



Für Eltern & Großeltern

Kneipp für Kinder

Teil 10



Tipps für gesündere Kekse

Text: Dr. Susanna Sklenar

Selbst gemachte Kekse schmecken besonders gut – und den meisten Kindern macht es viel Spaß, beim Backen mitzuhelfen. Ihrer Gesundheit zuliebe können etliche Kalorienbomben entschärft, wertvolle Zutaten beigemischt und bedenkliche Zusatzstoffe vermieden werden. Zu Hause Gebackenes enthält z. B. bei Verwendung von Butter bzw. wertvollen Ölen keine schädlichen Transfette (industrielle „Abfallprodukte“), und auch die Bildung der krebserregenden Substanz Acrylamid (eine Reaktion der Aminosäure Asparagin mit Glukose) wird vermieden, sofern die Backtemperatur 190 °C nicht übersteigt. Zusätzlich leisten Vollkornprodukte (z. B. Mehl) und Zutaten aus biologischer Landwirtschaft

(z. B. Milch, Eier) einen Beitrag zur Gesundheit.

Von manchen Bestandteilen darf es ruhig etwas mehr sein (z. B. Gewürze), denn diese regen die Verdauung an, erfreuen den Gaumen und zaubern weihnachtliche Düfte ins Haus. Mit Kindern kann man dabei z. B. spannende Verkostungen und kulinarische Ratespiele machen – und ihnen etwa „Weihnachtsgeschichten“ zu den einzelnen Zutaten erzählen. Gleichzeitig kann auch der Zuckeranteil verringert werden – mithilfe von Honig, Ahornsirup oder schlicht mengenmäßig weniger. Ingwer, Nelken, Zimt & Co. spenden ebenfalls „Süße“ und können so für Ausgleich sorgen.

Mit Trockenfrüchten und Nüssen lässt es sich zusätzlich „schummeln“ und Zucker einsparen.

Wintersportarten: ab welchem Alter?

Skifahren, Rodeln, Eislaufen, Eisstockschießen, Schneeschuhwandern, Skilanglaufen oder einfach nur im Schnee herumtoben und Schneemann bauen. Für Kinder gibt es im Winter einiges zu entdecken und erleben. Entscheidend ist, dass die Bewegungs- und Sportart altersgerecht ist – nicht zuletzt, um die Freude daran zu fördern und Verletzungsgefahren weitgehend zu vermeiden.

besten mit einem ganz flachen Rutschuntersatz), idealer Weise zusammen mit den Eltern oder Großeltern.

■ **Tipps für die ganz Kleinen:** Schneebälle rollen, Schneehügel rutschen, Schneemann bauen, In-den-Tiefschnee-Hupfen (mit Aufsicht), Tierspuren im Schnee verfolgen.

Achtung:

Stets auf Kopfschutz (Helm), adäquate Kleidung (Wasser- und Frostschutz, Handschuhe, Mütze etc.), Zwiebellook (Stichwort: Temperaturregelung) achten!

- Skifahren und Eislaufen kann jeweils ab vier bis fünf Jahren vorsichtig und mit entsprechender Anleitung ausprobiert werden.
- Snowboarden erst etwas später, ab ca. sechs bis sieben Jahren.
- Skilanglaufen: ab mindestens vier Jahren, besser ab fünf (im Kinderkurs).
- Schneeschuhwandern in Begleitung (anfangs kurz und nicht zu steil) ab etwa acht Jahren.
- Rodeln können auch schon die Kleinsten versuchen (anfangs am



FOTO: © SERGEY NOVNOV - ADORÉ STOCK

Es ist sehr kalt geworden. Kordula, die Sozialarbeiterin, hat für die Kinder warme Kleidung und Schuhe gebracht. Eine dicke, rote Jacke für Asma und dazu eine blaue Haube. „Danke, Kordula, rot ist meine Lieblingsfarbe!“, ruft sie fröhlich. Amir bekommt einen dunkelgrauen Anorak, mit einer Mütze in der gleichen Farbe.

Zahira bedankt sich ebenfalls bei der Flüchtlingsbetreuerin und lädt sie auf eine Schale Tee mit selbst gebackenen Keksen ein. Sie hat mit ihr einiges zu besprechen. Asma und Amir schlüpfen in die neue Kleidung und laufen zu Herrn Rudi, ihrem Nachbar. „Herr Rudi, schau was wir bekommen haben!“ Schmunzelnd schaut der Mann den fröhlichen Kindern zu, „ja, jetzt seid Ihr gut ausgerüstet, wenn der erste Schnee kommt“.

„In Syrien haben wir zum Opferfest auch immer neue Kleidung bekommen, auch Zahira und unsere Eltern bekamen neue Kleider. Dann sind wir in die Moschee gegangen und anschließend auf den Friedhof zu unseren verstorbenen Verwandten“, erzählt Amir. „Dort hat der Vater aus dem Koran vorgelesen.“ Die Erinnerungen an dieses Fest überwältigen den Buben. „Die Mama hat so viele gute Speisen gekocht, da sind auch viele Freunde essen gekommen, weißt du noch Amir?“, erinnert sich seine kleine Schwester. „Natürlich, das Fest hat ganze vier Tage gedauert und wir hatten auch schulfrei“, weiß Amir noch, „und dann haben

Text: Maria Hammer

Feste feiern

wir von Mama und Papa Geschenke bekommen.“ Die Kinder erzählen aufgeregt und freudig: „Weißt du, Herr Rudi, im Dhu l-Hiddscha, dem letzten Monat des Jahres, findet bei uns das Opferfest statt, das ist das größte Fest in Syrien.“ Der Nachbar hört aufmerksam zu. „Das ist sehr interessant“, sagt er und fügt hinzu: „Auch wir haben dieses Monat ein großes Fest – Weihnachten. Schon Wochen davor, in der Adventzeit, bereiten sich die Menschen auf den 24. Dezember vor – wir feiern an diesem Tag die Geburt Jesu“.

Die Kinder hören erstaunt zu. Herr Rudi erzählt vom Adventkranz, vom Weihnachtsbaum, Krippenspiel, vom Heiligen Abend und von den Feierlichkeiten mit Familie und Freunden, vom guten Essen und Besuch der Mette spät abends. Natürlich auch von den Geschenken, die man den Menschen macht, die man gerne hat.

Beim Abendessen erzählen die Kinder ihrer großen Schwester von diesem Fest. „Ich habe schon davon gehört, ich werde auch mit Frau Huber darüber sprechen“, erklärt Zahira.

Bunte Überraschung

Am 1. Dezember finden die Kinder eine Überraschung im Stiegenhaus. Ein langer bunter Papierstreifen mit 24 aufgezeichneten Tagesfenstern hängt an der Wand. Am 24. Tag, dem Heiligen Abend, steckt ein großer goldener Stern. In einem Körbchen daneben liegt eine kleine Schere. „Was ist denn das?“, fragen die Kinder. Frau Huber, die eine Handvoll Zuckerln in das Körbchen legt, sagt: „Das ist ein Adventskalender, jeden Tag wird ein Tag abgeschnitten und da hinein gelegt. Und jeden Tag gibt's etwas Süßes dafür. Der Streifen wird so immer kürzer – und beim Stern angekommen feiern wir schließlich Weihnachten.“ Das gefällt den Kindern.

Herr Rudi und Frau Huber haben sich viel vorgenommen. Es wird gestrickt, gebacken, gezeichnet und gebastelt. Oft gemeinsam mit den Kindern, aber manchmal auch einzeln im Geheimen. Denn jeder hat seine kleinen Geheimnisse, um den anderen zu überraschen und ihm eine Freude zu bereiten. „Zahira, die Mama wird sich



sehr über den Schal freuen, den ich mit Frau Huber gehäkelt habe“, meint Asma und legt den bunten Schal in eine Schachtel. „Und Papa wird stauen, wenn er den Bilderrahmen und das Bild von uns bekommt!“, ruft Amir, „weil der stammt aus der Werkstatt von Herrn Rudi“. Malek, Zahiras Verlobter, hat das Bild dafür fotografiert. Zahira wiederum hat zum ersten Mal Vanillekipferl gebacken – nach einem Rezept von Frau Huber. „Hoffentlich schmecken sie den Eltern“, sagt sie.

Die Oma bekommt einige Medikamente dazugepackt, weil sie schon sehr schwach ist. Dann geht das „Weihnachtspaket“ per Post auf Reisen nach Aleppo ...

Wusstest du, dass ...

... auch Hase, Reh und Wildschwein sich für den Winter eine Fettschicht anfressen, damit sie in der kalten Jahreszeit davon zehren können?

... Eichhörnchen im Winter manche ihrer im Boden versteckten Nüsse und Waldfrüchte nicht mehr finden und so dazu beitragen, dass neue Bäume wachsen?

... der Unterschlupf des Igels für seine Winterruhe „Igelburg“ genannt wird?

... die neuen Hörner beim Wild weiß sind und erst durch Pflanzensäfte beim Fegen ihre bräunliche Farbe erhalten?

Auf dem rechten Bild haben sich 5 Unterschiede zum linken Bild versteckt. Findest du sie?

Die Lösung bitte in eine Mail (office@kneippbund.at) oder auf eine Postkarte schreiben. Deine Mama, dein Papa, dein Opa oder deine Oma helfen dir, wenn du noch nicht schreiben kannst. Oder du schneidest das Rätsel aus, malst einen Kreis um die Fehler und steckst den Ausschnitt in einen Briefumschlag. Vergiss bitte nicht, auch deinen Namen, die Adresse und dein Alter draufzuschreiben und eine Briefmarke draufzukleben. Dann bittest du deine Mama, den Brief an den Kneippbund, Kunigundenweg 10, 8700 Leoben, zu schicken.

Da stimmt doch was nicht ganz ...



Einsendeschluss ist der 31. Jänner 2018.

Aus den richtigen Einsendungen werden 3 Sieger ausgelost.
1. Preis: Naturlexikon für Kinder; 2. und 3. Preis: lustige Dusch- und Sprudelbäder.