

MAGAZIN

2

Österreich



Neuzugang Dass im November ein neues Koala-Weibchen namens Bunji in den Tiergarten Schönbrunn eingezogen ist, kann man durchaus den ganzen Winter feiern. Natürlich auch mit einer thematisch passenden Haube am Kopf.



KINDERARMUT

Ausgezahlt

42 Prozent aller Armutsgefährdeten in Österreich sind Alleinerziehende – in den allermeisten Fällen sind das Frauen. Doch nur jede zweite betroffene Mutter bekommt regelmäßig Kindesunterhaltszahlungen vom Vater des Kindes, wie eine Befragung der Plattform für Alleinerziehende ergab.

„Spülmaschine einräumen, während das Kind nebenan schläft. Nervenkitzel im Alltag einer Mutter.“

MURMELGNOM AUF TWITTER

SONNENKICK

Vitamine tanken

Es stärkt Knochen und Muskeln, fördert das Wachstum und ist daher für Kinder besonders wichtig. Der Haken beim Vitamin D: Der Körper kann es kaum über Nahrung aufnehmen, sondern bildet es größtenteils mithilfe von Sonnenlicht. Also jeden Strahl Wintersonne doppelt genießen! →





ÖSTERREICH
ENTRÜMPELN



Platz da!

Wenn die Babysachen kistenweise im Keller verstauben und Skulpturen aus Kleinkindkunst am Esstisch wuchern, kommt er früher oder später in jeder Familie - der Entrümpelungsrappel.

Die Welt da draußen ist chaotisch und unübersichtlich. Kein Wunder, dass das Bedürfnis nach Aufgeräumtheit und Reduktion das Wohngefühl in den eigenen vier Wänden dominiert. Das kann vor allem beim Leben mit Kindern schwierig werden, denn mit einem Baby ziehen auch unglaublich viele Dinge ein. Boddys, Bettchen, Fußsäcke, Kinderwagen, Kuscheltiere, Fläschchenwärmer – haufenweise Zeug. „Decluttering“ – also entrümpeln – heißt der entsprechende Ordnungstrend, der derzeit um den Globus fegt. Dessen Apologetin, die Japanerin Marie Kondo, ist mittlerweile Weltbestsellerauto-



Los geht's. Wer mal Ordnungshüter werden will, kann schon früh mit dem Ausmisten beginnen.

rin und Social-Media-Star. Ihre Bücher wurden in fast 40 Sprachen übersetzt und der Nachname Kondo ist im Englischen mittlerweile sogar ein Verb: „to kondo“ – als Synonym für „radikal aufräumen“. Auch in Österreich gibt es nun professionelle Ordnungshüter für den Heimbereich, die

dabei helfen, unnötigen Ballast loszuwerden und dauerhaft Aufgeräumtheit in die Wohnung zu bringen. Konsequenz ist zentral dabei.



„Anfangen. Dranbleiben. Fertig werden“, lautet etwa das Credo der Aufräumberaterin Katrin Miseré, Betreiberin von Katrin schafft Platz. Für den Familienalltag rät die Wienerin, die selbst zwei Kinder hat, zweimal im Jahr auszumisten, etwa vor Feiertagen wie Weihnachten oder Geburtstagen. Am besten gemeinsam mit den Kindern. Kleinere sollte man nicht mit Fragen wie „Willst du das behalten?“ überfordern. Besser nur zwei Sachen zur Wahl stellen und fragen: „Was davon möchtest du noch behalten?“

VON ANFANG AN AUFGERÄUMT

Schon die kleinsten Kinder können ihre Sachen in eine Kiste geben und damit lernen, dass Aufräumen zum Tagesablauf gehört. Wichtig ist es, konkrete Aufgaben zu geben. Die Bitte „Räum dein Zimmer auf“ sei zu unpräzise, so Miseré. Stattdessen empfehle sich die Aufforderung: „Bitte jetzt alle Lego-Steine in die Lego-Kiste. Wenn du damit fertig bist, sag mir Bescheid, dann gibt es die nächste Aufgabe.“ Ein Thema, das in den meisten Familien vorkommt, sind auch Mal- und Bastelwerke. Was wird aufgehoben, was kommt weg? Miserés Tipp – der vermutlich zumindest bei kooperativen Kindern funktioniert: „Zeichnungen und kleinere Basteleien dürfen eine Zeit lang im Wohnzimmer ‚strahlen‘. Dann kommt die Stunde der Entscheidung, bei der die Kinder wählen können, etwa mit der Aufforderung: ‚Hier haben wir jetzt 20 Zeichnungen. Such dir bitte deine fünf Lieblingsbilder aus. Die heben wir dann in einer Mappe auf.‘“ Das schafft Platz für Neues. „Für jedes neue Ding, das reinkommt, kommt ein altes Ding raus“, bringt Florian Kmet, ausgebildeter Ausmistberater alias Clutterman, seinen Zugang auf den Punkt (s. nächste Seite). →

AUSTRIA TREND HOTEL





Gemeinsam mit System ausmisten

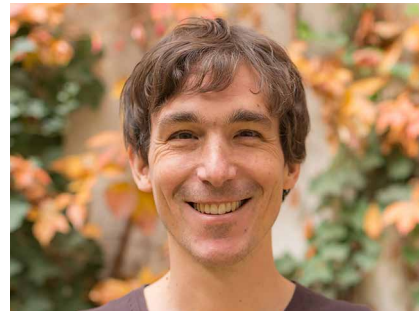


AUFRÄUMCOACHES BRINGEN ORDNUNG INS HAUS

CLUTTERMAN 3 bis 18 Stunden dauert ein Ausmisti-Coaching mit Florian Kmet. WWW.CLUTTERMAN.AT

KATRIN SCHAFFT PLATZ Ordnungsberaterin Katrin Miseré ist zweifache Mutter und entrümpelt aus Erfahrung. WWW.KATRIN-SCHAFFT-PLATZ.AT

ORDNUNGSPROFI Olivia Ruderers räumt in der Steiermark auf. WWW.ORDNUNGSPROFI.AT



Für jedes Ding ein Zuhause

Florian Kmet gibt als Clutterman Hilfe beim Ausmisten. Seine Tipps für Familien.

Mit welchen Problemen kommen Familien zu Ihnen? Zu viele Zeichnungen, Bastelkunstwerke, Spielsachen und Kleidung häufen sich in der Wohnung an. Im Alltag bleibt zu wenig Zeit, um Sachen wieder zu ordnen oder auszusortieren.

Wie gehen Sie beim Ausmisten mit den Familien vor? Wir überlegen: Wie viel Stauraum gibt es? Dann wird den Dingen, die bleiben können, ein fixes Zuhause gegeben. Sachen, die nicht mehr bespielt werden, werden an andere Kinder weitergegeben. Sachen, die kaputt sind, sollten jetzt repariert oder gleich weggegeben werden.

Welche goldene Regel fürs Ausmisten einer Familienwohnung gibt es? 1. Zuerst die eigenen Dinge in Ordnung bringen. Dann folgen die Kinder oft von selbst nach. 2. Etwas Neues kommt rein -> etwas Altes kommt raus. 3. Jeder Sache ein fixes Zuhause geben. So wissen alle, wo es zurückgeräumt werden kann. 4. Bevor ich etwas kaufe, immer überlegen: Wo wird es seinen Platz haben? Wann werde ich es verwenden? Brauche ich es wirklich? Habe ich jetzt das Geld, es zu kaufen? ●

TIPPS & trends



ENDLICH WIEDER RUHIG SCHLAFEN – Natürlich mit Viburcol®

Phiole zum Einnehmen ab der Geburt

- Bei Unruhezuständen mit und ohne Fieber, unterstützend bei banalen Infekten

Kinderzäpfchen zum Einführen ab 6 Monaten

- Bei Unruhezuständen mit und ohne Fieber, unterstützend beim Zählen sowie bei leichten Bauchbeschwerden

Als Phiole oder Zäpfchen – erhältlich in Ihrer Apotheke.

Phiole zum Einnehmen, Kinderzäpfchen zum Einführen. Homöopathie dient zur Anregung der körpereigenen Regulation. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
VIB_E0_1811_L

ANZEIGE

Impressum Eltern ÖSTERREICH MAGAZIN

VERLAG Gruner + Jahr VerlagsgesmbH, 1020 Wien, Walcherstr. 11/7.OG/Top 71,
Tel. 01/512 56 47-0, Fax: 01/512 56 47-20, E-Mail: eltern.wien@guj.de

REDAKTION Mag. Eva Baumgardinger, Zieglergasse 84/Top 1, 1070 Wien

ANZEIGEN Sabine Kraußler, Tel. 01/512 56 47-26, E-Mail: kraussler.sabine@guj.de

ABO-BESTELLUNG ELTERN-Kundenservice, Tel. +49 40 55 55 89 95,
Fax: +49 1805 861 80 02, E-Mail: eltern-service@guj.de