

# Familienzeit

**SOMMER  
IN SICHT**

Sonderstrecke Freizeit

**ZEIT FÜR  
GESUNDHEIT**

Unser Interview

Österreichische Post AG | MZO2Z032529M  
Amt der NÖ Landesregierung, Landhausplatz 1, 3109 St. Pölten



## Mit Menschen. Mehr Wert.

**Pflegeberuf und Pflegeausbildung.  
Jetzt bewerben!**

**Mein Job mit Sinn. Ein Leben lang.** Die Arbeit mit Menschen und die Arbeit für die Gesundheit der Menschen ist oft eine große Herausforderung. Eine Arbeit, die Leid lindert und Glück und Gesundheit spendet. Eine Arbeit, die sich nicht nur monetär, sondern im größeren Sinn lohnt – abwechslungsreich und sicher, flexibel und erfüllend.

**MEHR ALS EIN JOB. MEIN LEBEN LANG.**

**In unseren Kliniken und Pflegezentren –  
in ganz Niederösterreich.**





## IMPRESSUM

### Medieninhaber und Herausgeber:

Land Niederösterreich,  
Amt der NÖ Landesregierung,  
Abteilung Soziales und Generationenförderung,  
3109 St. Pölten, Landhausplatz 1

### Verlags- und Herstellungsort:

NÖ Familienland GmbH, T: 02742 9005-19001,  
noe-familienland@noel.gv.at,  
www.noe-familienland.at

### Konzept und Redaktionsleitung:

Barbara Trettler, Michaela Kienberger

### Visuelles Konzept:

Verena Govoni

### Redaktion:

Barbara Trettler, Michaela Kienberger,  
Karin Feldhofer, Alexandra Neureiter,  
Anita Sames, Julia Pfeiffer, Kathrin Minich

### Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe:

4. August 2021

### Grafikdesign: Karin Feldhofer

**Bildredaktion:** Michaela Kienberger, Karin Feldhofer

### Lektorat: Gudrun Stecher

**Coverfoto:** iStock.com/Yana Tatevosian

### Blattrichtung:

periodisch erscheinendes Informations- und  
Unterhaltungsmagazin für Familien  
und Generationen

### Druck:

Walstead NP Druck GmbH,  
Gutenbergstraße 12, 3100 St. Pölten

### Anzeigen:

NÖ Familienland GmbH, Informationen bei  
Marketingservice Thomas Mikscha GmbH,  
3100 St. Pölten, T: 02742 76896

**Auflage:** 130.000 Stück

**Ausgabe:** Juni 2021

Alle in der Zeitschrift verwendeten Begriffe, Personen-  
und Funktionsbezeichnungen beziehen sich  
ungeachtet ihrer grammatikalischen

Form selbstverständlich in gleicher Weise auf Frauen  
und Männer. Meinungen der Autoren/-innen müssen  
nicht der Meinung der Redaktion entsprechen.

Für die Richtigkeit der Angaben wird keine  
Haftung übernommen.

Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz siehe  
www.familienpass.at, www.noe-familienland.at,  
Datenschutz siehe www.noe.gv.at/datenschutz



Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des  
Österreichischen Umweltzeichens, NP DRUCK, UW-Nr. 808

# Unser allerhöchstes Gut

„Egal, ob Bub oder Mädchen – Hauptsache, gesund!“ Mit diesem Wunsch starten unsere Kinder schon ins Leben. „Alles Gute, Glück und Gesundheit“, wünschen wir später den Geburtstagskindern. „Gesundheit!“, wünschen wir auch gerne, sobald jemand niesen muss oder wenn wir einander zuprosten. Nicht von ungefähr ist es immer ein Wunsch, denn nichts ist selbstverständlich – vor allem die Gesundheit nicht. Sie ist uns wichtig und etwas, das uns naheliegt. Besonders die eigene und die unserer Lieben liegt uns am Herzen, ist unser allerhöchstes Gut.

**Die Gesundheit der Anderen.** Dass es bei der eigenen Gesundheit auch um die Gesundheit der anderen geht, zeigt die Zeit, in der wir leben. Wir haben uns zuletzt mehr um uns selbst und auch mehr umeinander gekümmert. Was bedeutet mein Verhalten nicht nur für mich, sondern auch für all jene, denen ich begegne? Wie geht es Menschen, die nicht juvenil und gesund sind? Was machen jene, die nicht wie wir die Wahl haben, medizinische Angebote für sich in Anspruch zu nehmen? Und was ist mit jenen, die ihre Gesundheit Tag für Tag strapazieren oder gar gefährden, um für unsere da zu sein? Viele von uns feiern **neue Möglichkeiten, die Wiederentdeckung einfacher Dinge**, das Selbstmachen, die Besinnung auf Regionalität, Saisonalität und Entschleunigung – andere wiederum fühlen sich bei jeder Abweichung von Gewohntem und schon beim kleinsten Verzicht in ihren Grund- und Freiheitsrechten eingeschränkt.

**Und was ist das überhaupt – Gesundheit?** Wir beschäftigen uns in dieser „Familienzeit“ mit diesem Thema, das uns das ganze Leben begleitet. Die Weltgesundheitsorganisation definiert Gesundheit als einen Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur als Fehlen von Krankheit oder Gebrechen. Soziologisch betrachtet ist sie eine Voraussetzung für eine funktionierende Gesellschaft. Nach dem Konzept der Salutogenese besitzt Gesundheit eine körperliche, psychische, soziale und ökologische Dimension. So ist zum Beispiel „Keine Sorgen zu haben“ für die Entwicklungspsychologie bereits im Kindes- und Jugendalter ein wichtiger Bestandteil des Begriffes von Gesundheit. Für die Pflegewissenschaft sind Krankheit und Gesundheit dynamische Prozesse, wobei ein Mensch seine Selbstständigkeit und sein Wohlbefinden so lange wie möglich zufriedenstellend entfalten können soll.

Wir haben alle diese Ansätze verfolgt und sind bei den **unschätzbar kraftvollen Menschen** in unseren Gesundheitsberufen und immer wieder **im starken Netzwerk Familie** gelandet, das uns hilft, uns zu stärken, gesund zu bleiben, Krankheiten zu bewältigen oder aus einer Krise wieder herauszufinden. Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister meinte in unserem Interview: „Anerkennung ist gekommen, um zu bleiben!“ Das wünschen wir uns wie auch ein herzliches „Gesundheit!“

Ihre Redaktion

# Familienausflüge in die nahen Berge

Rauf auf die Berge mit der ganzen Rasselbande – wo im Winter Skifahren angesagt war, wird jetzt geschaukelt, geklettert, gewandert und „gezippt“! Auch im Sommer bekommt man mit dem NÖ Familienpass Ermäßigungen bei den Bergbahnen.



© Martin Fulöp

## Rauf zum schlaun Niki und runter mit der Zipline Annaberg

Rasant wird's mit der neuen Zipline Annaberg - ein wahres Abenteuer für die ganze Familie. Hier sausen Wagemutige auf vier nebeneinander gespannten Seilen mit rund 100 km/h in nur 90 Sekunden vom Hennesteck hinunter ins Tal. Wer lieber mit dem Rad durchs Gelände fährt, der ist im Mini-Bikepark Annaberg richtig. Das schlaue Fuchslein Niki begleitet euch am Hennesteck bei eurem Alm-Abenteuer.

[www.annaberg.info](http://www.annaberg.info)



© Schischaukel Mönichkirchen

## Schaukeln und Rollern mit Kuh Lella in Mönichkirchen am Wechsel

Mit dem Sessellift geht's bequem auf die Erlebnisalm Mönichkirchen. Dort wandert man gemütlich mit der ganzen Familie auf dem einzigartigen ca. 2,7 Kilometer langen Schaukelweg mit insgesamt 17 Schaukel-, Wipp-, Kletter-, Rutsch- und Relaxstationen. Maskottchen Lella, die Kuh, erzählt dazu vom Leben auf der Alm. Runter geht's mit den Rollern und Mountaintarts.

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



© Ludwig Fahrberger

## Abenteuer mit Fredls Almerlebnis am Hochkar

Der Hochkar-Fredl liebt es auf Abenteuerreise zu gehen und seine Heimat zu entdecken. Fredl ist ein abenteuerlustiger und neugieriger Almbua. Gemeinsam mit ihm geht die ganze Familie auf Entdeckungsreise am Hochkar mit Almerlebnispass und Rätselrallye. Einer der Lieblingsplätze ist die spektakuläre Aussicht auf der 360° Skytour. Ein echtes Gipfelerlebnis.

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



© Erlebnisarena

## Klettern und Kraxeln mit Corona, der Ameisenkönigin aus St. Corona am Wechsel

Königin Corona begleitet euch durch den Themenwanderweg „Coronas Ameisenpfad“ und erklärt euch, was sie und ihr Ameisenstaat für den Wald tun. Dem Maskottchen begegnet man auch oft live im Motorikpark – da sind vom Kleinkind bis zu Oma und Opa alle gefordert. Dazwischen zur Stärkung ein leckerer Burger in der Wexl Lounge und am Nachmittag zur Belohnung eine Kugel Eis bei der Sommerrodelbahn. Und da waren wir noch gar nicht im Bikepark und auf den Wexltraits!

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

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



10



34



46

## Leben

### ZEIT FÜR GESUNDHEIT

8

Interview mit Landesrätin  
Christiane Teschl-Hofmeister

### UNSER FAMILIENTHEMA

10

Miteinander flanieren

### AUS DEM FAMILIENALBUM

20

Fitte drei Generationen

### AUFGEGABELT

24

Der Mensch ist,  
was er isst

### MITTENDRIN IM LEBEN

34

Ein Leben mit Demenz

## Wissen

### EXPERTENTIPP

14

Kinder (be)schützen

### KINDER HABEN RECHTE

21

Grundrechte - Spielregeln

### FAMILIENRAT

22

Gestärkt für die Schule

### DAS MACHT SPASS

26

Rätselseiten

### DAS MACHT SPASS

31

Basteltipp

### WILLST DU DAS WISSEN?

32

Gute und  
schlechte Seiten

### AUFGESCHNAPPT

35

### AUS DEINER SICHT

50

Individuelle Lebensmodelle

## Freizeit

### VORGESCHAUT

28

Filmtipps

### VORGELESEN

29

Buchtipps

### AUSPROBIERT

30

Gesellschaftsspiele  
Digitale Spiele

### SONDERSTRECKE FREIZEIT

36

### MUSEEN ENTDECKEN

46

10x10

Unsere Museen laden ein

### NÖ FAMILIENPASS

48

## Service

### AUFGEMACHT

7

Zukunftsprojekt  
„Zyklotron“

### KINDERKULTUR IN HERZOGENBURG

16

### BLEIBEN WIR IN VERBINDUNG!

16

### HILFE BEI GEWALT

17

### DENKWERKSTATT FAMILIE

17

### GEMEINSAMES LAUFEN GEGEN KREBS

17

### NEUE SOZIALE AUSBILDUNG

17

### ABWECHSLUNGSREICHE FERIENPROGRAMME

18

### LERNWERKSTATT GOES DIGITAL

18

GESCHICHTE & GEGENWART

KLIMAWANDEL & NACHHALTIGKEIT *neu!*

JOURNALISMUS & MEDIEN



*your*  
**SCIENCE ACADEMY**  
NIEDERÖSTERREICH

- ab 14 Jahren
- 7 Lehrgänge
- 15 Workshops
- Kick-off-Woche im Oktober 2021
- 2 Sommerwochen
- optionale Soft-Skills-Workshops
- Bewerbung bis 31. Juli 2021

ART & TECHNOLOGY *neu!*

SMART WORLD

BIOTECHNOLOGIE

WELTRAUM

**BEWIRB  
DICH  
JETZT!**

Mehr Infos:  
[www.noel.gv.at/wissenschaft](http://www.noel.gv.at/wissenschaft)



BEZAHLTE ANZEIGE





## ZUKUNFTSPROJEKT „ZYKLOTRON“

*Ein neues Forschungs- und Gesundheitsprojekt für die Diagnostik und Therapie von Krebserkrankungen wird in Wiener Neustadt errichtet.*

**W**arum habe gerade ich diese Krankheit bekommen? Bin ich selbst daran schuld oder lag es an äußeren Einflüssen? Warum habe ich es nicht früher bemerkt? – Mehr als 9.000 Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher erhalten jährlich die Diagnose Krebs und stellen sich mitunter diese Fragen. Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner präsentierte gemeinsam mit dem Wiener Neustädter Bürgermeister Klaus Schneeberger, Aufsichtsrat des Zentrums für Krebsbehandlung und Forschung MedAustron und der FH Wiener Neustadt, und Konrad Weiss, Nuklearmediziner am LK Wiener Neustadt, am 19. Mai das neue Gesundheits- und Forschungsprojekt „Zyklotron“. Es wird Patientinnen und Patienten in Zukunft eine raschere, bessere und präzisere Behandlung schwerer Erkrankungen ermöglichen.

**SCHNELLERE DIAGNOSE.** Beim Hightech-Projekt „Zyklotron“ geht es konkret um einen Teilchenbeschleuniger zur Produktion von Radionukliden. Diese werden unter anderem in der Krebs-Diagnostik eingesetzt. „Dadurch ist es möglich, Tumore und Metastasen sichtbar zu machen“, sagte die Landeshauptfrau. Außerdem könne man damit schneller feststellen, ob gewisse Therapien greifen. So erhöhen sich die Heilungschancen und reduzieren sich die Nebenwirkungen. Die große Herausforderung liege in diesem Zusammenhang nicht nur in der Verfügbarkeit der Radionuklide, sondern auch in der Haltbarkeit.

**GEMEINSCHAFTSPROJEKT.** Das Betriebsmodell für das „Zyklotron“ beruhe auf den Säulen Forschung, Eigenproduktion sowie Produktion und Vertrieb von

**Stellten das Gesundheitsprojekt vor:** Oberarzt Konrad Weiss, Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner und Aufsichtsrat Klaus Schneeberger.

Radionukliden an Dritte. „Ein Konsortium, bestehend aus der Landesgesundheitsagentur, dem MedAustron und der Fachhochschule Wiener Neustadt, wird eine eigene Gesellschaft gründen, die die Investitionen und die Errichtung vornehmen und den operativen Betrieb führen wird“, erklärte Mikl-Leitner. In einer Sitzung der Landesregierung wurden dafür 500.000 Euro an Eigenkapitalzuschuss und eine Haftungsübernahme in Höhe von 13,3 Millionen Euro beschlossen. 2022 soll mit der Errichtung begonnen werden, der Produktionsstart ist für 2025 geplant.

**FORSCHUNG GEHT WEITER.** In Niederösterreich wird Wissenschaft und Forschung seit Jahren forciert. Ein erfolgreiches Beispiel ist das laufende Projekt des interdisziplinären Danube Allergy Research Cluster. 96 Personen forschen hierfür in 16 verschiedenen Forschungsprojekten zum Thema Allergien und lieferten bereits erste Erfolge und vielversprechende Forschungsergebnisse. „Gesundheit ist das höchste Gut des Menschen. Allergien führen oft zu massiven Einschränkungen und zu großen gesundheitlichen Problemen. Daher ist der Danube Allergy Research Cluster ein nationaler und internationaler Leuchtturm, der den Betroffenen bessere Behandlungen gegen Allergien ermöglichen soll“, so die Landeshauptfrau. **i**

### INFORMATION

Weitere Details dazu finden Sie auf [www.no.e.gv.at](http://www.no.e.gv.at)



Wir haben mit Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister über Gesundheitsthemen gesprochen.

# ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Im Gespräch mit Landesrätin  
Christiane Teschl-Hofmeister

MICHAELA KIENBERGER UND BARBARA TRETTLER

***Gesundheit ist unser höchstes Gut. Seit mehr als einem Jahr ist sie entlang des Pandemie-Geschehens das Gesprächs- und Medienthema Nr. 1. Hat das auch Positives bewirkt?***

Positiv sehe ich, dass das Thema dort hingekommen ist, wo es hingehört, nämlich in den Alltag der Menschen. Wir haben uns alle mehr um uns selbst gekümmert und auch umeinander. Ich hoffe, dass Händewaschen, Abstandhalten, vor mir aus auch das Maskentragen, zumindest an Orten, wie zum Beispiel in öffentlichen Verkehrsmitteln, als Gepflogenheiten bleiben werden. Ich habe viele Personen kennengelernt, die mehr Bewegung machen und gesünder essen,

weil sie mehr Zeit dafür verwendet haben. Abgesehen davon, dass viele Menschen höchst negativ von dieser Pandemie betroffen waren und sind, das will ich in keiner Weise verschweigen, hat sie auch Positives zu unserer Gesundheit beigetragen, sofern vieles von dem, was wir gelernt haben, bleibt. Auch das Thema Anerkennung ist gekommen, um zu bleiben, und ich hoffe wirklich, das gilt vor allem gegenüber unserem funktionierenden, modernen Gesundheitssystem und den Menschen, die es tragen.

***Weniger oder phasenweise gar nicht zur Schule gehen zu können und aufgewohnte Freizeitaktivitäten zu verzichten, hat***

***für Kinder und Jugendliche, neben psychosozialen Aspekten, auch negative Auswirkungen auf die körperliche Entwicklung. Was kann man dem jetzt entgegensetzen?***

Jeder Jugendliche, mit dem ich rede, sagt mir: „Ich will nicht zu einer „Lost Generation“ gezählt werden. Wir sind das nicht, wir haben nicht verloren“. Diese Gewissheit muss man ihnen unbedingt lassen und die, die trotzdem etwas verloren haben, auf die müssen wir eben besonders schauen. Es gibt zum Beispiel bereits mehr Geld für die Schulpsychologie, und auf diesem Weg müssen wir bleiben. Die Kinder sind sich in dieser Zeit der Bedeutung der Gemeinschaft, des Kreativen und Kulturellen und des Sports so richtig bewusst geworden. Wir wundern uns ja alle, ob Eltern oder nicht, wie gerne Kinder auf einmal in die Schule gehen (lacht). Sie bewegen sich auch noch lieber, habe ich den Eindruck, und sehnen sich danach, das wieder gemeinsam zu tun – und das ist gut. Wir wissen aber auch, dass es notwendig ist, dafür bei den Räumlichkeiten nachzubessern, und machen das schon lange in Niederösterreich mit den Schulfreiräumen und mit den Spielplätzen, die in jeder Gemeinde und in jedem Schulumfeld ganz wesentliche Orte sind.

***Die vielzitierte Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist auch in Bezug auf die Gesundheit ein Thema. Es kann an die Substanz gehen, wenn weder die Familie noch die Arbeit noch die eigenen Bedürfnisse zu kurz kommen sollen. Jetzt steht der Sommer vor der Tür. Bedeutet das für viele Familien zunächst einmal Stress, da sie die Betreuungsfrage klären müssen, bevor sie überhaupt an unbeschwerte Ferien oder gar an einen gemeinsamen Urlaub denken können?***

Sollte es nicht, und dafür setzen wir viel ein. Wir unterstützen die Gemeinden in ihrer Aufgabe der Ferienbetreuung intensiv finanziell und haben die Förderung, wie

bereits im Vorjahr, pro Gruppe und Woche verdoppelt. Neben möglichst viel Spaß, Bewegung und Kreativem setzen wir zum Beispiel mit den „Lernwerkstätten“ der NÖ Familienland GmbH und in Kooperationen mit der Wissenschaft auch darauf, in den Ferien spielerisch Gelerntes zu wiederholen, zu festigen und damit vielleicht auch verlorenes Selbstvertrauen zurückkehren zu lassen. Es gibt ja zum Glück genug Gutes in Niederösterreich, das man bündeln und den Kindern anbieten kann. Mit der „Digitalen NÖ Lernwerkstatt“ entwickeln wir darüber hinaus eine Plattform, die, zusätzlich zur Betreuung vor Ort, ein leicht zugängliches, qualitätsgeprüftes und mit dem NÖ Familienpass leistbares Angebot für alle Familien zur Verfügung stellt, damit sie gut und entspannt durch den Sommer kommen und ins kommende Schuljahr starten können.

***Neben der Betreuung der Kinder ist auch jene der älteren Familienmitglieder ein Thema, das viele Familien bewegt. Auch abseits von Covid-19 ist die Betreuung der Seniorinnen und Senioren eine Aufgabe, die aufgrund steigender Lebenserwartung immer wichtiger wird. Welche Schwerpunkte setzt Niederösterreich hier?***

Schon vor der Pandemie war das DAS Zukunftsthema, Corona hat es nur noch deutlicher gemacht. Wir machen viel. Wir setzen auch hier auf Bildung und auch ich ganz persönlich darauf, bei jungen Leuten Interesse zu wecken und ihre Neugier in diese Richtung zu lenken. Ich hoffe, dass wir deutlich machen können, dass der Gesundheits- und Pflegebereich ein sicherer und zukunftsweisender ist. Wir beginnen im Herbst damit, bereits in den Mittelschulen Gesundheits- und Sozial-schwerpunkte zu setzen, wir werden die Regelschulen mit den Gesundheits- und Krankenpflegesschulen (GUK) vernetzen. Die kennen einander oft gar nicht. Das

wollen wir ändern. Die Direktionen sollten einander kennen, die müssen zusammenarbeiten. Die Eltern müssen wissen, was eine GUK-Schule ist. Wir werden versuchen, die Ausbildung modularer zu gestalten, damit man leichter dahin wechseln kann. Wir müssen dafür sorgen, dass auch Männer vermehrt in diesen Beruf gehen. Wir brauchen, und das sage ich auch deutlich, Kräfte aus dem Ausland. Mit einheimischen Kräften werden wir es nicht schaffen. Das ist kein Wegdrängen am Arbeitsmarkt, sondern eine Unterstützung derer, die jetzt schon so viel geleistet haben. Und am Ende muss all das jemand

”

**Wir können Hilfe anbieten – und das tun wir.**

“

bezahlen. Ich hoffe, dass auch eine dementsprechende Entlohnung im Rahmen der angestrebter Pflege-Reform bundesweit gelöst wird. Daran versuche ich auch selbst mitzuarbeiten und möchte den neuen Minister bitten, nicht wieder bei Null anzufangen, sondern dort weiterzumachen, wo wir waren.

***Physische wie psychische Unversehrtheit in Bezug auf die erschreckend steigende Gewalt gegen Frauen – wie kann und muss hier reagiert werden?***

Wir werden, egal was wir tun, nie zu 100 Prozent verhindern können, dass jemand zu einer Waffe greift, um jemandem etwas

anzutun. Was wir in jedem Fall aber können, ist, jeder Frau zu sagen: Es gibt Hilfe. Sie muss die Situation nicht ertragen, sie muss Gewalt nicht ertragen, sie muss Erniedrigungen nicht ertragen, sie muss nicht durchhalten für irgendjemanden oder irgendetwas. Sie kann gehen und es gibt Orte, wo sie hingehen kann. Wir haben Frauenberatungsstellen in jeder Region, Frauenhäuser und es gibt Kooperationen mit anderen Bundesländern. Es wird keine Frau zurückgeschickt in eine Gefahrensituation. Wir haben mittlerweile sehr etablierte runde Tische, an denen alle relevanten Stellen zusammenkommen und – auch mit Hilfe von Partnern, an die man vordergründig gar nicht denken würde – zusammenhelfen. Wir müssen das Thema vor allem enttabuisieren. Es darf sich niemand dafür genieren müssen, dass ihm etwas angetan wurde. Der, der es getan hat, soll sich genieren, und nicht nur das. Wir bringen das Thema seit Längerem mit einem Schwerpunkt in die Schulen. Wir können Hilfe anbieten – und das tun wir.

***In einem Beruf wie Ihrem mit vielen Terminen und unregelmäßigen Tagesplänen ist es wahrscheinlich umso wichtiger, auf die Gesundheit zu achten. Was tun Sie, um körperlich und mental fit zu bleiben?***

Ich habe mich gerade einer Woche der Entgiftung unterzogen. Das ging eigentlich ganz leicht, hat mir auch gutgetan und ich habe mir vorgenommen, das jetzt einmal im halben Jahr zu machen. Abgesehen davon ist mein Allheilmittel das Schlafen – das kann ich zum Glück fast in jeder Lebenslage. Ich schaue grundsätzlich darauf, zu genug Bewegung zu kommen. Das ist sicher zu wenig, was ich mache, aber wann immer es geht, mache ich es und am liebsten gemeinsam mit meinen Kindern, denen ich damit auch etwas Gutes tue. Ansonsten versuche ich nicht am Leben zu verzweifeln – sondern das Beste daraus zu machen (lacht). 



Foto: iStock.com/Tony Marton

# MITEINANDER FLANIEREN

Genussvolles Spazierengehen ist eine Wohltat für Körper und Seele.

VON ANITA SAMES

**G**erade während der Pandemie haben wir erlebt, wie sehr es die Menschen, aber auch uns selbst, ins Freie zieht – und das ist auch gut so. Hinaus in die Natur, dorthin, wo Viren und Co. nur wenig Chance auf Überleben haben. Unzählige Junge und Alte, die den Aufenthalt draußen entdecken, werden gesichtet – flott ausgestattet mit modischer Sonnenbrille und Funktionskleidung. Man entdeckt den Sport als körperlichen, geistigen und seelischen Ausgleich für sich – Mountainbiken, Nordic Walking, Laufen, Rennradfahren und Tourengehen.

**OHNE ZIEL.** Aber muss es denn immer die sportliche und zielgerichtete Variante von Bewegung sein? In unserer schnelllebigen Zeit, in der Erfolg und Leistung eine beträchtliche Rolle spielen und Ziellosigkeit verpönt ist, kommt dem Flanieren leider keine große Bedeutung mehr zu. Wege brauchen heute immer Ziele. Man hetzt samstags von Geschäft zu Geschäft, um die freie Zeit möglichst effektiv zu nutzen. Der Sommer ist da, schnell noch ein Eis geschleckt, weil ´s einfach dazugehört, und wieder nach Hause. Man muss ja schließlich noch Rasen mähen und Aufräumen.

Ein stressfreier Spaziergang in der Natur ist eine Wohltat für alle Generationen.

Die Muße kann bis später warten. Dabei ist Schlendern ohne Ziel, nur um des Spazierens willen, wunderbar, um seine Umwelt und die Mitmenschen genauer wahrzunehmen und die Seele baumeln zu lassen. Laut Duden bedeutet flanieren: „ohne ein bestimmtes Ziel langsam spazieren gehen, umherschlendern“. Und diese Ziellosigkeit lässt uns Dinge

## Ein Bad im Wald.

Der Begriff des Waldbadens ist eine relativ junge Erscheinung, die vor allem Städtern aufzeigen möchte, dass der Wald mit allen Sinnen wahrgenommen werden kann und sollte. Waldbaden kann man in geführten Gruppen, man darf es aber auch alleine versuchen. Was man dafür braucht? Eigentlich gar nichts außer Wald. Es sind nicht einmal Schuhe notwendig, denn die wirklichen Sinneserfahrungen entstehen mit nackten Füßen im Moos und durch den Farn. Eintauchen in den Wald, Augen schließen, Bäume fühlen, Vögeln lauschen und Blätter rascheln hören – dabei tief Luft holen und kräftig Sauerstoff einatmen. Man lässt die Ruhe des Waldes auf sich wirken und nimmt sie innerlich mit nach Hause. Das Waldbaden nahm in den 1980er-Jahren in Japan seinen Anfang und wurde in vielen Ländern der Welt übernommen. Mittlerweile widmen sich sogar eigene medizinische Richtungen diesem Phänomen. Wie eine natürliche Aromatherapie tut Waldbaden dem Körper und der Seele gut und trägt somit wesentlich – und völlig gratis – zu unserer Gesundheit bei.

manchmal genauer betrachten und neue Eindrücke mit nach Hause nehmen – ganz ohne Plan und GPS.

**DER FLANEUR.** Ausgehend von Paris erlebte das Flanieren Mitte des 19. Jahrhunderts seine Blütezeit – oft in Kombination mit gleichzeitigem Reflektieren und Philosophieren. Dem Ursprung nach will der Flaneur sehen und gesehen werden. Dabei verliert er sich in Gedanken und nimmt seine Umgebung in sich auf. Bemerkenswert ist, dass es anfänglich nur die männliche Form dieses Begriffes gab. Der US-amerikanische Schriftsteller Edgar Allan Poe ließ den Flaneur erstmals in der Literatur umherstreifen. Zahlreiche Literaten, Maler und Gelehrte beschäftigten sich in weiterer Folge mit diesem Trend und frönten selbst dieser Leidenschaft. Der Autor Franz Hessel schrieb 1929: „Flanieren ist eine Art Lektüre der Straße, wobei Menschengesichter, Auslagen, Schaufenster, Café-Terrassen, Bahnen, Autos, Bäume zu gleichberechtigten Buchstaben werden, die zusammen Worte, Sätze, Seiten eines immer neuen Buches ergeben.“

Peter Handke prophezeite 1976 im gleichnamigen Gedicht das Ende des Flanierens. Jedoch erlebte das absichtslose Herumgehen – mangels Alternativen – gerade während der Coronapandemie eine Renaissance. Seit den 1980er-Jahren gibt es sogar eine eigene Wissenschaft zum Flanieren, die Promenadologie. Diese Spaziergangswissenschaft nahm 1976 ihren Anfang, als der Schweizer Soziologe Lucius Burckhardt mit Studierenden den „Ursparziergang“ unternahm und die dabei entstandenen Eindrücke festgehalten werden sollten.

**VON KINDERN LERNEN.** Wer mit einem kleinen Kind spazieren geht, muss sich rasch an das Flanieren, Bummeln

und Herumtrödeln gewöhnen. Kinder bleiben oft stehen, wechseln die Richtung, betrachten jede Blume, jeden Käfer, jeden Stein und stellen dazu unzählige Fragen. Sie betrachten und begreifen, und wir Erwachsenen können viel davon lernen. Ein Spaziergang mit Kind lässt uns auch selbst wieder die Umgebung mit offeneren Augen wahrnehmen. „Wenn ich mit meinen beiden vierjährigen Zwillingstöchtern einen Spaziergang machen möchte, nehmen wir uns viel Zeit. Dann lasse ich sie das Tempo bestimmen und entscheiden, wohin der Weg uns führt. Meistens landen wir an der Donau, füttern Enten und werfen Steine ins Wasser. Ganz ohne Uhr und ohne Druck, so haben alle Freude am Draußensein. Die eingepackte Jause darf dabei natürlich nicht fehlen. Wenn ich mich sportlich betätigen möchte, mache ich das abends alleine“, erzählt die 38-jährige Daniela aus Tulln.

**SICH TREIBEN LASSEN.** Zu beobachten ist die Freude am Flanieren mitunter auch bei frisch Verliebten, die nur Augen füreinander haben und ziellos umherschlendern. Im vergangenen Jahr wurde das Flanieren von allen Altersgruppen wiederentdeckt, das Draußensein bekam einen neuen Stellenwert: wohin der Wind uns treibt – sei es zu Fuß oder auch mit dem Fahrrad. Hier ein Halt, weil man etwas Interessantes in einem Schaufenster entdeckt hat, dort ein Stopp, um an einer Wiesenblume zu riechen oder sie für zu Hause zu pflücken. Eine kurze Pause, um die Zehen in den kühlen Bach zu halten und die Sonne auf den Beinen zu genießen. Ganz ohne Blick auf den Tachometer, den Schrittzähler oder die Uhr – zumindest eine Zeit lang, für den Moment. Genau diese bewusst wahrgenommenen und spontanen Flaniermomente aber behalten wir meist lange in Erinnerung. 📌

# Tapetenwechsel.

 [kultursommer-noe.at](http://kultursommer-noe.at)

KULTUR  
NIEDERÖSTERREICH 

## TOP-PROJEKTE Geförderte Mietwohnungen | Geförderte Wohnungen mit Kaufoption nach 5 Jahren

HEIMAT  
ÖSTERREICH

### 3321 ARDAGGER STIFT, Brandwiese

Geförderte Mietwohnungen, 60 m<sup>2</sup> – 80 m<sup>2</sup> (2 oder 3 Zimmer), mit Garten und Terrasse oder Balkon, ab Herbst 2021 bezugsfertig, ein Einlagerungsraum und ein PKW-Abstellplatz pro Wohnung, schöne Standardausstattung, Beheizung mittels Wärmepumpe – Fußbodenheizung



### 4482 ENNSDORF, Bäckerstraße

Geförderte Mietwohnungen, nur noch wenige Wohnungen verfügbar, 54 m<sup>2</sup> - 74 m<sup>2</sup> (2 oder 3 Zimmer), mit Garten und Terrasse oder Balkon, ab Herbst 2021 bezugsfertig, ein Einlagerungsraum und zwei PKW-Abstellplätze pro Wohnung, Fernwärmeanschluss – Wärmeabgabe über Wandradiatoren, kontrollierte Wohnraumlüftung, barrierefrei durch Lift



### 3263 RANDEGG, Taborweg

Südseitig ausgerichtete 3 Zimmer Wohnungen mit Balkon, direkt im Ortszentrum, sofort beziehbar, barrierefrei durch Lift, Einlagerungsraum/Whg., ein PKW-Abstellplatz/Whg., 2 Zimmer Wohnungen (betreutes Wohnen) – Betreuung durch Caritas, großzügiger Gemeinschaftsraum, Beheizung über Fernwärmeanschluss



### 3380 PÖCHLARN, Weiherweg

Geförderte Mietwohnungen mit Kaufoption nach 5 Jahren, 88 m<sup>2</sup> (3 Zimmer), großzügiger Balkon, ab sofort bezugsfertig, hochwertige Standardausstattung, Einlagerungsraum, PKW-Abstellplatz, Wohnzuschuss möglich, biogene Fernwärme – Wärmeabgabe über Wandradiatoren



### 3250 WIESELBURG, Wiener Straße

Geförderte Wohnungen mit Kaufoption nach 5 Jahren, 56 m<sup>2</sup> - 79 m<sup>2</sup> (2 – 3 Zimmer), Terrasse mit Gartenanteil oder Balkon, ab Frühjahr 2022 bezugsfertig, schöne Standardausstattung, ein Einlagerungsraum u. zwei PKW-Abstellplätze pro Wohnung, kontrollierte Wohnraumlüftung, Biogas-Heizung – Wärmeabgabe über Wandradiatoren



MÖGLICHKEIT EINES  
MONATLICHEN  
WOHNZUSCHUSSES  
VOM LAND NÖ

Bezugsfertige Wohnungen in:

4441 Behamberg, 3371 Neumarkt an der Ybbs, 3382 Loosdorf, 3264 Gresten, 3062 Kirchstetten, uvm.

Kontaktieren Sie uns, wir informieren Sie gerne unverbindlich.

Heimat Österreich gemeinnützige Wohnbau Gesellschaft mbH  
Postadresse: Davidgasse 48 • 1100 Wien

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

Ihre Ansprechpartnerin: **Frau Petra Zimmerl**  
Tel.: 01 9823601-633 [petra.zimmerl@hoe.at](mailto:petra.zimmerl@hoe.at)

# KINDER (BE)SCHÜTZEN

*Was ist Sucht, wie entsteht sie? Was kann ich als Elternteil zur Vorbeugung beitragen? Die gesunde Entwicklung Ihres Kindes zu fördern, ist das Ziel.*

VON MARIA LAABER

**W**ie kann ich eine gesunde Entwicklung meines Kindes unterstützen? Wie kann ich es vor der Entstehung einer Sucht schützen? Um näher auf diese Fragen einzugehen, muss zunächst geklärt sein, was Sucht ist – nämlich eine Krankheit. Menschen können von einer Substanz (z. B. Alkohol) wie auch von einem bestimmten Verhalten (z. B. Glücksspiel) abhängig werden. Sucht erkennt man etwa an einem starken Wunsch oder Zwang nach einer Substanz oder einem Verhalten, Kontrollverlust, Entzugserscheinungen und an einigen weiteren Anzeichen. Eine Diagnose darf nur eine Person mit einer bestimmten Ausbildung (z. B. Psychologie, Psychiatrie) stellen.

**WIE ENTSTEHT SUCHT?** Die Entwicklung einer Abhängigkeitserkrankung ist meist ein längerer Prozess und hat vielfältige Ursachen. Sehr oft steht dahinter der Versuch, z. B. unangenehme Gefühle oder Probleme zu verdrängen. Der Konsum einer Substanz oder das Verhalten wird zweckentfremdet. Manche Kinder und Jugendliche spielen vielleicht unverhältnismäßig viel Computerspiele, um Schulsorgen zu vergessen, oder weil sie in der fiktiven Welt jene Anerkennung erfahren, die sie in der realen Welt missen. Erwachsene konsumieren eventuell ein Glas Wein oder eine Flasche Bier, um von den täglichen Alltagsorgen Abstand zu gewinnen. Nun kann es sein, dass man sich mit der Zeit an den Konsum oder das

Verhalten gewöhnt, vielleicht gar nicht mehr so leicht „ohne“ kann. Vor allem in Lebensabschnitten, die Umbruchsphasen darstellen (z. B. Erwachsenwerden), sind wir Menschen besonders verletzlich und anfällig für nicht so optimale, ja sogar schädliche Bewältigungsstrategien. Auch die Pandemie ist solch eine Phase, die unseren Kindern und auch uns selbst viel abverlangt.

**WAS KÖNNEN ELTERN TUN?** Zeigen Sie Ihrem Kind verschiedene Möglichkeiten, um mit Stress, Problemen und Sorgen umzugehen. Besprechen Sie mit Ihrem Kind, was ihm gut tut! Überlegen Sie gemeinsam mögliche Strategien (unterstützende Gespräche, Musik, Sport etc.), die zur Entlastung führen. Ganz wesentlich ist, dem Kind Raum für Gefühle und Bedürfnisse zu geben. Indem Sie Ihrem Kind Zeit schenken, ihm zuhören und seine Gefühle respektieren, schaffen Sie ein Klima des Vertrauens und gegenseitiger Wertschätzung. Seien Sie sich auch Ihrer Vorbildwirkung bewusst. Hinterfragen Sie Ihre eigenen Konsummotive und überlegen Sie Alternativen: So kann zum Beispiel der gemeinsame Spaziergang abends sowohl dem Erwachsenen als auch dem Kind eine willkommene Möglichkeit bieten, Stress abzubauen, füreinander Zeit zu haben, einander zuzuhören u. v. m.

Beherzigen Sie diese und weitere Tipps, die wir für Sie auf [noe-familienland.at](http://noe-familienland.at) gesammelt haben! So sind Sie auf dem besten Weg, Ihr Kind stark für die Welt zu machen. 📌



Ein gemeinsamer Spaziergang ist eine gute Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen.

---

**MARIA LAABER** ist klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin und ist in der Fachstelle NÖ für die Suchtprävention in Schulen und für die Qualitätssicherung verantwortlich. Die Fachstelle NÖ bietet laufend kostenlose Online-Elternabende zu verschiedenen Themen der Suchtprävention und Sexualpädagogik an. Informationen unter [www.fachstelle.at](http://www.fachstelle.at)

# Einfach zufrieden wohnen.

Geförderter Wohnbau in ganz Niederösterreich, z.B. in:

- Kirchberg an der Pielach
- Kirchschatz in der Buckligen Welt
- Matzen
- Ternitz-Pottschach
- St. Pölten-Spratzern
- Schratzenberg
- Stockerau
- Warth



[www.nbg.at](http://www.nbg.at) | [verkauf@nbg.at](mailto:verkauf@nbg.at) | T 02236/405-0  
NBG | Südstadtzentrum 4 | 2344 Maria Enzersdorf



## ÖAMTC-Schutzbrief

Trotz mangelnder Planungssicherheit befassen sich viele bereits mit Reise- und Ausflugszielen für die Sommersaison. Sobald Beherbergungsbetriebe wieder öffnen dürfen gilt jedenfalls: der ÖAMTC-Schutzbrief ist Ihr unentbehrlicher Begleiter. Denn Unfälle und Missgeschicke passieren meist im ungünstigsten Moment – ein Sturz beim Wandern, ein Auffahrunfall auf der Autobahn oder ein Krankheitsfall im Ausland. Der ÖAMTC Schutzbrief bietet dafür zahlreiche Leistungen für Ihre Sicherheit: Fahrzeug-Rückholung, Kranken-Rückholung (auch im Ambulanz-Jet), Hubschrauber-Rettung u.v.m. 2020 hat der ÖAMTC die Leistungen im Inland erweitert: Wenn

während einer Reise der Urlaubsort aufgrund einer behördlichen Quarantäne nicht verlassen werden darf bzw. die Heimreise nicht wie geplant möglich ist, übernimmt der Schutzbrief bis 31. Dezember 2021 die zusätzlichen Übernachtungskosten für den Inhaber und die mitreisenden geschützten Personen. Die Nothilfe-Zentrale ist rund um die Uhr erreichbar. Der ÖAMTC Schutzbrief gilt in Österreich und ganz Europa – gleich, mit welchem Verkehrsmittel Sie unterwegs sind. Er schützt Sie, Ihren Partner und Ihre Kinder bis zum vollendeten 19. Lebensjahr. Nähere Infos an Ihrem Stützpunkt, telefonisch unter 0800 120 120 sowie unter [www.oeamtc.at/schutzbrief](http://www.oeamtc.at/schutzbrief).



## Immer für Sie da.

**Voller Schutz  
zum 1/2 Preis**



**Gleich beitreten: 0800 120 120  
oder unter [www.oeamtc.at](http://www.oeamtc.at)**



Ein gutes Gefühl, beim Club zu sein.

Angebot gültig ab 1.6.2021 für den Mitgliedsbeitrag 2021. In den Folgejahren gilt der reguläre Jahres-Mitgliedsbeitrag. G 0848\_21 | ÖAMTC ZVR 730335108

#NÖKISSCOMEBACK

## KINDERKULTUR IN HERZOGENBURG

Unter dem Motto #nökisscomeback finden heuer die 50. NÖ KinderSommerSpiele von 27. bis 29. August und 3. bis 5. September im gewohnt barocken Rahmen des Stiftes Herzogenburg statt. Auch wenn das große Jubiläum erst 2022 gefeiert wird, wird das diesjährige Programm bei den NÖKISS alle StückerIn spielen: Die Kaikukas – früher einmal ganz berühmte Clowns – waren zuletzt 1979 in Herzogenburg zu Gast und werden heuer wieder auftreten. Schneck + CO, Marko Simsa, Herbert und Mimi u. v. m. – zahlreiche Künstlerinnen und Künstler haben bereits voller Freude zugesagt. Für viele Künstler ist das Engagement bei den NÖKISS eines der wenigen Highlights seit Beginn der Coronapandemie, die unser aller Leben auf den Kopf gestellt hat. Es wird wieder das gesamte Stift Herzogenburg bespielt, inklusive dem beliebten Kreativdorf mit Textildesignern und spannenden Spiel- und Aktionsständen. Auch die NÖ Familienland GmbH ist mit ihrer Fotobox vor Ort. Weitere Infos zum Event finden Sie auf [www.noekiss.at](http://www.noekiss.at) oder auf Social Media.



Bei den NÖKISS wird jede Menge Kunst zum Zuschauen und Action zum Mitmachen geboten.



Die „Familienzeit“ landet fünf Mal im Jahr in den niederösterreichischen Briefkästen.

## BLEIBEN WIR IN VERBINDUNG!

*Wir möchten Sie gerne weiterhin informieren*

Das Familienleben befindet sich ständig im Wandel. Dabei auch immer alle Daten aktuell zu halten, ist eine ziemliche Herausforderung! Deswegen sind wir stolz darauf, dass die Besitzerinnen und Besitzer eines NÖ Familienpasses sich fast immer von selbst bei uns mit Änderungen melden. Andernfalls ist es nämlich sehr schade, wenn wir Exemplare der „Familienzeit“ aufgrund von falschen Daten zurückbekommen und diese nicht den Weg zu ihren vorgesehenen Besitzern finden. Sollten Sie also einen Umzug planen oder kürzlich Ihren Wohnort gewechselt haben, bitten wir Sie, uns auf kurzem Wege Ihre aktuelle Adresse mitzuteilen. Dies geht ganz unkompliziert per E-Mail

an [familienpass@noel.gv.at](mailto:familienpass@noel.gv.at), telefonisch unter T: 02742/9005-19005 oder über das Online-Änderungsformular auf [www.familienpass.at](http://www.familienpass.at). Wir freuen uns über jedes Exemplar, das zusätzlich im richtigen Haushalt landet! Natürlich können Sie sich auch nachträglich für unseren Newsletter anmelden, eine Versicherung beantragen oder zusätzliche Kinder und Enkelkinder hinzufügen.

**TEMPORÄRE HIGHLIGHTS.** Wer unter [www.familienpass.at](http://www.familienpass.at) das Änderungsformular aufruft, kann auch gleich bei unseren Highlights vorbeischaun. Auch im Sommer bieten unsere Partnerbetriebe und Kooperationspartner tolle Aktionen zu familienfreundlichen Preisen!



## Hilfe bei Gewalt

Um von Gewalt betroffenen Frauen den Zugang zu Informationen über Hilfsangebote zu erleichtern, finden sich diese nun auch auf allen Info-Bildschirmen der niederösterreichischen Landeskliniken. „Es ist uns ein großes Anliegen, immer wieder auf das in Niederösterreich dichte Netz an Initiativen und Institutionen für Frauen, die Unterstützung in belastenden Situationen suchen, hinzuweisen“, erklärt Frauen-Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister. Demnächst erscheint zu diesem Thema auch ein Leitfaden mit Tipps für Außenstehende zum Erkennen von häuslicher Gewalt und mit allen Anlaufstellen für die betroffenen Frauen. [www.frauenberatung-noe.at](http://www.frauenberatung-noe.at)

**Denkwerkstatt Familie.** Anfang Juni widmete sich eine Online-Podiumsdiskussion dem starken Netzwerk Familie, das seit mehr als einem Jahr in besonderer Weise gefordert ist. Auf dem Podium diskutierten Familiensoziologin Ulrike Zartler, Kinder- und Jugendpsychiater Paulus Hochgatterer und Niederösterreichs Kinder- und Jugendanwältin Gabriela Peterschofsky-Orange. Zum Nachschauen unter [www.noe-familienland.at](http://www.noe-familienland.at)



Gut ausgebildete Pflegefachkräfte werden dringend gebraucht.

## Neue soziale Ausbildung

Die Menschen werden immer älter. Umso mehr braucht es gut ausgebildete und hochprofessionelle Pflegekräfte. Zur Stärkung des Pflege- und Betreuungsbereiches startete an den drei Landwirtschaftlichen Fachschulstandorten Poysdorf, Warth und Zwettl im Schuljahr 2020/2021 eine vierjährige Ausbildung „Sozialbetreuungsberufe im ländlichen Raum“. Schwerpunkte sind die Alten- und Behindertenarbeit, inklusive Pflegeassistenz. Die angehenden Fachsozialbetreuer/-innen und Pflegeassistenten/-innen werden das medizinische Personal unterstützen und Menschen in allen Lebenssituationen versorgen, unterstützen und pflegen. Besonders Hilfsbedürftige, ältere Menschen und Menschen mit Behinderung werden begleitet und umsichtig betreut. „Die neue Ausbildung ist ein wesentlicher Teil der NÖ Ausbildungsinitiative im Pflegebereich. Das Land Niederösterreich kommt der immer größer werdenden Nachfrage nach gut ausgebildeten Pflegefachkräften aktiv entgegen“, freut sich Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister. Erwachsene können diese Sozial-Ausbildung auch im zweiten Bildungsweg absolvieren. Je nach Berufserfahrung ist auch ein Einstieg in den dritten Jahrgang möglich.

## Gemeinsames Laufen gegen Krebs bringt Spendenrekord



Insgesamt 60.146 Euro brachte die Laufinitiative ‚Laufen gegen Krebs‘ von 22. bis 25. April ein. „Neu war, dass diesmal sowohl Frauen als auch Männer mitmachen durften. Insgesamt waren 4.068 Teilnehmende aus zehn verschiedenen Nationen am Start, womit die Anzahl vom vergangenen Jahr sogar mehr als verdoppelt werden konnte. Läuferinnen und Läufer im Alter von sechs bis 87 Jahren traten in den verschiedensten Teamwertungen an“, erklärt dazu Schirmherrin Landesrätin Christiane Teschl-

Hofmeister, die auch heuer wieder selbst als Läuferin teilnahm. Mit den Einnahmen werden die NÖ Krebshilfe und die Stammzellspende des Roten Kreuzes unterstützt. Das Event setzte in Niederösterreich ein starkes Zeichen im gemeinsamen Kampf gegen Krebs.



Die Lernwerkstatt bereitet die Kinder auf spielerische Weise auf das kommende Schuljahr vor.

## ABWECHSLUNGSREICHE FERIENPROGRAMME

*Alt bewährte und neue Highlights für die Sommerferien*

In Kürze beginnen für mehr als 110.000 Schülerinnen und Schüler an allgemeinen Pflichtschulen in Niederösterreich die Sommerferien. Für Kinder und Jugendliche ist die schulfreie Zeit eine unbeschwerte, für viele Eltern und Erziehungsberechtigte jedoch eine herausfordernde Situation, denn den neun Wochen Ferien im Sommer stehen meist nur wenige Wochen oder Tage Urlaub vom Job gegenüber. Um die Familien in der Ferienplanung bestmöglich zu unterstützen, setzt das Land Niederösterreich auch heuer bedürfnisgerechte, qualitätvolle Angebote. Für Niederösterreichs Gemeinden wurde ein umfangreiches Paket zur Durchführung einer Ferienbetreuung geschnürt: Neben erhöhter finanzieller Unterstützung und kreativen Programmen steht auch zum wiederholten Mal für alle Gemeinden im Bundesland das Angebot von Lernwerkstätten zur Verfügung. Diese wurden im Sommer 2020 erstmals als Zusatzangebot im Rahmen der Ferienbetreuung initiiert, um etwaige Wissenslücken, die

während der Coronazeit entstanden sind, zu füllen und das im vorangegangenen Schuljahr Gelernte auf spielerische Weise zu festigen, um die Kinder bestmöglich auf das kommende Schuljahr vorzubereiten.

**WORKSHOPANGEBOT.** Die NÖ Familienland GmbH ist auch im Rahmen der Ferienbetreuung Kooperationspartner von Niederösterreichs Gemeinden und stellt heuer an 91 Standorten freizeitpädagogisches Personal zur Verfügung. Für diese Gemeinden besteht auch die Möglichkeit, zusätzlich zu einer Lernwerkstatt einen Wissenschafts- und Forschungsworkshop zu buchen. Diese beiden Zusatzangebote werden den Gemeinden kostenlos vom Land Niederösterreich zur Verfügung gestellt. Nebst diesen Ferienbetreuungsangeboten, die in den Gemeinden vor Ort durchgeführt werden, findet heuer bereits zum 6. Mal die beliebte NÖ Kinder Business Week statt, die schon kurz nach dem Anmeldestart restlos ausgebucht war! Infos unter [www.noefamilienland.at](http://www.noefamilienland.at)

## LERNWERKSTATT GOES DIGITAL

Als Ergänzung zu den Lernwerkstätten, die im Rahmen der Ferienbetreuung vor Ort in Niederösterreichs Gemeinden durchgeführt werden, wird bis zum Start der Sommerferien auch ein virtuelles Lernangebot auf die Beine gestellt: Die Digitale NÖ Lernwerkstatt. Auf Initiative von Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister und der NÖ Familienland GmbH wird dieses Pilotprojekt heuer erstmals allen Familien einen leichten Zugang zu digitaler Lernbegleitung ermöglichen.

**Digitales Lernen.** Auf der neuen Plattform stehen sowohl qualitätsgeprüfte, individuell nutzbare Angebote als auch weiterführende Informationen zum Thema Ferienbetreuung zur Verfügung. Sie ist für alle Familien eine sinnvolle Unterstützung. So werden eine Matchmaking-Plattform, die Schülerinnen und Schüler mit Lehramtsstudierenden vernetzt, ein „Ferien-TV“ das sich wöchentlich einem anderen Schwerpunktthema widmet, verschiedenste Lernvideos, aber auch spannende Experimente zum Nachmachen und Informationen für Eltern und Erziehungsberechtigte zur Nutzung angeboten.

**Besonderer Vorteil.** Für Inhaberinnen und Inhaber eines NÖ Familienpasses ist das digitale Lernhilfeangebot durch Studierende für ihre Kinder kostenlos. Der NÖ Familienpass ist ebenso kostenlos und kann unter [noefamilienpass.at](http://noefamilienpass.at) beantragt werden. Zur Digitalen NÖ Lernwerkstatt gelangen Sie über folgenden Link: [www.noelernwerkstatt.digital](http://www.noelernwerkstatt.digital)

SPENDE FÜR

*di und mi.*

Spenden Sie Ihre  
EVN Bonuspunkte und  
helfen Sie jetzt Familien  
in Niederösterreich.  
[evn.at/familienland](http://evn.at/familienland)

**NÖ Familienland**

GENERATIONEN LEBEN ZUKUNFT



Jetzt  
**Bonus-**  
**punkte**  
spenden!

WERBUNG

happy  
summer  
fun

**family  
PARK**

Österreichs größter Freizeitpark



Tagesticket

**27,50 €**

[familypark.at](http://familypark.at)   



BEZAHLTE ANZEIGE



Stürmen (fast) jeden Gipfel gemeinsam: Eva Kummer und ihre Oma Johanna.

## FITTE DREI GENERATIONEN

*Familie Kummer verbindet eine gemeinsame Leidenschaft: die Liebe zum Sport. Im Interview erzählt das Oma-Mutter-Tochter-Gespann von seiner besonderen Lebensführung.*

VON ALEXANDRA NEUREITER

**V**iel Bewegung an der frischen Luft, bewusste regionale und saisonale Ernährung, soziale Kontakte pflegen – ist das ein Rezept für Gesundheit? Für die Frauen der Familie Kummer aus Groß Sierning ist es das auf jeden Fall. Oma Johanna Schiefermüller ist 73 Jahre,

Mama Alexandra Kummer 51 Jahre und Eva Kummer 26 Jahre alt. Die drei Frauen haben alle das Glück, gesunde und robuste Menschen zu sein. Im Alltag achten sie trotzdem zusätzlich auf unbewusste Rituale, um körperlich und geistig fit zu bleiben.

**FRÜH ÜBT SICH.** Das Interesse am Sport entwickelte sich bei allen drei Frauen bereits in der frühen Kindheit. Oma Johanna ging als Kind viel Ski fahren und oft zu Trainings. Auch ihre Tochter wurde spielerisch zu Sport und Bewegung motiviert: „Normales Spaziergehen gab es da nicht. Ich wollte immer auf den Gartenmäuerln, die noch ohne Gartenzaun waren, balancieren,

”

**Positives  
Mindset:  
Nur wer rastet,  
der rostet!**

“

irgendwo runterhüpfen oder mich bei einem Wiesenhügel runterrollen lassen“, erzählt Alexandra. Und auch ihrer Tochter war es in die Wiege gelegt: „Meine Mama gab früher Jazztanzstunden für Kinder und Jugendliche. Wahrscheinlich habe ich das schon instinktiv mitbekommen, denn meine Mama ‚hüpfte‘ in diesen Stunden bereits mit mir im Bauch“, lacht Eva.

**MEHR ALS NUR EIN HOBBY.** Eines haben die drei Generationen gemeinsam: Sie üben ihre Leidenschaft zum Sport in ihrer Freizeit auch professionell aus. Oma Johanna war schon in ihrer Jugend Leistungssportlerin im Geräteturnen. Später nahm sie an nationalen und internationalen Wettkämpfen teil. Ihre Karriere gipfelte in der NÖ Landesmeisterin. Ihre Tochter Alexandra begeisterte

sich für Bewegung zur Musik: „Damals, mit 19 Jahren, leitete ich eine Jazztanzgruppe. Seit 1998 bin ich in der Sportunion Haunoldstein tätig.“ Auch Tochter Eva folgte den Trainingseinheiten ihrer Mutter Alexandra. Mittlerweile sind beide Trainerinnen und Übungsleiterinnen. Seit 2014 gibt Eva außerdem Stunden in der Sportunion Haunoldstein.

**AKTIV UNTERWEGS.** Yoga, Radfahren, Schwimmen, Skifahren – Familie Kummer bewegt sich viel und gerne gemeinsam. Regelmäßige Bewegungen gehören zum Alltag: Treppen steigen, anstatt mit dem Lift zu fahren, zu Fuß gehen oder mit dem Fahrrad fahren, anstatt das Auto zu wählen, gemeinsame Wanderungen und Workouts unternehmen. „Wenn man längere Zeit wenig für seinen Körper tut, spürt man, wie rasch sich die Muskulatur und die Beweglichkeit abbauen“, bemerkt Alexandra. Um sich geistig fit zu halten, liest Oma Johanna gerne Bücher und löst Rätsel. Die Jüngste, die als Servicekraft in der Gastronomie tätig ist, versucht das, indem sie sich die Bestellungen auswendig merkt. „Wichtig ist, eine Bewegungs- oder Sportart zu finden, die einem Spaß und Freude macht, und eine positive Lebenseinstellung zu haben“, sind sie überzeugt. 



Alexandra und Eva verbringen viel Zeit gemeinsam beim Sporteln in der Natur.

GABRIELA PETERSCHOFSKY-ORANGE

## GRUNDRECHTE – SPIELREGELN

Herzlich willkommen! Ich lade Sie ein, mit mir ein Spiel zu spielen. Das Spielbrett wird aufgebaut, die Figuren werden aufgestellt, die Regeln vorgelesen. Vielleicht finden Sie die Figuren furchtbar und andere das Brett. Und wieder andere die Regeln. Na, dann wählen wir etwas anderes. Auch nicht besser? Was machen wir? Gibt es die Chance, dass wir jemals miteinander spielen werden?

**GRUNDRECHTE.** Bitte verstehen Sie mich nicht falsch, ich finde Kritik wichtig. Man kann sich zum Beispiel fragen, ob die Maßnahmen im Zusammenhang mit der Covid-Pandemie zum Erfolg geführt haben. Aber in vielen unserer Beratungen war es in letzter Zeit so: Kaum gab es neue Regeln, schon kamen Anrufe, im Zuge derer uns oft recht heftig erklärt wurde, warum die zum Teil auch massiven Eingriffe in die Grundrechte niemals gerechtfertigt sein können. Grundrechte, und eben auch die Kinderrechte, sind Regeln, die ein Zusammenleben regeln, die Kindern (bis 18 Jahre bezeichnet die Konvention sie als solche) Chancen geben wollen, ein gutes und erfülltes Leben zu haben.

**RECHTE DER KINDER.** Die Kinderrechte der UN-Konvention sind geschichtlich entstanden, damit Kinder von Anfang an als eigenständige Träger von Rechten wahrgenommen werden, damit sie geschützt werden, damit präventiv für sie gesorgt wird und sie an der Gesellschaft teilhaben können. Allerdings gibt es viele Grund- und Kinderrechte.



Manche sind im konkreten Einzelfall auch widersprüchlich, zum Beispiel, dass Kinder ein Recht auf beide Elternteile haben und das Recht auf Schutz vor Gewalt, wenn es zu Gewalt in der Familie kommt.

**SPIELREGELN.** Bei Grund- und Freiheitsrechten bedarf es u. a. auch einer Abwägung im Einzelfall und letztlich der Auslegung durch die Gerichte. Und auch wenn einmal eine Regel aufgehoben wird, heißt es nicht, dass das Ganze nicht gut gedacht war.

Um beim Beispiel des Spieles zu bleiben: Kinder sind wesentliche Player in dieser Gesellschaft. Sie tragen ihre Verantwortung mit. Sie müssen gesehen und beachtet werden mit ihren Bedürfnissen und Rechten, doch diese sind andere als die der Erwachsenen. Im konkreten Fall ist das im jeweiligen Umfeld mit den jeweiligen Gegebenheiten anzusehen. Kinder starten ein Spiel in den seltensten Fällen gleich mit Kritik, ohne es ausprobiert zu haben. Sie vertrauen, sie geben Chancen. Und wenn sie dabei sind und sein dürfen, geben sie ehrliche Kommentare – und auf diese ist dann zu hören.

**GABRIELA PETERSCHOFSKY-ORANGE** ist NÖ Kinder- und Jugendanwältin und Leiterin der NÖ Kija, 3109 St. Pölten, Wiener Straße 54, Tor zum Landhaus, Stiege A, 3. OG, T: 02742 90811, E: post.kija@noel.gv.at, www.kija-noe.at



## GESTÄRKT FÜR DIE SCHULE

*Die Redewendung des Dichters Juvenal „Mens sana in corpore sano“  
(Ein gesunder Geist sei in einem gesunden Körper)  
ist heute so aktuell wie in der Antike.*

VON MICHAELA ZENS

**U**nseren Kindern wird viel abverlangt. Sie sollen sich täglich viele Stunden konzentrieren, dabei dem Unterricht aufmerksam folgen und möglichst selbstständig Arbeitsaufträge bewältigen. Am Nachmittag kommen noch das Erledigen der Hausübungen, Vorbereitungen und Lernen hinzu. Um diesen Anforderungen gerecht werden zu können, bedarf es einer geistigen und körperlichen Topform. Mit ausreichender Bewegung und gesunder, abwechslungsreicher Kost können wir unsere Kinder dabei unterstützen.

**IN BEWEGUNG BLEIBEN.** Nach Angaben der WHO sollten sich Kinder mindestens 60 Minuten täglich bewegen. Im vergangenen Jahr war es jedoch nicht einfach, unserem Nachwuchs zu genügend Bewegung zu verhelfen: Sportstät-

ten waren gesperrt, Turnunterricht konnte nicht stattfinden, Vereinstraining wurde ausgesetzt. Trotzdem gibt es Möglichkeiten, die Kinder für die zahlreichen an sie gestellten Anforderungen fit zu halten. Dabei ist es hilfreich, ein Bewegungs- und Ernährungstagebuch zu führen, in das gemeinsam mit dem Kind tägliche Einträge gemacht werden. So kann ein guter Überblick geschaffen werden.

**GUT PLANEN.** Planen Sie tägliche Bewegungseinheiten gemeinsam mit Ihrem Kind ein. Erstellen Sie dabei einen Trainingsplan für alle, die mitmachen, und legen Sie Ziele fest. Möglichst viel Abwechslung hält das Interesse wach. Das kann ein ausgedehnter Spaziergang sein, ein Workout zu Hause (im Internet gibt es tolle Videos), eine Tanzstunde oder Bewegungsspiele.

**Bewegung und Ernährung** ermöglichen es den Kindern, fit für den Alltag zu sein – so auch Romy.

**BRAINFOOD.** Besprechen Sie mit Ihrem Kind seinen Ernährungsplan und lassen Sie es den Speiseplan mitgestalten. Das Gehirn beansprucht ca. 20 % des gesamten Stoffwechselgrundumsatzes und des Sauerstoffverbrauchs. Um eine optimale Funktion für Lernprozesse zu gewährleisten, benötigt es also besonders wertvolle Nahrungsmittel – man spricht von Brainfood. Eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen hat großen Einfluss auf eine optimale Gehirnfunktion. Ebenso werden Stimmung und Konzentrations- sowie Leistungsfähigkeit positiv beeinflusst. Auch eine ausreichende Aufnahme von Spurenelementen wie Zink, Selen, Kalium und Phosphor ist von großer Bedeutung. Die Vitamine E und B sowie Omega-3-Fettsäuren stärken Gedächtnis und Lernfähigkeit. Hervorragende Lieferanten, die auch von Kindern gerne gegessen werden, sind Nüsse, Birnen, Äpfel, Erdbeeren, Rosinen, Brombeeren und Broccoli. Auch ausreichendes Trinken von Wasser (keine zuckerhaltigen Getränke) ist wichtig! Die Crux bei einem Übermaß an zuckerhaltigen Lebensmitteln und Getränken: Sie lassen den Blutzuckerspiegel rasch ansteigen und das Kind hat nach kurzer Zeit wieder Hunger.

Versuchen Sie, diese Tipps eine Zeit lang umzusetzen. Sie werden sehen, wie rasch sich Erfolge einstellen! **!**

---

### MICHAELA ZENS

ist als Diplomierte Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin sowie als Vortragende in der Erwachsenenbildung tätig und veranstaltet Workshops für Eltern und Pädagogen/-innen zu den Themen Legasthenie und Dyskalkulie.

Nur € 79 für  
Wien, NÖ & BGLD

# Top-Jugendticket

- Für wen?**  
Für SchülerInnen und Lehrlinge bis 24 Jahre
- Wo und wann gilt das Ticket?**  
Auf allen Öffis in Wien, NÖ und BGLD vom 1. Sept. bis zum 15. Sept. des Folgejahres
- Wo bekomme ich das Ticket?**  
In Postfilialen, bei teilnehmenden Post Partnern, auf **shop.vor.at** sowie der **VOR AnachB App**.



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

**BONUS FÜR**  
*di und mi.*



**EVN**

\*Die Bonuswelt steht Haushaltskunden der EVN Energievertrieb GmbH & Co KG, einem Unternehmen der ENERGIEALLIANZ Austria-Gruppe, zur Verfügung. Es gelten die EVN Bonuswelt-Teilnahmebedingungen.

# DER MENSCH IST, WAS ER ISST

*Das meinte bereits der deutsche Philosoph  
Ludwig Feuerbach 1850 und lieferte mit diesen Worten die Basis  
eines zeitgemäßen Gesundheitsverständnisses.*

VON EVELYN PATSCHEIDER

**N**atürlich bist du das, was du isst! Natürlich wissen wir darüber Bescheid, was uns theoretisch gut tut, und vor allem, was nicht. Aber können wir das tatsächlich umsetzen? Immer mehr Unverträglichkeiten und Allergien gesellen sich zu Verdauungsbeschwerden, Hautproblemen, Hormonungleichgewichten & Co. Stressbedingte Erkrankungen und weitere körperliche und psychische Belastungen nehmen immer mehr zu. Ernährung war noch nie so einfach und schwierig zugleich.

Wenn man davon ausgeht, dass uns unsere Ernährung alle Vitalstoffe bringt, die wir benötigen, damit unser Organismus gesund und fit bleibt, dann sollten wir doch alle so richtig gesund sein, oder? Dass dem nicht so ist, wissen wir alle. Also: Was braucht es, damit wir Ernährung unkompliziert verstehen und in unseren Alltag integrieren können?

**FERNÖSTLICHE LEHRE.** Die Traditionelle Chinesische Medizin (kurz TCM) liefert eine ganz einfache Grundlage hierfür. Diese 2000 Jahre alte Lehre ist aktueller denn je. Ernährung ist nicht nur individuell, sie soll vor allem Körper, Geist und Seele gesund erhalten – oder beim Gesundwerden maximale Unterstützung bieten. Obwohl die Individualität im Vordergrund steht, sind die Basics immer gleich: Warme, saftige und regelmäßige Mahlzeiten nähren uns; regionale und saisonale Lebensmittel, am besten in Bio-Qualität, sollten verwendet

werden, um ganz viel Lebensenergie (Qi) aufzunehmen, die wir für die Aufrechterhaltung aller Lebensvorgänge benötigen. Wenn wir das essen, was in unserer Region Saison hat, dann nehmen wir genau die Vitalstoffe auf, die wir zu dieser Jahreszeit gerade benötigen. So braucht es im Frühjahr und Frühsommer viele Kräuter (Bärlauch, Schnittlauch, Löwenzahn ...), die uns reichlich Vitamin C liefern, uns wärmen und das Immunsystem in Schwung halten, und im Sommer Obst- und Gemüsesorten wie Paradeiser, Salatgurken und Erdbeeren, um unser System zu kühlen. Da hat sich die Natur ganz schön viel dabei gedacht!

**REGIONAL VOR ÜBERREGIONAL.** Frische Produkte sollten gegenüber Tiefkühlkost, Fertigprodukten und Mikrowellenessen immer bevorzugt werden. Lebensmittel, die quer über den Erdball zu uns gebracht werden, sind zu vermeiden. Wir haben uns tatsächlich schon so sehr an dieses überbreite Angebot im Supermarkt gewöhnt, dass sich viele von uns Orangen, Kiwis und Papayas gar nicht mehr wegdenken können. Braucht es tatsächlich immer alles zu jeder Zeit? Klingt alles ganz logisch. Ist es auch. Doch kannst du dies

---

## EVELYN PATSCHEIDER

ist Mutter von zwei Buben, Dipl. Ernährungstrainerin nach TCM und wohnt im Tullnerfeld in Niederösterreich.

auch umsetzen? Wenn du müde bist, deine Haare ausfallen, dir nach dem Essen ein „Stein im Magen“ liegt, dich Durchfall oder Verstopfung plagen oder deine Haut juckt, dann frag dich doch mal: Esse ich das für mich Optimale?

Je bewusster wir uns für uns und unsere Ernährung entscheiden, desto besser spüren wir, was wir wirklich brauchen. Und das kann auch ganz Einfaches sein: Ein warmes Porridge am Morgen, ein schmackhafter Eintopf mittags und eine cremige Suppe abends geben dir die Energie, die du brauchst, und können schnell und gut verdaut werden. Einfache Lebensmittel, die zu einfachen Gerichten verarbeitet werden. Es braucht nicht viel, um satt, gesund, fit und glücklich zu sein. Die Entscheidung liegt immer bei dir. **👉**



---

## EINKORN-GRÜNKERNSALAT

**Zutaten:** 250 g Grünkern und/oder Einkorn gemischt, 2 rote Zwiebeln, 300 g Cocktailtomaten, 300 g Halloumi, 8 Stängel Basilikum, 6 Stängel Petersilie, eine halbe Handvoll geschnittener Schnittlauch, 4 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Essig, Kürbiskernöl

**Zubereitung:** Getreide in einem Sieb gut abwaschen, bis es nicht mehr schäumt. Danach in einem Topf 30 Minuten lang bissfest kochen. Währenddessen die Zwiebeln fein schneiden und die Paradeiser stückeln. Den Halloumi beidseitig gut anbraten und nach dem Abkühlen ebenfalls in kleine Würfelchen schneiden. Wenn alle Zutaten gut abgekühlt sind, miteinander vermischen und mit zerkleinerten Kräutern und den Gewürzen gut abschmecken.

# EU-SCHULPROGRAMM

## Die gesunde Pausenverpflegung gehört gefördert!



Das Ernährungsverhalten der Kinder und Jugendlichen ist nicht ideal (Ernährungsbericht 2012). Auch Erwachsene essen zu viele hoch verarbeitete Lebensmittel, das geht zu Lasten von Vollkorn und Milchprodukten sowie Obst und Gemüse.

Nur wenige von uns nehmen die Konsumempfehlung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene (laut Ernährungsbericht 2017) von drei Portionen Milch beziehungsweise Milchprodukte pro Tag zu sich. Eine Portion entspricht ca. 200 ml Milch oder zwei handflächengroße Käsescheiben, nach Möglichkeit fettarm, beziehungsweise ¼ l Joghurt.

### WESHALB IN DER SCHULE?

Schulen tragen eine große Verantwortung für eine gesunde Ernährung, da dieses Thema im Alltag oft zu kurz kommt. Insbesondere, weil die Ernährungsgewohnheiten gerade im Schulalter geprägt werden und somit einem späteren unzureichenden Milchkonsum relativ leicht entgegengewirkt werden kann.

### GRÜNDE FÜR ZU GERINGEN MILCHKONSUM:

#### 1. Mangelnde Verfügbarkeit:

Der Hauptfaktor für die Entwicklung eines gesunden Ernährungsverhaltens ist aber die tägliche Verfügbarkeit. Eine regelmäßige gesundheitsförderliche Jause beeinflusst den Geschmack der Kinder und führt zu besseren Ernährungsgewohnheiten.

#### 2. Ausprägung von Geschmacksmustern:

Durch den Konsum von sehr süßen oder salzigen Speisen verändert sich unser Geschmacksempfinden. Viele Fertiggerichte enthalten zu viel Zucker, Fett und Salz. So ist es nicht verwunderlich, wenn naturbelassene Produkte für manche nicht intensiv genug schmecken. Höchste Zeit, den Gaumen wieder an die natürliche Aromenvielfalt zu gewöhnen.

#### 3. Ernährungstrends:

Milch und Milchprodukte sind von einer zunehmenden Diskriminierung durch fragwürdige Ernährungstrends betroffen, obwohl sich Ernährungsexperten einig sind, dass Milch und Milchprodukte zu einer gesunden Ernährung dazu gehören.

### EU-SCHULPROGRAMM

Die EU möchte Kinder in der Phase, in der ihre Essensgewohnheiten geprägt werden, für gesunde Ernährung sensibilisieren. Deshalb wird die Bereitstellung von Schulmilch und Schulmilchprodukten im Rahmen des EU-Schulprogramms gefördert!

Zudem soll das Wissen der Kinder über Lebensmittel verbessert werden. Ziel ist es, Kindern möglichst früh die Bedeutung von gesundheitsförderlichen und regionalen Nahrungsmittelerzeugnissen näherzubringen, vertiefende Kenntnisse über deren Herkunft zu vermitteln und Freude am Genuss von Milch und Milchprodukten zu wecken. Deshalb werden Verkostungen in der Schule und Exkursionen zum Schulmilchbauernhof angeboten.

### WAS IST SCHULMILCH?

Schulmilch und Schulmilchprodukte sind Milchprodukte, deren Kriterien im Einvernehmen mit dem Gesundheitsministerium im Rahmen des EU-Schulprogrammes/Milch festgelegt wurden und von regionalen, zugelassenen bäuerlichen Lieferanten aufgrund von Bestellungen regelmäßig an Kindergärten und Schulen geliefert werden.



### SCHULMILCHPRODUKTE SIND:

- aus der Region
- zuckerreduziert, der maximale zugesetzte Zucker ist gesetzlich festgelegt (2020/2021: 4,5 %, ab 2022/23: 3,5 %)
- frei von Salz, Süßungsmitteln und Geschmacksverstärkern
- pasteurisiert
- zur täglichen Verteilung an die Kinder in der Schule
- in größeren Schulen über Milchautomaten erhältlich
- aus gentechnikfreier Fütterung
- einfach köstlich

### SIE MÖCHTEN MEHR INFORMATIONEN?

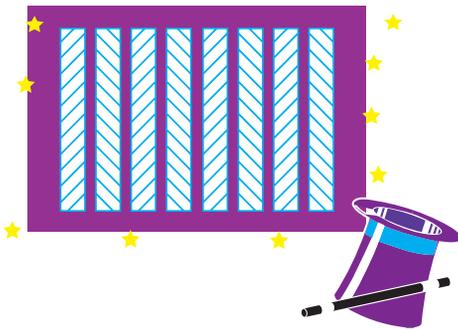
Unter [www.ama.at/Fachliche-Informationen/Schulprogramm](http://www.ama.at/Fachliche-Informationen/Schulprogramm) finden Sie viele weitere Infos und die kostenlose Broschüre „Gesunde Ernährung macht Schule.“. Bleiben Sie immer am Laufenden und folgen uns auf Facebook und Instagram!

MIT FINANZIELLER UNTERSTÜTZUNG  
DER EUROPÄISCHEN UNION



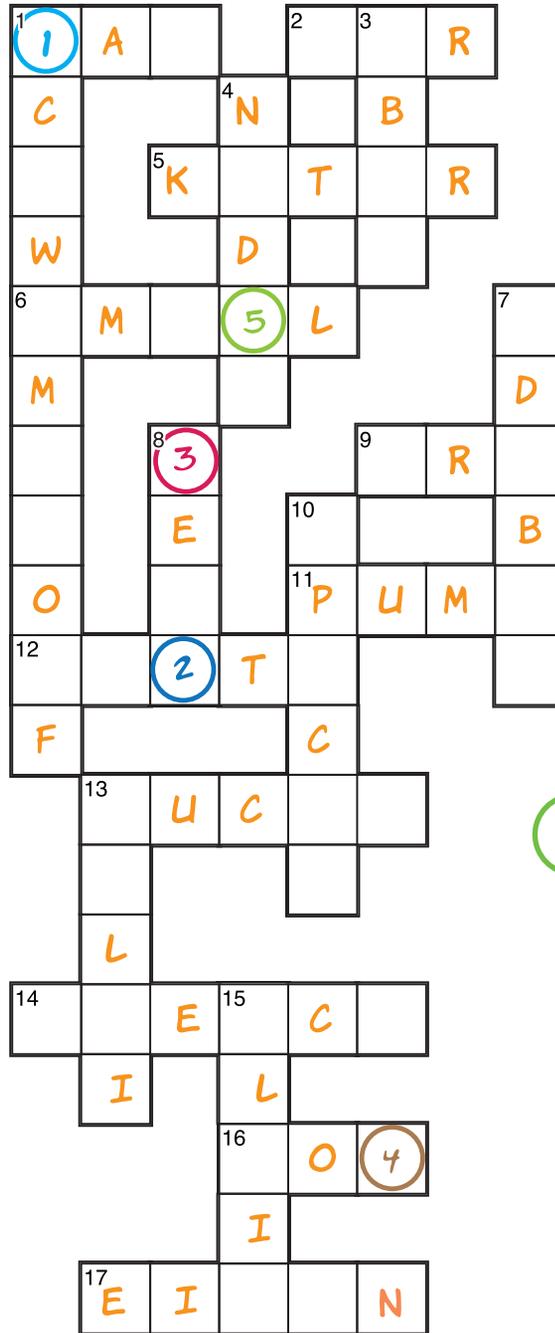
### OPTISCHE ZAUBEREI

Die blau gestreiften Balken sind krumm und schief, oder?



### FLATTERNDE ZÄHLEREI

Hui, das sind ja viele Schmetterlinge, und sie fliegen wild durcheinander. Kannst du sie zählen?



### KREUZWORTRÄTSEL

Findest du das Lösungswort?

Waagrecht:

1. weibliches Schwein
2. hin und ...
5. männliche Katze
6. ... Drossel, Fink und Star
9. Einwohner Irlands
11. Berglöwe
12. Katzenfuß
13. Raubkatze mit „Pinselfahren“
14. blass, fahl
16. Laut, Klang
17. Metall

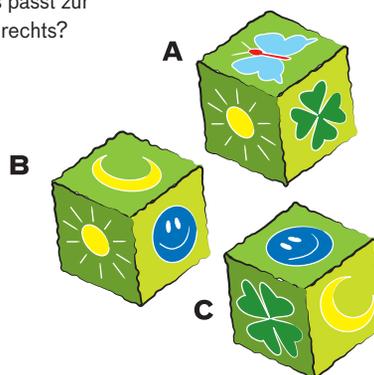
Senkrecht:

1. Spongebob ...
3. männliches Schwein
4. Näh-Zubehör
7. Fabelname Storch
8. berühmter Korallenfisch („Findet ...“)
10. ein Vogel, der hämmert
13. Zuckerl am Stil
15. Marderart



### WÜRFELKRAM

Welcher Würfel links passt zur aufgeklappten Form rechts?



## Total unordentlich!

Yannik sollte sein Zimmer dieses Wochenende aufräumen, aber er hat sich einfach verdrückt. Findest du einen Hinweis, wo er steckt?



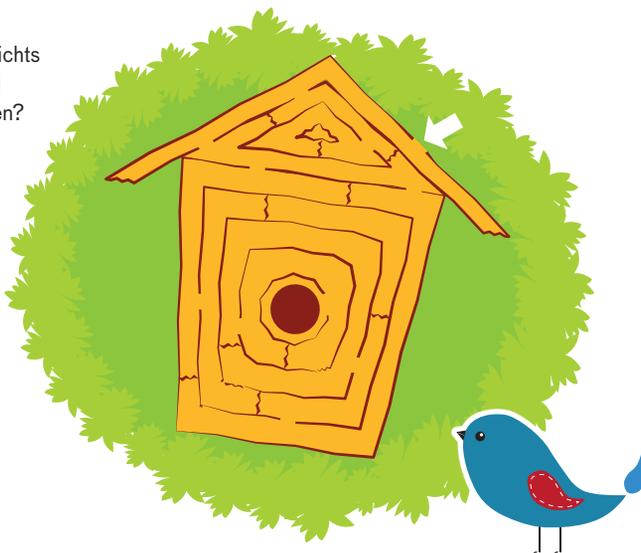
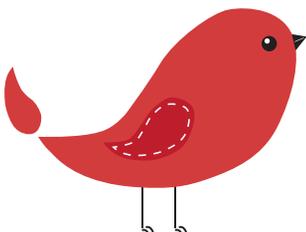
## STREICHHOLZ-MATHE

Hier hat sich jemand gelangweilt und eine Rechenaufgabe aus Streichhölzern gelegt. Mia hat eine Idee: Wenn man nur ein Streichholz verschiebt, stimmt die Aufgabe. Findest du heraus, welches?



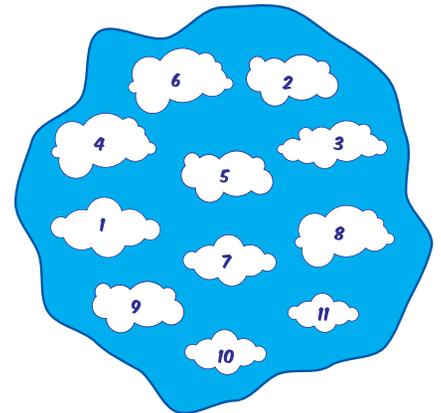
## LABYRINTH

Huch? Da kommen die Vogelextern nichts ahnend vom Ausflug nach Hause und können einfach nicht in den Nistkasten? Kannst du ihnen schnell den Weg zeigen?



## VOGELKUNDE

Weißt du, was das für ein Vogel ist? Nein? Wenn du die Buchstaben anders anordnest, findest du es heraus.



## ALLES DOPPELT?

Welche Wolkenform gibt es nur einmal?

Optische Zauberei: Die Balken sind alle ganz gerade, durch die schräge blaue Schraffur sieht es nur so aus, als wären sie gekrümmt.  
 Flatternde Zähler: Es sind 23.  
 Kreuzworträtsel: Die Lösung ist Sonne.  
 Würfeln: Wurfel B  
 Total unordentlich: Yannik steht hinter dem Vorhang  
 Streichholz-Mathe:  
 Vogelkunde: Es ist eine Bachstelze  
 Alles doppelt? Wolke 3

## AUFLÖSUNGEN



KLAUDIA KREMSEK arbeitet seit mehr als 15 Jahren im Bereich Kinder- und Jugendfilm sowie Jugendschutz.



**DVD-Tipp, seit 22.4.2021**  
Australien 2019  
Länge: 99 Minuten  
Genre: Familie/Komödie/  
Literaturverfilmung  
Empfohlen ab 9 Jahren

## Das Blubbern von Glück

Die zwölfjährige Candice soll bei einem Schulprojekt einen Erlebnisbericht zum Buchstaben H verfassen. H steht für sie für „happy“, und Candice wünscht sich nichts sehnlicher, als ihre Familie glücklich zu machen. Aber das ist nicht so einfach, denn ihre Mutter ist seit dem Tod der jüngeren Tochter depressiv und ihr Vater ist mit ihrem Onkel zerstritten. Als Douglas, der Neue in ihrer Klasse, ihr anvertraut, dass er aus einer anderen Dimension stammt, in die er wieder zurückkehren möchte, will sie auch ihm helfen.

**EIN MÄDCHEN MIT EINER MISSION.** Basierend auf dem Buch von Barry Jonsberg, in dem das Leben von Candice durchbuchstabiert wird, ist der Film (Originaltitel: „H Is for Happiness“)

origineller und bunter, als die ernstesten Themen das vermuten lassen würden. Dazu tragen etwa die Kostüme bei, die vorwiegend in den Farben Grün und Rot gehalten sind. Selbst durch Rückschläge lässt sich Candice nicht in ihrem Optimismus erschüttern. Sie denkt sich alles Mögliche aus und lässt nichts unversucht, um das Glück in ihre Familie zurückzubringen. Gleichzeitig wird sie an ihrem 13. Geburtstag zur Teenagerin – und kämpft mit typischen Komplikationen wie nicht wachsenden Brüsten oder der ersten Liebe.

Der hinreißende Bühnenauftritt von Candice und Douglas am Ende des Films, bei dem ein bekanntes Country-Duett sowie ein weißes Pony eine Rolle spielen, wirkt für beide wie ein Befreiungsschlag.

### DEMNÄCHST IM KINO

**Bigfoot Junior 2 – Ein tierisch verrückter Familientrip** (geplant ab 22.7.)  
Bigfoot nutzt seinen Ruhm und geht nach Alaska, um einen Ölkonzern unter die Lupe zu nehmen. Als er verschwindet, macht sich sein Sohn Adam mit seiner Mutter und seinen tierischen Freunden auf die Suche.

**Happy Family 2** (geplant ab 20.8.)  
Die Hexe Baba Yaga und der Butler Renfield werden von der Monsterjägerin Elvira van Helsing gefangen gehalten. Um sie zu befreien, verwandeln sich die Mitglieder der Familie Wünschmann wieder in Monster.

## Die Schnecke und der Buckelwal

„Wer nimmt mich mit um die Welt?“ Mit Hilfe ihrer Schleimspur sucht die Seeschnecke eine Mitreisegelegenheit. Der schwarze Stein, auf dem sie bisher gelebt hat, ist ihr nämlich zu klein geworden. Das Fernweh hat sie gepackt und sie träumt davon, eine Welt voller Wunder zu sehen. Schließlich nimmt sie der Buckelwal auf seiner Flosse mit und beschützt sie vor allen Gefahren. Einmal verliert der Wal die Orientierung und wird mit der Flut an Land gespült. Nun ist es an der Schnecke, ihm zu helfen.

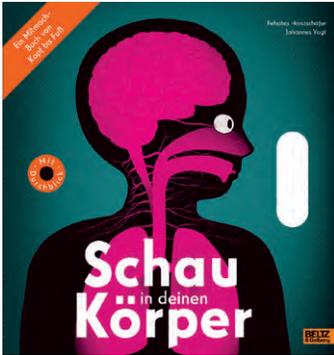
Nach dem Buch von Julia Donaldson und Axel Scheffler begleitet eine Erzählerin sanft durch den Film. Als Identifikationsfigur ist die Schnecke ideal, denn sie ist zwar klein, aber mutig und klug. Und sie weiß sich zu helfen, als ihr großer Freund in Bedrängnis gerät. Die Spannungsbögen sind kurz, die tolle Animation zeigt die Schönheit der Welt und die Musik verstärkt die Emotionen. Eine geniale Idee, wie der Wal über seine Augen mit der Schnecke kommuniziert!



**DVD-Tipp, seit 5.3.2021**  
(in der DVD-Box „Der Gruffelo & seine Freunde“)  
United Kingdom 2019 | Länge: 26 Minuten  
Genre: Natur/Literaturverfilmung/Animation  
Empfohlen ab 4 Jahren



ANDREA KROMOSER ist Referentin und Rezensentin für Kinderliteratur. Am liebsten spricht sie in ihren Workshops und Seminaren mit Erwachsenen über Bücher für Kinder: [www.familienlektüre.at](http://www.familienlektüre.at)



## Schau in deinen Körper

Ab 4 Jahren  
Körperbewusstsein

Was macht eigentlich das Herz? Ja, genau: „Das Herz schlägt ohne Pause. Es pumpt Blut durch deinen Körper.“ Und wie merke ich das? „Lege eine Hand mittig auf deine Brust. Spüre, wie dein Herz schlägt.“ Damit wird einerseits das Wesentlichste über das menschliche Herz gesagt und andererseits dazu angeregt, selbst weiterzudenken. Dieses schlaue konzipierte Sachbuch aus festem Karton gibt einen ersten Überblick zu den Funktionen des Körpers. Der Schädel, das Gehirn, die Lunge, das Herz, der Brustkorb, Magen und Darm, Nieren und Blase, das Becken, das Knie und auch die Füße sind jeweils auf einer Doppelseite präsentiert. Wo im Körper sich das alles befindet, zeigen die übersichtlich sowie ästhetisch gestalteten Illustrationen in etwa in Originalgröße. Denn wenn Kinder das Buch vor sich halten und damit in den Spiegel sehen, wird dadurch die eigene Anatomie „sichtbar“.

**Schau in deinen Körper**  
Von Felicitas Horstschäfer und Johannes Vogt  
Beltz & Gelberg 2017  
ISBN 978-3-407-82312-0



## Eine halbe Banane und die Ordnung der Welt

Ab 9 Jahren | Über Magersucht reden

Die Tür zum Kinderzimmer bleibt geschlossen, was drinnen passiert, unausgesprochen. Draußen vor der Tür die jüngere Schwester, die ältere drinnen wird ihr Zimmer während der gesamten Handlung nicht verlassen. Oder am Ende doch? Die Jüngere beginnt zu erzählen, sie formuliert ihre Gedanken und Fragen an ihre Schwester. Von Essen und von Nicht-Essen, von Schönheit und vom Nicht-Schön-Fühlen – hier wird über Magersucht erzählt. Sarah Michaela Orlovský lässt dazu das Geschwisterkind zu Wort kommen und reflektiert damit auch deren Rolle in der Familie. Auf nur 58 Seiten, in sehr kurzen Sätzen und unzähligen Absätzen wirkt dieser Text wie ein einziges langes Gedicht. In eloquenter, wundervoller Poesie wechseln beklemmende Momente mit schönen Anekdoten. Dabei wird schonungslos ehrlich über Gesundheit, Krankheit und Familienleben erzählt.

**Eine halbe Banane und die Ordnung der Welt**  
Von Sarah Michaela Orlovský  
Tyrolia 2021  
ISBN 978-3-7022-3918-3



## Ringo, ich und ein komplett ahnungsloser Sommer

Ab 10 Jahren | Finden, was mich ausmacht

Sommer in Geschrey, das Mädchen Asta ist in den Ferien wieder hierher in die Pension im Dorf gekommen, wie jedes Jahr. Sie freut sich auf ihren Freund Ringo, der in Geschrey lebt. Was haben die beiden schon alles zusammen erlebt! Doch irgendetwas ist heuer anders, der alte Eisladen wirbt mit neuen Sorten, und das ist nur der Anfang. Mit Ringo ist es komisch und manchmal fühlt es sich so an, als wäre Asta bei sich selbst fehl am Platz. Judith Burgers sowohl humorvoll als auch atmosphärisch schön erzählter Roman spielt in der Sphäre zwischen Kindheit und Jugend, dort, wo sich jemand auch mal völlig verlieren, erproben und wieder neu finden kann, wo sich Persönlichkeiten entfalten. Asta wird schwimmen, Ringo treffen und Theater spielen, manches wird gut klappen, anderes die reinste Katastrophe und am Ende kommt eine völlig neue, überzeugende Idee dazu. Was für ein Sommer!

**Ringo, ich und ein komplett ahnungsloser Sommer**  
Von Judith Burger | Gerstenberg 2021  
ISBN 978-3-8369-6112-7



TERESA STERKL ist Sozialpädagogin bei der NÖ Familienland GmbH und rezensiert unsere Spieleempfehlungen.



KARINA KAISER-FALLENT ist Mitarbeiterin im Bundesministerium für Arbeit, Familie und Jugend und empfiehlt digitale Spiele (bupp.at)



## Dein Körper und Du

Ravensburger

ab 4 Jahren | für 1-4 Personen

Dieses interaktive Lernspiel greift interessante Informationen rund um den menschlichen Körper auf und präsentiert sie für junge Menschen. Durch sprachliche Erklärungen über den tiptoi®-Stift wird ein direkter Start möglich. Es gibt sowohl Mehr- als auch Einzelspielermodi mit einstellbaren Schwierigkeitsgraden, die sehr abwechslungsreich sind. Die grafischen Darstellungen sind altersgerecht, realitätsnah und ansprechend. Zu beachten ist, dass der dazugehörige tiptoi®-Stift separat erworben werden muss.

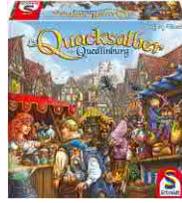


## No Prob-Lama

Starnberger Spiele

ab 8 Jahren | für 2-6 Personen

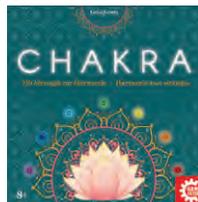
Jeder spielt mit neun Karten, die neu gezogen und ausgetauscht werden. Es wird versucht, möglichst niedrige Punktwerte zu erreichen. Durch die Spezialkarten „Drama-Lama“ und „Karma-Lama“ sowie durch die Minus-Karten und die ansprechende grafische Gestaltung wird das Spiel spannend. Neben Glück ist bei No Prob-Lama auch Taktik gefragt. Rechnerisches Können ist hier ebenso von Vorteil wie vorausschauendes Denken, weshalb es ältere Kinder sicher noch mehr anspricht.



## Die Quacksalber von Quedlinburg

Schmidt | ab 10 Jahren | für 2-4 Personen

Die spielenden Personen brauen einen Heiltrank im jeweils eigenen Kessel. Zutaten hierfür bekommt man durch blindes Ziehen verschiedener Zutatenchips mit Sondereffekten. Ziel ist es, einen Trank zu kochen, der ertragreich den Topf füllt, aber den Kessel nicht zum Explodieren bringt. Das Spiel regt aufgrund seiner detailreichen Gestaltung die Fantasie an. Trotz taktischer Spielweise gibt es Überraschungseffekte. Noch mehr Spielspaß garantieren die Erweiterungen „Die Kräuterhexen“ und „Die Alchemisten“.



## Chakra

Game Factory

ab 8 Jahren | für 1-4 Personen

Dieses taktische Brettspiel hat zum Ziel, eigene Energien in das jeweils richtige Chakra zu befördern. Dazu hat jeder Spieler sein eigenes Spielbrett und erhält nach und nach Energiesteine in den zu den Chakren passenden Farben, die dann zugeordnet und dadurch harmonisiert werden müssen. Chakra veranschaulicht den Balanceakt zwischen Anspannung und Entspannung und ist zudem sehr schön gestaltet. Das Spiel kann auch allein gespielt werden.



## Splitter Critters

RAC7, 18.5.2018

ab 7 Jahren

für 1 Person

Kreatives Rätselspiel

Plattformen: Android, iOS (iPhone, iPad, iPod Touch), Mac OSX (Apple), Nintendo Switch, Windows (PC)

Die spielende Person hilft den Critters, wieder in ihr Raumschiff zu gelangen. Um die Wege für die kleinen Kerlchen passierbar zu machen, hat man dreimal die Möglichkeit, den „Bildschirm“ mit einer selbst gesetzten Linie zu teilen und eine Seite zu verschieben. Die innovative Spielmechanik, das Zerschneiden und Verschieben der Spielwelt, macht Spaß und funktioniert einwandfrei. Grips wird gefordert! Beim Spielen wird das räumliche Verschieben visualisiert und man kann seine Ideen ausprobieren.



## Flat Heroes

Parallel Circles, 6.9.2018

ab 8 Jahren

für 1-4 Personen

Actionreiches

Geschicklichkeitsspiel

Plattformen: Linux (PC), Mac OSX (Apple), Nintendo Switch, PS4, Windows (PC), Xbox One

In „Flat Heroes“ springen und rollen die spielenden Personen als quadratische Helden in einer abstrakten 2D-Welt um ihr Leben. So gilt es, in den kurzweiligen Levels, von denen die Kampagne über 300 bietet, verschiedenen Gefahren auszuweichen: Sich bewegende geometrische Formen, Linien und Objekte dürfen die Spielfigur nicht berühren. Es gilt, sowohl schnell als auch taktisch klug zu reagieren. Das Spiel kann allein, gemeinsam im Team oder gegeneinander gespielt werden.



# BUNTES BADEVERGNÜGEN

*Badekugeln lassen sich im Handumdrehen selbst herstellen – es braucht dazu nur wenige Zutaten und etwas Geduld.*

VON KERSTIN HANAKAMPF

**1** Zuerst werden alle trockenen Zutaten, also das Natron, die Zitronensäure sowie die Speisestärke und die getrockneten Kräuter oder Blüten, in einer großen Schüssel miteinander vermischt. Danach das Kokosöl in einem kleinen Topf erhitzen, bis es geschmolzen ist. Nachdem das Öl etwas abgekühlt ist, wird es zu den trockenen Zutaten in die Schüssel gegeben.

Anschließend alles mit den Händen durchkneten und 10 Tropfen des ätherischen Öls (z. B. Lavendel) dazugeben. Wenn die Masse eine Konsistenz wie Sand hat, stimmen die Verhältnisse der Zutaten. Sollte sie zu trocken sein, kann noch etwas Kokosöl hinzugefügt werden,

bei einer zu feuchten Masse noch etwas Speisestärke.

**2** Nun wird die Masse auf mehrere Schüsseln aufgeteilt und mit der Lebensmittelfarbe bunt eingefärbt: Je nach Lust und Laune können die Farben gemischt und gut zusammengeknetet werden.

**3** Die zu kleinen Klumpen geformte Masse wird nun fest in eine Muffinform gedrückt. Jetzt sind die Badebomben fertig und müssen nur noch zwei Tage in der Form aushärten. Danach kannst du sie stürzen, verpacken oder gleich verwenden.

**Kerstin Hanakampf** ist Freizeitpädagogin der NÖ Familienland GmbH und betreut Kinder im Rahmen der schulischen Tagesbetreuung in der Mittelschule Wolkersdorf I.

**Bastelutensilien:**  
250 g Natron  
125 g Zitronensäure  
60 g Speisestärke  
60 g Kokosöl  
10 Tropfen ätherisches Öl  
Lebensmittelfarben  
getrocknete Kräuter, Blüten



**1** Vermenge die trockenen Zutaten mit dem zerlassenen Kokosöl.



**2** Färbe die Masse nach Belieben mit Lebensmittelfarbe ein und knete sie gut.



**3** Die ausgehärteten Badebomben können aus der Muffinform gestürzt werden.

# GUTE UND SCHLECHTE SEITEN

*Schimmelpilze begleiten unseren Alltag. Meist sind sie harmlos für die Gesundheit. Aber manchmal lösen sie im Körper unerwünschte Reaktionen aus, die vor allem für die Lunge schlecht sind.*

VON MARKUS GORFER UND PETER ERRHALT

**O**b am Käse, auf Brot oder im Biomüll: Schimmelpilze – gemeinhin mit „Schimmel“ abgekürzt – sind Teil unseres täglichen Lebens. Als weiße, graue, grüne, manchmal auch schwarze fädige Gebilde begegnen sie uns vor allem auf Nahrungsmitteln, die falsch gelagert worden sind, bereits lange dem Sauerstoff ausgesetzt waren oder im Bioabfall gelandet sind. Dort finden die Schimmelpilze ideale Bedingungen, um sich auszubreiten. Für die Vermehrung werden in großen Mengen sogenannte Sporen gebildet, die sich in Windeseile über die Luft verbreiten.

Für den Menschen sind Schimmelpilze normalerweise harmlos. In bestimm-

ten Lebensbereichen haben sie sogar eine besondere Bedeutung: So hat ein Stoffwechselprodukt von *Penicillium rubens* als Antibiotikum die Medizin revolutioniert. Viele Schimmelpilze werden in der Nahrungsmittelproduktion u. a. zur Herstellung von Schimmelkäse, der Reifung von Salami oder der Fermentation von Sojaprodukten in der asiatischen Küche verwendet.

**SCHIMMEL IN DER MAUER.** Manche Schimmelpilze haben aber gesundheitliche Auswirkungen auf Menschen: Bestimmte Arten können nämlich sogenannte Mykotoxine produzieren. Das sind Gifte, die das Lebensmittel ungenießbar

oder sogar gesundheitsgefährdend machen. Auch feuchte Mauern werden gerne von Schimmelpilzen besiedelt und stellen damit eine Gefahr für die Gesundheit dar. Speziell die Sporen des *Aspergillus flavus* können die Atemwege des Menschen belasten und verschiedenste Reaktionen auslösen: ständigen Reizhusten, Allergien, Asthma und auch eine Infektion in der Lunge. Die Sporen gelangen über die Luft in die Atemwege bis in die Lunge und deren kleinste Strukturen, die Bronchien. Je nachdem, wie viele Sporen in der Luft sind oder wie der Gesundheitszustand des betroffenen Menschen ist, können die Sporen den Körper belasten und den Lungenapparat schädigen. Das Immunsystem kann auf den „Eindringling“ überreagieren, was zu einer Entzündung oder Verkrampfung der Bronchial-Muskulatur führen kann. Im schlimmsten Fall ist sogar eine Vernarbung oder Zerstörung des Lungengewebes möglich.

Daher ist es wichtig, Schimmel in den eigenen Wohnräumen immer ernst zu nehmen. Bei einem großflächigen Befall sollte man sich an einen Sachverständigen wenden. Fieber, chronischer Husten oder Atemnot können ein Zeichen für eine Belastung mit Schimmelpilzen sein und sollten vom Lungenfacharzt abgeklärt werden. Je früher eine Allergie beziehungsweise Erkrankung aufgrund von Schimmelpilzen festgestellt wird, desto besser sind die Heilungschancen. **i**



Schimmelpilze sind oft harmlos, lösen aber auch manchmal Allergien aus.

**MARKUS GORFER** ist Pilzökologe und leitet die Forschungsgruppe „Pilzökologie und Bioaerosolwissenschaften“ am AIT Austrian Institut of Technology am Standort Tulln.

**PETER ERRHALT** ist Lungenfacharzt und leitet die Klinische Abteilung für Pneumologie am Universitätsklinikum Krems/Karl Landsteiner Privatuniversität für Gesundheitswissenschaften. Beide Wissenschaftler sind Forschungsprojektleiter im Rahmen des Danube Allergy Research Cluster (Danube ARC).



**SPIELEND**

**GELD VERDIENEN**

**Tagesmutter oder Tagesvater werden**

**Quereinsteiger/in herzlich willkommen**

Voraussetzungen für Ihren neuen  
Job zuhause: Geduld, Lachen,  
Einfühlungsvermögen

Neue  
Ausbildung  
Herbst 2021

[f](https://www.facebook.com/infotageseltern.noe.hilfswerk.at) [i](https://www.instagram.com/infotageseltern.noe.hilfswerk.at) [infotageseltern.noe.hilfswerk.at](https://www.infotageseltern.noe.hilfswerk.at)

LAND UM LAA

*1888  
Weinertel*

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

Land um Laa

## Ausflugsziele für die ganze Familie

- Sonnenschein-Tarif & Sommerspaß für die ganze Familie in der Therme Laa
- Urlaubsangebote für Familien mit Kindern
- Familienfreundliche Radrouten und Wanderwege
- Museen, Burg Laa mit historischem Burginnenhof & mittelalterlichem Butterfassturm mit Aussichtsplattform uvm.

Mehr Informationen zum Land um Laa:

+43 (0) 2522 / 2501 - 29 | [tourismus@laa.at](mailto:tourismus@laa.at) | [www.landumlaa.at](http://www.landumlaa.at)



**TIPP**  
SOMMERBAD  
der Therme Laa  
[www.therme-laa.at](http://www.therme-laa.at)

**IHR VORTEIL**

Bei Vorlage des NÖ Familienpasses  
ist der Eintritt ins **Kutschenmuseum** für Kinder  
(bis zum vollendeten 14. L.J.) in Begleitung der Eltern **FREI!**  
[www.kutschenmuseum-laa.at](http://www.kutschenmuseum-laa.at)

BEZAHLTE ANZEIGE

OÖ. Landesausstellung  
Steyr 2021  
24. April bis 7. November

# ARBEIT WOHLSTAND

ENTGELTICHE  
EINSCHALTUNG

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

MACHT

BEZAHLTE ANZEIGE

BEZAHLTE ANZEIGE



## EIN LEBEN MIT DEMENZ

*Eine demenzielle Erkrankung ist unheilbar und verändert das ganze Leben. Im Alltag des Vergessens gibt es aber durchaus auch Lichtblicke.*

VON ANITA SAMES

**M**argarete ist 77 Jahre alt und betreut seit fünf Jahren ihren Mann Hans zu Hause. Damals wurde bei ihm Demenz im Anfangsstadium diagnostiziert. Anzeichen gab es bereits vorher, jedoch waren diese unauffällig. Schließlich kam der Zeitpunkt, an dem die Orientierungsstörungen nicht mehr missachtet werden konnten. Der Weg zum Arzt brachte die traurige Gewissheit, dass es sich bei Hans um Demenz handelt – eine chronisch fortschreitende Erkrankung des Gehirns, die sich auf verschiedenste Arten zeigen kann. Manche klagen über Gedächtnisstörungen und Vergesslichkeit, manche über zunehmende Sprachschwierigkeiten, andere über plötzliche Orientierungslosigkeiten in gewohnten Umgebungen. Andere wiederum verhalten sich plötzlich ihren Mitmenschen gegenüber anders, werden mitunter aggressiv.

**DIAGNOSE.** Die Diagnose Demenz ist für alle Betroffenen ein schwerer Schicksalsschlag. In Niederösterreich sind rund 22.000 Menschen an Demenz erkrankt, in ganz Österreich sind es etwa 130.000. Man geht davon aus, dass sich diese Zahlen in den nächsten 30 Jahren aufgrund der höheren Lebenserwartung verdoppeln werden. Zahlreiche demente Personen leben zu Hause und werden von der eigenen Familie – meist den Ehepartnern – betreut. „Manchmal gibt es gute Tage, an denen er seine Kinder und Enkelkinder erkennt. Diese Momente sind Lichtblicke und geben mir immer wieder Hoffnung, auch wenn ich weiß, dass es für Demenz keine Heilung geben kann. Ich habe gelernt, damit zu leben“, erzählt Margarete.

**UNTERSTÜTZUNG.** Hans ist noch nicht in dem Stadium der Demenz angelangt,

### Tägliches

**Gedächtnistraining** kann einer Demenzerkrankung vorbeugen.

wo er rund um die Uhr Betreuung braucht. Wenn es so weit ist, wird er vermutlich in ein Pflege- und Betreuungszentrum übersiedeln, wo er entsprechende professionelle Fürsorge bekommt. In Niederösterreich gibt es zahlreiche Pflegeeinrichtungen, die auf Bewohnerinnen und Bewohner mit Demenz spezialisiert sind. Mobile und ambulante soziale Dienste können die Pflege im gewohnten familiären Umfeld erleichtern, den Verbleib des an Demenz erkrankten Menschen in der häuslichen Umgebung ermöglichen und pflegende Angehörige entlasten.

**VORBEUGEN.** Niemand ist vor einer Demenzerkrankung gefeit. Risikofaktoren, die Demenz jedoch fördern können, sind Bewegungsmangel, Übergewicht, ungesunde Ernährung, wenige soziale Kontakte, Diabetes und Bluthochdruck. Von besonderer Wichtigkeit ist es aber auch, täglich das Gedächtnis zu trainieren: Kreuzwörterrätsel, Sudoku, Lesen, Fremdsprachen, Musizieren und alles, was neu ausprobiert wird, üben das Gehirn und stärken die geistige Regsamkeit. Ein gesunder und aktiver Lebensstil kann somit das Risiko reduzieren, an Demenz zu erkranken. **i**

---

### INFORMATION

Speziell bei Personen im Anfangsstadium einer demenziellen Erkrankung ist meist noch kein pflegefachliches Spezialwissen notwendig, sondern es genügt eine intensive Betreuungstätigkeit. Hilfestellungen bei der Alltagsbewältigung müssen geleistet werden. Dazu wird oft eine 24-Stunden-Betreuung als Unterstützung herangezogen, um weiterhin zu Hause verbleiben zu können. In Niederösterreich wird bereits bei geringer Pflegestufe finanzielle Unterstützung angeboten. Die NÖ Pflegehotline (T: 02742 9005-9095) kann Sie diesbezüglich informieren sowie Informationsmaterial zusenden. [www.demenzservice-noe.at](http://www.demenzservice-noe.at)

UNSER TIPP

## Überschüssige Lebensmittel retten

Die Hälfte der organischen Abfälle im niederösterreichischen Müll sind laut Restmüllanalyse vermeidbar, denn unverkauftes, aber einwandfreies Essen wandert vielerorts in die Tonne.

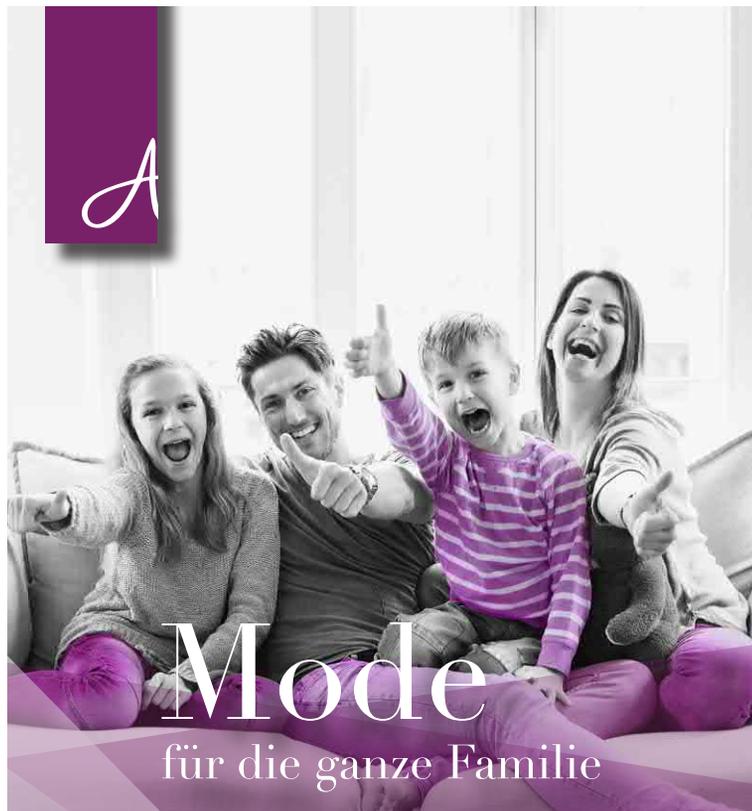
Die Hersteller der App „Too Good To Go“ nahmen sich dieses ökologischen Problems an und brachten erfolgreich gastronomische Betriebe und Produzenten sowie Nutzerinnen und Nutzer der App zusammen – so auch in Niederösterreich: Über das Überraschungssackerl können am Ende des Tages übriggebliebene Lebensmittel vergünstigt erworben werden. Bereits 230 niederösterreichische Betriebe geben ihr Essen regelmäßig ab. Seit Anfang 2021 konnten so niederösterreichweit schon 50.000 Portionen Essen gerettet werden.



LAUFEND INFORMIERT

## Highlights im NÖ Familienland

Die Familienzeit-Rubrik „Was ist los in Niederösterreich“ ist vorübergehend in den virtuellen Raum übersiedelt. Auf noe-familienland.at finden Sie laufend interessante Veranstaltungstipps für Groß und Klein. Einen regelmäßigen Blick auf die Website des NÖ Familienpasses zu werfen, lohnt sich ebenso, denn unter der Rubrik „Highlights“ finden Sie laufend temporäre Besonderheiten für die ganze Familie.



# Mode

für die ganze Familie

Holen Sie sich Ihre persönliche Kundenkarte und profitieren Sie von zahlreichen Vorteilen!



Sparen Sie bei jedem Einkauf

# 10%\*

und erhalten Sie am Halbjahresende einen Bonus von bis zu 8%.

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

\*beim Kauf von regulärer Ware.



## Kinder entdecken die World of STYX

Auf Entdeckungsreise durch die Welt der Kräuter, Düfte und süßen Leckereien. Hast du Lust, selbst zum Entdecker oder Naturkosmetikerhersteller zu werden? Oder sogar zum Schokoladentester?

Dann freuen wir uns, dich bei uns zu einer Erlebnisführung begrüßen zu dürfen. Geschichten und Wissenswertes rund um die Welt der Heilpflanzen und Wildkräuter, wie und wofür man sie einsetzen kann, erfährst du bei einem Spaziergang durch unseren kleinen, aber feinen Kräutergarten.

Teste dein Wissen bei der Rätsel-Rallye mit unserer **Kräuterhexe Flora** und schau unseren Chocolatiers bei der Herstellung unserer Bio-Schokolade über die Schulter. Eine Schokoladenverkostung darf natürlich auch nicht fehlen! Die Termine in den Sommerferien findest du auf unserer Website: [www.betriebsfuehrungen.at](http://www.betriebsfuehrungen.at)

**Wo du uns findest? STYX Naturcosmetic GmbH**  
Am Kräutergarten 6, 3200 Ober-Grafendorf  
[firnenbesichtigung@styx.at](mailto:firnenbesichtigung@styx.at)



## Familientipp: Ferienprogramm im schlossORTH National- park-Zentrum

Wer ist auf der Suche nach spannenden Sommererlebnissen? „Naheliegend“ ist ein besonderes Angebot des Nationalpark Donau-Auen. Denn in den großen Ferien gibt es auch heuer wieder donnerstags spezielle Programme im schlossORTH Nationalpark-Zentrum. Gemeinsam mit den Nationalpark-Rangerinnen und -Rangern erforschen wir bei wöchentlich wechselnden Themen die Lebewesen der Au, machen Experimente, fertigen Basteleien und vieles mehr.

**Bonus:** Für fleißige Teilnehmer gibt es einen Forscher-Sammelpass, bei jedem Besuch des Ferienprogramms kann man sich einen Stempel abholen und mit 3 Einträgen ein Geschenk.

Die Teilnahme ist allen Gästen im schlossORTH Nationalpark-Zentrum möglich und in den Eintritt bereits inkludiert. Jeden Donnerstag in den Sommerferien, durchgehend von 14 bis 17 Uhr.

**schlossORTH Nationalpark-Zentrum**  
Schlossplatz 1 | 2304 Orth an der Donau  
T: +43 (0)2212 3555 | [schlossorth@donauauen.at](mailto:schlossorth@donauauen.at)  
[www.donauauen.at](http://www.donauauen.at)



© Kovacs

**FERIEN  
PROGRAMM**

**NÖ Lernwerkstatt**

[noe-lernwerkstatt.digital](http://noe-lernwerkstatt.digital)

**NÖ Familienland**  
GENERATIONEN LEBEN ZUKUNFT

**FAMILIEN  
PASS**



## 10 Jahre Erlebnispark Gänserndorf

Ob Action in unserem Klettergarten und 3D Bogenschießen Parcours oder Spiel und Spaß, in unserem naturbelassenen Park findest du genau das richtige Angebot.

Familien mit Kindern unter drei Jahren und darüber, Jugendliche, Erwachsene und Oma und Opa, bei uns ist für alles etwas dabei.

Abenteuerspielplatz, Arrowtag, Bogenschießen 3D, Bubble Soccer, Betriebsausflüge, Disc- und Gummistiefelgolf, Geburtstags- und andere Partys, Kinder/Jugendliche- Sommercamps, Klettergarten, Lasertag, Lamatrekking, Minigolf Pit Pat, Nerftag, Ninja Warrior und Slackline Parcours, Ponyreiten, Schulausflüge, Streichelzoo, Trampolinanlage, Virtual Reality System, Wasserspielplatz.

Der Freizeitpark, wo alles an einem Ort ist.

Sa. So. Ftg. schulfr. Tg, 10-18h, Juli, August tgl. 10-18h

**Erlebnispark Gänserndorf**  
2230 Gänserndorf | Siebenbrunner Str. 55  
T: 02282/79988 | [office@erlebnispark-gaenserndorf.at](mailto:office@erlebnispark-gaenserndorf.at)  
[erlebnispark-gaenserndorf.at](http://erlebnispark-gaenserndorf.at)



## Familienpark Hubhof Das perfekte Ausflugsziel

Am Hubhof erwartet euch auf einem riesigen **Abenteuerspielgelände** ein abwechslungsreiches Angebot aus **Spiel, Spaß** und **Lehrreichem**. Unter anderem mit über **40 lebensgroßen Dinosauriern**, einer Urzeitschau mit **beweglichen Urzeittieren**, Neandertalern und einer Fossilien-Ausgrabungsstelle. Auch acht **riesige Insekten** sorgen bei den Besuchern für Staunen. Bei der Wanderung durch den **Märchenwald** gibt es 16 Märchenszenen zu entdecken, das Märchen wird erzählt und einige Figuren bewegen sich. Neben einem **Babyspielplatz** und den Zwergziegen erfreuen sich die Familien auch am **Miniaturgolf** oder den **Riesen-Spielen**. Dann ist beim **Irrgarten** noch Orientierung gefragt, bevor im **Indianerdorf** nach **Edelsteinen** und Gold gesucht werden kann. Weiters gibt es noch eine **Kindereisenbahn**, **Schaukelradboote** und vieles mehr.

### Familienpark Hubhof

Seeb 54, 3643 Aggsbach Markt in der Wachau

**Nähere Infos und Öffnungszeiten:** T: 0664/44 08 003

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



## Amethyst Welt Maissau Abwechslungsreichtum pur – direkt über Europas größtem Amethyst-Vorkommen!

Dafür steht das wetterfeste TOP-Ausflugsziel für die ganze Familie im Bezirk Hollabrunn. Die größte freigelegte Amethyst-Ader der Welt und das faszinierende Edelsteinhaus samt spektakulärer Achat-Sonderausstellung garantieren magische Einblicke in Welt der Mineralien und Edelsteine. Eine Rätsel-Rallye für die ganze Familie führt perfekt durch die facettenreichen Schauräume und das weitläufige Gelände. Auf dem Schatzgräberfeld können sich Klein und Groß selbst auf die aufregende Suche nach Amethyst machen und in der überdachten Goldwaschanlage kommt bei jedem Wetter echte Goldwäscherstimmung auf! Zusätzliche Highlights: Alpaka-Wanderungen, Abenteuerspielplatz & Amethyst-Park mit Energietankstelle und neuen Wohlfühlplatzerln!

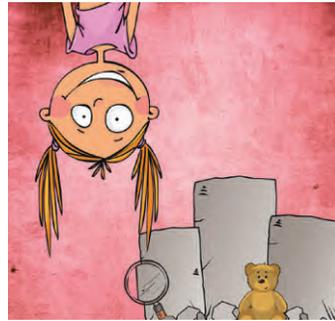
### Amethyst Welt Maissau

3712 Maissau | Horner Straße 36

T: 02958/848 40

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

Fotos: heinddesign



Fotos: Daniela Matejschek

Fotos: Daniela Matejschek



## Sommerspiele Melk 16. Juni bis 14. August 2021

### #wiewirlebenwollen

Anlässlich ihres 60. Jubiläums blicken die Sommerspiele Melk nach vorne und fragen „wie wir leben wollen“. Zehn hochkarätige Autorinnen und Autoren wurden für das Auftragswerk „Die 10 Gebote #wiewirlebenwollen“ eingeladen, zehn Minidramen inspiriert von je einem Gebot, zu verfassen. Der gemeinsame Ausgangspunkt: Auf den Ruinen einer Zivilisation treffen unterschiedlichste Menschen aufeinander. Fernab gesellschaftlicher Normen, Zwänge und Vorgaben überlegen sie: Brauchen wir Regeln, was gebietet der Respekt und was ergibt sich aus der gewonnenen Unabhängigkeit? Eine packende Auseinandersetzung mit Fragen zu Pflicht und Freiheit.

### Musikrevue für Groß und Klein

Die beliebte Musikrevue fragt mit einem Augenzwinkern Richtung Schauspiel indes keck: „So what?! Kann denn Liebe Sünde sein?“. Das Publikum erwartet eine tollkühne Jäger-Revue, die die Geschichte von Carl Maria von Webers „Freischütz“ mit über 40 Songs aus 10 Jahrzehnten und allerlei absurd-lustigen Wendungen neu erzählt.

Und auch die Kleinen kommen nicht zu kurz: Die Musikrevue für Kinder „Lisa Lustig und die steinernen Tafeln“ lädt mit bekannten Kinderliedern und Popsongs die ganze Familie zum Staunen, Mitsingen und Mitmachen ein.

### Infos & Karten:

#### Wachau Kultur Melk GmbH

Jakob Prandtauer-Straße 11 | 3390 Melk

T: +43 (0) 2752 / 540 60 | E: [office@wachaukulturmelk.at](mailto:office@wachaukulturmelk.at)

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

## Im Tal des Todes – Winnetou am Wagram

Rochus Millauer inszeniert Karl Mays Bühnenklassiker „Im Tal des Todes“, ein temporeiches Stück für Jung und Alt. „Wir freuen uns auf unser begeistertes Publikum“, sagt dieser. Heuer feiern die Winnetou-Spiele zudem ihr 20-Jahre-Jubiläum.

„Unser Ensemble sprüht vor frischer Kraft“, so Anton Rohrmoser, der die Winnetou-Spiele gründete und seit 20 Jahren produziert. Beim Fest aus diesem Anlass am 6. August hat Waterloo einen Liveauftritt. Auch die 350 „Veteranen“ sind eingeladen, die die Winnetou-Spiele unterstützt und begleitet haben.

Ein Cornel verschwindet mit einem Sack Gold. Das Militär, das ihn vor Gericht stellen will, sowie Banditen machen Jagd nach ihm. Winnetou (Marco Valenta), Old Shatterhand (Erich Schmidt) und Sam Hawkens (Rainer Vogl) versuchen die Lunte zu löschen, bevor die Situation völlig eskaliert.

### Winnetou-Spiele 2021

31. Juli bis 28. August, jeweils Fr., Sa. und So.

Tag der offenen Tür: So., 15. August

[www.winnetouspiele-wagram.at](http://www.winnetouspiele-wagram.at)



## Das Kindermuseum Schloss Schönbrunn freut sich auf deinen Besuch!

In den 12 Räumen im Erdgeschoß des Schlosses dreht sich alles um das Leben im 18. Jahrhundert, also der Zeit Maria Theresias. Themen wie Hygiene und Frisuren, Mode, Dienerschaft, Spielzeug, Unterricht oder Essen und Tafeln sind in den Räumen bei Mitmachstationen attraktiv aufbereitet.

Im Zuge einer Rätselralley kannst du mit deiner Familie das Kindermuseum auf eigene Faust erkunden.

Unser Maskottchen Poldi leitet dich in einem Rätselheft von Frage zu Frage, gibt dir wertvolle Hinweise und du erfährst interessante Hintergrundinformationen über die Kaiserfamilie.

Bei schönem Wetter macht der Besuch im **Irrgarten** im Schlosspark sehr viel Spaß, am besten mit dem Kombiticket Kindermuseum & Irrgarten.

Aktuelle Informationen und Öffnungszeiten unter [www.kaiserkinder.at](http://www.kaiserkinder.at)



## Alles über Brot erleben

### Haubis Natursauerteig im Haubiversum – Die Brot-Erlebniswelt

Die Verwendung des Natursauerteigs ist eine der ältesten und natürlichsten Methoden für ein vielfältiges Aroma und eine besonders lange Haltbarkeit für Brot. Zudem ist Natursauerteig ein natürliches Trieb- und Säuerungsmittel. „Es ist kein Wunder – und auch kein Scherz – dass sich die Bäcker früher ein Bett in die Backstube gestellt haben“, berichtet Martin Holzmann, Leiter des Bereichs Forschung & Qualität bei Haubis. „So ein Sauerteig will nämlich Aufmerksamkeit, vor allem in Form von Futter. Und er macht keinen Unterschied zwischen Tag und Nacht, Sonn- oder Montag.“

Der Haubis Natursauerteig wird von den Bäckermeistern mit viel Liebe hergestellt. Dazu wird ein Teig aus Mehl und Wasser angesetzt und bei stabilen und warmen Temperaturen über mehrere Tage geführt. Dabei wird dieser immer wieder mit Wasser und Mehl gefüttert, damit sich die Hefezellen und Milchsäurebakterien, die natürlich in der Luft und im Mehl vorkommen, vermehren können. Der Natursauerteig beginnt zu wachsen.

Erfahren Sie mehr über den Haubis Natursauerteig im Haubiversum – Die Brot-Erlebniswelt. Alle Infos: [www.haubiversum.at](http://www.haubiversum.at)

Nur 5 Minuten von der A1 – Autobahnabfahrt Ybbs. Täglich geöffnet!

**Info & Buchung: Reservierung unbedingt erforderlich.**

**Haubiversum – Die Brot-Erlebniswelt**

Kaiserstraße 8 | 3252 Petzenkirchen

T: 0 74 16/503 499 | M: [haubiversum@haubis.at](mailto:haubiversum@haubis.at)

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

© atelier olschinsky (2)



## In Carnuntum ist die Antike keine weit entfernte Vergangenheit.

Kinder können hier die Faszination der Römerzeit mit eigenen Augen erleben. Vollständig wiederaufgebaute römische Häuser warten nur darauf von Familien entdeckt zu werden. Die Gebäude sind komplett eingerichtet mit römischer Fußbodenheizung, prächtigen Wandmalereien und funktionstüchtigen Küchen.

### Familienspiel in den Sommerferien

Wohin ist der goldene Legionsadler verschwunden? In den Sommerferien können junge Detektive mit dem Familienspiel die Welt der Römer entdecken! Mit Rätselbogen und Lageplan ausgestattet dürfen abenteuerlustige Familien auf einer Schnitzeljagd das Römische Stadtviertel auf eigene Faust erkunden. Wildschweinjagd, römische Spiele und Rätselspaß warten auf euch!

### Römerstadt Carnuntum

2404 Petronell-Carnuntum | Hauptstraße 1A  
T: + 43 2163 33770  
[www.carnuntum.at](http://www.carnuntum.at)

## Ab ins kühle Nass Parkbad inmitten traumhafter Landschaft

Badevergnügen pur bietet das Waidhofner Parkbad, das mit spannenden Attraktionen lockt. Das Erlebnisbecken mit Rutsche und Strömungskanal ist vor allem für die jungen Besucher ein absolutes Highlight. Wagemutige können ihren Mut am 10-Meter-Sprungturm unter Beweis stellen. Das Sprungbecken ist aber auch mit einem 1-, 3- und 5-Meter Sprungbrett ausgestattet. Wasserspaß für Babys und Kleinkinder gibt es im Babybecken unter einem großen Sonnensegel. Wer sich sportlich betätigen will, ist am Beachvolleyball- und am Streetballplatz bestens aufgehoben. Eine große Liegewiese mit natürlichen Schattenplätzen, ein abenteuerlicher Kinderspielplatz sowie eine gemütliche Gastronomie ergänzen das Angebot. In den Sommermonaten ist das Bad bis in die späten Abendstunden geöffnet.



© Stadt Waidhofen a/d Ybbs

### Kontakt:

Urltalstraße 4 | 3340 Waidhofen an der Ybbs  
T: +43 7442/52567  
[parkbad@waidhofen.at](mailto:parkbad@waidhofen.at)

## Urzeitmuseum Nussdorf Traisental – Schätze der Bronzezeit

Das Traisental nahe der Donau ist schon seit der Zeit der Mammutjäger – um 30.000 vor Christus – von Menschen besiedelt. Besonders viel wissen wir über das Leben im Traisental zur Bronzezeit, vor rund 4.000 Jahren: Die Archäologen entdeckten hier die größten Bestattungsplätze Mitteleuropas. Es wurden 3.000 Gräber untersucht und kostbare Grabbeigaben sichergestellt. Die interessantesten Funde werden im Urzeitmuseum Nussdorf-Traisental – nahe dem großen Fundraum Franzhausen – eindrucksvoll präsentiert. Im hellen und großzügigen Obergeschoss des historischen Schlosskellers führt eine kurzweilige Entdeckungsreise zurück in die Vergangenheit: Szenen aus dem Leben in der Bronzezeit und rekonstruierte Gräber vermitteln einen guten Eindruck von Technik, Wissen und geistiger Welt der Menschen.



© Blesl

### Urzeitmuseum Nussdorf-Traisental

3134 Nußdorf ob der Traisen | Marktplatz 1  
T: +43 (0)2783/84 02-0 | F: DW 20 (Gemeinde)  
T: +43 (0)2783/74 65 (Urzeitmuseum)

**Geöffnet täglich von April bis Ende Oktober**  
[urzeitmuseum@nussdorf-traisen.gv.at](mailto:urzeitmuseum@nussdorf-traisen.gv.at)  
[www.nussdorf-traisen.gv.at](http://www.nussdorf-traisen.gv.at)

## Das Mörbischer Seebad ist ein Garant für ungetrübten Badespaß und Erholung pur.

Neben der attraktiven Naturbadeanlage mit einer Wassertiefe von 1,70m gibt es hier zusätzlich ein beheiztes Erlebnisbad. Dieses bietet mit Rutsche und Wildwasserkanal, sowie dem einzigartigen Wasserspielplatz eine Menge Spaß für Groß und Klein. Reichlich Abwechslung findet man auch bei sportlichem Vergnügen und kulinarischem Genuss. Die gemütliche Badeinsel und die großzügig angelegten Liegewiesen laden ein, entspannte Stunden in angenehmer Atmosphäre zu genießen.



**SCHWIMMKURSE:** 19. Juli–15. August 2021

**BEACH DAYS:** 03. Juli und 24. Juli 2021

**KINDERKLUB:** 03. Juli–31. Juli 2021

### Öffnungszeiten:

Mai, Juni und September: 09.00 Uhr bis 18.00 Uhr  
Juli und August: 09.00 Uhr bis 19.00 Uhr

### See- & Freibad Mörbisch

7072 Mörbisch am See  
T: +43 (0) 2685 8090 (Seebad) | T: +43 (0) 2685 8201-16 (Büro)  
[seebad.buero@moerbisch.bgld.gv.at](mailto:seebad.buero@moerbisch.bgld.gv.at)  
[www.moerbischamsee.at](http://www.moerbischamsee.at)



© Rupert Pessl (2)

## Sehnsucht Ferne Ausstellung auf der Schallaburg

Bis heute faszinieren uns die großen Abenteurer von Entdeckerinnen und Reisenden. 2021 lädt Sie die Schallaburg mit „Sehnsucht Ferne – Aufbruch in neue Welten“ ein, ihren Spuren zu folgen. Wer waren die Menschen hinter den Geschichten und Legenden? Was wurde entdeckt und was hieß das für die Entdeckten?

Der britische Seefahrer und Entdecker James Cook, der deutsche Forschungsreisende Alexander von Humboldt oder die österreichische Weltreisende Ida Pfeiffer – sie alle träumten von der Entdeckung neuer Welten. Begleiten Sie bekannte wie unbekannte Reisende von den Vorbereitungen für die Fahrt ins Ungewisse bis zu ihrer Rückkehr nach Europa.

### Familienprogramm

„Wer reist, muss an vieles denken. Aber keine Sorge: Wir haben Euch das abgenommen. Für kleine EntdeckerInnen und große Abenteurer haben wir einen Rucksack gepackt. Nehmt ihn mit auf die Reise durch die Ausstellung, um noch besser durchzublicken und kleine und große Rätsel zu lösen.“ Lassen Sie sich von den zahlreichen Geschichten mitreißen – sie schüren die Sehnsucht nach Ferne und machen Lust zum eigenen Aufbruch.

### Escape Room – Aufbruch zum Nordpol

Nervenkitzel pur! Erstmals wird ein „Escape Room“ Teil einer Schallaburg-Ausstellung. Über fünf Räume aufregende Abenteuer erleben und hautnah spüren was es heißt, dem Erfolgsdruck und Entbehrungen einer legendären Expeditionsreise ausgesetzt zu sein.

Weitere Infos: [www.schallaburg.at](http://www.schallaburg.at)



## Endlich raus zu SONNENTOR Entdecke unsere Welt der Kräuter & Gewürze.

Draußen sein, umgeben von Waldviertler Natur, Kräuterduft schnuppern und die Freude wachsen lassen – das wartet beim Kräuter- und Gewürzspezialisten SONNENTOR auf die ganze Familie.

### Familien-Zeit mitten in der Natur

Begrüßt vom Duft nach frischer Pfefferminze und blumigem Lavendel, gibt es im SONNENTOR Erlebnis für Groß und Klein viel zu entdecken. Bei Betriebsführungen warten spannende Einblicke, wie die Bio-Tees und -Gewürze hergestellt werden, woher sie kommen und wohin sie gehen. Die beiden einzigartigen Land-Lofts laden dazu ein, die Nacht mitten im Kräutergarten zu verbringen. Mit einem frischen Frühstück vor der Tür und Grillen am Lagerfeuer, lässt sich der Urlaub richtig genießen. Am Bio-Bauernhof Frei-Hof wird man neben vielfältigen Garten-Elementen wie Hügelbeete, Weidenzelte und Teiche von munteren Hühnern und Enten begrüßt. Im Permakultur-Garten wartet auch der neue Sinnesweg. Nur 2 Gehminuten entfernt, verwöhnt das Bio-Gasthaus Leibspeis' mit saisonalen Gerichten. Der Leibspeis' Picknick-Korb lädt dazu ein, sich die Köstlichkeiten an einem lauschigen Platz im Grünen besonders schmecken zu lassen.

### Für Abenteuer-Fans

Die Geheimnisse der Kräuter entdecken Familien auch bei der neuen Schatzsuche, im Bio-Bengelchen Garten und entlang vom Bio-Bengelchen Weg. Dort warten außerdem Sandbaustelle, Wasserspielplatz, Naschgärten und Naturwebrahmen auf Abenteuer-Fans.

### SONNENTOR Erlebnis

A-3910 Sprögnitz 10 | 02875/7256-100 | [erlebnis@sonnentor.at](mailto:erlebnis@sonnentor.at)  
[www.sonnentor.com/erlebnis](http://www.sonnentor.com/erlebnis)



© SONNENTOR/@nudlholz.at (3)



## Haus des Meeres – Aqua Terra Zoo

Eine aufregende Tierwelt zu Wasser und Land lässt sich im Haus des Meeres – Aqua Terra Zoo im ehemaligen Flakturm des Esterházy Parks erforschen. Auf elf Geschoss-Ebenen befinden sich über 10.000 Tiere. Neben Bewohnern aller Weltmeere bietet das Tropenhaus ein echtes Dschungelerlebnis: 500 Tiere, unter ihnen Äffchen, Vögel und Flughunde, bewegen sich frei zwischen den BesucherInnen. In anderen Abteilungen üben Krokodile, Schildkröten, Piranhas und Haifische ihre magische Anziehungskraft aus.

Im 9. Stock des vor kurzem eröffneten Zubau befindet sich das neue Gehege der Komodowarane und die neue Anlage für unsere Lemuren, den Katta's.

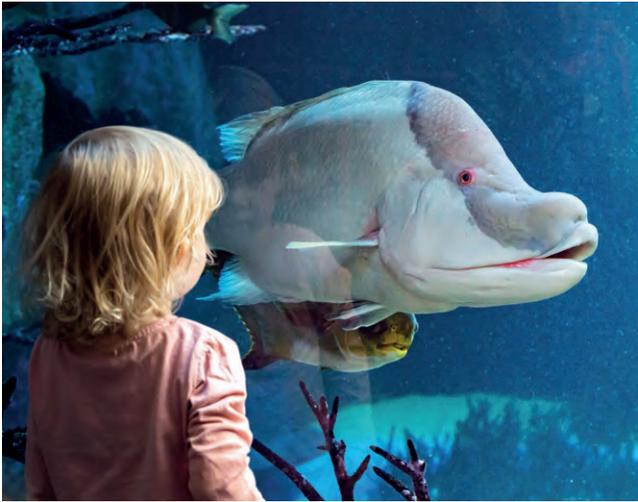
Auf eine besondere Art und Weise lässt sich das Leben unter Wasser im Atlantiktunnel erkunden. Mit seinen 500.000 Litern bietet er dank einer zehn Meter langen Glasröhre ein einzigartiges Erlebnis. In mitten von Fischeschwärmen fühlt man sich schon fast als Teil dieser faszinierenden Welt.

täglich 9-20 Uhr

### Haus des Meeres

Fritz-Grünbaum-Platz 1 | 1060 Wien  
[www.haus-des-meeres.at](http://www.haus-des-meeres.at)

© Daniel Zupanc (3)



## SONNENLAND DRAISINENTOUR

Sonnenland Draisinentour – per Schienenfahrrad quer durch das Mittelburgenland.

Auf einer alten Bahnstrecke auf insgesamt 23 km Länge laufen die Fahrraddraisinen, die je nach Modell mit 4 bis 12 Personen besetzt sind. Wie ein Fahrrad werden diese Draisinen mit Pedalen angetrieben.

Geradelt wird durch die romantische Landschaft des sonnenverwöhnten Mittelburgenlandes, vorbei an Weingärten, Sonnenblumenfeldern, schattigen Wäldern und romantischen Dörfern. Entlang der Strecke gibt es viel zu entdecken: ein kleines Töpfermuseum, ein modernes Museum für Baukultur und die Ausstellung „Der Natur auf der Spur“ in einem malerischen Schloss.

Kleine idyllische Rastplätze laden zum Verweilen ein. Für das leibliche Wohl sorgen zwei bewirtete Stationen, die die Gäste mit allerlei Schmankerl, von der deftigen Jause bis zur Feinschmeckerküche, verwöhnen.

Startbahnhof an geraden Tagen: sonnenland draisinentour Bahnhof Horitschon/Neckenmarkt, Bahngasse, 7311 Neckenmarkt

Startbahnhof an ungeraden Tagen: Sonnenland Draisinentour - Bahnhof Oberpullendorf, Bahngasse, 7350 Oberpullendorf

### Adresse Büro:

Karl Goldmark-Gasse 4 | 7301 Deutschkreutz  
T: +43 0 2613 / 80 100 | [info@draisinentour.at](mailto:info@draisinentour.at)  
[www.draisinentour.at](http://www.draisinentour.at)





© Daniel Hinterramskogler (3)

## Sommer, Sonne, Museum Niederösterreich

Im Haus für Natur und im Haus der Geschichte wird es selbst in den Urlaubsmonaten alles andere als langweilig.

### Spaß im Museumsgarten

Von Mai bis August verlegt das Museum Niederösterreich einen Großteil seiner Aktivitäten in den 2.500 Quadratmeter großen Museumsgarten, auch das Familienprogramm jeden ersten Sonntag im Monat. Im selben Zeitraum finden dort jeden Dienstag um 14.00 Uhr abwechselnd kommentierte Fütterungen der Europäischen Sumpfschildkröten oder der Smaragdeidechsen und Würfelnattern statt. Der Museumsgarten bietet mit seinen Sonnen- und Schatteninseln und seinem großzügig angelegten Spielplatz jede Menge Platz zum Austoben und Chillen.

### Fade Ferien? Nicht mit uns!

Im Juli und August gibt es jeden Dienstag zusätzlich ein Sommerferienprogramm. Von 10.00 bis 11.30 Uhr sind junge Forscher\*innen im Alter von sieben bis zwölf Jahren am Zug: In der Museumsakademie für Kids gibt es Klima-Workshops (Anmeldung erforderlich: anmeldung@museumnoe.at). Jeden Dienstag um 13.00 Uhr bietet eine Familienführung abwechselnd Einblicke in das Haus für Natur oder das Haus der Geschichte. Von 13.00 bis 17.00 Uhr stehen mobile Infopersonen in den Ausstellungen Rede und Antwort. Auch an diesen Tagen finden kommentierte Tierfütterungen statt. Auch an diesen Tagen finden jeweils um 14.00 Uhr kommentierte Fütterungen statt.

### Zwei Häuser, ein Dach

Das Haus der Geschichte lädt zu einer Reise durch 40.000 Jahre Menschheitsgeschichte. Das Haus für Natur lädt zur Begegnung mit über 40 lebenden Tierarten. Die Sonderausstellung „I, wer narrisch! Das Jahrhundert des Sports“ beleuchtet Licht- und Schattenseiten einer Leidenschaft. Das interaktive CO2-Labor in der Ausstellung „Klima & Ich“ verrät dir, was du für das Klima tun kannst.

**Museum Niederösterreich:** Kulturbezirk 5, 3100 St. Pölten

**Webtipps:**

[www.museumnoe.at/digitalesmuseum](http://www.museumnoe.at/digitalesmuseum)

[www.museumnoe.at/tiergeschichten](http://www.museumnoe.at/tiergeschichten)



## Endlich wieder Theater für Familien!

### Das Landestheater Niederösterreich öffnet wieder die Theaterhaustüren!

Die Kinderstücke des **Landestheaters Niederösterreich** der neuen Saison 2021/22 bieten anregende, fantasievolle und musikalische **Theatererlebnisse für die ganze Familie**. Und sie greifen wichtige Themen wie gegenseitige Unterstützung, Freundschaft und Solidarität in schwierigen Zeiten spielerisch auf.

Für die kleinen Theaterbesucher\*innen ab 3 Jahren zeigt makemake produktionen als Gastspiel das berühmte Kinderbuch von Werner Holzwarth und Wolf Erlbruch „**Vom kleinen Maulwurf, der wissen wollte ...**“ in einer frechen und liebevollen musikalischen Version. Für Kinder ab 4 Jahren steht mit „**Das Städtchen Drumherum**“ ein Bilderbuchklassiker von Mira Lobe auf dem Programm. „**Das kleine Gespenst**“ von Otfried Preußler wird für Kinder ab 6 Jahren auf die große Bühne gebracht. Das Theater mit Horizont zeigt als Gastspiel „**Robin Hood**“ in einer musikalischen Version für Kinder ab 5 Jahren.

Alle vier Produktionen können Sie auch zu Ihren Wunschterminen mit unserem **Familien-Abo** buchen und erhalten so bis zu **55% Ermäßigung auf den Kartenpreis**.

Das Landestheater Niederösterreich bietet auch ein vielfältiges **Programm zum Mitmachen**, bei dem sich Kinder und Jugendliche im Theaterspiel ausprobieren können. Im Dezember 2021 gibt es wieder unseren beliebten **Familienworkshop** – Sichern Sie sich schon jetzt Plätze für sich und Ihre Liebsten!

**Landestheater Niederösterreich**

Rathausplatz 11 | 3100 St. Pölten

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

**Kartenbuchung:**

karten@landestheater.net | T +43 (0)2742 90 80 80 600



**Landestheater  
Niederösterreich**

© 1970 Verlag Jungbrunnen, Wien

© 1966 Thienemann in der Thienemann-Esslinger Verlag GmbH



© ThermoLaa (2), Gettyimages, iStock

## Eintauchen, abtauchen, genießen: Mein Sommer in der ThermoLaa – Hotel & Silent Spa

**Sind Sie bereit, endlich wieder einen entspannten Urlaubstag mit der ganzen Familie zu verbringen? Perfekt. Denn in der ThermoLaa – Hotel & Silent Spa genießen Sie im Sommer nicht nur die weitläufige Thermalwasserlandschaft - sondern ab sofort auch die Vorteile der neuen Sommertherme.**

Mitten im schönen Weinviertel dürfen sich die Gäste auf Urlaubsfeeling pur freuen. Denn seit 19. Mai 2021 kommen sie in den Genuss der neuen Sommertherme. Und das bedeutet vor allem eines: Noch mehr Erholung.

### Unabhängig von Wetterlaunen

Ihr Sonnenbad auf der Liegewiese findet durch einen unerwarteten Regenschauer ein abruptes Ende? Macht nichts. Denn unabhängig von Wetter und Temperaturen kann jetzt das gesamte Areal der ThermoLaa genutzt werden. Wechseln Sie einfach in den Innenbereich und lassen Sie es draußen stürmen. Zusätzlich steht Ihnen bei der vielseitigen Wasserwelt in der ThermoLaa auch die Kinderwelt samt Wasserrutsche zur Verfügung. Das bedeutet nicht nur mehr Flexibilität, sondern vor allem noch mehr Badespaß für die ganze Familie.

### Mehr Raum – Mehr Sicherheit

Dadurch steht jedem Gast auch mehr Raum denn je zur Verfügung. Gemeinsam mit den umfassenden Hygienemaßnahmen der ThermoLaa können Sie sich somit sorgenfrei entspannen und ausgiebig relaxen - und das sogar 3 Stunden länger als beim bisherigen Sommertarif, nämlich bis 22:00 Uhr. Was wäre ein Sommer ohne grillen? Wer sich kulinarisch verwöhnen lassen möchte, kann jeden Sonntag zwischen 4. Juli und 5. September 2021 bei der Weinviertler Grillerei im Außenbereich schmackhaft gewürzte Fleisch-, Fisch- und Gemüsespezialitäten mit köstlichen, regionalen und saisonalen Beilagen genießen.

### Online buchen & Wartezeit verkürzen

Den neuen Sommerthermen-Tarif samt eigenem Kästchen erhalten Sie direkt beim Haupteingang der ThermoLaa zum Preis der regulären 3-Stunden-Karte. Tipp: Wenn Sie Ihren Eintritt schon im Voraus online buchen, erhalten Sie Ihr Ticket bereits ab 18 Euro und verkürzen so außerdem Ihre Wartezeit durch den exklusiven Check-in direkt beim Thermenshop.

Ab in den Sommer.

Ab in die ThermoLaa – Hotel & Silent Spa.

### Die neue Sommertherme: Ihre Vorteile

- **Online-Buchbarkeit:** Sichern Sie sich schon im Voraus Ihren Eintritt und buchen Sie Ihr Sommerticket ganz bequem von zuhause aus.
- **Unabhängig von Wetter & Temperatur:** Den neuen, vergünstigten Sommerthermen-Tarif erhalten Sie den ganzen Sommer lang (bis 05.09.2021).
- **Mehr Raum für Sie:** Eine Regenwolke trübt das Badevergnügen? Kein Problem. Sie können das gesamte Areal der ThermoLaa - also auch den Innenbereich - nutzen.
- **Zutritt über den Thermeneingang:** Den neuen Sommerthermen-Tarif samt eigenem Kästchen erhalten Sie ab sofort immer über den Haupteingang der ThermoLaa.
- **Länger wohlfühlen:** Sie brauchen die Uhr nicht permanent im Blick zu haben: Bis 22:00 Uhr können Sie sich im Thermalwasser entspannen.
- **Weinviertler Grillerei:** Genießen Sie jeden Sonntag bei Schönwetter zwischen 4. Juli und 5. September köstliche, regionale Grillspezialitäten.

### ThermoLaa – Hotel & Silent Spa

Thermenplatz 1 | 2136 Laa an der Thaya

T: +43 2522 84 700 570 | M: hotel@therme-laa.at

[www.therme-laa.at](http://www.therme-laa.at)



## Erlebe Natur & Familienabenteuer am Schneeberg

**Puchis Welt** ist die Heimat des putzigen Waschbärs Puchi und liegt am Fuße des Schneebergs. Mit der Wunderwiese, der Schneeberg Sesselbahn und der Wunderalm ist im Puchberger Ortsteil Losenheim Sommer wie Winter für Spaß, sportliches Vergnügen, Action und Naturerlebnis gesorgt. Maskottchen Puchi begleitet die Gäste durch das bunte Familien- und Freizeitparadies.

Im Sommer gibt es in Puchis Welt jede Menge zu entdecken. Auf der **Wunderwiese** sorgen der Wiesenflitzer (die abenteuerliche Reifenrutsche), die PuchiCarts (actionreiche Mountaincarts für Kinder und Erwachsene) und Österreichs größter Mattenskihang für spaßige und rasante Abfahrten. Wintersportspaß zu jeder Jahreszeit ist auf der Wunderwiese Realität, der Skiverleih vor Ort sorgt für die passende Ausrüstung.

Mit der angrenzenden **Schneeberg Sesselbahn** geht es bequem von 870 auf 1.210 Meter Seehöhe, auf den Fadensattel. Hier ist der ideale Ausgangspunkt für aussichtsreiche Wanderungen auf dem Schneeberg.

Ins Naturabenteuer **Wunderalm** starten kleine Entdeckerinnen und Entdecker bei der Talstation der Schneeberg Sesselbahn. Hier befindet sich die erste von insgesamt fünf lustigen Spielstationen, die weiteren Stationen sind entspannt mit der Vierersesselbahn zu erreichen.

**Kontakt:**  
**Niederösterreich Bahnen Infocenter**  
 T: +43 (0) 2742 360 990-1000 | M: info@niederösterreichbahnen.at  
[www.puchis-welt.at](http://www.puchis-welt.at)



© NB\_Wegerbauer, Andrea\_Hilberger, NB\_Zwrickl



## Action, Fun & Bergpanorama

Mit'm Lift aufi, mit Schwung owa: Die **Gemeindealpe Mitterbach** liegt im größten Naturpark Niederösterreichs, dem Naturpark Ötztal-Tormäuer. Zwei Sesselbahnen führen von 800 auf 1.626 Meter Seehöhe und damit auf den höchsten Aussichtsberg im Mariazellerland.

Der „Bodenbauerexpress“, die Vierersesselbahn, bringt die Gäste auf 1.300 Meter zur Mittelstation. Hier warten die brandneuen Rastplatzerl: Die vier „Inseln“ aus Holz sind mit Sonnensegeln ausgestattet und laden zum Relaxen ein. Für die kleine Stärkung steht ein Getränke- und Snackautomat bereit, für spielerische Action sorgt ein Wuzzler.

Mit der „Gipfelbahn“, dem Zweiersessellift, geht es dann zur Bergstation auf 1.626 Meter. Hier ist der beste Ausgangspunkt für herrliche Wanderungen auf gut markierten Wegen. Eine Ruhezone mit Relaxliegen, ein Erlebnis-Kletterspielplatz und ein kinderwagentauglicher Panoramarundweg machen den Gipfelbereich für die ganze Familie ideal. Das Bergrestaurant „Terzerhaus“ verwöhnt mit herzhafter Hausmannskost und köstlichen Mehlspeisen.

Wer Action sucht, kann ab der Mittelstation mit dem Mountaincart über die 4,6 Kilometer lange Schotterstrecke talwärts sausen. Mit 175 Fahrzeugen steht auf der Gemeindealpe die weltgrößte Mountaincartflotte bereit.

**Kontakt:**  
**Niederösterreich Bahnen Infocenter**  
 T: +43 (0) 2742 360 990-1000 | M: info@niederösterreichbahnen.at  
[www.gemeindealpe.at](http://www.gemeindealpe.at)



© BBM\_Lindmoser (2), BBM\_Markusich

© Wolfgang Dolak



© Sonja Eder

## Das UnterwasserReich ist NÖ Top-Ausflugsziel und auch das Besucherzentrum des Naturpark Hochmoor Schrems.

In der interaktiven Indoor-Erlebnisausstellung und im einzigartigen Wassergarten wird großen & kleinen Besuchern die faszinierende Welt der Waldviertler Teiche & Moore näher gebracht.

Eines der absoluten Highlights ist die tägliche Otter-Schauführung (10.30, 13.30 & 16.00 Uhr).

Weitere Höhepunkte sind die Mikroskop-Liveshows (tgl 11.30 & 15.00 Uhr), heimische Fische in großen Aquarien, selbst mikroskopieren und experimentieren, die interaktive Sonderausstellung „MOOR“, die Wanderwege im Naturpark und die Aussichtswarte „Himmelsleiter“. Ein Café am Teich und der Souvenirshop runden das Angebot ab.

**Ab 3.Mai tgl. 10 - 17 Uhr**

© DDSG Blue Danube  
Christian Jobst



© DDSG Blue Danube

## Am Sonnendeck mit der Familie in die Wachau

Um die unzähligen Burgen und Ruinen auf der Strecke ranken sich tolle Sagen. Eine Schifffahrt durch das Weltkulturerbe Wachau zählt zu den Highlights bei einem Besuch in der Region. Neben den Sehenswürdigkeiten wie dem Stift Melk, Stift Göttweig oder der Ruine Aggstein beeindruckt vor allem die wunderschöne Landschaft und das Klima. Am besten genießen kann man dies an Bord der MS Dürnstein und der MS Wachau, wo mit kulinarischen Schmankerln aus der Region verwöhnt wird.

Weitere Highlights: Schifffahrten zu Ostern, Nikolaus und Weihnachten, wo spannende Programme auf die Kids warten.

Alle Details sowie Kinderermäßigungen unter [www.ddsg-blue-danube.at](http://www.ddsg-blue-danube.at)

**DDSG Blue Danube Schifffahrt GmbH**

T: +43 (0)1 588 80 | M: [info@ddsg-blue-danube.at](mailto:info@ddsg-blue-danube.at)  
[www.ddsg-blue-danube.at](http://www.ddsg-blue-danube.at)



## Sisi's Amazing Journey – Tauchen Sie in Sisi's Leben ein – die neue Attraktion von Time Travel Vienna

Für alle **Familien, Liebhaber modernster Technologie** und vor allem für **Fans von Kaiserin Sisi**.

Die aufregende Reise durch Sisis Leben beginnt mit einem **interessanten, humorvollen Film** in dem man **Highlights und Schicksalsschläge aus Sisi's Leben** und einigen pikanten Details dazu erfährt. In dem **15-minütigen Film** erhält man einen schönen **Überblick über das Leben der Kaiserin**.

Anschließend begeben Sie sich auf einen Virtual Reality Boatride unter und über den Straßen Wiens. Zusammen mit Sisi erlebt man die **Hochzeitsfahrt des Kaiserpaares** von Wien nach Linz, man taucht in die **Unterwelt Wiens** ein und trifft dort einige Gruselgestalten der Vergangenheit, danach landet man im **Pinguingehege des Schönbrunner Zoos** und wird Zeuge eines **atemberaubenden Flugs über Wien mit 360° Rundumblick**.

Einige **wunderschöne Wandgestaltungen** in den gesamten Geschäftsräumlichkeiten die vor oder nach der Show gelesen werden können, sorgen für noch mehr **Information rund um das Leben der Kaiserin und deren Verwandten**.

Sisi's Amazing Journey kann auch in Kombination mit Time Travel gebucht werden und ist der perfekte Start für einen Familienausflug in Wien.

**Näher Infos:**

Sisi's Amazing Journey | Habsburgergasse 3 | 1010 Wien  
T: 01 585 04 55 | [www.amazing-sisi.at](http://www.amazing-sisi.at)

Time Travel Vienna | Habsburgergasse 10a | 1010 Wien  
T: 01 532 15 14 | [www.timetravel-vienna.at](http://www.timetravel-vienna.at)

# 10x10

## UNSERE MUSEEN LADEN EIN

*10 Museen um je 10 Euro für alle, die einen NÖ Familienpass besitzen. Auch das Weinviertler Museumsdorf Niedersulz, das MAMUZ Schloss Asparn/Zaya und das MAMUZ Museum Mistelbach sind mit dabei. Bitte informieren Sie sich vor Ihrem Besuch über die Öffnungszeiten und geltenden Maßnahmen!*

### EIN DORF ANNO DAZUMAL.

Das **Weinviertler Museumsdorf Niedersulz** lässt in das Dorfleben vor 100 Jahren eintauchen. Rund 80 Objekte wurden auf einer Fläche von 22 Hektar im Museumsdorf wieder errichtet: Zu entdecken gibt es Bauernhöfe, Handwerkerhäuser, Kapellen, Stadeln, ein Wirtshaus, eine Schule, Presshäuser und vieles mehr.



### TIERE AM BAUERNHOF.

Esel, Schweine, Schafe, Ziegen, Kaninchen und Geflügel – alles, was zu einem richtigen Gehöft gehört, findet sich am „lebenden Bauernhof“. Besonders die Ziegen freuen sich über Streicheleinheiten. Sind sie müde, können sie sich in ihren Stall zurückziehen.

### WIE WAR DAS DAMALS?

Alte, längst vergessene Handwerkstechniken und dörfliches Leben kannst du jeden Samstag, Sonn- und Feiertag nachmittags kennenlernen. Unter dem Motto „Alltag im Dorf – Wie war das damals?“ haben große und kleine Besucher die Möglichkeit zum aktiven Erleben, wenn etwa bei der Lehmbaustelle eigene Ziegel „geschlagen“ werden oder der Wagner sein Handwerk demonstriert.



### WUSSTEST DU, DASS ...

... das Lesen und Schreiben von Kurrent den Kindern mithilfe von Schiefertafel und Griffel beigebracht wurde? Wie der Schulalltag in einem Weinviertler Dorf anno dazumal aussah, lässt sich in der Volksschule aus Gaiselberg, die im Museumsdorf wieder errichtet wurde, nachvollziehen.



### FARBENPRÄCHTIGE GÄRTEN.

Bei einem Spaziergang durch die Bauerngärten des Museumsdorfs sind farbenprächtige Blumen sowie alte Stein- und Kernobstsorten des Weinviertels zu bewundern.



### WEINVIERTLER MUSEUMSDORF NIEDERSULZ

Öffnungszeiten: bis 1. November, täglich von 9:30–18 Uhr (ab 15. Oktober täglich bis 17 Uhr), Kinder bis 18 Jahre erhalten freien Eintritt. [www.museumsdorf.at](http://www.museumsdorf.at)



### REISE IN DIE URGESCHICHTE.

Im archäologischen Freigelände des **MAMUZ Schloss Asparn/Zaya** sind originalgetreue Nachbauten von Wohn- und Handwerkhäusern aus der Steinzeit bis in die Eisenzeit zu erkunden. Ein altsteinzeitliches Tipi, ein jungsteinzeitliches Langhaus, ein bronzzeitliches Grubenhaus und viele weitere Behausungen zeigen vergangene Lebenswelten in Mitteleuropa. Die Werkstätten zum Schmieden, Bronze gießen, Töpfern und Glasherstellen sind historisch eingerichtet und voll funktionsfähig.

### 40.000 JAHRE MENSCH IM MAMUZ.

Einen Streifzug durch 40.000 Jahre Menschheitsgeschichte bietet die Ausstellung im MAMUZ Schloss Asparn/Zaya. Entdecke eine 21.000 Jahre alte Knochenflöte aus einem Rentierschienbein, die zeigt, dass schon in der Steinzeit musiziert wurde.



### URGESCHICHTE AKTIV ERLEBEN

An jedem Samstag, Sonn- und Feiertag kann bei den Erlebniswochenenden Urgeschichte aktiv erlebt werden. Speerwerfen, Steinschleudern, Bogenschießen und vieles mehr steht auf dem Programm.



### WUSSTEST DU, DASS ...

... die Maya 8000 Götter des Himmels und 8000 Götter der Erde anbeteten? Tatsächlich aber gab es einige Hauptgötter, von denen viele auch heute noch verehrt werden. Juun Ixi'im, dem Maisgott, kam eine besondere Bedeutung zu, denn für die Maya war Mais eine Hauptnahrungsquelle.

### EXPERIMENTELLE ARCHÄOLOGIE.

Was Experimentelle Archäologie ist und warum Versuche so wichtig in der Forschungsarbeit der Archäologen sind, erfährst du in einer brandneuen Sonderausstellung. Wie konnte Birkenpech in der Steinzeit gewonnen werden? Mit welcher Technik wurden mittelalterliche Glasperlen verziert? Und welche Werkzeuge benötigte man vor 8000 Jahren für einen Schweinsbraten?



### RÄTSELHAFTE WELT DER MAYA.

Das **MAMUZ Museum Mistelbach** entführt dich in die faszinierende Welt der MAYA. 200 kostbare Fundstücke aus Guatemala geben spannende Einblicke in die rätselhafte Geschichte der frühen Hochkultur.



### MAMUZ SCHLOSS ASPARN/ZAYA MAMUZ MUSEUM MISTELBACH

Öffnungszeiten: Dienstag bis Sonntag  
10–17 Uhr (an Feiertagen auch montags).  
Das Ticket gilt für beide MAMUZ-  
Standorte. [www.mamuz.at](http://www.mamuz.at)

# WILLKOMMENER FAMILIENZUWACHS

## Neue Familienpass-Partnerbetriebe



**G**emeinsam verbrachte Zeit mit der Familie ist besonders wertvoll! Die vielfältigen Angebote, die mit dem NÖ Familienpass genutzt werden können, bieten den Familien in Niederösterreich ein abwechslungsreiches Freizeitangebot mit zahlreichen Vorteilen. Im Folgenden finden Sie eine Auflistung der neuen Part-

nerbetriebe. Die angegebenen Vergünstigungen gelten für die auf dem Familienpass eingetragenen Personen nur bei gleichzeitiger Konsumation bzw. Inanspruchnahme einer Leistung durch den Familienpass-Inhaber. Der Familienpass muss vor der Bestellung vorgewiesen werden. Infos auf [noe.familienpass.at](http://noe.familienpass.at)

### LEGENDE

-  Information
-  Wickeltisch
-  SP Spielplatz
-  SZ Spielecke/Zimmer
-  K Kinderspeisekarte
-  H Kinderhochstuhl
-  B barrierefrei
-  auch für Familienpass/karten-Inhaber anderer Bundesländer

#### BRUCK AN DER LEITHA DEUTSCH HASLAU

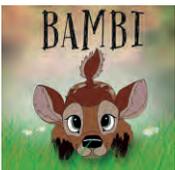


##### Hippo – Campus Reit- u. Therapiezentrum Familie Werny

10 % Erm. in der Vor- u. Nachsaison (ausgen. Schulferien u. verlängerte Wochenenden). Reiterhof mit 22 Pferden, für Anfänger u. Fortgeschrittene jeden Alters, Reitunterricht u. Ausritte, Haustiere, Spielplatz u.v.m.

2473 Deutsch Haslau, Untere Hauptstraße 9  
**Mobil:** 0664/51 75 617 | **E-Mail:** manuela@hippo-campus.at  
[www.UrlaubamBauernhof.at/hippo-campus](http://www.UrlaubamBauernhof.at/hippo-campus)

#### MÖDLING MÖDLING



##### teatro – Musiktheater für junges Publikum Intendant: Norberto Bertassi

10 % Erm. auf den Eintritt! Mit dem Musical „BAMBI“ erschaffen 10 Kinder, Jugendliche u. Profis ein wundervolles teatro-Musical für die Kleinsten (empfohlen ab 3 J.) 31.7.–8.8. im Stadttheater Mödling. Karten: [www.oeticket.at](http://www.oeticket.at) od. Stadtgalerie Mödling

2340 Mödling, Babenbergerstr. 5  
**Tel.:** 0660/82 34 010 | **E-Mail:** teatro@dieStadtgalerie.at  
[www.teatro.at](http://www.teatro.at) | [www.musicalworkshop.eu](http://www.musicalworkshop.eu)

#### NEUNKIRCHEN SEMMERING



##### Mountaintart-Spaß für Familien am Semmering

10 % Erm. auf eine Mountaintart-Schnupperkarte pro Familienpass-Inhaber. Erfrischender Spaß für Groß u. Klein mit Mountaintarts u. Millennium Jump! Bikepark Semmering für Naturliebhaber, Abenteuerlustige, Wanderer, Familie u. Biker

2680 Semmering, Carolusstr. 3  
**Tel.:** 0 26 64/80 38 | **E-Mail:** info@semmering.com  
[www.semmering.com](http://www.semmering.com)

#### ST. PÖLTEN LAND PRESSBAUM



##### Hof Rotherd Familie Beate & Veronika Breitner Wien besuchen - im Wiental wohnen!

10 % Erm. in der Vor- u. Nachsaison (ausgen. Schulferien u. verlängerte Wochenenden). Landhof mit 2 Doppelzimmer u. einer gut ausgestatteter Ferienwohnung, WLAN, Frühstücksraum, Kinderspielzimmer u. Kleintiere am Hof.

3021 Pressbaum, Hauptstraße 123  
**Mobil:** 0650/52 89 811 | **E-Mail:** zimmer@hofrotherd.at  
[www.UrlaubamBauernhof.at/hofrotherd](http://www.UrlaubamBauernhof.at/hofrotherd)

#### TULLN GROSSRIEDENTHAL



##### Familie Bauer

10 % Erm. in der Vor- u. Nachsaison (ausgen. Schulferien u. verlängerte Wochenenden). Bei Familie Bauer in Großriedenthal gibt es nicht nur erlesene Bio-Weine zu verkosten u. kaufen man kann auf dem Hof Urlaub machen.

3471 Großriedenthal, Haupstr. 68  
**Tel.:** 0 22 79/72 04 | **E-Mail:** info@familiebauer.at  
[www.UrlaubamBauernhof.at/familiebauer](http://www.UrlaubamBauernhof.at/familiebauer)

#### TULLN



##### Bioblo Öko-Bausteine

10 % Erm. auf den gesamten Einkauf im Webshop (Angabe des Rabatt-Codes „NOE-FAMILIENPASS“). Die bunten Spiel-Bausteine aus NÖ sind pädagogisch wertvoll, ökologisch nachhaltig u. beflügeln die Fantasie von Jung u. Alt.

3430 Tulln, Kaplanstr. 10  
**E-Mail:** office@bioblo.com  
[www.bioblo.com](http://www.bioblo.com)

**WR. NEUSTADT WÖLLERSDORF** 



© Karin Ofner

**KINDERTHEATER INTERNATIONAL – Kinder spielen Theater**

10 % Erm. (Normalpreis € 70,-). „SETZ DICH IN SZENE!“ THEATER- UND SCHAUSPIEL-PÄDAGOGISCHE WORKSHOPS. Informationen zu unseren Workshops u. Terminen findest Du auf unserer Website. Kursort: Festsaal Wöllersdorf

2752 Wöllersdorf, Marktzentrum 1a  
**Mobil:** 0664/30 76 550 | **E-Mail:** info@kindertheater-international.at  
**www.kindertheater-international.at**

**WR. NEUSTADT** 



© M. Weller

**Kasematten „Die Stadt als Festung“**

20 % Erm. für Erw. auf den Museumseintritt, wenn sie mit den Kindern kommen (Kinder bis –18 J. frei); 20 % Erm. auf Eigenveranstaltungen für Kinder im Museum. Geschichte der historischen u. modernen Architektur erleben.

2700 Wr. Neustadt, Bahngasse 27  
**Tel.:** 0 26 22/37 39 33 | **E-Mail:** office@kasematten-wn.at  
**www.kasematten-wn.at**

**WR. NEUSTADT** 



© M. Weller

**Museum St. Peter an der Sperr im ehemaligen Dominikanerkloster**

20 % Erm. für Erw. auf den Museumseintritt, wenn sie mit den Kindern kommen (Kinder bis –18 J. frei); 20 % Erm. auf Eigenveranstaltungen für Kinder im Museum. Mit der Museums-App durch die Ausstellung rätseln.

2700 Wr. Neustadt, Johannes von Nepomuk-Platz 1  
**Tel.:** 0 26 22/37 39 51 | **E-Mail:** museum@wiener-neustadt.at  
**www.museum-wn.at**

**ÜBERREGIONAL OBERÖSTERREICH** 



**Fun-i-Versum Trenda „Burg der Begegnung“**

20 % Erm. auf den Listenpreis für Kinder (6–15 J.; buchbar von Mai–Okt.). Verbringen Sie mit Ihren Kindern einen unvergesslichen Urlaub in der einzigartigen Indoor-Ritterburg. Zahlreiche Abenteuer möchten erkundet werden.

4271 St. Oswald bei Freistadt, Am Sportplatz 1  
**Tel.:** 0664/44 46 065 | **E-Mail:** office@funiversum.at  
**www.funiversum.at**

**ÜBERREGIONAL WIEN** 



© Rita Newman

**Theater der Jugend**

30 % Erm. für Sie u. Ihre Kinder (ab 6 J.) auf unsere Karten. Ob Träumerin, Außenseiter od. Pausenclown – im Theater der Jugend ist für alle Platz! Es erwarten Sie fantasievolle Geschichten u. Bühnenbilder!

1070 Wien, Neubaugasse 38  
**Tel.:** 01/52 110  
**www.tdj.at**

**ÜBERREGIONAL ÖSTERREICH** 



**MATADOR Spielwaren**

10 % Erm. auf alle Artikel in unserem Onlineshop mit dem Rabattcode „Familienpass“. Werde zum Baumeister und entdecke die Welt mit Matador – unsere Baukästen sind 100 % Made in Austria!

3385 Markersdorf, Sportplatzstr. 21  
**Tel.:** 0 27 49/50 3 59 | **E-Mail:** matador@matador.at  
**www.matador.at**

**ÜBERREGIONAL ÖSTERREICH** 



PESTAS

**PESTAS – Bau- & Dominosteine Spielspaß für die ganze Familie**

7% Erm. mit Code: NOEFP21-22 im Onlineshop. Ökologisch – Nachhaltig – Fair – Sicher. Mit PESTAS entsteht echtes Spiel und Spielen ist das wahre Lernen der Kinder. Mit Kindern für Kinder entwickelt.

**E-Mail:** service@pestas.net  
**www.pestas.com**



**FALKENSTEINER**  
 HOTELS KATSCHBERG

**JETZT SOMMER-URLAUB PLANEN!**

**Familienspaß in Kärnten**

Genießen Sie Ihren Aktivurlaub in den Falkensteiner Familienhotels am Katschberg!

direkt im Wandergebiet

zahlreiche Familienattraktionen in der Region

genussvolle Alpe-Adria-Kulinarik

Entspannung in den Acquapura SPA Wellness- und Wasserwelten

Kinderbetreuung ab 3 Jahren im Faly-Land

umfangreiches Sommer-Aktivprogramm für Groß und Klein

**MEHR INFOS UNTER**  
**falkensteiner.com/katschberg**

BEZAHLTE ANZEIGE

# INDIVIDUELLE LEBENSMODELLE

Christina und Jacqueline haben eines gemeinsam: Sie sind Mama, und das mit großer Hingabe. Das Drumherum haben die beiden allerdings ganz unterschiedlich gestaltet – ganz dem jeweiligen Bedürfnis entsprechend.



Christina  
(49)



Jacqueline  
(36)

## MACHEN SIE MIT!

Wir freuen uns, wenn auch Sie ein Generationen-Pärchen bilden und in der „Familienzeit“ zum Thema der jeweiligen Ausgabe einen Beitrag schreiben möchten. Bei Interesse stellen Sie sich der Redaktion kurz per E-Mail über [noe-familienland@noel.gv.at](mailto:noe-familienland@noel.gv.at) mit Namen, Alter und (Verwandtschafts-) Beziehung vor.

**I**ch bin 49 Jahre alt, Mutter von 4 Kindern und seit 21 Jahren glückliche Hausfrau und Mutter – aus Überzeugung! Mein Lebensziel: Familie, Kinder haben, für sie da sein können – ich bin dankbar und glücklich, es erreicht zu haben und es leben zu können. Hausfrau und Mutter sein aus Überzeugung, das ist ein harter, oft pausenloser Rund-um-die-Uhr-Job, doch der schönste, den man sich vorstellen kann!

Für meinen Mann und mich war klar: So es finanziell für uns machbar ist, werde ich zu Hause bleiben, um zu 100 % für unsere Kinder, für die Familie, da sein zu können. Ja, dies bedeutet durchaus, in gewissen Bereichen Einschränkungen in Kauf zu nehmen. Nur ein Einkommen, das 6 Personen erhalten können muss. Das ist nicht immer leicht. Doch die Zeit, die man mit den Kindern verbringen kann, die Möglichkeit, mit ihnen auf den Spielplatz zu gehen, ihnen vorzulesen, mit ihnen Sport zu treiben, sie zu fördern, zu jeder Tageszeit für sie da zu sein, all das ist es auf jeden Fall wert, da und dort sparen zu müssen! Ich liebe meinen Beruf, denn es ist ein wichtiger Beruf, und es macht mich traurig, dass die Anerkennung dieser herausfordernden Aufgabe oft fehlt. Wir Hausfrauen und Mütter sind in meinen Augen ein ganz wichtiger Teil des Gesamtsystems unserer Gesellschaft.

Eine gesunde Gesellschaft braucht gesunde Familien – je mehr Eltern, Mütter oder Väter, mit ihren Kindern Zeit verbringen können, desto glücklicher und geförderter können und werden unsere Kinder sein.

**D**ie Baby- und Kleinkindphase mit allen Sinnen aufsaugen und jeden Entwicklungsschritt live miterleben und 2,5 Jahre lang zu Hause bleiben, das war der Plan. So hätte ich mir das in meinen frühen 20ern vorgestellt. Nun bin ich Mitte 30 und versuche, mit einem Unter-2-Jährigen den Balance-Akt zwischen Job und Mama-Dasein zu bewältigen und allen Bereichen gleichermaßen gerecht zu werden.

Nicht nur einmal habe ich mich beim Spielen dabei ertappt, dass mein Bewusstsein auf Wanderschaft gegangen ist und ich über die noch unbeantworteten E-Mails nachgedacht habe. Vielleicht sollte ich die „freie“ Zeit nutzen, den Laptop hochfahren und schnell noch die eine oder andere Nachricht beantworten? Und wenn die Arbeit dann mal länger dauert und ich eine halbe Stunde später bei der Oma eintreffe, nagt das schlechte Gewissen, dass ich mich mehr um meinen Kleinen kümmern sollte – schließlich bin ich ja seine Mutter! Doch warum eigentlich diese Zweifel und diese Zerrissenheit? In beiden Fällen gibt es keinen Grund, ein schlechtes Gewissen zu haben. Ja, ich bin Mama! Ich möchte für mein Kind da sein. Ich will meine Zeit mit ihm verbringen und gemeinsame Erinnerungen schaffen. Ja, ich bin berufstätig. Ich möchte Projekte organisieren, Probleme lösen, mich mit Kolleginnen und Kollegen austauschen. Ich darf beides wollen und muss mich nicht schlecht fühlen. Ich kann eine gute Mutter und eine gute Mitarbeiterin sein – und das alles auch ohne das Aufkeimen eines schlechten Gewissens. Denn ich kann beides. Nur alles zu seiner Zeit!



**SICHERHEIT  
FÜR ALLE GENERATIONEN.  
WIR SCHAFFEN DAS.**

## Der NÖ Familienpass-Unfallschutz

- Top-Konditionen für alle Familienpassbesitzer
- Leistungen für Spitalsaufenthalt von Kindern und deren Begleitperson
- Schutz bei Dauerinvalidität, Unfallkosten, Knochenbruch und mehr
- Paket Aktiv<sup>plus</sup> für Großeltern, Verwandte und Betreuungspersonen

Mehr Information auf [www.nv.at](http://www.nv.at)

Das Produktinformationsblatt  
finden Sie auf unserer Website.

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



Die Niederösterreichische  
Versicherung

Wir schaffen das.

**KULTUR**<sup>4</sup> 

# Mit dem Kulturkompass: **Gemeinsam ins Abenteuer!**

BEZAHLTE ANZEIGE

**Kreativität  
& Neugier wecken!**

mit Niederösterreichs Kulturangebot  
für Kinder & Familien.

[www.kultur4kids.at](http://www.kultur4kids.at)



**KULTUR  
NIEDERÖSTERREICH** 