

*klimafreundlich in's Leben starten*



**KEM**

Baby



**TIPPS  
& DIY**



## Ein rundum guter Start

### Wie die Idee dieses Ratgebers entstand und was das Eltern-Sein mit Klimaschutz zu tun hat.

Was bewegt frisch gebackene Eltern dazu, sich mit Klimaschutz auseinanderzusetzen? Warum sollten sie genau unseren Ratgeber lesen? Das haben sich Michaela Ellmauer und Stefanie Mayrhauser aus dem Mondseeland zu Beginn dieses ganz speziellen Projektes gefragt.

Begonnen hat aber alles mit einer Klimaschutz-Aktivität der KEM Mondseeland (KEM = Klima- und Energiemodellregion), für welche die beiden tätig sind.

Ziel dabei war es, die Zivilbevölkerung mehr einzubeziehen und eine niederschwellige Möglichkeit zu bieten, sich mit Klimaschutz zu beschäftigen – egal, auf welche Weise! Schnell wurde klar, dass es viele Zielgruppen gibt, die man oft gar nicht berücksichtigt. Jugendliche, Ältere, Beeinträchtigte oder Mütter und Väter mit kleinen Kindern beispielsweise – warum sollte man diese Gruppen nicht auch mit Klimaschutz konfrontieren und ihnen diesen näherbringen? Oft sind es genau diese Menschen, denen eine Veränderung der Lebensweise guttun würde und die dafür am empfänglichsten sind – Wohlbefinden, Gesundheit, Ressourcen schonen, Geld sparen und nachhaltige Mobilität sind nur ein paar der vielen Vorteile, wenn man klimafreundlicher lebt.

Allein schon dieser Gedanke reichte den Projektverantwortlichen, mit einer großen Portion Motivation ein KEM-Leitprojekt beim Klima- und Energiefonds Österreich einzureichen:

**„KEM-Baby – Klimafreundlich ins Leben starten“** soll Mamas und Papas im ersten Babyjahr

genügend Argumente liefern und überzeugen, das persönliche Verhalten Schritt für Schritt zu ändern. Wir möchten den Eltern zeigen, wie sie selbst einen Beitrag zum Klimaschutz leisten und irgendwann ihren eigenen Kindern sagen können, dass sie etwas für den Schutz des Planeten, auf welchem die nachfolgenden Generationen leben, getan haben.

### Also, an alle Mamas und Papas, die das hier lesen:

Nutzt diese Gelegenheit und stöbert in diesem **Ratgeber**, der gemeinsam mit umweltbewussten Eltern sowie Expertinnen und Experten zu den jeweiligen Themen entwickelt wurde! Wir haben versucht, alle wesentlichen Dinge, die im Leben mit einem Baby hilfreich sind, zu berücksichtigen und euch praxisnahe Tipps dazu zu liefern: Nachhaltige, klimafreundliche Ernährung, Hygiene, Materialien, Freizeit, Bewegung, schonender Konsum sowie Umgang mit Ressourcen.

**Dieser Ratgeber soll euch ein hilfreicher Begleiter in der ersten Zeit mit eurem Kind sein. Machen wir gemeinsam die Welt ein Stück besser!**

## Hallo! Ich bin Mina.

Und ich möchte euch zeigen, wie ihr im ersten Babyjahr Umwelt, Klima und Geldbörse schonen könnt.

### Was bedeutet „Mina“?

Mina, ein Baby aus dem Mondseeland, gibt unserem Projekt Gesicht und Namen. Aus den Initialen ergibt sich unser Projekt Leitsatz **„Mama Ist Nachhaltig Anders“**. Wobei wir **„Mama“** als stellvertretende Bezeichnung für die Elternschaft generell verstehen.



# Inhalte & Themen



## ERNÄHRUNG

Stillen & Beikost	S 6
Ein Beet für Babies	S 12



## KONSUM

Bedachter Konsum	S 26
Babykleidung	S 30
Upcycling Inspirationen	S 34

## HYGIENE

Sanfte Babypflege	S 17
Windelpflege	S 21
Moderne Stoffwindeln	S 22



## FREIZEIT & BEWEGUNG

Unterwegs mit Baby	S 40
Gut gebunden	S 44
Endlich Urlaub	S 48
In der Natur	S 52





# Ernährung

## Stillen und Beikost



Brigitte Boehm Klabischnik  
Diätologin

### Nährstoffreiche Lebensmittel

1. Hülsenfrüchte
2. Gemüse
3. Obst
4. Fleisch
5. Fisch
6. Eier
7. pflanzliche Öle
8. fein vermahlene Nüsse
9. Vollkorngetreide

## Stillen und Beikost

### Darauf könnt ihr achten:

- Dein Baby zeigt dir, wann es hungrig oder satt ist.
- Frisch gekochte vielfältige Beikost & Muttermilch – eine ideale Ergänzung.
- Wasser ist der beste Durstlöcher.

*Schwangerschaft, Stillzeit und das erste Lebensjahr haben großen Einfluss auf die zukünftige Gesundheit und die späteren Ernährungsgewohnheiten eines Kindes. Im ersten Lebensjahr ist daher neben der Muttermilch die richtige Beikost entscheidend.*

Um den 6. Lebensmonat herum sind Babys häufig körperlich reif für die Beikost. Dein Kind kann schon mit minimaler Hilfe sitzen, den Kopf halten und es zeigt Interesse am Essen. Wenn du ihm Nahrung mit dem Löffel anbietest, macht es den Mund auf und mit seinen Lippen probiert es, Essen vom Löffel zu nehmen. Auch der Ausspuck-Reflex (die Zunge schiebt den Löffel reflexartig aus dem Mund) verschwindet und es möchte Vieles mit der Hand greifen und zum Mund führen.

*Laut aktueller Empfehlung wäre der ideale Zeitpunkt für den Beikostbeginn nicht vor der 17. und bis zur 26. Lebenswoche.*

## KLIMA TIPPS

- **Frisch kochen**  
reduziert den Energieverbrauch
- **Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft**  
enthalten nachweislich weniger Pestizide
- **Saisonale und regionale Lebensmittel**  
Transportwege und Lagerung sind kürzer

Du kannst ruhig weiter stillen solange dein Kind und du damit gut klarkommen. Muttermilch liefert noch immer wichtige Nährstoffe für die weitere Entwicklung. [weiterlesen](#) →



### Beispiel für einen Brei:

100 g Gemüse  
50 g Kartoffel oder Getreideflocken/Grieß/Nudeln  
30 g Fleisch oder 1 Ei oder  
85 g gegarte Hülsenfrüchte  
1-2 TL Raps-/Walnuss- oder Olivenöl

### Dein Baby braucht vielfältige Lebensmittel

- Gemüse & Obst
- Hülsenfrüchte
- Fleisch, Ei
- Erdäpfel, Nudeln, Reis, Weizen, Hafer, Roggen, Gerste, Dinkel, Hirse, ...
- Fisch: z. B. Saibling, Lachs, Forelle
- pflanzliche Öle: z. B. Raps-, Walnuss-, Lein-, Soja-, Weizenkeim- und Olivenöl
- Trinkwasser als Getränk

Zu Beginn sind gut verfügbare Eisenquellen (Fleisch, Getreide, Hülsenfrüchte) und Jodlieferanten (Meeresfisch, Hühnerei, Kuhmilch) wichtig.

### Noch nicht geeignet im ersten Lebensjahr

- Salz, Zucker, Honig, scharfe Gewürze
- Rohe Eier, roher Fisch, rohes Fleisch
- Innereien
- Rohmilch, Topfen, Pudding, Käse
- Wurst(waren)
- Salz-/Knabbergebäck
- Süßigkeiten, Limonaden
- Tee (Grün-/Schwarztee)
- ganze Nüsse, Samen

Die Vorliebe für Süßes und Salziges ist uns Menschen angeboren. Sauer bzw. bitter wurde früher mit „möglicherweise gefährlich“ assoziiert. Daher werden diese Lebensmittel anfangs manchmal abgelehnt. Babys müssen mit neuen Lebensmitteln mindestens 10-20 Mal in Kontakt kommen. Gib deinem Kind ohne Zwang Zeit dafür.

### Frisch gekocht schmeckt es einfach besser

Durch selbst zubereitete Speisen lernt dein Kind den natürlichen Geschmack der Lebensmittel kennen. Und aus Sicht des Klimaschutzes werden Verpackungsmüll gespart und Emissionen bei der Produktion, Haltbarmachung, Lagerung von Fertigprodukten (Gläschen, Fertigbreie, Quetschies,...) dadurch reduziert. [weiterlesen](#) →

Biete anfangs kleine Mengen fein pürierten Brei an. Ungefähr ab dem 8. Monat kann bereits grob pürierter Brei probiert, ab dem 10. Monat können schrittweise schon kleingeschnittene, gewürfelte, gehackte Speisen angeboten werden. Sobald sich dein Baby an den ersten Brei gewöhnt hat, beginne mit weiteren Breimahlzeiten. Welcher Brei oder welche Mahlzeit als nächstes kommt, könnt ihr als Eltern entscheiden. Zeigt dir dein Kind, dass es satt ist, wie z.B. durch Teller wegschieben, Mund verschließen, Löffel verweigern, langsames oder wählerisches Essen, dann akzeptiere dies. Dein Kind spürt gut, wann es hungrig und wann es satt ist.



### Vorteile biologischer Lebensmittel

Die biologische Landwirtschaft unterliegt strengen gesetzlichen Auflagen. Der Einsatz von chemisch-synthetischen Pestiziden ist verboten. Der Biolandbau setzt Dünger wie Kompost oder Tiermist ein und erhält die Artenvielfalt.

### Vorteile regionaler und saisonaler Lebensmittel

Saisonal und regional erzeugte Produkte haben einen weniger hohen Energieverbrauch, können ohne bzw. mit weniger Plastikfolien zum Schutz gelagert und transportiert werden und enthalten mehr wichtige Inhaltsstoffe.

### Reste verwerten – gut aus ökologischer Sicht

Um weniger Essen wegwerfen zu müssen, ist es ratsam, zunächst langsam mit der Beikost zu beginnen. Das heißt: Erst einmal kleine Portionen zubereiten. Wenn der Brei schon regelmäßig gegessen wird, kann auch für 2-3 Tage vorgekocht werden. Übrig gebliebene Breireste können von den älteren Familienmitgliedern gegessen werden, zum Beispiel als Zutat in einer Suppe oder in einem Eintopf.

### Teller, Tassen und Besteck wie die „Großen“

Schüsseln aus Plastik sind zwar bruchsicherer als Porzellanteller, aber in vieler Hinsicht gar nicht so praktisch. Oft darf zum Beispiel nichts Heißes ins Geschirr. Sicherlich ist auch bekannt, dass aus Plastik Schadstoffe in unser Essen gelangen können. Töpfe, Schneidbretter, Messer, ein Pürrierstab – Dinge, die in jeder Küche vorhanden sind – genügen, um für das Baby mitzukochen.

### Ganz ohne Fleisch und Fisch?

Von einem rein veganen Speiseplan (nur pflanzliche Lebensmittel) wird von vielen Fachgesellschaften abgeraten, da das Risiko für eine Unterversorgung sehr hoch ist. Wenn regelmäßig Ei, Milchprodukte und Hülsenfrüchte mit pflanzlichen Lebensmitteln (Vitamin C reich), Vollkorngetreide und guten Ölen kombiniert werden, ist eine gute Versorgung auf vegetarischer Basis möglich.

### Kuhmilch, Ei, Fisch, Nüsse

Kuhmilch sollte erst ab der 23. Lebenswoche gegeben werden. Anfangs können 1–2 EL Kuhmilch dem Brei beigefügt und die Menge langsam auf max. 100 bis 200 ml pro Tag gesteigert werden. Rohmilch sollte immer abgekocht werden. Ei, Fisch und Fleisch müssen gut durcherhitzt, Gräten bei Fisch unbedingt sorgfältig entfernt, Nüsse und Samen nur in fein vermahlener Form verwendet werden. Es besteht Verschluckungsgefahr!

### Getränke

*Der beste Durstlöscher ist, wie für uns Erwachsene, unser Leitungswasser.*

Von Anfang an könnt ihr Wasser aus Tassen/Bechern anbieten. Mit ein wenig Geduld wird es bald gut funktionieren. Falls ihr Wasser aus einem Hausbrunnen bezieht, sollte der Nitratgehalt nicht höher als 50 mg/Liter sein.



### Das erste Geburtstagsfest rückt näher

Ungefähr ab dem 10. Monat wird euer Kind immer mehr am Familientisch mitessen. Das Kauen und Beißen fester Nahrung sollte jetzt trainiert werden: Brot, weiches rohes Obst, Kartoffeln, Fleisch – natürlich in mundgerechte Stücke geschnitten.

Jedes Kind hat sein individuelles Tempo. Die Einen essen gleich große Portionen und regelmäßige Mahlzeiten gelingen problemlos. Andere essen nur kleine Portionen und genießen lieber noch Muttermilch. Solange sich Euer Kind gut entwickelt, seid ihr auf dem richtigen Weg. ●





**Martina Gadermeier**  
Mama & Hobbygärtnerin



## EIN BEET FÜR BABIES

Was gibt es Besseres als selbstangebautes und geerntetes Obst und Gemüse? Gerade für Babies lassen sich daraus schmackhafte Gerichte und Snacks zubereiten und man weiß mit Sicherheit, was drin ist – viel Liebe z.B., oder auch, was nicht drin ist – nämlich Spritzmittel. Aber wie legt man mit einem eigenen Beet los und das sogar speziell für Babies? Keine Sorge – mit unserem Baby-Beet-Plan machen wir es euch leicht. Dabei sind Pflanzen wie Erbsen, Tomaten und Snackgurken dabei, die zum 'direkt vom Strauch Naschen' einladen. Ergänzend sind auch klassische Brei-Gemüse enthalten, wie z.B. Karotten, Spinat oder Zucchini. Radieschen und Kresse können Babies selber aufs Butterbrot

streuen und damit die ersten festen Mahlzeiten besonders genießen. Ein Beet macht viel Arbeit? Vielleicht, aber ihr habt ja einen kleinen Helfer zur Hand!

*"Einen Garten zu pflanzen bedeutet an Morgen zu glauben."*

- Audrey Hepburn

Baby Beet

## EINKAUFLISTE

### Frühling

- Radieschensamen
- Spinatsamen
- Karottensamen (frühe Sorte)
- Karottensamen (normal bis späte Sorte)
- Gartenkressesamen
- Vogelsalatsamen
- Markerbsensamen
- Schnittlauchpflänzchen
- Erdbeerpflänzchen, z.B. Sorte Mieze Nova oder Mara de Bois (am Besten schon im Frühherbst des Vorjahres setzen)

### Sommerbeginn

- Cocktailtomaten Pflanze
- Snackgurken Pflanze
- Zucchini Pflanze

## Aussaat und Erntekalender

### März

Je nach Witterung kann man Mitte März mit der Aussaat von frühen Karotten, Radieschen, Markerbsen, Feldsalat, Gartenkresse und Spinat anfangen. Die Erdbeerpflänzchen hat man im Idealfall bereits im frühen Herbst des Vorjahres gepflanzt.

### April

Mitte oder Ende April können jetzt auch die normalen oder späten Karottensorten gesät werden. In dieser Reihe sollten auch ein paar Radieschen gesät werden, diese keimen schneller als die Karotten und markieren somit die Reihe, wenn die Karotten noch nicht aus der Erde spitzen. Jetzt kann man auch ein Schnittlauchpflänzchen in die Erde setzen. Schon bemerkt? Manche der erst im letzten Monat gesäten Pflanzen schauen jetzt schon aus der Erde.

*weiterlesen* →

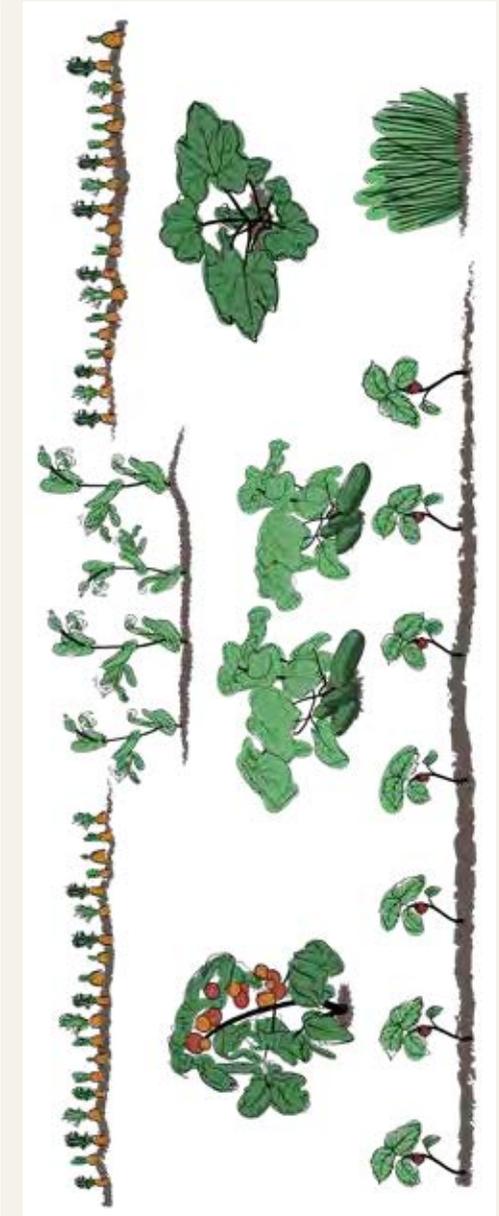
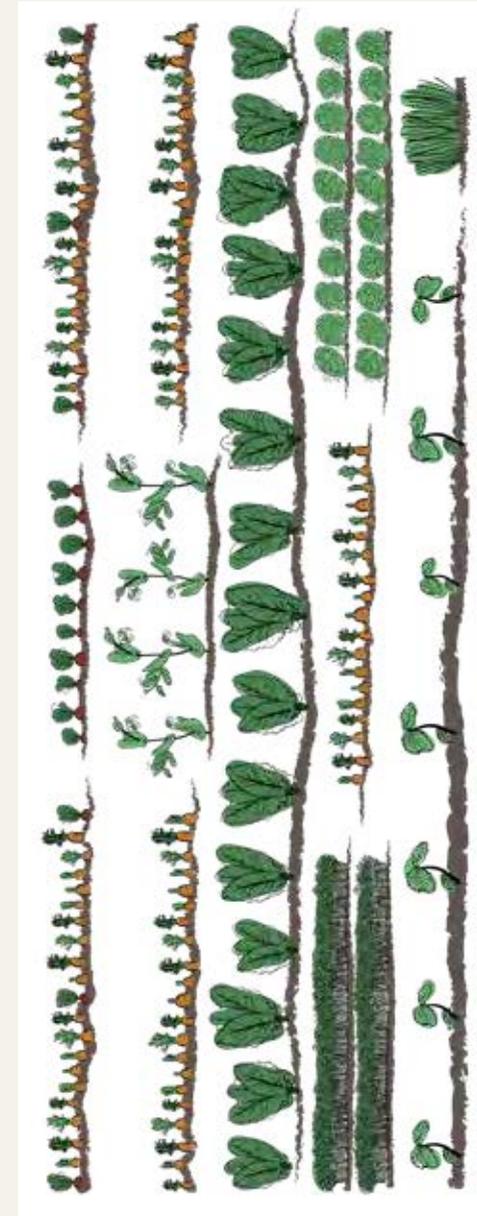


# Beetplan

Beispielbeet mit 1x2 m.  
Einteilung in 29 cm Abschnitte.

Frühling

Sommer



## Mai

Wenn die Eiseiligen vorüber sind – das ist jedes Jahr Mitte Mai – können auch die kälteempfindlichen Pflanzen wie Cocktailtomate, Snackgurke und Zucchini ins Beet gesetzt werden. Abgeernteter Spinat und Karotten machen den Platz frei. Für die Tomate sollte gleich einer oder mehrere Stäbe vorgesehen werden, an denen man sie später festbinden kann. Für die Snackgurke kann jetzt ein Rankgitter angebracht werden. Radieschen, Spinat, Feldsalat, Kresse und vielleicht auch schon die frühen Karotten können nun schon fleißig geerntet werden. Für die Markerbsen muss jetzt auch ein Rankgitter angebracht werden.

## Juni & Juli

Jetzt heißt es Ernten, was das Zeug hält! Die Hauptkulturen Tomate, Gurke und Zucchini brauchen immer mehr Platz, daher sollten beim Abernten der anderen Kulturen immer zuerst jene genommen werden, die den großen Pflanzen im Weg stehen. Erdbeeren, Snackgurken und Erbsen können direkt vom Strauch geerntet werden – herrlich!

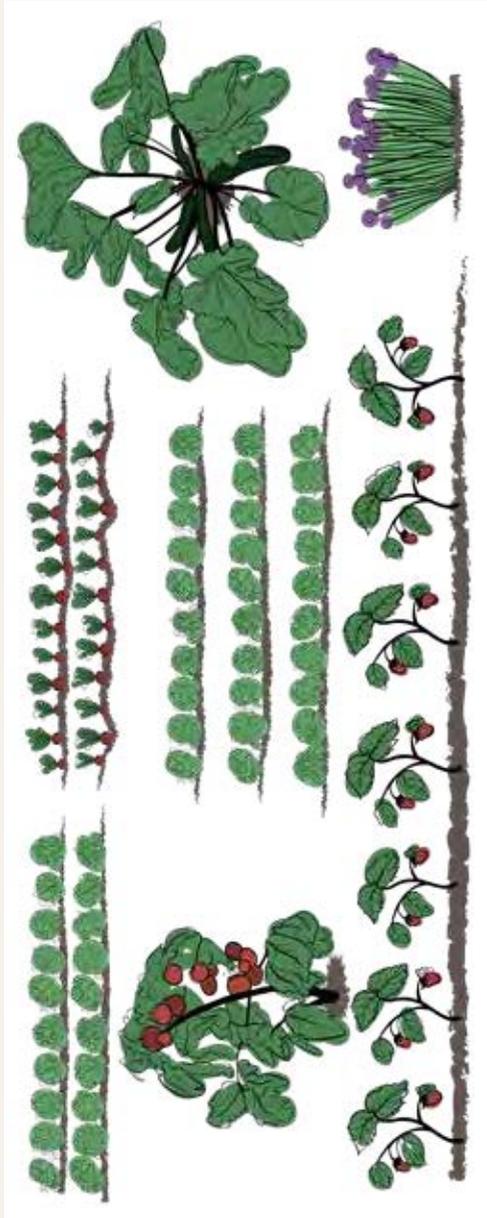
## August & September

Während Tomate und Zucchini in voller Pracht stehen, ist die Snackgurke vermutlich gegen Ende August, Anfang September abgeerntet und die Blätter werden anfällig für Mehltau. An diese Stelle kann jetzt nochmal Vogerlsalat für die Herbst-ernte gesät werden. Dort, wo Karotten und Erbsen Platz machen, können ebenfalls noch Feldsalat und Radieschen gesät werden. Ansonsten kann jetzt bei der Ernte aus dem Vollen geschöpft werden!

## Oktober

Die letzten Früchte des Gartens schmecken besonders gut. Das Gartenjahr geht zu Ende und das Beet leert sich. Aber auch im Winter gibt es was zu tun: Nämlich, einen Beetplan für das nächste Jahr zu erstellen. Jetzt wisst ihr ja, was euren Kleinen besonders gut geschmeckt hat und ihr könnt euren Plan entsprechend daran anpassen. Statt Zucchini vielleicht eine Kartoffel oder statt Snackgurke vielleicht noch mehr Tomaten? Vielleicht enden die Pläne auch in einem zweiten Beet, denn Gärtnern macht bekanntlich süchtig.

Herbst



## KARTOFFELN im Pflanzsack anbauen

Kartoffeln brauchen im Beet viel Platz, deshalb haben wir sie in unserem Beetplan weggelassen. Sie eignen sich jedoch super für eine Kultur im Sack oder im großen Kübel! Die Kartoffeln werden Anfang Mai im unteren Drittel in eine nährstoffreiche Erde gelegt und nur ca. 2 cm mit Erde bedeckt. Sobald die Pflanze ca. 15 cm herauschaut, kann das erste Mal mit Erde ‚angehäufelt‘ werden. Das wiederholt man, bis der Sack voll ist. Wenn das Laub welkt, können die Erdäpfel geerntet werden.



## Hygiene Pflege und Wickeln

### SANFTE BABYPFLEGE

Allgemein gilt in der Babypflege ‚weniger ist mehr‘. Man benötigt nur sehr wenig, um ein Baby gut zu pflegen. Wenn man von Anfang an mit natürlichen Stoffen arbeitet, merkt man, wie gut der Körper sich von innen versorgt und wieviel weniger Pflegeprodukte der Mensch ‚benötigt‘. Gerade empfindliche Haut profitiert davon, wenn sie nicht mit Seife oder Paraffinöl versorgt wird, da trockene Haut davon oft noch mehr austrocknet bzw. gereizt reagiert.

[weiterlesen](#) →



Anne-Marie Nessmann  
Hebamme



**Muttermilch ist in der Babypflege, soweit verfügbar, ein Allroundmittel.**

Ohne Verpackung und notwendige Transportwege ist es ein absolut nachhaltiges Pflegemittel. Muttermilch kann bei Babyakne eingesetzt werden und genauso für die Nabelpflege nach der Geburt. Gegen eine verstopfte Nase kann man etwas Muttermilch mit einer 2-ml-Spritze eintropfen, ähnlich wie Kochsalzlösung, die man in der Apotheke bekommt.

Ein- bis zweimal in der Woche lieben Babys das Bad in einem **kleinen Badeeimer**, der sie an die Zeit im Mutterleib erinnert. Der Tummytub® ist ergonomisch dafür ausgelegt und aus hochwertigen Materialien hergestellt, aber auch ein anderer (durchsichtiger) Kübel, der innen keine scharfen Kanten hat, kann für das Babybad verwendet werden. Die Vorteile eines Badeeimers für die Eltern sind der kleine Stauraum und der geringere Wasserverbrauch, genauso wie die flexiblere Handhabung des Babybads im Wohnraum. Die geeignetsten Badezusätze sind Muttermilch, Olivenöl und Salz.

## REZEPT DIY Badesalz

### ZUTATEN:

- leeres Marmeladenglas schwach gefüllt mit Meersalz\*
- 1 EL Natron
- 1-2 EL Olivenöl
- optional natürliches Lavendelöl oder (Wild-)Rosenöl (z.B. von Prima Vera, Dö Terra oder Young Living)

### WIE WIRD'S GEMACHT?

#### Schritt 1:

Natron ins Glas zum Meersalz geben.

#### Schritt 2:

Deckel zuschrauben und schütteln.

#### Schritt 3:

1-2 EL Olivenöl dazu, evt. 7-10 Tropfen natürliches ätherisches Öl dazugeben.

#### Schritt 4:

Nochmals schütteln, Fertig!  
1 TL – 1 EL Badesalz reicht für ein Babybad im Tummytub oder in der Badewanne

\*Im Prinzip kann jedes Salz verwendet werden. Dem Salz aus dem Toten Meer werden oft besondere Eigenschaften zugeschrieben, da es reich an verschiedensten Mineralstoffen ist. Andere Meer- oder Steinsalze sind aber ebenso geeignet. Das Salz sollte ohne Rieselhilfen oder Zusatzstoffe sein.



Nach der Geburt neigt die Babyhaut zu Trockenheit, deshalb kann man die Haut regelmäßig mit Muttermilch abtupfen und diese als Badezusatz ins Babybad geben. Man kann die zarte Babyhaut auch mit naturbelassenem Bio-Olivenöl einmassieren. Olivenöl hat kürzere Lieferwege wie z.B. Kokos- oder Mandelöl und ist nährender für trockene Haut als z.B. Sonnenblumenöl, weswegen es diesen vorgezogen werden sollte. Naturbelassene Öle bzw. Speiseöle sind kaum mit Parfurstoffen, Parabenen oder anderen bedenklichen Stoffen vermischt, wie es bei Babyöl öfter der Fall sein kann (z. B. Aufdruck „...mit Mandelöl“). Wichtig ist, dass das „Speise“-Öl möglichst nicht mit Pestiziden, Konservierungsstoffen oder Ähnlichem belastet ist. Deshalb empfiehlt es sich, auf Bio-Qualität oder Direktbezug vom Bauern zu setzen.

Babys lieben die sanften Berührungen der Eltern und die Haut wird bei einer täglichen Massage genährt. Mit einem selbst hergestellten Badesalz – siehe DIY – kann das Öl ebenso im Babybad genutzt werden.

### Mit natürlichen Ölen kann man auch ganz einfach Pflanzenauszüge selbst herstellen.

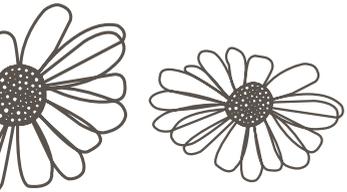
Für diese Auszüge kann man z. B. Spitzwegerich oder Gänseblümchen nutzen. 1 Glas wird ungefähr zur Hälfte mit Pflanzenmaterial gefüllt und dann mit Sonnenblumen- oder Olivenöl randvoll gefüllt. Um die Wirkstoffe aus den Pflanzenteilen in das Öl zu befördern, wird das Glas nun ca. 6 Wochen an einen sonnigen Standort gestellt und täglich kurz geschüttelt.

**Die Pflanzenteile sollen nach der Ernte an einem sonnigen Tag leicht anwelken. Dann wird das saubere Glas gut befüllt, damit während der Reifung keine Fäulnisprozesse entstehen.**

Nach 6 Wochen werden die Pflanzenteile durch ein Tuch abgeseiht. Das Öl kann man für die Babypflege direkt oder auch fürs Babybad einsetzen.

*weiterlesen* →

Wenn es schnell gehen muss, kann man das Pflanzenmaterial mit dem Öl in einen Topf geben und leicht erwärmen (max. 60 Grad), über Nacht stehen lassen und am nächsten Morgen abseihen. In dunklen Flaschen gelagert sind die Öle mindestens 1 Jahr haltbar.



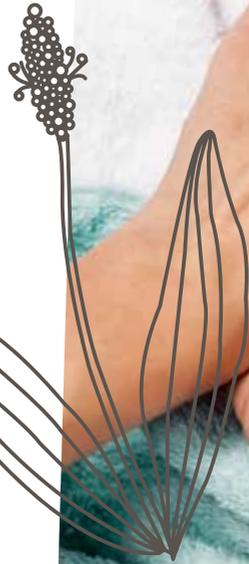
### Gänseblümchen

Genutzt wird die ganze Pflanze, besonders wirksam sind hier die Blüten. Das Gänseblümchen ist wertvoll für empfindliche, ev. sogar zu Akne neigende Haut. Es hat einen tröstenden Effekt, stärkt das Herz und unterstützt außerdem bei Atemwegsinfekten und Verdauungsbeschwerden.

### Spitzwegerich

Genutzt werden hauptsächlich die Blätter, wobei die ganze Pflanze verwendet werden kann. Spitzwegerich wirkt entzündlich, unterstützt bei Insektenstichen, rauer und verletzter Haut, z. B. auch bei verletzten Mamillen oder wundem Po.

Wer mehr über die Wirkung unserer heimischen Heilkräuter erfahren möchte, ist bei einer Kräuterpädagogin oder vielleicht sogar bei der eigenen (Groß-)mutter gut beraten. Manches Heilpflanzenwissen von früher ist in den Familien noch erhalten geblieben und wartet nur darauf weitergegeben zu werden. Bei einigen Kräuterfrauen, kleinen Hofläden, in Reformhäusern und ausgesuchten Apotheken kann man selbstgemachte Ölauszüge, Destillate oder Cremes beziehen.



# WINDELPFLEGE

Feuchttücher gibt es in vielfältigen Ausführungen, mit verschiedensten Bezeichnungen. „99% Wasser“, „plastikfreies Tuch“, diese und andere Kennzeichnungen sollen uns vermitteln, dass hier alles getan wurde, um nachhaltige Produkte zu liefern. Leider sind auch diese Feuchttücher nach der einmaligen Verwendung nur mehr Müll und trotz der scheinbaren Natürlichkeit müssen bei der Herstellung meist Konservierungsstoffe und Emulgatoren verwendet werden.

Für die häufige Reinigung des Windelbereichs kann man auch sehr gut **100% Wasser** verwenden – wer mag, kann noch einen Spritzer Öl dazugeben.

*Man benötigt nur Wischtücher, 1 Sprühflasche und 1 Abwurfbehälter am Wickeltisch und schon kann es losgehen.*

Die Tücher, ca. 15x15 cm, dürfen je nach Vorliebe aus weichem Baumwoll-, Viskose- oder Bambusgewebe sein, welches bei Bedarf auch mit 60 Grad gewaschen werden kann. Inzwischen gibt es die kleinen Wischtücher in vielfältigen Ausführungen von verschiedenen Herstellern. Dünne Tücher eignen sich besser als z. B. Frotteewaschlappen, da diese dicker und nach dem Waschen meist zu rau für empfindliche Babyhaut sind. Für unterwegs kann man die vorbereiteten Tücher in Plastikbehältern mit Deckel transportieren.

Ätherische Öle sollten immer mit Bedacht eingesetzt und für Babys immer nur mit Trägeröl verdünnt angewendet werden. Für die Babypflege eignen sich z. B. Lavendel- oder Rosenöl gut, da diese von den meisten Babys gut getragen werden. Lavendel beruhigt und entspannt. Rose stärkt das Herz und auch die Herzverbin-

dung von Eltern und Kind. Somit können diese Öle das Ankommen der Kleinen in unserer Welt und unsere Fürsorgefähigkeiten erleichtern. Von Aromatherapeut\*innen können auch weitere Öle für spezielle Bedürfnisse des Kindes oder der frischgebackenen Eltern eingesetzt werden. Wichtig ist beim Einsatz ätherischer Öle immer, zwischen natürlichen und naturidenten ätherischen Ölen zu unterscheiden. Letztere werden für den Einsatz bei Babys nicht empfohlen, da sie sehr leicht Reizungen verursachen können.

## LEXIKON Ätherische Öle



- Naturreine Öle werden zu 100% aus der namensgebenden Pflanze gewonnen.
- 100% natürliche Öle können Mischungen aus naturreinen Ölen sein. Sie enthalten keine synthetischen Zusätze.
- Naturidentische Öle sind synthetische Öle. Sie riechen zwar fast wie das natürliche Öl, haben aber nicht die therapeutische Wirkung wie ihr natürliches Vorbild.
- Synthetische Öle haben kein direktes Vorbild in der Natur und werden meist als „Duftöl“ oder „Parfümöl“ bezeichnet. Sie haben in der Regel einen vergleichsweise geringen Preis.



## MODERNE STOFF- WINDELN

### Stoffwindeln als nachhaltiger Weg beim Wickeln.



**Andrea Hammerl**

Stoffwindelberaterin, Windelfreicoach

Wenn wir an Stoffwindeln denken, haben wir oft noch ein veraltetes Bild im Kopf – von Mullwindeln, die mühsam ausgekocht werden müssen und weißen Plastiküberhosen darüber.

Doch so schaut das Wickeln mit Stoff längst nicht mehr aus. Es gibt eine riesige Auswahl an unterschiedlichen Modellen, verschiedenen Materialien und schönen Designs. In den letzten Jahren ist der Markt an nachhaltigen Stoffwindeln stark gewachsen. Vor dem Kauf lohnt es sich, sich einen Überblick vom Angebot zu verschaffen, um das richtige System für seine Bedürfnisse zu finden. Dann kannst du individuell die für euch passende Windel ermitteln und dich, je nachdem, worauf du am meisten Wert legst, entscheiden. Du hast die Wahl, welches Material an den zarten Babypopo kommt und kannst dabei zwischen vielen Natur- und Kunstfasern wählen. Du möchtest komplett auf Plastik verzichten? Dann sind Windeln mit Baumwolle, Hanf und

## MÜLL SPAREN

### durch Stoffwindeln



Jedes Kind verbraucht, bis es trocken ist, ca. 1 Tonne Windelmüll, der nicht recycelt werden kann. Moderne Stoffwindeln bieten eine wunderbare Alternative mit vielen weiteren Vorteilen.

Wolle die Lösung für dich. Beim Wickeln mit Stoff haben sich außerdem Bambusviskose, Mikrofaser und Fleece als Einlagen bewährt – oft auch als Mischgewebe. Als Nässeschutz dient neben Wolle meist PUL (Polyurethanlaminat). Das hat nichts mit der Plastiküberhose von früher zu tun. PUL ist waserabweisend, atmungsaktiv, weich und flexibel.

Es gibt eine große Auswahl an unterschiedlichen Windelsystemen. Angefangen von **AIO (All in One) Windeln**, bei denen Saugelinge und Nässeschutz fertig vernäht sind. Sie sind der Wegwerfwindel am ähnlichsten. Einfach nur Wickeln – ohne etwas vorzubereiten. Beliebte sind auch **Überhosen**, die als Nässeschutz dienen und gemeinsam mit unterschiedlichen **Einlagen, Mullwindeln oder Höschchenwindeln** verwendet werden. **Pocketwindeln** lassen sich super vorbereiten und bei solchen **AIB Windeln (3 teiliges**

### Spar-Tipp



Viele Gemeinden unterstützen die Anschaffung von Stoffwindeln mit dem **österreichischen Windelgutschein**. Fragt dazu in eurer Heimatgemeinde nach. Nähere Informationen findet ihr beim Verein **WIWA**.



**System)** hat man einen sehr kleinen Nässebereich und wenig Wäsche. Es ist ratsam, sich beraten zu lassen, die Vor- und Nachteile der verschiedenen Systeme kennenzulernen und die Materialien vorher anzusehen, um Fehlkäufe zu vermeiden.

Oft kommen Zweifel auf, ob das Waschen der Windeln nicht viel zu aufwändig ist und ob es sich durch den hohen Wasserverbrauch überhaupt lohnt und nachhaltiger ist, mit Stoffwindeln zu Wickeln. Meine Antwort darauf ist ein definitives:

*„Ja, es lohnt sich!  
Nicht nur der Umwelt zuliebe –  
sondern auch finanziell.“*

Wenn ich die Ökobilanz günstig beeinflussen möchte, lohnt es sich, auf den Trockner zu verzichten. Eine Waschtemperatur von 60°C ist empfehlenswert. [weiterlesen](#) ➔



Windelfrei ist achtsame Kommunikation von Anfang an und bedeutet nicht, keine Windeln verwenden zu „dürfen“.

Durch den Bezug von Ökostrom und die Verwendung von ökologischen Waschmitteln kann ich das Wickeln mit Stoff noch nachhaltiger machen. Beim Waschen übernimmt die Waschmaschine für uns einen Großteil der Arbeit. Was für eine Errungenschaft!

### Mein Pro-Tipp:

**Viele Babys schlafen super ein, wenn sie in der Trage sind und du dich vollkommen dem monotonen Wäscheaufhängen hingibst.**

In den letzten Jahren haben es auch immer mehr Öko-Wegwerfwindeln in die Supermarktregale geschafft. Diese haben eine bessere Ökobilanz als konventionelle Wegwerfwindeln. Gleichzeitig entstehen auch hier riesige Müllberge und fast alle Ökowiedeln nutzen einen Superabsorber (= Erdölprodukt). Es lohnt sich, bei den unterschiedlichen Herstellern genau hinzusehen, welche Inhaltsstoffe in der Windel sind und bei wem doch eher Greenwashing betrieben wird. Abschließend lässt sich sagen, dass es nicht

nur auf die Ökobilanz ankommt. Die Frage ist auch die Einstellung zu einer ökologischen Lebensweise. Ökowiedeln werden genauso wie konventionelle Wegwerfwindeln einmal genutzt und wandern anschließend in den Müll. Somit ist es niemals möglich, Abfall zu vermeiden. Stoffwindeln können immer wieder verwendet werden und müssen, auch wenn ein Kind bereits trocken ist, nicht entsorgt werden. Bei guter Qualität der Windeln können sie oft über viele Jahre weitergegeben werden.

### Für mich ist die beste Windel die, die wir nicht verbraucht haben.

Unsere Babys scheiden von Anfang an bewusst aus. Wenn wir unsere Kinder abhalten und ihnen von Beginn an die Möglichkeit geben, sich auch außerhalb der Windel zu erleichtern, kann das erheblichen Einfluss auf unseren Windelverbrauch haben. Das Körpergefühl unseres Babys bleibt erhalten. Wir bringen ihm nicht erst bei, sich kommentarlos in die Windel zu

## Wickeln

entleeren, um es ihm dann 2 Jahre später, wieder – oft mühsam – abzugewöhnen.

### Windelfrei ist für mich die Freiheit der Abhängigkeit von Windeln.

Es bedeutet weder, dass unser Kind keine Windeln tragen darf, noch hat es etwas mit verfrühtem Sauberkeitstraining zu tun. Windelfrei ist Kommunikation. Es stärkt die Bindung und kann unseren Alltag mit Baby erleichtern.

Stoffwindeln und Windelfrei sind eine großartige Kombination. Außerdem gibt es praktische Abhaltewindeln, die als Backup dienen und die Windelfreiroutine vereinfachen können.

*Jede Familie hat unterschiedliche Bedürfnisse und Herausforderungen im Alltag. So ist auch eine allgemein gültige Empfehlung nicht möglich und jeder darf beim Thema Wickeln seinen eigenen Weg finden.*

Ein Mietpaket kann den Einstieg in die Welt der Stoffwindeln erleichtern. Ohne hohe Anschaffungskosten kannst du verschiedene Windeln und Systeme testen und herausfinden, was zu euch passt.

## Relax!

• • • • •  
**Windelfrei ist keine Super-Mama-Challenge.** Es ist nicht dogmatisch zu verstehen und lässt sich perfekt mit (Stoff-)windeln kombinieren.  
**Probiere es doch einfach mal aus!**

## TIPP

**Investiere in dein Wissen und suche dir Unterstützung, um das für euch passende System zu finden.**

**verein-wiwa.at  
 hammerleben.baby**



Rahel Frisch  
Umweltpädagogin  
Klimabündnis 00

# Bedachter Konsum

## Wie viel braucht ein Kind?

Die grundlegende Frage zu beantworten, wieviel ein Kind braucht, grenzt streng genommen an eine philosophische Frage und ist eng verknüpft mit der Frage, wie viel ein Mensch wirklich braucht, um ein gutes Leben zu führen. Denn was wir für uns selbst anstreben, versuchen wir unseren Kindern mindestens genauso zu ermöglichen.

Die Ankunft eines Babys ist ein bemerkenswertes Ereignis, das oft zu einem erhöhten Bedarf an Produkten und Anschaffungen führt. Doch in einer Welt, die von Konsum geprägt ist, ist

es wichtiger denn je, bewusste Entscheidungen zu treffen, wenn es um den Bedarf und die Bedürfnisse unserer Kleinsten geht.

Es bedeutet, die Umweltauswirkungen zu berücksichtigen, hochwertige und nachhaltige Produkte zu wählen, sowie den Fokus auf das eigentliche Wohlbefinden des Kindes zu legen. Dies heißt jedoch nicht, möglichst viele verschiedene Dinge anzuschaffen, sondern sorgsam auszuwählen, was wirklich benötigt wird. Dabei sollte nicht nur auf die Menge, sondern vor allem auf die Qualität der Produkte geachtet werden.

## Einige Überlegungen, um einen bewussten Konsumansatz für Ihr Baby zu entwickeln:

Es ist verlockend, von der Fülle an Babyprodukten überwältigt zu werden. Beginnen Sie jedoch mit den wesentlichen Dingen wie Kleidung, Windeln, einem sicheren und gemütlichen Schlafplatz und ausgewogener Nahrung. Überlegen Sie, welche Produkte wirklich unerlässlich sind, um das Wohlbefinden und die Sicherheit Ihres Babys zu gewährleisten.

Wenn gebrauchte Dinge gekauft werden anstatt neue, wird der Bedarf an Ressourcen reduziert und die Emissionen von Treibhausgasen werden gesenkt, die bei der Herstellung neuer Produkte entstehen. Wenn auf Qualität geachtet wird und unnötige Chemikalien vermieden werden, reduziert dies auch die Umweltbelastung. Denn bei der Herstellung von Spielzeug ist ein erheblicher Einsatz von Energie und Rohstoffen notwendig, die oft aus fossilen Brennstoffen gewonnen werden. Dazu kommt, dass Spielzeuge oft in fernen Ländern produziert und über große Entfernungen transportiert werden müssen, bis sie bei uns ankommen. Somit tragen auch die langen Wege zu den Treibhausgasemissionen bei. Auch die Herstellung der Spielzeuge ist oft umweltschädlich, da sie oftmals aus Kunst-

stoffen bestehen, was zu einer Verschmutzung der Umwelt beitragen kann, wenn diese nicht ordnungsgemäß entsorgt werden. Dies ist vor allem in Ländern außerhalb Europas der Fall, wo Arbeits- und Entsorgungsbedingungen nicht so streng geregelt sind.

In der Spielzeugindustrie werden die Bemühungen immer größer, auf nachhaltige Materialien zu setzen, um den ökologischen Fußabdruck zu reduzieren. Nicht nur das Spielzeug selbst, sondern auch die Verpackung und die kurze Dauer der Spielzeit mit dem besagten Spielzeug sind Gründe für die schlechte Umweltbilanz. Denn was heute das Lieblingsspielzeug ist, ist morgen schon wieder uninteressant. Geben Sie die Sachen in diesem Fall

weiter, verkaufen Sie Second-Hand oder spenden Sie diese an eine gemeinnützige Organisation. Es bieten sich z.B. Carla-Shops dafür an. Binden Sie Familienmitglieder und Freunde mit ein. Erzählen Sie ihnen von Ihrem Ansatz für bedachten Konsum und bitten Sie sie, um sinnvolle Geschenke oder gemeinsame Erlebnisse anstelle von Massen an Spielzeugen oder Kleidung.

*weiterlesen* →

*Die wahre Fülle im Leben eines Kindes entsteht nicht aus dem Überfluss an Besitztümern, sondern der Liebe, Aufmerksamkeit und den wertvollen Erfahrungen, die wir ihm schenken.*

## TIPP

*Je jünger dein Kind ist, desto weniger Reize sollten angesprochen werden. Denn es ist noch ziemlich anstrengend, alle Eindrücke zu verarbeiten. Besser anfangs immer nur auf einen Reiz abzielen und langsam steigern. Das gilt für selbstgemachtes Spielzeug genauso wie für Spielsachen, die gekauft werden. Mach vieles selbst. Falls du handwerklich begabt bist und Freude daran hast, stricke beispielsweise Babysachen oder kreiere einfache Spielzeuge aus natürlichen Materialien. Dabei sollte vor allem darauf geachtet werden, dass die Materialien babytauglich sind – das heißt, es sollte schadstofffrei sein, da dein Baby auch mit dem Mund erkunden will. Hier helfen verschiedene Prüfzeichen weiter. Außerdem solltest du darauf achten, dass sich keine Kleinteile lösen können. Knöpfe, Perlen, Schnüre,... sollten immer fest verknötet und vernäht sein.*



## NACHHALTIGE BABYKLEIDUNG

**Die Wahl nachhaltiger Babykleidung ist nicht nur eine Investition in die Zukunft unserer Kinder, sondern auch ein Ausdruck unserer Verantwortung gegenüber der Erde, die wir ihnen hinterlassen wollen.**

Die Ankunft eines Babys bringt nicht nur Freude und Glück, sondern auch eine Vielzahl von Entscheidungen mit sich, insbesondere, wenn es um die Wahl der Babykleidung geht. Nachhaltigkeit rückt immer mehr in den Fokus, da Eltern zunehmend nach umweltbewussten Optionen suchen, die die Zukunft unserer Erde berücksichtigen und so auch eine enkeltaugliche Zukunft gewährleisten. Dabei sollen Stil, Komfort und Sicherheit nicht zu kurz kommen.

Nachhaltigkeit ist mehr als nur ein Schlagwort – es ist eine Lebenseinstellung, die darauf abzielt, die Bedürfnisse der heutigen Generation zu erfüllen, ohne die Möglichkeiten künftiger Generationen zu gefährden. Dieser Gedanke findet auch und vor allem in der Babykleidung seinen Platz. Die herkömmliche Produktion von Kleidung im Allgemeinen kann beachtliche ökologische und soziale Auswirkungen haben. Von der Nutzung nicht nachhaltiger Materialien bis hin zu fragwürdigen Arbeitsbedingungen sind die Schattenseiten der Bekleidungsindustrie nicht zu übersehen. Dabei sollte an erster Stelle immer das Augenmerk auf bewussten Konsum gelegt werden. Sprich, nur das zu kaufen, was wirklich benötigt wird. Und die Kleidungsstücke und Materialien so auszuwählen, dass sie multipel verwendet werden können. Diese Philosophie schont nicht nur die Umwelt, sondern auch den Geldbeutel.



### Materialien und Herstellungsprozesse

Die Wahl nachhaltiger Materialien, wie Bio-Baumwolle, Bambus, Hanf und recycelte Stoffe, ist ein Schritt in die richtige Richtung. Bio-Baumwolle wird ohne den Einsatz schädlicher Pestizide und Düngemittel angebaut, was nicht nur gut für unsere Umwelt und Ressourcen ist, sondern auch sehr wichtig für die Gesundheit unserer kleinsten Erdenbewohner:innen. Die Haut ist ein wichtiges Atemorgan und bei Babys und Kleinkindern noch besonders dünn und empfänglich. Daher sollte sehr genau darauf geachtet werden, welche Materialien damit in Berührung kommen.

Ein weiterer Rohstoff, der auch lokal in Österreich und relativ einfach produziert werden kann, ist Hanf. Er ist nicht nur widerstandsfähig gegen Schädlinge, sondern auch eine äußerst vielseitige Pflanze.

Das Recycling von Stoffen trägt dazu bei, den Bedarf an neuen Rohstoffen zu reduzieren und den Abfall zu minimieren. Gleichzeitig spielen umweltfreundliche Herstellungsverfahren, die faire Arbeitsbedingungen und unbedenkliche Farbstoffe umfassen, eine entscheidende Rolle bei der Minimierung der negativen Auswirkungen der Bekleidungsproduktion.

Wählt man hochwertige Babykleidung, ist das auf den ersten Blick etwas kostenintensiver. Langfristig gesehen ist sie jedoch nicht nur langlebiger, sondern hält auch für mehrere Kinder, was den Bedarf an Neukäufen reduziert. Zudem trägt es dazu bei, die Menge an Textilabfällen zu verringern. Die Pflege nachhaltiger Babykleidung durch korrekte Wasch- und Aufbewahrungsmethoden verlängert die Lebensdauer und unterstützt somit die Idee der Ressourceneffizienz zusätzlich.

### Secondhand-Optionen, Kleidungs- tausch & lokale, faire Mode

Der Kauf und Verkauf von Secondhand-Babykleidung hat viele Vorteile. Neben der finanziellen Ersparnis reduziert es den Bedarf an neuen Kleidungsstücken und fördert die Wiederverwendung. Die Einrichtung von Kleidungs-tausch-treffen ermöglicht es Eltern, gemeinschaftliche Bindungen zu stärken. Dies trägt nicht nur zur Nachhaltigkeit bei, sondern hilft auch, sich mit Gleichgesinnten zu vernetzen und auszutauschen. Neben dem Vorteil des Tauschens von nicht mehr benötigten Kleidungsstücken ist auch die Vernetzung gut und wichtig, um sich gegenseitig über lokal und fair hergestellte Babykleidung zu informieren. Diese unterstützt nicht nur den örtlichen Handel, sondern minimiert auch den ökologischen Fußabdruck. Labels und Zertifizierungen helfen den Verbrauchern dabei, ethische Marken zu identifizieren. Durch den Kauf dieser Produkte können Eltern aktiv dazu beitragen, gerechtere Arbeitsbedingungen zu fördern und umweltbewussten Konsum zu unterstützen.

### TIPP

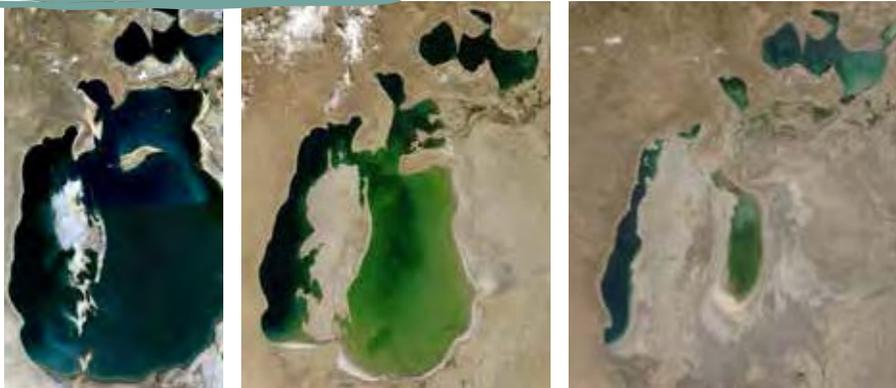
#### Tauschbörsen/Secondhand

CARLA-Shop  
flohmarkt.at  
vinted.at  
willhaben.at  
sellpy.at/children  
wichtelfee.at  
babaem.at  
fabihaft.at

Hast du gewusst?

Der CO<sub>2</sub>-Ausstoß einer Jeans beträgt ca 8.300 kg. **Das ist mehr, als 1 Österreicher im Jahr an CO<sub>2</sub> verbraucht.** Die Produktion einer Jeans beginnt meist mit dem Anbau von Baumwolle. Der hohe Wasserverbrauch dieser Pflanze und der Einsatz von Pestiziden verursachen erhebliche Umweltprobleme, wie das traurige Beispiel des Aralsees zeigt. 1kg Baumwolle benötigt ganze 30.000 Liter Wasser. Nach der Ernte wird die Baumwolle zu Garn gesponnen und gewebt, was ebenfalls Energie und Wasser erfordert. Beim Färben und Ausrüsten der Jeans werden chemische Substanzen verwendet, die schädliche Abwässer und Abfälle erzeugen. Die traditionellen Sandstrahl- und Bleichverfahren bei der Bearbeitung der Jeans setzen wiederum toxische Chemikalien frei. Diese Chemikalien sind in Europa überwiegend verboten, da sie als gesundheitsschädigend gelten. Das Baumwollgarn ist mit chemisch hergestellter Indigofarbe eingefärbt. Diese mit Schwermetallen (Blei, Cadmium,...) versetzte Farbe gelangt oft ungefiltert in die Flüsse. Deshalb sollte man eine Jeans vor dem ersten Tragen auch unbedingt mindestens einmal waschen. Die globalisierte Lieferkette und der lange Transportweg einer Jeans erhöhen den CO<sub>2</sub>-Ausstoß. Es werden dabei etwa 64.000 km zurückgelegt. Das reicht von Kasachstan/Indien, über die Türkei, nach Taiwan, Polen, Frankreich, die Philippinen, Griechenland bis nach Österreich. Bis sie am Ende ihrer Tage wieder in die Niederlande reist und ihren Lebensabend in Afrika fristet.

Negativbeispiel für die Auswirkungen des Baumwollanbaus: Aaralsee



1989

2000

2018

Bildquelle: Nasa Earth Observatory

kleine Siegelkunde



Die wichtigsten Gütesiegel

Vergibt nach folgenden Kriterien ihr Siegel für Schuhe, Textilien und Spielzeug:

- Materialien und Chemikalien
- Qualität
- Arbeitsbedingungen



Der Oeko Tex Standard 100 zeichnet schadstoffgeprüfte Textilien und Stofftiere aus. OEKO-TEX® MADE IN GREEN ist ein nachverfolgbares Produktlabel, das nach diesen Kriterien ausgestellt wird:

- schadstoffgeprüfte Materialien
- umweltfreundliche Betriebe
- sichere und sozialverträgliche Arbeitsplätze



GOTS ist der weltweit führende Textilverarbeitungsstandard für Bio-Fasern. Als unabhängige Non-Profit-Organisation bezieht er ökologische und soziale Kriterien bei der Herstellung von Textilien mit ein. Dabei unterliegt die gesamte textile Lieferkette einem unabhängigen sowie transparenten Zertifizierungsprozess.



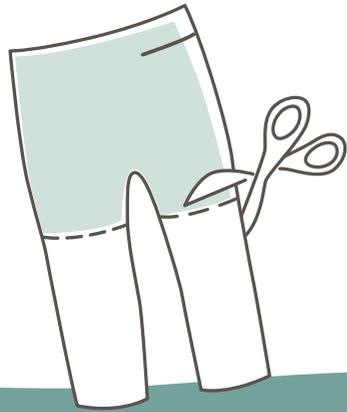
- ausschließlich für Textilien aus Naturfasern
- Chemikalien nur extrem eingeschränkt erlaubt
- Strenge festgelegte Sozialstandards
- Ausgangsmaterial 100% biologisch angebaut oder aus biologischer Tierhaltung



FairTrade Cotton bezieht sich auf Baumwolle, die nach den FairTrade-Prinzipien angebaut und gehandelt wird. Es steht für gerechtere Preise & bessere Arbeitsbedingungen, um die Lebensbedingungen der Baumwollproduzenten zu verbessern und eine nachhaltigere und sozial gerechtere Baumwollindustrie zu fördern.



Fair Wear ist eine unabhängige Non-Profit-Organisation, die sich für faire Arbeitsbedingungen in der Bekleidungsindustrie einsetzt. Das tut sie, indem sie Unternehmen bei der Umsetzung sozial verantwortlicher Praktiken unterstützt. Es wird die gesamte Lieferkette, von der Rohstoffgewinnung bis zum Endprodukt, überwacht. Faire Entlohnung und Arbeiterrechte stehen im Fokus.



## Shorts aus kaputten Leggings

Einfacher geht es nicht: Abschneiden  
und neuen Bund vernähen – fertig!

# UPCYCLING INSPIRATIONEN

## Polster mit Stick aus alten Spucktüchern

Der Stoff von 2 aussortierten Spucktüchern kann  
sehr gut zu einem Polster vernäht werden. In  
diesem Beispiel wurde auch noch ein Regenbogen  
darauf gestickt. Wie wär es mit einer neuen Farbe?  
Umfärben in der Waschmaschine geht einfach,  
spezielle Färbemittel gibt es z.B. bei DM.



## Hose verlängern mit Teilen einer zweiten Hose

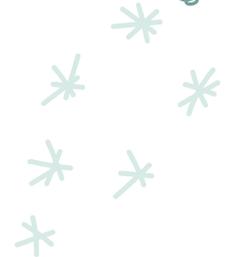
Eine Hose kann man mit Einsätzen einer zweiten Hose verlängern.  
In diesem Beispiel wurde im Stoff der Verlängerung auch noch ein Einsatz am Latz ergänzt.  
Auch durchgewetzte Knie kann man mit Einsätzen oder Flickern einer zweiten Hose reparieren.

## Stirnband aus Babyhose

Die Lieblingshose von deinem Baby hat ein  
Loch oder ist an den Knien durchgewetzt?  
Als Stirnband kannst du ihr ein zweites Leben schenken.

1. Bund von Hose teilen und die zwei Fußhälften  
auseinanderschneiden; sowohl Bund als auch Beine eignen  
sich für Stirnbänder
2. die zwei Beine in Form schneiden und aneinandernähen; für die  
gewünschte Größe Kopfmaß nehmen und entsprechend die  
Breite des Bandes anpassen
3. jetzt noch den 'Kreis schließen' und Stirnband fertigstellen

Beim Bund geht es noch einfacher: Hier muss man einfach nur die  
offene Seite wieder vernähen.





## Patches

### kaschieren große und kleine Löcher

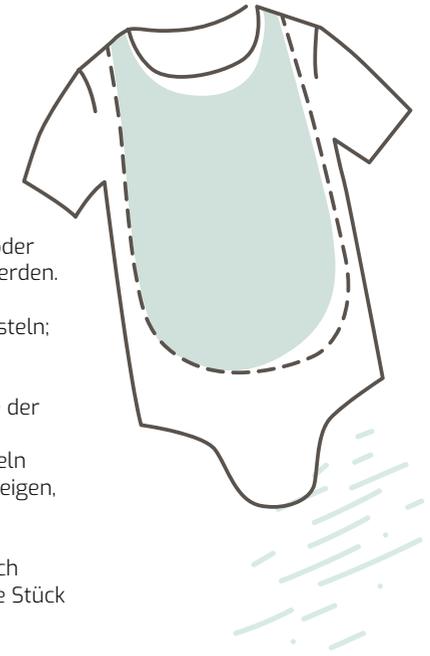
Flicken gibt es in allen Größen zum Aufbügeln oder Aufnähen. Auf [willhaben.at](http://willhaben.at) oder [etsy.com](http://etsy.com) kann man besonders originelle Motive finden.



## Baby-Lätzchen aus gebrauchter Kleidung

Ob T-Shirt, Body oder Pulli – aus getragener Kleidung oder auch gebrauchten Bettlaken können bunte Lätzchen werden.

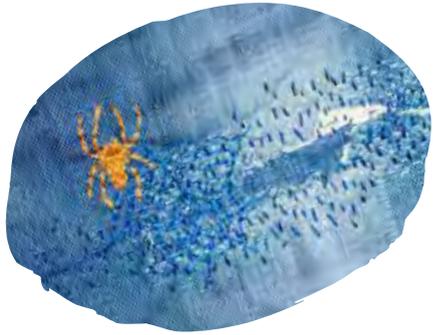
1. mit Backpapier eine Schablone für das Lätzchen basteln; eventuell ein altes Lätzchen als Vorlage nutzen
2. zwei Stoffe auswählen (zum Beispiel zwei verschiedenfarbige T-Shirts) und sie jeweils mithilfe der Schablone zuschneiden
3. die zwei Stoffe aufeinanderlegen und mit Stecknadeln befestigen; die Innenseite muss dabei nach außen zeigen, weil das Lätzchen später gewendet wird
4. nun die beiden Stoffe zusammennähen; dabei aber ein kleines Stück offen lassen, um das Lätzchen noch wenden zu können; nach dem Wenden das restliche Stück ebenfalls zunähen
5. zum Schluss einen Druckknopf annähen



## Buchstaben-Stick für eine persönliche Note

Ob als Geschenk oder für das eigene Baby: Mit gestickten Initialen kann man einfache Bodies oder Pullover verschönern. Stickgarne gibt es in vielen lokalen Geschäften/Kurzwarenläden zu erwerben.





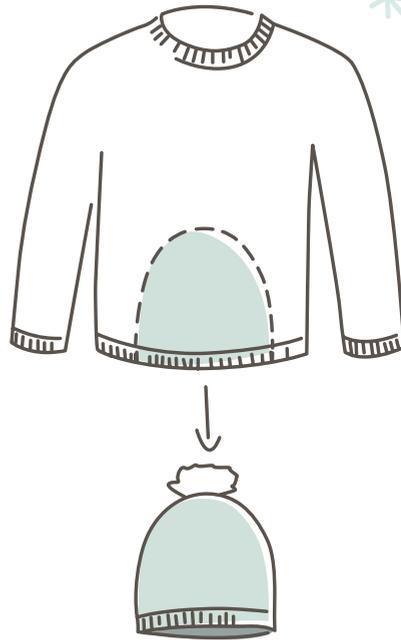
## Löcher flicken und dabei kreativ werden

Huch, wo kommt denn die Spinne her? Zum Thema 'Visible Mending' findet man z.B. auf Pinterest viele Inspirationen.

## Mütze aus altem Pulli

Ein Pulli ist zu klein geworden oder hat Flecken? Dann lässt er sich in eine Babymütze verwandeln. Besonders gut eignen sich Pullover, die unten gerippt sind. So liegt die Mütze später enger am Kopf an.

1. den Pulli so ausbreiten, dass die unteren Kanten aufeinanderliegen; eine abgerundete Mützenform aus dem Pulli herausschneiden; dabei daran denken, dass die Mütze so groß sein sollte, dass sie auch die Ohren des Kindes bedeckt
2. die beiden Mützen-Teile so aufeinanderlegen, dass das Innere des Pullis jeweils nach außen zeigt und die Stücke rundherum zusammennähen; überstehende Kanten anschließend abschneiden
3. die Mütze wenden und in Form bügeln
4. nach Belieben noch einen Bommel ergänzen



SONDERTEIL UPCYCLING



## Frischkur für Wollsachen

Bei Wollsachen bilden sich nach einer gewissen Zeit 'Wuckerl'. Mit einem 'Anti-Pilling-Rasierer' kann man diese 'wegrasieren' und der Pulli sieht wieder aus wie neu.

# GUT PFLEGEN und dabei ENERGIE SPAREN

- nur bei starker Verschmutzung mit 60° waschen, ansonsten reichen auch 30 oder 40°
- immer den Modus ‚Pflegeleicht‘ verwenden, um die Wäsche zu schonen
- nachhaltige Waschmittel verwenden, auf Weichspüler verzichten
- Reißverschlüsse und Knöpfe schließen
- besonders empfindliche Bekleidungsstücke in einem Wäschesäckchen oder mit Handwäsche waschen
- hartnäckige Flecken kann man mit Sauerstoffbleiche behandeln und/oder eine Zeit lang in die Sonne hängen
- saubere Kleidung nicht unbedingt jeden Tag wechseln und waschen; für mehr Abwechslung einfach die Teile auslüften und später wieder anziehen oder anders kombinieren
- am besten lufttrocknen → der Trockner braucht Strom und beansprucht die Kleidung
- für ganz Kleine ‚Gatschgwand‘ zum Herumtollen im Freien verwenden



SONDERTEIL UPCYCLING

# Freizeit und Bewegung

Unterwegs mit Baby



Lisa Maria Hardy  
Physiotherapeutin & Yogalehrerin

Wir kennen es alle. Nach einem langen Tag oder einer Nacht mit wenig Schlaf kann es schwierig sein, Motivation und Energie für Sport oder Yoga zu finden. Egal, was oft behauptet wird, auch trotz erschwelter Umstände gibt es genügend Möglichkeiten, als Mama fit zu bleiben. Dabei geht es 'einfach' nur um die richtige Planung. Die wichtigsten Punkte dabei sind vor allem Disziplin, das richtige Zeitmanagement und ein Schuss Offenheit, um deine Routine an den neuen Lebensrhythmus mit deinem Baby anzupassen.

Bezüglich der Disziplin hilft es vielleicht, dir bewusst zu machen, dass es nicht "nur" um die eigene Gesundheit geht, sondern auch darum, für dein Kind gesund und fit und dahingehend auch ein Vorbild zu sein. Die Reise ins Mama-sein kann oftmals sehr erschöpfend sein, deshalb ist es wichtig, nachhaltig auf den eigenen Energiehaushalt zu achten und regelmäßig Zeit für dich selbst einzuplanen. Denn wie sagt man so schön: "You can't pour from an empty

**Tipps und Tricks, die dir helfen, selbst im stressigen Mama-Alltag nährnde Aktivitäten und Rituale in deinen Tag einzubauen. Weil du es dir wert bist.**

cup / Man kann nicht aus einer leeren Tasse einschenken". Dabei gibt es viele Möglichkeiten, je nach persönlichen Vorlieben. Hier ein paar Vorschläge:

## 1. Postnatales Yoga

...ist eine wunderbare Möglichkeit, körperliche und emotionale Herausforderungen anzugehen und zusätzlich die Bindung mit deinem Baby zu stärken. Es hilft dabei, den Körper zu entspannen, zu kräftigen und die Verbindung mit deinem Herzen und deinem Atem zu verbessern. Postnatales Yoga fördert auch deine Präsenz und Achtsamkeit, deinen Schlaf, deine Stimmung und bietet einen liebevollen Ort der Annahme für deine Gefühle.



## Außerdem

Postnatales Yoga ist eine super Einstiegsmöglichkeit in die tieferen Lehren des Yogas. Oftmals weckt es das Interesse, auch nach dem Baby mehr in diese Welt einzutauchen, was wertvoll dazu beitragen kann, das Bewusstsein für Nachhaltigkeit zu stärken. Es beinhaltet die Philosophie eines achtsamen Umgangs mit sich selbst und der Umwelt.

## WICHTIG

- Der Körper schüttet in der Schwangerschaft schon von Beginn an das Hormon Relaxin aus, welches Bänder, Muskeln und Gelenke weicher werden lässt. Deshalb solltest du vor allem beim Dehnen sehr vorsichtig und behutsam sein und nur zu 80 % an deine persönlichen Grenzen gehen, um deinen Körper nicht zu verletzen.
- Höre auf die Signale deines Körpers, sei liebevoll zu dir selbst und modifiziere, wenn notwendig, die Haltungen.

## 2. Ein Intervalllauf

...mit dem Kinderwagen ist eine effektive Möglichkeit, Ausdauertraining in den Alltag zu integrieren. Kurze Sprints und Übungen wie Kniebeugen während des Gehens können den Trainingseffekt erhöhen und helfen, den Körper zu kräftigen.

## Unterwegs mit Baby



### 3. Workouts am Spielplatz

...bieten die Möglichkeit, eine kurze Sporteinheit einzuschieben, während die Kinder spielen. Es ist eine inspirierende und motivierende Möglichkeit, fit zu bleiben und andere Mütter oder Freunde dazu zu ermutigen, mitzumachen.

### 4. Ganzkörpertraining

...an Outdoor-Gyms oder Fitnesspfaden ermöglicht es, frische Luft und Sport zu verbinden. Diese Option ist besonders praktisch, wenn man mit einem Buggy oder dem Kleinkind unterwegs ist.

### 5. Wandern

...mit Baby in der Kinderkraxe bringt nicht nur schöne Erinnerungen, sondern auch einen schönen Muskelkater mit sich.

## 5. Workouts zu Hause

...sind eine gute Alternative, wenn die Zeit knapp ist. Das Baby kann in einer Tragehilfe mit dabei sein, und es gibt zahlreiche Trainingsvideos auf YouTube, die man nutzen kann. Durch die Schaukelbewegungen hat diese Trainingsart eine sehr beruhigende und besänftigende Wirkung und das extra Babygewicht bringt noch etwas "Würze" und vielleicht sogar den ein oder anderen Knuddler mit sich. Bei Quengeleien kann man auch zur Abwechslung das Baby einfach mit auf die Matte einladen. Und Musik hilft auch immer.

### Hilfreiche Tricks zur Planung und Durchführung

- Starte am Morgen, wenn die Welt noch schläft, um ungestört Zeit für dich selbst zu haben. Lege deine Sportkleidung bereits am Vorabend bereit, damit deiner Selfcare nichts mehr im Wege steht.
- Keine Ausreden! Setze dir ein bestimmtes Ziel und folge einem Trainingsplan, der dir vorgibt, wann du was zu tun hast, um dieses Ziel zu erreichen.
- Baue dein Baby regelmäßig in deine Aktivitäten ein. Kinder lieben Bewegung und lernen am besten, indem wir ihnen ein gesundes Verhalten vorleben.
- Priorisiere dein Wohlbefinden und reduziere die Zeit, die du in den sozialen Medien verbringst.
- Begegne dir selbst mit Liebe und Akzeptanz, auch wenn es mal nicht ganz nach Plan läuft. Nutze die Zeit, die du hast und habe Spaß dabei. Vielleicht hörst du ja später sogar einmal den Satz: "Wenn ich groß bin, möchte ich so fit wie du sein, Mama." :)

## TIPP

### YouTube-Video Suchbegriffe:

**lisamariaharry**  
**Postnatales Workout**  
**Hiit Training**  
**Yoga mit Baby**  
**Kanga Training**





## GUT GEBUNDEN INS LEBEN STARTEN

Das Tragen eines Kindes hat einige nachhaltige Aspekte sowie Vorteile für das Kind und die tragende Person.



Katharina Arnitz  
Expertin für Babytragen

Durch die strapazierfähigen Materialien und die Art der Webung sind Tragetuchstoffe, aus denen die meisten Babytragen hergestellt sind, langlebig und können dadurch für mehrere Kinder genutzt oder mit hohem Wiederverkaufswert weiterverkauft werden. In den Tüchern werden kaum bis keine Kunststoffe verarbeitet, mit Ausnahme von Glitzer, der aus Kunststoff besteht. Zu den gängigsten Stoffen zählen Naturfasern wie z. B. kbA Baumwolle, Schafwolle, Alpaka- wolle, Hanffasern, Bambus und Leinen. Manche Tragen, die sogenannten Wrap Conversions (kurz Wrapcon), sind zur Gänze aus Tragetuchstoff hergestellt und zum Binden. Die sogenannten Halfbuckle und Fullbuckle bestehen großteils ebenso aus Tragetuchstoff, die Gurte und Schnallen bestehen aus geprüften und unbedenklichen Kunststoffen. Der Nachhaltigkeitsaspekt ist daher groß, denn

### TIPP

Auch ältere Tragehilfen, die ergo- nomisch nicht ganz korrekt sind, können mit kleinen Hilfsmittel verbessert bzw. „gepimpt“ werden. Ein zu breiter Steg beispielsweise kann mit einer Mullwindel abgebunden und an die Beine angepasst werden.



im Vergleich zu einem Kinderwagen oder einem Buggy werden kaum umweltschädliche Mate- rialien verwendet.

Die uneingeschränkte Mobilität erleichtert es uns problemlos, die öffentlichen Verkehrsmittel zu nutzen. Mit dem Kinderwagen beispielsweise steht man dort öfters vor Herausforderungen. Z. B. ist das sichere Einsteigen in einen Bus alleine nicht möglich, zudem ist es immer fraglich, ob genug Platz für den Kinderwagen bereitsteht.

Beim Spazieren oder Wandern ist man viel un- eingeschränkter und kann somit neue Wege mit Leichtigkeit erkunden. *weiterlesen* →

### Sinne

1. Hörsinn
2. Sehsinn
3. Geschmackssinn
4. Geruchssinn
5. Tastsinn
6. taktilen System
7. viszerale System
8. kinästhetisches System
9. veribuläres System

Im Sinne der Nachhaltigkeit sollten bevorzugt Hersteller aus Österreich und den Nachbarländern gewählt werden. Diese haben eine hohe Qualität, achten auf hochwertige Materialien und produzieren meist sogar in dem selben Land, in dem der Firmensitz ist. Meist werden Materialien verwendet, die keine Weltreise hinter sich haben und unserer Umwelt nicht schaden, so wird vieles an CO<sub>2</sub> eingespart.

Ein paar Hersteller wissen den Wert Ihrer Produkte zu schätzen und hauchen älteren oder beschädigten Tragen neues Leben ein. Sie werden gereinigt, repariert und anschließend

wieder als Second-Hand-Ware verkauft. Dazu zählt zum Beispiel die Firma Buzzidil aus Österreich.

Zu den großen namhaften Herstellern, die maschinell weben und eine große Zahl an Tüchern und Tragen verkaufen, gibt es viele kleine Webereien, die in mühevoller Handarbeit jedes Teil somit zu einem Unikat machen. Jeder Weber hat seine Handschrift und verleiht dem Tuch etwas Besonderes. Meist kann man sich das Design bzw. die Farben und die Webeart selbst aussuchen und somit sein eigenes, ganz persönliches Tuch erstellen lassen.

### Tragetipps von der Expertin

#### Tragen im Sommer

**Schatten:** Sucht diesen auf und meidet direkte Sonne, wobei ein Schirm oder Sonnenhut helfen kann. Den Kopf und die Beine/Füße dabei schützen.

**Kleidung:** Das Tragetuch bzw. die Tragehilfe ersetzen eine Kleidungsschicht. Ihr könnt UV-Kleidung oder einfach gar keine Kleidung verwenden.

**Stulpen:** Wenn ihr diese verwendet, könnt ihr dem Sonnenbrand vorbeugen.

**Schwitzen:** Der Schweiß des Tragenden kühlt das Baby, aber hier ist Vorsicht geboten vor zu viel Schweiß. Hinweis: Babys brauchen bei Hitze mehr Milch! Kein Wasser verwenden!

#### Tragen im Winter

**Nähe:** Diese wärmt am besten. Daher sollten Babys am Körper getragen werden, mit möglichst wenig Stoff zwischen Baby und Tragenden.

**Tragejacke, Tragecover, Jackenerweiterungen:** Sie wärmen, schützen vor Wind und Wetter und man spürt schneller, ob dem Baby zu warm oder zu kalt ist.

**Zwiebelprinzip:** Zieht dem Baby gleich mehrere Schichten an, die man zur Not auch ausziehen kann.



Nicht nur Hersteller von Tüchern und Tragen legen Wert auf Nachhaltigkeit.

Es gibt einige Hersteller von Tragejacken, die nachhaltig produzieren. Viele sind so konzipiert, dass man sie in der Schwangerschaft, zum Tragen vor dem Bauch, zum Tragen auf dem Rücken und auch ohne Kind als normale Jacke anziehen kann. Durch die Vielseitigkeit der Tragemöglichkeiten und die hochwertige Herstellung sind die Jacken ein wahrer Gamechanger.



Freizeit

## HERSTELLER

#### Österreich:

- Buzzidil, Fräulein Hübsch, Babytuch, Kindsknopf, Fillikid (Wandertrage), Fellhof, Emeibaby, Kokadi u. v. m.

#### Deutschland:

- Ruckeli, Didymos, Hoppediz, Manduca (neuere Modelle), Madame Jordan, Storchenwiege, Schmusewolke, Ergobaby u. v. m.

#### Tragejacken und Tragecover:

- Viva la Mama, Mamalila, Hoppediz

## TIPP

**Das Tragen ist das Stillen der Papis. Kuschelzeit mit beiden Elternteilen ist wertvoll und wichtig.**

[www.gebundene-familie.at](http://www.gebundene-familie.at)



# ENDLICH URLAUB!

## Unterwegs sein mit Baby – das geht auch umweltfreundlich.

Geht nachhaltig leben und reisen mit Baby überhaupt? Darf ich jetzt überhaupt noch fliegen? Und was ist mit Fähren und Kreuzfahrtschiffen? Lasst es uns einmal so sagen, "It's complicated". Nicht zu selten neigen wir dazu, andere für ihre Taten zu verurteilen oder mit dem Finger aufeinander zu zeigen. Niemand ist perfekt, aber jeder Schritt hin zu umweltfreundlicheren Lebensweisen ist ein Schritt in die richtige Richtung. Und wenn man die Nachhaltigkeit nicht als Hürde, sondern als Chance sieht, dem eigenen Nachwuchs eine bessere Welt zu hinterlassen, kann man mit der ein oder anderen Adaptation definitiv auch seinen Beitrag leisten.



**Lisa Maria Hardy**  
Physiotherapeutin & Yogalehrerin

Grundsätzlich ist es kein Geheimnis, dass bei der Urlaubsplanung nahe Ziele ins Visier zu nehmen gut und sinnvoll ist, um Flugzeugreisen, wenn möglich, zu vermeiden. Denn 75% unserer CO<sub>2</sub>-Belastung macht die Wahl der An- und Abreise aus und das Flugzeug verursacht mit Abstand den größten Ausstoß. Doch es geht nicht nur um CO<sub>2</sub>. Unsere Meere leiden unter Schmutz- und Lärmbelastigung, Ausbeutung, Tonnen an Sonnencremes, dem Feinstaub und Ruß von Schiffen und Fähren sowie Öl und Plastikmüll. Einheimische leiden aufgrund von Großkonzernen, Tiere werden für Touristen-Attraktionen gequält. All das sind definitiv wichtige Punkte, die in die Überlegungen zu einem nachhaltigen Familienurlaub einbezogen werden sollten.

## Unterwegs mit Baby

### 1. Umgebung erkunden

Mit Baby kann man wunderbar die Umgebung erkunden. Ob im Tragetuch oder auch mit dem Kinderwagen, es gibt in jeder Region zahlreiche Spaziergänge und Wanderungen, die auch mit Baby bewältigt werden können. Dabei sollte man darauf achten, sich zu Beginn nicht zu viel zuzumuten, sondern es lieber langsam angehen. Die ersten Wanderungen/Spaziergänge sollten eher kurz sein und wenig Höhenmeter haben. So kannst du testen, wie das Wandern für dich und dein Baby funktioniert und auch, wie fit du nach der Schwangerschaft bist. Achte auch darauf, dass die ausgewählte Strecke über genügend Sitzbänke verfügt, damit du dein Baby bei Bedarf stillen kannst.

### 2. Öffis nutzen

Zug und Bus gelten als super nachhaltige Alternative für Reisen mit Baby und Familie und sind auch noch viel praktischer als mit dem Auto. Es gibt extra buchbare Familienabteile, in denen man bei Quengeleien einfach aufstehen und auf und ab gehen kann.

**Tipp:** Vor allem der Nachtzug liegt bei Familien sehr im Trend und gilt als beliebte und bequeme nachhaltige Reisealternative.

## TIPPS

### zur nachhaltigen Fortbewegung

- Nutzt – wenn vorhanden – Rufbusssysteme oder Carsharing-Autos.
- Informiert euch über barrierefreie Spazierwege und geeignete Radwege in eurer Region, die mit Fahrradsitz oder Fahrradanhänger gut zu bewältigen sind.
- Es gibt bestimmt viele schöne barrierefreie Spazierwege und einfache Wanderungen in eurer Umgebung, welche mit einem geeigneten Tragesystem oder einem Babyrucksack genossen werden können.



### 3. Wähle eine nachhaltige Unterkunft

#### Der Ökobilanzcheck:

- Eigene Energie und/oder Wärmeversorgung?
- Regionale bzw. Bio-Lebensmittel?
- Veganes/vegetarisches Angebot?
- Ökologische Bauweise?
- Naturpool?
- Biolandwirtschaft?
- Ressourcenschonung, Vermeidung von Plastikmüll?
- Arterhaltung (Züchtung von alten Tierrassen, Pflanzenarten, Gemüsesorten,...)?
- E-Mobilitätsfreundlichkeit?
- Gemeinwohlorientierung (Mitarbeiter, Lieferanten, gemeinnützige Projekte,...)?

Ebenso kann man auf **Zertifizierungen wie das österreichische Umweltzeichen oder das EU-Ecolabel** achten. Diese Labels kennzeichnen Unterkünfte, die strenge Nachhaltigkeitskriterien erfüllen.



**Fazit:** Jeder Schritt zählt!  
Auch wir können durch  
kleine Veränderungen  
Großes bewirken.



### 4. Weniger ist mehr

#### Umweltbewusstes Packen und Verhalten vor Ort:

- meeresfreundliche Sonnencreme
- wiederverwendbare Einkaufstaschen
- wiederauffüllbare Wasserflaschen
- Aufbewahrungsdosen für Snacks
- Stoffwindeln und Stillen
- feste Haar- und Körperseife mitnehmen
- Bienenwachstücher anstatt Frischhaltefolie
- Natursouvenirs vor Ort lassen (Muscheln, Sand,...)
- auf Tierattraktionen verzichten (sag Nein zu Delphinshows, Elefanten reiten, Zoos, etc. bei denen Tiere nicht artgerecht leben dürfen)
- einheimische Familien-Unternehmen unterstützen

#### Also was können wir konkret tun?

- Reist, wenn möglich, mit öffentlichen Verkehrsmitteln wie Bus und Zug an- und ab.
- Mit dem E-Auto können auch weitere Strecken zurückgelegt werden – Planung ist hier alles!
- Ein Campingurlaub ist ein besonderes, naturnahes Erlebnis für die ganze Familie und kann sehr ressourcenschonend und nachhaltig gestaltet werden.

#### CO<sub>2</sub>-Abdruck bei einer Flugreise minimieren:

- Unterstütze Fluggesellschaften, die bestrebt sind, den Flugverkehr durch die Entwicklung von emissionsarmen Flugzeugen und alternativen Treibstoffen nachhaltiger zu gestalten.
- Kompensiere deine Reise mit nur ein paar Klicks, z.B. über 'Atmosfair'.
- minimalistisch packen
- Direktflüge wählen
- Economy Class fliegen
- länger vor Ort bleiben





Andrea Fellingner  
Expertin für Naturpädagogik



## MIT UND IN DER NATUR MIT BABY

„Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel.“  
J.W. von Goethe

**Die Liebe zwischen Groß und Klein ist das stärkste Gefühl, das die Natur hervorbringt. Liebe und Natur - beide verleihen Kraft. Kraft, die wir Eltern brauchen, damit unsere Kinder in einem Umfeld reich an Vertrauen aufwachsen können. Möge euch die Natur inspirieren!**

Ich lade euch ein: Legt alles weg, was Signaltöne abgibt und unnötig ablenkt. Packt euch eine gesunde Jause ein. Und los geht's in das erfrischende Grün, hinein ins Wunderland Wald! Hier eine handvoll Impulse für eure wertvolle Zeit des Miteinanders in der Natur:

### Natur mit allen Sinnen erleben. Erholen. Kraft tanken.

Hand aufs Herz. Die Natur tut uns gut, tut Mama und Papa gut. Nehmen wir speziell den

Wald unter die Lupe. Mit all seinen Bewohnern, vom Moos bis zum Baum, erzeugt er ein spezielles Mikroklima. Das fördert unsere Gesundheit und Körperregulation. Wenn wir durch den Wald spazieren – vielleicht sogar ein Wegstück barfuß – und die frische Luft einatmen, ist das für die Atemwege ein „Wohlfühlbad“ in sauerstoffreicher, schadstoffarmer Luft. Der „Erholungsnerve“ Parasympathikus fördert den „cool down“-Modus und fährt den Stresspegel herunter. Das Herz tanzt mit den anderen Organen in einem sanften Rhythmus.

## MACHT MIT

### Blumenblütenspiel

.....

Die Natur lädt zum feinmotorischen Lernen ein. Im Frühling und Frühsommer suchen wir Gänseblümchen. Ihr könnt die Köpfchen vorsichtig pflücken und die Blüten sanft herauszupfen, auf ein Stück mitgebrachten Karton oder ein weißes Taschentuch legen und damit euer ganz persönliches Blütenbild kreieren.



Aufenthalte in offenen, lichtdurchfluteten Landschaften und Wäldern sensibilisieren unsere Wahrnehmung. Wir können ganz im Moment ‚sein‘, aufmerksam und neugierig. Wir fühlen uns geborgen, können die Welt nun leichter mit anderen Augen sehen. Aus einem Gedankenknäuel lösen sich plötzlich klare Gedanken. Klarheit – ob in der Sprache oder den Emotionen – ist das Stichwort für ein sorgenfreies Miteinander im Familienalltag.

### Kinder halten sich von Natur aus gern in ihr auf

Aus entwicklungspsychologischer Sicht ist die Natur ein „kindgerechter“ Lebensraum mit unzähligen Möglichkeiten für eine gesunde Entwicklung. Sie bietet eine ausgewogene Sinneskost. Gleichzeitig helfen Aufenthalte im Wald, wichtige Bereiche der Muskulatur zu entwickeln, wie den Gleichgewichtssinn oder mo-

torische Fähigkeiten. Sie lädt ein zum Begreifen, Entdecken, Sammeln, Zählen, Sortieren u.v.m. Das könnte einer der Gründe sein, weshalb in der Natur weniger häufig Ermüdungserscheinungen als in Innenräumen beobachtet werden und sich Kinder dort deutlich länger auf eine Tätigkeit konzentrieren können. Zudem zeigt die neurologische Forschung, dass das, was wir mit allen Sinnen lernen, im Gehirn besser abgespeichert wird. Somit ist aktives Lernen an der frischen Luft nachhaltig.

### Mhmmmm...Waldparfümerie

Wie riecht Erde, wie riechen Blätter oder Waldkräuter? Nehmt euch Zeit, den Wald mit der Nase zu erforschen. Sind eure Kinder schon etwas größer, gebt ihnen den Tipp, dass manche Dinge erst nach Zerreiben einen gut wahrnehmbaren Duft abgeben, wie Nadeln von Bäumen.

weiterlesen →

### Gut zu wissen

Mit vier bis 12 Monaten reift die Greiffunktion der Kleinkinder heran. Mit einem Jahr beherrschen sie den Pinzettengriff und gebrauchen ihre Hände unabhängig voneinander. Die Natur bietet eine Fülle taktiler Sinneswahrnehmungsmöglichkeiten: Naturmaterialien berühren, in die Hand nehmen und fühlen; auch werden die Kinder berührt, z.B. von Zweigen im Gesicht oder Gräsern an den Beinen. Die Kinder lernen die Unterschiede zwischen hart und weich, fest und flüssig, trocken und feucht.



### TIPP

#### Hausapotheke

Gänseblümchen werden gern als Soforthilfe bei Verstauchungen und Hautverletzungen verwendet. Zerreibt sie zwischen den Fingern und legt sie auf die verletzte Körperstelle auf. Ihr könnt das zerquetschte Blümchen auch auf Insektenstiche tupfen.

### DIY-Tipp

**Gänseblümchensnack:** Die Blätter und Blüten des Gänseblümchens sind essbar. Die offenen Blüten schmecken leicht bitter. Die Knospen haben einen nussähnlichen Geschmack. Saubere Gänseblümchen schmecken auch auf einem Butterbrot mit einer Prise Kräutersalz hervorragend.

### BUCH-Tipp

„Blumenkinder in der Wiese“  
Gedichte über essbare Pflanzen

„Blätterwichtel in der Natur“  
Einfache Rezepte zum  
Nachkochen aus Oberösterreich.

Onlinetipp:  
[www.issmichpflanzen.at](http://www.issmichpflanzen.at)

### Waldklangbad

Das Hören zählt zur frühen, biologisch verankerten Voraussetzung für Sprache, Musikalität und Kreativität. Genießt gemeinsam ein beruhigendes Waldklangbad. Ihr werdet staunen, wieviel Neues es jedes Mal zu entdecken gibt.

Tierstimmen, Blätterrauschen, Wassertropfen, fallende Zapfen ...

### Nachhaltig Lernen. Respektvoll Handeln. Klima schützen.

Wer die positiven Auswirkungen regelmäßiger Aufenthalte in der Natur und im Wald von früher Kindheit an spüren darf, wird den Wald auch im Erwachsenenalter zur Regeneration, zur Erholung und zum Krafttanken aufsuchen. Aus dem Blickwinkel der Nachhaltigkeit und des Klimaschutzes betrachtet ist eine respektvolle Beziehung zur Natur von Kindheit an eine wichtige Basis, damit sich auch eure Kinder für den Erhalt der natürlichen Lebensgrundlagen einsetzen.

#### Ein paar kinderleichte Anregungen:

Packt bevorzugt regionale und saisonale Lebensmittel in euren Rucksack. Achtet auf umweltfreundliche Verpackungen. Lieber eine Brotdose und Mehrweggetränkeflaschen verwenden. Nehmt Abfall wieder mit nach Hause. Schützt den Jungwald und sensibilisiert eure Kinder für einen achtsamen Umgang mit der Pflanzen- und Tierwelt vor eurer Haustüre. So kann jeder Einzelne im Kleinen seinen ganz persönlichen Beitrag zum Umdenken leisten.





**Impressum**

Herausgeber:  
Verein zur Regionalentwicklung Mondseeland (REGMO)  
Technoparkstraße 4  
5310 Mondsee  
[www.berge-seen-ideen.at](http://www.berge-seen-ideen.at)

Gestaltung: ARTINA graphic & design  
Bilder: Adobe Stock, Envato, Eigentum der Redakteure  
Nachhaltig gedruckt bei Samson Druck

