflegte Zähne sehen nicht nur besser aus, sie sind auch wichtig für eure Gesundheit.

entgeltliche Einschaltung



Wir verlosen:

- ★ 1 x Oral-B iO MyWay Set
- ★ 5 x Mama Aua! Zahncreme
- ★ 10 x True Gum Set mit diversen Sorten
- ★ 1 x Kinder Zahnarzt Spielset Holz FSC® von verbaudet



Regenbogenfamilien

Wenn es um den Begriff „Familie“ geht, denken die meisten Menschen an ein heterosexuelles Paar, das zusammen auf natürlichem Wege Kinder bekommt.

Unsere Zeiten sind aber bunter. Und bunter sind auch die Familien. Es gibt viele Fragen. Erste Antworten gibt es hier.

Auch Eltern können lesbisch, schwul, bisexuell, trans*, inter* oder queer sein. Klingt logisch und einfach – ist es das auch? Als Regenbogenfamilie wird oft ein homosexuelles Paar mit Kindern bezeichnet, dabei lassen sich unter diesem Begriff Familien verstehen, in denen mindestens ein Elternteil trans*, inter*, lesbisch, schwul, bisexuell oder queer* ist.

Wie entstehen Regenbogenfamilien?

Regenbogenfamilien entstehen, weil LSBTIQ*-Personen sich Kinder wünschen. Das können zum Beispiel ein Trans* Mann oder ein lesbisches Paar sein, die durch eine Samenspende zu Eltern werden, ein intergeschlechtliches Elternteil oder ein queeres Paar, die sich um Pflege- oder Adoptivkinder kümmern, eine heterosexuelle Mutter, die mit einem schwulen Freund ein Kind bekommt oder ein Frauen- und ein Männerpaar, die sich zusammenschließen, um gemeinsam Eltern zu werden. Oder oder oder ...

Es kommt natürlich auch vor, dass eine Vater-Mutter-Kind-Familie zur

Regenbogenfamilie wird. Nämlich zum Beispiel dann, wenn der Vater durch ein Trans*-Comingout zur zweiten Mutter wird. Oder wenn sich die Mutter in eine andere Frau verliebt.

Brauchen Kinder nicht Vater und Mutter?

Regenbogenfamilien und Alleinerziehenden wird immer wieder vorgehalten, dass Kinder sowohl eine männliche als auch eine weibliche Bezugsperson in der Familie brauchen würden. Aktuelle Forschungsergebnisse des Deutschen Jugendinstituts e.V. (DJI) zeigen jedoch, dass Kinder vor allem ein gutes Familienklima und gelingende Beziehungen zu denen, die für sie sorgen, brauchen. Das Geschlecht dieser Person(en) spielt dabei keine Rolle. Ohnehin suchen sich Kinder ihre Vorbilder oft außerhalb der Familie.

Was brauchen Regenbogenkinder?

Regenbogenfamilien haben die gleichen Bedürfnisse wie andere Familien. Sie wollen anerkannt und wertgeschätzt werden und sich nicht erklären und rechtfertigen müssen. Regenbogenkinder werden gestärkt, wenn deren Familie als selbstverständlich betrachtet wird.

Vater-Mutter-Kind-Familien können auch dann bunt werden, wenn die Kinder in die Pubertät kommen und ihre eigene Sexualität entdecken. Das wirft bei Eltern oft viele Fragen auf.

Mein Kind ist lesbisch, schwul oder bi.

Wie gehe ich als Elternteil mit dem Comingout um?

Vor einem Comingout liegt oft eine lange Phase der Bewusstwerdung. Viele Kinder und Jugendliche entwickeln dabei Ängste vor negativen Reaktionen. Darum ist es in der Regel ein großer Vertrauensbeweis, wenn sich dein Kind dir öffnet.

- Dränge dein Kind nicht, wenn du vermutest, es könnte homo- oder bisexuell sein. Gib ihm Zeit, seine sexuelle Orientierung für sich selbst herauszufinden.
- Signalisiere, dass für dich alle sexuellen Orientierungen gleichwertig sind.
- Lies zum Beispiel Kinderbücher zum Thema oder erwähne Kolleg:innen und Freund:innen, die homo- oder bisexuell leben.
- Nimm dein Kind ernst! Bezeichne seine Gefühle nicht als „Phase“.
- Respektiere die Privatsphäre deines Kindes: Oute es nicht ohne seine eindeutige Erlaubnis für genau diesen Personenkreis und Zeitpunkt.

Habe ich in der Erziehung versagt?

Es gibt wirklich Eltern, die sich diese Frage stellen. Dafür gibt es jedoch keinen Grund. Sexuelle Orientierung wird weder anerzogen noch durch Erziehung „verhindert“.



Kinder brauchen vor allem ein gutes Familienklima.

Muss ich mich sorgen, dass mein Kind AIDS bekommt?

Jeder Mensch kann sich mit HIV infizieren. Informieren Sie Ihr Kind unabhängig von sexueller Orientierung und Geschlecht über Ansteckungsgefahren und Safer Sex.

Aber ich möchte Enkelkinder haben!

Die Entscheidung für eine Elternschaft liegt bei deinem Kind. Heute entschließen sich auch einige Homo- und Bisexuelle für ein Leben mit Kind. Einige wählen dafür etwa den Weg einer Co-Elternschaft, bei der nicht alle Beteiligten biologisch mit dem Kind verwandt sind, andere adoptieren gemeinsam ein Kind.

Ermutige dein Kind, den für sich richtigen Weg zu gehen, sich zum Beispiel einer homo- bzw. bisexuellen Jugendgruppe anzuschließen. Unterstütze es jederzeit, etwa beim Comingout in der Schule.

Mein Kind ist trans*

„Papa, ich bin gar kein Junge!“ Wenn dein Kind sich nicht mit dem Geschlecht identifiziert, das ihm biologisch vorgezeichnet scheint...

Bin ich schuld, dass mein Kind trans* ist?

Wie Geschlechtsidentität entsteht, ist nicht abschließend geklärt. Als sicher gilt, dass mehrere Faktoren zusammenwirken und du die Lebensqualität deines Kindes positiv beeinflus-

sen kannst, indem das Trans* Kind von seinem Umfeld im Identitätsgeschlecht anerkannt wird.

Woher weiß ich, welche Entwicklung das nimmt?

Ob die Wünsche des Kindes von lebenslanger Dauer sein werden oder nicht – für sein gegenwärtiges Leben sind sie wichtig und sollten in jedem Fall ernst genommen werden. Dauerhaft nicht zeigen zu dürfen, wer sie wirklich sind, ist für Kinder mit erheblichem Leiden verbunden. Erlaube deinem Kind daher, sich in seiner Geschlechtsidentität auszuprobieren – wenn es sich später für die „alte“ oder eine ganz andere Rolle entscheidet, ist auch das okay.

Wie kann ich mein Kind unterstützen?

Dein Kind ernst zu nehmen, ist der erste Schritt und unendlich wertvoll. Vielleicht möchte dein Kind Kleidung oder Namen tragen, mit denen es sich wohler fühlt. Oder es wünscht sich Rückendeckung, wenn es außerhalb der Familie seiner Identität entsprechend auftritt.

Für eine Änderung von Vornamen und Geschlechtseintrag gibt es kein Mindestalter. Aber auch ohne diesen offiziellen Vorgang darf der Kindergarten oder die Schule dein Kind seinem Geschlecht entsprechend ansprechen und schriftlich mit dem gewünschten Namen führen.

Über medizinische Wege der Geschlechtsangleichung, die für dein Kind eventuell später interessant werden, kann und muss vor Beginn der Pubertät noch nicht entschieden werden.

Viele Trans* Kinder blühen auf, wenn ihnen ihr Geschlecht endlich geglaubt wird!

INFOKASTEN:

Lesbisch: Beschreibt Frauen, die sich emotional und/oder sexuell in erster Linie zu Frauen hingezogen fühlen.

Schwul: Beschreibt Männer, die sich sexuell und emotional mehr oder ausschließlich von Männern angezogen fühlen.

Bisexuell: Bisexuell werden Menschen genannt, die sich sowohl von Männern als auch von Frauen emotional und sexuell angezogen fühlen.

trans*: Überbegriff für Personen, die sich nicht oder nur teilweise mit dem bei der Geburt eingetragenen Geschlecht identifizieren.

inter*: Intergeschlechtliche oder inter* Personen haben Merkmale von männlichen und weiblichen Körpern. Ihr geschlechtliches Erscheinungsbild wird daher häufig als eine Mischung der Geschlechter wahrgenommen.

queer: Sammelbegriff für Personen, deren geschlechtliche Identität und/oder sexuelle Orientierung nicht der zweigeschlechtlichen, cis-geschlechtlichen und/oder heterosexuellen Norm entspricht.

cis: Man identifiziert sich mit dem von außen zugeschriebenem Geschlecht.

Großeltern sind ein wertvolles Fundament für ihre Enkelkinder, wenn durch die Trennung der Eltern das ganze Leben ins Wanken gerät.

Großeltern als Stütze nach der Trennung oder Scheidung

Zu Oma und Opa haben Kinder oft eine ganz besondere, innige und tiefe Beziehung. Gerade, wenn Eltern sich trennen, spielen Großeltern eine bedeutende Rolle im Leben ihrer Enkelkinder.

Großeltern sind ein wertvolles Fundament für ihre Enkelkinder, wenn durch die Trennung der Eltern das ganze Leben ins Wanken gerät. Sie sind oft der Ruhepol in diesen stürmischen Zeiten. Kinder neigen dazu, ihre eigenen Sorgen in dieser Situation nicht unbedingt mit ihren Eltern teilen zu wollen. In solchen Momenten fällt es oft leichter, sich mit Oma auszutauschen oder mit Opa zu basteln und zu spielen. Dasein, Zeithaben, Zuhören und auch Trösten stärken das Vertrauen in die Welt.

Der Kontakt zu den Großeltern beider Elternteile schafft für das Kind Stabilität in einer sich verändernden Umgebung. Trotz der Trennung der Eltern erfahren die Kinder, dass vertraute familiäre Beziehungen bestehen bleiben, und dass sie bei ihren Großeltern emotionale Unterstützung finden.

Damit Großeltern jedoch diese Rolle übernehmen können, ist entscheidend, dass sie nicht Partei für einen der Elternteile ergreifen. Negative oder abwertende Äußerungen über einen der Elternteile sollen vermieden werden, um zu verhindern, dass das Kind in einen Loyalitätskonflikt gerät. Schließlich liebt das Kind beide Eltern und soll nicht gezwungen werden, Partei für eine:n von ihnen zu ergreifen.

www.rainbows.at

RAINBOWS begleitet und stärkt Kinder, die eine Trennung ihrer Eltern erlebt haben oder einen geliebten Menschen nach einem Todesfall vermissen.

Der neue Lifestyle Podcast

Die bekannte Moderatorin und „moreFAMILY“ Redakteurin Kati Bellowitsch startete im vergangenen Jahr ihren neuen Lifestyle Podcast „gesund & glücklich“.



© Laurenz Bellowitsch

Themen spannend aufzubereiten und einem breiten Publikum gekonnt nahe zu bringen, steht im Mittelpunkt ihrer gesamten beruflichen Laufbahn. Nach 25 Jahren in Radio und TV ist sie seit einiger Zeit auch als Podcasterin aktiv. Nach ihrem erfolgreichen Reisepodcast „Ab in den Urlaub!“ startete im Oktober 2023 ihr neuer Lifestyle Podcast „gesund & glücklich“. Kati Bellowitsch: „In diesem Podcast beschäftige ich mich mit den wichtigen Themen Gesundheit, Ernährung, Fitness und mentales Wohlbefinden. Dabei bin ich jeweils mit einer Ärzt:in oder Expert:in zu einem interessanten Gesundheitsthema im Gespräch. Jeden Dienstag erscheint eine neue Folge.“ Zu hören auf allen gängigen Streamingplattformen.

Erlebe den Saisonstart im Familypark!

Ab dem 23. März öffnet Österreichs größter Freizeitpark in St. Margarethen seine Tore.



© Hollunder

Neu: Besucher:innen dürfen sich heuer auf eine weitere Attraktion freuen. Beim Schaukeln in schwindelerregender Höhe verspricht diese einen atemberaubenden Blick über die Umgebung. Mit insgesamt über 31 Attraktionen und speziellen Events bietet der Park Spaß für die ganze Familie.

- Saison 2024: 23. März – 3. November.
- Ostern im Familypark: 30. März–1. April von 10–18 Uhr!

Tagestickets ab 34 Euro* im Online-Shop, Kinder unter 3 Jahren gratis. *Preisänderungen vorbehalten!

Infos auf www.familypark.at



[MARIO DONNER]

Sportwissenschaftler und Sportwissenschaftler und Vater von zwei Töchtern erzählt: (1998 und 2003 geboren)

„Kinder sollten täglich mindestens 60 Minuten mit mittlerer Intensität körperlich aktiv sein“, so die Empfehlung des Fonds Gesundes Österreich. Zusätzlich bedarf es muskelkräftiger und knochenstärkender Übungen zur Koordination und Beweglichkeit.

Soweit die Gesundheitstheorie. Nur was tun, wenn mein Kind einen bei Weitem höheren Bewegungsdrang hat? Wenn es seine Sporthobbies so sehr liebt, dass es einfach mehr machen möchte?

Hier helfen Verein und Verbände der jeweils „geliebten“ Sportart. Generell gilt, dass jedes Kind individuell und seinen Bedürfnissen entsprechend gefördert und durchaus auch gefördert werden kann. An ein Alter ist dies nicht gebunden. Gut ausgebildete Trainer:innen wissen von den altersgerechten Intensitäten und Umfängen, die ihr Kind verträgt, Bescheid.

Sie als Eltern wiederum kennen Ihr Kind am besten und wissen, wann es Zeit ist, zu einem Verein zu gehen. Bei meinen Töchtern Greta und Rosa war dies mit fünf bzw. drei Jahren soweit. Davor waren meine Frau und ich mit den Kindern viel in der Natur.

Auch unsere Töchter hatten unterschiedliche Entwicklungsphasen. Während Greta mit nationalen Events zufrieden war und auch Interessen abseits des Sports hatte, so war Rosa von Sport „besessen“ und qualifizierte sich bereits mit zehn Jahren für eine U16 EM. Sie sehen, es gibt keine klaren Regeln – verstehen Sie Ihr Kind, und Ihr Kind wird Ihre Unterstützung dankend annehmen.

Ihr Mario Donner



Step by Step

Kinderbunte Leichtigkeit: Mit Step by Step durch die Grundschulzeit!

Ergonomische Passform - nachhaltige, hochwertige Materialien - fröhliche Designs: Willkommen in der Welt von Step by Step!

Wenn es um den ersten Schulranzen geht, vertrauen Eltern und Kinder auf Step by Step! Die ergonomisch geformten Ranzen bieten optimalen Tragekomfort und schonen den Rücken: Durch das integrierte EASY GROW SYSTEM lassen sich die Ranzen von Step by Step perfekt auf den Rücken einstellen und wachsen mit dem Kind mit. Eine nachhaltige Produktion, hervorragende Qualität sowie vier Jahre Garantie geben ein extra-gutes Gefühl.

SPACE ist der komfortable Schulranzen mit extra viel Platz für Kinder, die täglich etwas mehr mit sich tragen. Das GIANT Modell wurde speziell für etwas größere Kinder entwickelt, während der CLOUD das Leichtgewicht unter den Schulranzen und für kleinere und zierlichere Kinder geeignet ist. Mit dem 2IN1 PLUS bekommt man Schulranzen und Schulrucksack in einem. Die Schulranzen-Modelle sowie das Zubehör von Step by Step sind nachhaltig und aus umweltschonenden Materialien hergestellt.

Die Schulranzen-Modelle von Step by Step gibt es zudem in zahlreichen farbenfrohen und kindgerechten Motiven: Von Regenbogen, Meerjungfrau und Einhorn über Ninja und Monstertruck bis hin zu Sonder- und Limited-Editionen mit bekannten

Figuren und beliebten Kinderzimmer-Held:innen. Tauschbare MAGIC MAGS Sets mit Motiven und Anhängern bringen zusätzlich Spaß und Abwechslung in den Schulalltag.

Step by Step präsentiert: Der erste kreislauffähige Schulranzen!



Mit dem CIRCLE hebt der Schulranzen-Experte den ECO-Maßstab noch ein Stück höher, denn dieses Modell ist kreislauffähig und kann zu 97 Prozent recycelt bzw. wiederverwendet werden. Bei der Produktion des Schulranzens werden fünf reine Materialtypen verwendet, die miteinander verschraubt oder gesteckt werden. So kann Step by Step den Schulranzen nach Gebrauch wieder in seine Einzelteile zerlegen, die dann entweder recycelt bzw. wiederverwendet werden. Den CIRCLE gibt es in limitierter Stückzahl in den Designs „Jungle Cat Chiko“ und „Lovely Unicorn Nuala“. www.stepbystep-schulranzen.de

© Step by Step

Baumwipfelpfad
Salzammergut

PLATZ FÜR DICH UND DEINE FAMILIE

Auf dem Grünberg, 4810 Gmunden
www.treetop-walks.com/salzkammergut

entgeltliche Einschaltung

SHOE 4 YOU

Special 4 Kids Wochen

superfit SKECHERS Nike PUMA adidas VANS OFF THE WALL LEMON funky girls

shoe4you.com

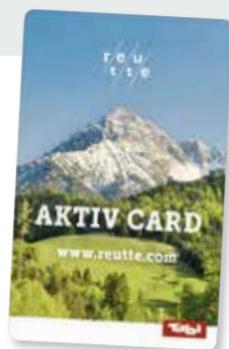
entgeltliche Einschaltung

entgeltliche Einschaltung

Erleben Sie die Naturparkregion Reutte mit der Aktiv Card

Die Aktiv Card ermöglicht, das volle Potenzial der Naturparkregion Reutte in den Alpen auszuschöpfen. Entdecken Sie Vergünstigungen für Aktivitäten und kulturelle Highlights!

r/eu
t/te



Wandern und Bergsport

Zahlreiche Wanderwege und Bergpfade führen Sie durch die atemberaubende Landschaft der Naturparkregion Reutte. Egal, ob gemütliche Spaziergänge entlang idyllischer Seen oder anspruchsvolle Bergtouren – für jeden Geschmack und jedes Fitnesslevel ist etwas dabei. Die Aktiv Card ermöglicht es Ihnen, die Bergbahn in der Bergwelt Hahnenkamm ermäßigt zu nutzen und so beinahe mühelos die Almen und Gipfel zu erreichen. Von hier aus erleben Sie spektakuläre Ausblicke auf die umliegenden Berge des Reuttener Talkessels.



Die Aktiv Card ermöglicht es Ihnen, die Bergbahn in der Bergwelt Hahnenkamm ermäßigt zu nutzen und so beinahe mühelos die Almen und Gipfel zu erreichen. Von hier aus erleben Sie spektakuläre Ausblicke auf die umliegenden Berge des Reuttener Talkessels.

Kultur und Sehenswürdigkeiten

Tauchen Sie ein in die reiche kulturelle Geschichte der Region mit kostenlosem Eintritt zu verschiedenen Museen, Führungen, historischen Stätten und Veranstaltungen. Besuchen Sie das Museum im Grünen Haus, um mehr über die bewegte Geschichte der Region zu erfahren. Oder begeben Sie sich auf eine Erkundungstour zum malerischen Schloss Neuschwanstein, das nur eine kurze Autofahrt entfernt liegt und mit seinem märchenhaften Charme beeindruckt.



Familienfreundliche Aktivitäten

Auch für Familien mit Kindern bietet die Naturparkregion Reutte zahlreiche Möglichkeiten für Spaß und Abenteuer. Nutzen Sie den kostenlosen Eintritt ins Freibad Weißenbach, um an heißen Sommertagen Abkühlung zu finden. Bei weniger gutem Wetter bietet der Kinderbereich in der Alpentherme Ehrenberg bei ermäßigtem Eintritt einen abwechslungsreichen Tag im Wasser. Unternehmen Sie eine Familienwanderung entlang der zahlreichen Wanderwege und entdecken Sie gemeinsam die



Schönheiten der unberührten Natur. Oder besuchen Sie die Abenteuerspielplätze in der Bergwelt Hahnenkamm oder in der Burgenwelt Ehrenberg – und lassen Sie die Kleinen nach Herzenslust spielen und toben.

Fazit

Die Aktiv Card ist die ideale Begleiterin für Ihren Urlaub in der Naturparkregion Reutte. Mit ihren vielfältigen Angeboten und Vergünstigungen ermöglicht sie es Ihnen, die Schönheit und Vielfalt dieser einzigartigen Region voll und ganz zu erleben. Entdecken Sie die Natur, tauchen Sie ein in die Kultur und genießen Sie unvergessliche Momente in den österreichischen Alpen. Die Aktiv Card erhalten Sie bei Ihren Unterkunftgeber:innen ab der ersten Übernachtung – bitte fragen Sie nach!

www.reutte.com



entgeltliche Einschaltung

Immer an unserer Seite



SCHUTZBRIEF

Soforthilfe in Österreich und ganz Europa



2024

Jetzt bestellen!

Umfassender Schutz für Sie und Ihre Familie, auch wenn Sie ohne Auto verreisen.

Neue Leistung: Organisation von Telemedizin. Im Krankheitsfall im EU-Ausland sprechen Sie kostenlos und online mit einer Ärztin bzw. einem Arzt in Österreich.



Nur für Mitglieder, um € 56,80 (für 2024) bei jedem ÖAMTC Stützpunkt und auf oamtc.at/schutzbrief



Ein gutes Gefühl, beim Club zu sein.

Amethyst Welt Maissau

Unvergessliche Entdeckungsreise durch die Welt der Edelsteine im Herzen Niederösterreichs!



Das wetterfeste TOP-Ausflugziel über dem größten Amethyst-Vorkommen Europas bietet In- und Outdoor-Aktivitäten für die ganze Familie. Höhepunkte sind der einzigartige Amethyst-Schaugang und das Edelsteinhaus mit der neuen Sonderausstellung FARBWUNDER & LEUCHTKRAFT. Abenteuer:innen können auf dem Schatzgräberfeld selbst nach Edelsteinen graben und in

der Goldwaschanlage nach Katzengold suchen. Mit Österreichs erstem Chakren-Kugelbahnweg und dem aufregenden Wasserspiel warten im Amethyst-Park ab Mitte Mai gleich zwei brandneue Attraktionen. Der größte Edelsteinshop Österreichs und das charmante Amethyst-Café sind ganzjährig frei zugänglich. 2024 warten außerdem sensationelle Erlebnistage für die ganze Familie!

Erlebnis-Highlights 2024

- Sa 23. März: KIDS DAY
- Ab Sa 6. April: Neue SONDERAUSSTELLUNG erlebbar
- Fr 17. Mai: Eröffnung CHAKREN-KUGELBAHNWEG & WASSERSPIEL-ANLAGE
- Fr 12. Juli: SOMMERNACHTSFEST
- Sa 24. Aug. bis So 1. Sep.: SPIEL- & SPASSTAGE
- Fr 25. Okt. bis So 3. Nov.: SCHATZGRÄBERTAGE
- Sa 30. Nov.: ADVENT-ZAUBER

INFO:

Amethyst Welt Maissau
3712 Maissau | Horner Straße 36
Tel: 02958/84840
office@amethystwelt.at
www.amethystwelt.at

entgeltliche Einschaltung

© Martin Mathes

Schlafen mit Geschichte in den neuen SONNENTOR Stadt-Lofts

Das SONNENTOR Erlebnis im Waldviertel erweitert sein Angebot um außergewöhnliche Übernachtungsmöglichkeiten.

In der Stadt Zwettl, 15 Minuten vom Hauptstandort des Tee- und Gewürzspezialisten entfernt, heißen 5 Ferienwohnungen namens Stadt-Lofts seit Februar 2024 ihre ersten Gäste willkommen.

Es war einmal... ein Haus an der Zwettler Stadtmauer. Über die Jahrhunderte war es das Zuhause vieler Menschen und Geschichten. Nun wurde den alten Mauern neues Leben eingehaucht. 5 gemütliche Ferienwohnungen laden zu erlebnisreichem

Übernachten mitten in der Stadt Zwettl ein. Mit einer Größe von 23 bis 79 m² bieten sie Platz für 1 bis 7 Personen. Moderne, mit Feingefühl gestaltete Räume und Bereiche sowie natürliche Materialien sorgen für Ruhe und Entspannung. Dorli Damals, Rusti-Karl, Sieglinde Schwarz, Rosa und Rudi Retro – so heißen die 5 Stadt-Lofts. Sie lassen ihre Gäste die Geschichte des Hauses und der Stadt hautnah erleben und mit Originalmöbeln, Fundstücken, Erzählungen von Zeitzeug:innen in die Vergangenheit eintauchen.

Informationen & Buchung unter:
www.sonnentor.com/stadt-loft

SONNENTOR
Stadt
loft



entgeltliche Einschaltung

DIE CARD HAT'S IN SICH Freier Eintritt zu rund 350 Ausflugszielen



CARD

21 neue
Ausflugs-
ziele!

Spannende Erlebnisse
in und um Niederösterreich
von 1.4.2024 bis 31.3.2025
NIEDERÖSTERREICH-CARD.AT

entgeltliche Einschaltung

entgeltliche Einschaltung

Haubis
In der Familie.
Seit 1902.

DIE BROT-ERLEBNISWELT

Alles über Brot erleben im Haubiversum.

- ◆ Führungen durch die Brot-Erlebniswelt
- ◆ Erlebnisbacken für Kinder
- ◆ Genussvolle Kulinarik

TÄGLICH GEÖFFNET
5 Minuten von der A1-Abfahrt Ybbs

Haubiversum – Die Brot-Erlebniswelt / Kaiserstraße 8 / 3252 Petzenkirchen / t. 07416 / 503-499 / www.haubiversum.at

entgeltliche Einschaltung

GOURMET KIDS

Unsere Literenböckchen mit Krümelteig

Was unsere Kinderspeisen so besonders macht?
Wir verraten es auf www.gourmet-kids.at



Veronikas Hofküche

Einfache und schnörkellose Gerichte mit heimischen Zutaten

Frisch, saisonal, regional, nachhaltig – diese Begriffe sind für Veronika Brudl seit jeher die unverzichtbare Basis ihrer persönlichen Hofküche. Und viele der Zutaten für ihre Gerichte stammen aus dem eigenen Küchengarten am heimischen Hof in Lochen im oberösterreichischen Innviertel. Natürlich in Bio-Qualität!

Ihre Hofküche funktioniert auch bestens in jedem Privathaushalt: Nichts wird verschwendet. Rezepte werden saisonal angepasst, je nach-

dem, was gerade frisch verfügbar ist. Dazu gibt es Tipps zur gelingenden Vorratshaltung.

Die Seminarbäuerin und Food-bloggerin präsentiert unkomplizierte Familienküche für jeden Tag – von althergebrachten Rezepten bis hin zu modernen Gerichten mit leicht erhältlichen Produkten aus der Region, die sich je nach Saison und Verfügbarkeit ohne weiteres austauschen lassen, damit die Gerichte das ganze Jahr über mit heimischen Zutaten zubereitet werden können.



Veronikas HOFKÜCHE
Veronika Brudl

120 Seiten | 21 x 26 cm
durchgehend farbig bebildert
Verlag Anton Pustet
ISBN: 978-3-7025-1102-9
€ 35,-

© Veronika Brudl



DINKELREISLAIBCHEN

12 Laibchen

- 340 g gekochter Dinkelreis (oder anderer Getreidereis)
- 250 g Topfen (oder Frischkäse)
- 1 großer gekochter Erdapfel (ca. 250 g)
- 1 Ei
- Petersilie, Salz, Pfeffer
- ev. 50 g Semmelbrösel zum Binden



Den Erdapfel grob reiben und anschließend mit den restlichen Zutaten vermengen. Falls die Masse zu weich ist, mit den Bröseln binden. Zwölf Laibchen formen. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen und die Laibchen erst auf der einen, dann auf der anderen Seite goldbraun und knusprig braten. Die Laibchen aus der Pfanne heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Am besten mit einer schnellen Sauerrahmsauce und frischem Blattsalat genießen.

Restetipp: Diese Laibchen sind eine köstliche Resteverwertung für übriggebliebenen Getreidereis. Je nachdem, was der Kühlschrank gerade hergibt, kann man auch noch geriebene Käsesorte, klein geschnittene Wurst oder gegarte Gemüsereste hinzufügen.

SUPPENWÜRZE (ROH)

3 Gläser à 250 ml

- 3 Lorbeerblätter
- 10 Wacholderbeeren
- ½ TL Pfefferkörner
- ½ TL gemahlene Muskatnuss
- 500 g Wurzelgemüse (Sellerieknollen, Karotten, Petersilienwurzeln)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleines Stück Lauch
- 1-2 Knoblauchzehen
- (falls gewünscht) je ein paar Stängel Liebstöckl und Petersiliengrün (frisch)
- 150 g Quell- oder Steinsalz



Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Pfefferkörner und die Muskatnuss in einer Gewürzmühle fein mahlen.

Das Gemüse gut waschen und trocknen. Falls die Schalen bei Karotten und Petersilienwurzeln sauber sind, braucht man sie nicht zu schälen. Die Sellerieknolle auf jeden Fall schälen.

Das Gemüse gemeinsam mit der geschälten Zwiebel, dem Lauch, den Knoblauchzehen und den frischen Kräutern faszieren oder in einem Multizerkleinerer zerkleinern.

Danach mit dem Salz und den trockenen Gewürzen sorgfältig vermischen. Die Gemüsepaste fest in saubere Gläser füllen und gut verschließen. Aufgrund des Salzgehaltes hält sich die Suppenwürze über Monate. Angebrochene Gläser im Kühlschrank aufbewahren.



RHABARBER-PUDDING-KUCHEN

KUCHENBODEN:

- 3 Eier
- 100 g Staubzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 60 ml Öl
- 60 ml Wasser
- 130 g glattes Mehl
- ½ Pkg. Backpulver

CREME:

- 500 ml Schlagobers
- 250 ml Sauerrahm
- 40 g Zucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- geröstete Mandelblättchen oder Honigmüsli



RHABARBERPUDDING:

- 1 kg Rhabarberstangen
- 180 g Zucker
- Wasser
- 2 Pkg. Vanillepuddingpulver



Die Eier trennen. Eiklar mit einem Esslöffel Staubzucker zu Schnee schlagen. Die Eidotter mit dem restlichen Zucker, Vanillezucker, Öl und Wasser cremig schlagen. Mehl mit Backpulver versieben und mit dem Eischnee unter die Dottermasse heben. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und im vorgeheizten Rohr bei 180°C Heißluft circa 15 Minuten backen. Danach auskühlen lassen.

Für den Rhabarberpudding die Rhabarberstangen schälen und in möglichst gleich große Stücke schneiden. Rhabarberstücke mit dem Zucker vermischen. Einen leeren Topf erhitzen und die Rhabarberstücke kurz darin „anbraten“. So lange dünsten, bis die Stücke gar, aber nicht zerkocht

sind. Nun durch ein Sieb seihen und den Saft mit einem Messbecher auffangen. Mit Wasser auf 500 ml auffüllen. Flüssigkeit aufkochen lassen.

100 ml Wasser mit dem Vanillepuddingpulver verrühren und in die kochende Rhabarberflüssigkeit gießen. So lange rühren, bis die Flüssigkeit eingedickt ist. Dann die Rhabarberstücke wieder zugeben. Auf den Kuchenboden streichen und auskühlen und fest werden lassen.

Das Schlagobers mit Zucker und Vanillezucker steif schlagen. Den Sauerrahm vorsichtig unterheben und die Creme auf den Pudding streichen. Mit Mandelblättchen oder Honigmüsli bestreuen und im Kühlschrank 1 bis 2 Stunden gut durchkühlen lassen.

- ★ Stärkt das Immunsystem
- ★ Unterstützt die Darmgesundheit
- ★ Antioxidative Wirkung
- ★ Natürliche Entgiftung
- ★ Energie-Boost im Alltag

Spirulix

Pioniergeist aus Niederösterreich

Bis vor wenigen Jahren galt Familie Pfiel aus Sitzenberg-Reidling, Niederösterreich, noch als herkömmlicher Landwirt, allerdings immer mit einer Extraportion Zukunftsorientiertheit.



So viel steckt in einem Teelöffel Spirulina:

- 3 EL Haferflocken (2,9 g Protein)
- 2 Handvoll Spinat (2 mg Eisen)
- 1 Karotte (12,5 mg Beta Carotin)
- ½ Banane (10 mg Magnesium)

morefamily verlost 1 Spirulix Komplettpaket auf www.morefamily.at



Heute stehen auf Teilen ihrer Landflächen Glashäuser mit Wasserbecken. Darin schlägt tiefgrünes Wasser seine Wellen – eine Zaubertrank-Produktion mitten in Niederösterreich?

Spirulix: Hier tüftelt nicht nur Miraculix Das „LIX“ im Markennamen bezieht sich tatsächlich auf den bekannten Druiden Miraculix. Hier, in den Wasserbecken der Familie Pfiel, sind es die Spirulina Algen, die nahezu wundersame Kräfte haben.

Was ist Spirulina?
Nur etwa jede:r Zehnte in Österreich kennt Spirulina-Algen. Dabei steckt in dieser 0,2 mm großen Mikroalge jede Menge: 55 % pflanzliches Protein, Zink, Magnesium, Eisen und viele Nährstoffe mehr.

„Bäuerinnen und Bauern haben seit jeher Menschen ernährt, aber Faktoren wie Trockenheit, Wasser- und Landverbrauch haben uns zum Weiterdenken gebracht. Algen sind Teil unserer Ernährung der Zukunft“, ist sich Martina Pfiel sicher. „Vielleicht sind wir für die meisten Menschen noch ein bisschen zu weit, aber unser Pioniergeist treibt uns in die richtige Richtung!“

Der Vorteil der Algenproduktion liegt darin, dass diese immer am selben Standort passieren kann, und auch die Ressourcen sind überschaubar. Etwas Wasser, ein paar Nährstoffe und Wärme – mehr braucht es eigentlich nicht. Und Letztere kommt aus erneuerbarer Energie von der benachbarten Biogasanlage.

Algenernte und Verarbeitung
Im Sommer werden die Spirulina-Algen täglich geerntet, und nach der mikrobiologischen Untersuchung gemeinsam mit österreichischen Partner:innen zu Flakes, Pulver, Müsli oder Nougat verarbeitet. Das Ziel ist es, gesunde Ernährung einfach in den Alltag zu integrieren!



← Rezepte mit Spirulina
Online-Shop, Händler:innensuche & mehr unter www.spirulix.at

SPIRULIX

1 Teelöffel Spirulina täglich

Spirulina aus Österreich

- Qualität aus eigener Farm in Niederösterreich
- Vitamine und Mineralien
- Hohe Bioverfügbarkeit

mehr unter www.spirulix.at

Neue Spielideen fürs Kinderzimmer

Ein bisschen Platz ist noch in jedem Spielzeugschrank, oder? Wir zeigen euch ein paar neue Spielelieblinge...

Cry Babies Magic Tears: The Big Game



Die Cry Babies Magic Tears, eine der erfolgreichsten Puppenmarken sowie beliebte Kinderserie, werden jetzt auch virtuell, in ihrem allerersten Videospiel „Cry Babies Magic Tears: The Big Game“, zum Leben erweckt! Hier können sich Fans der süßen Püppchen mit ihren Lieblingscharakteren auf neue Abenteuer begeben. Zusammen mit Lady, Coney, Dreamy und vielen weiteren Figuren müssen

die Spieler:innen in „The Big Game“ im Wettstreit um den sagenumwobenen „Großen goldenen Schnuller“ die unterschiedlichsten Aufgaben bewältigen. Dabei führt jede gewonnene Herausforderung die Freund:innen in eine andere bekannte Cry Babies-Welt.

Für PC, Nintendo Switch, PlayStation® 4 und 5 sowie Xbox Series X|S erhältlich.



Mit etwas Glück könnt ihr **Cry Babies Magic Tears: The Big Game** gewinnen!
www.morefamily.at



Geomag Mechanics Gravity Recycled Elev Circuit

8+

Spielen mit Geomag heißt, die unsichtbaren Kräfte der Natur kennen- und verstehen zu lernen. Mithilfe magnetischer Geomag-Elemente lernt

das Kind, die Schwerkraft als magischen Motor zu nutzen und die Kugeln auf selbst gebauten Bahnen auf und ab rollen zu lassen. Beim Spielen mit Mechanics Gravity verraten die Gesetze der Physik ihre Geheimnisse!
Ab € 59,-

www.geomagworld.com

Cluedo Escape – Der Club der Magier

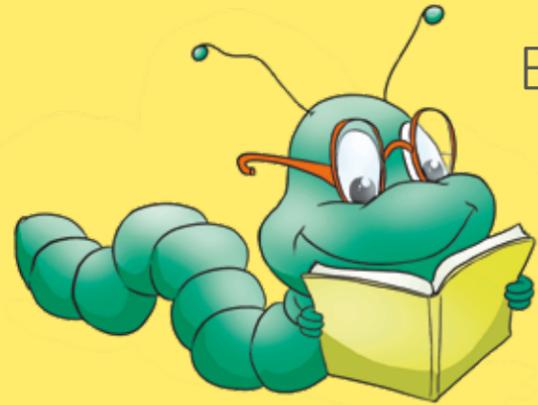
10+



Als eine berühmte Magierin verschwindet, wird es brenzlich! Magenta führt ihre spezielle Illusion des Spiegelwandels auf, als sich das Theater plötzlich mit Rauch füllt und ein Schrei ertönt. Dann ist Magenta verschwunden.

Nun müssen die Spieler:innen aus dem Club fliehen und das Geheimnis um ihr Verschwinden lösen! Dieses Spiel präsentiert die klassischen Cluedo Charaktere in einem spannenden Escape-Room-Erlebnis, bei dem die Spieler:innen ohne große Vorbereitungen sofort loslegen können. Sie ziehen mit ihren Figuren von Raum zu Raum, während sie Karten ziehen, Rätsel lösen, neue Räume enthüllen und Beweise sicherstellen. Nachdem die Spieler:innen aus dem Club geflohen sind, überprüfen sie alle Beweise, um die richtige Anklage zu erheben und zu gewinnen. Hier können Freund:innen und Familie ein einmaliges Spielerlebnis genießen.
Für 1 bis 6 Spieler:innen, ab 10 Jahren

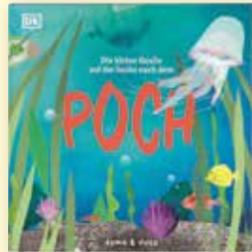
www.hasbro.com



BUCHEMPFEHLUNGEN

für Bücherwürmer

Gewinnspiel



ab 3 Jahren
ISBN: 978-3-8310-4804-5
DK Verlag
48 Seiten | 268 x 268 mm
€ 15,40

dame & dusa, Anna Taube

Die kleine Qualle auf der Suche nach dem Poch

Diese poetisch erzählte Bilderbuch-Geschichte zum Vorlesen bezaubert nicht nur Kindergartenkinder, sondern auch Erwachsene. Als die kleine Qualle im großen weiten Meer ein Poch bemerkt, wird sie neugierig. Gemeinsam mit dem Fisch stellt sie fest, dass sie selbst kein Herzpochen besitzt. Das lässt ihr keine Ruhe und sie begibt sich auf eine Entdeckungsreise zu Herzen aller Art.



Alle vorgestellten Bücher könnt ihr gewinnen! Jetzt mitspielen auf www.morefamily.at



ab 3 Jahren
ISBN 978-3-8310-4866-3
DK Verlag
32 Seiten | 242 x 292 mm
€ 12,95

Corrinne Averiss, Isabelle Follath (Illustr.)

Ich mach dich froh!

Die kleine Lea liebt ihre Oma über alles und verbringt gerne Zeit mit ihr. Doch plötzlich hört Oma auf zu lächeln und kümmert sich um nichts mehr. Lea ist besorgt und macht sich auf die Suche nach der Freude, um sie für ihre Oma einzufangen ...

Das wunderbare Bilderbuch von Corinne Averiss nähert sich altersgerecht und mit Fingerspitzengefühl den Themen Traurigkeit und Einsamkeit. Sie erzählt von einer ganz besonderen Beziehung zwischen Großmutter und Enkelin und lenkt den Blick auf die kleinen Freuden im Alltag.



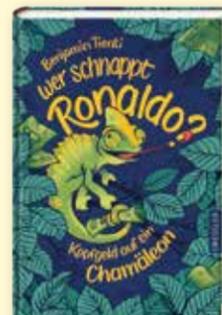
ab 7 Jahren
ISBN: 978-3-7512-0380-7 bzw. 978-3-7512-0447-7
Verlag Friedrich Oetinger
112 Seiten
€ 20,20

Dr. Mai Thi Nguyen-Kim und Marie Meimberg

„BiBiBiber hat da mal 'ne Frage: Sind Dinos wirklich alle tot?“

„BiBiBiber hat da mal 'ne Frage: Warum leuchten Sterne?“

Zwei preisgekrönte Frauen aus Naturwissenschaft und Kunst haben sich verbündet, um gemeinsam Sachbücher für Kinder ganz neu zu denken – und zu gestalten. Noch nie war Wissen so witzig und schön, lyrisch, klug und verständlich zugleich. Mit „BiBiBiber hat da mal 'ne Frage: Sind Dinos wirklich alle tot?“ und „BiBiBiber hat da mal 'ne Frage: Warum leuchten Sterne?“ erscheinen die ersten beiden Sachbilderbuchtitel der neuen Reihe.



ab 9 Jahren
ISBN 978-3-7513-0109-1
Dressler Verlag
176 Seiten
€ 15,50
Auch als E-Book erhältlich.

Benjamin Tienti Beatrice Davies (Illustr.)

Wer schnappt Ronaldo? Kopfgeld auf ein Chamäleon

Nivin und Linus träumen beide vom großen Geld – allerdings aus sehr unterschiedlichen Gründen. Als die beiden Kinder Suchplakate für ein entlaufenes Chamäleon mit einem hohen Finderlohn entdecken, ist ihnen klar: Sie müssen das Tier finden. Die Suche entwickelt sich zu einem Abenteuer, bei dem die zwei nicht nur spannende Orte entdecken und auf schräge Charaktere treffen, sondern sich eine wahre Freundschaft entwickelt.

more kids



Lilli bäckt Käsestangerl & Muttertagsmuffins



Es wird bunt! Experimentiere mit Farben

Bastel Tipp

Blumiges Fensterbild

Der Frühling wird bunt!

... dafür sorgen nicht nur die vielen Blumen, die jetzt aus der Erde sprießen, sondern auch eure Experimente mit Farbe!

Kreide selber machen



So geht's:

1. Verklebe eine Seite der Klopapierrolle mit Klebeband – das sind deine Gießformen.
2. Vermische etwa 3 Esslöffel Gipspulver mit einer halben Tasse Wasser und rühre, bis eine glatte Masse entsteht.
3. Nun kommt die Farbe ins Spiel. Füge so viel Lebensmittelfarbe hinzu, bis dir das Ergebnis gefällt.
4. Nun kommt die Gipsmasse in deine Gießformen, also in die Klopapierrollen.
5. Wenn der Gips gut durchgetrocknet ist – kannst du die Klopapierrolle entfernen und fertig sind deine selbstgemachten, bunten Kreiden!

Wusstest du, dass auch Lebensmittel färben können?

Kurkuma gelb



Karottensaft orange



Heidelbeere blau



Spinat hellgrün



Algen dunkelgrün



Zwiebelschalen braun



Rote Rüben rot



- ... für **gelbe Palatschinken**: zusätzlich einen halben Teelöffel Kurkuma
- ... für **grüne Palatschinken**: zusätzlich einen halben Teelöffel Algenpulver
- ... für **orange Palatschinken**: ersetze ¼ Liter Milch durch ¼ Liter Karottensaft
- ... für **blaue/lila Palatschinken**: ersetze ¼ Liter Milch durch ¼ Liter Johannisbeersaft

Du brauchst:

- ★ Leere Klopapierrollen
- ★ Klebeband
- ★ Gips
- ★ Lebensmittelfarbe
- ★ Wasser
- ★ Dose und Löffel zum Anrühren



Rezept-Tipp

Bunte Palatschinken

Zutaten:

- 250 g Mehl
- ½ Liter Milch
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- etwas Butter zum Ausbacken

Alle Zutaten mit einem Schneebesen verrühren. In einer Pfanne etwas Butter schmelzen lassen und Teig eingießen, sodass der Boden der Pfanne dünn mit Teig bedeckt ist. Die Palatschinke nach etwa einer Minute wenden und auf der anderen Seite goldbraun backen.

Kochbuch

Backen ist doch kinderleicht ...

... das findet auch Lilli. Sie verrät in ihrem Kochbuch viele tolle Rezepte für das ganze Jahr – von Bärlauch-Zupfbrot, Ostertorte, Rhabarbertarte und Zucchini-Pizza über Heidelbeer-Dalken, Kürbispuffer, Keksen und Stollen bis hin zur Clowntorte.

Die Rezepte für Backrohr, Pfanne oder sogar offenes Feuer sind einfach, und obendrauf beantwortet Lilli auch noch viele Fragen rund um die Zutaten und deren Herstellung.

Das finden wir richtig toll!

Versucht euch doch gleich als Bäcker:in und zaubert köstliche Käsestangerln oder überrascht Mama mit euren Muttertagsmuffins ...

Muttertagsmuffins | Ab 10 Jahren



1. Schalte das Backrohr auf 180 °C. Stelle die Butter in einer kleinen Metallschüssel in den Ofen, bis sie geschmolzen ist.
2. Gib das Joghurt in eine Schüssel. Wasche den Becher aus und miss damit die anderen Zutaten ab.
3. Vermehre Mehl und Backpulver mit dem Joghurt. Gib Mandeln, Zucker, eine Prise Salz und die Eier dazu, mische alles gut durch. Ziehe dann die flüssige Butter unter.
4. Hebe die Himbeeren vorsichtig darunter. Verteile die Masse auf 10-12 Muffinförmchen. Stelle sie auf ein Backblech und backe sie ca. 30 Minuten.

Zutaten:
200 g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt),
150 g Butter,
1 Becher Naturjoghurt (200 g),
2 Becher glattes Mehl,
1 Packerl Backpulver,
1 Becher gemahlene Mandeln,
1 Becher Feinkristallzucker,
4 Eier (M),
Salz

Du brauchst:
2 Schüsseln, Schneebesen,
Muffinförmchen, Backrohr,
Backblech, 1 Stunde



Lilli bäckt

Mit Pfanne und Backrohr durch das Jahr

Heidi Strobl/Birgitta Heiskel

144 Seiten

durchgehend farbig illustriert

17 x 24 cm | gebunden

Tyrolia-Verlag

ISBN 978-3-7022-4081-3

€ 22,- | ab 6 Jahren

Käsestangerl | Ab 7 Jahren



1. Schütte das Mehl in eine Schüssel. Schneide die Butter in Stücke, verbröckle sie mit dem Mehl. Gib auch eine Prise Salz dazu.
2. Mische das Wasser dazu. Schütte dann die Masse auf die Arbeitsfläche und knete daraus flott einen glatten Teig. Lass ihn 30 Minuten kalt rasten.
3. Schalte das Backrohr auf 200 °C. Rolle den Teig 2-3 mm dick aus. Streue geriebenen Käse, Kümmel sowie Sesam darauf und drücke alles mit dem Nudelwalker sanft in den Teig.
4. Schneide die Masse in 1 cm dicke Streifen und lege sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech. Backe die Stangerln ca. 15 Minuten.

Zutaten:
250 g glattes Mehl,
125 g kühle Butter,
100 ml kaltes Wasser,
Salz,
würziger Käse,
Kümmel, Sesam

Du brauchst:
Schüssel, Nudelwalker,
Backblech, Backpapier,
Backrohr,
1 Stunde

Katis Welt



bellowitsch@morefamily.at

AHA!

Im Notfall kannst du Eier auch in der Filter-Kaffeemaschine kochen. Die Eier in die Kanne legen und mit heißem Wasser überbrühen – lass dir dabei von einem Erwachsenen helfen. 8 bis 10 Minuten ziehen lassen. Fertig!



Hast du gewusst, dass ...

... ein venezianisches Gesetz besagt, dass alle Gondeln in schwarz bzw. in einer dunkleren Farbe gestrichen sein müssen? 11 Meter lang, 1,5 Meter breit und bis zu 600 Kilogramm schwer sind die wunderschönen Transportmittel, die in Venedig auf den ruhigen Seitenkanälen mit Tourist:innen unterwegs sind.



WOW!

Der große Gesäßmuskel heißt nicht nur so, er ist wirklich vom Volumen her der größte Muskel in deinem Körper. Er befindet sich an deinem Popo und heißt in der Fachsprache „Musculus gluteus maximus“. Er bewegt unter anderem dein Bein beim Gehen nach hinten.



INTERESSANT

DAS ZUHAUSE DES ORANG-UTANS

Der zweitgrößte Menschenaffe lebt zurückgezogen hoch oben in den Baumkronen, in den Tiefen der tropischen Regenwälder. Freilebende Orang-Utans finden wir heute nur noch auf zwei Inseln: Borneo und Sumatra. Die meisten gibt es auf Borneo, wo von rund 50.000 Exemplaren ausgegangen wird. Auf Sumatra leben ca. 7.000 Orang-Utans. Weltweit gibt es Projekte, mit denen versucht wird, den Lebensraum dieser wunderbaren Wesen zu retten.

SCHERZ-RÄTSEL

Auf welchen Baum kannst du nicht klettern?

Richtige Antwort:
AUF DEN STAMMBAUM.

Röntgenblick

Hast du dir schon einmal den Arm oder ein Bein gebrochen? Dann bist du sicherlich geröntgt worden. Denn mit Hilfe eines Röntgenbildes kann ein Arzt oder eine Ärztin genau sehen, ob und an welcher Stelle ein Knochen verletzt ist. Röntgenstrahlen sind elektromagnetische Strahlen, ähnlich wie Licht- und Radiowellen. Sie enthalten viel Energie und dringen durch verschiedene Stoffe unterschiedlich stark hindurch. So werden sie etwa von Muskeln weniger stark „verschluckt“ als von Knochen. 😊



Bastelecke

Blumiges Fensterbild



Wir holen uns die schönen Blüten des Frühlings direkt ans Fenster und basteln ein einfaches Fensterbild!

Du brauchst:

- ★ Gepresste Blüten und/oder Blätter
- ★ Klarsichtfolie
- ★ Buntes Papier
- ★ Schere
- ★ Kleber
- ★ Zwei unterschiedlich große, runde Gegenstände (z. B. einen kleinen und einen großen Teller)
- ★ Bleistift und Filzstift

Und so geht's

1. Nimm den größeren deiner runden Gegenstände, lege ihn auf das bunte Papier und ziehe die Kontur mit dem Bleistift nach.
2. Nun schneidest du den Kreis aus und legst den kleineren runden Gegenstand drauf. Ziehe die Kontur nach und schneide nun den inneren Kreis heraus.
3. Das wiederholst du zweimal, sodass du dann zwei Ringe deines bunten Papiers hast.
4. Zeichne den größeren Kreis nun auf der Klarsichtfolie vor und schneide ihn aus. Automatisch ergeben sich daraus zwei Teile.
5. Auf einen der Klarsichtfolien-Kreise klebst du deine gepressten Blumen. Klebe dann den zweiten Klarsichtfolien-Kreis darauf. Achte darauf, dass du den Kleber nur am Rand anbringst.
6. Nun klebst du das Blumenbild auf einen deiner bunten Kreise,
7. den zweiten Kreis genau darüber ...
8. ... und fertig ist dein blumiges Fensterbild!



Raus in den Frühling!

Vogelgezwitscher, zarte Pflänzchen, bezaubernde Musik & umweltfreundliches Theater – unsere Eventtipps sind diesmal märchenhaft!

Chorsänger:innen und Solist:innen – Vogelstimmen-Intensivtraining

11.5.2024

Anfang Mai sind auch die letzten Zugvögel aus dem Süden bei uns eingetroffen, und vor allem die Männchen machen lautstark auf sich aufmerksam. Die Vielfalt der Vogelstimmen um diese Jahreszeit ist mehr als verwirrend, wer ist wer - und warum? Wir versuchen, zumindest einige der häufigsten Vögel am Gesang zu identifizieren und uns durch Wiederholung auch einzuprägen. Vielleicht lassen sich aber auch einige der gefiederten Kostbarkeiten des Nationalparks hören und sehen.

INFO: Nationalpark Kalkalpen
7:30-13 Uhr | Erw. € 26,-
Schüler € 15,- (ab 10 J.) | Familien € 52,-
Anmeldung: Besucherzentrum Ennstal
T. +43 (0)7254 84 14-0



Wir verlosen:
2 x 2 Karten für
Blühender Frühlingstanz
am 28.4. um 16:30 Uhr

2 Karten für Triolino –
Neu Kombiniert am
18.5. um 13:30 Uhr

Gewinnspiel



© Juni Therese

Blühender Frühlingstanz

28.4.2024

Antonella und Tari landen aus Versehen im Schlosspark. Kaum haben sie es sich auf einer Bank bequem gemacht, hören sie beschwingte Klänge von Harmonika, Klarinette und Kontrabass. Neugierig folgen sie der Tonspur und treffen auf drei lustige Gesell:innen, die rufen: „Kommt, tanzt und singt mit uns!“ Der Schlossgeist muss noch ein Weilchen warten, denn diesen Spaß lassen sich Antonella und Tari natürlich nicht entgehen.

INFO: 10:30, 14:30 & 16:30 Uhr
Mittlerer Saal Brucknerhaus
Untere Donaulände 7 | 4010 Linz

Rumpelstilzchen

26.4., 27.4. & 4.5.2024



© BlueKo

Ein Müller wollte seine Tochter an den König verheiraten und erzählte ihm, dass sie Stroh zu Gold spinnen könne. Das konnte sie aber nicht! Da bot ein kleines Männchen seine Hilfe an. Das Männchen wollte aber dann das Königskind als Gegenleistung für seine Dienste. „Außer du schaffst es, in drei Tagen meinen Namen herauszufinden.“

INFO: Stadttheater
Homanngasse 5 | 8700 Leoben
Karten: Zentralkartenbüro Leoben
T. +43 (0)3842 32110-15
www.leoben.at



© Andrea Krizmanich

Triolino – Neu Kombiniert

18.5.2024

Der Zyklus Triolino präsentiert ausgewählte internationale Künstler:innen für unser junges Publikum ab 3 Jahren. Triolino und die Musiker:innen nehmen Kinder und ihre Begleitpersonen mit in eine Welt voll satter Klangfarben und melodischer Bilder. Ein Geschenk zum Selberbasteln ist auch jedes Mal dabei. Eine Entdeckungsreise, die Musik mit allen Sinnen erlebbar macht.

INFO: 13:30 Uhr & 15:00 Uhr
Cinema Paradiso St. Pölten,
Rathausplatz 14 | 3100 St. Pölten
www.cinema-paradiso.at

Regionalitätssmesse Saalfelden

14.4.2024

„Regionale Produkte vor den Vorhang“ – heißt es auch am 14. April 2024 wieder, wenn die bereits 9. Ausgabe der Regionalitätssmesse Saalfelden stattfindet. Ein Sonntag, an dem über 30 lokale Erzeuger:innen ihre heimischen Produkte präsentieren und Besucher:innen die Gelegenheit bekommen, Regionalität und Nachhaltigkeit auszukosten.

INFO: 10-17 Uhr
Congress Saalfelden | Stadtplatz 2
5760 Saalfelden



© LILARUM

Finn Flosse räumt das Meer auf

13.4.-28.4.2024

Finn ist ein Meereskind. Eines Tages hört Finn einen in einem alten Fischernetz gefangenen Hering um Hilfe rufen. Mit Unterstützung des Wals Theo kann Finn ihn befreien. Diese von den Menschen beim Fischen verlorenen Geisternetze und der viele Plastikmüll sind eine große Gefahr für die Meeresbewohner:innen. Nachdem Finn unabsichtlich anstatt einer Schlammgurke Plastik isst, bekommt er starke Bauchschmerzen. Nun beschließt er, das Meer aufzuräumen.

INFO: Figurentheater LILARUM
Göllnergasse 8 | 1030 Wien
www.lilarum.at

entgeltliche Einschaltung

Das letzte Wort haben die Kinder

Als Dankeschön für
euer letztes Wort
gibt es ein kleines
Geschenk! 😊

... wie im richtigen Leben 😊

Am Ende unseres Magazins dürfen Kinder spannende Fragen beantworten, die man so im Alltag vielleicht nicht stellt. Und da kommen Antworten, mit denen man manchmal nicht rechnet, die zum Nachdenken anregen oder uns einfach ein Lächeln auf die Lippen zaubern.



**Valentina, 10 Jahre,
Oberösterreich**

Was ist für dich das netteste
Tier der Welt?

Valentina: Der Koala, schaut
so lustig und freundlich aus.

Was ist das lustigste Wort,
das du kennst?

Valentina: Tohuwabohu –
bedeutet Chaos, wirres
Durcheinander.

Wann hast du dich das

letzte Mal so richtig klug gefühlt?

Valentina: Als ich vor kurzem eine gute Idee
für die Klasse hatte.

Wenn du eine Regel für alle aufstellen könntest,
welche wäre es?

Valentina: Niemand darf einen Krieg anfangen!

Was macht dich glücklich?

Valentina: Harry Potter und meine Freund:innen.

Du möchtest auch das letzte Wort haben?

Dann melde dich an und verrate uns deinen Namen, dein Alter und das Bundesland, in dem du zuhause bist. → redaktion@morefamily.at

**Jakob, 7 Jahre & Julian,
6 Jahre, Oberösterreich**

Was ist ein Beruf, bei dem du
glaubst, dass die Leute damit
sehr viel Spaß haben?

Jakob: Ich glaube, alle Berufe,
weil sonst würden sich die
Leute für ihren Beruf nicht
entscheiden, wenn er ihnen
nicht Spaß macht!

Welche Superkraft wünschst
du dir?

Julian: Unsichtbar sein.

Was findest du richtig frech?

Julian: Wenn jemand Schimpfwörter sagt.

Was nervt dich am meisten bei Erwachsenen?

Jakob: Dass fast alle immer das Handy in der
Hand haben.

Wie riecht für dich der Frühling?

Jakob: Er riecht nach Bärlauch, Blumen und Regen.



IMPRESSUM: Medieninhaber & Herausgeber: Marketingservice Thomas Mikscha GmbH • Redaktionsanschrift: Messestraße 6, 3100 St. Pölten, Tel. 02742/76896, Fax DW 20, info@morefamily.at, www.morefamily.at • Chefredaktion: Madeleine Steindl, steindl@morefamily.at • Redaktion: Mag. Mario Donner, Katharina Tröstl, Kati Bellowitsch, Beate Steiner, Isabell Tüchler; redaktion@morefamily.at • Verkaufsleitung Key Account: Elisabeth Fichtner, fichtner@morefamily.at • Produktionsleitung: Sandra Aron, aron@morefamily.at; Chefin vom Dienst: Vanessa Matus, matus@morefamily.at • Grafik & Layout: Elisabeth Waidhofer, elisabeth.waidhofer@gmail.com • Lektorat: Althea Müller • Fotos: Wenn nicht anders angeführt zVg oder www.shutterstock.com, Leni Steindl • Druck: Ferdinand Berger & Söhne GmbH, 3580 Horn • Für die Richtigkeit der Angaben wird keine Haftung übernommen • Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz: Medieninhaber Marketingservice Thomas Mikscha GmbH, Messestraße 6, 3100 St. Pölten | Erklärung über die grundlegende Richtung: Information von Urlaubstipps sowie Themen rund um die Familie.

SKODA

Abenteuer starten im Kopf



Der neue Škoda Kamiq

Bereit herauszufinden, was in dir steckt?

entgeltliche Einschaltung

skoda.at | facebook.com/skoda.at | youtube.com/skodaAT | instagram.com/skodaAT

Symbolfotos. Stand: 29.01.2024.
Verbrauch: 5,5–6,3 l/100 km.
CO₂-Emission: 123–143 g/km.