

more. family

2/2026

Mehr **Lesevergnügen** für die ganze Familie

www.morefamily.at



Die bunten Seiten
**more
Kids**
für die Kleinen

**Vom Wunsch
zum Wunder**
Schwangerschaft,
Geburt & Babyzeit

Hoch hinaus
Urlaubs- & Ausflugs-
tipps „on top“

**Nordische
Sommerküche**
Kulinarische Reise nach
Skandinavien

Berge, Baby & Bilderbuchmomente



© Caroline Schmidlechner

[MADELEINE STEINDL]
Chefredaktion

Der Sommer erstreckt sich heuer von der Kulinarik des Nordens bis zur mediterranen Lässigkeit des Südens. Dazwischen Österreich mit seinem vielfältigen Urlaubsangebot, bergweisem Genuss und sommerlichen Momenten „on top“. Das ist unsere moreFAMILY Sommerausgabe, die ihr, liebe Leser:innen, hoffentlich in gemütlicher Atmosphäre in Händen haltet – als Inspiration für die schönste Zeit des Jahres.

Und weil wir von der schönsten Zeit des Jahres sprechen, darf auch das Schönste im Leben nicht fehlen: nämlich das Wunder eines kleinen Menschen, der das Licht der Welt erblickt. Von Kinderwunsch bis Sommerbaby, von Beckenboden bis Tragetipps – in unserem Spezialteil moreBABY findet ihr viele interessante Beiträge und Produkthighlights rund um Schwangerschaft und Baby.

Wenn diese Zeit schon ein paar Jährchen zurückliegt, stellt sich vielleicht die Frage: Was brauche ich, wenn ich nicht mehr gebraucht werde? Oder steht ihr mit euren jugendlichen Kids täglich vor Diskussionen über Bildschirm-Zeit, WLAN-Passwörter oder Social-Media-Konsum? Nathalie Klüver und Florian Buschmann liefern Antworten auf eure Fragen.

Da sehnen wir uns vielleicht nach der Zeit zurück, in der wir mit den Kleinen gemütlich in Bilderbüchern geblättert und Geschichten vorgelesen haben. Ein

bisschen Nostalgie gibt es daher mit Astrid Lindgrens Kochbuch. Wir begeben uns auf eine genussvolle Zeitreise mit Pippi Langstrumpf, Ronja Räubertochter und den Kindern aus Bullerbü. Während es uns zu diesem schwedischen Sehnsuchtsort zieht, fangen wir das skandinavische Lebensgefühl ein und bringen es auf den Teller. Und zum Abschluss unserer Sommerküche? Natürlich Eis! Vegane Eiskreationen von den Eissommeliers Vibeke Bengtson und Jonas Bohn bringen selbst an den heißesten Tagen Abkühlung.

Abkühlung in Form von Lesestoff gibt es gleich am Beginn unseres Magazins: Die Abenteuersportlerin und Weltrekordhalterin Mollie Hughes nimmt uns gedanklich mit auf ihre Mount-Everest- und Südpol-Expeditionen. Tipps zum Umgang mit Angst, Stress und Druck inklusive.

In diesem Sinne: Bleibt cool und genießt das Wunder Leben!

Herzlichst

Madeleine Steindl

Madeleine Steindl
Chefredaktion

PS: Auf unserer Webseite www.morefamily.at und unseren Facebook- und Instagram-Accounts gibt es regelmäßig lesenswerte Beiträge rund um die Familie, Ausflugstipps und zahlreiche Gewinnspiele.



Facebook @MoreFamily

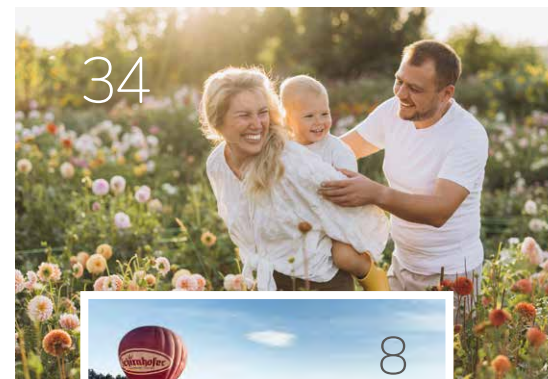
more
family



Instagram @_morefamily

INHALT

- 4 Stärke beginnt im Kopf
Porträt Mollie Hughes
- 8 Hoch hinaus
Ausflug & Urlaub „on top“
- 12 Familienurlaube gewinnen



34

8



- 16 Bergluft & Almwiesenduft
Der Berg ruft!

- 24 Rund um den Ötscher
- 26 Ausflug in den Römerpark
moreFAMILY Klassenreporter

- 28 Istrien
Die Perle der Adria

- 33 Vom Wunsch zum Wunder
moreBABY



59

- 34 Kinderwunsch
- 40 Die Beckenboden-Revolution
- 44 Tragen – aber richtig!
- 46 Sag zum Abschied leise ... yippee!
Wenn die Kleinen groß werden
- 48 Handy-Entzug macht aggressiv
- 50 Veganes Eis
- 52 Nordische Sommerküche
- 56 Kochen mit Astrid Lindgren

- 58 Sommerevents
- 59 moreKIDS
Die Seiten für die Kleinen
- 66 Spieletipps für den Sommer



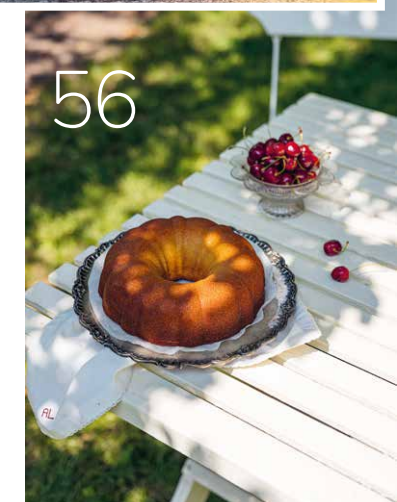
24



4



28



56

© Ballonhotel Thaller, Lina Eidenberg Adamo, privat

IMPRESSUM: Medieninhaber & Herausgeber: Marketingservice Thomas Mikscha GmbH • Redaktionsanschrift: Messestraße 6, 3100 St. Pölten, Tel. 02742/76896, 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: Katharina Tröstl, troestl@morefamily.at • Grafik & Layout: Elisabeth Waidhofer, elisabeth.waidhofer@gmail.com • Lektorat: Anke Weber • Fotos: Wenn nicht anders angeführt zVg oder www.shutterstock.com, Wimmelbild KI-generiert, Leni Steindl • Druck: Walstead Leykam Druck GmbH; Bickfordstraße 21, 7201 Neudorf • 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.

Juni 2026

Stärke beginnt im Kopf

Die britische Weltrekordhalterin Mollie Hughes hat einige der herausforderndsten Orte der Welt erkundet. In ihrem Buch „Whiteout“ verbindet sie ihre extremen Abenteuer mit psychologischer Forschung und zeigt, was wir alle daraus lernen können: wie wir unsere Emotionen regulieren, Ängste überwinden, Druck standhalten und in der Stille neue Kraft finden.

Liebe Mollie, Sie sind Abenteuer-sportlerin, die Weltrekorde bricht. In Ihrem Buch „Whiteout“ schildern Sie eindrucksvoll Ihre Besteigungen des Mount Everest und die 1000 Kilometer lange Solo-Expedition zum Südpol. Das sind herausragende sportliche Leistungen, und dennoch behaupten Sie, mentale Fitness sei wichtiger als körperliche Fitness. Warum?

Wenn man von einer Everest-Besteigung oder einer Solo-Skitour zum Südpol hört, denkt man sofort an körperliche Stärke, an die Fitness, die Beinkraft, die Lungenkapazität. Und ja, natürlich ist das körperliche Training unerlässlich. Aber ich habe in diesen extremen Umgebungen Folgendes entdeckt: Der Körper ist fast immer zu mehr fähig, als man denkt. Es ist der Geist, der zuerst aufgibt.

Auf dem Eis, allein, wochenlang einen 105 Kilogramm schweren Pulka hinter mir herziehend, gab es Tage, an denen ich am liebsten komplett aufgegeben hätte. Die Temperatur konnte minus 40 Grad betragen. Der

Wind war unerbittlich. Mein Körper schmerzte. Aber er konnte weitermachen. Es war mein Geist, mit dem ich verhandeln musste. Ich musste lernen, die Stimme, die sagte, das sei unmöglich, zum Schweigen zu bringen und sie durch etwas Ruhigeres und Beständigeres zu ersetzen: nur noch der nächste Schritt, nur noch die nächste Stunde. Mentale Fitness ist etwas, worüber wir im Sport oder im Leben zu wenig sprechen. Wir trainieren unsere Körper obsessiv, aber wir trainieren unseren Geist selten mit der gleichen Disziplin. Was ich vom Mount Everest und vom Südpol gelernt habe, ist, dass Widerstandsfähigkeit, Konzentration, Selbstgespräche und die Stärke, Unbehagen auszuhalten, Fähigkeiten sind. Sie lassen sich üben. Und sie sind es, die einen letztendlich ans Ziel bringen.

Welche Lektionen haben Sie aus Ihren Extremerfahrungen gezogen? Und welche davon können Sie im Alltag anwenden?



Mollie Hughes erreichte mit nur 29 Jahren nach einer über 1000 Kilometer langen Solo-Expedition den Südpol – allein im Sturm, bei tagelangen Whiteouts und Temperaturen bis zu minus 45 °C.

Ehrlich gesagt, hatte ich gar nicht vor, daraus zu lernen. Doch als ich nach Hause kam und darüber nachdachte, wurde mir klar, dass alles, was ich in diesen extremen Situationen gelernt hatte, auch mein normales Leben grundlegend verändert hatte. Das Buch basiert auf sieben Lektionen, die mir immer

© privat



»Jeder hart erkämpfte Erfolg stärkt unseren Glauben an unsere Fähigkeiten und bereitet uns auf die nächste Herausforderung vor.«



wieder begegneten, sowohl dort als auch zu Hause. Dinge wie, die Angst zu beherrschen, anstatt von ihr beherrscht zu werden. Selbstvertrauen zu finden, selbst wenn alle Stimmen um einen herum und in einem selbst einem einreden, man könne es nicht.

Zu verstehen, wie man psychischen Druck so ausbalanciert, dass er einen antreibt, anstatt einen zu erdrücken. Und dann natürlich die größeren, schwierigeren Themen, wie die Bewältigung von Traumata und die Stärkung der Resilienz,

wenn alles zusammenbricht. Am meisten überraschte mich, wie universell diese Lektionen sich herausstellten. Ich hielt Vorträge vor Krankenschwestern oder vor Jugendlichen, und sie kamen danach zu mir und sagten: „Genau das mache ich gerade durch.“ Niemand fährt mit Skiern zum Südpol, aber jeder kennt das Gefühl, Angst zu haben, an sich selbst zu zweifeln oder unter Druck zu stehen, von dem man nicht sicher ist, ob man ihn bewältigen kann.

Die beiden Lektionen, die die Menschen am meisten zu berühren scheinen, sind die Entdeckung der Kraft des Positiven, die so viel mehr ist als nur positive Gedanken zu hegen – sie ist eine echte mentale Fähigkeit – und das Finden von innerem Freiraum. Wir leben in einer Welt, die Angst vor Stille hat, und ich habe auf dem Eis gelernt, dass die Stille tatsächlich der Ort ist, an dem unsere Stärke liegt. →

Mollie Hughes

ist Abenteuersportlerin, Bergsteigerin, Polarforscherin und internationale Motivationsrednerin sowie Rekordhalterin. Im Jahr 2017 brach sie den Weltrekord als jüngste Frau, die den Mount Everest sowohl über die Süd- als auch über die Nordroute bestiegen hat. 2020 gelang ihr zudem die alleinige Ski-Durchquerung von der Antarktisküste zum Südpol.



→ Druck wird in unserer heutigen Gesellschaft oft sehr negativ gesehen. In Ihrem Buch schreiben Sie: „Druck soll uns dazu bringen, pünktlich zu arbeiten, Beziehungen zu pflegen und beruflich voranzukommen. Würden wir ohne Druck überhaupt etwas erreichen?“ Nun frage ich Sie: Brauchen wir Menschen Druck, wer übt ihn aus und wann wird er zum Hindernis? Ja, ich bin fest davon überzeugt, dass wir Druck brauchen. Das Problem ist, dass wir angefangen haben, jeglichen Druck als Feind zu betrachten, und ich denke, damit tun wir uns keinen Gefallen. Druck ist tatsächlich einer unserer größten Motivatoren. Er schärft den Fokus, er treibt uns zur Vorbereitung an, er lässt uns über uns hinauswachsen. Ohne jeglichen Druck würden die meisten von uns morgens wohl kaum aufstehen, geschweige denn etwas Bedeutendes erreichen. Am Mount Everest war der Druck allgegenwärtig. Das Wetterfenster schloss sich. Das Team war aufeinander angewiesen. Jahrelange Vorbereitung, die sich in einem einzigen Gipfelsturm verdichteten. Die Sponsorengelder, die ich eingeworben hatte. Dieser Druck war nicht angenehm, aber er war Treibstoff. Er machte mich wacher, präsenter, entschlossener. Druck wird jedoch zum Hindernis, sobald er in Überforderung um-

schlägt. Und dieser Kipppunkt ist für jeden anders. Wer ihn ausübt? Nun, das ist der interessante Punkt. Die Gesellschaft, ganz klar. Arbeitsplätze, soziale Medien, familiäre Erwartungen. Aber ehrlich gesagt, der größte Druck, dem ich je ausgesetzt war, kam von mir selbst. Ein weiteres faszinierendes Zitat aus Ihrem Buch: „Jeder hart erkämpfte Erfolg stärkt unseren Glauben an unsere Fähigkeiten und bereitet uns auf die nächste Herausforderung vor.“ Welche Rolle spielt Ihrer Meinung nach Selbstvertrauen im Leben eines Menschen – sei es im Alltag oder in Extremsituationen? Selbstvertrauen und Selbstglaube sind nicht dasselbe, und ich denke, es ist sehr wichtig, sie zu unterscheiden. Selbstvertrauen ist das, was wir der Welt zeigen. Es ist nach außen gerichtet, sichtbar, und ehrlich gesagt, hat es nicht immer ein starkes Fundament. Wir alle kennen Menschen, die enormes Selbstvertrauen ausstrahlen, bei denen aber innerlich nicht viel dahintersteckt. Diese Art von Selbstvertrauen kann sogar gefährlich sein, weil es nicht auf etwas Realem basiert. Selbstglaube hingegen ist etwas viel Tieferes und Stilleres. Es ist dieses innere Wissen, dass man etwas schaffen kann. Dass

man das Zeug dazu hat, selbst wenn man nicht genau erklären kann, warum. Es braucht kein Publikum. Lange Zeit in meinem Leben, auch als ich den Mount Everest bestieg, war ich nach außen hin überhaupt nicht selbstbewusst. Ich war nicht die lauteste Person im Raum. Ich war nicht diejenige, die allen um mich herum Gewissheit vermittelte. Aber tief in mir war etwas Solides. Eine stille Überzeugung, dass ich es schaffen konnte. Das trug mich viel weiter als jedes äußere Selbstvertrauen es je hätte tun können.

Sie waren erst 21 Jahre alt, als Sie den Mount Everest zum ersten Mal bestiegen haben. Wie haben Ihre Eltern auf Ihren Plan reagiert?



„Tief in mir war eine stille Überzeugung, dass ich es schaffen konnte.“
Mollies Glaube an sich selbst verhalf ihr zum Mount Everest-Gipfelsieg.



Überrascht zu sein, ist wohl noch untertrieben! Ich glaube nicht, dass der Everest ganz ihren Vorstellungen entsprochen hat. Und natürlich machten sie sich Sorgen, ich wäre ja auch besorgt gewesen, wenn nicht. Aber keiner von beiden hat mir je davon abgeraten. Sie haben nie versucht, mir das auszureden oder Zweifel in mir zu säen. Sie haben mich einfach seitdem bei jedem Abenteuer voll und ganz unterstützt. Ich weiß, wie viel Glück ich damit habe, und ich weiß, dass sie stolz auf mich sind.

Und nun die umgekehrte Frage: Welchen Rat würden Sie Ihrem jüngeren Ich geben? Ehrlich gesagt, bin ich mir nicht sicher, ob ich das überhaupt wollen würde. Die gesamte Reise, von der Sponsorensuche über das Training bis hin zu den Expeditionen selbst, war ein Prozess des Ausprobierens. Ich habe viele Fehler gemacht, aber ich habe aus diesen Fehlern mehr gelernt, als ich je durch Ratschläge hätte lernen können. Jeder Ratschlag, den ich meinem jüngeren Ich gegeben hätte, hätte den Weg vielleicht geebnet, aber er hätte die Reise verändert. Und ich würde nichts daran ändern wollen.

Viele junge Menschen haben heute keine klaren Ziele mehr. Internationale Krisen, Unsicherheiten und die



Flucht in die Realität durch soziale Medien bestimmen ihren Alltag. Was möchten Sie jungen Menschen mitgeben, um sie zu ermutigen? Ich würde dem etwas widersprechen. Ich finde es unfair gegenüber jungen Menschen, das so darzustellen. Die Welt, in der sie aufwachsen, ver-

ändert sich in einem Tempo, das keiner von uns je erlebt hat, und sie müssen sich darin zurechtfinden – ohne jegliche Orientierung. Das ist keine Gleichgültigkeit, sondern eine enorme Herausforderung. Was junge Menschen brauchen, ist nicht noch mehr Kritik. Sie brauchen gute Vorbilder und Erwachsene, die wirklich versuchen, ihre Welt zu verstehen, anstatt sie zu verurteilen. Wenn ich den Fokus irgendwohin legen könnte, dann auf die Erwachsenen. Wir sollten jungen Menschen von klein auf helfen, Selbstvertrauen aufzubauen. Wir sollten ihnen beibringen, wie sie auf gesunde Weise mit Druck umgehen können. Wir sollten ihnen zeigen, was Resilienz in der Praxis bedeutet. Wenn wir darin investieren, werden uns junge Menschen überraschen. Das tun sie ja bereits. ■

Hoch hinaus

Diesen Sommer könnt ihr aus einem ganz neuen Blickwinkel erleben. Unsere Ausflugs- und Urlaubstipps sind definitiv „on top“.

Über den Wolken

... muss die Freiheit wohl grenzenlos sein. Diese grenzenlose Freiheit erlebt ihr bei einer Heißluftballonfahrt in der Oststeiermark. Das Ballonhotel Thaller, unweit vom familienfreundlichen Freizeitparadies Stubenbergsee entfernt, bietet für Hausgäste sowie Besucher:innen täglich Heißluftballonfahrten an – sofern es das Wetter natürlich erlaubt. Früh morgens wird der Heißluftballon direkt auf der Wiese hinter dem Hotel zusammen gestartet und kurz darauf hebt ihr auch schon ab ... Langsam gewinnt ihr an Höhe und betrachtet die sanft hügelige Landschaft des steirischen Apfellandes im Licht der aufgehenden Sonne. Ein unvergessliches Sommererlebnis für die ganze Familie ... und einen kreativen Adelstitel gibt es nach der erfolgreich absolvierten Heißluftballonfahrt natürlich auch!

www.ballonhotel.at



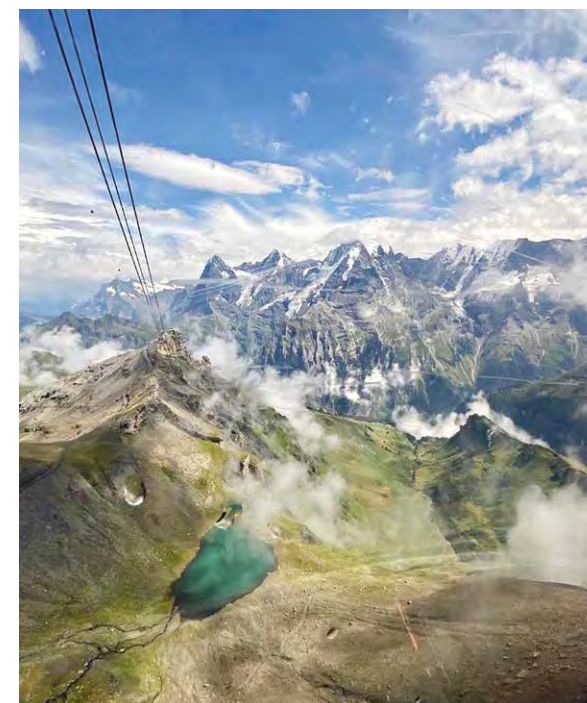
Die spektakulärste Skyline

Bergenthusiast:innen schnappen jetzt wohl nach Luft: Mehr als 18 Viertausender kann man vom Piz Gloria, der Spitze des Schweizer Schilthorns, erblicken – darunter das weltberühmte Dreigestirn Mönch, Eiger und Jungfrau. Bei guter Sicht lässt sich sogar das Mont-Blanc-Massiv ausmachen.

Der Aufstieg zur 2.970 Meter hohen Aussichtsplattform ist zwar gemütlich mit der Schilthornbahn möglich, aber nicht weniger spektakulär. In Stechelberg im Berner Oberland startet die steilste Seilbahn der Welt, die eine maximale Steigung von 159,4 Prozent überwindet und die Besucher:innen in der ersten Etappe bis ins autofreie Dorf Mürren bringt. Weitere Etappen führen dann aufs Schilthorn, das durch den James-Bond-Dreh „Im Geheimdienst Ihrer Majestät“ weltweit berühmt geworden ist. Eine spannende Ausstellung am Gipfel erzählt von diesen Dreharbeiten. Stärken könnt ihr euch dann im 360°-Panorama-Restaurant, das sich um die eigene Achse dreht.

www.interlaken.ch
www.switzerland.com

»Beeindruckend, imposant und exklusiv – typisch Schweiz!«



© Ballonhotel Thaller

Im Rhythmus der Sonne

»Hier zeigt sich Tirol
von seiner ursprünglichen und
entschleunigten Seite.«

Das Kellerjoch ist der schönste Aussichtsberg
der Tuxer Alpen – und wer mit dem Rhythmus
der Sonne wandert, erlebt einzigartige Momente
des Staunens und des Innehaltens.

Eine wunderschöne Rundwanderung führt
vom Hochpillberg über das Hecherhaus, die
Kellerjochhütte und retour über die Loas.
Besonders am Abend entfaltet die Tour ihren Zauber:
Ein stimmungsvoller Sonnenuntergang über dem
Inntal sorgt für unvergessliche Momente.

Die Kellerjochhütte ist übrigens der ideale Ort für
eine gemütliche Übernachtung. Frühaufsteher:innen
können dann sogar mit einer magischen Sonnen-
aufgangswanderung in den Tag starten.

Übrigens: Weniger Trainierte oder Familien mit
kleineren Kindern können den ersten Anstieg der
Wanderung auch mit der Kellerjochbahn zurücklegen
– dazu die Betriebszeiten der Seilbahn beachten.
Hier zeigt sich Tirol von seiner ursprünglichen und
entschleunigten Seite.

www.silberregion-karwendel.com



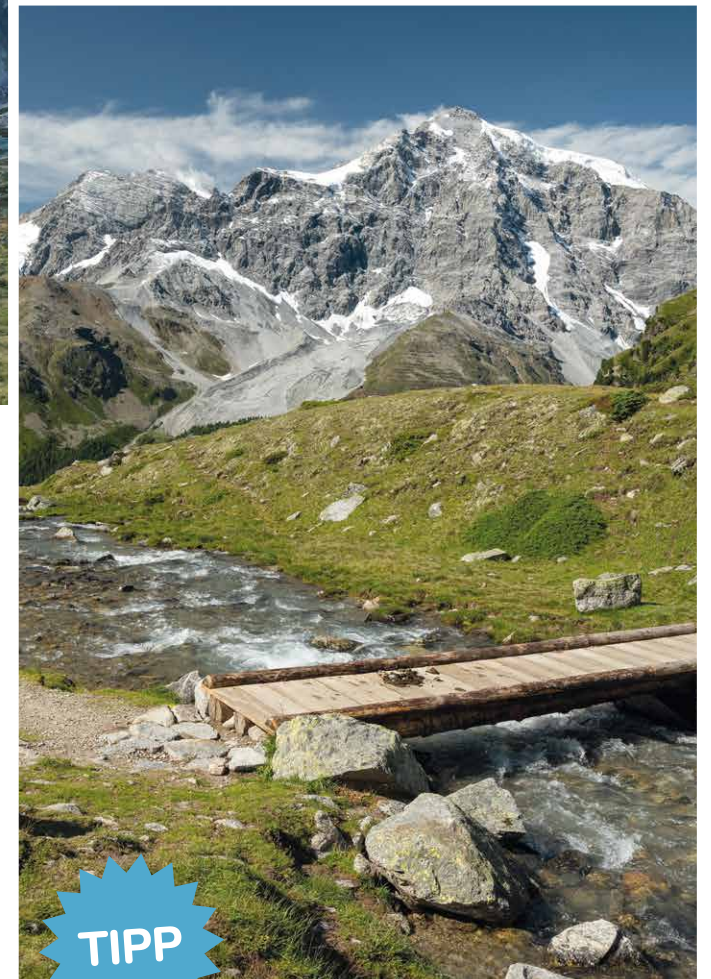
© TVB Silberregion Karwendel, Alexander Wolke

König Ortler

Einst war er der höchste Berg Österreichs.
Doch seit dem 10. Oktober 1920, dem Tag,
an dem im Friedensvertrag von Saint-Germain
die Neuordnung der Gebiete nach dem Ersten
Weltkrieg besiegelt wurde, thront der Ortler
mit seinen 3.905 Metern jetzt offiziell in
italienischem Staatsgebiet. Das hält uns
aber nicht davon ab, den imposanten König
der Alpen aus nächster Nähe zu betrachten.

Am besten gelingt das bei einem Urlaub
im komplett neu renovierten Hotel DIE POST
am Ortler im Bergdorf Sulden, von wo aus
man das Massiv stets im Blick hat. Das Aktiv-
programm führt in diversen Wanderungen
an den Fuß des Ortlers oder ein Stück hinauf.
Für hochalpine Bergsteiger:innen, die den
König erklimmen wollen, werden eigene
Trainingsprogramme angeboten.

www.hotelpost.it



TIPP

moreFAMILY verlost einen
Familienurlaub im
Hotel DIE POST am Ortler.
Mehr dazu auf Seite 12.

Familienzeit im Hotel DIE POST am Ortler

Das neu gestaltete
4-Sterne-Superior-Hotel DIE POST
am Ortler ist perfekt für Familien
mit Sinn für Style.

Design & Südtiroler Bodenständigkeit: fresh auf den Punkt gebracht

DIE POST liegt im Bergdorf Sulden, inmitten des Nationalparks Stilfserjoch – dem größten Naturpark Italiens. Die neue POST bietet insgesamt 73 Zimmer und Suiten, davon 20 neue Luxussuiten. Private Whirlpools oder Saunen am Balkon sind das i-Tüpfelchen für eine private Familienauszeit und einen magischen Blick auf Südtirols höchsten Berg.

Der „König Ortler“ zum Greifen nah

Sulden gilt als eines der schneesichersten Skigebiete Südtirols und zählt in den warmen Monaten zu den Top-Wanderregionen. Egal, ob Familien oder Gipfelstür-

mer:innen, für alle ist die passende Tour dabei, und das Hotel ist ein optimaler Ausgangspunkt. Ein besonderes Stück Erde – der Extrembergsteiger Reinhold Messner hat den 380-Seelen-Ort entdeckt und betreibt hier eines seiner Messner Mountain Museen. Ein kleiner Ort mit viel Geschichte, besonderen Menschen und nun einem völlig neuen Wohlfühlhotel.

Ortles SPA³: Wellness. Garten. Naturbadeteich.

Das neue Ortles Spa³ öffnet auf 4.200 m² Räume für Stille, Wärme und Weitblick – mit fünf Saunen, Ruheräumen und Pools. Die Saunameister begleiten das Saunavergnü-



**Gewinn-
spiel**

**Wir verlosen einen
Urlaub (3 ÜN) für
2 Erwachsene und
2 Kinder im Hotel
DIE POST am Ortler –
inklusive Halbpension.**

**Jetzt mitspielen unter
www.morefamily.at**

gen fachkundig. In Sulden einzigartig ist der Panoramagarten mit Naturbadeteich und großzügigem Outdoorpool. Loungeliegen, direkt über dem glasklaren Wasser, sind kleine Inseln für Tagträume. Während Erwachsene im Adults-Only-Bereich Erholung finden, genießen Kinder im Family.SPA Platz zum Spaßhaben. Im Innenpool sowie auf der Breitwasserrutsche toben sich Familien gemeinsam aus.

Für kleine Gäste gibt es den betreuten Kinder.Club, für Große den Gaming.Room – und für Eltern zwischendurch Zeit für sich. Yoga-Sessions und SPA-Anwendungen begleiten den Rückzug in den eigenen Rhythmus.

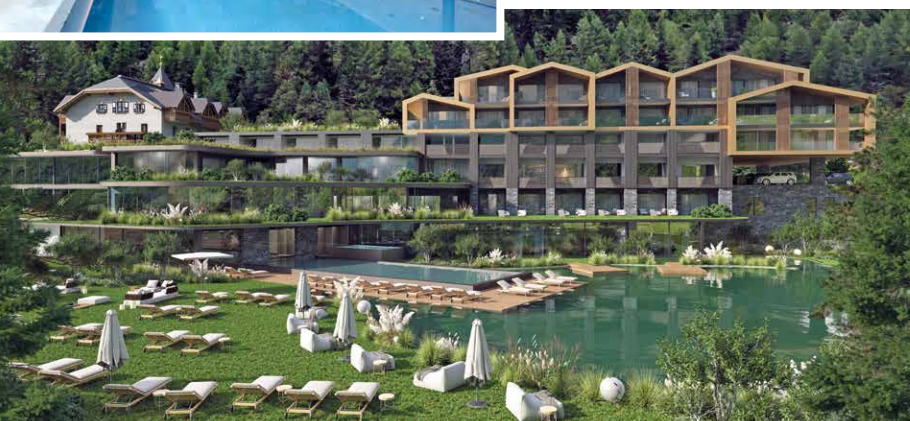
Verwöhpension: Ein Hochgenuss mit Gipfelblick

Das Frühstück sorgt mit Südtiroler-Köstlichkeiten für den perfekten Start in den Morgen, mittags wartet ein leichtes Buffet, nachmittags laden süße und herzhaftes Genüsse zum Naschen ein. Abends feiern Foodies beim 5- bis 7-Gänge-Menü die Verbindung von bodenständiger Herkunft und kulinarischer Finesse.

INFO:

Hotel DIE POST am Ortler *****
Verena und Andreas Wallnöfer
I-39029 Sulden am Ortler | Südtirol
www.hotelpost.it

entgeltliche Einschaltung



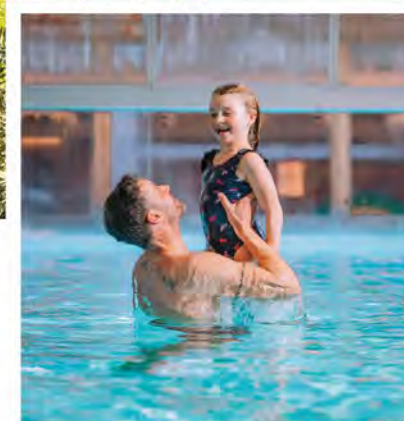
höflehner
natur und
wellness hotel
★★★★ superior

SPA & ACTION FÜR JEDES ALTER

FAMILIEN- URLAUB *de luxe*



entgeltliche Einschaltung



NATURWELLNESS
5.000 m² Premium Alpin Spa mit Kinder-Wellness,
Naturschwimmbach & täglich bis zu 12 Aktivprogrammen

NATURKULINARIUM
Kreative, gesunde & heimische Naturküche inkl.
Kinderkulinariem

NATURERLEBNIS
Schladming-Dachstein Sommercard inkludiert
mit zahlreichen Familienerlebnissen in der Region

NATURE HERO PROGRAMM
Outdoor-Camp, Lama & Alpaka Meet & Greet sowie
viele weitere actiongeladene Aktivitäten im Freien



FAMILIEN-
SPECIALS



www.hoeflehner.com



Sommerfrische am Gutshof

Bergeweise Urlaubsvergnügen

Es war einmal. Und ist noch immer. Seit 1642 wird im Hotel GUT Trattlerhof & Chalets****s das gute Leben zelebriert.

Damals wie heute. Ein Gutshof, der die schönsten Dinge zusammenbringt: Natur, Bewegung und Genuss.

Wenn die Sonne über den Kärntner Nockbergen aufgeht, beginnt ein Sommertag, der sich ganz dicht am Leben anfühlt. Einer, der die Sinne

schärft, zum Durchatmen einlädt und die Zeit ein bisschen langsamer werden lässt.

Das Hotel GUT Trattlerhof & Chalets ist tief mit seiner Geschichte verwurzelt und gleichzeitig ganz im Heute. Ein uriger Gutshof, der mit frischer Modernität daherkommt. Ein Ort, an dem Hofleut' mit offener Herzlichkeit Gastgeber sind. Ein Ort, der verbindet: Tradition mit Zeitgeist, Natur mit Genuss, Aktivität mit Gelassenheit.

Der Trattlerhof ist Rückzugsort und Ausgangspunkt zugleich: austoben in den Bergen, die Zeit vertrödeln im Wald-Wellness mit Pool, Sauna und stillen Rückzugsorten.

Die Nockberge rund um Bad Kleinkirchheim

Wandern und Biken in den sanften Nockbergen bedeutet, Bergluft zu schnuppern und Lebensfreude zu kosten. Von gemütlichen Wegen bis hin zu aussichtsreichen Gipfeltouren

eröffnet sich ein eindrucksvolles Naturerlebnis.

Vom Talrundweg bis zu Touren auf den Rosennock gehen Gäste auf Tuchfühlung mit der Natur. Dazwischen: Naturlehrwege im UNESCO-Biosphärenpark, barrierefreie Panoramatauren und viele gute Gründe, einfach stehen zu bleiben, während sich der Blick über die Nockberge bis hin zur Turracher Höhe verliert. Geführte Wanderungen, Leihausrüstung und Tourentipps gibt es direkt ab Hof.

Familienzeit tut so GUT

Nur wenige Minuten entfernt: der Millstätter See. Baden, Boot fahren oder sich einfach im Strandbad verträumen. Dazu gesellen sich die zwei ortseigenen Thermen von Bad Kleinkirchheim. Tierische Begegnungen gibt es am Hof: Die Ponyfarm und der hauseigene Reitstall lassen Kinderherzen höherschlagen.

Mit der inkludierten Kärnten & Sonnenschein Card eröffnen sich über 100 Ausflugsziele – von täglichen Bergfahrten, Schifffahrten und Panoramastraßen über Erlebnisparks bis zu Thermeneintritten.

INFO:

Hotel GUT Trattlerhof & Chalets****s
A-9546 Bad Kleinkirchheim
www.trattlerhof.at
www.trattlers-hof-chalets.at

entgeltliche Einschaltung

Ein Kinderhotel am Hintertuxer Gletscher

Am Ende des Zillertals, direkt am Fuße des Hintertuxer Gletschers, liegt das Kinder- & Gletscherhotel Hintertuxerhof.



Hier ist der perfekte Ort für Aktive und Sportbegeisterte, mit einem abwechslungsreichen Urlaubsprogramm speziell für Kinder.

Freut euch auf einen besonderen Urlaub mit Gletscherblick, umfassender Kinderbetreuung und vielen Aktivmöglichkeiten im Sommer wie im Winter. Im Hotel Hintertuxerhof erwarten euch persönlicher Service, köstliche kulinarische Leckerbissen und großzügige, helle Zimmer und Suiten mit Panoramablick auf den Hintertuxer Gletscher. Ein besonderes Highlight ist der 2.000 m² große, ganzjährig geöffneter Spielplatz – im Sommer sogar mit Hüpfburg & Wasserrutsche!

entgeltliche Einschaltung

Lässt Kinderherzen höherschlagen

Das Kinder- & Gletscherhotel Hintertuxerhof ist family austria-Partner und wurde heuer erneut mit dem



© Thomas Eberhard Photography (5)

großartigen Kinderhotel. Info Award ausgezeichnet: Familie Kofler und das Team sind stolz, in Tirol den ersten Platz, österreichweit den dritten Platz und in ganz Europa den grandiosen vierten Platz erzielt zu haben.

„Das musst du erlebt haben!“, sind sich die family austria Urlaubscoaches® Anastasia und Julia einig!



Kinder- & Gletscherhotel
Hintertuxerhof | 6294 Hintertux
www.hintertuxerhof.at
www.familyaustria.at

Gewinnspiel

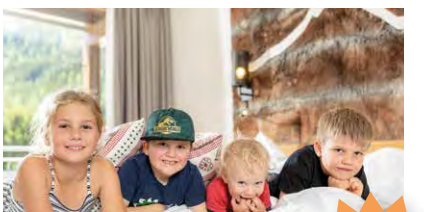


Wir verlosen einen Familienurlaub (3 Übernachtungen) im Hotel GUT Trattlerhof & Chalets.

Jetzt mitspielen unter www.morefamily.at

© Gert Perauer (Trattlerhof)

Gewinnspiel



moreFAMILY verlost

2 Übernachtungen für 2 Erwachsene & 2 Kinder inklusive Halbpension im Hintertuxerhof.

Jetzt mitspielen unter www.morefamily.at

Bergluft & Almwiesenduft

Ob eine lustige Wanderung mit der ganzen Familie oder ein sportlich herausfordernder Steig – mit unseren Produkthighlights seid ihr für euer Gipfelabenteuer gerüstet oder holt euch die Berg-Vibes einfach nach Hause.



Almwiese – der Duft des Sommers

Almwiese ist eine Loops Duftkomposition aus Lavendel, Muskatellersalbei, Pfefferminz und mehr. Sie belebt, macht den Kopf frei und schenkt Frohsinn – wie ein Tag auf der Alm, mit weitem Blick, blühenden Wiesen und warmer Sonne auf der Haut.

100 ml / € 45,-
loopsmoments.com



Sonnige Aussichten

Sonnenschutz ist ein Must-have in der täglichen Pflegeroutine, aber vor allem bei jeder Bergtour. Die probiotische bioemsan Sonnencreme SPF 30 schützt zuverlässig gegen schädliche UV-Strahlen und unterstützt das Hautmikrobiom. Ganz ohne Nanotechnologie dringt sie nicht bis in die Zellen ein, sondern bildet eine Barriere von außen.

150 ml / € 51,90
www.multikraft.com

Erhältlich bei Multikraft Partnern, reformstark Martin & Gewußt wie



Wetterumschwung

Bergfexe kennen das Phänomen, dass das Wetter in den Bergen schnell umschlagen kann. Mit dieser Sport-Regenjacke von H&M aus wind- und wasserdichtem Funktionsmaterial mit Kordelzugkapuze, Stehkragen sowie Reißverschluss mit Kinnschutz lässt man sich trotzdem nicht vom Wanderabenteuer abhalten.

€ 69,99 | H&M online

Bewegungsfreiheit bei euren Abenteuern

Eine Kindertrage mit einem innovativen, waschmaschinenfesten Kindersitz, der die Beine umfassend stützt – für maximalen Komfort bei jedem Abenteuer. Der leichte Thule Sapling ist auch auf langen Wanderungen für Eltern super bequem zu tragen. Rückenlänge und Hüftgurt sind vollständig verstellbar und sorgen für eine perfekte Passform.

€ 429,95
www.thule.com



Gewinnspiel

Wir verlosen einen Thule Sapling!

Jetzt mitspielen unter
www.morefamily.at

BERGerLEBEN



Inspiziert von Bergabenteuern, Wandermomenten, Almgesprächen und einer Sommerzeit, die mit allem Schönen gefüllt ist, entstand die neue Produktlinie „BERGerLEBEN“. Die neuen Energieriegel in drei Sorten machen die kurze Wanderpause zum Genuss und motivieren für die nächsten Höhenmeter. Kompakt im Rucksack begleitet der Riegel jedes Bergabenteuer.

€ 3,59
Confiserie Berger

URLAUB FÜR ALLE ...

... DIE NATUR UND ABENTEUER ERLEBEN WOLLEN!

Die Wanderherberge ist ideal für Familien, Gruppen und Naturliebhaber:innen.

buchbar von April bis Oktober
01/40125
kind-und-co@wien.kinderfreunde.at



**KINDERFREUNDE-
WANDERHERBERGE
HOHE WAND**

Osterr. Kinderfreunde - LO Wien, 1080 Wien, Albrechtg. 23, ZÜR - 493711481
Illustration: © Katharina Bauer, Foto: © Frank Jodice



entgeltliche Einschaltung



www.steinplatte.tirol

entgeltliche Einschaltung

Krimmler WasserWelten

Wo Wasser zum Erlebnis wird

Tauchen Sie ein
in eine Welt voller
Entdeckungen – erleben
Sie Wasser neu!



Nur wenige Schritte von Europas größten Wasserfällen entfernt wartet ein Ort voller Magie und Bewegung: die Krimmler WasserWelten – ein interaktiver Wasserpark, der Naturerlebnis, Spiel und Wissen auf einzigartige Weise vereint.

Ob jung oder alt, mit Entdeckergeist oder einfach zur Erfrischung – auf dem weitläufigen Gelände mit 25 liebevoll gestalteten Stationen wird das Element Wasser mit allen Sinnen erfahrbar. Vom spritzigen Wasser-Rad über klangvolle Tropfen-Kompositionen bis zur Wellenschaukel – hier wird das Spiel mit dem Wasser zu einem Erlebnis voller Staunen und Freude.

Ein ganz besonderes Highlight ist das WasserKino: Inmitten einer beeindruckenden Projektionsland-

Inmitten einer
beeindruckenden
Projektionslandschaft
werden Wasserbilder
lebendig.

schaft werden Wasserbilder lebendig – ein faszinierender Film zeigt, wie wertvoll, kraftvoll und schützenswert Wasser in all seinen Formen ist. Ein emotionaler Höhepunkt, der inspiriert und nachhallt. Kinder begeben sich mit dem Wasser-Spiele-Pass und „Wassili“, dem neugierigen Wassertropfen, auf die

Suche nach acht geheimen Wasserstationen. Wer aufmerksam ist und die Rätsel knackt, wird am Ende belohnt – Wissen spielerisch entdecken war noch nie so spannend!

Und zum Abschluss? Am Foto-Point lassen sich unvergessliche Erinnerungen festhalten – perfekt zum Teilen unter #krimmlerwasserwelten.

Mehr Info: www.krimmler-wasserwelten.at

Verbindende
Familien — momente mit
wahrer Berg — freundschaft.


zauchensee
HOF

Familotel Salzburger Land



Bei der Familie von Skiweltmeister Michael Walchhofer wird Freundschaft in den Bergen auf 1.350 Meter gelebt – seit drei Generationen. Von einer Familie für Familien mit Kindern, die auf bergige Action stehen. Als Familotel bietet der Zauchenseehof die Soft- und Hardware für Erlebnisse – viel besser als Playstation.

Im Zauchenseehof bekommen Sie aktive Erholung statt normalem Wellness – im Hotel oder draußen auf den Wanderpfaden. In einzigartiger Lage mitten in der Natur, mit Sofortzugang zu allen Aktivitäten und Urlaubsmomenten, die Menschen miteinander verbinden.

die Walchhofer's

www.walchhofer.at



Magic Mountains & Almsommer Angebot

19.06. - 20.09.2026

- 7 Nächte inkl. Vollpension mit Mittagssnack, inkl. offener kalter alkoholfreier Getränke zu den Mahlzeiten
- Adults only Panorama SPA
- 1.000 m² Indoor Spielbereich, Rundum-Kinderbetreuung im Happy-Club für Kinder ab 1 Jahr
- 1.500 m² Wellness mit Family-Pool, Kinderschwimmbad mit Babybecken und Rutschenpark
- Vielfältiges Natur-, Abenteuer- & Freizeitprogramm, inklusive Magic Mountains Card

ab € 791,- pro Person im Doppelzimmer „Bergzauber“

entgeltliche Einschätzung



Jetzt online buchen:
www.zauchenseehof.com





In malerischer Kulisse, am Fuße des majestätischen Kitzsteinhorns, nahe dem idyllischen Zeller See und vor den Toren des Nationalparks Hohe Tauern, liegt das familiengeführte 4-Sterne-Hotel Sonnblick in Kaprun.

Das Hotel ist family austria-Partner und bildet damit die ideale Homebase, um gemeinsame Zeit in der atemberaubenden Alpenlandschaft des Salzburger Landes zu genießen. Hier werden Familienbedürfnisse verstanden!

family austria feiert 35 Jahre
„Familienurlaubszeit ist die wertvollste Zeit im Jahr – und weil sie nur auf ein paar Tage im Jahr beschränkt ist, muss alles so sein, dass sich die Familien auch richtig wohlfühlen können“, sagt Rita Einöder, die das Projektmanagement von family austria seit 14 Jahren verantwortet.

Und das tun Familien im Hotel Sonnblick allemal: Die zentrale Lage in Kaprun bietet den idealen Ausgangspunkt für zahlreiche Naturerlebnisse – und diese sind mit der Zell am See-Kaprun Sommerkarte sogar kostenlos oder ermäßigt. Im Hotel toben die Kleinen am Abenteuer-Spielplatz oder trotzen schlechtem Wetter im Indoor-Spielraum. An heißen Sommertagen wird natürlich im Pool geplänscht



und die Eltern finden anschließend Ruhe im Zirben-SPA.

Kaprun – das Wanderparadies
Mit über 400 Kilometern Wanderwegen in der Region Zell am See-Kaprun kommen Wanderfreudige hier voll auf ihre Kosten. Ob entspannte Spaziergänge entlang grüner Almwiesen oder anspruchsvolle Bergtouren auf den Gipfeln der Hohen Tauern – für jedes Level ist etwas dabei.

Und damit nicht genug: Aktivurlauber:innen kommen auch auf den zahlreichen Mountainbike-Strecken der Region und beim Wassersport am Zeller See voll auf ihre Kosten.



Hotel & Apartment Sonnblick
5710 Kaprun
www.hotel-sonnblick.at
www.familyaustria.at

entgeltliche Einschaltung



Gewinnspiel

moreFAMILY verlost

2 Übernachtungen für 2 Erwachsene & 2 Kinder inklusive Halbpension im Hotel Sonnblick.

Jetzt mitspielen unter www.morefamily.at

© Hotel Sonnblick (4)

Immer an meiner Seite



Voller Schutz zum 1/2 Preis

Auto-Mitgliedschaft
€53,⁰⁵ statt € 106,¹⁰

Jetzt Mitglied werden!

0800 120 120 | oamtc.at
und bei jedem ÖAMTC Stützpunkt



Ein gutes Gefühl, beim Club zu sein.

Angebot gültig ab 1.6.2026 für den Mitgliedsbeitrag 2026. In den Folgejahren (ab 1.1.2027) gilt der reguläre Jahres-Mitgliedsbeitrag. G 07/26, 26 | ÖAMTC ZVR 750355108

Kugeln durchs Salzburger Seenland



Familienurlaub zwischen blauen Seen und grünen Hügeln

Unter dem Motto „KUGELN durchs Salzburger Seenland“ lädt die Region rund um Wallersee, Mattsee, Grabensee und Obertrumer See zu familienfreundlichen Erlebnissen ein – und das nur 20 km nördlich der Stadt Salzburg.

Interaktive Kugelbahnen

Ab Sommer 2026 sorgen interaktive Kugelbahnen in acht Orten für spielerische Unterhaltung für die ganze Familie. Groß und Klein können beobachten, staunen und mitfiebern!

Das Steh-Labyrinth in *Berndorf* testet Fingerspitzengefühl und Präzision, um die Kugel sicher durch die Hindernisse nach oben zu navigieren. In *Henndorf* sorgen zwei parallel verlaufende Bahnen für spielerischen

Wettbewerb: Welche Kugel kommt wohl zuerst ins Ziel? Zwei Balancierboards in *Seeham* fordern das Körpergefühl, während es bei den Flipperstationen in *Straßwalchen* und *Obertrum* darum geht, die meisten Punkte zu erzielen. Kugel-Labyrinth in *Elixhausen* und *Seekirchen* laden dazu ein, die Kugel ins Rollen zu bringen und zu beobachten, wie sie sich durch die Holzstäbchen schlängelt.

Beim Strandbad in *Neumarkt* warten gleich sechs Kugelbahntische darauf, entdeckt zu werden.

Es geht rund

Auch die zahlreichen *Ausflugsziele* bieten jede Menge Spaß: Der Erlebnispark *Fantasia* in *Straßwalchen* verspricht Nervenkitzel pur, wenn z. B. die Kinderachterbahn „Fridolin's verrückter Zaubereexpress“ durch die Kurven jagt. Bei einem Besuch am Gut Aiderbichl in *Henndorf* warten tierische Begegnungen, und in den *Ferdinand Porsche* Erlebniswelten

fahr(T)raum *Mattsee* kommt echtes Rennfieber am Fahrsimulator auf. In *Seekirchen* dreht der Bummelzug seine Runden und bringt die Gäste vom Ortszentrum direkt bis zum Strandbad.

Darüber hinaus runden zahlreiche *Freizeitaktivitäten* das Familienangebot ab: Beim Fußballgolfen in der *Mattseer Weyerbucht* und beim Strandbad *Neumarkt* ist Geschicklichkeit gefragt. Mutige Bike-Kids sausen schwungvoll durch die Pumptrack-Anlage in *Berndorf*, während sich kleine Entdecker:innen im Teufelsgraben an der Kugelmühle in *Seeham* erfreuen. Auch die Strandbäder begeistern mit ihren großzügigen Spielwiesen, Rutschen und Wasseraktivitäten wie Stand-up-Paddling. Nicht zuletzt bilden erfrischende Eiskugeln einen süßen und genussvollen Abschluss.

© Salzburger Seenland/Heiko Mandl, Fantasia

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union



Bundesministerium Land- und Forstwirtschaft, Klima- und Umweltschutz, Regionen und Wasserwirtschaft

WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich



Kofinanziert von der Europäischen Union

Dolce far niente

über den Dächern Merans

Mit einem feinen Gespür für Extravaganz und urbanen Lifestyle setzt die Familie Waldner kontinuierlich stilvolle Akzente in ihrem 5-Sterne-Hotel La Maiena Meran Resort.

Als eine der führenden Wellness- und Kulinarikadressen Südtirols bietet das La Maiena Meran Resort „Dolce far niente“ für Gourmets, sportliche Naturliebhaber:innen und Genussmenschen.

Sensa-Spa auf 4.400 m²

Gute Aussichten sind von der Panorama-Sauna „Bella Vista“ mit Blick über die hippe Kurstadt Meran garantiert. Zusätzliches Saunavergnügen wartet in der Bergsauna, der Bio-Kräutersauna und dem Aroma-Kräuter-Dampfbad. Für den krönenden Abschluss

sorgt das eiskalte Open-Air-Kaltwasserbecken. Nach dem Saunieren warten großzügige, kuschelige Ruheräume, Wasserbetten und Doppelliegen.

Das Leben ist cool im Pool

Ob Sommertage oder verschneite Winterzeit – im Infinity-Pool, im Panorama-Whirlpool und in den Whirlpools auf der Sky-Terrasse lässt es sich herrlich abtauchen.

Spitzenküche mit Meranblick

Wer sich im Urlaub ein besonderes Gourmeterlebnis gönnen möchte, ist hier genau richtig. Kulinarik und Weinkultur nehmen im La Maiena Meran Resort einen besonderen Stellenwert ein. So vielfältig wie Südtirol sind auch die kulinarischen Kreationen.

INFO:

La Maiena Meran Resort
I-39020 Marling bei Meran
www.lamaiena.it



MOBILITY CREDIT
VON 150 €
SICHERN*

FALKENSTEINER
CLUB FUNIMATION BORIK
★★★★

Welcome Home! Familienurlaub in Kroatien

Sonne auf der Haut, Zeit füreinander und rein ins Familienabenteuer: Meer, Pools, Wasserrutschen und schöne Spa-Momente warten.

Jeden Tag etwas Neues erleben –
und gemeinsam Erinnerungen sammeln.
Mehr Infos unter falkensteiner.com/borik



* Limitiertes Angebot für ausgewählte Reisezeiträume, nach Verfügbarkeit.
Borik d.o.o. · Majstora Radovana 7 · HR-23000 Zadar · FN: 060019751
FB-Gericht: Zadar · Firmensitz: Zadar

Rund um den Ötscher

Er ist weit mehr als ein Berg, er ist das emotionale Wahrzeichen des Mostviertels. Auch „Vaterberg“ genannt, strahlt er eine majestätische Ruhe und zugleich eine raue, ursprüngliche Kraft aus. Kein Wunder,

dass zahlreiche Wanderwege auf und rund um den Ötscher führen.

Ötscher-Rundwanderweg

Dieser Weitwanderweg ist – je nach Kondition – in sieben bis zehn

Etappen zu bewältigen und führt durch die atemberaubende Landschaft des Alpenvorlandes, den Naturpark Ötscher-Tormäuer sowie auf aussichtsreiche Gipfel des Mariazellerlandes.



Details, Streckenverlauf und Höhenprofil dieses wanderbaren Wunders findet ihr unter www.mostviertel.at/weitwandern

Die steilste Allwetterrodelbahn Niederösterreichs

www.tuernitz.at, 02769/8245



GUTSCHEIN
3x fahren – nur 2x bezahlen
keine Barablässe möglich
Pro Person nur ein Gutschein einlösbar!

entgeltliche Einschaltung

Göstling an der Ybbs – Erlebnis Mendlingsal



© z/vg

Göstling an der Ybbs (532 m) liegt mit dem Hochkar (1.808 m) und dem Dürrenstein (1.878 m) inmitten der Göstlinger Alpen. Das MENDLINGTAL mit dem 3,5 km langen Themenweg, der über Stege und Steige entlang der Holztriftanlage durch Schluchten zur Klause und weiter bis zum Hammerherrenhaus in Hof führt, gehört zu den schönsten Ausflugszielen in unserer Region und ist ein ideales Familienausflugsziel. Das Leckermoo in Hochreit und die landschaftlich schönen Almregionen mit den bewirtschafteten Hütten laden ebenfalls zu einem Ausflug ein. Zum Wohlfühlen lockt das Ybbstaler Solebad mit Saunalandschaft und Therapiezentrum.

Info: Tourismusverein Ybbstaler Alpen
Das Mendlingsal hat von 1. Mai bis 31. Oktober täglich von 9 bis 17 Uhr geöffnet. www.ybbstaler-alpen.at

entgeltliche Einschaltung



NATUR & GENUSS

Eine Reise durch die faszinierende Welt von STYX bietet **unvergessliche Erlebnisse für alle Sinne.**

Tauchen Sie ein in die Produktion von **duftender Naturkosmetik**, verkosten Sie **handgemachte BIO-Schokolade** und entdecken Sie beim entspannten Shoppen **einzigartige Produkte, die unter die Haut gehen!**

60 Jahre



shop.styx.at

Hier geht's zum Shop!



►►► **spezielle Kinderführungen in den Ferien!**



WORLD of STYX // Ritzersdorfer Straße 11 // 3200 Ober-Grafendorf
Infos und Kontakt: www.betriebsführung.at // www.styx.at

entgeltliche Einschaltung

more family CLUB

Der moreFAMILY Club ist für **ALLE**, für abenteuerliche Individualist:innen genauso wie für Großfamilien!

So einfach geht's:

1 Registrieren

Du kannst dich kostenlos mit deinem Smartphone auf club.morefamily.at in der WebApp registrieren.

Ein Erklärungsvideo findest du hier.



2 Gutschein auswählen & einlösen

3 Sich über die Vorteile freuen

Hier geht es zur WebApp.



kostenlos!



Ein Ausflug in den Römerpark

Wir, die 1. Klasse der Mittelschule Frankenfels, fuhren am 27. Mai 2026 nach Carnuntum. Dort erfuhren wir viel über das Leben zur Zeit der Römer:innen.

Zunächst hörten wir neben einem Modell der Stadt Carnuntum einiges über die Geschichte der Stadt. Carnuntum lag östlich von Wien in der römischen Provinz Pannonien. Auf dem Höhepunkt lebten dort über 50.000 Menschen.

Dann ging es auch schon los und wir erkundeten die verschiedenen nachgebauten Gebäude des Freilichtmuseums. Wir sahen verschiedene Häuser, zum Beispiel auch das einer reicheren römischen Familie. Dort gab es besonders schön verzierte

Wände und manche Gebäude hatten sogar eigene Haustempel, wo die Römer:innen zu ihren Göttinnen und Göttern beteten.

Besonders toll fanden wir, dass wir einiges auch selbst ausprobieren durften. Mit Unterstützung unserer Führerin zogen wir römische Gewänder – Toga und Tunika – an und wir durften wie die Schüler:innen der damaligen Zeit auf Wachstafeln schreiben. Das war ganz schön schwer, weil man diese dafür zuerst erwärmen musste. Da war es gut, dass es an diesem Tag so heiß war!

Von ein paar Sachen waren wir nicht so begeistert: Die Römer:innen verrichteten ihre Geschäfte auf öffentlichen WCs, wo manchmal mehrere Leute nebeneinander saßen. Da Klopapier noch nicht erfunden war, verwendeten die Menschen zum Reinigen damals einfach ihre linke Hand – wie eklig! Außerdem wurden Stoffe tatsächlich mit Urin gewaschen. So konnten Keime er-

folgreich abgetötet werden. Aber das muss vielleicht gestunken haben!

Auf dem Weg durch Carnuntum entdeckten wir auch einen antiken McDonald's: einen Straßenladen zum Vorbeigehen, wo die Leute Gemüse, Wurst oder Fisch verkauften. Wir kamen auch in die Therme. Dort war es sehr warm und es war der Ort, an dem die Römer*innen sich reinigten. Dazu gab es auch Wasserbecken in der Therme. Kaum zu glauben, aber auch eine Fußbodenheizung kannten die Menschen in der Antike schon!

Nach einer ausführlichen und sehr interessanten Führung stärkten wir uns im Café oder tollten auf dem Spielplatz herum. Wir hatten an diesem Tag ja Glück mit dem Wetter, die Sonne schien rund um die Uhr.

Wir werden immer wieder gerne an diesen Ausflug in die ehemalige Römerstadt Carnuntum zurückdenken. Es war ein sehr interessantes und lehrreiches Erlebnis. ■



more
FAMILY
*Klassen-
reporter*

entgeltliche Einschaltung

Leistung hoch Drei.



Das Internet, das **stark** bleibt.

Boost! für alle – erkennt Probleme, bevor du sie bemerkst.

Details auf drei.at/boost

entgeltliche Einschaltung

Istrien

Die Perle der Adria

Die kroatische Halbinsel Istrien überzeugt mit ihrer Vielfalt, ihrem Charme und einem Hauch Magie.

Kroatiens zauberhafte Halbinsel Istrien ist nur wenige Autostunden von Österreich entfernt und bildet eine traumhafte Kulisse für euren nächsten Urlaub.

Umrahmt von der kristallklaren Adria, entdeckt man eine idyllische Naturlandschaft, lässige Strände, jahrtausendealte Städte und charmante Bergdörfer. All das gespickt mit kulinarischen Höhepunkten und mediterranem Flair.

Kaum hat man die slowenisch-kroatische Grenze überquert, heißt einen die mediterrane istrische Landschaft mit einem freundlichen „Dobro došli“ willkommen. Olivenhaine zur Linken, das Meer zur Rechten – so dringen wir Stück für Stück tiefer in die istrische Landschaft ein und das Gefühl von Urlaub macht sich breit.

Homebase in Funtana

Die Homebase unseres Familienurlaubs bietet das Polidor Camping Resort****. Im Fischerdörfchen Funtana, zwischen Poreč und Vrsar, ist ein alter Eichenwald Schauplatz für Camping, das alle Stücke spielt. Ob klassischer Zelt- oder Stellplatz, Glamping Tent, Mobile Home oder



Im Polidor Camping Resort findet man das perfekte Urlaubszuhause – vom Wohnwagen-Stellplatz über das Glamping-Tent bis hin zum Luxus-Mobilheim.

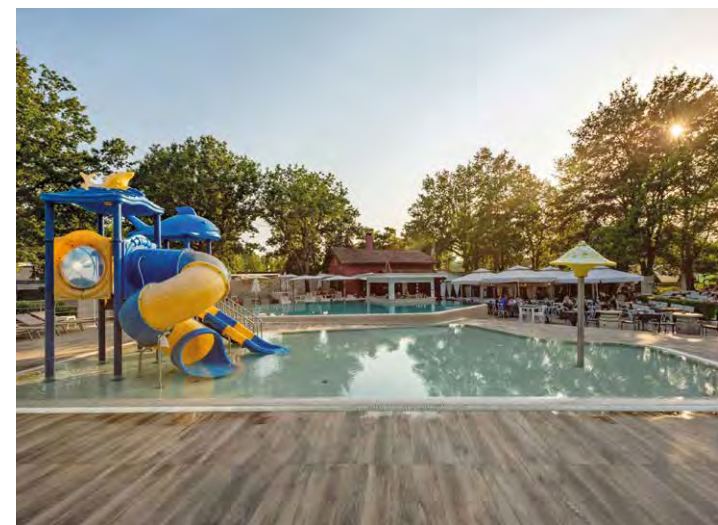


»Dobro došli.« – willkommen in Kroatien, dem lässig-mediterranen Urlaubsland

Camping-Villa mit privatem Pool und Jacuzzi finden alle ihr persönliches Urlaubswohn Glück. Die großzügige Badelandschaft mit Poolbar und Kinderbecken ist das i-Tüpfelchen des Resorts und fügt sich perfekt in die gemütlich-schicke Kulisse des ausgezeichneten Restaurants „Nando“ ein.

Für Family-Unterhaltung sorgen der Spielplatz im Herzen des Camps und die Kinderanimation, im Wellness-Bereich finden Ruhesuchende Entspannung und die einladend gestalteten Grillplätze machen Lust auf ein kulinarisches Get-together.

Wer Meeresluft schnuppern möchte, tuckert mit dem Bummelzug zur nahegelegenen Bucht und relaxt im resorteigenen Beach Club D'OR am Liegestuhl oder im himmlischen Baldachin, lauscht den Klängen der Live-DJs und genießt frische Cocktails. www.campingpolidor.com



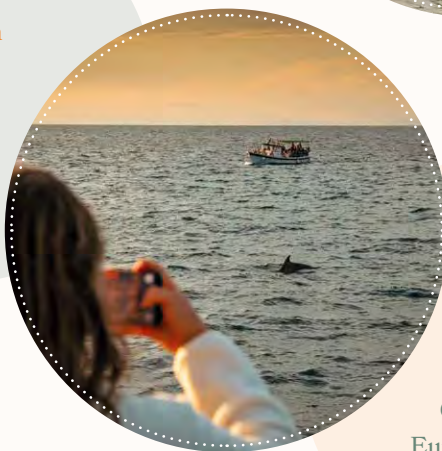
© Hrvoje Serdar (3)

Istrien entdecken

Trotz der herrlichen Urlaubsstimmung im Polidor Camping Resort sollte man sich auf jeden Fall Zeit nehmen, Istrien und seine Highlights zu erkunden. Die Halbinsel überzeugt mit ihrer Vielfalt, ihrem Charme und einem Hauch Magie. Die Concierge hält die besten Entdeckertipps bereit und organisiert eure unvergesslichen Kroatien-Momente. Ein paar „Gustostückerl“ haben wir für euch herausgepickt.

Die abendliche Adria

In nahezu allen Städten entlang der Küste werden Bootstouren zum Beobachten von Delfinen angeboten. Ob als romantisches Date oder als Ausflug mit den Kids, wird dieses Erlebnis als unvergessliche Erinnerung mit nach Hause genommen.



Altstadt zum Träumen

Im Landesinneren strotzt das üppige Grün, an den Felsküsten bricht das kristallklare

Wasser. Entlang dieser Küste findet man eine der wohl schönsten Städte Europas: Rovinj. Die auf einer ehemaligen Insel angesiedelte Stadt ist Kulturdenkmal und Heimat vieler Kunstgalerien, Top-Restaurants und feinen Boutiquen. Am besten lässt man sich durch die verwinkelten Gassen treiben, flaniert entlang der Hafenpromenade oder genießt eine atemberaubende Aussicht vom 61 Meter hohen Turm der Kirche zur heiligen Euphemia, die den Altstadt Hügel krönt.



Unterwegs im Künstlerdorf

Schmale Straßen führen in das Bergdorf Grožnjan, das Heimat vieler Künstler:innen ist. Das merkt man schnell, wenn man durch die pittoresken Gässchen schlendert, den Blick in die Ferne schweifen lässt und an jeder Ecke eine kleine Galerie entdeckt. Sich einfach treiben zu lassen ist hier eine Leichtigkeit.



Kulinarik – weltweit (fast) einzigartig

Istrien teilt sich mit Italien das weltweit einzige Vorkommen von weißen Trüffeln. Wer in diese Welt des luxuriösen Geschmacks eintauchen möchte, bucht eine Trüffeltour bei Karlić Tartufi im kleinen Dorf Paladini und merkt bei der Trüffelsuche mit den bestens ausgebildeten und supersüßen Hunden schnell, dass die Suche der begehrten Pilze weniger luxuriös ist. Beim anschließenden Essen werden einfache Speisen mit den Raffinessen der weißen und schwarzen Trüffel kombiniert: Das Ergebnis ist eine wahre Gaumenfreude!



SHOE
4YOU

Schuhliebe
aus
Österreich!



entgeltliche Einschaltung

shoe4you.com



Jetzt SHOE4YOU APP
downloaden und
Vorteile nutzen.



more family

Mehr **Lesevergnügen** auch auf **Social Media!**

Mehr Familienzeit.
Mehr Ideen.
Mehr Spaß.



**Gewinn-
spiele**



Ausflugsziele & Reisetipps



Einfache Basteltipps



Familienfreundliche Rezepte



Spiel- & Buchideen

➔ Folge uns & erhalte
regelmäßig neue Ideen für deine
nächste Familienzeit.



_morefamily



MoreFamily

more baby

Vom Wunsch zum Wunder

»Ein Baby ist
wie der Anfang aller
Dinge – es ist Staunen,
Hoffnung, Traum aller
Möglichkeiten.«

Eda J. LeShan



Der Weg zum erfüllten Kinderwunsch

Die Ursachen für einen unerfüllten Kinderwunsch sind vielschichtig und es gibt eine Fülle an verschiedenen Untersuchungs- sowie auch Behandlungsmethoden. Kinderwunschkliniken bieten das komplette Leistungsspektrum moderner reproduktionsmedizinischer Diagnostiken sowie Therapien.

„Im Bewusstsein, dass ein unerfüllter Kinderwunsch ein sehr sensibles und emotionales Thema ist, wird bei Tiny Feet jedes Paar vom Erstgespräch bis zum Abschluss einer Kinderwunschbehandlung individuell, professionell und einfühlsam betreut. Im Rahmen eines persönlichen Behandlungsplanes wird in direkter Absprache mit den Patient:innen die einfachste erfolgversprechendste Methode gewählt, um eine Schwangerschaft zu ermöglichen“, so Prim. Dr. med. Rudolf Rathmanner von Tiny Feet, Niederösterreichs führender Kinderwunschklinik.

Akupunktur bis Zyklusoptimierung

Mithilfe umfassender Tests und Untersuchungen, die unter anderem von einem Basisultraschall und einer Hormonanalyse über ein Spermogramm und eine Infektionstestung bis hin zum Zyklusmonitoring reichen können, wird ganzheitlich abgeklärt, warum eine Schwangerschaft auf natürlichem Weg ausbleibt. Auf Basis der fundierten Untersuchungsergebnisse wird die passende Behandlung festgelegt – diese reicht von A wie Akupunktur bis Z wie Zyklusoptimierung. →

Der unerfüllte Kinderwunsch ist eine stille, aber zutiefst emotionale Belastung. In Österreich bleibt in etwa jedes sechste Paar ungewollt kinderlos.



Dr. med. Anna Aulitzky | Dipl. Psych. Julia König
Kinderwunsch. Alles, was du wissen musst
Medizinische Fakten und psychologische Unterstützung für euer Familienglück

Verlag Dorling Kindersley
ISBN 978-3-8310-5160-1
208 Seiten | 17,5 x 22,3 cm
€ 19,95

**Buch
TIPP**

Psychologin Julia König und Frauenärztin Anna Aulitzky liefern in diesem Buch alle relevanten medizinischen Infos und das emotionale Rüstzeug für die Kinderwunschkreise. Welche natürlichen empfängnisfördernden Maßnahmen gibt es? Wann ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen, was erwartet mich bei einer Kinderwunschbehandlung und wie kommen wir auch seelisch gut durch diese Zeit?



HappyBaby Zams

Damit nichts fehlt,
wenn's Baby kommt!

Riesige Auswahl:
Kinderwägen & Buggys,
Autositze, Möbel und vieles,
vieles mehr auf über 1.000 m²

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Unsere Services:



Unsere Marken (Auswahl):



DER GRISSEMANN

Grissemann Gesellschaft m. b. H.
Hauptstraße 150, A-6511 Zams
Tel.: +43 (0)5442 / 69 99 251
happybaby@dergrissemann.at
www.dergrissemann.at

Öffnungszeiten
Montag – Freitag:
08:00 – 18:30 Uhr
Samstag:
08:00 – 17:00 Uhr

Gut essen, Fruchtbarkeit steigern

Diese Rezepte werden von Ernährungs-
wissenschaftlerin Isabella Förster bei
Kinderwunsch empfohlen.

Folsäure, Omega-3
Vitamin C, Antioxidantien

Brokkoli-Salat mit Walnüssen & Zitronendressing

Zutaten für
4 Portionen:

- 1 Kopf Brokkoli
(ca. 700 g)
- 1 Zitrone
- 3 EL natives Olivenöl
- 40 g Walnüsse

Zubereitung

Die Brokkoliröschen vom Strunk
trennen. Strunk von harten Stellen
befreien und in sehr kleine Röschen
schneiden. Bei Bedarf ca. 1 Minute
blanchieren. Brokkoli und Walnüsse
mit Olivenöl und Zitronensaft in
einer Salatschüssel vermengen.
Nach Geschmack würzen.

Haferflocken mit Beeren, Nüssen & Chiasamen

Eisen, Zink, Omega-3,
B-Vitamine, Antioxidantien

Zutaten für
2 Portionen:

- 100 g Haferflocken
- 20 g Chiasamen oder
Leinsamen
- 10 g Haselnüsse
- 200 ml Milch
- 300 g Joghurt
- Beeren
- Mandelblättchen zum
Garnieren

Zubereitung

Haferflocken, Chiasamen, zerkleinerte
Haselnüsse und Beeren mit Joghurt
und Milch in einem verschließbaren
Gefäß vermengen. Über Nacht im
Kühlschrank aufbewahren und zum
Frühstück mit frischen Beeren und
Mandeln genießen.



»Gespräche auf
Augenhöhe, eine
einfühlsame Be-
treuung sowie eine
professionelle Heran-
gehensweise sind
unerlässlich bei der
Kinderwunsch-
behandlung.«



© Tiny Feet

Kinderwunsch-Expertin
Dr. Med. Birgit Huber

→ Über dem europäischen Durchschnitt

Die IVF (In-Vitro-Fertilisation)
stellt die klassische Variante der
künstlichen Befruchtung dar. Dabei
liegt die Schwangerschaftsrate im
europäischen Durchschnitt bei ca.
30 bis 40 Prozent pro Zyklus. Laut
IVF-Register Jahresbericht 2024
wird in Österreich mittels IVF eine
Schwangerschaftsrate von bis zu
34,3 Prozent pro Transfer erreicht.
„Jedes Paar mit Kinderwunsch
hat individuelle Bedürfnisse.
Daher nehmen wir uns für unsere
Patient:innen ausreichend Zeit
und legen größten Wert auf eine
persönliche Beratung und familiäre
Wohlfühlatmosphäre. Gespräche auf
Augenhöhe, eine einfühlsame Be-
treuung sowie eine entspannte und
professionelle Herangehensweise
sind unerlässlich bei einer Kinder-
wunschbehandlung. Wir freuen uns,
dass uns bereits eine Vielzahl an
Paaren ihr Vertrauen bei
so einem sensiblen Thema ge-
schenkt haben und wir zum Fami-
lienglück beitragen dürfen“, →

pension sonnen garten ***
**** Familienpension ab
€ 110,-
pro Person/Nacht
inkl. Frühstück und
Thermeneintritt

meine sonnen therme *****
**Urlaub in der
Sonnentherme**
für jedes Familien-Budget!
Die Sonnentherme ist das Familienparadies
für Babys, Kids und Eltern! Denn in Europas
führender Baby- und Kleinkindertherme
stehen Spaß und Entspannung an 1. Stelle.
www.sonnentherme.at

**** Premium Chalet ab
€ 294,-
pro Familie/Nacht
inkl. Thermen
Eintritt

**sonnen
thermen
chalets** *****

Mehr Infos & Buchungen: www.sonnengarten.at, www.thermenchalets.at

entgeltliche Einschaltung

»Ein unerfüllter
Kinderwunsch ist ein
sehr sensibles und
emotionales Thema.«



© Tiny Feet

Dr. med. R. Rathmanner
Medizinische Leitung Tiny Feet

→ so Dr. med. Birgit Huber, Kin-
derwunsch-Expertin bei Tiny Feet.

Tiny Feet verfügt über einen Ver-
trag mit dem österreichischen IVF-
Fonds. Das bedeutet, dass – bei Vor-
liegen bestimmter Voraussetzungen
– 70 Prozent der Behandlungskosten
nicht vom Paar selbst getragen
werden müssen, sondern vom Fonds
übernommen werden. Damit ist ge-

sichert, dass für die überwiegende
Mehrzahl der betroffenen Paare das
Thema Kinderwunsch auch finanziell
zu keiner Herausforderung wird.
Neben der klassischen IVF bietet

Tiny Feet auch intrauterine Insemina-
tion (IUI) und intrazytoplasmatische
Spermieninjektion (ICSI) sowie viele
weitere Leistungen rund um Frucht-
barkeit und Kinderwunsch an. ■



Marie von den Benken
Das Leben ist kein Kinderwunschkonzert
Der harte Weg zum Mutterglück

Heyne Verlag
304 Seiten | 13,5 x 20,6 cm
€ 18,50

**Buch
TIPP**

Die Autorin entscheidet sich für den Schritt in eine Kinderwunschklinik und
begibt sich damit auf eine Reise, auf die man sich kaum vorbereiten kann:
medizinisch fordernd, seelisch kräftezehrend, zutiefst bewegend. Zum Glück
mit einem hochemotionalen Ende: Sie wird endlich schwanger. Neben ihrer
eigenen Geschichte beleuchtet sie in dem Buch medizinische Hürden wie
Endometriose, gesellschaftliche Tabus rund um späte Mutterschaft, moderne
Optionen wie Egg Freezing und mögliche Alternativen wie Adoption oder
Pflegekinder. Fachleute aus Medizin und Psychologie ergänzen ihre Perspekti-
ve um fundiertes Wissen. Persönliche Erfahrungsberichte anderer betroffener
Frauen erweitern den Blick auf die vielen Facetten des Themas.

more
baby

Baby, it's getting summer



Die wohl schönste Jahreszeit,
neues Leben, das heranwächst, und
die erste aufregende Zeit mit Baby!



Erholende Sommernächte

Dieser süße Baby-Schlafsack aus Musselin
ist ideal für den Sommer. Der luftig-weiche Stoff sorgt
für ein angenehmes Gefühl am Körper und das sanfte,
fröhliche Farbmuster setzt den natürlichen Look in
Szene. Perfekt für erholsame Sommernächte.

€ 29,99

www.vertbaudet.at



Ruhige Nächte dank sanfter Pflege

Von Anfang an geeignet, schenkt
das neue WELEDA Calendula Schlaf Gut
Bad ein verwöhnendes Ritual, das Babys
beim Übergang in den Schlaf begleitet.
Im warmen Wasser verströmen Lavendel
und Neroli ihren zarten Duft. Bio-Mandel-
und Bio-Sesamöl hinterlassen die Haut
seidig-weich, Bio-Calendula wirkt
beruhigend – für ein entspanntes
Einschlafritual und eine ausgeruhte Nacht.
87 Prozent der Eltern berichten, dass
ihr Kind danach besser schläft.

200 ml | € 7,95
im Handel erhältlich

Nähe bei jedem Schritt

Von den ersten
Spaziergängen mit
einem Neugebore-
nen bis zu alltäglichen
Ausflügen mit einem neu-
gierigen Kleinkind möchten
Eltern ihr Baby nah bei sich ha-
ben – komfortabel und sicher.
Der neue Thule Charm 2 in
1 ist ein Kinderwagen, der
diese frühen Momente der
Verbundenheit unterstützt
und gleichzeitig das Leben

aktiver Familien im Freien erleichtert. Aufbauend auf
einer langen Tradition langlebiger Thule-Produkte für
aktive Familien verbindet Thule Charm 2 in 1 Outdoor-
erprobte Qualität mit durchdachter Alltagstauglichkeit.

€ 1.299,95 | www.thule.com



Schön gewickelt

Dieses Musselinkleid von
Envie de Fraise ist ein
zeitloses und besonders
feminines Essential für die
Schwangerschaft und die
Zeit danach. Der hübsche
Wickelausschnitt erleich-
tert das Stillen.

€ 49,99

Bademode für den Babybauch

Sommer mit Babybauch?
Der stretchige Stoff
dieses Badeanzuges
passt sich wunderbar
dem wachsenden
Babybauch an.

€ 47,99

www.vertbaudet.at

Gewinn-
spiel

**Wir verlosen drei
Sets der WELEDA
Babyserie.**

Jetzt mitspielen unter
www.morefamily.at

Früher als gedacht:

Kieferorthopädische Untersuchungen für mehr Zahngesundheit und Lebensqualität unserer Kinder

Ein Drittel der Kinder und Jugendlichen haben schwere Zahn- oder Kieferfehlstellungen.
Für jede Fehlstellung gibt es einen optimalen Zeitpunkt zur Korrektur.

**Wir als Verband Österreichischer Kieferorthopäd*innen
empfehlen diese Basis-Untersuchungen:**

Mit 4 Jahren:

Fehlstellungen im Milchgebiss erkennen
und bei Bedarf frühzeitig korrigieren

Mit 8 Jahren:

Kontrolle während
des ersten Zahnwechsels

Mit 12 Jahren:

Kontrolle während
des zweiten Zahnwechsels



**Sorgen Sie
jetzt für die
Zahn- und
Kiefergesundheit
Ihrer Kinder!**

Fachzahnärzt*innen für Kieferorthopädie erkennen
am besten, wann und wie *optimal behandelt* werden
soll. Sie sind *hochqualifizierte Spezialist*innen* für die
Diagnose und Korrektur von Zahn- und Kieferfehl-
stellungen.

Alle Infos, Adressen und Ansprechpartner*innen
finden Sie auf www.voek.info.

VOEK
Verband
Österreichischer
Kieferorthopäden



Jede zweite Frau ist während oder nach ihrer Schwangerschaft von Beckenbodenproblemen betroffen.

Die Beckenboden-Revolution

Häufig zeigt sich dies durch belastende Symptome wie Inkontinenz beim Niesen oder Heben, Einschränkungen beim Sport oder das unangenehme Gefühl eines Fremdkörpers in der Vagina. Doch trotz dieser starken Präsenz und der enormen Auswirkungen auf Alltag und Lebensqualität wird das Thema Beckenboden viel zu oft unterschätzt – selbst von medizinischen Fachkräften.

Und genau hier setzen die Gynäkologin Dr. med. Rieke Hermann und Katharina Charissé, Trainerin für Prä- und Postnatalyoga, in ihrem Buch „Die Beckenboden-Revolution“ an: Es räumt gründlich mit Halbwissen und Tabus auf. Konkret, ehrlich und praxisnah erklären die beiden Expertinnen alles, was Frauen über

ihren Beckenboden wissen müssen – von der Schwangerschaft über die Geburt und die Zeit danach.

Schwangerschaft, Geburt & Rückbildung

Wie verändert sich der Beckenboden in der Schwangerschaft? Dr. med. Rieke Hermann & Katharina Charissé: Unter der hormonellen Umstellung in der Schwangerschaft verändert sich der Beckenboden sehr stark. Die Muskulatur wird weicher und dehnungsfähiger, die Bänder und das Bindegewebe, das die Organe stabilisiert, wird ebenfalls elastischer. Damit werden die Organe im kleinen Becken mobiler. Zusätzlich muss der Beckenboden mehr Last durch das zunehmen-

de Gewicht des Babys tragen und auch das knöcherne Becken stärker stabilisieren, da der Halt durch die Bandstrukturen nicht mehr gegeben ist. Insgesamt besteht also eine Mehrbelastung auf ein schwächeres Gewebe.

In Ihrem Buch schreiben Sie, dass mehr als 50 % der Frauen, die vaginal entbinden, nach der Geburt Symptome einer Beckenbodenschwäche zeigen. Wie kann „frau“ dem entgegenwirken? Nicht nur Frauen, die vaginal entbinden, weisen häufiger Beckenbodenbeschwerden auf. Auch Frauen nach Kaiserschnitt haben häufiger zum Beispiel eine Harninkontinenz bei Belastungen. Präventiv können wir schon in der Schwanger- →

DAS H₂O HOTEL-THERME-RESORT

IM HERZEN DER STEIERMARK

Tauchen Sie ein in jede Menge Action & Wasserspaß auf über 30.000 m² Wasser- & Erlebnisfläche.



-20%*
AUF AUSGEWÄHLTE
ZEITRÄUME



Buchungscode
mo_2026_famöw

H₂O HOTEL-THERME-RESORT ****
H₂O-Hoteltherme GmbH
GF Christian Rötter
Säbersdorf 300
8271 Bad Waltersdorf
T 03333 22144
E reservierung@hoteltherme.at
www.hoteltherme.at

*Gültig ab 1 Nacht inkl. Halbpension. Buchbar bis 31.08.2026. Reisezeitraum bis 23.12.2026, ausgenommen verlängerte Wochenenden und Ferien, gültig jedoch in den Sommerferien. Nicht kombinierbar mit bestehenden Buchungen oder mit anderen Angeboten. Gültig nur bei einer Online-Direktbuchung und auf Zimmerkategorien ohne Balkon.

entgeltliche Einschaltung

Spiel & Spaß im Wasser!



20 Jahre
sole
felsen
welt

Im Sole Felsen Bad genießen Familien Abenteuer und Entspannung, während Babys, Kleinkinder und große „Wasserratten“ mit Erlebnisrutsche, Kletterwand und Spritztieren jede Menge Spaß erleben.

- **Schwimmkurse für Kinder:**
Spielerisch, sicher und mit viel Freude im Wasser.
- **Ein besonderes Highlight:**
Kindergeburtstage als Meerjungfrau oder Pirat – unvergesslich für jedes Kind.

Infos zu
Termine &
Preisen auf
solefelsenwelt.at



solefelsenwelt.at

entgeltliche Einschaltung



Podcast
„Mamacademy –
Mama werden,
Mama sein,
Frau bleiben“



»Der Becken- boden leistet in der Schwangerschaft echte Schwerst- arbeit.«

→ schaft ansetzen, mit gesundem Beckenbodentraining, welches nachweislich die Geburt erleichtert und auch das Risiko für Beschwerden nach der Geburt senken kann. Außerdem ist es entscheidend, sich gerade in den ersten Wochen nach einer Geburt zu schonen, damit sich das Bindegewebe ausreichend regenerieren kann. Nach dem Wochenbett ist dann ein regelmäßiges Beckenboden- und Coretraining wichtig.

Welche Präventivmaßnahmen gibt es?

Wichtig ist es, den Beckenboden nicht zu überfordern, in dem zu viel Gewicht getragen wird oder schon früh nach der Geburt High-Intensity- Belastungen ausgeübt werden. In den ersten drei bis sechs Monaten nach der Geburt empfiehlt es sich, ein Pessar zu tragen, um Organsenkungen oder auch einer langanhaltenden Inkontinenz vorzubeugen. Pessare sind medizinische Hilfsmittel, die ähnlich wie ein Tampon eingeführt werden und damit das Bindegewebe stabilisieren.

Wann sollte nach der Geburt mit der Rückbildung begonnen werden? Schon in den ersten Wochen nach der Geburt können Atemübungen hilfreich sein, um die Wahrnehmung des Beckenbodens wiederherzustellen und auch die tiefe Bauchmuskulatur anzusteuern. Nach circa sechs Wochen hat der Beckenboden wieder eine Spannkraft, auf die ein muskuläres Training erfolgen kann.

Welche Übung empfehlen Sie am liebsten für das Beckenbodentraining?

Wir verstehen Beckenbodentraining nicht als DIE eine Übung, sondern eher als Grundlage, die man beherrschen und verstehen sollte: Wie steuert man den Beckenboden richtig an? Und wie lässt man ihn bewusst los? Das erlernt man am besten über Atemtechniken.

Im nächsten Schritt geht es dann mit dem Training los. Unsere Lieblingsübungen kommen aus Yoga, Pilates und funktionellem Training. Ganz viele davon findet ihr in unserem Buch „Die Beckenboden Revolution“.

www.diemamacademy.de

Instagram: @die.mamacademy



Dr. med. Rieke Hermann | Katharina Charissé
Die Beckenboden-Revolution
Selbstbestimmt und stark durch Schwangerschaft, Geburt und dein Leben danach.

Südwest Verlag
ISBN 978-3-517-10386-0
352 Seiten | 17 x 24 cm
€ 24,70



IHRE KLEINSTEN SIND DAS GRÖSSTE FÜR UNS!

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Willkommensgeschenk
- Geburtstagsgeschenke
- Attraktive Coupons & Gewinnspiele
- Tipps und Tricks im Ratgeber
- Kostenlose Elternberatungs-Hotline



Inhalt kann abweichen

Weitere Informationen unter:
www.mueller.at/meinbaby

Jetzt BabyClub-Mitglied werden und exklusive App-Vorteile sichern! Registrieren Sie sich über den QR-Code direkt in der Müller App



entgeltliche Einschaltung

Tragen – aber richtig!

*Es sind oft die kleinen Momente
im Alltag, in denen Tragen zur
Selbstverständlichkeit wird.*

Das Baby zahnt und möchte getragen werden, das Geschwisterkind braucht gleichzeitig Aufmerksamkeit, unterwegs wird der Kinderwagen plötzlich unpraktisch oder nachts bringt ein Wachstumsschub alles durcheinander. Gleichzeitig merken viele Eltern nach einiger Zeit, dass der Rücken zieht, die Schultern verspannen und der Nacken hart wird. Denn im Alltag summiert sich die Belastung: mehrmals am Tag hochheben, tragen und wieder absetzen, oft ganz intuitiv auf dem Arm.

Das Gewicht liegt dabei einseitig, der Körper weicht aus, Schultern ziehen hoch und der Rücken kompensiert. Was zunächst nur leicht unangenehm ist, wird mit der Zeit zur echten Belastung. Viele nehmen das als normal hin, dabei liegt die Ursache oft nicht im Tragen selbst, sondern darin, wie das Gewicht verteilt wird.

Nähe, die für beide Seiten ergonomisch ist

Beim Thema Babytragen wird viel darüber gesprochen, wie wichtig eine ergonomische Haltung für das Baby ist. Was dabei häufig zu kurz kommt, ist die Frage, wie entscheidend Ergonomie auch für die Eltern ist. Genau hier liegt im Alltag ein großer Unterschied, der oft erst dann auffällt, wenn Beschwerden bereits entstanden sind.

Im Vergleich zum Tragen auf dem Arm oder dem Heben einer Babyschale wird das Gewicht bei einer gut eingestellten Trage gleichmäßiger verteilt. Schultern, Rücken und Arme werden spürbar entlastet, Bewegungen wirken natürlicher und weniger angespannt. Gerade in der Zeit nach der Geburt, wenn der Körper noch empfindlicher ist, spielt diese Entlastung eine wichtige Rolle. Aus der Praxis zeigt sich immer wieder, dass viele Beschwerden nicht durch das Tragen selbst entstehen, sondern durch eine ungünstige Gewichtsverteilung.



© Qookie GmbH (3)

*»Tragen ist
kein Verwöhnen,
sondern ein
natürlicher
Teil der
Entwicklung.«*

Selbst eine hochwertige Trage kann unbequem sein, wenn sie nicht richtig eingestellt ist. Typische Fehler sind, dass das Baby zu tief getragen wird, nicht nah genug am Körper sitzt oder die Trage zu locker ist. In solchen Fällen verteilt sich das Gewicht ungünstig und der Rücken wird stärker belastet. Oft sind es kleine Anpassungen, die hier einen großen Unterschied machen. Trageberater:innen können hier individuell helfen, die richtige Trage zu finden oder die vorhandene Trage korrekt einzustellen.

Warum Babys getragen werden wollen

Babys haben ein starkes Bedürfnis nach Nähe. Körperkontakt, Bewegung und der Herzschlag der Eltern helfen ihnen, sich zu regulieren und Sicherheit zu finden. Besonders in Phasen wie Zahnen, Wachstumsschüben oder Krankheit ist dieses Bedürfnis ausgeprägt, weshalb das Tragen für viele Familien ein fester Bestandteil des Alltags wird.



Tragen ist deshalb kein Verwöhnen, sondern ein natürlicher Teil der Entwicklung. Auch evolutionsbiologisch ist das nachvollziehbar. Babys wurden über Jahrtausende getragen, lange bevor es Kinderwagen gab. Nähe bedeutete Schutz, Wärme und Versorgung - und genau dieses Bedürfnis ist bis heute erhalten geblieben.



[ANNA SAUER]

ist Mutter von zwei Kindern und entwickelt seit über zehn Jahren ergonomische Babytragen. Sie ist Gründerin der Marke Qookie und führt das Unternehmen gemeinsam mit Dr. Robert Brodhage. Als Trageberaterin kennt sie die Herausforderungen im Familienalltag aus eigener Erfahrung und verbindet dieses Wissen mit dem Anspruch, Tragen für Eltern und Kinder gleichermaßen komfortabel und gesund zu gestalten.

Erhältlich in
Apotheke und
Sanitätsfachhandel

Bestellung vor Ort:

Kinderleichtes Fiebertesten in nur 1 Sekunde

BOSCH + SOHN boso

bosotherm diagnostic
Kontaktloses Infrarot-Thermometer

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

BOSCH + SOHN GmbH & Co. KG | Bahnhofstraße 64 | 72417 Jungingen | Deutschland | Medizinprodukt | boso.de

entgeltliche Einschaltung

Sag zum Abschied leise ... yippie!

Was brauchen wir, wenn wir nicht mehr gebraucht werden?

»Eine Mutter muss sich nicht aufopfern, sie muss nicht ihr Leben zurückstellen. Im Gegenteil. Wer sein eigenes Leben hat, fällt nicht so tief ins Loch. Denn dann ist da kein ‚Empty Nest‘, wenn die Kinder fliegen lernen, sondern eine Hängematte, in die wir fallen, aber aus der wir auch wieder rauskommen. Denn wir sind mehr als nur ›die Mama von‹.«

Schlaflose Nächte, endloses Windelwechseln, kostbare Momente der Nähe und kompletter Fokus auf die Elternschaft prägen die ersten Jahre als Mutter oder Vater. Doch im nächsten Augenblick verwandelt sich das Kleinkind in einen unabhängigen jungen Erwachsenen. Für viele Eltern sind der Umbruch und das Gefühl loszulassen nicht nur melancholische Momente, sondern können auch zu einer Identitätskrise führen.

Wie absurd: Jahrelang tun wir alles dafür, dass unsere Kinder irgendwann allein klarkommen. Doch wenn es so weit ist, wird uns bang ums Herz. Während wir alle ersten Male ausgiebig feiern, erwischen uns die letzten Male oft kalt. Kindergeburtstag, gemeinsame Spiele, das große Kuscheln – was lange so wichtig war, wird jetzt lässig abgewunken. Schon mit neun Jahren geht es los – von nun an lösen sich unsere Kinder Schritt für Schritt von uns, bis wir mit Beginn der Pubertät vor der verschlossenen Zimmertür stehen und froh

»Sag zum Abschied leise ... yippie!«

Nathalie Klüver

160 Seiten | Klappenbrochure

ISBN 978-3-466-31233-7

Kösel Verlag

ISBN 978-3-7358-5420-9

€ 18,50

sind, unsere Teenies wenigstens beim Abendessen zu sehen. Was fangen wir jetzt mit uns an?

Mut statt Wehmut, Chance statt Krise!

Get your own life, ruft uns Journalistin und Dreifachmutter Nathalie Klüver aufmunternd zu. Mit ihrem amüsanten, warmherzigen und mit klugen Ideen und Fakten gespickten Ratgeber „Sag zum Abschied leise ... yippie!“ zieht sie uns weg vom Kinderzimmer und zeigt uns die Räume, die von nun an wieder uns gehören. Wir werden immer noch gebraucht, nur anders. Das Großwerden unserer Kinder genießen und loslassen üben – mit diesem Buch gelingt das richtig gut!



© privat Nathalie Klüver

Nathalie Klüver, geboren 1980, ist selbst Mutter von drei Kindern und kennt die kleinen und großen Hindernisse, denen Familien jeden Tag begegnen. Als freiberufliche Journalistin schreibt sie u. a. für Eltern, Spiegel Online, Für Sie und das Redaktionsnetzwerk Deutschland über Vereinbarkeit und Familie.

Auf ihrem Blog www.ganznormalemama.com und in den dazugehörigen Social-Media-Kanälen bloggt sie zu Familienpolitik, Mental Load, Burnout-Prävention bei Müttern und zu allem, was Familien zu einem entspannten Alltag hilft.



Handy-Entzug macht aggressiv

Was Smartphones mit dem Nervensystem von Kindern machen und warum Verbote allein nicht helfen.

Wenn Kinder und Jugendliche stetig aggressiver werden oder sich von ihrem Umfeld abkapseln und kaum noch erreicht werden können, erlebe er oft stereotype Reaktionen, so Florian Buschmann, Experte für Medienkom-

petenz und Berater bei Mediensucht. „Die einen schieben es auf einen ‚schlechten Charakter‘, die anderen machen ein Problem mit der Erziehung aus. Tatsächlich aber ist immer häufiger exzessiver Medienkonsum der Grund oder zumindest ein wesentlicher Faktor“, sagt Buschmann.

Der Gründer der Initiative OFFLINE HELDEN sieht bei vielen Kids eine dauerhafte Überreizung des Nervensystems. In seinen Workshops an Schulen analysiert er jedoch auch die Folgen eines plötzlichen Handy-Entzugs. Der sei keine gute Idee, denn: „Auch der Entzug setzt die Kinder und Jugendlichen unter Stress. Zudem kann niemand das Smartphone komplett verbieten, was auch nicht sinnvoll ist.“

Stattdessen gilt es, zunächst einmal die Mechanismen, durch die

»HANDY, ABER RICHTIG«

Neue Radioserie für Medienkompetenz & sichere Smartphone-Nutzung täglich um 10 und 15 Uhr nach den Kindernachrichten bei RADINO – Mein Kinderradio.



»Wir haben es mit einem Dauerfeuer zu tun, das überlastet und auslaugt, ja verbrennt, um im Bild zu bleiben.«

Handys beziehungsweise genauer Social Media und Gaming wirken, zu durchschauen. Insbesondere Kurzvideo-Plattformen und Games arbeiten mit einem permanenten Reizfluss. Die Bilder wechseln extrem schnell, es werden starke Emotionen geweckt, es gibt Belohnungen über Likes und Kommentare, eine Überraschung jagt die andere. So wird laut Buschmann das Gehirn kontinuierlich mit Dopamin und Adrenalin geflutet, das Nervensystem dauerhaft aktiviert.

Jede Minute wird medial gefüllt

Kindern und Jugendlichen – und nicht nur ihnen – fehlen echte Ruhephasen. Während es früher auch Phasen der Langeweile gab, mit denen Menschen zurechtkommen mussten, wird heute jede freie

Minute sofort medial gefüllt. Das Gehirn bekommt dadurch kaum noch die Gelegenheit, die empfangenen Reize zu verarbeiten, entstandene Spannungen abzubauen oder einfach herunterzufahren.

Dieses „Feuer“ plötzlich zu löschen, erzeuge erst recht Probleme. Ein Verbot digitaler Medien, das Ausschalten des WLANs oder die Aufforderung, das Handy sofort wegzulegen, könne zu Gereiztheit und Wut bis hin zu Ausbrüchen von Aggression führen. Der Grund dafür liege im abrupten Abfall des Dopamin- und Adrenalinspiegels, so Buschmann.

Nervensystem ist überfordert

Ganz wichtig ist es – laut dem Experten –, solche Emotionen nicht mit Boshaftigkeit des Kindes und auch nicht mit Erziehungsfehlern der Eltern in Verbindung zu bringen. „Es handelt sich schlicht um eine Stressreaktion eines überforderten Nervensystems. Dabei spielt auch eine Rolle, dass Kinder und Jugendliche heute oft Frustration kaum tolerieren, weil sie es gewohnt sind, sich stets sofort neue Reize holen zu können.“

Hinzu kämen die Wirkungen der typischen digitalen Inhalte: Die Kurzvideos quellen über von Konflikten, Provokationen und schneller Eskalation. Wer das tagtäglich viele Stunden lang konsumiere, der halte es für normal, betont Buschmann. Und es gingen Fähigkeiten verloren oder würden gar nicht erst richtig ausgebildet, die für die Regulation von Emotionen gebraucht werden: etwa Geduld, Impulskontrolle, Aushalten von Langeweile und Selbstberuhigung.

Was Eltern tun sollten?

- Nicht nur die Dauer des Medienkonsums im Blick haben, sondern vor allem auch die Inhalte
- Smartphone-freie Zeiten und Orte gemeinsam mit den Kindern festlegen
- Zur bewussten Nutzung anhalten und das auch selbst vorleben
- Echte Offline-Erholungsräume anbieten, etwa gemeinsame Aktivitäten
- Kinder emotional begleiten und die Beziehung zu ihnen intensivieren



© Dominik Prau

Florian Buschmann (Psychologie B. A.) und Mitglied im Fachverband für Medienabhängigkeit. Seit über sieben Jahren ist er in der Prävention und Intervention zum Thema Kinder und digitale Medien aktiv. Mit der von ihm gegründeten Initiative OFFLINE HELDEN erreicht er gemeinsam mit seinem Team jedes Jahr mehr als 13.000 Teilnehmende in über 500 Veranstaltungen. Er begleitet Familien, deren Kinder von einer kritischen oder krankhaften Mediennutzung betroffen sind, gibt ihnen Halt und Stabilität – und trägt so zum Erhalt beziehungsweise zur Wiedergewinnung ihrer psychischen Gesundheit bei.

Eis

eine Liebe,
die bleibt



Mit über 40 außergewöhnlichen Rezepten beweist ein neues Eiscreme-Buch, wie vielfältig, cremig und geschmacksintensiv veganes Eis sein kann.

Von zeitlosen Klassikern wie Vanille, Nougat oder Himbeersorbet bis hin zu modernen Sorten mit Lavendel, Matcha oder Olivenöl eröffnen die beiden Eis-Sommeliers Vibeke Bengtson und Jonas Bohn eine Welt voller Aromen – geeignet für alle Eismaschinen, inklusive dem beliebten Ninja Creami.

Neben den Eisrezepten bietet das Buch zahlreiche Anleitungen für knusprige Toppings, kreative Extras und aromatische Saucen, die jede Eiskreation veredeln und kompletieren.

Die Kunst der Eisproduktion

Die Autor:innen Vibeke Bengtson und Jonas Bohn widmen sich seit fast zwei Jahrzehnten der Herstellung hochwertiger Eiscreme. Was mit klassischen Rezepten nach Großmutter Art begann, entwickelte sich über die Jahre zu einer feinen Handwerkskunst mit Fokus auf natürliche Zutaten und stetiges Experimentieren. Schon früh entschieden sie sich bewusst gegen künstliche Zusatzstoffe und setzten stattdessen auf natürliche und vorzugsweise lokale Komponenten.

Veganes Eis, das überzeugt

Rund 30 Prozent der Verbraucher:innen geben an, dass Geschmack für sie das größte Hindernis beim Griff zu pflanzlichen Alternativen ist. Genau hier setzt das Buch an: Bengtson und Bohn zeigen, dass veganes Eis geschmacklich nicht nur mithalten kann, sondern in seiner Cremigkeit und Intensität klassischen Eissorten in nichts nachsteht.

Ihr Ziel: Auch Zweifler:innen davon zu überzeugen, dass pflanzliche Zutaten vollwertigen Genuss ermöglichen – ohne Kompromisse. ■

© Vibeke Bengtson (3)



Safraneis mit Orange

Zubereitung

Der Safran muss über Nacht im Haferdrink ziehen. Dafür zunächst 200–250 ml Haferdrink in einem Topf erwärmen und den Safran dazugeben. Anschließend abkühlen lassen und über Nacht in einem geschlossenen Behälter in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag den Zucker, den Stabilisator und das Salz in einen Topf geben und alles gründlich vermischen, damit der Stabilisator keine Klumpen bildet.

Den gelben Safran-Haferdrink in den Topf geben und den Agavensirup, das Distelöl und den Rest des Haferdrinks hinzugeben. Die Mischung auf ca. 80 °C erhitzen, damit das Öl sich richtig vermengen kann.

Den Topf vom Herd nehmen und den Saft der Orangen hinzufügen, danach einige Stunden im Kühlschrank abkühlen lassen.

Anschließend mit der Eismaschine zur gewünschten Konsistenz verarbeiten. Wenn man Karamellstückchen im Eis haben möchte, diese hinzufügen, wenn das Eis fast fertig ist. Das Eis in einen verschlossenen Behälter geben und vor dem Servieren einige Stunden in den Gefrierschrank stellen.

Zutaten

- 650 ml Haferdrink
- ¼ TL Safran (ca. 20 Fäden)
- 125 g Zucker
- 6 g Stabilisator
- 1 Prise Salz
- 1 EL Agavensirup
- 2 EL Distelöl
- Saft von zwei großen Orangen
- optional Karamellstückchen

Komm vorbei!

Schmecke, rieche und staune, denn im SONNENTOR Erlebnis gibt es viel zu entdecken...

Schon beim Eingang begrüßt dich ein unvergesslicher Kräuterduft. Bei einer Betriebsführung bekommst du einen eindrucksvollen Blick hinter die Kulissen und erfährst Spannendes über die Herstellung der bunten Produktkreationen und die Unternehmensgeschichte. In unseren vielfältigen Gärten entdeckst du, wo die Kräuter wachsen und wie ein nachhaltiges Leben im Einklang mit der Natur funktionieren kann. Genieße österreichische Küche sowie kreative, vegetarische und vegane Gerichte in unserem Bio-Gasthaus Leibspeis' oder verbringe erholsame Nächte in einem unserer Tiny-Häuser mitten im Kräutergarten oder in einem Haus voller Geschichten, den Stadt-Lofts, unseren Ferienwohnungen mitten in der Stadt Zwettl.



SONNENTOR®
Erlebnis

Wo Kräuter zuhause sind!

BETRIEBSFÜHRUNGEN
durch die duftenden Kräuterrhallen

GESCHÄFT
mit kreativen Geschenkideen

BIO-GASTHAUS LEIBSPEIS'

WALD-REICH
mit 19 Erlebnissen

NATURGARTEN DER VIELFALT
am Frei-Hof

Bio-Bengelchen
SPIELGARTEN & WEG
KRÄUTERWANDERWEG

ÜBERNACHTEN
in den Land-Lofts & Stadt-Lofts

www.sonnentor.com/erlebnis

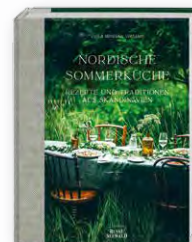


Eine kulinarische Reise nach Skandinavien

Entdeckt den hellen nordischen Sommer auf dem Teller! Das Buch „Nordische Sommerküche“ von Viola Minerva Virtamo verbindet skandinavische Küche, saisonale Rezepte und nordisches Lebensgefühl – perfekt für Food-Lovers, Naturfans und Deko-Enthusiasten. Träumt euch unter dem Licht der Mitternachtssonne weg in die skandinavische Natur!



Dieser Hingucker ist eine Liebeserklärung an die traditionelle finnische Geschmackskombination aus Heidelbeeren und Kardamom, verpackt in einen Schichtkuchen. Garniert mit essbaren Blüten ist diese Torte die Attraktion jeder sommerlichen Tafel. Das Rezept für die **Heidelbeer-Karamelltorte mit Kardamombuttercreme** findet ihr unter www.morefamily.at



Nordische Sommerküche Rezepte und Traditionen aus Skandinavien

Viola Minerva Virtamo

224 Seiten | Hardcover
Lifestyle BusseSeewald,
frechverlag GmbH
ISBN 978-3-7358-5420-9
€ 30,-

**Gewinn-
spiel**



Zutaten für 3–4 Portionen

Für die Fischklößchen:

- 500 g Hechtfilet oder anderer fettarmer weißer Fisch (ohne Haut und Gräten; am besten bereits zerkleinert kaufen)
- 2 Eiweiße
- 1 EL Zitronenabrieb
- 1 TL Salz
- ½ TL weißer Pfeffer
- 250–300 ml Sahne
- 1 l Fischfond
- 2–3 EL Butter

Für den Kartoffelbrei:

- 500 g mehlig kochende Kartoffeln
- Salz
- 300 ml Milch
- 125 g zerlassene Butter
- 2 EL Zitronensaft

Für die Kräuter-Vinaigrette:

- 500 g mehlig kochende Kartoffeln
- Salz
- 1 Bund Basilikum
- ½ Bund glatte Petersilie oder Dill
- 100 ml Raps- oder Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Weißweinessig
- 1 Prise Salz

Zubereitung

1. Den Fisch in kleine Stücke schneiden und mit den Eiweißen, Zitronenabrieb, Salz und weißem Pfeffer in einem Mixer glatt pürieren. Bei laufendem Motor 200 ml Sahne in dünnem Strahl hinzufügen. Wenn die Masse dann nicht seidig glatt ist, noch etwas Sahne zugeben. Die Masse in eine Schüssel füllen, abdecken und einige Stunden in den Kühlschrank stellen.
2. Inzwischen die Kartoffeln schälen und vierteln. In einen Topf legen, mit Wasser bedecken und ½ EL Salz hinzufügen. Zum Kochen bringen und 20 Minuten garen, bis sie weich sind.
3. Die Kartoffeln in einem Metallsieb abtropfen lassen. Die Kartoffeln stampfen, dann durch das Sieb streichen, damit das Püree glatt und seidig wird.
4. Die Milch in einem Topf erwärmen. Abwechselnd zerlassene Butter und warme Milch zum Kartoffelbrei geben, dabei ständig mit einem Schneebesen rühren. Den Zitronensaft unterrühren und mit etwas Salz abschmecken.



Fischklößchen mit Kartoffelbrei & Kräuter-Vinaigrette

5. Alle Zutaten für die Kräuter-Vinaigrette in einem Mixer oder mit einem Stabmixer zu einem glatten Dressing verarbeiten.
6. Den Fischfond in eine große Pfanne mit hohem Rand gießen. Bis an den Siedepunkt erhitzen, nicht sprudelnd kochen lassen.
7. Die Fischklößchen mit zwei Esslöffeln formen und direkt vom Löffel in den heißen Fond gleiten lassen. Etwa 4 Minuten garen, dann wenden und weitere 4 Minuten garen. Aus dem Topf nehmen.
8. Etwas Butter in einer sauberen Pfanne zerlassen und die gegarten Fischklößchen von beiden Seiten hellgoldbraun braten.
9. Den Kartoffelbrei vor dem Servieren in einem Topf erwärmen. Die Fischklößchen mit dem Kartoffelbrei und der Vinaigrette servieren. Nach Belieben noch mit etwas Zitronensaft beträufeln.



Finnische Sommersuppe

Zutaten für 2 Portionen

- 1 große oder 2 kleine Zwiebeln
- 1 EL Butter oder Olivenöl
 - 200 g Blumenkohl
 - 225 g Kartoffeln
 - 100 ml Weißwein
 - 500 ml Wasser
 - Salz
- 200 ml Sahne oder Milch (optional pflanzlich)
- Saft von ½ Zitrone
- 50 g frischer Spinat
- 200 ml Erbsen, frisch oder TK
- frischer Dill und Dillöl

Zubereitung

1. Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Die Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebel darin unter gelegentlichem Rühren kurz anbraten.
2. Den Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen und die gewaschenen Kartoffeln halbieren oder vierteln. Beides in den Topf geben. Kurz umrühren, dann Wein, Wasser und eine großzügige Prise Salz zugeben. Etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
3. Den Topf vom Herd nehmen und die Sahne und den Zitronensaft einrühren.
4. Spinat und Erbsen hinzufügen. Den Topf wieder auf den Herd stellen und einige Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen, bis der Spinat zusammenfällt. Die Erbsen nicht zu lange kochen, damit sie ihre schöne grüne Farbe behalten. Nach Belieben mit frischem Dill und einem Spritzer Dillöl garnieren. Sofort servieren!

Gartenparty



Was gibt es Schöneres, als mit lieben Menschen unter schattigen Bäumen, zwischen duftenden Blumen, bei gutem Essen und kühlen Drinks beisammen zu sein und den Sommer zu feiern?



Cheers!

Mit diesen fröhlich bunten Gläsern stößt man gerne auf den Sommer an! Bei TK Maxx findet man diese und noch viele weitere Home-Highlights von Top-Marken und Designer-Labels bis zu 60 % günstiger als der UVP. erhältlich bei TK Maxx



Love & Peace

Dieses hübsche „Kiss my kitchen“-Geschirrtuch ist das perfekte Gastgeschenk, das lange Freude bereitet. Die Love Peace Kollektion mit der Friedenstaube ist eine wunderschöne Message an alle Gastgeber:innen und obendrein noch ein superpraktisches Must-have in der Küche.

€ 16,90
www.kissmykitchen.de

Für sattgrünen Rasen

Was wäre eine Gartenparty ohne Grün? Ein gesunder Rasen braucht die passenden Spurenelemente. Royal Green von Multikraft unterstützt mit probiotischen Mikroorganismen, fördert tiefes Wurzelwachstum und erhöht die Widerstandskraft gegen Trockenstress, Schädlinge und Krankheiten.

€ 9,90 (1 Liter)

Erhältlich unter multikraft.com sowie bei bellaflora & reformstark Martin



Ästhetik im Blumentopf

Nicht nur die Pflanzen sollen künftig was hermachen, sondern auch das Granulat, welches sie mit Wasser, Nährstoffen und Sauerstoff versorgt. Die neuen TOPPER vom Pflanzenexperten SERAMIS® sind ab sofort in den vier Trendfarben Limestone, Espresso, Dark Shadow und Graphite erhältlich.

1-Liter-Sack | € 3,99
erhältlich in ausgewählten Gartengeschäften



NEUIGKEITEN



Kaffeekränzchen im Garten

Zu einem gemütlichen Kaffeekränzchen gehören nicht nur guter Kaffee und schmackhafter Kuchen, sondern vor allem ein lauschiges Plätzchen. Das Lounge-Set BRUMUNDDAL von JYSK bietet Platz für fünf Personen und ist dank strapazierfähiger Sinterstein-Tischplatte sowie waschbaren Bezügen absolut familientauglich und schafft eine gemütliche Atmosphäre in jedem Außenbereich.

€ 1.299,-

erhältlich bei JYSK

Gewinnspiel

Wir verlosen:

- ★ zwei Gutscheine von JYSK im Wert von je 30,- Euro
- ★ ein Geschirrtuch von Kiss my Kitchen
- ★ 3 x Royal Green Rasendünger



Kochen mit Astrid Lindgren

Eine schwedische Genussreise mit unseren Kinderbuchheld:innen



So schmeckt mein Sommer
Astrid Lindgrens Kochbuch

252 Seiten | Hardcover
Oetinger Verlag
ISBN: 978-3-7512-0871-0
€ 25,-

▲ Dieses herrliche Kochbuch läutet mit zauberhaften Rezepten, Texten und Geschichten sowie träumerischen Fotos und originalen Illustrationen die Sommerzeit ein. Zusammen mit Astrid Lindgrens beliebten Kinderbuchheld:innen wie Pippi, den Kindern aus Bullerbü oder Ronja Räubertochter entschwindet man gedanklich zum Picknick, Kaffeekränzchen, zum Mittsommerfest oder in die schwedischen Schären – so machen Kochen und Backen auch den Kleinen Spaß!

Astrid Lindgrens Geschichten haben auch unser Bild vom Sommer in Schweden geprägt, sei es Ronjas Frühlingschrei an der Bärengrotte oder das Krebse-Fangen am Katthultsee. Und immer spielt auch das Essen eine wichtige Rolle!

»Wenn ich du wäre,
würde ich einfach einen
Zuckerkuchen backen«,
sagte Mama.

Mehr von uns Kindern aus Bullerbü,
Astrid Lindgren

Lisas Zuckerkuchen

Zutaten für 1 Kuchen

- Paniermehl für die Form
- 100 g Butter
- 3 Eier
- 180 g Zucker
- 180 g Weizenmehl
- 1 ½ TL Backpulver
- 1 EL Vanillezucker
- abgeriebene Schale von 2 Zitronen
- ½ TL Salz
- 100 ml Milch

Zubereitung

Ein Zuckerkuchen braucht eigentlich keine Aromatisierung, er schmeckt gut so, wie er ist. Aber wer variieren möchte, kann Beeren und Früchte ergänzen, die gerade Saison haben. Das Geheimnis ist zum einen, Eier und Zucker richtig schön schaumig zu schlagen, zum anderen, das Mehl nicht direkt hineinzurühren, sondern portionsweise in die Schüssel zu sieben und vorsichtig unterzuheben.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Eine Napfkuchenform einfetten und mit Paniermehl austreuen. In einem Topf die Butter schmelzen und abkühlen lassen. Währenddessen in einer Schüssel Eier und Zucker schaumig schlagen, in einer anderen Mehl, Backpulver und Vanillezucker vermischen und vorsichtig unter die Eimasse heben. Dann kommen noch Zitronenschale und Salz hinzu. Zum Schluss vorsichtig Butter und Milch unterrühren. Den Teig in die Form gießen und auf mittlerer Schiene 30–40 Minuten backen. Mach die Stäbchenprobe, um festzustellen, ob der Kuchen fertig ist. Anschließend eine Weile abkühlen lassen, bevor du ihn aus der Form stürzt.

Lisas Kuchen lässt sich je nach Jahreszeit und Lust und Laune variieren.



Astrid Lindgren

Astrid Lindgren ist eine der wichtigsten Kinderbuchautorinnen der Welt. Sie hat so unvergessliche Figuren wie Pippi Langstrumpf und Michel aus Lönneberga geschaffen. Ihre Bücher wie „Ronja Räubertochter“, „Wir Kinder aus Bullerbü“ oder „Karlsson vom Dach“ sind längst zu Kinderbuchklassikern geworden. Astrid Lindgren wurde u. a. mit dem Friedenspreis des Deutschen Buchhandels ausgezeichnet.

Sommerevents

Sommer. Ferien. In ganz Österreich wird gefeiert und das Leben genossen – entdeckt unsere erlesenen Veranstaltungstipps!

Märchensommer: Aschenputtel – neu getanzt

9. 7.–30. 8. 2026

Der glanzvollste Ball auf Schloss Poysbrunn steht vor der Tür. Doch nicht für Aschenputtel, die von einem anderen Leben träumt. Denn bei ihrer gemeinen Stiefmutter und der Stiefschwester zählt nur eines: Geld und Schein. Aber Aschenputtel hat etwas, das die beiden nicht haben – Herz, Hoffnung und besondere Freunde: zwei magiebegabte Tauben. Als die beiden eine Schatzkarte in Aschenputtels Schuh entdecken, liegt Zauber in der Luft. Mit einem funkelnden Schuh und einem Prinzen, der sich als Tanzprofi entpuppt, nimmt Aschenputtels Leben eine andere Wendung und das große Abenteuer seinen Lauf...

Schloss Poysbrunn
Märchensommer-Allee
2161 Poysbrunn
Kinder haben freien Eintritt!
www.maerchensommer.at

Gewinnspiel



Wir verlosen:

- 3 Familienpakete für den Märchensommer NÖ
- Kofel Tickets (bis zu 5 Pers.) für die Berg- und Talfahrt mit der Patscherkofelbahn

Jetzt mitspielen auf
www.morefamily.at



KOFELday

30. 8. 2026, 10-16 Uhr

Der KOFELday rund um die Bergstation der Patscherkofelbahn sorgt mit tollen Programmpunkten für einen superlustigen Familientag: Clownduo Dotti & Lotti, coole Sportstationen, Kinderschminken, Kofele's Quiz Wandertour, Kofele's Bienen Lehrpfad, Besichtigung der ORF-Sendeanlage am Gipfel des Patscherkofels und musikalische Stimmung.

Patscherkofel | 6080 Igls
Freier Eintritt für alle Programme!
Für die Patscherkofelbahn gelten die regulären Ticketpreise.
www.patscherkofelbahn.at



ComicZeichen- Workshop & MangaZeichen- Workshop

17. 8.–21. 8. 2026

Wie Kinder ihre eigenen Geschichten in einen Comic verwandeln, lernen sie von professionellen Illustrator:innen, die Tipps und Tricks geben, wie ein Comic oder Manga aufgebaut wird.

WUK Werkstätten- und Kulturhaus
Währinger Str. 59 | 1090 Wien
Anmeldung ab Juli
www.wuk.at



Familienbund SummerTwist

4. 7. 2026, ab 10 Uhr

Mit SummerTwist feiert ein neues Familienfest seine Premiere und verwandelt das Donauufer in eine lebendige Wohlfühlzone. Das Fest lädt Groß und Klein dazu ein, gemeinsam zu entdecken, zu gestalten und Zeit miteinander zu verbringen. Zwischen dem Urfahrnermarkt-Gelände und dem Ars Electronica Center entsteht ein bunter Erlebnisraum mit abwechslungsreichem Programm: Kinderkonzerte, Zauberei, Zirkuskunst, Hula Hoop, LED-Abendshow, Kreativstationen, Workshops, Silentzone mit Bibliothek und Picknickplatz. Spezialitäten aus aller Welt gibt es am Streetfoodmarkt.

Urfahrnermarkt | 4040 Linz
Eintritt frei!
www.ooe.familienbund.at



Familien-Sommerfest

16.7., 23.7., 30.7., 27.8.2026;
ab 15 Uhr

Familien-Sommerfest mit Bewegungs- und Kreativstationen, Mitmach-Zirkus, Bubbleclown, Hüpfburg und vielem mehr.

Region Hochkönig
Eintritt frei!
www.hochkoenig.at



Nicht mein Mist?

Mülltrennung,
Recycling & Müllvermeidung
wollen gelernt sein

Regenbogen-Wissen

und vieles mehr in Katis Welt



Flotte
Upcycling-Schnecke
für den Garten



Nicht mein Mist?



„Jede:r von uns produziert etwa 2 Kilogramm Müll pro Tag. Ganz schön viel, oder?“

„Jedes Jahr werden über 1 Million Tonnen Lebensmittel entsorgt.“

„Österreich hat eines der besten Abfallsysteme der Welt.“

„Wir sind Spitzenreiter im Recycling.“

„15.000 Tonnen Abfall werden jährlich einfach achtlos weggeworfen. Das ist eine enorme Belastung für unsere Umwelt.“

Was bedeutet „Recycling“?

„Recycling“ ist Englisch und bedeutet übersetzt „wieder in den Kreislauf zurückbringen“.

Der deutsche Begriff dafür ist **Wiederverwertung**. Das heißt, das Material der weggeworfenen Dinge kann man wiederverwerten. Ein gutes Beispiel dafür ist eine Alu-Dose: Sie wird nicht wieder befüllt, sondern eingeschmolzen. Aus dem geschmolzenen Aluminium wird dann ein neuer Gegenstand hergestellt.

Wiederverwertung

hingegen bedeutet, dass ganze Gegenstände wieder verwendet werden. Also eine Glasflasche wird zum Beispiel gewaschen und neu befüllt.

Mülltrennung

Restmüll ● schwarz

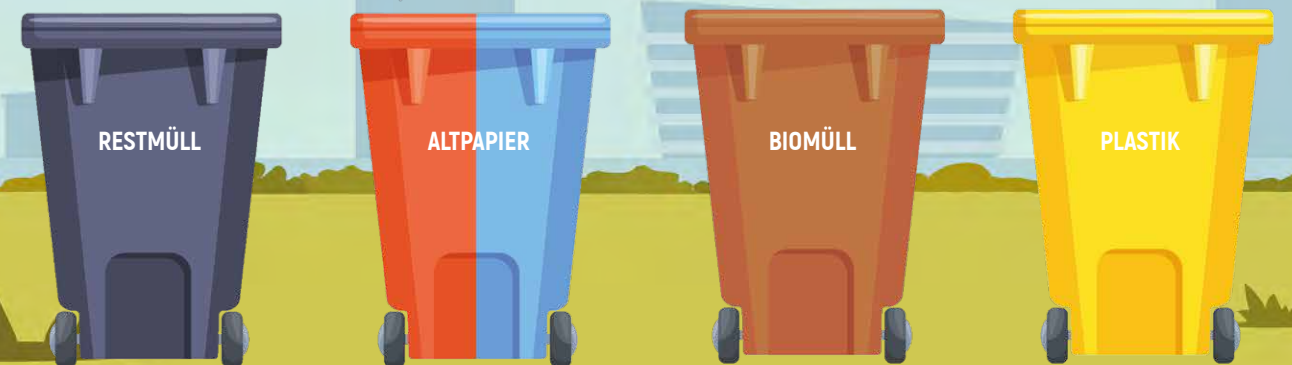
Plastik-, Alu- & Leichtverpackungen ● gelb

Altpapier ● rot oder blau (je nach Region)

Biomüll ● braun

Altglas → wird zu eigenen Sammelstellen gebracht

Pfandflaschen und -dosen → werden zurück in den Supermarkt gebracht



Was gehört nun in welche Tonne?
Oder muss es über das Altstoffsammelzentrum entsorgt werden?
Verbinde die Abfallgegenstände mit der richtigfärbigen Tonne.

Die Lösung findest du hier:



Jetzt hast du einiges über Mülltrennung und Recycling gelernt. Das oberste Ziel ist aber, möglichst viel Müll zu vermeiden!





Kannst du die gesuchten
Gegenstände im großen Bild finden?



Die flotte Upcycling- Schnecke

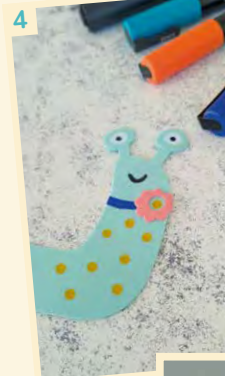
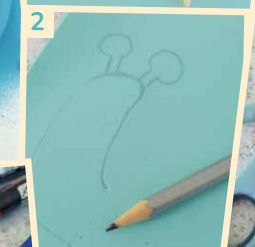
Eigentlich wollen wir diese kleinen Tierchen nicht so gerne in den Pflanzen haben, aber unsere bunte Upcycling-Schnecke ist hier die Ausnahme.

Du brauchst:

- ★ Deckel eines Schraubglases
- ★ Moosgummi
- ★ Acryl-Spray
- ★ Acryl-Stifte
- ★ Holzlöffel
- ★ Schere, Bleistift, Kleber

1. Sprühe den Schraubglasdeckel mit dem Acryl-Spray in einer Farbe deiner Wahl und lass ihn trocknen.
2. Zeichne auf den Moosgummi den Körper deiner Schnecke ...
3. ... und schneide ihn anschließend aus.
4. Bemale deine Schnecke nun nach Belieben mit den Acryl-Stiften.
5. Wenn der Deckel gut getrocknet ist, kannst du auch diesen bunt verzieren.
6. Klebe zum Schluss den Holzlöffel und den Moosgummi-Körper an die Rückseite des Deckels.

Fertig ist deine bunte Upcycling-Schnecke – ein gern gesehener Gast in jedem Garten!



**Und
so
geht's**





Kati
Welt

bellowitsch@morefamily.at

EISEN IM BLUT!

Eisen ist ein wichtiger Werkstoff und ein lebenswichtiges Spurenelement für uns Menschen. Das merkst du, wenn du dich einmal verletzt hast und das Blut – etwa an der Hand – schnell ableckst. Dann schmeckt es deutlich nach Eisen. Eisen ist ein Baustoff für den roten Blutfarbstoff, das „Hämoglobin“. Es transportiert den Sauerstoff im Blut, den wir alle zum Leben brauchen.

Hast du gewusst, dass ...

... Blindschleichen gar nicht blind sind? Ihren Namen haben sie wegen ihrer glänzenden Haut. In der Sonne glitzert diese so stark, dass ihre Feinde geblendet werden. Sie sind auch keine Schlangen, sondern Echsen. Bei Gefahr können sie ihren Schwanz abwerfen, um zu fliehen, allerdings können sie das meist nur ein Mal.

Welche Brille trägt man nicht auf der Nase?

😊 Richtige Antwort: Die Klobrille.

SCHERZ-
RÄTSEL

Good to
know!

Wenn du ein wirklich kaltes Getränk genießen willst, aber die Flasche noch sehr warm ist, wickle diese einfach in ein bis zwei Blätter gut befeuchtete Küchenrolle und lege diese für maximal 15 Minuten ins Tiefkühlfach. Durch das verdunstete Wasser ist die Flasche innerhalb weniger Minuten eiskalt. Erfrischend!



AHA!

Ein Stern ist ein Himmelskörper, der selbst leuchtet. Planeten dagegen leuchten nicht selbst. Planeten umrunden einen Stern und werden von diesem angestrahlt.



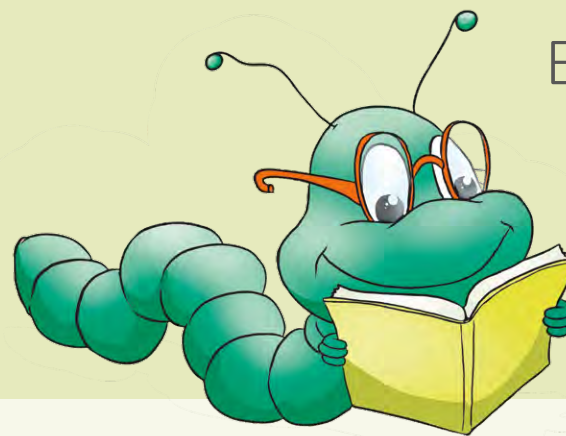
Wie stehst du zur Sonne, wenn du einen Regenbogen siehst?

Wie du ja sicherlich weißt, kann ein Regenbogen nur entstehen, wenn Sonnenstrahlen auf feine Regentropfen in der Luft treffen. Die Strahlen werden von den Tropfen in die Richtung zurückgeworfen, aus der sie gekommen sind. Wenn die zurückgeworfenen Strahlen in dein Auge treffen, musst du in die gleiche Richtung schauen, aus der die Sonnenstrahlen kommen. Die Sonne befindet sich also hinter dir, wenn du einen Regenbogen siehst.

BUCHEMPFEHLUNGEN

für Bücher-
würmer

Gewinn-
spiel



Ab 7 Jahren
112 Seiten
Verlag Friedrich Oetinger
ISBN 978-3-7512-0843-7
€ 15,-

Erhard Dietl & Paul Maar

Die Olchis und das Sams
Die kaputte Wunschmaschine

Die Wunschmaschine ist kaputt! Das Sams und Herr Taschenbier bitten Professor Brausewein, sie zu reparieren. Doch als das Sams in Brauseweins Labor an einer Flasche mit Verjüngungsmittel rumspielt, verwandelt es Papa Taschenbier aus Versehen in ein Baby! Da die Olchis sich ja als Familie mit Babys gut auskennen, zieht das Sams mit Baby Taschenbier auf den Schrottplatz. Während Brausewein den Schrottplatz nach einem Ersatzteil für die Maschine absucht, versuchen das Sams und die Olchis das Taschenbier-Baby zu bespaßen. Ob es Brausewein gelingen wird, Papa Taschenbier zurückzuverwandeln ...? Die Kinderhelden von Paul Maar und Erhard Dietl in einem Buch!



Ab 5 Jahren
144 Seiten
Verlag Penguin Junior
ISBN 978-3-328-30419-7
€ 15,50

Andreas Hüging

Lino Veneziano

Hund Lino ist eigentlich Weltumsegler, nichts liebt er mehr, als an Deck zu liegen und in seinen Detektivgeschichten zu stöbern. Doch als er einer Flaschenpost-Werbung nach Venedig folgt, steckt Lino plötzlich selbst in einem wachechten Detektivfall. Nicht nur die wertvollen Eisrezepte von Gelato Flamingo sind weg, auch Linos geliebtes Segelboot, die WUFF 2, wurde gestohlen. Klar, dass Lino ermitteln muss! Ein spannendes Detektivabenteuer in kurzen Kapiteln – ideal fürs Vorlesen in 3 bis 5 Minuten.



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



Ab 4 Jahren
36 Seiten
Verlag Margarete Tischer
ISBN: 978-3-903370-37-1
€ 14,-

Bettina Wagner

Sigismund lernt brüten

Hahn Sigismund hält sich für den Wichtigsten auf dem ganzen Hof – bis ein Unfall passiert und Henne Rosmarie ihre Eier nicht mehr selbst ausbrüten kann. Plötzlich steht die Hühnerschar vor einem Problem, das nur mit Mut, Zusammenhalt und einer ungewöhnlichen Idee zu lösen ist. Wie es dazu kommt, dass am Ende ausgerechnet Sigismund im Nest landet, erzählt die warmherzige, humorvolle Geschichte. Auf kindgerechte Weise werden Rollenklischees hinterfragt und das Übernehmen von Verantwortung wird eingefordert.



Ab 7 Jahren
64 Seiten
Friedrich Oetinger Verlag
ISBN 978-3-7512-0831-4
€ 12,40

Jamal Musiala/Julien Wolff

Mein Fußball-Abenteuer beginnt

Nach dem Umzug von Deutschland nach England beginnt eine spannende Zeit für Jamal – neue Stadt, neue Sprache, neue Schule. Da muss man ganz schön mutig sein! Vor allem der Fußball hilft ihm, sich richtig einzuleben und Freunde zu finden. Und dann entdeckt ein großer Verein das Ausnahmetalent ... Der erste Band der Erstleser-Reihe von und mit Jamal Musiala – Deutschlands Fußball-Superstar vom FC Bayern München.

Abwechslungsreich wie dein Sommer!

Catan – Das Kartenspiel

Das legendäre Inselabenteuer
in neuem Tempo



Erlebt CATAN als spannendes Kartenspiel! Wie im Original errichten die Spielenden Straßen und Siedlungen, entwickeln sie weiter und lassen daraus florierende Städte entstehen. Doch was andere errichten, steht einem selbst nicht mehr zur Verfügung. Kluger

Ressourceneinsatz und geschickter Handel sind entscheidend, um den eigenen Einfluss zu vergrößern. Wer clever tauscht, erhält zusätzliche Belohnungen – doch die Räuber lauern überall: Wer zu viele Rohstoffe hortet, muss sich mit starker Rittermacht wappnen.

Catan – Das Kartenspiel verbindet Strategie, Handel und Abenteuer – nun in kompakter Form für alle, die das beliebte Spielprinzip in kürzerer Zeit erleben möchten.

3–4 Spielende | ab 10 Jahren | € 12,99
Kosmos



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

**Gewinn-
spiel**



Matsch Party

Die größte Schweinerei gewinnt!

Endlich dürfen sich alle einmal so richtig „einsauen“: Bei dem Kinderspiel „Matsch Party“ sausen die Schweine über den 3D-Spielplan, sammeln fleißig Matschkumpen und füllen damit ihre Sammelplättchen. Besonders spannend wird es, wenn eines der Schweine von der Planke direkt in die Matschpfütze hüpfen. Denn dann fliegt der Matsch unberechenbar durch die Luft und alle können davon profitieren. Mit sauwitzigen Karten, einfachen Regeln und dem anschaulichen Spielprinzip kommt jede Menge Spielfreude auf.

Das actionreiche Spiel fördert die Lachmuskeln!

2–4 Spielende | ab 5 Jahren | € 25,99
Schmidt Spiele



Wort im Wort

Ein außergewöhnliches
Memo

Nach den beliebten Varianten „Old & New“ und „Eindeutig Zweideutig“ erweitert der Wiener Spielverlag Piatnik nun mit „Wort im Wort“ die Serie außergewöhnlicher Memos. Diese herausfordernde Version hat es ganz schön in sich. Es geht nämlich nicht darum, zwei völlig gleiche Bildplättchen zu finden, sondern jene mit – wie der Name schon verrät – Wort im Wort. Ein Paar gehört also nur dann zusammen, wenn der Begriff des einen komplett im zweiten vorkommt, wie beispielsweise „Ass“ in „Fass“.

Ein generationenübergreifender Spielspaß!

2–6 Spielende | ab 8 Jahren | € 14,95
Piatnik

Unsere Spieletipps sind diesmal bunt gemischt: von legendären Inselabenteuern über sauwitzige Matsch-Partys bis hin zu herausfordernden Spieleklassikern für Jung und Alt.

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.



Felix, 4 Jahre, Wien

Welche ist deine Lieblingsseissorte?

Felix: Vanilleeis, weil es so süß ist und gut schmeckt!

Wo gehst du im Sommer am liebsten baden?

Felix: Am liebsten gehe ich im Sommer ins Schwimmbad, wo ich planschen und rutschen kann.

Wenn du dir etwas wünschen könntest, was wäre das?

Felix: Ganz viel Eiscreme und ich möchte in den Zoo gehen, weil ich alle Tiere liebe.

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

Mia Miley, 8 Jahre, Tirol

Hoch hinaus ist das Motto unseres Magazins. Hast du einen Lieblingswandertipp für uns?

Mia Miley: Mein allerliebster Berg ist der Hochzeiger in Jerzens. Dort kann man eine richtig schöne Wanderung machen zum ZirbenPark.

Worauf freust du dich in den Sommerferien am meisten?

Mia Miley: Ich freu mich auf Ausflüge und erlebe coole Abenteuer mit meiner Familie und Freunden.

Wenn du eine Extraportion Taschengeld hättest, was würdest du dir kaufen?

Mia Miley: Ich würde für alle Kinder in meiner Klasse eine Tüte Eis kaufen.



happy new ride



Hier dreht sich
alles um den Spaß!

Rotonda - jetzt neu im Familypark
und einzigartig in Österreich! Erlebt rasante
Drehungen, schwungvolle Wellen und jede Menge Fahrspaß.

Jetzt neu:
Rotonda

familypark.at

SKODA

Werde auch du Teil der Family



**Jetzt attraktive
Vorteilspakete sichern!**
Fabia
ab 14.460,- Euro



Kostenlos: 
4 Alu-Winterkomplettträger.
Octavia Combi
ab 25.580,- Euro



**Mit der Karoq 4x4 Prämie
2.000,- Euro sparen.**
Karoq
ab 28.290,- Euro

Bei Finanzierung, Versicherung und Service über die Porsche Bank.

Sichern Sie sich bis zum 30. Juni 2026 attraktive Angebote!
Schnell zugreifen: Viele Fabia, Karoq und Octavia Combi sofort verfügbar.

Symbolfotos. Stand 04.05.2026. Unverb., nicht kart. Richtpreise inkl. NoVA und 20% MwSt. für Privatkunden. Berücksichtigte listenpreismindernde Nachlässe: Family-Bonus (Fabia/Octavia 2.000,- | Karoq 3.000,-), 2.500,- Finanzierungs-, 1.000,- Versicherungs- (bei Abschluss einer KASKO Versicherung) und 1.000,- Service-Bonus (bei Abschluss eines Service-Produktes) der Porsche Bank. Mindestlaufzeit 36 Monate, Mindest-Nettokredit 50% vom Kaufpreis. Karoq 4x4 Prämie gilt für Karoq 4x4. Kostenlose vier original Alu-Winterkomplettträger für Octavia Privatkunden in Kombination mit kostenpflichtiger Škoda TopCard. Alle Aktionen gültig mit Kaufvertrags-/Antragsdatum 03.12.2025 bis 30.06.2026. Details zu den definierten Winterkomplettträgern und zu allen Aktionen erhalten Sie unter skoda.at/aktionen bzw. bei Ihrem Škoda Betrieb. *5 Jahre Neuwagen-garantie bzw. bis zu 100.000 km Gesamtkilometerleistung inklusive. Je nachdem, was zuerst eintritt.
Verbrauch: 4,3–8,5 l/100 km. CO₂-Emission: 112–195 g/km.

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