



Lange Babykarenz, intensiveres Rauchen

Mütter. Eine Studie der Uni Wien legt nahe: Je länger Mütter nach der Geburt zu Hause bleiben, desto höher ist ihr Risiko, später regelmäßig zu rauchen. Die Forschenden hatten angenommen, dass längere Auszeiten gesundheitsförderlich sind.

MSTUDIOIMAGES/ISTOCKPHOTO



Rette die magische Eis-Akademie

Buchtipp. Elli kann es kaum erwarten, in den Ferien von ihrem Opa das Eismachen zu lernen. Plötzlich verschwindet er – hinterlässt nur eine Notiz: Die Eis-Akademie in Venedig ist in Gefahr. Ein Rätselabenteuer beginnt. Ab 9 Jahren. Baumhaus. 15 Euro.

Wie geht Urlaubserholung mit Kind?

Tipps von der Familienberaterin. Wie man Frust im Feriendomizil vorbeugt und was zu tun ist, wenn sich aufgestaute Konflikte auf Reisen entladen.

Von Marlene Patsalidis

Barbara Grütze ist Mutter einer Tochter – und gerade aus dem Urlaub zurück. „Obwohl wir mit Oma und Opa gereist sind, habe ich nur ganze 22 Seiten in meinem Buch gelesen“, erzählt die Familienberaterin.

Es ist ein Szenario, das viele Eltern kennen: Man sehnt sich im Urlaub nach Entspannung, Harmonie, einem Gefühl von Leichtigkeit – danach, in Ruhe ein Buch zu lesen. Die Realität sieht vor allem mit kleineren Kindern oft anders aus, weiß Grütze. „Man ist permanent zusammen, als Elternteil in der Verantwortung und am Organisieren: Was essen wir, was machen wir heute, wo fühlen sich alle wohl, sind die Kinder eingecremt?“

Viele Bedürfnisse

Viele Familien sehnen den Urlaub lange herbei, die Zeit am Ferienort will ausgekostet werden. „Das erzeugt Druck – ähnlich, wie zu Weihnachten.“ Nicht selten sind Kinder im Urlaub besonders nahebedürftig. Eine Reaktion auf den Umgebungswechsel, sagt Grütze: „Der neue Tagesablauf, die vielen Eindrücke – das kann schnell zu viel werden. Als Reaktion darauf suchen Kinder Sicherheit, Verbindung und Aufmerksamkeit.“

In solchen Situationen ist Familienfrust vorprogrammiert. „Das ist normal. Wenn man sich dessen bewusst ist, die Erwartungen anpasst und vielleicht im Vorfeld schon gute Kompromisse findet, kann auch ein Familienurlaub voller schöner Momente stecken.“ Das ist wichtig, denn auch für



Über 60 Prozent der Bevölkerung verreisen laut Statistik Austria jedes Jahr in den Sommermonaten.

Kinder ist Regeneration wichtig. „Kindergarten- und Schulalltag sind anstrengend, es braucht Erholungsphasen, in denen Kinder frei sein dürfen, Raum für Langeweile und freies Spiel haben.“ Eltern empfiehlt Grütze, sich Gedanken zu machen, was der Nachwuchs braucht. „Das kann Ruhe sein, natürlich auch Action.“

Klassisch durchgetaktete Städtereisen seien oft nicht das Richtige zum Auftanken. „Wenn es ein Städtetrip sein soll, dann vielleicht an einem Ort, wo Kinder nachmittags nach Herzenslust an einem Pool spielen können oder in Kombi mit Tagen, wo

im Park oder am Strand gespielt wird.“ Manchmal brauche es keine Reise, sondern einen Perspektivwechsel im Alltag: ein Picknick im Park oder Zelten am Balkon.

Sich treiben lassen

Grütze plädiert für Mut zur Spontanität: „Ich würde empfehlen, die Tage nicht zu sehr vorab zu planen, sondern eher zu schauen: Worauf haben wir heute Lust? Wenn alle das Gefühl haben, dass ihre Bedürfnisse ernst genommen werden, ist viel gewonnen.“ In einigen Bereichen sei Planung aber hilfreich. „Ich kann mich z. B. vorab informieren, wo es

Spielplätze, kinderfreundliche Wanderwegen, einen Familienstrand, ein Restaurant mit Spielplatz gibt.“

Was tun, wenn Alltagsprobleme die Familie einholen? „Durchatmen“, sagt Grütze. „Und sich fragen: Welcher Gedanke macht mir gerade Druck?“ Manchmal ist es ein Mangel an Rückzugsmöglichkeiten und Ruhe. Dann helfen kleine Auszeiten. Bei größeren Themen gebe es zwei Möglichkeiten: „Ich kann anerkennen, dass da etwas ist – und mir vornehmen, nach dem Urlaub draufzuschauen. Oder ich spreche den Konflikt bewusst an. Wer sagt,

dass wir im Urlaub keinen Konflikt haben dürfen?“

In den Ferien dürfen Alltagsregeln – Ernährung, Zubettgehzeit, Medienzeit – Pause haben. Damit die Bildschirmzeit nicht überhandnimmt, sollten Eltern alternative Angebote machen.

Ihren Roman hat Grütze im Urlaub nicht ausgelesen. „Dafür haben wir Pirateninseln eingenommen, Sandburgen gebaut, Bilder aus Muscheln gelegt, uns gegenseitig eingegraben und tauchen geübt.“ Mit Kindern sei ein Urlaub eben immer etwas anders. „Der Urlaub, in dem wir wieder mehr als 22 Seiten lesen, kommt bestimmt.“

Tipps

Aufteilung

Familienberaterin Grütze rät Eltern, sich im Urlaub gegenseitig freizuspielen: „Während ich auf die Kinder schaue, kann mein Partner oder meine Partnerin Freiheit für sich genießen und umgekehrt.“ Es könne auch schön sein, wenn jeder Elternteil exklusiv etwas mit dem Kind unternimmt.

Unterstützung

Oma und Opa oder befreundete Familien können als Begleitpersonen entlasten, besonders bei Alleinerziehenden. Hilfreich für das Gelingen sind offene Kommunikation und Freiräume.

Events

Cooler Aktivitäten an heißen Tagen

Wien. Die aktuelle Sommerhitze schreit nach Abkühlung. In Wien bieten zwölf Wasserspielplätze und über 100 Spielplätze mit Wasserspielmöglichkeit Pritschelspaß für Kinder aller Altersgruppen. Eine Übersicht aller Wasserspielplätze finden Sie hier: wien.gv.at/umwelt/parks/anlagen/wasserspielplaetze.html



APA/AP/ALESSANDRO RAMPALZO

Auf dem Rücken der Steckenpferde

Wien. Hat dich das Pferdfieber gepackt? Probiert doch mal Hobby Horsing aus. Im Juli und August gibt es am Kulturgut Schafflerhof die Möglichkeit dazu. Wenn du selbst ein Steckenpferd hast, bring es mit. Es gibt auch welche zum Ausleihen. Kosten: 10 Euro. Anmeldung: rekiga.at/hobby-horsing

Mit Alpakas unterwegs

NÖ. Alpakas sind für ihre ruhige und friedliche Natur bekannt. Im Naturpark Blockheide bei Gmünd kann man der aus den Anden stammenden Kamelart am 13. Juli nahekommen. Ab 14 Uhr findet die Wanderung mit den Alpakas vom HanSa-Hof Reinhart statt. Treffpunkt: Naturparkzentrum beim Blockheideturm. Eintritt: Freie Spende.

Ein gar nicht fades Experiment

Adhäsionskraft. Wusstet ihr, dass Wasser wie Klebstoff wirkt? Dieses Experiment beweist es.

EXPERIMENT DER WOCHE

kurier.at/family

Endlich ist es so weit, die Sommerferien beginnen. Schwimmen gehen, mit der Familie auf Urlaub fahren, mit Freundinnen und Freunden spielen, lesen – und dennoch wird einem manchmal so richtig langweilig. Wenn das der Fall ist, können wir etwas Spannung ins Spiel bringen. Mit einem verblüffenden Experiment zum Thema Adhäsion.

Nimm dafür einen Becher, ein Stück nicht zu dicke

cken Karton und einige Cent-Münzen aus deinem Sparschwein.

Fülle zuerst deinen Becher randvoll mit Wasser. Dann lege den Karton auf deinen Becher, und zwar so, dass ein großer Teil über den Becherrand schaut, so wie ein Sprungbrett im Schwimmbad. Jetzt platzierst du eine Münze nach der anderen vorsichtig auf dem überstehenden Kartonteil. Du kannst das Experiment auch unterschiedlich durchführen: Zum Beispiel kannst du mit den Münzen nacheinander einen Stapel bauen. Oder du verteilst sie gleichmäßig auf dem überstehenden Karton. Mach am

besten gleich einige Versuchsreihen.

Wie viele Münzen braucht es, bis der Karton vom Becher kippt? Es braucht ziemlich viel Gewicht, bis das passiert, daher sind es wohl doch erstaunlich viele Münzen, oder? Und dabei taucht gleich die zweite Frage auf: Warum „klebt“ der Karton so lange am Becher? Vielleicht kannst du es dir schon denken: Es liegt an der Adhäsion, einer Kraft, die vor allem in der Physik beschrieben wird. Von Adhäsion spricht man, wenn unterschiedliche Stoffe miteinander in Kontakt kommen und sich an den Kontaktflächen „aneinander



SCIENCEPOOL

Nasser Halt: Die Pappe klebt so fest am Glas, dass ziemlich viel Gewicht nötig ist, um sie davon zu lösen.

festhalten“ beziehungsweise sich anziehen und zusammenhalten. Erst wenn das Gewicht der Münzen höher als die Adhäsionskraft ist, kippt dein Karton. Diese Kräfte werden übrigens von Tieren genutzt. Etwa dem Gecko, der aufgrund der Adhäsion sogar die Wände hochlaufen kann.

Nachdem du es selbst ausprobiert hast, kannst du daraus ein Ratespiel mit Freundinnen und Freunden machen. Für den Fall, dass euch doch einmal in den Ferien sehr fad werden sollte.

Fragen zum Experiment sende an: kurier@sciencepool.org

