

# Eltern & Kind



Das kostenlose Magazin für Vorarlbergs Familien

Ausgabe April 2010

## Einfach die Besten

Warum Oma und Opa so wichtig sind.

## Hallo Hase

So wird es ein rundherum gelungenes Osterfest.

## Von wegen egoistisch

Warum die Vorurteile über Einzelkinder so gar nicht stimmen.

# Hurra, endlich sind wir zu viert

Doch was tun, wenn das erstgeborene Kind mit Eifersucht reagiert?  
Wie Sie am besten mit diesen Rivalitäten umgehen.





# editorial

**G**efühlschaos – mit der Geburt eines Geschwisterchens ändert sich die gesamte Familienkonstellation und für das erstgeborene Kind beginnt eine harte Zeit: es muss die Aufmerksamkeit der Eltern plötzlich teilen. Klar, dass man auf diese unliebsame Konkurrenz aus dem Stubenwagen zunächst einmal mit Unsicherheit, Eifersucht und Aggression reagiert. Was Sie als Eltern tun können, um Ihrem Kind diesen Prozess zu erleichtern? – Wir sagen Ihnen, wie Sie mit einfachen Strategien aufkeimendes Rivalitätsdenken bereits im Vorfeld ausschalten können.

Apropos ausschalten – in unserem Beitrag zum Thema Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen erfahren Sie, warum der Fernseher besser nicht als Babysitter erhalten sollte, welche Inhalte für Kinder geeignet sind und wie wichtig es ist, einen verantwortungsvollen Umgang mit Computer und TV-Gerät zu lernen.

Außerdem finden Sie in der neuesten Ausgabe von „Eltern & Kind“ die besten Pflegetipps für Schwangere, tolle Ideen für ein rundum gelungenes Osterfest sowie Hilfreiches, wenn der Nachwuchs abends mal wieder partout nicht einschlafen will.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!  
Ihr „Eltern & Kind“-Redaktionsteam

**IMPRESSUM ■ Medieninhaber (Verleger), Herausgeber und Hersteller:** Eugen Russ Vorarlberger Zeitungsverlag und Druckerei GmbH, Gutenbergstr. 1, A-6858 Schwarzach. **Redaktion/Texte:** Mag. Christiane Schmitt, Sabine Blechschmidt, Barbara Huber, Mag. Alexandra Dittrich, Dr. Nicola von Norman. **Gestaltung/Umsetzung:** Nadine Rüscher. **Bilder:** Shutterstock, VMH-Archiv. **Anzeigenberatung:** Vorarlberger Medienhaus, Gutenbergstr. 1, A-6858 Schwarzach. **Erscheinungstag:** Fr., 2. April 2010

► Diese Ausgabe können Sie gratis unter [eltern@medienhaus.at](mailto:eltern@medienhaus.at) anfordern.



## ■ Schwangerschaft & Geburt

- 06 **Mit ganzem Herzen**  
Hebamme Maria-Luise Kramer im Interview
- 10 **Starthilfe ins Leben**  
Wehenfördernde Maßnahmen
- 12 **Plötzlich zu viert**  
Eifersüchteleien wirkungsvoll begegnen

## ■ Entwicklung & Erziehung

- 16 **Macht Fernsehen krank?**  
Mediennutzung - darauf sollten Sie schauen
- 20 **Oma und Opa sind die Besten**  
Warum Großeltern so wichtig sind
- 22 **Mein Kind ist ein Zappelphilipp**  
Das sollten Sie als Eltern tun
- 28 **Unsozial und egoistisch?**  
Die Wahrheit über Einzelkinder

## ■ Gesundheit & Wellness

- 30 **Mama ist die Schönste**  
Gesund und fit durch die Schwangerschaft
- 34 **Jetzt kommt das Sandmännchen**  
So klappt es mit dem Einschlafen

## ■ Familie & Freizeit

- 38 **Hallo Hase**  
Alles für ein gelungenes Osterfest
- 40 **Baby gugu, Mama gaga**  
Kolumne über den Alltag mit Kind

## ■ Rubriken

- 42 **Ausflugsziele**
- 44 **VOLMamas-Forum**
- 45 **Ganz der Papa/Sudoku**
- 46 **Lust auf Gemüse**
- 49 **Kunterbunte Kinderwelt**
- 50 **Spiel & Spaß für Groß & Klein**



# 12

## Mein neuer bester Freund

Plötzlich sind wir vier - wie Sie die Eifersüchteleien Ihres erstgeborenen Kindes in den Griff bekommen.

# 20

## Oma ist die Beste

Warum Großeltern in der Entwicklung und Erziehung eines Kindes eine wichtige Rolle spielen.



# 34

## Sandmann wo bist du?

Wenn es mit dem Einschlafen mal wieder etwas länger dauert - diese Regeln und Tipps helfen.

# 38

## Ostern ist endlich da!

Eier suchen, Hasen basteln und Ostereier farbenfroh bemalen - so wird es ein unvergessliches Fest.



# Kinderrechte stärken

VORARLBERGER KINDERRECHTEPREIS 2010. „Kinder in die Mitte“ und der Kinder- und Jugendanwalt Michael Rauch gemeinsam für Kinderrechte - denn auch Kinder haben Rechte.

In einem internationalen, völkerrechtlichen Vertrag mit dem Titel „Konvention über die Rechte des Kindes“ wurden 1989 von den Vereinten Nationen Rechte für Kinder beschlossen. Diese Kinderrechtskonvention wurde von fast allen Ländern der Welt – 1992 auch von Österreich – unterzeichnet.

Die Regierungen bekennen sich damit zur Anerkennung von bestimmten Rechten für Kinder und Jugendliche und verpflichten sich, diese Rechte umzusetzen und dafür zu sorgen, dass sie in ihrem Staat eingehalten werden.

## Vier Grundprinzipien der Rechte

- **Rechte auf Leben und Überleben:** Recht auf genügend Nahrung, Hilfe bei Krankheit, Recht auf einen angemessenen Lebensstandard, Recht auf Familie
- **Schutzrechte:** Schutz vor Ausbeutung, Misshandlung und Diskriminierung, Schutz bei kriegerischen Auseinandersetzungen
- **Beteiligungsrechte:** Recht auf Anhörung der eigenen Meinung des Kindes, Recht auf Mitsprache, Recht auf einen Namen und eine Staatsangehörigkeit



- **Entwicklungsrechte:** Recht auf spezielle Behandlung z. B. von kriegsflüchtigen Kindern oder Kindern mit Behinderung, Recht auf Spiel, Recht auf Bildung

## „Vorarlberger Kinderrechtepreis“

Trotz der UN-Konvention und der damit verbundenen Bemühungen werden die Rechte der Kinder in der Öffentlichkeit noch zu wenig thematisiert. Um positive Beispiele bekannt zu machen und auszuzeichnen, haben sich die Initiative „Kinder in die Mitte“ und der Kinder- und Jugendanwalt Michael Rauch dazu entschlossen, heuer zum dritten Mal den „Vorarlberger Kinderrechtepreis“ zu verleihen. Mit ihm werden Projekte ausgezeichnet, welche die Rechte von Kindern bekannt machen und sicherstellen. Gewürdigt werden vorbeugende

und Schutz bietende Projekte mit Beteiligung von Kindern und Jugendlichen in Vorarlberg. Schulen, Kindergärten, Einzelpersonen, Vereine, Institutionen und Gemeinden, welche die Umsetzung der Kinderrechte in vorbildlicher Weise betreiben, können am Wettbewerb teilnehmen. Es sind vor allem Organisationen und Personen angesprochen, die außerhalb von Kinder- und Jugendorganisationen mutig, engagiert und nachhaltig für die Interessen von Kindern eintreten.



„Die Regierung hat die Aufgabe, Kinderrechte in der Bevölkerung bekannt zu machen.“

Landesrätin Dr. Greti Schmid

Ergreifen Sie die Initiative und melden Sie sich bei der Schule, beim Kindergarten Ihrer Kinder oder Enkel, bei der Gemeinde oder beim Verein, falls Sie tolle Projekte zum Thema Kinderrechte kennen und einreichen möchten.

Der „Kinderrechtepreis“ wird von einer Jury aus Jugendlichen und Erwachsenen in verschiedenen Kategorien vergeben. Weitere Infos erhalten Sie unter [www.vorarlberg.at/kinderindiemitte](http://www.vorarlberg.at/kinderindiemitte) oder [www.kija.at](http://www.kija.at) Anzeige

## TIPPS & INFOS

- **Kinder-Familien-Straßenfeste:** heuer zum ersten Mal mit Fotowettbewerb [www.vorarlberg.at/kinderindiemitte](http://www.vorarlberg.at/kinderindiemitte)
- **Clevere Seite:** Broschüre mit Familienleistungen des Landes [www.vorarlberg.at/familie](http://www.vorarlberg.at/familie)
- **Broschüre „8 Sachen, die Erziehung stark machen“:** Orientierungshilfe bei der Erziehung [www.vorarlberg.at/kinderindiemitte](http://www.vorarlberg.at/kinderindiemitte)





# Mit ganzem Herzen

**START INS LEBEN.** In Österreich kommen jährlich etwa 80.000 Kinder zur Welt. Willkommen geheißen werden sie meist von einer Hebamme - eine verantwortungsvolle und schöne Aufgabe.

Von Sabine Blechschmidt

**S**ie sind für die werdenden Mütter da – vor, während und nach der Geburt. Hebammen. Sie begleiten junge Familien durch diese wichtige Zeit des Lebens und stehen ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Schon während der Schwangerschaft hat die Hebamme ein offenes Ohr für die kleinen und großen Sorgen, bei der Geburt betreut sie die Mutter und kümmert sich um das Neugeborene. Und auch in der ersten Zeit nach der Geburt besucht die Hebamme die jungen Familien zu Hause und hilft mit praktischen



Tipps und fachlichem Rat bei all den Fragen, die sich in dieser neuen und ungewohnten Situation sicherlich stellen.

Die Ausbildung zur Hebamme ist als Studienlehrgang an einer Fachhochschule geregelt. Theorie und Praxis gehen dabei Hand in Hand. So werden junge Frauen und Männer optimal für diesen verantwortungsvollen Beruf ausgebildet.

**Wie es ist, als Hebamme zu arbeiten, hat uns Maria-Luise Kramer erzählt.**

**Frau Kramer, Sie sind seit 30 Jahren Hebamme. War das stets Ihr Berufswunsch?**

**Maria-Luise Kramer:** Als Berufswunsch hätte ich das nicht bezeichnet. Meine Tante war auch Hebamme und die hat mich drauf gebracht. Eines Tages sagte sie, dass wieder ein Kurs beginnen würde und da dachte ich, probier ich halt das. So hab ich die Ausbildung begonnen und ich muss sagen, es hat



**WILLKOMMEN IM LEBEN.**

Für Maria-Luise Kramer ist es immer wieder etwas Besonderes, die neuen Erdenbürger als eine der ersten begrüßen zu dürfen.

**Welche Eigenschaften sollte man für diesen Beruf mitbringen?**

**Maria-Luise Kramer:** Man muss eine riesige Portion Geduld mitbringen. Und dann natürlich die Überlegung: ich muss Nachtdienst

bist. Die eine mehr, die andere weniger. Das ist ganz individuell.

**Was mir auffällt: Ich kenne eigentlich keine männliche Hebamme. Woran liegt das?**

**Maria-Luise Kramer:** Ich hab gerade erfahren, dass sich wohl jetzt in Innsbruck ein Mann für den nächsten Kurs angemeldet hat. Es gibt aber sicher sehr wenige. Obwohl es bestimmt Männer gibt, die sehr gut wären in diesem Beruf. Ich habe schon werdende

„Ich habe schon werdende Väter erlebt, bei denen ich dachte, die wären geborene Hebammen.“

Maria-Luise Kramer, Leitende Hebamme LKH Bregenz

machen, ich muss Wochenenddienst machen. Das sind jetzt zwar so profane Dinge, aber die gehören dazu, weil das einfach wichtig ist, auch für eine Partnerschaft zum Beispiel. Und was man noch haben sollte ist Einfühlungsvermögen. Weil die werdenden Mütter fordern einfach und die brauchen, dass du da

Väter erlebt, bei denen ich dachte, die wären geborene Hebammen. Aber ich denke, das ist einfach so ein ureigenster Beruf für die Frauen. Ich vermute aber auch, dass es den meisten Männern an Geduld fehlen würde. Wobei es sehr viele einfühlsame Männer gibt – das muss man schon sagen. ➤

mir sofort gefallen. Also ich denke, ich bin am richtigen Fleck. Ich würd's sofort wieder machen.

**Ist Hebamme nur ein Beruf, oder könnte man es schon als Berufung bezeichnen?**

**Maria-Luise Kramer:** Man muss schon mit ganzem Herzen dahinterstehen. Denn man hat Verantwortung für zwei Menschen, manchmal auch für drei, wenn's Zwillinge sind. Es braucht sehr viel Geduld und vollen Einsatz. Ich weiß jetzt nicht, ob es für mich Berufung ist. Inzwischen denke ich, es ist so. Meine Hebammen und ich, wir machen das mit Freude und vollem Herzen. Und das muss man, weil der Beruf so energiegeladen ist.

**GUT VORBEREITET.** Hebamme Simone Resch bei einem Geburtsvorbereitungskurs in Hard. Mit speziellen Übungen und vielen Informationen zur Geburt werden die schwangeren Frauen mit diesem besonderen Ereignis vertraut gemacht.







#### DIE QUAL DER WAHL.

Werdenden Eltern bieten sich diverse Möglichkeiten, was die Art der Geburt betrifft. Sehr beliebt: die Wassergeburt. So ist das LKH Bregenz österreichweit die Klinik mit den zweithäufigsten Wassergeburten.

lich auch traurige Erlebnisse, wenn man eine Totgeburt hat oder ein Kind mit Missbildungen auf die Welt kommt. Also da gibt es schon negative wie auch positive Erlebnisse, die in bleibender Erinnerung sind.

#### Welchen Tipp können Sie werdenden Müttern mit auf den Weg geben?

**Maria-Luise Kramer:** Sie sollen auf ihre eigene Kraft vertrauen. Frauen haben enorme Kräfte in sich. Die werden erst dann mobilisiert, wenn sie sie wirklich brauchen. Und wir sind halt dafür geschaffen, dass wir das packen. Die Frauen sollen einfach ein biss-

**Sie sind seit 30 Jahren Hebamme. Wie vielen Kindern haben Sie schon beim Start ins Leben geholfen?**

**Maria-Luise Kramer:** Ich habe letztes Jahr meine 3000. Geburt gehabt. Es ist schon spannend zu wissen, bei wie vielen Geburten man dabei sein durfte. Ich sag immer man „darf“ dabei sein, weil es einfach etwas Besonderes ist – immer wieder. Das macht das Ganze so spannend. Der erste Schrei und die Emotionen im Kreißsaal dann, wenn das Kind da ist. Da weint man manchmal sogar mit.

**Gab es in den vergangenen dreißig Jahren auch besondere Erlebnisse, die Sie nie vergessen werden?**

**Maria-Luise Kramer:** Ja, auf jeden Fall. Ich hatte wirklich wunderschöne Geburten, richtige Traumgeburten, und dann gibt es natür-

„Frauen haben enorme Kräfte in sich. Die werden erst mobilisiert, wenn sie sie brauchen.“

Maria-Luise Kramer, Leitende Hebamme LKH Bregenz

chen auf ihren Körper horchen. Und dazu haben sie die Unterstützung von uns, die wir ihnen gerne geben.

#### UNSER TIPP

■ **Maria-Luise Kramer:** „Werdende Mütter sollten in die Geburtsvorbereitung gehen. Da haben sie andere Frauen um sich, die auch schwanger sind und können viele Infos bekommen. So sind sie vorbereitet und wissen, was auf sie zukommt.“

■ **Simone Resch:** „Die Frauen sollten sich bewusst werden, dass sie ‚guter Hoffnung‘ sind und sich das Erlebnis der Geburt vor Augen führen. Ich wünsche ihnen, dass sie eine selbstbestimmte Geburt erleben dürfen.“







**MICHAELA WIRTH, TAGESMUTTER IN FELDKIRCH-GISINGEN:** „Es freut mich wirklich sehr, wenn ich spüre, dass sich die Kinder bei mir wohl und geborgen fühlen!“

# Geborgen groß werden

**WAS BRAUCHEN KINDER** am dringendsten? Liebe und ein intaktes Umfeld, in dem sie sich wohl und geborgen fühlen. Vorarlbergs Tagesmütter bieten diese Rahmenbedingungen, indem sie die ihnen anvertrauten Kinder wie ihre eigenen in ihre Familie integrieren.

Nach der Geburt meiner heute vierjährigen Tochter war ich auf der Suche nach einem Beruf, der mit meiner Familie gut vereinbar ist und es mir ermöglicht, trotzdem viel Zeit mit meinem eigenen Kind zu verbringen“, erklärt Michaela Wirth ihre Berufswahl. „In der Tätigkeit als Tagesmutter, die ich seit zwei Jahren ausübe, habe ich dabei meine Erfüllung gefunden. Die Ausbildung zur Tagesmutter war mir sehr wichtig, weil ich vieles gelernt habe, was ich im Alltag mit den Kindern umsetzen kann.“

So finden zwei Kleinkinder und ein Baby, die von Michaela Wirth betreut werden, Tag für

Tag Wärme und Geborgenheit bei der Feldkircher Familie vor: „Gerade für sehr kleine Kinder halte ich das Tagesmutter-Modell für besonders geeignet. Denn dieses ermöglicht, dass man in kleinem Rahmen individuell auf jedes Kind und seine Bedürfnisse eingehen und dieses in seiner Entwicklung fördern kann“, so die engagierte junge Tagesmutter.

## Flexibel und kompetent

Und was halten Eltern, die ihr Kind von einer Tagesmutter betreuen lassen, von diesem Modell? „Da meine Frau und ich berufstätig sind, entschieden wir uns, unsere da-

## NÄHERE INFORMATIONEN

Nähere Informationen zu einem Betreuungsplatz bei einer Tagesmutter in Vorarlberg erhalten Sie bei:

### ■ Vorarlberger Tagesmütter gGmbH

Reichsstraße 126, 3. Stock  
Ambergpark-Gebäude, Feldkirch  
T 05522 71840, F 05522 71840-3  
E-Mail: office@vtb.at  
www.verein-tagesbetreuung.at

Bezirk Feldkirch: T 05522 71840-13  
Bezirk Bludenz: T 05552 33644  
Bezirk Dornbirn: T 05572 386565  
Bezirk Bregenz: T 05574 79318



„Da meine Frau und ich berufstätig sind, kommt uns die Flexibilität der Tagesmutter unserer Tochter sehr entgegen!“

Christoph Wiedner, Vater aus Feldkirch-Tisis

mals acht Monate alte Tochter Nora untertags Michaela Wirth anzuvertrauen“, erzählt Christoph Wiedner, Vater aus Feldkirch.

„Diesen Entschluss haben wir niemals bereut. Ganz im Gegenteil: Wir haben mit Michaela Wirth nicht nur eine ausgebildete Fachkraft gefunden, sondern auch eine Tagesmutter mit Herz. Nora fühlt sich wohl und geborgen und genießt den Kontakt zu anderen Kindern. Dazu kommt, dass dieses Betreuungsmodell es uns ermöglicht, den flexiblen Arbeitszeiten unserer Berufe nachzukommen. Darum können wir diese Betreuungsform auch anderen Eltern nur wärmstens empfehlen!“ Anzeig

# Starthilfe ins Leben

**WEHEN FÖRDERN.** Wie man mit alternativen Maßnahmen und natürlichen Arzneien die Wehentätigkeit anregen kann.

Von Alexandra Dittrich

**D**as Warten auf ein Baby kann zur unerträglichen Geduldsprobe werden. Viele Frauen hoffen während der Schwangerschaft, dass das Baby ein kleines bisschen zu früh oder zumindest pünktlich zum errechneten Geburtstermin zur Welt kommt. Tatsächlich werden nur ca. 5 Prozent aller Kin-



„Gestalten Sie die Tage vor der Geburt ruhig. Ein müder Körper macht keine Wehen.“

Hebamme Katherina Albert, LKH Feldkirch

der am errechneten Termin geboren und der Großteil danach. Geht eine Schwangerschaft über den errechneten Termin hinaus, ist eine laufende ärztliche Kontrolle unumgänglich. Diese erfolgt meist im Krankenhaus und stellt

die optimale Funktionsfähigkeit der Plazenta und ausreichende Fruchtwassermenge sicher. Wird das Baby nach wie vor gut versorgt, besteht kein Grund zur Sorge. Im Gegenteil – jeder weitere Tag im Bauch tut den Kleinen gut. Am 10. Tag nach dem Termin werden Frauen in der Regel stationär im Krankenhaus aufgenommen und geburtseinleitende Maßnahmen werden gestartet.

## Alternative wehenfördernde Mittel

Viele Frauen scheuen jedoch diese medizinische Prozedur im Krankenhaus. Es gibt ja auch eine Vielzahl an alternativen Methoden zur Geburtseinleitung. Voraussetzung für deren Anwendung ist, dass der Geburtstermin überprüft und Rücksprache mit einer Hebamme oder einem Arzt gehalten wird. Diese natürlichen Methoden greifen nur dann, wenn eine Geburtsbereitschaft besteht (Lage des Kindes, reifer Muttermundbefund).

**Geduld und Ruhe.** „Im Gegensatz zu früheren Empfehlungen raten wir den Frauen, die letzten Tage ihrer Schwangerschaft ruhig zu gestalten“, so die leitende Hebamme am LKH Feldkirch, Katherina Albert. „Treppenlaufen ermüdet den Körper und ein müder Körper macht keine Wehen.“

**WANN IST ES SOWEIT?** Ist der errechnete Geburtstermin verstrichen, können schwangere Frauen ihrem Baby mit natürlichen Methoden auf die Sprünge helfen.





**WELLNESS FÜR WEHEN.** Gewürze in Form von Tees oder ätherischen Ölen können Wehen auslösen. Eine Bauchmassage oder ein entspannendes Bad mit diesen Ölen wirken oft wahre Wunder.

**Natürliche Prostaglandine.** So wie das Kind entsteht, können es die Eltern auf den Weg bringen, mit Geschlechtsverkehr. Die Samenflüssigkeit enthält Prostaglandine, die wehenstimulierend wirken. Dieser Stoff wird auch bei der Einleitung mit Vaginaltabletten eingesetzt. Weiters wirkt sich die Stimulation der Brustwarzen positiv auf die Wehenbereitschaft aus.

**Ätherische Öle und Tees.** Gewürze wie Nelke, Zimt, Ingwer oder Eisenkraut regen die Wehentätigkeit an. Sie können als Tee oder auch in Form von ätherischen Ölen zur Bauchmassage oder als Badezusatz angewendet werden. Nelkenöl kann an den Waden und Knöcheln einmassiert werden. Solche Anwendungen lösen im Normalfall keine unmittelbare Reaktion aus, meist erfolgt diese erst nach ein bis zwei Tagen.

**Homöopathie.** Homöopathische Arzneien können Frauen zu einem spontanen Geburtsbeginn verhelfen. Von Eigenverabreichungen ist jedoch auch hier strikt abzuraten. Nur erfahrene Hebammen oder Ärzte sollte man dafür zu Rate ziehen.

**Einlauf.** Ein Einlauf mit warmem Wasser regt die Darmtätigkeit an, darauf reagiert die Gebärmutter häufig mit Kontraktionen.

**Rizinus-Cocktail.** „Die Einnahme von Rizinusöl kann plötzlich sehr heftige Wehen auslösen, die auch dem Kind nicht gut tun. Daher ist von dieser Methode in Eigenregie abzuraten. Ein Rizinus-Cocktail sollte nur unter kontrollierten Bedingungen zur Anwendung kommen“, plädiert Hebamme Katherina Albert für einen verantwortungsvollen Umgang mit wehenfördernden Maßnahmen. Und wenn all diese Maßnahmen nicht wirken, dann hilft eben nur ein bisschen Geduld. „Der Körper ist keine Maschine“, meint Hebamme Albert abschließend.







# Mein neuer bester Freund

**UND PLÖTZLICH SIND WIR VIER.** Mit der Ankunft des zweiten Kindes ändert sich die Familienkonstellation komplett: Das Erstgeborene befindet sich in einem komplizierten Gefühlschaos aus Eifersucht und Rivalität – als Eltern sollte man Folgendes unbedingt beachten.

Von Christiane Schmitt

**D**u Mama, können wir den nicht auf den Kompost werfen?“ Mit diesem Satz quittierte ich als kesse Dreijährige die Geburt meines kleinen Bruders. Auf die entsetzte Frage meiner Mutter: „Ja magst du denn dein kleines Brüderlein überhaupt nicht?“ folgte eine entschiedenes „NEIN“! Erinnern kann ich mich an diese entschiedene Ablehnung allerdings nicht mehr – auch nicht daran, dass ich mich gegen meinen neuen Spielgefährten, scheinbar in einem spontanen Wutanfall, mit meinem klei-

nen Kinderschubber zur Wehr setzte. Das Ergebnis: Eine völlig bestürzte Mutter und ein Besuch meines Bruders beim Arzt – die Borsten im Augenlid mussten ja schließlich fachmännisch entfernt werden. Es sollten keinesfalls bleibenden Schäden zurückbleiben.

## Stolze Beschützerin

Ja, ich war ein wildes Kind – und aufgrund dieser Vorkommnisse ließ mich meine Mutter keine zwei Minuten mehr mit meinem Bruder allein – meine Oma hatte übrigens die gleiche strikte Anweisung von ihr erhalten. Danach



lief die PR-Maßnahme meiner Mutter „wir machen deinen zunächst gehassten Bruder zu deinem besten Freund“ erfolgreich an. Und ob Sie's glauben oder nicht, irgendwann, genau kann ich das zeitlich nicht mehr eingrenzen, war ich sehr stolz, die große Schwester zu sein: Ich beschützte ihn wie eine Löwin, sammelte im Kindergarten sein Playmobilspielzeug ein und spielte mit ihm. Und trotz kleinerer Streitereien, die zwischen Geschwistern ➤

**DIE VOLLE AUFMERKSAMKEIT.** Kinder müssen erst lernen, dass sie nicht mehr alleine im Mittelpunkt stehen, sondern die Aufmerksamkeit und Liebe der Eltern ab jetzt teilen müssen.



**SO HAST DU AUSGESEHEN.**  
Suchen Sie das Fotoalbum mit den Babybildern ihres erstgeborenen Kindes heraus und erzählen Sie ihm von der Zeit, als es selbst noch ein kleines Baby war.

immer wieder mal vorkommen, wurden wird die besten Freunde. Fairerweise muss ich jedoch zugeben, dass ich meist darauf bestand, das Sagen zu haben – ich war eben ein wildes und wohl auch dominantes Kind.

### Einfach unzertrennlich

Jedenfalls waren wir irgendwann unzertrennlich und ich hätte wohl jeden anderen, der meinem Bruder nur ein Haar gekrümmt hätte, sofort auf den Kompost geschmissen.

Diese innige Beziehung hat übrigens bis heute Bestand und so vergeht keine Woche, in der wir uns, trotz großer räumlicher Trennung,

nicht einmal kurz zusammentelefonieren. Ich muss also rückblickend feststellen, dass die Bemühungen meiner Eltern, mir meinen Bruder als „neuen besten Freund“ unterzujubeln, langfristig mehr als erfolgreich waren – nur eben mit anfänglichen Startschwierigkeiten. Es wäre ja allein auch irgendwie sehr langweilig gewesen. Außerdem braucht man nicht nur einen Spielgefährten und Freund, sondern auch einen Verbündeten gegen die „Übermacht“ der Eltern.

### Plötzlich waren wir vier

Mein anfänglich abweisendes Verhalten – na ja, vielleicht nicht in dieser Intensität – ist übrigens die typische Reaktion eines Kindes auf die veränderte Familiensituation: Mit der Ankunft des zweiten Kindes wird „König Kind“ nämlich entthront. Und ehe man sich als älteres Geschwisterchen versieht, spielt der kleine, schreiende Neuankömmling

## FACTS & INFOS

■ **Rückschritt.** Das ältere Kind will plötzlich auch wieder ein Baby sein und Windeln tragen? Gehen Sie gelassen damit um und binden Sie es sooft es geht bei kleineren Aufgaben mit ein – so bekommt es die Selbstsicherheit, geliebt zu werden.

■ **Gewinn.** Zudem sollten Sie ihm das Gefühl vermitteln, dass jeder Zuwachs – ob Geschwister, Hund, Cousin – ein Gewinn ist.





ling die Hauptrolle – schwups, so schnell kann sich die Konstellation innerhalb der Familie verändern.

### Eifersucht ist normal

Fest steht, dass jedes Kind in einer solchen Situation Rivalität und Eifersucht spürt, denn Rivalität ist ein archaisches Muster aus früheren Zeiten, das uns das Überleben sicherte. Keine Angst, es ist also völlig normal, wenn Ihr Kind so reagiert. Besonders empfindsam verhalten sich Kinder zwischen zwei und vier Jahren: Ihre Persönlichkeit ist bereits stärker entwickelt als bei einem kleineren Baby, aber sie können noch nicht richtig begreifen, dass die Konkurrenz aus dem Stubenwagen keine Bedrohung darstellt.

Entscheidend dabei ist, wie sich die Eltern verhalten – davon hängt es letztlich ab, ob ein Kind seinen Bruder oder seine Schwester als Eindringling oder Bereicherung sieht. Das Kind sollte daher bereits im Vorfeld altersgerecht auf die neue Situation vorbereitet werden, sodass es sich freut, ein Geschwisterchen zu bekommen.

Das Bewusstsein, nicht die Aufmerksamkeit der Eltern zu verlieren, sondern etwas zu gewinnen, ist hier ganz entscheidend. Meine

Freundin Bine schwört beim ersten Zusammentreffen übrigens auf den Geschenketipp: So bekam ihr Sohn Jakob von seiner kleinen Schwester Anna ein Bison, sozusagen als „Willkommensgeschenk“, mitgebracht – dies steigerte die Vorfreude auf die bevorstehende Geburt enorm und wurde bei der Geschenkübergabe im Krankenhaus mit folgendem Satz quittiert: „Ich habe von Anfang an gesehen, dass der Bauch eckig war!“

### Verlustängste mindern

Ist das Geschwisterchen erst mal zu Hause, ist es enorm wichtig, das erstgeborene Kind aktiv z. B. in die Pflege des Säuglings einzubeziehen: Beteiligen Sie Ihr Kind beim Baden, Wickeln, Eincremen oder lassen Sie es den Schnuller suchen. Bereits ein zwei- oder dreijähriges Kind kann kleinere Aufgaben übernehmen.

So bekommt es die Sicherheit, dass es gebraucht und vor allem nicht weniger geliebt wird. Außerdem sollte man ihm erklären, warum das neue Kind mehr Zeit benötigt. UND ihm sooft es geht, seine Liebe und Zuneigung zeigen. Auch die Väter übernehmen hier eine sehr wichtige Rolle: Während die Mutter das Kleine stillt, können sie mit dem anderen Kind spielen oder es zu Bett bringen und so das Aufmerksamkeitsdefizit ausgleichen. Für



das Erstgeborene ist ebenfalls schön, wenn Freunde und Verwandte der Familie sich die neue Situation bewusst machen und beim Besuch das große Kind zuerst begrüßen. Zudem sollte man ihm ebenfalls ein Geschenk zur Geburt mitbringen – nicht nur dem Baby – und es das neue Geschwisterchen selbst vorstellen lassen. So bekommt das Kind das Gefühl vermittelt, dass es gebraucht und geliebt wird – und schon mischt sich ein wenig Stolz in das Gefühlschaos.

### ZUSAMMEN SIND WIR STARK.

Beziehen Sie das ältere Kind ein und zeigen Sie ihm sooft Sie können Ihre Liebe – so kann ein verhängnisvoller Kreislauf aus Eifersucht und Rivalität erst gar nicht entstehen.

# Macht glotzen krank?

**MEDIENNUTZUNG.** Fernsehen und Computerspiele machen Kinder dick, dumm und gewalttätig. Haben TV und PC tatsächlich einen derartig negativen Einfluss auf unsere Kinder?

Von Alexandra Dittrich

Wenn wieder einmal ein jugendlicher Amok läuft, ferngesteuert um sich schießt. Wenn Psychologen feststellen, dass dieser Jugendliche die meiste Zeit vor dem Fernseher oder dem Computer verbracht hat. Wenn digitale Welten zum Vorbild für reale Verbrechen werden. Wenn Kinder zu Mördern werden. Dann ist es in aller Munde, dann wird wieder diskutiert - unter Experten und am Stammtisch: Wie nutzen unsere Kinder die sogenannten neuen Medien und welche Wirkung hat dieser Konsum auf deren Gesundheit und

seelische Entwicklung? Solche Horrorszenerien rütteln wach und regen wohl jeden zum Nachdenken an. Der Umgang mit Medien sollte aber nicht nur dann kritisch beleuchtet werden. Im Gegenteil: Kinder müssen den sinnvollen Umgang mit TV, PC und Co von Anfang an lernen. Sie brauchen dabei gute Vorbilder und behutsame Begleitung. Dann können Medien sogar Segen sein und nicht notwendigerweise ein Fluch.

## Dick und dumm

Studien und wissenschaftliche Versuchsreihen zum Thema Mediennutzung gibt es



wie Sand am Meer. Pointiert könnte man die Ergebnisse folgendermaßen kurz zusammenfassen: Häufiges Fernsehen macht Kinder dick, krank, dumm und gewalttätig. Langzeitstudien in den USA konnten beweisen, dass Kinder, die früh und häufig fernsehen, später einen schlechteren Schulabschluss und ein niedrigeres Bildungsniveau erreichen. Kinder mit eigenem TV im Zimmer haben durchschnittlich schlechtere Noten als Schulkollegen ohne eigenen TV. Vor allem zu früher Fernsehkonsum (mehr als drei Stunden täglich zwischen dem 3. und 5. Lebensjahr) wirkt sich deutlich negativ auf die kognitiven Fähigkeiten eines Kindes aus. Probleme bei Konzentration, Lesefähigkeit, Sprachverständnis und bei mathematischen Fähigkeiten sind bei solchen Vielsehern vorprogrammiert.

## Kranke Couchpotatoes

Der negative Einfluss auf die körperliche Gesundheit durch das viele Sitzen vor dem Fernseher und dem Computer liegt auf der





### EINFACH ABSCHALTEN.

Den Fernseher auch mal abschalten, zusammen spielen oder gemeinsame Zeit an der frischen Luft verbringen. Eltern haben in punkto Medienkonsum große Vorbildwirkung auf ihre Kinder.

ter, etwa im Grundschulalter, können Kinder zwischen Fiktion und Wirklichkeit unterscheiden. Angesichts dieser Tatsache ist es leicht erklärbar, dass Kinder vom Fernsehen und von Computerspielen meist bei weitem überfordert werden. Selbst sogenanntes Kinderfernsehen wird immer schneller, bunter, schriller und gewaltsamer. Dieser langen Liste an negativen Einflüssen kann das Fernsehen nur wenige positive Eigenschaften entgegenzusetzen, aber immerhin: Einfache Sendungen können mit kindgerecht aufbereitetem Wissen dazu beitragen, dass Kinder neue Dinge lernen oder bestehende Kenntnisse vertiefen.

### Nicht zu viel und gezielt ausgewählt

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass die Häufigkeit und die Inhalte jene Variablen sind, die Fernsehen und Computerkonsum akzeptabel oder inakzeptabel ➤

Hand. Der Mangel an Bewegung führt zu Übergewicht und Haltungsschäden und wird sogar für die Zunahme von Typ-2-Diabetes bei Kindern mitverantwortlich gemacht. Aber auch die Seele bleibt von einem übermäßigen Medienkonsum nicht verschont. Zahlreiche

Untersuchungen zu den Auswirkungen von Gewaltdarstellungen im Fernsehen auf Kinder und Jugendliche weisen den Zusammenhang zwischen Konsum von Fernsehgewalt und aggressiven Gedanken und gewalttätigem Verhalten nach. Einerseits lernen Kinder anhand von Modellen: Sie sehen Gewalt im Fernsehen und machen es beim anschließenden Spielen nach. Andererseits stumpfen Kinder durch ständiges Ansehen von Gewalt mit der Zeit ab (Desensibilisierung). Wer immer wieder Gewaltszenen sieht, der findet diese mit der Zeit normal und reagiert gleichgültig darauf.

### Eine Frage der Wahrnehmung

Kinder erleben Fernsehen anders als Erwachsene. Sie nehmen Eindrücke unterschiedlich wahr und verarbeiten sie anders. Fernsehen muss quasi erst erlernt werden. Kleinkinder können die im Fernsehen erlebten Geschichten nicht von der Wirklichkeit unterscheiden. Komplizierte Zusammenhänge oder Rückblenden werden nicht verstanden. Erst spä-

## FACTS & INFOS

- **Kleinkinder** halten das im Fernsehen Gesehene für die Wirklichkeit. Komplizierten Geschichten und Charakteren können sie nicht folgen.
- **Grundschul Kinder** können allmählich Fiktion und Wirklichkeit voneinander unterscheiden. Dennoch braucht es ein moderates Tempo und nur eine Erzählebene.
- **Ab ca. 12 Jahren** können Kinder der Handlung von Filmen einigermaßen gut folgen, sich aber nicht wie Erwachsene vom dargebotenen Inhalt distanzieren.



machen. Es liegt an den Eltern, den Fernseher oder Computer nicht als praktischen Babysitter zu sehen, sondern den Kindern eine verantwortungsvolle Mediennutzung zu lernen. Das beginnt insbesondere bei einer sorgfältigen Auswahl der Sendungen. Kinder sollten nicht wahllos die Glotze einschalten dürfen, sondern gezielt Sendungen mit den Eltern auswählen.

Ideal ist es, wenn Eltern gemeinsam mit ihren Kleinkindern fernsehen und das Gesehene kommentieren oder später besprechen. Besonders bei kleinen Kindern ist es ratsam, auf DVDs oder Videos zurückzugreifen.

So hat man die beste Kontrolle über die Inhalte und vermeidet den Einfluss von Werbung. Kinder unter drei Jahren sollten gar nicht fernsehen. Weiters ist von einer Dauerberieselung – also vom ständig nebenher laufenden Fernseher oder Computer – gänzlich abzuraten. Das stört die Interaktion zwischen Eltern und Kind massiv und lenkt von anderen Tätigkeiten wie kreativen Spielen oder Hausaufgaben viel zu sehr ab. Auch ein



**ZUSAMMEN FERNSEHEN.**

Eltern sollten mit ihren Kindern gemeinsam fernsehen. So erleben sie unmittelbar, ob das Gesehene die Kinder überfordert und können im Bedarfsfall darauf reagieren.

eigener TV im Kinderzimmer sollte vermieden werden. So verlieren Eltern die Kontrolle fast vollständig und der Fernsehkonsum steigt. Einem Kind das Fernsehen oder Computerspielen zu verbieten ist wenig sinnvoll. Viel mehr geht es um das Erlernen eines verant-

wortungsvollen Umganges damit. Wichtig für eine gesunde Entwicklung ist, dass Kinder eine Vielzahl an anderen Freizeitbeschäftigungen erleben, kreativ spielen können, regelmäßig lesen, sich häufig draußen bewegen und Kontakt zu Gleichaltrigen pflegen.

**Ist Ihr Kind richtig gesichert?**

Kinder sind aufgrund ihres Entwicklungsstadiums nicht fähig, das Verkehrsgeschehen aus dem Fahrgastraum mitzuverfolgen, wodurch sie dem, was rund herum passiert hilflos ausgeliefert sind. Umso wichtiger ist der **Schutz durch geeignete Kindersitze**. Vergewissern Sie sich daher selbst vom Vorhandensein einer **geeigneten Rückhaltevorrchtung**, wenn Sie Ihr Kind jemand anderen anvertrauen. Denken Sie auch daran, Ihnen anvertraute Kinder stets richtig gesichert zu transportieren. Abgesehen von den drohenden rechtlichen Konsequenzen für Sie als Eltern, Fahrzeughalter und Lenker (Vormerkdelikt) können Sie dadurch sich und anderen möglicherweise viel Leid ersparen. Denn die meisten Kinder verunglücken im Straßenverkehr nicht auf der Straße, sondern im Auto.

**-20%**  
noch bis 11. April 2010  
(auf alle lagernden Kindersitze)



**„Mein Kindersitz ist vom ÖAMTC!“**

besuchen Sie uns auf der Frühjahrsmesse Dornbirn 8.-11. April – Halle 2-3

Die Sicherheit Ihres Kindes liegt uns am Herzen!

- > Kostenlose Beratung und Montage
- > Überprüfung von gebrauchten Kindersitzen
- > in Ihrem ÖAMTC-Stützpunkt



Ein gutes Gefühl, beim Club zu sein.



# Die Schatzkammer des Lebens

**DIE KINDHEIT IST UNSER GRÖSSTER SCHATZ.** Das Kind lernt vom Erwachsenen, ohne belehrt zu werden: das Aufrichten und Laufen, die Sprache, das Denken und Handeln. Es ahmt den Erwachsenen nach. Nachahmung setzt Sinneswahrnehmung voraus.

**D**eshalb werden die Sinne und alle ihre Möglichkeiten im Waldorfkindergarten mit Sorgfalt gepflegt: Im Waldorfkindergarten und in der Spielgruppe Götzis dürfen Kinder im Alter von 2,5–6 Jahren eine liebevolle, von Geborgenheit getragene Spielgruppe- und/oder Kindergartenzeit erleben. Die altersgemischte Kindergruppe gibt jedem Kind die Möglichkeit seine sozialen Kompetenzen bestmöglich auszubilden.

■ Täglich achten wir darauf, dass die Kinder sich vielseitig bewegen können. So gehören spielen und arbeiten im Garten ebenso in dieses Spektrum wie Reigen- und Singspiele,

Fingerspiele und Handarbeiten (z. B. nähen, kochen, backen, schnitzen, filzen, sägen usw.).

■ Etwas begreifen und darauf zugehen zu können, prägt die Wahrnehmung, weitet den Horizont und fördert den Sprachentwicklungsprozess. So bereiten sich unsere Kinder, die sich im fantasievollen, freien Spiel aktiv und vielseitig bewegen, mittels Tüchern, Kissen, Seilen, Brettern und Wurzeln auch auf eine immer qualifiziertere Denkfähigkeit vor.

■ Das gemeinsame Essen der mit den Kindern aus biologischen Lebensmitteln zubereiteten Jause und das Hören von Geschichten und



Märchen runden den erlebnisreichen Tagesablauf ab und führen die Kinder wieder zur Ruhe. Feste Tageszeiten für das Essen und Spielen und eine gewisse gleichbleibende Struktur des Tages geben dem Kind Sicherheit und Halt.

## Schnuppertag am 13. April

Gerne können Sie einen Termin zum „Schnuppern“ ausmachen oder besuchen Sie einfach den nächsten öffentlichen Spielnachmittag am 13. April von 14.30 bis 17.30 Uhr.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!** Waldorfkindergarten und Spielgruppe Götzis, Im Hag 16b, 6840 Götzis, T 05523 69165 Anzeige

# Oma und Opa, seid Ihr da?

**AM KINDERHIMMEL FEHLT OHNE DIE GROSSELTERN EIN LEUCHTENDER STERN.** Außer den Eltern brauchen Kinder Großeltern als beständige Bezugspersonen. Laut einer Studie werden Großeltern in Krisenzeiten immer wichtiger - egal ob als Kummerkasten oder Bollwerk.

Von Dr. Nicola von Norman

**O**ma oder Opa, im Einzel-, Doppel- oder gar Viererpack: wichtig ist vor allem, dass sie da sind, noch da sind, heute so wie gestern oder morgen. Unwichtig ist, ob sie alles verstehen oder in gewissem Umfang auch unflexibel oder nicht mehr zu verändern sind.

## Oma und Opa sind die Besten

Großeltern sind da, wenn man sie braucht. Eine lebende Erbschaft, die Kraft und Segen in unruhigen Zeiten, Trost und Rat im All-



tag und vor allem Sicherheit und anhaltende Zuneigung bietet. Sie springen ein, wenn's „brennt“, sie betreuen bei berufstätigen Eltern die Enkel, bei Krankheit, Unfall oder anderen Krisensituationen wie Arbeitslosigkeit oder Streit und Trennung unter Elternpaaren. Je nach Bedarf und Kompetenz vermitteln sie Geborgenheit. Sie sind nicht unmittelbar im laufenden Erziehungsprozess eingebunden und tragen daher nicht alle Verantwortung.

### **GROSSELTERN HABEN ZEIT.**

Sie spielen mit ihren Enkelkindern und sind vertrauensvolle Gesprächspartner.

Auch wenn Großeltern noch arbeiten, haben sie für die Enkel dennoch Zeit für vertrauensvolle Gespräche in einem stressfreien Raum.

Die große Mehrheit von Enkeln liebt ihre Großeltern unvoreingenommen. Sie halten sie für wichtig und sind gerne bei ihnen, da nachweislich weniger Konflikte und Auseinandersetzungen auftreten. Spannend ist auch, aus ihrem Leben zu erfahren und die Welt mit ihren Augen zu erleben. Gleichzeitig schafft dies Geschichtsbewusstsein für die Enkel und erweitert ihren Horizont. Auch die Werteorientierung wird durch Großeltern nachhaltig und positiv beeinflusst. Ob nah oder



fern, Großeltern bilden ein entscheidendes Kontinuum in unruhigen und manches Mal unglücklichen Lebensumständen.

### Warum sich der „Alten“ entledigen?

Schon in Märchen wird davor gewarnt, Großeltern oder einen verbleibenden Teil aus dem Leben zwischen Eltern und Kindern auszuschließen. Auf diese Weise jedenfalls wird die eigene Existenz nicht mehr gesichert. Was immer Eltern von ihren eigenen Eltern trennen mag, es ist ein verhängnisvoller Fehler, diese Animositäten auf die Kinder zu übertragen und ihnen die Großeltern vorzuenthalten. Enkelkinder, auch dies beweisen Untersuchungen, entwickeln sich weitaus emotional und kognitiv stabiler, wenn Großeltern miteinbezogen werden. Ohne diese Quelle an Lebenskraft und Zuneigung verarmen Enkel. Ihre Bindungsfähigkeit leidet darunter, da sie sich nicht genügend entwickeln kann.

Konflikte zwischen Eltern und ihren Eltern sollten daher zum Wohle der Kinder hintangestellt werden. Aus egoistischen Motiven heraus das gegenseitig bereichernde Zusammensein zwischen Großeltern und Enkeln zu unterbinden, kann nicht ohne Folgen bleiben. Enkel würden nie verstehen können, dass man ihnen unnötigerweise einen lebenden Schatz genommen hat. Indem man Liebe und Bindungsgefühl auf die nächste Generation überträgt, gibt man auch ein Stück Dankbarkeit zurück. Natürlich gibt es Umstände, wo eine Gemeinsamkeit mit den Großeltern nicht möglich ist. Dann sollten Freunde oder Verwandte diese Lücke füllen.

### Eine Win-win-Situation

Enkel und Großeltern – bedeuten eine Win-win-Situation für alle Seiten. Letztlich gehört das Kind auch nicht den Eltern. Es hat ein Recht darauf, sich sein eigenes Leben und diese Welt zu erobern.

#### **GUT, WENN SIE DA SIND.**

Großeltern geben Geborgenheit und sind die Konstante im Leben eines Kindes.



# Mein Kind ist ein Zappelphilipp

**BITTE RUHIG SITZEN BLEIBEN!** ADS oder ADHS ist die Bezeichnung für eine im Kindesalter beginnende psychische Störung, die sich durch einen Mangel an Aufmerksamkeit und Unruhe auszeichnet. Nimmt diese Krankheit wirklich dramatisch zu und wie können Eltern damit umgehen?



Personen, Dinge und Aufgaben zu konzentrieren. Es ist ein lebenslanger Prozess, der alle Lebensbereiche einschließt.

Die Grundsteine für die Fähigkeit, seine Aufmerksamkeit zu kanalisieren, werden im Elternhaus gelegt, betreffen aber zeitlebens alle Bereiche, ob Familie, Gesellschaft, Schule oder Beruf. Auch die Ursachen für ADS sind daher ganz unterschiedlich. Die Palette reicht von Reizüberflutung über soziale oder psychische Problemsituationen. Spezifisch durchlaufen Kinder in den ersten Lebens-

jahren altersbedingte Entwicklungsphasen, in denen sie mehr oder weniger wirkungsvoll in der Lage sind, ihre Aufmerksamkeit auf eine Sache zu konzentrieren. Erst wenn das Kind massive Anzeichen von Ablenkbareit oder Unruhe zeigt, wäre dies auch ein Hinweis auf ein Krankheitsbild aufgrund eventueller neurologischer Störungen.

## Hilfe bei der Diagnose

Bevor jedoch ein Kind stigmatisiert und als krank erklärt wird und damit in eine verhäng-

Von Dr. Nicola von Norman

**E**s gibt inzwischen eine wahre Flut von Veröffentlichungen über Aufmerksamkeitsdefizite als Krankheitsbild und entsprechend unterschiedliche Therapieansätze – je nach fachlicher Ausrichtung. Dennoch geben Wissenschaftler zu, dass die Ursachen nicht eindeutig zu benennen sind. Nicht alle auffälligen Defizite im Aufmerksamkeitsvermögen eines Kindes sind krankhaft. Jeder Mensch muss erst lernen, sich auf

### KEINE PANIK!

Nicht alle Defizite im Aufmerksamkeitsvermögen eines Kindes sind krankhaft zu bewerten.





**ZUSAMMENARBEIT.**

Wo immer sich die Gelegenheit bietet, sollte ein Kind aktiv mit einbezogen werden.

nisvolle Außenseiterposition gerät, muss eine eindeutige Diagnose erfolgen. Diese kann nur ein Kinderarzt, oder ein Kinderneurologe, also ein Spezialist, fällen. Natürlich gibt es eine Reihe von Personen, die glauben, so ein Phänomen beurteilen zu können – ein Anstoß kann auch manchmal durchaus hilfreich sein. Unnötig ist jedoch, dass sich Eltern durch ihr Umfeld häufig über Gebühr verunsichern lassen. Die Nervosität und Besorgtheit überträgt sich dann auf ein Kind und leistet dem defizitären Prozess Vorschub.

Gerade in Hinblick auf die weiteren Behandlungsschritte ist es wichtig, dass Eltern durch einen kompetenten Arzt in die Lage versetzt werden, die erforderliche Therapie, sei sie auch mit Hilfe von Medikamenten, zum Besten des Kindes durchzuführen.

**Was kann man tun?**

In jenen Fällen jedoch, wo die Grenzen noch fließend sind und ein eindeutiges Krankheitsbild nicht zu erweisen ist, es sich also um leichte, aber auffällige Merkmale einer verstärkten Ablenkungsbereitschaft oder motorischen Unruhe, Zappeligkeit handelt,

**REIZÜBERFLUTUNGEN VERMEIDEN.**

Statt auf Computerspiele und Fernseher, sollte man lieber auf spielerische Ablenkung setzen.

lassen sich durch vielfältige Maßnahmen gute Erfolge erzielen, sein Kind zu stabilisieren. Bedürfnisse und Interessen sollten kanalisiert werden, denn das Kind weiß zwar was es will, kann aber noch nicht die geeigneten Mittel und Wege dafür auswählen.

**Kreative Ablenkung**

Alle sportlichen Aktivitäten im Kindesalter fördern Selbstbeherrschung und Selbstsicherheit, ob das Schwimmen, Wandern, Mannschaftssportarten, Skifahren oder Yo-

ga und vieles mehr für Kinder betrifft. Auch durch kreative Ablenkung kann viel erreicht werden, ein Kind zu harmonisieren. Das gilt für Malen, Basteln, Singen, Musizieren genauso wie für Theaterspielen oder Tanzen. Botenstoffe wie Dopamin oder Serotonin werden im eigenen Körper durch derartige Betätigungsfelder produziert. Präventive Maßnahmen auf biochemischer Ebene, also zur Stoffwechselstabilisierung können beispielsweise durch eine sehr ausgewogene Ernährung oder auch die Beigaben von etwas Baldrian unterstützt werden. ➤





**AUSSENSEITERPOSITION.**

Bevor ein Kind stigmatisiert und als krank erklärt wird, muss eine eindeutige Diagnose erfolgen.

Auf psychischer Ebene wirkt sich wohltuend aus, wenn Eltern Vertrauen zu ihrem Kind haben und es entsprechend wie oben beschrieben fördern, gleichzeitig aber auch Reizüberflutung in Form von Computerspielen oder TV ganz entschieden vermeiden. In ein Kinderzimmer gehört einfach kein Fernseher.

**Zusammenarbeit fördern**

Ein kluger Psychologe hat einmal gesagt, dass viele Entwicklungsstörungen durch Wettstreit und Mangel an Zusammenarbeit in der Familie hervorgerufen werden.

Also wo immer sich eine Gelegenheit bietet, sein Kind aktiv einzubeziehen, ob das Tischdecken, Anziehen oder einfache Küchenhilfe anbelangt, kann der Familienzusammenhalt gefördert werden. Das schafft Zugehörigkeit, Verantwortungsbereitschaft, Sicherheit und Aufgabenbewältigung.

Essentiell für die Eingrenzung von auftretenden Problemen mit Kindern erscheint mir, darauf hinzuweisen, dass jede Erziehung in die Irre geht, wenn Mutter oder Vater oder beide sich schuldig fühlen und sich in Selbstvorwürfen ergehen. Tatsache ist doch, dass niemand alles richtig machen kann, wir alle Fehler machen und dass das den Kindern eher bekannt ist als den manchmal auch wirklich leidgeprüften Eltern. Je weniger wir als Erwachsene unsere eigenen

Erfahrungen und Erlebnisse zum Maßstab unseres Handelns machen, je weniger wir das Kind immerzu mit uns selbst oder anderen vergleichen, je aussichtsreicher wird es, dem eigenen Kind in Liebe beistehen zu können.

**Aufmerksamkeit schenken**

Aufmerksamkeit schenken ist nur eine mögliche Form von Liebe und schafft sogleich Aufmerksamkeitsbereitschaft im Kind.



**FACTS & INFOS**



**Buchtipps:**  
 Alfred Adler  
 ■ „Der Sinn des Lebens“  
 und/oder  
 ■ „Wozu leben wir“



Führend in Sicherheit und Qualität!



**Spielwaren**  
Dobler

**Spielsachen, die Freude machen!**

6800 Feldkirch | Tel. 05522 70777  
6832 Sulz | Tel. 05522 48669

## Papagei Wolfurt Secondhandshop

In unserem Vollsortiment finden Sie für alle Jahreszeiten passende Bekleidung, Spielwaren für jedes Alter, verschiedene Sportausrüstungen und vieles mehr ...

### Informationen und Kontakt

Papagei Seconhandshop, Wolfurt  
Kreuzstraße 2, Tel. 0699 10033013

Öffnungszeiten:

Di., Do., Fr., 9-11.30 Uhr, 14-17 Uhr,  
Sa., (keine Warenannahme) 9-11.30 Uhr



## PiepMatz Second Hand for kid's

Bei uns  
findest du  
alles rund  
um's Kind!



Feldkirch im  
DLZ Altstadt  
Grenzweg 10  
05522/84859

office@piepmatz.cc  
www.piepmatz.cc

Öffnungszeiten: MO-DI-MI-FR  
8.30-11.00 & 14.00-17.00  
DO 8.30-11.00 & SA 8.30-12.00



## Nächster Termin Mo., 28. Juni

Das „Eltern & Kind“-Magazin bietet Ihnen das ideale Umfeld für effiziente Werbung. Positionieren Sie Ihre Anzeige in diesem redaktionellen Umfeld – Sie erreichen punktgenau Ihre Zielgruppe mit über 60.000 potentiellen Kunden! „Eltern & Kind“ wird kostenlos an junge Familien versendet und liegt bei Kinderärzten, Geburtstationen, Kindergärten etc. auf.

Ich berate Sie gerne: Harald Platzer, T 0664 80588-370, harald.platzer@medienhaus.at



Wertvolle Kinder

## Intelligenz im Kindes- und Jugendalter Gene oder Erziehung?

Vortrag von Dr. Frank M. Spinath, Psychologe und Zwillingsforscher

**Mittwoch, 21. April 2010**

Vorarlberger Medienhaus, Schwarzach  
Beginn 20.00 Uhr  
Eintritt frei, Anmeldung empfohlen

Ist ein Großteil schon entschieden, wenn wir geboren werden, oder kann durch spezielle Förderung, Erziehung und Umweltfaktoren die Intelligenz im Kindes- und Jugendalter noch stark beeinflusst werden? Zu diesem Thema arbeitet Zwillingsforscher Dr. Spinath seit Jahren und wurde für seine Erfolge mehrfach ausgezeichnet. Der vielseitige Referent, der nebenbei erfolgreicher Musiker, Texter und Sänger der Gruppe „Seabound“ ist, stellt dazu den neuesten Stand der psychologischen Forschung vor.

**Kontakt:** Vorarlberger Kinderdorf | 6900 Bregenz  
Tel. 05574 4992-0 | t.sagmeister@voki.at | www.kinderdorf.cc





BayWa

Ihr Partner vom Fach – a



- Outdoor (vom Sandkasten b
- Werkzeug (von der Werkk
- Gesellschaftsspiele (v
- Bauernhof (vom Bagge
- Bau (vom Holzbaustein b

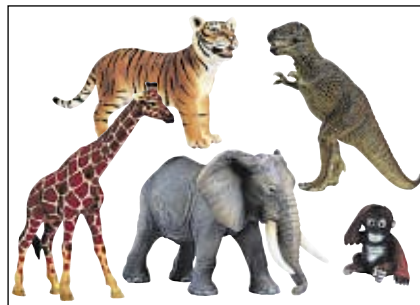
#### KONTAKT

BayWa Vorarlberg  
Scheibenstr

A-6923 LauterachTelef

E-Mail: baywa.vlb

www.bayw



Schleich 



# uch in Sachen Spielwaren

BayWa



is zum Schwimmzubehör)  
bank bis zum Baukran)  
on Uno bis Activity)  
er bis zu den Tieren)  
is zum Playmobilhaus)



**DATEN:**  
Handels GmbH  
rasse 2  
on 05574 70060-0  
g@baywa.at  
wa.at





# Von wegen verwöhntes Einzelkind

**EGOISTISCH, ARROGANT UND SELBSTSÜCHTIG.** Einzelkinder haben mit vielen Vorurteilen zu kämpfen. Ist da etwas Wahres dran? Sicher ist, dass die Stellung in der Familie sowie das Verhalten der Eltern Spuren im Lebensstil und in der Entwicklung eines Kindes hinterlassen.







oder Sport entstehen keine Defizite mehr für Einzelkinder. Gruppenfähigkeiten müssen letztlich alle Kinder erst lernen.

### Die Rolle der Eltern

Einen gravierenden Einfluss haben allerdings die Eltern bzw. der verbliebene Elternteil auf das einzelne Kind. Sollten Eltern ihre Probleme mit Hilfe des Kindes lösen wollen, so bedeutet dies eine erhebliche Belastung für ein Kind. Auch bei Streitereien steht das Kind allein da, ohne Schutz. Kinder sind in jedem Fall überfordert, wenn sie als „Ersatzpartner“ innerhalb der Kleinfamilie behandelt werden. Auch übermäßige Beschäftigung mit dem Kind z. B. in Hinblick auf seine zukünftige Entwicklung durch Übersütten mit Wissensinhalten kann Probleme hervorrufen. Ein Kind sollte seine Möglichkeiten selbst erfahren und nicht manipuliert werden. Auch neigen Eltern dazu, ein einzelnes Kind übermäßig beschützen zu müssen. Nicht die Tatsache des Einzelkindseins ist also entwicklungsbestimmend, sondern entscheidend ist die Art und Weise, wie die Eltern mit ihrem Kind umgehen. Sind sie tolerant und kooperativ hat das eher Vorteile und gibt dem Einzelkind einen gewissen Vorsprung zu Geschwisterkindern. Es wird dadurch mehr gefördert, ist erfolgsorientierter und psychisch stabiler. Schließlich muss es sich nicht immer, wie in einer Geschwisterreihe, behaupten. Im Ganzen bestehen also keine Nachteile aus der Einzelkindstellung, sondern sogar die Möglichkeit eines Vorteils. Bedingung dafür ist, dass Eltern den Freiraum des Kindes zur eigenen Entwicklung wahren.

Von Dr. Nicola von Norman

**E**inzelkind! Hörbar fällt der Groschen, die Schublade der Vorurteile wird heraus gezogen noch ehe ein anderer Gedanke „halt, nun mal langsam“ sich Gehör verschaffen kann. Na „typisch“ heißt es gleich, ein Einzelkind, verwöhnt, arrogant, selbstsüchtig und auch nicht sehr sozial. Tatsache ist, dass fast 45% der Familien inzwischen Einzelkinder haben. In ländlichen Gebieten ist das noch etwas ausgewogener, d. h. der allgemeine Trend zur Kleinfamilie ist Alltag. Sogar ein größerer Teil der Einzelkinder stammen von allein erziehenden Elternteilen oder geschiedenen Ehen. Scheiden ist halt auch leichter mit einem Kind als mit zwei oder drei Kindern.

### Was ist typisch für ein Einzelkind?

Ein Einzelkind – ähnlich wie ein Erstgeborenes – ist vorwiegend, vor allem in den ersten Lebensjahren von Erwachsenen umgeben. Naturgemäß erfährt es dadurch mehr Aufmerksamkeit und Zuwendung, zumal anfangs Eltern auch noch nicht recht wissen, wie man am besten mit einem Kind umgeht. Hat das Kind sich daran gewöhnt, die ungeteilte Beachtung bei Erwachsenen, oft Großeltern eingeschlossen, zu finden, wird es sich schwer umgewöhnen können und immer diese Zu-

wendung erwarten. Das kann dann wirklich zu Egozentrik und verstärktem Egoismus führen. Wären Eltern etwas nüchtern, so würden sie erkennen, dass sie dem eigenen Liebling damit keinen Gefallen tun: Sie selbst waren schon da und ein Kind kommt hinzu, also muss sich nicht alles darum drehen. Es hat durchaus die Fähigkeit, sich anzupassen. Im Übrigen haben Einzelkinder gleich hohe soziale Kompetenzen im Vergleich zu Geschwisterkindern. Auch Teilen ist für alle Kinder ein Lernprozess und Nicht-teilen-können kein Spezifikum von Einzelkindern. Dadurch, dass es heutzutage ein reiches Angebot an Kontaktmöglichkeiten gibt, durch Kinderkrippen oder -gärten, organisierte Freizeit wie Frühmusikerziehung







# Meine Mami ist die Schönste

**SIE SIND SCHWANGER.** Mit dieser freudigen Botschaft steht den meisten werdenden Müttern das Glück schon wenige Wochen später ins Gesicht geschrieben: Ihr Teint wird zarter und vitaler, die Haut weicher und rosiger. Und selbst erste Fältchen wirken wie weggeblasen.

Von Barbara Huber

**W**ieso sind schwangere Frauen oft so atemberaubend schön und so umwerfend attraktiv? Ganz einfach: Weil ihnen das Glück der bevorstehenden Mutterschaft nicht nur ein strahlendes Lächeln aufs Gesicht zaubert, sondern auch ihr Körper das Seinige dazu beiträgt, die Schönheit der werdenden Mami ins rechte Licht zu rücken.

## Haut im Freudentaumel

So ist der Stoffwechsel in den Monaten der Schwangerschaft um einiges aktiver als sonst und bringt eine intensivere Durchblutung mit sich. Diese macht sich die Haut zunutze und ist entsprechend weicher und rosiger.

Dazu kommt, dass auch die Schwangerschaftshormone der Haut der künftigen Jung-Mutti



## FACTS & INFOS

■ **Zupfmassagen** gegen Schwangerschaftsstreifen: Sie können ab der 12. Schwangerschaftswoche gemacht werden, fördern die Durchblutung im Bindegewebe und helfen dabei, dass sich die Haut am Bauch leichter dehnen lässt.

sichtbar gut tun. Denn sie bewirken, dass im Bindegewebe kleine Wasseransammlungen entstehen, die die Haut prall, straff und faltentfrei aussehen lassen.

## Spezielle Pflege ist gefragt

Doch leider geht es nicht allen Frauen gleich. Manche Schwangere haben durch die Hormonumstellung plötzlich mit Hautproblemen

zu kämpfen: „Hauterkrankungen, die in direktem Zusammenhang mit der Schwangerschaft stehen, sind häufig mit einem starken Juckreiz verbunden“, weiß der Bregenzer Hautarzt Dr. Michael Lukas.

„Die therapeutischen Maßnahmen richten sich dabei nach der Art der Erkrankung. Bei Trockenheit erfolgt eine fettende Behandlung mit Salben oder Lipolotionen sowie ➤



strahlend schön und liefert dem Kind alle nötigen Vitamine und Mineralstoffe.“

Mit einer bewussten Ernährung alleine ist es allerdings noch lange nicht getan: „Um Schwangerschaftsstreifen zu verhindern, sollten Sie Ihren Körper ab der 12. Schwangerschaftswoche täglich mit Öl oder einer fetten Creme massieren“, empfiehlt die Fachfrau. „Besonders effizient ist die sogenannte Zupfmassage. Ziehen Sie dabei mit Daumen und Zeigefinger die Haut an Bauch und Oberschenkeln immer wieder nach oben und lassen Sie sie im Anschluss wieder los. So wird die Durchblutung im Bindegewebe gefördert und die Haut lässt sich besser dehnen.“

### Entspannend: Yoga für Schwangere

Auch Schwangerschaftsyoga tut nicht nur der Psyche, sondern auch dem Körper der werdenden Mutter gut: „Durch verschiedene Yogastellungen wird der Bauch gedehnt. Dadurch bekommt das Baby mehr Platz und die gefürchteten Schwangerschaftsstreifen können

eine Reinigung mit hautneutralen Syndets. Bei fetter Haut sind Cremen, Gele oder wasserhältige Lotionen sinnvoller“, so der Experte. „In jedem Fall sollte bei Hauterkrankungen in der Schwangerschaft eine rasche und korrekte Diagnose erfolgen, um neben einer Linderung der Beschwerden auch das Risiko für das ungeborene Kind zu minimieren.“

ren Körper entsprechend in Form zu halten? „Neben Bewegung an der frischen Luft ist eine gesunde Ernährung in der Schwanger-

## „Bei Hautproblemen in der Schwangerschaft ist eine rasche Diagnose das oberste Gebot.“

Dr. Michael Lukas, Facharzt für Dermatologie und Venerologie

### Den Körper fit halten

Und wenn das Gleichgewicht der Haut erst einmal wieder hergestellt worden ist, worauf sollten Schwangere noch achten, um auch ih-

schafts- und Stillzeit das Um und Auf“, betont Hebamme Mirela Poyßl vom Krankenhaus Dornbirn. „Sie beugt einer zu großen Gewichtszunahme vor, macht Haut und Haar

reduziert werden“, so die erfahrene Hebamme Mirela Poyßl, die auch Yogakurse für Schwangere abhält.

### FACTS & INFOS

■ **Jedes Kind ein Zahn.** Darin steckt ein Körnchen Wahrheit - daher gilt es in der Schwangerschaft die Zähne besonders gründlich zu putzen und auf Zahnseide und Kontrolltermine zu achten!

■ **Kampf den Krampfadern.** Bei Venenschwäche hilft kneipen, viel Bewegung, das Tragen von Stützstrümpfen und regelmäßiges Hochlagern der Füße.





„Eine sehr gute Übung ist beispielsweise die diagonale Dehnung: Die Schwangere nimmt die sogenannte Vierfüßer-Position ein. Bei der Einatmung, die tief in den Bauch hin-



„Im Sommer sollte direkte Sonneneinstrahlung auf den Bauch vermieden werden.“

Mirela Poyßl, Dipl.-Hebamme

ein erfolgen sollte, hebt sie das linke Bein und den rechten Arm. Mit dem Kopf schaut sie dabei auf den Boden. Die Übung sollte mindestens drei Mal, sprich drei Atemzüge hindurch, gemacht werden – danach wird die Seite gewechselt.“

### Gesunde Zähne trotz Babybauch

Und was ist dran an dem Sprichwort, dass bei

jedem neuen Baby ein Zahn der Mutter drangehen muss? Mehr als manche vielleicht meinen mögen. Denn in der Schwangerschaft wird durch die Hormonumstellung der Zucker vermehrt in der Mundhöhle gesammelt und so entsteht ein idealer Nährboden für Bakterien.

### Kontrollbesuche samt Mundhygiene

Daher ist es besonders wichtig, dass werdende Mütter gerade nach dem Verzehr von Süßigkeiten ihre Zähne noch gründlicher putzen, als sie dies normalerweise ohnehin schon machen. Auch sollte häufig Zahnseide verwendet und auf Kontroll- sowie Mundhygieneterminen beim Zahnarzt nicht vergessen werden.

### Tipps für die warme Jahreszeit

Zu guter Letzt noch ein Tipp für all jene Frauen, die im Frühling und Sommer schwanger sind: „Weil die Haut durch den veränderten Hormonhaushalt beeinflusst wird, sollte eine direkte Sonneneinstrahlung auf den Bauch vermieden werden“, rät Hebamme Mirela Poyßl. „Es empfiehlt sich, einen Badeanzug anstatt eines Bikinis zu tragen und den Körper gründlich mit Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor einzucremen.“



Für sportliche Schwangere hat der Sommer übrigens auch noch eine sehr erfreuliche Seite: Jetzt kann nach Herzenslust geschwommen werden, denn dies tut nicht nur der Rückenmuskulatur gut, sondern fühlt sich während der Schwangerschaftsmonate auch besonders angenehm an. Denn die Schwerelosigkeit lässt einen das Plus an Kilos vergessen und hilft dabei, sich völlig eins mit dem Baby und wie im siebten Himmel zu fühlen!

### HOCH DEN BABYBAUCH.

Yoga tut Mami und Baby gleichermaßen gut: Der Bauch wird gedehnt und das Kind bekommt so mehr Platz. Außerdem können Schwangerschaftsstreifen reduziert werden.



# Adieu Winter!

# Ostern ist da!

**EIN FEST FÜR DIE FAMILIE.** Ostern - das sind nicht nur Osterhase, Ostereier und Geschenke. Mit diesem großen Fest feiert das Christentum die Auferstehung Jesu. Wie Sie diese besonderen Tage des Jahres mit Ihren Kindern verbringen und gestalten können, verraten wir Ihnen hier.



gibt es Unterschiede, auch in den Familien wird Ostern sehr individuell begangen. Während bei manchen der christliche Gedanke im Vordergrund steht, sehen andere Ostern als fröhliches Familienfest. Wie auch immer Sie Ostern begehen, vergessen Sie nie, dass diese Tage für Ihre Kinder etwas ganz Besonderes sind. Und die Vorfreude darauf noch mehr!

### Holen Sie sich den Frühling!

Die Kleinen können es sicherlich kaum mehr erwarten, bis endlich der Osterhase kommt und für sie ein Nest im Garten oder in der Wohnung versteckt. Bis es aber so weit ist, können

Von Sabine Blechschmidt

Jetzt kommen sie wieder, diese besonderen Tage im Jahr. Der Schnee verabschiedet sich langsam, Frühlingsblumen strecken ihre Köpfe vorsichtig der Sonne entgegen und machen die Welt wieder ein bisschen bunter und strahlender. Adieu Winter – das Frühjahr ist endlich da! Diese Jahreszeit, in der die Natur aus ihrer Winterstarre erwacht, wird mit einem Fest begrüßt, das dazu besser kaum passen könnte: Ostern – das Fest der Auferstehung und des Lebens. Denn für das Christentum ist die Auferstehung Jesu das zentrale Glaubensereignis. Mit dem Osterfest soll gezeigt werden, dass das Leben über den

Tod und das Unrecht und die Liebe über den Hass siegen werden. Ostern wird übrigens fast auf der ganzen Welt gefeiert. Obwohl der Ursprung des Festes der gleiche ist, die Auferstehung Jesu Christi und der Beginn des Frühlings, hat natürlich jedes Land eigene Bräuche und Traditionen. Nehmen wir zum Beispiel Norwegen. Hier gehen Kinder verkleidet als Osterhexen von Tür zu Tür und „betteln“ um Süßigkeiten. Doch nicht nur von Land zu Land oder von Region zu Region

**GUT VERSTECKT** Ob Groß oder Klein – alle lieben den spannenden Moment, wenn es daran geht, das Osternest zu finden!







**HALLO HASE** Ob der Osterhase genau so wie auf dem Bild aussieht? Wer weiß! Auf jeden Fall warten die Kinder schon jetzt sehnsüchtig auf ihn.

Sie sich mit Ihren Kindern schon auf das Fest einstimmen. Wie wäre es z. B. mit basteln? Nichts versetzt so in Frühlingsstimmung wie Dekoration. Lassen Sie sich doch von Ihren Kindern dabei helfen. Mit einfachen Mitteln können Sie sich die Farben des Frühlings in Ihre vier Wände holen und noch dazu fröhliche Stunden mit Ihren Kindern verbringen.

Wie wäre es zum Beispiel mit bunten Aufhängern? Ob in Form von Ostereiern, Tieren oder Blumen – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Hauptsache schön bunt! Tonpapier oder Filz in verschiedensten Farben eignen sich dafür ideal – lassen Sie der

Fantasie freien Lauf! Nicht fehlen dürfen an Ostern natürlich bunte Eier! Wie die bunt werden? Nun, da gibt es verschiedenste Möglichkeiten. Wer es fantasiereich und kreativ mag, kann mit Acrylfarbe loslegen. Hier empfehlen sich jedoch Eier aus Plastik!

### Kleine Osterkünstler

Wahre Kunstwerke können entstehen, wenn Ostereier mit Serviettentechnik verziert werden. Doch es muss nicht immer nur Farbe oder eindimensional sein. Wie wäre es zum Beispiel mit Materialien wie Federn oder Gewürzen? Dabei werden die Eier mit Kleber bestrichen

und schon können die kleinen Osterkünstler loslegen! Sie werden staunen, welche Meisterwerke für den Osterstrauch dabei entstehen! Doch keine Sorge, die Zeit um Ostern ist nicht nur etwas für Kreative. Wann sind Sie zum letzten Mal mit Ihrer Familie gemütlich zusammengesessen, haben gesungen oder Geschichten vorgelesen? Ostern ist dafür die perfekte Zeit! Zu diesem Thema gibt es zahlreiche Gedichte, Geschichten und Lieder.

Was auch immer Sie geplant haben – wir wünschen Ihnen wunderschöne Stunden im Kreis Ihrer Familie und strahlende Kinderaugen, wenn das Osternest gefunden wird!



### FACTS & INFOS

- **Woher der Begriff „Ostern“** genau kommt, ist nicht klar. Es gibt dafür zahlreiche Erklärungen: von der Sonne, die im Osten aufgeht, bis hin zur germanischen Frühlingsgöttin Ostara.
- **Das Osterei** ist ein Symbol des Lebens, der Reinheit und der Fruchtbarkeit. Seit dem 13. Jahrhundert ist die traditionelle Farbe Rot, als Farbe des Blutes Christi und des Lebens.
- **Die 7 Tage vor Ostern** bilden die Karwoche. Sie erinnert an das Leiden Jesu Christi und ist eine Zeit der Besinnung.



# Baby gugu, Mama gaga

**KOLUMNE.** Was so ein bisschen Nachwuchs alles anstellt! Kaum ist das Baby endlich angekommen, steht das gesamte Familienleben auf dem Kopf. Und der Kopf an sich ist auch nicht mehr der Alte. Die Auswirkungen der Verwirrung sind mitunter kurios, hin und wieder sogar peinlich.



Familienmitglieder über. Erst vergangenes Wochenende machte ein Brandmelder unserer Familie klar, wie sehr wir alle noch durch den Wind sind. Aber mal der Reihe nach ...

## Orientierungslos

Es fängt ja meist damit an, dass man sich auffallend oft dabei ertappt, wie man in einem Zimmer steht und plötzlich auf unerklärliche Weise keine Ahnung mehr hat, was man in diesem verdammten Zimmer eigentlich wollte. Auch kurzes Nachdenken schafft in den meisten Fällen keine Abhilfe. Fix ist nur, dass

es einem erst wieder einfällt, wenn man am anderen Ende der Wohnung steht.

Jede Frau, die schon einmal ein Kind gestillt hat, weiß nur zu genau, wie viel man im wahren Sinn des Wortes dabei hergibt. Deshalb purzeln die Kilos ja so toll und früher oder später verliert man sogar seine Haare. Irgendwie muss sich dieses Hergeben negativ auf das Hirn auswirken. Vergesslichkeit und zuweilen totale Unkonzentriertheit sind die Folge. Während meiner Stillzeit machten sich meine Gedanken laufend selbstständig. Sie drifteten ab, verhedderten sich in banalen Kleinigkeiten

Von Alexandra Dittrich

Schon am Ende einer Schwangerschaft sind viele Frauen ziemlich durch den Wind. Die bevorstehende Ankunft des Babys nimmt ihre ganze Aufmerksamkeit in Anspruch. Zudem ist eine Schwangerschaft eine nicht zu unterschätzende Belastungsprobe für den Körper. So ist es für Außenstehende nur verständlich, dass Schwangere hin und wieder etwas vergessen oder dem einen oder anderen Missgeschick in die Arme laufen. Dieser Zustand der geistigen Umnachtung ist aber mit der Geburt noch lange nicht erledigt. Im Gegenteil – es kommt meist noch schlimmer und greift nicht selten auf andere







### KURIOSE AUSWIRKUNGEN.

Ein Baby stellt das gesamte Familienleben auf den Kopf. Da kann es schon passieren, dass man mal was vergisst.

und zauberten einen dämlichen Ausdruck auf mein müdes Gesicht. Meinem Mann blieb das nicht verborgen und er wusste immer gleich, wenn er das Gespräch noch mal von vorne beginnen musste. Reset!

### Peinlich, peinlich

Ärgerlich wird es, wenn man bei jedem zweiten Einkauf feststellt, dass die Einkaufsliste wieder zu Hause liegen geblieben ist. Und garantiert vergisst man dann das Wichtigste. Also wenn man etwa Fischstäbchen machen möchte, extra deswegen einkaufen geht und dann zu Hause feststellt, dass die Fischstäbchen nicht von selber vom Kühlregal in den Einkaufswagen gesprungen sind. Peinlich wird es dann, wenn man ohne Geld einkaufen geht und erst an der Kasse draufkommt. Ist mir alles passiert.

Klar macht man sich in dieser Lage auf die Suche nach Erklärungen: Die Müdigkeit ist schuld. Das Stillen. Man muss sich erst mal an die neue Situation gewöhnen. Man hat kaum Zeit für sich und beschäftigt sich rund um die Uhr nur mit Wickeln und Füttern. Kein Wunder, dass man solche Aussetzer hat. Nebst Rechtfertigungen und allen möglichen und unmöglichen Erklärungen hätte man gerne beizeiten eine Lösung für das Problem. Gerne wäre man wieder die Alte, einschließlich funktionierendem Denkmuskel. Man probiert so

einiges: vernünftig Essen, mehr Schlaf, Zeit für sich selbst und den Partner. Man traut sich sogar vor die Tür, wagt sich ins Kino oder zu einem Umtrunk mit Freundinnen. Aber der Erfolg stellt sich nur langsam ein. Denn was neun Monate langsam entstanden ist, das verabschiedet sich nicht einfach mirnixdirnix von heute auf morgen. Das wird wohl auch lange neun Monate zur Rückbildung brauchen. Ist ja mit dem Bauch, den Hüften und dem Beckenboden auch nicht anders. Leider. Heidi Klum ist da sicher eine Ausnahme, aber wir Durchschnittsfrauen ... Und so kommt es, dass vergangenes Wochenende unser Brand-

melder schrill piepsend verkünden musste, dass die Frühstücksbrötchen nicht nur fertig waren, sondern kohlrabenschwarz Rauchzeichen gaben. Ich war nach einer anstrengenden Nacht früh aufgestanden. Machte nach einer schnellen Dusche das Frühstück, versorgte Wäsche, sterilisierte Fläschchen, machte eine Einkaufsliste, föhnte meine Haare ... und vergaß dabei glatt die Brötchen im Ofen. Was soll's. Ich öffnete die Fenster, machte Durchzug und sehnte mich nach alten Zeiten. Alles wird gut. Wenige Tage später klebte der Kakao an der Decke unserer Küche, aber das ist eine andere Geschichte ...



# Für Wanderer und Autofans

**VORARLBERG HAT AUCH IM SOMMER VIEL ZU BIETEN:** Ganz egal ob einen nun die ersten warmen Sonnenstrahlen nach draußen locken oder der Frühling doch noch etwas auf sich warten lässt. Für alle, die noch keine Freizeit-Ideen für das nächste Wochenende haben, könnten die folgenden Out- und Indoor-Tipps mehr als hilfreich sein.

Von Linda Schemm

## Riezlern: Breitachklamm

Der Durchbruch der Breitach durch einen mächtigen Felsblock bildet eine gewaltige, zum Teil nur wenige Meter breite Schlucht. Die Wanderung durch die imposante Klamm ist bei (fast) jeder Witterung möglich und dürfte Kinder wie Erwachsene gleichermaßen beeindrucken. Am unteren Eingang der Klamm – in Tiefenbach (D) – wird Besuchern in einer interaktiven Ausstellung der Bergschau die Entstehung und Ökologie der Klamm informativ erläutert. Gehzeit: 2 Stunden. Höhenmeter: 80. Schwierigkeit: leicht. Öffnungszeiten: Mitte Dezember bis März/April 9–16 Uhr, Mitte Mai bis Anfang No-



vember 8–17 Uhr. Preise: Erwachsene EUR 3,- Kinder EUR 1,50.

## Dornbirn: Rappenlochschlucht

Im Gütle liegen zwei der größten Schluchten Mitteleuropas: das Rappenloch und das Alplloch. Auf einer dreistündigen Wanderung durchquert man die Schluchten, passiert den Staufensee und das Kirchle, bevor man wieder am Ausgangspunkt anlangt. Einkehrmöglichkeiten gibt es beim Gasthof Gütle sowie beim

Kiosk am Staufensee. Schwierigkeit: leicht. Preis: kostenlos. Öffentliche Verkehrsmittel: Bushaltestelle Gütle (Stadtbus-Linie 5; Abfahrt vom Bahnhof Dornbirn). Parkplätze: vor Ort.

## Meiningen: Kartbahn Schneider

Fahrspaß auf drei Ebenen und rund 570 Streckenmetern. Es werden Karts mit neuester Rennsporttechnologie eingesetzt, die mit umweltfreundlichem Propangas angetrieben werden. Parkmöglichkeiten gibt es vor dem Haus. Kinder dürfen ab einer Größe von 1,35 m in den Karts ihre Runden drehen. Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 16–23 Uhr, Samstag 13–23 Uhr und Sonntag und an Feiertagen 13–20 Uhr. Eine Fahrt kostet EUR 10,-; von



Bild: Walter Krieg



Bild: Kartbahn Schneider



Montag bis Donnerstag fahren 360card-Inhaber ermäßigt.

#### Dornbirn: Slotcar-Bahnen

Die mit 80 Metern längste Carrera-Bahn Österreichs befindet sich im Messe-Café in Dornbirn. Zudem steht noch eine 47 Meter lange Strecke mit Bergen, Seen und Tunnels für große und kleine Rennfahrer bereit. Die Autos können selbst mitgebracht oder vor Ort geliehen werden. Parkmöglichkeiten gibt es auf dem Messeparkplatz vor dem Haus. Öffnungszeiten: Montag bis Samstag 17–23 Uhr und nach Vereinbarung. Die Nutzung der Bahn für eine Stunde kostet für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren EUR 5,-; für Erwachsene EUR 8,-. Für das Mietauto sind EUR 3,- und für den Regler EUR 2,- zu bezahlen.



„Auf [www.vorarlberg.com](http://www.vorarlberg.com) finden insbesondere Familien tolle Aktivitäten, um gemeinsam in Vorarlberg die Freizeit zu genießen.“

Landeshauptmann Dr. Herbert Sausgruber

Weitere Informationen zu den Freizeittipps gibt es online unter [www.vorarlberg.com](http://www.vorarlberg.com) – dem Vorarlberger Freizeitportal. Hier finden sich insgesamt 850 Ausflugsziele im Ländle: ob für Sommer oder Winter, Sonnenschein- oder Schlechtwettertage, Jugendliche oder Kinder. Die ca. 200 besonders für Familien geeigneten Freizeitvorschläge sind dabei speziell gekennzeichnet und über eine Suchmaske abrufbar.





# VOLMamas.at

## Meine Familie online

### VERANSTALTUNGS KALENDER

**Kindermitmachkonzert**  
**8. Mai 2010**  
Liedermacherin Mai Cocopelli nochmal im Dornbirner Spielboden. Ab 4 Jahren  
• **Info:** Tel.: +43 (0)5572 21933, [www.spielboden.at](http://www.spielboden.at)

**Großer Frühlingmarkt in Bludenz**  
**8./9. Mai 2010**  
Toller Markt mit Kinderflohmart.  
• **Info:** Marktamt der Stadt Bludenz, Tel.: +43 5552 63621-249, [www.bludenz.at](http://www.bludenz.at)

**Feldkircher Montfortspektakel**  
**14.-16. Mai 2010**  
Wie es zu Zeiten der Grafen von Montfort zugeht ...  
• **Info:** Tel.: +43 5522 304-0, [www.feldkirch.at](http://www.feldkirch.at)

**Burnoutprävention für (berufstätige) Mütter**  
**8. Juni 2010**  
Vortrag von Dr. Dagmar Ruhwandl – praktische Beispiele und Übungen.  
• **Info:** Tel.: +43 5574 4992-0, [www.kinderdorf.cc](http://www.kinderdorf.cc)

**Alberschwender Gartenmarkt**  
**12. Juni**  
Großer Gartenmarkt unter dem Motto „Bluama, Blekta, Bsundrigs“.  
• **Info:** Tel.: +43 5579 4220, [www.alberschwende.net](http://www.alberschwende.net)

**Bregener Frühlingfest**  
**3.-13. Juni**  
Parkplatz West in Bregenz.  
• **Info:** [www.schausteller-boehler.at](http://www.schausteller-boehler.at)

**Ostermarkt Feldkirch**  
**27. März 2010, 2./3. April 2010**  
Dekorativer und traditioneller Osterschmuck am Sparkassenplatz. Von Ostereiern bis hin zu Palmkätzchenzweigen, Osterkerzen und Ostergestecken sowie feine österliche Spezialitäten werden angeboten.  
• **Info:** Tel.: +43 5522 304-0, [www.feldkirch.at](http://www.feldkirch.at)

**Kindertheater „Glittra der Engel“**  
**17. April 2010**  
Gibt es Schutzengel? Na sicher! Glittra ist einer von ihnen und hat viel zu tun. Schauspiel ab 6 Jahren.  
• **Info:** Tel.: +43 5572 21933, [www.spielboden.at](http://www.spielboden.at)

**Bludener Frühlingfest**  
**30. April 2010**  
• **Info:** Bludenz Stadtmarketing, Tel.: +43 5552 63621-261, [www.bludenz.at](http://www.bludenz.at)

**Stadt der Kinder**  
**7./8. Mai 2010**  
Die Bregener Innenstadt in Kinderhand. Die Fußgängerzone verwandelt sich in ein riesiges Spielzimmer.  
• **Info:** Bregenz Tourismus & Stadtmarketing, Tel.: +43 5574 4959-0

<http://volmamas.at>

# Ihre Meinung auf volmamas.at

**KAISERSCHNITT ODER NATÜRLICHE GEBURT?** In Hollywood geht der Trend zu Kaiserschnitt-Geburten. Was nicht weiter verwunderlich ist, denn viele Stars haben einen dicht gedrängten Zeitplan - und einen Kaiserschnitt kann man planen - eine natürliche Geburt nicht wirklich.

Auf **VOLMamas** wollten wir wissen:

## Kaiserschnitt oder doch lieber eine natürliche Geburt?

**Sonnenkind >>** Ich hatte bereits beides. Mein erster Sohn kam per Kaiserschnitt auf die Welt, da er ein Sterngucker war. Mein zweiter Sohn kam dann per natürlicher Geburt zur Welt. Und ich muss sagen, eine natürliche Geburt ist einfach unglaublich. Es ist das Schönste, was eine Frau erleben darf und ich kann es nicht nachvollziehen, warum manche Frauen einen Wunschkaiserschnitt haben wollen.

**Engile21 >>** Ich finde, man macht es den heutigen Frauen viel zu einfach, zu bequem, dass es schon gar nicht mehr gut sein kann! Dass es überhaupt die Wahl gibt einen Wunschkaiserschnitt zu machen, finde ich schon blöd. Was spricht gegen eine normale Geburt? Wenn ein Kaiserschnitt sein muss, weil die Mutter oder das Kind schon Schaden davontragen würde, wenn man die natürliche Geburt in die Länge zieht - wird er sowieso gemacht! Ich hatte zwei normale Geburten, obwohl die erste Geburt eine ganz schwere gewesen ist. Ich kann mir nicht



vorstellen, etwas Schöneres zu erleben, als ein Kind aus eigener Kraft auf die Welt zu bringen! Ich bin froh, dass es nie einen Kaiserschnitt brauchte!

**Lucie1974 >>** Ich hatte gleich von Beginn der SS an eine Schwangerschaftsdepression. Also keine seelische Verstimmung durch Hormone, sondern

eine Depression, welche auch medikamentös und psychotherapeutisch behandelt werden musste. Im Rahmen der Therapie ergab sich ein weiteres Problem. Ich sah mich nicht über das Abenteuer Geburt aus ... hatte regelrechte Panik vor dem Ungewissen und massive Angst vor Geburtsverletzungen. Die Therapeutin und die Fachärztin haben mir die Option des Wunschkaiserschnittes angeboten, und ich habe dankend angenommen.

**Maye07 >>** Ich denke, am Schluss kommt es drauf an, ob jemand eine gute Mama ist und das hat mit der Art der Geburt gar nichts zu tun. Wahrscheinlich ist weder das eine noch das andere ein „Zuckerlecken“. Ich wünschte, man ließe die Frauen selbst entscheiden ob natürlich oder Sectio und zwar OHNE, dass jemand sich das Recht herausnimmt und Einschränkungen macht wie: „KS nur, wenn medizinisch notwendig“. Wer bestimmt das überhaupt, die Frau, der/die Partner/-in, der Primar, die Gesellschaft ...? Manchmal gehts eben nicht nur Schwarz oder Weiß.

## NÄCHSTE FRAGE

**Karenzmodelle - Welches? Und wieviel Männer gehen wirklich in Karenz?**

■ Demnächst auf [www.volmamas.at](http://www.volmamas.at) - sagen Sie uns Ihre Meinung!

**VOLMamas.at**



# Ganz der Papa ...

**FOTOSERIE.** Eindeutig, wie der Vater so der Sohn.  
„Eltern & Kind“ zeigt Ihnen die schönsten „Beweisfotos“ ...



Heinz, 1941

Alexander, 1971

Lukas, 2009

Opa Heinz hatte schon das verschmitzte Lächeln – und das vererbte er, wie man sieht, Sohn Alexander und Enkel Lukas.

**Schicken auch Sie uns Ihre Babyfotos zum Vergleich:**

E-Mail: [eltern@medienhaus.at](mailto:eltern@medienhaus.at)

				6	2			
		7	9		5	8		2
6						7		9
		1	4		9	6		5
5	6		3		1		4	8
3		4	2		6	1		
1		5						3
8		3	5		7	4		
			8	9				

## KINDERMUND

### Wenn Mami kocht ...

Während der Religionsstunde fragt der Pfarrer die Kinder, bei wem zu Hause vor dem Essen gebetet wird.

Meldet sich Fritze: „Wir müssen nicht beten, meine Mami kann kochen!“

### Was ist Bier ...

„Nenne mir die vier Elemente“, verlangt der Lehrer von Yvonne.

Das Mädchen zählt auf: „Erde, Wasser, Feuer und Bier.“

„Bier, wieso denn Bier?“ will der Lehrer wissen.

„Immer wenn mein Vater Bier trinkt, sagt meine Mutter: Jetzt ist er wieder voll in seinem Element.“

### Ordnung muss sein ...

Klein Hans kommt ins Wohnzimmer gelaufen. „Papi, Papi, Mutti will, dass ich mein Zimmer aufräume. Sie sagt, Ordnung sei das halbe Leben.“

„Und?“, entgegnet der Vater.

„Aber du sagst doch immer, ich soll keine halben Sachen machen ...“

### Bin doch keine Henne ...

Eva war unartig und wird von ihrem Vater in den Hühnerstall gesperrt.

Weinend sagt sie: „In den Hühnerstall kannst du mich ja sperren, aber Eier lege ich keine!“

### Hilfsbereitschaft ...

„Mutti, kannst du mir fünfzig Cent geben für einen alten Mann?“

„Ja, gern, Heinz, es freut mich, dass du einem alten Mann helfen willst. Wo ist er denn?“

„Er steht nebenan vor dem Kaufhaus und verkauft Himbeereis.“

# Lust auf Gemüse

**REZEPTE ZUM SAMMELN.** Wir von „Eltern & Kind“ sagen Pizza, Fischstäbchen und Spagetthi den Kampf an und fordern: mehr Gemüse und Getreide für gesunde und fitte Kinder. Wie Sie das Ihren Kindern beibringen? Mit leckeren Rezepten.



Von Alexandra Dittrich

**W**ir alle wissen es, würden es gerne befolgen und unseren Kindern gute Vorbilder sein. Unser tägliches Essen sollte ausgewogen sein: nicht zu viel Fleisch, regelmäßige Fisch, anstatt Nudeln auch mal Getreide, viel Gemüse, wenig Fett ... Ja, wenn das so einfach wäre, nicht wahr? Denn in Wahrheit wissen wir, was die meisten Kinder wirklich lieben: Schnitzel, Pommes, Pizza, Spagetthi und Co. – nicht gerade Gerichte, die durch ihren hohen Anteil an Vitaminen und Ballaststoffen über-

zeugen, sondern leider viel zu viel Fett und Geschmacksverstärker haben. Genau dieses Dilemma schlägt sich bei vielen Kindern auf die Waage. Junk Food, Soft Drinks und Süßigkeiten machen Kinder übergewichtig und auf Dauer ernsthaft krank.

## Ausgewogener Speiseplan

Dass gesunde Ernährung gut schmeckt und das Wohlbefinden eines jeden Menschen positiv beeinflusst, das müssen Kinder erst lernen. Deshalb sollte man zu Hause auf einen ausgewogenen Speiseplan Wert legen und

die Kinder schon ab dem ersten Bissen Beikost an einen gesunden Lebensstil Schritt für Schritt heranzuführen. Hier einige Tipps: Häufig lehnen Kinder Gerichte beim ersten Mal ab. Geben Sie nicht zu schnell auf, sondern geben Sie Ihren Kindern die Gelegenheit, sich an gewisse Geschmacksrichtungen zu gewöhnen. Für Hauptmahlzeiten sollte gelten: Die Eltern bestimmen, was auf den Tisch kommt und wann. Die Kinder entscheiden, was sie davon essen und wie viel.

Kein Kind sollte zum Essen gezwungen werden, das artet in einen Machtkampf aus. Man kann aber die Vereinbarung treffen, dass zumindest gekostet wird. Kochen Sie mit Ihren Kindern und erklären Sie, welche Zutaten Sie verwenden. Das macht Kinder neugierig. Ab einem gewissen Alter ist es sinnvoll, mit Kindern über gesunde und ungesunde Ernährung zu sprechen und so das Verständnis dafür zu schulen.

**Auflösung**  
**Sudoku:**



9	5	8	7	6	2	3	1	4
4	1	7	9	3	5	8	6	2
6	3	2	1	4	8	7	5	9
7	2	1	4	8	9	6	3	5
5	6	9	3	7	1	2	4	8
3	8	4	2	5	6	1	9	7
1	7	5	6	2	4	9	8	3
8	9	3	5	1	7	4	2	6
2	4	6	8	9	3	5	7	1





## Dinkelrisotto mit Pilzen

Vollwert-Variante eines Klassikers



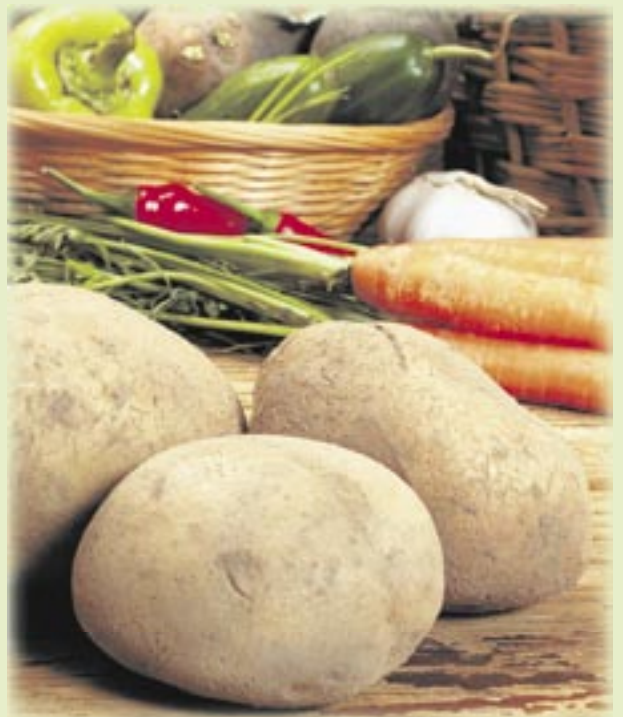
## Hirseauflauf

Einfach, lässt sich gut vorbereiten



## Polentaschnitten

Herzhaft, schnell zubereitet



## Gemüsestrudel

Vitamine im Knuspermantel

# Hirseauflauf

Einfach, lässt sich gut vorbereiten

## Zutaten:

1 Zwiebel  
200 g gut gewaschene Hirse  
1/2 l Gemüsebrühe  
ca. 500 g Gemüse (tiefgekühlt oder frisch nach Saison)  
250 ml Sahne  
2 Eier  
1 EL Mehl  
100 g geriebenen Käse  
Knoblauch, Lorbeerblatt, Kräuter, Salz, Pfeffer, Muskat

## Zubereitung:

Zwiebel hacken und anschwitzen. Hirse zugeben, kurz mitrösten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und Gemüse zugeben. 5 Minuten kochen, weitere 20 Minuten quellen lassen. Mit Kräutern, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Sahne, Eier, Mehl, gepressten Knoblauch, Muskatnuss, Kräutersalz zu einem Guss verquirlen. Hirse, Gemüse und Guss mischen und in eine gebutterte Auflaufform geben, mit Käse bestreuen. Bei 180° C ca. 40 Minuten backen. Dazu Sauerrahmdip servieren.

# Dinkelrisotto mit Pilzen

Vollwert-Variante eines Klassikers

## Zutaten:

200 g Dinkelreis  
(z. B. Dinkelino aus dem Bioladen)  
1 kl. Zwiebel  
200 g Pilze  
Sahne, Salz, Pfeffer, Thymian  
geriebenen Parmesan

## Zubereitung:

Zwiebel hacken, Pilze putzen und blättrig schneiden. Zwiebel in etwas Öl anbraten, Pilze dazu und scharf anbraten. Dinkelreis dazu geben und kurz mitrösten.

Mit Wasser aufgießen, so dass alles knapp bedeckt ist und ca. 15 Minuten auf kleiner Flamme kochen.

Bei Bedarf Flüssigkeit nachgießen, abschließend mit Sahne verfeinern. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern gut würzen. Mit geriebenem Parmesan bestreuen.

# Gemüsestrudel

Vitamine im Knuspermantel

## Zutaten:

1 Pkg. Strudelmürbteig  
1 kl. Zwiebel  
6 große mehlig Erdäpfel  
ca. 500 g Gemüse nach Saison (Karotten, Zucchini etc.)  
1 Ei  
Salz, Pfeffer, Knoblauch, Majoran, Muskat, Oregano, Thymian

## Zubereitung:

Erdäpfel ca. 15 Minuten vorkochen, auskühlen lassen und grob reiben. Gemüse putzen und je nach Art grob reiben oder klein würfelig schneiden. Zwiebel anschwitzen, Gemüse (außer Erdäpfel) zugeben und nicht zu weich dünsten. Mit Knoblauch und Kräutern kräftig würzen. Überkühlen lassen und mit den Erdäpfeln mischen. Nach Belieben Schinkenwürferl, Parmesan oder Speck unter diese Masse mischen. Damit den Strudel füllen, mit Ei bestreichen und bei 180° C im Rohr ca. 40 Minuten backen. Dazu Tomatensoße oder Sauerrahmdip reichen.

# Polentaschnitten

Herzhaft, schnell zubereitet

## Zutaten:

250 g Polenta, Salz, Wasser, Milch  
1 Zwiebel  
2 kleine Zucchini  
3 Tomaten  
Knoblauch, Salz, Pfeffer, etwas Rahm  
150 g geriebenen Käse

## Zubereitung:

Polenta nach Packungsangabe in einer großen Pfanne zubereiten und glatt streichen.

Gewürfelte Zwiebel in etwas Butter glasig anschwitzen, gepressten Knoblauch, Zucchini- und Tomatenwürfel zugeben und würzen. Gemüse weich dünsten, mit Rahm verfeinern und auf der Polenta verteilen.

Mit geriebenem Käse bestreuen. Mit Deckel auf der Herdplatte oder im Rohr ca. 10 Minuten überbacken.



# Kunterbunte Kinderwelt



**SERIE. EIN KLEINES SCHATTENTHEATER.** Monika Hehle erzählt dir in dieser Ausgabe von „Eltern & Kind“ die Geschichte von Eva und Kalli, die aus ihrer Not eine Tugend machen. Erst sind sie zwei, dann sind sie eins ...

**A**n einem verschlafenen Frühlingmorgen blättert Kalli in den VN unter „Stellenanzeigen“. Wieder nix, denkt er, und schlürft verdrossen seinen Kakao. Kalli und Eva sind arbeitslos. „Schau!“, sagt da Eva, „Der Zirkus sucht ein Pferd für die Vorstellungen! Wir sind doch Zirkusakrobaten, Kalli. Das wäre etwas für uns.“ Kalli guckt von seiner Kakaotasse auf und schüttelt den Kopf: „Wir sind zwei Akrobaten, kein Pferd.“

## Eva hat eine tierisch gute Idee

Eva meint: „Lass mich nachdenken, Kalli. Wir kennen genügend Tricks und sind beweglich wie Kaugummi. Mir wird schon etwas einfallen.“ Dann geht sie in ihr Zimmer und schließt die Türe hinter sich. Das macht sie immer so, wenn sie scharf nachdenken muss. Nach einiger Zeit verdächtiger Stille wird Kalli neugierig und will wissen, was Eva in ihrem Zimmer treibt. Als er vorsichtig ihre Tür öffnet, sieht er gar nichts. Im Zimmer ist es stockdunkel. „Traraaa!“, schrillt es plötzlich aus einer Ecke. Das Licht geht an. Eva hat eine Kordel quer durchs Zimmer gespannt und ihr Bettlaken darüber gehängt. Ihre Schreibtischlampe beleuchtet das Tuch von hinten.

„Komm, Kalli!“, ruft sie, „komm zum Leintuch! Wir beide verschmelzen jetzt zu einem Pferd!“ Kalli versteht sofort: Sie spielen jetzt Schattentheater. Nachdem sie sich eine Wei-



le verbogen und verkeilt haben, gelingt das Kunststück: Auf dem Tuch erscheint ein munteres Pferdchen, das wiehert, einmal nach links und dann wieder nach rechts läuft, mit den Ohren wackelt, kleine Sprünge macht und sogar ausschlägt.

## Ein Pferd namens Evalli

Die beiden puzzeln jetzt noch ihren Namen zu einem einzigen Namen zusammen: Evalli. Dann gehen sie zum Zirkus und bewerben sich. Der Direktor ist begeistert und lacht. „Das wird eine Sensation“, ruft er, „das wird eine lustige Zirkusnummer!“ Tatsächlich muss Evalli nach jedem Auftritt noch einige Runden zusätzlich wiehern und hüpfen. Und wenn Kalli und Eva hinter dem großen Leintuch

hervortreten, klatscht das Publikum und ruft: „Zugabe! Bravo, Evalli!“

Tja, so haben die beiden gleich einen Schwung Leute glücklich gemacht: sich selbst und das Pferd, den Zirkusdirektor und das Publikum. Und eines Tages sind sie mit dem Zirkus weitergezogen. Ich weiß nicht wohin.

## FACTS & INFOS

### Für die Schattenfigur brauchst du:

- dich und deinen besten Freund
- ein Leintuch, das du an einer Kordel mit Wäscheklammern befestigst
- Licht in einem dunklen Raum

# Spiel & Spaß für Groß & Klein

**PHANTASIEVOLLE SPIELIDEEN.** Mit diesen tierisch süßen Ideen machen Sie Ihren kleinen Lieblingen eine große Freude und kleine Feuerwehrmänner rücken aus zum Großeinsatz.

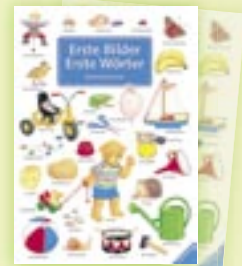


## Hello Kitty

■ **Kleines Kätzchen ganz groß.** 240 gewölbte Kunststoff-Puzzleteile verbinden sich zu einer festen, glatten Kugel.  
**Ravensburger, ca. € 22,-**

## Kuscheln & Spielen

■ **Der braune Schmusehase** mit puzzeligem Innenleben sorgt für grenzenlosen Spielespaß. Langeweile ade!  
**Sigikid, ca. € 27,-**



## Erste Bilder, erste Worte

■ **Mit dem liebevoll** gezeichneten Bilderbuch lernen die Kleinen mehr als 250 Begriffe im Handumdrehen.  
**Ravensburger, ca. € 11,-**



## Leben auf dem Land

■ **Auf dem Bauernhof ist was los:** Hier fährt der Bauer mit dem Traktor und die Tiere warten auf ihr Futter.  
**Lego Duplo, € 60,-**

## Wir haben Hunger

■ **Macht Appetit auf mehr!** Mit dem fröhlichen Hasen-Kinderteller überdauert Ostern das ganze Jahr.  
**Sigikid, € 3,99**




## Achtung Großeinsatz

■ **Die Feuerwehr** ist mit ihren Fahrzeugen in der Lego City schnell am Einsatzort und löscht jedes Feuer.  
**Lego City, € 70,-**



Teil der Gitarre	Teil mechanischer Uhren	Kirgisenzeltlager	öst-dänische Insel	mit-teilen	Beschädigung im Stoff	Wagenladung	jap. Heiligtum	span. Nationalheld (El ...)	russ. Heilige ständig
Süßigkeit					Gesangstheater		Vorname der Sheer		
		Gesteinsart			Grab-säule	Meeres-fisch			
		Nach-bildung	Raben-vogel			Dyna-mik			
Normen-zeichen			Frauen-name				altnord. Sagen-buch		
Wortteil: drei					Ballett-schüler		frz.: Tal		dt. Anti-terror-einheit (... 9)
Ruf, Ansehen	Verkauf-schlager			Vorname der Fitz-gerald †				veraltet: zwei	
	breite Fähre					Herren-beklei-dung			
große russ. Halb-insel		Reizstoff im Tee			Miterfin-der des Tonfilms			veraltet: wessen Abhandlung	
		Lutscher (ugs.)							
			Flach-land				Schla-ger-sänger (Andy)		
Ton-zeichen							Angeh. einer Welt-religion	Fremd-wortteil: Nerven	witzig
ein TV-Sender			herbe Limo-nade						
									US-TV-Sender (Abk.)
ein Indo-germane	Sohn des Apollo						griech. Göttin		
	Ent-deckung						plötzl. Stoß		
ein Monats-name		kurz für: eine					Rufname Schwarzen-eggerts		
		finn. Volk							
			Porzel-lan-erde	Binde-wort		Lösungs-mittel		Falt-dach	Signal-instrument
				Kurort an der Lahn					
Schwer-metall					Figur bei Claudel				
Datenver-arbeitung					Stadt an der Bode				
			dunkler Sing-vogel				Ölliefer-länder-verbund (Abk.)		
			Teilbetrag						
ab-schlie-ßend	Liebes-gott				englisch: gut				
	West-europäer				kurz für: wo es				
					Fuchs-junges				
optisch wahr-nehmen		Bundes-land von Öster-reich					Abk.: Euro-scheck		
					kleine Mahlzeit (engl.)				



**FREUDE ERÖFFNET NEUE PERSPEKTIVEN.**

DER BMW 318d TOURING ADVANTAGE JETZT BEI UNS AB € 30.950,- ODER € 195,- MONATLICH.

Autohaus baumgartner Bundesstraße 96, 6710 Nenzing  
Telefon 05525/6971, Fax 05525/62122  
www.baumgartner.bmw.at

K	A	C	S	N	E	H	S
E	C	R	L	O	R	I	R
P	E	F	I	N	A	L	F
D	O	E	R	O	S	G	O
R	A	M	S	E	L	E	D
S	E	N	I	C	K	E	L
G	V	A	X	A			
I	A	R	N	I			
C	R	U	C	K			
L	A	T	E				
U	H	I	N	D			
N	E	N					
B	O	R	G				
S	W	E	L	G			
G	V	A	N	Z			
A	V	E	L	A			
E	D	A					
D	A	T	R	I			
I	N	G					
N	S	S	H	E			
K	A	U	M	M			
O	F	I	R	A			



**Wir wünschen  
frohe Ostern  
und einen tollen  
Frühling.**

Die nächste Ausgabe  
erscheint am 28. Juni 2010.