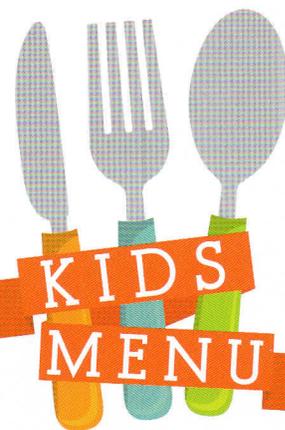


ELTERN

Magazin 2019



Leckere Familien-Rezepte



Beziehung - warum sie für unsere Kinder so wichtig ist

Interview mit Psychologin Mag. Charlotte Mitsch

Olympiasieger Felix Gottwald gibt Einblick in sein Familienleben

So bleibt ihr Kind gesund!

Finden Sie die richtige Sportart für Ihr Kind

Familientisch - so gelingt's!

Leckere Rezepte für Groß und Klein



ÄRZTEKAMMER FÜR WIEN



„Schreien ist gut für die Lungen“ hieß es in einem der ersten Erziehungsratgeber „Die Mutter und ihr erstes Kind“, verfasst von Johanna Harrer, einer nationalsozialistischen Ärztin und mehrfachen Mutter der Nazizeit. Die letzte Ausgabe erschien 1987!, was die Erziehungsratschläge anging, kaum verändert, lediglich vom Nazijargon befreit. „Zu viel Blick- und Körperkontakt verweichlicht und macht das Kind zum Haustyrann“, hieß es da weiter. Dazu kommt die bis vor wenigen Jahrzehnten gängige Praxis, Babys gänzlich ohne Narkose zu operieren. Eine schauerhafte Vorstellung, finden Sie nicht? Jeder von uns der Eltern hatte die auf ihre innere Stimme horchten und ihr Baby hochnahmen, trösteten und umsorgten, wenn es schrie, kann sich glücklich schätzen.

Mütter von heute lassen ihre Babys nicht mehr schreien um sie abzuhärten. Ein gesundes Bauchgefühl, das es Müttern wie Vätern erlaubt, sich ihrem Baby und Kind empathisch zuzuwenden, ist besser als jeder Erziehungsratgeber! Vereinen Sie beides, Fähigkeit und Wissen, hat ihr Kind die besten Karten auf eine glückliche Kindheit. Erfahren Sie im neuen Eltern-Magazin, warum Bindung so wichtig ist und wie genau das geht mit Bindung, auch wenn Sie nicht stillen oder das Kind nicht im Elternbett schläft. Es geht trotzdem!

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Andrea Buchegger
Chefredakteurin

Inhalt

ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT

Zahngesundheit bei Kindern	6
Die neue e-card	10
Gesunde Familie Was Familien gesund hält	26
Kinderzähne So bleiben sie gesund!	34
Esskultur als Beziehungskultur Interview mit Prof. Dr. Wolfgang Mazal	40
Leckere Familienrezepte	44
Richtig essen von Anfang an! Ernährungs-Workshops der Wiener Gebietskrankenkasse	52

RUND UMS KIND

Stadtschulrat Heinrich Himmer im Interview	14
Felix Gottwald, Olympiasieger und Familienmensch	16
Die richtige Sportart für ihr Kind	22
Beziehung als Weg Gespräch mit Psychologin Mag. Charlotte Mitsch	54
Theater für alle	66

UNTERHALTUNG & FREIZEIT

Sommer, Sonne, Freizeitspaß	72
Urlaubstipps für ihre Familie	76
Büchertipps für groß und klein	82
Gewinnspiel Tolle Preise warten auf Sie!	92

10 Jahre Theater für alle - Warum eigentlich?

Sie kennen als Eltern die Frage Ihrer Kinder nach dem Warum. Warum soll ich lernen? Warum soll ich essen? Warum gehen wir ins Museum? Es stellt sich die Frage warum soll sich das Kind auch noch mit dem Theaterspielen beschäftigen.

Theater ist eine der ältesten Formen der Kulturvermittlung, das uns schon aus der Antike bekannt ist. Es zählt zu den freien Künsten, die keine Verbindung mit der üblichen Erwerbstätigkeit hatten, wie etwa Mathematik oder der Spracherwerb. Die ersten drei Schulfächer waren Mathematik, Sport und Theater. Im Mittelalter fand das Theaterspiel seinen Platz in den Bildungseinrichtungen im Spracherwerb, in die es über die religiöse Bildung in den Passionsspielen gekommen ist. Längst hat es sich von dieser Verknüpfung erfolgreich gelöst und weiter entwickelt. Warum ist es aber heute noch sinnvoll, Kinder zum Theaterspielen zu motivieren? Die Theaterpädagogik versucht eine Antwort auf diese Frage zu geben. Das Theaterspielen ermöglicht dem Menschen eine

positive Selbstentfaltung. Es fördert das Selbstbewusstsein der Menschen und die Sprachkompetenz und sollte daher schon ab dem Kindesalter begonnen werden.

Theaterpädagogik ist heute eine Form der Kunstvermittlung, die die soziale Kompetenz im Umgang miteinander fördert und auf diesem Weg einen positiven Beitrag für empathisches Verhalten in der Gesellschaft leistet. Im Mittelpunkt steht die Auseinandersetzung mit Situationen und das Ausprobieren von Rollen in einem geschützten Raum, in dem keine Strafe oder negative Konsequenzen drohen. Während unseres Workshops haben die Lehrkräfte die einzigartige Möglichkeit sich als Teil der Gruppe zu spüren, oder ihre SchülerInnen in Ruhe zu beobachten. So können die Kinder spielerisch Ihre

