

# Familienzeit

**BITTE  
WARTEN!**  
Unser Familienthema

Österreichische Post AG | MZO2Z032529M  
Amt der NÖ Landesregierung, Landhausplatz 1, 3109 St. Pölten  
Retouren an Postfach 100, 1350 Wien





„Weil wir  
miteinander so  
viel mehr sind.“

Unsere Welt ist schön. Damit sie auch für zukünftige Generationen ein lebenswerter Ort bleibt, braucht es unser aller Engagement. Denn im Miteinander liegt das Wesen unseres Menschenseins. Deshalb unterstützen wir laufend soziale Projekte für Menschen in schwierigen Lebenslagen sowie Initiativen für ökologische Nachhaltigkeit. Mehr dazu unter [dm-miteinander.at](https://dm-miteinander.at)

Mein dm-App  
dm.at

**GEWINNSPIEL**  
Gewinne eins von zehn dm  
Family-Packages! Jetzt unter  
[familienpass.at/gewinnspiele](https://familienpass.at/gewinnspiele)  
mitmachen.



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN

BEZAHLTE ANZEIGE

EIN LEBEN VOLLER MÖGLICHKEITEN  
DER NEUE MAZDA CX-80



6 JAHRE | MAZDA  
GARANTIE

Verbrauchswerte kombiniert lt. WLTP: Mazda CX-80 Plug-In Hybrid: 1,6 l/100 km und 23,8 kWh Strom/100 km, CO<sub>2</sub>-Emissionen: 35-36 g/km.  
Mazda CX-80 Diesel: 5,7-5,8 l/100 km, CO<sub>2</sub>-Emissionen: 148-151 g/km. Symbolfoto. Stand: Oktober 2024.

**M MAZDA MAYER**  
AUTOMOBIL AUS LEIDENSCHAFT

DR. W. STEINGÖTTERSTRASSE 23, 3107 ST. PÖLTEN | TEL. 02742/363018 | [WWW.MAZDA-MAYER.AT](https://www.mazda-mayer.at)

BEZAHLTE ANZEIGE





## IMPRESSUM

### Medieninhaber und Herausgeber:

Land Niederösterreich,  
Amt der NÖ Landesregierung,  
Abteilung Soziales und Generationenförderung,  
3109 St. Pölten, Landhausplatz 1

### Verlags- und Herstellungsort:

NÖ Familienland GmbH, T: 02742 9005-19001,  
noe-familienland@noel.gv.at,  
www.noe-familienland.at

### Konzept und Redaktionsleitung:

Barbara Trettler, Karin Feldhofer

### Visuelles Konzept:

Verena Govoni

### Artdirektorin:

Karin Feldhofer

### Grafik:

Daniela Kondelik, Elisabeth Buchinger

### Redaktion:

Barbara Trettler, Karin Feldhofer,  
Sophie Moser, Anita Sames

### Chefin vom Dienst:

Daniela Kondelik

### Bildredaktion:

Karin Feldhofer, Daniela Kondelik

### Lektorat:

Gudrun Stecher

### Coverfoto:

iStock.com/AleksandarNakic

### Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe:

31. Jänner 2025

### Blattrichtung:

periodisch erscheinendes Informations- und  
Unterhaltungsmagazin für Familien  
und Generationen

### Druck:

Ferdinand Berger & Söhne GmbH,  
Wiener Straße 80, 3580 Horn

### Anzeigen:

NÖ Familienland GmbH, Informationen bei  
Marketingservice Thomas Mikscha GmbH,  
3100 St. Pölten, T: 02742 76896

### Auflage:

125.000 Stück

### Ausgabe:

November 2024

Alle in der Zeitschrift verwendeten Begriffe, Personen- und Funktionsbezeichnungen beziehen sich ungeachtet ihrer grammatikalischen Form selbstverständlich in gleicher Weise auf Frauen und Männer. Meinungen der Autorinnen und Autoren müssen nicht der Meinung der Redaktion entsprechen.

Für die Richtigkeit der Angaben wird keine Haftung übernommen.

Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz siehe [www.familienpass.at](http://www.familienpass.at), [www.noe-familienland.at](http://www.noe-familienland.at), Datenschutz siehe [www.noe.gv.at/datenschutz](http://www.noe.gv.at/datenschutz).



Die Vorfreude auf Weihnachten zählt für Kinder wohl zum Schönsten.

# Das Einzige, was zählt.

Vorfreude und Freude sind beides Kräfte, die uns **auf besondere Weise durchs Leben tragen**. Kindern wurde sie in die Wiege gelegt, Erwachsene verspüren sie oft nicht mehr so intensiv, die Vorfreude, die im Grunde die Freude oft übertrifft, weil sie eine **Zeit des Hoffens, der Erwartung** und, sinnbildlich, des inneren Leuchtens ist. Freude hingegen ist der Moment des Erlebens, in dem **das Herz aufgeht** und man den herbeigesehnten Moment endlich genießen kann.

Nirgendwo ist diese Freude **so tief verwurzelt und bedeutsam wie im Familienverband**, wo sie geteilt und gemeinsam erlebt wird. Wenn wir die kleinen und großen Momente zusammen feiern – sei es ein gemeinsamer Spaziergang, ein Geburtstagsfest, Weihnachten oder die einfache Freude am Beisammensein –, **entstehen Erinnerungen, die bleiben**.

Rainer Maria Rilke schrieb treffend: „**Das Einzige, was zählt, ist die Freude.**“ Freude verbindet, schafft Nähe und lässt uns im Hier und Jetzt ankommen. In der Familie wird Freude zu einem **Fundament**, auf das wir auch in schweren Zeiten zurückgreifen können. **Freude stärkt das Vertrauen ins Leben!**

Worüber haben Sie sich zuletzt gefreut? Möglicherweise über die **Farbenpracht der Blätter** an einem sonnigen Herbsttag? Oder über eine **liebevolle Umar-mung** ihres Kindes? Und wann haben Sie zuletzt Vorfreude auf etwas verspürt? Auf diese Ausgabe der „Familienzeit“ vielleicht? Darüber würden wir uns jedenfalls sehr freuen und wünschen Ihnen, nun, da Sie die letzte Ausgabe für dieses Jahr in Händen halten, **viel Freude beim Schmökern!**

Herzlich  
Ihre Redaktion



22

## Leben

**UNSER FAMILIENTHEMA**  
8

Bitte warten!

**AUFGEGABELT**  
22

Mit viel Liebe selbst gemacht

**LESEZEIT**  
24

Erlebnis Jurtenkuscheln

**VOR DEN VORHANG**  
38

Weißer Engel mit roten Nasen

**AUS DEINER SICHT**  
50

Rückzug, Ruhe und ein Lebkuchenhaus

## Wissen

**EXPERTENTIPP**  
18

Getrennt gemeinsam

**JUGENDZEIT**  
29

Einfach krachen lassen?

**DAS MACHT SPASS**  
30

Rätselseiten

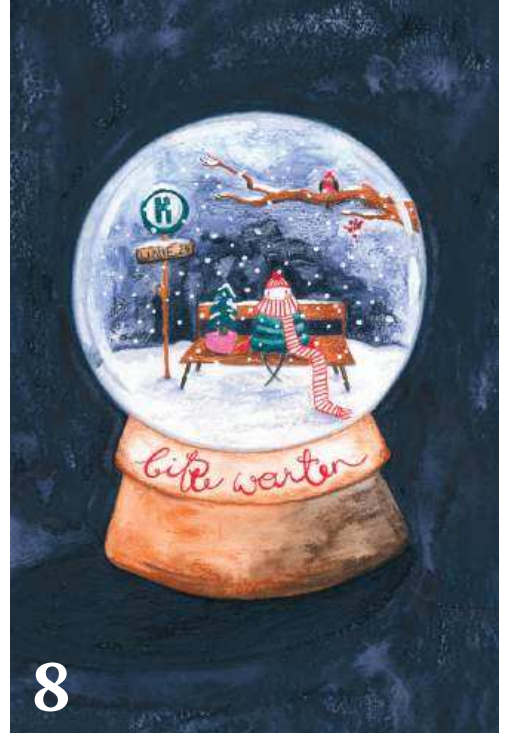
**FAMILIENRAT**  
34

Let me influence you!

**WILLST DU DAS WISSEN?**  
36

Du bist einzigartig

**AUFGESCHNAPPT**  
40



8



42



44





24



36

Jedes Lächeln ist einzigartig, geformt durch unsere Gene und persönliche Erlebnisse.

## Freizeit

**KULTUR4KIDS**  
25

**MEDIENTIPPS**  
32

**UNTERWEGS  
IN NIEDERÖSTERREICH**  
42  
Leise knirscht der Schnee

**MUSEEN ENTDECKEN**  
44  
Museen entdecken<sup>10</sup>

**VERANSTALTUNGSKALENDER**  
46  
Was ist los im  
NÖ Familienland?

## Service

**AUFGEMACHT**  
7  
Gemeinsamer  
Winter(s)pass

**GUT ZU WISSEN**  
14  
Versichert? Sicher!  
Spiele, Spaß und Bürgerlebnis

**GUT ZU WISSEN**  
15  
Nummern für Notfälle  
Zuschuss sichern  
Leo und Lisa erkunden  
den Landtag  
Lebendiges Netzwerk  
für Familien

**GUT ZU WISSEN**  
16  
Jetzt beantragen: Pflegescheck  
Mehr Kindergeld  
Warten aufs Christkind  
NÖ Familienmesse Family+ 2025

**GUT ZU WISSEN**  
20  
Aus freien Stücken

**NÖ FAMILIENPASS**  
48  
Neue NÖ-Familienpass-  
Partnerbetriebe



Schallaburg

# CHRIST KINDL★ MARKT

13.–15.12.2024

11–19 Uhr

GRATIS SHUTTLE  
Schallaburg-Melk

Infos und Zeiten auf  
schallaburg.at

schallaburg.at

© Foto: Daniela Matejschek  
Bezahlte Anzeige

HYPO NOE

NV

Raiffeisen  
Niederösterreich

EVN

VIE  
Vienna  
Airport

WKO NÖ  
WIRTSCHAFTSKAMMER NIEDERÖSTERREICH

KULTURLAND  
NIEDERÖSTERREICH

BEZAHLTE ANZEIGE

Niederösterreich Bahnen  
Ein Unternehmen der ÖBB

## ADVENTERLEBNIS MARIAZELLERBAHN

Bequem, stress- und autofrei durch die schönste Zeit des Jahres

Infocenter | www.mariazellerbahn.at | www.niederoesterreichbahnen.at | +43 2742 360 990-1000

VOR TOP

Mariazellerbahn

© ÖBB/OG/Weserbauer

BEZAHLTE ANZEIGE





Familien-Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister, Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner und der Geschäftsführer der ecoplus Alpin, Markus Redl, freuen sich über den neuen NÖ Bergerlebnispass.

## GEMEINSAMER WINTER(S)PASS

*Auf die Piste, fertig, los! Der neue NÖ Bergerlebnispass gilt in zehn Wintersportgebieten in Niederösterreich und macht den Skisport besonders für Familien attraktiver.*


Niederösterreichs traumhafte Skigebiete laden zu gemeinsamer Aktivität und Erholung ein – mit Schnee, aber auch ohne. Mit dem NÖ Bergerlebnispass steht eine neue Saisonkarte zur Verfügung, mit der über den ganzen Winter 2024/25 ausgewählte heimische Skigebiete erkundet werden können. „Gleich zehn Skigebiete können mit dem Pass befahren werden – das bietet viel Abwechslung und ist gerade für Familien ein attraktives Preis-Leistungs-Verhältnis. Ein Skiurlaub lässt sich zudem auch wunderbar mit vielen weiteren Winteraktivitäten in Niederösterreich kombinieren“, erklärte Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner bei der Präsentation. Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister zeigte sich überzeugt:

„Gemeinsame Familienunternehmungen sind sehr wichtig. Wenn dabei Bewegung, Fitness und Spaß im Vordergrund stehen – umso besser. Der neue NÖ Bergerlebnispass soll speziell Familien, die gerne Zeit auf den Pisten verbringen, animieren, gemeinsam wertvolle Familienzeit zu erleben.“

**ZEHN BERGREGIONEN.** Zehn Bergregionen, 51 Lifte und 125 Pistenkilometer – dies alles beinhaltet der neue NÖ Bergerlebnispass in der aktuellen Wintersaison. Mit dabei sind die Annaberger Lifte, die Erlebnisalm Mönchkirchen, die Gemeindealpe Mitterbach, die Hochkar Bergbahnen, der Königsberg, die Mariazeller Bürgeralpe, die Ötscherlifte Lackenhof, das Familienski-

gebiet Maiszinken, der Semmering Hirschenkogel sowie die Wexl Arena St. Corona am Wechsel. Inkludiert sind zudem das Nachtskifahren am Hochkar und am Semmering und das Skitourengehen am Ötscher, Annaberg, in Mitterbach und Mariazell. Nachhaltigkeits-Tipp: Viele der teilnehmenden Bergbahnen sind öffentlich per Bus oder Bahn erreichbar.

**EINFACH AUFLADEN.** Bis 30. November gelten beim Kauf des NÖ Bergerlebnispasses die Vorverkaufspreise (Erwachsene 470 Euro, Kinder bis 15,99 Jahre 220 Euro), ab 1. Dezember gibt es die Saisonkarte zum regulären Preis (Erwachsene 520 Euro, Kinder bis 15,99 Jahre 280 Euro). Kinder bis 5,99 Jahre fahren mit ihren Eltern oder Großeltern gratis. Der NÖ Bergerlebnispass kann online unter [www.bergerlebnispass.at](http://www.bergerlebnispass.at) oder vor Ort bei den teilnehmenden Bergbahnen erworben werden. Die dafür nötige Keycard ist um 5 Euro erhältlich.

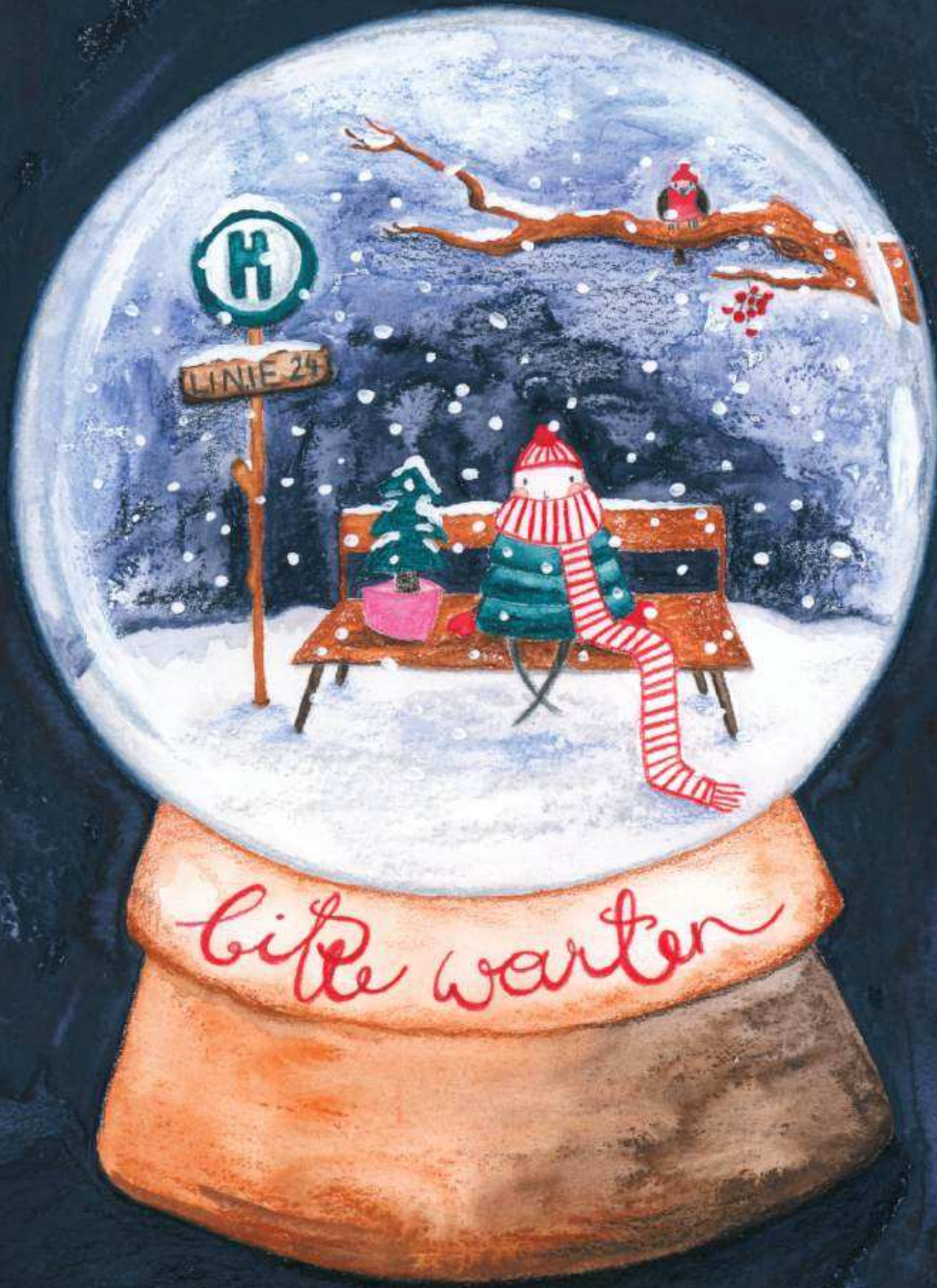
Ab der kommenden Saison kann der NÖ Bergerlebnispass dann immer wieder online aufgeladen und wiederverwendet werden. 

---

### GEWINNSPIEL

In Kooperation mit der ARGE NÖ Bergerlebnispass verlost die NÖ Familienland GmbH zwei NÖ Bergerlebnispass-Familienpackages. Jedes Paket beinhaltet bis zu zwei NÖ Bergerlebnispässe für Erwachsene und deren Kinder bis 15,99 Jahre (max. 4 Kinder). Jetzt unter [familienpass.at/gewinnspiele](http://familienpass.at/gewinnspiele) mitmachen!





# BITTE WARTEN!

Nicht nur Kinder neigen im Advent zur Ungeduld. Auch Eltern reagieren oft genervt, weil ihnen alles zu langsam geht. Zum Glück kann man Geduld erlernen – auch im Erwachsenenalter.

VON ANTONIA WEMER

**W**ann kommt ENDLICH das Christkind?“ Diese Frage hören im Dezember viele Eltern in Dauerschleife von ihren Kindern. Kein Wunder: Schließlich ist die Vorfreude auf Weihnachten bei den Kleinen riesengroß – ebenso wie die kindliche Ungeduld. Um die Wartezeit zu versüßen und außerdem anzuzeigen, wie lange es noch dauern wird, bis die ersehnten Geschenke – hoffentlich! – unter dem festlich erleuchteten Christbaum liegen, stellen Mütter und Väter ihrem Nachwuchs oft einen Adventkalender bereit. Und das ist gut so. Denn wer mit diesem Brauch aufwächst, lernt viel fürs Leben. Das Warten, bis man das nächste Fensterchen öffnen darf, schult laut Psychologen den Charakter und hilft, mit Herausforderungen besser zurechtzukommen. Belohnungsaufschub nennen das die Experten. Die Erfahrung, dass man für sein Warten belohnt wird, stärkt nicht nur die Vorfreude, sondern auch die Geduld. Und die wiederum hilft dabei, konzentriert zu arbeiten und bessere Leistungen zu erbringen.

**ERFOLG MIT GEDULD.** Der österreichisch-amerikanische Wissenschaftler Walter Mischel belegte das schon in den 1960er-Jahren in einem – mittlerweile mehrfach nachgeahmten – Experiment. In seinem berühmten „Marshmallow-

die Kleinen die Wahl: Sie konnten das Marshmallow gleich essen oder einige Minuten warten und dafür noch ein zweites bekommen. Jene Kids, die nicht gleich zulangten, erwiesen sich später als die Erfolgreicheren.

„Wer bei Kleinigkeiten keine Geduld hat, dem misslingt der große Plan“, sagte Konfuzius einmal. Tatsächlich tun sich geduldige Menschen leichter, das große Ganze zu erkennen und die Übersicht zu bewahren. Hat man es hingegen ständig eilig, seine Ziele zu erreichen, entwickelt man häufig einen Tunnelblick. Autofahrer kennen dieses Phänomen: Wenn die Geschwindigkeit zu hoch wird, verengt sich das Sichtfeld. Ähnliches gilt auch abseits des Straßenverkehrs, wenn man zu schnell durchs Leben geht. Dazu kommt, dass Geduldige weniger Fehler machen und Wahlmöglichkeiten mit mehr Bedacht abwägen. Das ist besonders bei weitreichenden Entscheidungen wichtig. Darüber hinaus können sie besser kommunizieren, entwickeln mehr Verständnis für andere und urteilen seltener vorschnell. Und: Sie haben weniger Stress, was ihrer Gesundheit guttut.

”

Wer bei Kleinigkeiten  
keine Geduld hat,  
dem misslingt  
der große Plan.

*Konfuzius*

“

Test“ bot er vierjährigen Kindern in einer Kindertagesstätte der kalifornischen Stanford-Universität je eine der namensgebenden Süßigkeiten an. Dann hatten



## DREI FRAGEN AN

Christiane Teschl-Hofmeister,  
Landesrätin für Bildung, Soziales und Wohnbau



**Die besinnliche Vorweihnachtszeit entpuppt sich oft als sehr stressig. Welche Situationen fordern Ihre Geduld ganz besonders?**

Auch bei mir steigt der Stresslevel in dieser Zeit, und ich komme in Versuchung, dem nachzugeben. Vieles muss vor dem Jahresende erledigt werden, das liegt mir sehr am Herzen. Berufliche Veranstaltungen und private Verabredungen häufen sich, und ich möchte mit voller Aufmerksamkeit dabei sein.

**Wie bewahren Sie die nötige Ruhe?**

Ich nehme mir bewusst kurze Auszeiten, das gibt mir die nötige Ruhe. Die Erfahrung hat mir gezeigt, dass gerade beruflicher Stress und daraus resultierende übereilte Handlungen selten zum gewünschten Ziel führen. Entscheidungen und Projekte brauchen eine große Portion Geduld, um gut zu werden.

**Sich zu Geduld zu motivieren, ist eine gute Technik. Wie vermitteln Sie diese Ihren Kindern?**

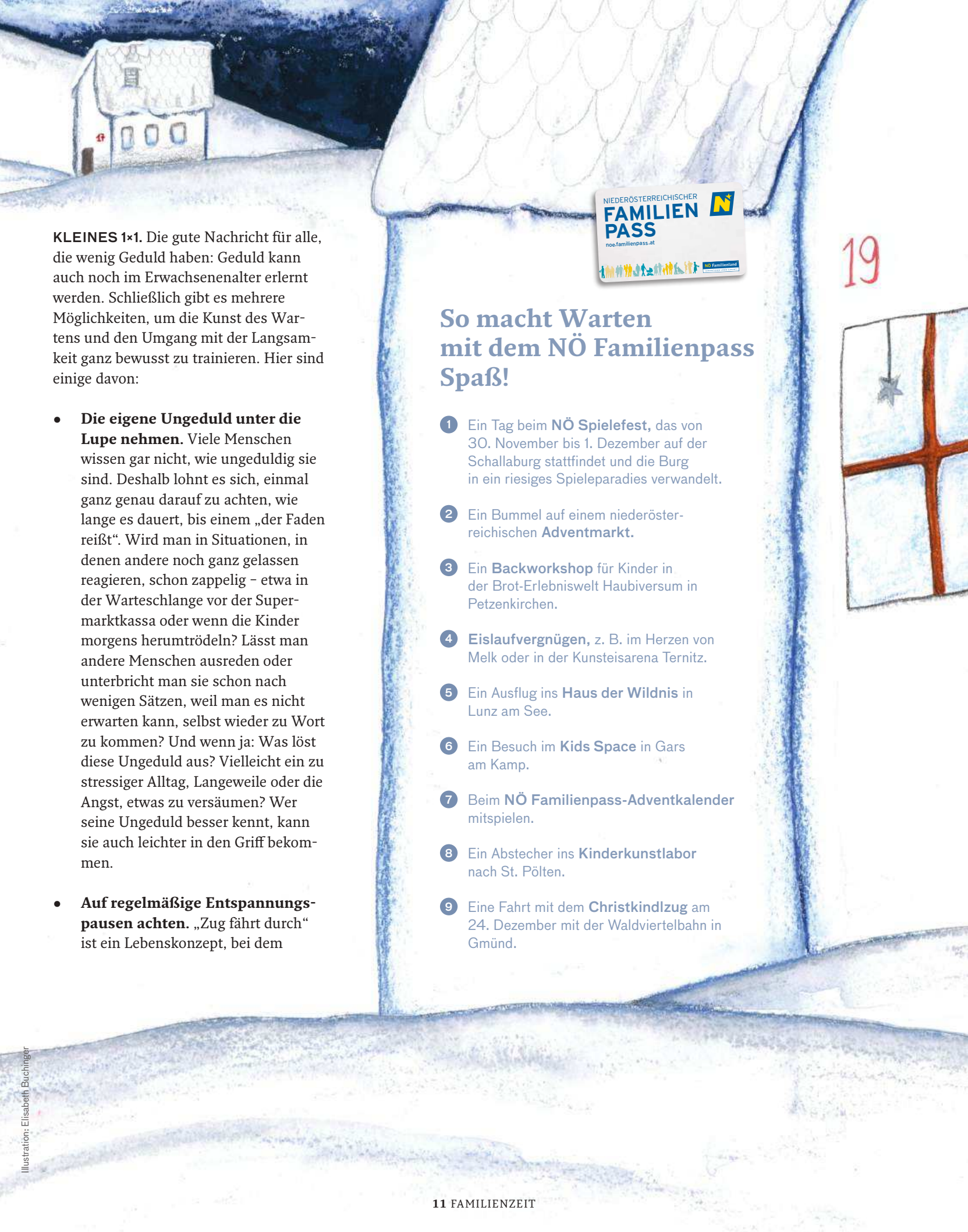
Meine Familie und ich setzen in stressigen Zeiten – da zählt auch das Warten aufs Christkind dazu – auf Familienzeit. Bei einem Ausflug zum NÖ Spielefest oder beim gemeinsamen Backen entschleunigen wir im Familienverband. Das stärkt den Zusammenhalt und unsere Geduld.

**WARTEN LERNEN.** Leider wird einem die Geduld nicht in die Wiege gelegt. Man muss sie erlernen, idealerweise schon früh im Leben. Dabei ist nicht nur der Adventkalender hilfreich, sondern auch die Eltern spielen eine wichtige Rolle. Je zuverlässiger sie sind, desto leichter fällt es Kindern, auf etwas zu warten – weil sie die Erfahrung machen, dass es sich lohnt. Wer in jungen Jahren diesbezüglich nicht enttäuscht wurde, hat bessere Chancen, im Erwachsenenalter geduldig zu agieren. Und natürlich spielt auch die Vorbildwirkung eine Rolle: Kids, die regelmäßig erleben, dass ihre Mütter und Väter die Ruhe bewahren, wenn etwas einmal länger dauert, sind selbst dafür prädestiniert, Gelassenheit zu entwickeln.

**GEDULDSPROBE.** Aber was ist, wenn man nicht zu den glücklichen Menschen gehört, denen Geduld als Kind vorgelebt beziehungsweise beigebracht wurde? Oder wenn man mit einem derart ungeduldigen Naturell geboren wurde, dass es einem trotz entspannter Erziehung schwerfällt, Dinge in Ruhe abzuwarten? Dann macht sich diese Ungeduld im (vor-)weihnachtlichen Familienleben besonders deutlich bemerkbar. Schließlich gibt es in der Adventzeit viel zu tun: Geschenke sollen besorgt, Kränze geflochten, Weihnachtsmenüs zusammengestellt werden. Dazu kommt, dass die bevorstehenden Feiertage den Arbeitsmonat deutlich verknappten – vieles muss

jetzt in kürzerer Zeit fertig werden als sonst. Die Folge: Eltern kommen gestresster von der Arbeit und von Besorgungen nach Feierabend nach Hause, haben ein dünneres Nervenkostüm und reagieren dementsprechend leichter gereizt, wenn die Reaktionen der Kinder auf freundliche Aufforderungen wie „Könntest du bitte deine Spielsachen vom Boden aufräumen“ oder „Sei so lieb und bringt schnell den Müll hinunter“ auf sich warten lassen. Und auch im Miteinander mit anderen Familienmitgliedern kann es zu Konflikten kommen. Schließlich wird gerade während der Feiertage die Geduld oft auf die Probe gestellt. Etwa beim Weihnachtssessen mit der ganzen Patchwork-Sippe samt älteren Verwandten, ehemaligen Beziehungspartnern und neuen Familienmitgliedern. Oder wenn man am Abend vor dem Fest feststellt, dass der Partner vergessen hat, beim Fleischhauer die Gans zu bestellen. Manchmal haben Ungeduldige aber auch einfach Stress mit sich selbst: Weil sie beim Geschenkeeinpacken länger brauchen als gedacht oder der Christbaum nach einer Stunde immer noch nicht fertig aufgeputzt ist. Dabei sollte man doch eigentlich gerade beim Päckchenmachen und Baumdekoriere die Vorfreude und die weihnachtliche Stimmung genießen.





**KLEINES 1x1.** Die gute Nachricht für alle, die wenig Geduld haben: Geduld kann auch noch im Erwachsenenalter erlernt werden. Schließlich gibt es mehrere Möglichkeiten, um die Kunst des Wartens und den Umgang mit der Langsamkeit ganz bewusst zu trainieren. Hier sind einige davon:

- **Die eigene Ungeduld unter die Lupe nehmen.** Viele Menschen wissen gar nicht, wie ungeduldig sie sind. Deshalb lohnt es sich, einmal ganz genau darauf zu achten, wie lange es dauert, bis einem „der Faden reißt“. Wird man in Situationen, in denen andere noch ganz gelassen reagieren, schon zappelig – etwa in der Warteschlange vor der Supermarktkassa oder wenn die Kinder morgens herumtrödeln? Lässt man andere Menschen ausreden oder unterbricht man sie schon nach wenigen Sätzen, weil man es nicht erwarten kann, selbst wieder zu Wort zu kommen? Und wenn ja: Was löst diese Ungeduld aus? Vielleicht ein zu stressiger Alltag, Langeweile oder die Angst, etwas zu versäumen? Wer seine Ungeduld besser kennt, kann sie auch leichter in den Griff bekommen.
- **Auf regelmäßige Entspannungspausen achten.** „Zug fährt durch“ ist ein Lebenskonzept, bei dem



## So macht Warten mit dem NÖ Familienpass Spaß!

- 1 Ein Tag beim **NÖ Spielefest**, das von 30. November bis 1. Dezember auf der Schallaburg stattfindet und die Burg in ein riesiges Spieleparadies verwandelt.
- 2 Ein Bummel auf einem niederösterreichischen **Adventmarkt**.
- 3 Ein **Backworkshop** für Kinder in der Brot-Erlebniswelt Haubiversum in Petzenkirchen.
- 4 **Eislaufvergnügen**, z. B. im Herzen von Melk oder in der Kunsteisarena Ternitz.
- 5 Ein Ausflug ins **Haus der Wildnis** in Lunz am See.
- 6 Ein Besuch im **Kids Space** in Gars am Kamp.
- 7 Beim **NÖ Familienpass-Adventkalender** mitspielen.
- 8 Ein Abstecher ins **Kinderkunstlabor** nach St. Pölten.
- 9 Eine Fahrt mit dem **Christkindzug** am 24. Dezember mit der Waldviertelbahn in Gmünd.



Geduld zumeist nicht auf dem Fahrplan steht. Erst wenn man Auszeiten einlegt, kann man das Warten (wieder) lernen. Und siehe da: Ungeduldige Menschen, die im Alltag schon nach kürzester Zeit unruhig werden, wenn etwas zu langsam geht, haben oft im Skiurlaub kein Problem, sich eine halbe Stunde lang beim Sessellift anzustellen. Generell steigt bei vielen das Geduldlevel, wenn sie erholt und ausgeschlafen sind. Deshalb ist es sinnvoll, auch in Arbeitswochen genügend Entspannungsphasen einzuplanen und auf guten Schlaf zu achten. Für Eltern heißt das: Einen gut durchdachten Plan entwerfen, wie man sich bei der nächtlichen Nachwuchsbetreuung abwechseln kann, und, wenn vorhanden, auch die Hilfsangebote von Großeltern und anderen Verwandten annehmen.

- **In die Glaskugel schauen.** Oft verfliegt die Ungeduld im Handumdrehen, wenn man sich fragt, was eigentlich passiert, wenn etwas länger dauert als geplant. Angenommen, man holt die Kinder vom Eislaufplatz ab und gerät auf der Heimfahrt in einen vorweihnacht-

lichen Stau, geht dann wirklich die Welt unter? Was genau versäumt man, wenn man eine halbe Stunde später heimkommt? Wer die möglichen Folgen einer Verzögerung im Kopf durchspielt, stellt häufig fest, dass die Wut über das Warten in keiner Relation zu dem wirklichen Schaden steht, der einem daraus entsteht. Sobald einem das klar geworden ist, kann man aufhören, sich zu ärgern – und anfangen, die Wartezeit zu nutzen. Im beschriebenen Fall etwa, um mit den Kindern im Auto „Ich seh, ich seh, was du nicht siehst“ zu spielen.

- **Das Gute sehen.** Positives Denken ist ein wunderbares Mittel gegen Ungeduld. Dabei empfiehlt es sich, die Aufmerksamkeit auf kleine Fortschritte zu richten: In der Warteschlange sind noch sieben Menschen vor einem? Mag sein. Aber viel wichtiger ist, dass schon zwölf Leute dran waren! Die Kinder brauchen schon wieder ewig, um sich am Spielplatz von ihren Freunden zu verabschieden? Gut so! Dann kann man selbst länger mit deren Eltern plaudern. Wer im Warten nicht nur Zeitverschwendung sieht, sondern auch Vorteile erkennen kann, ist automatisch geduldiger.
- **Die eigene Geduld belohnen.** Vor allem für Menschen, die sich als Kind nicht immer darauf verlassen konnten, dass Versprechungen

gehalten werden, kann diese Methode heilsam sein: Wenn man lange auf etwas warten muss, kündigt man sich selbst ein Belohnungsgeschenk an, das man sich gönnt, wenn man geduldig ist und beim Warten nicht ständig herummurrt. Das kann beispielsweise ein Stück Kuchen in der Lieblings Konditorei sein, das man sich holt, sobald einen der verspätete Zug endlich in den Heimatort zurückbringt, oder ein Wellness-Abend in der Therme, den man sich zur Entspannung leistet, nachdem man drei Stunden in der Kälte auf den Pannendienst warten musste. Natürlich kann man sich auch selbst einen Adventskalender basteln, der mit Schokolade, Gutscheinen oder anderen Nettigkeiten gefüllt ist, die man sich selbst gönnt – und der anzeigt, wann die stressige Vorweihnachtszeit vorbei ist. Der Partner ist genauso ungeduldig wie man selbst? Dann kann man sich auch ausmachen, dass man sich gegenseitig so einen Kalender zusammenstellt – und einander damit etwas schenkt, das mit Gold nicht aufzuwiegen ist: Geduld. 📌

---

#### ANTONIA WEMER

ist freiberufliche Journalistin. Sie schreibt regelmäßig über Familienthemen und ist selbst Mutter eines erwachsenen Sohnes.





Happy Erlebniswelt  
Bouldern & Kletterwand  
Softhiplanlage uvm.

Wie ich hier  
immer gut  
schlafe!

So werde ich  
beim Weltmeister zum  
Weltmeister!

Kinder, das sind Ferien!

Lasst uns die Happy  
Erlebniswelt entdecken!

### Unser Urlaubstipp im Hotel Zauchensee Zentral

- 4 Nächte inkl. Halbpension
- 3-Tages-Skipass
- 1 Skitag mit Michael Walchhofer

4 Nächte inkl.  
Halbpension ab € 716,-  
[www.zentral.at](http://www.zentral.at)



### Ski & Advent in den Bergen

- ab 4 Nächte inkl. Halbpension
- ab 3-Tages-Skipass
- 60 Std. Kinderbetreuung pro Woche im Happy Club für Kids ab 1 Jahr
- Wellness für die Eltern, eigenes Kinderschwimmbad
- Adventveranstaltungen

4 Nächte inkl. Skipass ab € 691,-  
[www.zauchenseehof.com](http://www.zauchenseehof.com)

## die Walchhofer's

full of feeling

Im Hotel Zentral ist eine echte Legende zuhause: Skiweltmeister Michael Walchhofer. Er ist mit seiner Familie Gastgeber und persönlich für Sie da: bei einem gemeinsamen Skitag oder Gesprächen an der Bar. Neben Goldmedaillen und Pokalen rieselt's bei uns Entspannung, Erholung und Gaumenfreuden.

Der Zauchenseehof ist Fun-Factory, Familien-Park und Wohlfühloase. Wir sind ein Family-Business: seit 1968. Von einer großen Familie für Familien mit Kindern.

[www.walchhofer.at](http://www.walchhofer.at)



Zauchensee Walchhofer GmbH · Familie Walchhofer · Familotel Zauchenseehof · Hotel Zauchensee Zentral · +43 6452 4012 · [urlaub@walchhofer.at](mailto:urlaub@walchhofer.at)

# RESCH HAPPY

MIT MEINER FAMILIE

— SEIT 1924 —  
**RESCH & FRISCH**  
AM LIEBSTEN IMMER

## STARTER-PAKET BESTELLEN

Gebäck bestellen, liefern lassen und in wenigen Minuten im Resch&Frisch Backofen backen.

MINIBACKOFEN

STATT 149,90 € NUR 99,90 €

+ Gratis Gebäck im Wert von 30 €  
+ praktisches Zubehör

GEBÄCK UM  
**30 €  
GRATIS\***



Jetzt bestellen:



GUTSCHEINCODE:  
**FAMNÖ**

Tel. 02245/72000

[www.resch-frisch.com/starterpaket](http://www.resch-frisch.com/starterpaket)

\* Gratis Backwaren beim Kauf eines Resch&Frisch Minibackofens. Angebot gültig bis 31.03.2025 und nur solange der Vorrat reicht.



## NÖ FAMILIENPASS

### VERSICHERT? SICHER!

Für Inhaberinnen und Inhaber des NÖ Familienpasses bietet die Niederösterreichische Versicherung exklusive Versicherungspakete an. Mit einer Jahresprämie von 44 Euro kann eine Unfallversicherung für die ganze Familie abgeschlossen werden. Zu den Leistungen zählen unter anderem eine Knochenbruchpauschale, Spitalgeld, Unfallkosten, Existenzschutz bei dauernder Invalidität und vieles mehr. Außerdem steht um 66 Euro jährlich eine Schul-Laptop-Versicherung zur Verfügung, die sowohl bei Diebstahl und Brand als auch bei Bedienungsfehlern und vielem mehr zur Geltung kommt. Diese Versicherung gilt für die von Schulen zur Verfügung gestellten Tablets und Notebooks. Zusätzlich können auch privat genutzte Geräte versichert werden.

#### Mehr Informationen:

[noe.familienpass.at/versicherungen](http://noe.familienpass.at/versicherungen)



**Kostengünstig bestens versichert** mit dem NÖ Familienpass!



**Unzählige Spiele** können beim NÖ Spielefest nach Herzenslust getestet werden!

## SPIELE, SPASS UND BURGERLEBNIS

*Am ersten Adventwochenende ist es wieder so weit!  
Das NÖ Familienland lädt zum großen Spielefest auf die Schallaburg.*

**N**icht mehr lange und es geht wieder los! Beim NÖ Spielefest vom 30. November bis 1. Dezember verwandelt sich die Schallaburg in eine echte Spieleschallaburg. Sowohl Klassiker als auch Neuheiten stehen bereit und dürfen ausprobiert werden. Jeweils von 9 bis 18 Uhr können Groß und Klein nach Herzenslust spielen, würfeln, knobeln, raten, bauen, stapeln und vieles mehr. Dabei gibt es bestimmt die eine oder andere Idee für den Brief ans Christkind. Wer die Herausforderung sucht, kann sein spielerisches Geschick auch gleich bei den Spieleturnieren unter Beweis

stellen. Natürlich ist auch der Drache Funki dabei. Beim „Marionettentheater Märchen an Fäden“ sorgt er für Spannung und Unterhaltung.

**ESCAPE-ROOM.** Noch mehr Action gefällig? Erstmals wird es beim NÖ Spielefest einen Escape-Room geben, der für reichlich Spannung sorgt. Rätsel lösen, Truhen öffnen und den Schatz entdecken, gilt es für Kinder ab 6 Jahren. So viel sei schon verraten: Am Schluss wartet eine tolle Überraschung auf die Teilnehmenden. Tickets für den Escape-Room gibt es vor Ort.





In Notlagen ist schnelle Hilfe wichtig – diverse Hotlines stehen jederzeit zur Verfügung.

## Nummern für Notfälle

Gerade die Zeit rund um Weihnachten und den Jahreswechsel ist oft eine emotionale Herausforderung. Für kleine und große persönliche oder zwischenmenschliche Krisen gibt es zahlreiche Hotlines, die professionell und anonym weiterhelfen. Das NÖ Frauentelefon steht unter der Nummer 0800 800810 zur Verfügung und der Männernotruf ist unter 0800 246247 erreichbar. Rat auf Draht hilft Kindern und Jugendlichen unter der Nummer 147. Und das NÖ Familienservice ist unter 02742 9005 19001 erreichbar. Nutzen Sie das Angebot und lassen Sie sich beraten!

**Zuschuss sichern.** Heizen ist teuer und der Winter steht vor der Tür. Zur finanziellen Entlastung von Niederösterreicherinnen und Niederösterreichern gibt es wieder den NÖ Heizkostenzuschuss in der Höhe von 150 Euro. Dieser kann einfach bei Gemeindeämtern und auf der Website des Landes NÖ beantragt werden. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, einen NÖ Wohnbonus zu erhalten. Das sind 80 Euro für jede erste im Haushalt lebende Person, für jede weitere hauptgemeldete Person kommen 30 Euro hinzu, wenn bestimmte Kriterien erfüllt sind. Informationen gibt es unter [noe.gv.at](http://noe.gv.at).



Für den Lehrgang zur Leitung von Eltern-Kind-Gruppen gibt es ein neues Ausbildungskonzept.

## Lebendiges Netzwerk für Familien

Bereits seit 18 Jahren bietet die Diözese St. Pölten in Zusammenarbeit mit der NÖ Landesregierung Lehrgänge zur Leitung von Eltern-Kind-Gruppen an. Ziel dieses qualitätvollen Ausbildungsangebots ist es, die Bedeutung von Eltern-Kind-Zentren und deren wichtigen Beitrag für das Gemeindeleben zu stärken. Leitende von Eltern-Kind-Gruppen schaffen gastfreundliche Treffpunkte für Familien, Eltern und Großeltern, fördern den Austausch mit anderen und lassen lebendige Netzwerke entstehen.

### NEUES AUSBILDUNGSKONZEPT.

Als Reaktion auf unterschiedliche gesellschaftliche Veränderungen startet der Ausbildungslehrgang zur Leitung von Eltern-Kind-Gruppen im Jänner 2025 mit einem neuen Konzept. Am Ausbildungsplan steht nicht nur der Erwerb fachlicher Kompetenzen, sondern auch die Förderung sozialer und persönlicher Fähigkeiten. Der nächste Kurs beginnt am Freitag, 17. Jänner 2025. Nähere Informationen sowie Hinweise zur Anmeldung können Sie gerne per E-Mail an [a.nussmueller@dsp.at](mailto:a.nussmueller@dsp.at) anfordern.

## Leo und Lisa erkunden den Landtag



Wie viele Abgeordnete sitzen im NÖ Landtag? Wo ist eigentlich der Landtagssaal? Wie entsteht ein Landesgesetz? Leo und Lisa gehen genau diesen Fragen auf die Spur. In der neu gestalteten Broschüre „Mit Leo und Lisa den NÖ Landtag erkunden“, die sich an Kinder und Jugendliche richtet, werden Informationen rund um den NÖ Landtag kompakt und anschaulich dargestellt. Im Mittelpunkt stehen Leo und Lisa sowie der kecke

Wappenadler Emil, der mit spannenden Hintergrundinformationen aufwartet. Rätsel, Comics sowie eine Schnitzeljagd sorgen für reichlich Abwechslung. Zum Download gibt es die Broschüre unter [www.noelandtag.gv.at](http://www.noelandtag.gv.at).





## Jubel, Trubel, Messespaß: NÖ FAMILIENMESSE FAMILY+ 2025

Bereits zum dritten Mal geht von 25. bis 27. April 2025 die beliebte Familienmesse Family+ in Tulln über die Bühne. Zahlreiche Aussteller präsentieren ihre Angebote für Groß und Klein: Spielzeug, Bücher, Kreatives, Textilien, Pflegeprodukte, Service und vieles mehr. Ein spannendes Rahmenprogramm sorgt für Unterhaltung, und natürlich ist auch der NÖ Familienpass vor Ort vertreten. Mit dem Ticket können gleichzeitig die Modellbautage besucht werden. Also gleich Termin vormerken! PS: Mit dem NÖ Familienpass gibt es ermäßigten Eintritt. [www.family-plus.at](http://www.family-plus.at).

## Jetzt beantragen: Pflegescheck

Noch bis 31. Dezember können pflegebedürftige Personen in Niederösterreich den Pflege- und Betreuungsscheck in der Höhe von 1.000 Euro beantragen. Voraussetzungen sind Pflegestufe 3 oder höher, Pflegestufe 1 und 2 mit ärztlich bestätigter Demenz sowie Kinder und Jugendliche ab Pflegestufe 1. Informationen gibt es unter [www.noegv.at](http://www.noegv.at) oder bei der NÖ Pflegehotline unter 02742 9005-9095 (Mo bis Fr, 8-16 Uhr).

## MEHR KINDERGELD

Ab 2025 wird für Familien mit Kindern das Kindergeld erhöht. Die Höhe der Familienbeihilfe hängt grundsätzlich von Alter und Anzahl der Kinder ab. Aufgrund der Inflation der vergangenen Jahre gibt es auch diesmal eine Anpassung, und zwar um 4,6 Prozent. Berechnen lässt sich der Betrag einfach unter [www.finanz.at](http://www.finanz.at).

## Warten aufs Christkind

In der Vorweihnachtszeit ist Geduld gefragt. Beim Warten aufs Anzünden der ersten Kerze am Adventkranz fängt es an, gefolgt vom Warten auf den Nikolaus und schließlich dem Warten auf den Heiligen Abend. Damit die Zeit schneller vergeht, gibt es wieder den digitalen Adventkalender der NÖ Familienland GmbH. 24 Adventkalendertürchen können ab dem 1. Dezember geöffnet werden. Mitmachen zahlt sich aus, denn auf die Gewinnerinnen und Gewinner warten täglich schöne Geschenke, die von den Partnerbetrieben des NÖ Familienpasses sowie vom Landesgremium des Papier- und Schreibwarenhandels zur Verfügung gestellt werden. Zu den Preisen zählen etwa Gutscheine vom Flip Lab Trampolinpark, Zwettlbad, UnterWasserReich Schrems, Semmering Hirschenkogel, Geschenkpackages und vieles mehr. Mitmachen unter [www.noefamilienland.at/adventkalender](http://www.noefamilienland.at/adventkalender) oder einfach den QR-Code scannen.



Hinter jedem Türchen steckt ein toller Gewinn.





## ONLINE-ADVENTKALENDER MIT TOLLEN PREISEN

\*

Mit dem NÖ Klima-Advent von **1. bis zum 24. Dezember** täglich Tipps für eine klimaschonende Vorweihnachtszeit holen und tolle Preise gewinnen. Unter anderem verlosen wir ein **VOR Klimaticket Region!**

Machen Sie mit auf:

**KLIMAWANDELN.AT**



Koordiniert durch eNu.at

Collage-Elemente: Adobe, Stock.com

BEZAHLTE ANZEIGE

www.chico.at



**CHICO**  
HÄNGEMATTEN



Echte  
Handarbeit  
für echte  
Genießer

**-10 %**  
Rabatt \*

vom 25.11. bis  
20.12.2024

**CHICO Hängematte Wien**  
Siebensterngasse 54, 1070 Wien  
Tel. +43 (0) 1 / 526 89 12  
wien@chico.at

\* für Inhaber des NÖ Familienpasses

BEZAHLTE ANZEIGE

# magic christmas present



Österreichs größter Freizeitpark

Bis 15.12. bestellen –  
pünktlich zu  
Weihnachten zugestellt.

familypark.at/gutschein

**Schenke  
Spaß und  
Abenteuer!**

BEZAHLTE ANZEIGE



# GETRENNT GEMEINSAM

*Eine Scheidung oder Trennung betrifft meist die gesamte Familie. Folgende Tipps sollen eine kleine Anleitung sein, um die Situation für alle leichter zu machen.*

VON SUSANNE STROBACH



Ist die Scheidungsrate während der Coronajahre messbar zurückgegangen, erlebt sie gerade wieder einen neuen Boom. Die Wahrscheinlichkeit, dass eine Ehe in Österreich geschieden wird, liegt bei 36,1 %. Die durchschnittliche Ehedauer beträgt 10,4 Jahre und Niederösterreich lag 2023 mit 2.847 Scheidungen gleich hinter Wien mit 3.440. Grund genug, diesem Thema ein wenig mehr Aufmerksamkeit zu schenken, vor allem da allein 2023 insgesamt 17.408 Kinder, davon 12.524 Minderjährige (71,9 %), von der Ehescheidung ihrer Eltern betroffen waren (Quelle: Statistik Austria). Nicht erfasst sind in diesen Statistiken Elternpaare, die ohne Trauschein zusammenleben und sich wieder trennen.

**GROSSER SCHRITT.** Eine Trennung oder Scheidung bedeutet für alle Familienmitglieder zahlreiche Veränderungen. Manche sind willkommen, andere brauchen Zeit, neu ins Leben integriert zu werden, und wieder andere sind schwer anzunehmen. Kinder sind hier immer eine verlässliche Anzeige, wie gut Eltern mit der Trennung oder Scheidung zurechtkommen.

Mit dem juristischen Akt der Scheidung sind die Themen, die dazu geführt haben, ja bekanntlich nicht vom Tisch. Ziel sollte jedoch immer sein, irgendwann „in Liebe loszulassen“. Als Autorin und Mediatorin mit 27 Jahren Praxis ist mir das Wohlergehen der Kinder ein Herzensanliegen. Beobachten konnte ich in all den Jahren, dass es klassische Fehler gibt, die fast alle Eltern machen. Auf die möchte ich hier näher eingehen.

**KLARHEIT SCHAFFEN.** Kardinalfehler Nr. 1 ist der Wunsch von Eltern, ihre Kinder vor jedem Leid zu bewahren. Sie versuchen, die Entscheidung zur Trennung so lange wie möglich geheim zu

halten, und möchten ihr Kind erst informieren, wenn alles geklärt ist. Das ist jedoch in den meisten Fällen ein längerer Prozess. Kinder hingegen sind sehr spürig und merken sofort, ob sich Mama und Papa noch mit einer Umarmung, einem Küsschen begrüßen oder ob einer aus dem Zimmer geht, wenn der andere hereinkommt. Wenn Eltern hier ihre Kinder mit „es ist alles in Ordnung“ beruhigen wollen, vermitteln sie einerseits dem Kind „dein Gefühl ist falsch“

”

Die gute Beziehung zwischen Mutter und Kind und Vater und Kind steht immer an erster Stelle.

“

und andererseits sind die kindlichen Ängste um vieles schlimmer als die Realität und die Kinder bleiben so mit ihren Sorgen und Ängsten alleine.

**NICHTS FÜR KINDEROHREN.** Ein weiteres No-Go ist, Geldthemen vor Kindern zu diskutieren und Kontaktregelungen an Finanzen zu knüpfen. Unabhängig davon, ob und wieviel ein Elternteil Unterhalt zahlt, steht die gute Beziehung zwischen Mutter und Kind und Vater und Kind immer an erster Stelle.

Was auch nicht vor den Kindern gemacht werden sollte, ist, schlecht über den anderen Elternteil zu sprechen. Kinder sind 50 % Gene der Mutter und 50 % Gene des Vaters und so erleben sie sich auch. Sie sehen ihren Eltern ähnlich, haben deren Augen- oder Haarfarbe und oft schon in jungen Jahren ähnliche Verhaltensweisen. Wenn ich einen von beiden Elternteilen schlecht mache, kritisiere ich gleichzeitig seine Anteile im Kind. Wenn es einem oder beiden Elternteilen nicht gelingt, die Trennung gut zu verarbeiten und Schuldzuweisungen im Raum bleiben, wird unbewusst der oder die Ex im Kind bekämpft. Spätestens in der Pubertät resultieren daraus massive Konflikte.

Eltern tun also gut daran, wertschätzend miteinander umzugehen. Denn bekanntlich heißt es ja: „Ich kann meine Kinder erziehen, wie ich will, sie machen mir trotzdem alles nach.“



**SUSANNE STROBACH** ist Autorin zahlreicher Bücher und Kartensets und Leiterin der Achtsamkeits-Akademie Wien. Infos unter [www.susannestrobach.at](http://www.susannestrobach.at).



Ehrenamtliches Engagement stärkt das soziale Miteinander in der Gesellschaft.

## AUS FREIEN STÜCKEN


*Niederösterreich ist ein Land der Freiwilligen.  
Hierzulande engagieren sich die Menschen gerne für ihre  
Mitmenschen und leisten dabei wertvolle Arbeit.*

**E**ngagieren Sie sich in irgendeiner Form ehrenamtlich? Diese Frage könnte jede bzw. jeder Zweite in Niederösterreich mit Ja beantworten, denn insgesamt sind rund 800.000 Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher in einem Ehrenamt tätig. Das ist beachtlich! Aber ohne Ehrenamt würde es vielerorts auch nicht funktionieren. „Ehrenamtliche sind in vielen Bereichen unersetzbar geworden, sei es bei den Blaulichtorganisationen, in der Pflege, in der Senioren- und Jugendbetreuung, im Sport, aber auch in der Kultur und Bildung“, betonte Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner kürzlich im Rahmen der Freiwilligenmesse in

St. Pölten. Sie unterstrich auch, dass viele wichtige gesellschaftliche Aufgaben ohne die Mithilfe unserer Ehrenamtlichen nicht geleistet werden könnten.

**270 MILLIONEN.** So vielen Arbeitsstunden werden von den 800.000 ehrenamtlich Engagierten geleistet, das entspricht einem Gegenwert von weit über 4 Milliarden Euro. „Ehrenamtliche fragen nicht, was sie bekommen, sondern wie man das Leben anderer besser machen kann. Dieser Zusammenhalt macht Niederösterreich aus“, so die Landeshauptfrau. Diese starke Kraft der Freiwilligen war auch während der Hochwasserkatastrophe im September besonders spürbar.

**EHRENAMT TUT GUT.** Eine im Jahr 2021 veröffentlichte Studie von Univ.-Prof. Franz Kolland ergab, dass ältere Menschen, die in Hilfs- und Freiwilligentätigkeiten eingebunden sind, ein hohes Maß an Aktivität aufweisen. Soziale Partizipation und freiwilliges Engagement scheinen also fit zu halten und fungieren gleichermaßen als Schutz gegen Vereinsamung. Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister betont: „Ehrenamt ist nicht nur für die Gesellschaft gut, es tut einem auch selbst gut, ehrenamtlich tätig zu sein.“

**ZUKUNFTSFIT.** Seit Mai 2024 steht das Freiwilligencenter Niederösterreich den Vereinen mit einer Info-Hotline, einem Freiwilligenanwalt und einem Freiwilligensteuerberater zur Seite. Neu ist auch das Freiwilligenhandbuch, das kostenfrei bestellt werden kann, sowie die NÖ Freiwilligenversicherung für alle informellen Freiwilligen in Niederösterreich. 

### INFORMATION

Freiwilligencenter NÖ  
Info-Hotline: 0810 001092  
[www.freiwilligencenter.at](http://www.freiwilligencenter.at)



Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner und Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister mit Freiwilligen aus Niederösterreich.



# Brandlhof UND Kulturpavillon



## Adventmarkt

Freuen Sie sich auf Unikate,  
Kleinode und Einzelstücke.  
Wir laden Sie zu einer Fahrt  
mit der Pferdekutsche durch  
Radlbrunn ein!

So 8. Dezember 2024

10.00–18.00 Uhr

Brandlhof, 3710 Radlbrunn 24

**Auszeit**  
★★★★HOTEL

## Leistbarer Ski-Urlaub

### Ski & Winter-Auszeit

Übernachtung inkl. Halbpension  
Kinder gratis bis 15 Jahre  
Rabatte auf Grebenzen Skiverleih und Skischule  
Wohlfühlbereich mit Hallenbad, Sauna & Dampfbad  
Jederzeit gratis umbuchen

**Ab € 180,- pro Nacht  
im Familienzimmer**

5%  
EXKLUSIV-  
RABATT  
Buchungscode:  
NÖFAMILIE

LEISTBARER URLAUB  
JETZT  
ONLINE  
BUCHEN

[www.leistbare-auszeit.at](http://www.leistbare-auszeit.at)

Sichere Dir jetzt  
Dein **Familienticket**  
um nur **29,90 €\*** mit  
dem Onlinecode:

**LICHTERWELT24NÖ**

\*jetzt exklusiv, statt 44,90 €.  
Gültig bei Kauf bis 15.12.2024

ZAUBERHAFTE  
**LICHTERWELT**

IM IKUNA + 22.NOV 2024–23.FEB 2025

Alle Infos unter: [www.ikuna.at/lichterwelt](http://www.ikuna.at/lichterwelt)

IKUNA Naturresort GmbH | Naturpfad 1 | A-4723 Natternbach



## RISOTTO

### Zutaten für 2 Portionen

1 TL Salz  
1 TL Pfeffer  
3 EL getrocknete Kräuter  
250 g Risotto-Reis  
50 g getrocknete Tomaten  
20 g Pinienkerne  
30 g getrocknete Pilze

1 leeres Glasgefäß (ca. 500 ml)

Zutaten entweder in einer Schüssel vermischen und abfüllen oder Schicht für Schicht in eine Glasflasche mit breiter Öffnung füllen. Beim Schichten mit den Gewürzen und Kräutern beginnen, anschließend größere Zutaten wie den Reis und zuletzt die größten, z. B. getrocknete Tomaten und Pilze, einfüllen.

Die genaue Zubereitung zum Ausdrucken und Mitschenken finden Sie hier:





# MIT VIEL LIEBE SELBST GEMACHT

*Umrühren, abfüllen und mit einer Schleife verzieren. Große und kleine Köche sind mit Begeisterung dabei und zaubern kleine kulinarische Köstlichkeiten zum Verschenken.*



## VEGANE ZIMTKUGELN

**Zutaten für ca. 20 Bällchen**  
100 g Haferflocken  
150 g weiche Datteln (ohne Kern)  
1 EL Ahornsirup  
1 TL Zimt (gemahlen)  
¼ TL Salz

### Zubereitung

1. Haferflocken in eine Küchenmaschine bzw. einen Mixer geben und so lange mixen, bis sie wie grobes Mehl aussehen.
2. Datteln, Ahornsirup, Zimt und Salz dazugeben und weiter mixen, bis feine, klebrige Brösel entstehen. Die Masse sollte leicht formbar sein.
3. Bei Bedarf kann man noch 1 TL warmes Wasser dazugeben und etwas länger mixen.
4. Aus der Masse 20 gleich große Kugeln formen und diese im Kühlschrank aufbewahren (bis zu 5 Tage). Wer es etwas süßer mag, kann die Kugeln zusätzlich in einer Zimt-Zucker-Mischung wälzen.

## CHAI-SIRUP

**Zutaten für 500 ml**  
600 ml Wasser  
300 g Zucker  
1 EL Gewürznelken  
1 EL Kardamomkapseln  
1 Sternanis  
2 Zimtstangen  
5 g frischer Ingwer im Ganzen  
2 Beutel Schwarztee

1 leeres Glasgefäß (ca. 500 ml)

### Zubereitung

1. Zucker mit Wasser in einem Topf bei mittlerer Hitze aufkochen lassen.
2. Gewürze und Ingwer in das Zuckerwasser geben.
3. Bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten sirupartig einkochen lassen.
4. Schwarzteebeutel in den Sirup hängen und 5 Minuten ziehen lassen.
5. Gewürze abseihen und den Sirup abgekühlt in eine verschließbare Flasche füllen.



# ERLEBNIS JURTENKUSCHELN

*Eine wahre Geschichte über das gelebte Miteinander der Generationen in einem fernen Land.*

VON PETER SCHNAUBELT

Jüngst hatte ich auf einer Reise ein erhellendes Erlebnis. Ich war in der Mongolei unterwegs, einem Land neunzehnmal so groß wie Österreich, aber mit einer Bevölkerung von nur knapp 3,4 Millionen Menschen. In der dementsprechend dünn besiedelten Landschaft wohnen mehr als sechzig Prozent der Familien in aus einem Holzgestell, dicken Filzschichten und einer darüber gespannten Plane gefertigten Jurten.

**LEBENSMITTELPUNKT JURTE.** Die mongolischen Nomaden züchten vornehmlich Schafe, Ziegen, Pferde und Kamele. Bei einer solchen Familie von

Pferdezüchtern war ich im Verlauf meiner Reise zu Gast. Die Großeltern hatten sich mit ihren erwachsenen Kindern, den Enkeln und Urenkeln anlässlich des Nationalfestes Naadam am Rande der beliebten Pferderennen etwa zwei Fahrstunden außerhalb der Hauptstadt Ulaanbaatar getroffen. Die Jurte der Großeltern bildete den Mittelpunkt des regen Treibens, rundum waren ein paar Zelte aufgebaut, Pickups parkten nebenbei, und umgeben waren sie alle natürlich von jenen Pferden, die aus der über zweihundertköpfigen Herde der Familie für diese Rennen ausgewählt worden waren.

Das traditionelle Heim der mongolischen Nomaden ist die Jurte, der Mittelpunkt für die Familie.



**FAMILIENSTOLZ.** Zur Begrüßung wurde uns Airag angeboten, vergorene Stutenmilch, das Nationalgetränk des Landes. Zwei junge Frauen waren mit der Reinigung eines geschlachteten Schafes und ein Bursch mit der Zubereitung des Abendessens beschäftigt: Er röstete mit einem Bunsenbrenner Schafkeulen. Ein paar Jugendliche bastelten an Motorrädern herum, die Kinder spielten Fangen; und inmitten der Schar saßen die Großeltern, beide über achtzig Jahre alt, naschten voller Genuss von einem Teller mit Innereien und erzählten mit merklichem Stolz von ihren zahlreichen Nachkommen.

Ich bin kein Sozialromantiker. Der alte Patriarch als Familienvorstand, der Druck althergebrachter Tabus und Traditionen, das Fehlen von Möglichkeiten der persönlichen Verwirklichung, das Problem von Tagesreisen entfernten Spitälern und Schulen, die im Vergleich zu westlichen Staaten deutlich geringere Lebenserwartung: Eine Idealisierung der Lebensumstände in der Mongolei liegt mir fern.

Doch in dieser Jurte und dem Platz davor, wo sich die Mitglieder von vier Generationen einer Familie drängten, fiel mir wie Schuppen von den Augen, dass es hier keine Gedanken an etwas gibt, das bei uns geradezu automatisch mit dem Altwerden assoziiert wird.

Keine Gedanken an Einsamkeit. 🇮🇪

---

## PETER SCHNAUBELT

ist Lehrer und Autor. Soeben ist sein Sachbuch „Magische Momente“ erschienen, eine leidenschaftliche Liebeserklärung an die stärksten Szenen des Kinos. Unter dem Pseudonym Peter Horn veröffentlicht er Kinder- und Jugendbücher. Infos unter: [www.magische-filmmomente.at](http://www.magische-filmmomente.at) und [www.peterhorn.at](http://www.peterhorn.at).



# KULTUR<sup>4</sup> WIRTSCHAFT

Lass uns gemeinsam gegen  
Mäusekönige kämpfen,  
Mangas zeichnen und  
Geschichten von frechen  
Elfen anhören.

## Niederösterreichs Kreative bereichern die Adventzeit mit familienfreundlichen Veranstaltungen.

Nur noch wenige Wochen – und Weihnachten ist da. Gerade für Kinder ist der Advent eine Zeit voll schöner Momente und ganz besonderer Erlebnisse. Mit ihrer Kreativität sowie einer Vielzahl an Veranstaltungen und Ausstellungen im ganzen Bundesland tragen die Kulturschaffenden in Niederösterreich dazu bei, dass die Wartezeit auf den 24. Dezember für Kinder, aber auch für Eltern verkürzt wird. Denn auf den **Bühnen** gibt es fantasievolle und kindgerechte Inszenierungen, in denen sich vieles um Weihnachten und seinen Zauber dreht – von Ballett über Lesungen bis Theater. Freche Elfen, die Chaos in ein verzaubertes Haus bringen, sind ebenso dabei wie ein mutiger Nussknacker, aufgeweckte Siebenschläferkinder, die erstmals Weihnachten erleben, oder die schönen Schwestern Schneeweißchen und Rosenrot. In spannenden **Ausstellungen** können junge Besucherinnen und Besucher zum Beispiel in längst vergangene Zeiten reisen und alles über Ritter erfahren, Sonne, Wind und Regen kennenlernen oder sich in der vielfältigen Kunst des Zeichnens üben und dabei ihre **creative** Ader entdecken. Bei  **kreativen Events** schließlich werden Wintermärchen unter musikalischer Begleitung „larger than life“ oder weihnachtliche Texte und Lieder dem kleinen und großen Publikum präsentiert.



„Kunst und Kultur verändern – zum Guten, zum Neuen, für unser (Zusammen-)Leben. Programm-, Formen- und Publikumsvielfalt – all das ist Kulturgesehen in NÖ. Diese Vielfalt zeichnet das Programm von Cinema Paradiso mit Kinderfilmen, Live-Veranstaltungen und der Jeunesse-Kooperation aus. Wir möchten unsere Kulturbegierde weitergeben und nachhaltig verankern.“

**Alexander Syllaba**  
Geschäftsführer Cinema Paradiso



Fotos: Theater Heuschreck, Julia Wesely, Cinema Paradiso, Europaballett/W. Mayer

Entgeltliche Einschaltung

# Der Advent verzaubert Familien mit Theaterstücken, Ausstellungen und Kunstkursen



2+

## Neugierig

2 Kellertheater Wilheringerhof  
3400 Klosterneuburg

In dem Theaterstück von Olivia Productions mit den Figuren von Mr. Men und Little Miss macht sich eine Entdeckerin auf die Suche nach den kleinen spannenden Dingen im Alltag.

5. 12.  
[kellertheater.klosterneuburg.at](http://kellertheater.klosterneuburg.at)



4+

## Schneeweißchen und Rosenrot



3 Lenatheater  
2000 Stockerau

Das Ensemble der Bruckmühle verzaubert in seiner Neuinterpretation des Märchens der Brüder Grimm kleine und große Besucherinnen und Besucher.

10. 12.  
[www.lenatheater.at](http://www.lenatheater.at)



## Alte Lieder – neue Texte

TAM  
3830 Waidhofen/Thaya

Das Ensemble des Theaters an der Mauer präsentiert neue, heitere und besinnliche Texte seiner Hausautorinnen und -autoren sowie der Dramatischen Schreibwerkstatt.

15. 12.  
[www.tam.at](http://www.tam.at)



6+

12+

## Manga, Portrait & More

5 Arnulf Rainer Museum  
3500 Krems

Jugendliche können sich in der Kunst des Zeichnens üben, verschiedene Materialien nutzen und ihre Fertigkeiten unter professioneller Anleitung verbessern.

7. 12.  
[www.arnulf-rainer-museum.at](http://www.arnulf-rainer-museum.at)



6+



## Nussknacker

1 Europaballett  
3100 St. Pölten

In dem berühmten Ballettklassiker von Peter I. Tschaikowsky wird ein Nussknacker zu Weihnachten zu einem Prinzen, der gegen den Mäusekönig kämpfen muss. Mit dabei: dessen Mäusarmee, Soldaten und Puppen, die das Publikum verzaubern.

13., 14., 15., 20., 21., 22., 23. 12.  
[www.europaballett.at](http://www.europaballett.at)

Bei welchen dieser Kulturhighlights für Kinder Sie mit dem NÖ Familienpass familienfreundliche Vorteile erhalten, erfahren Sie unter:  
[www.familienpass.at](http://www.familienpass.at)







4+

### Elfen allein zu Haus

Bildungszentrum St. Bernhard  
2700 Wiener Neustadt

In der liebenswerten Geschichte möchten zwei Elfen dem Christkind in einem magischen Haus helfen – und sorgen dabei für Chaos.

7. 12.

[www.st-bernhard.at](http://www.st-bernhard.at)



6



### Abenteuer mit Kasperl und seinen Freunden

Kunstmuseum Waldviertel  
3943 Schrems

Am ersten Adventwochenende können Kinder im Waldviertler Kunstmuseum in Schrems ein spannendes Abenteuer mit Kasperl, Pezi und ihren Freunden erleben.

7. 12.

[daskunstmuseum.at](http://daskunstmuseum.at)

7



3+



4+

### Von Engerln und Bengerln

Kultursaal Obersdorf  
2120 Obersdorf

In dem Wintermärchen von Theater Heuschreck erleben zwei Siebenschläferkinder zum ersten Mal Weihnachten.

14. 12.

[www.heuschreck.at](http://www.heuschreck.at)

8



3+



### Bilderbuchkino

Cinema Paradiso  
3100 St. Pölten

In dem Kinderbuch-Kino-Konzert-Erlebnis „Wintermärchen und Weihnachtsgeschichten“ werden Bilder auf der Cinema Paradiso Leinwand zum Leben erweckt.

14. 12.

[www.cinema-paradiso.at](http://www.cinema-paradiso.at)

1



4+

### Hallo Sonne, hallo Wind!

Kinderbuchhaus  
3281 Oberndorf/Melk

Die neue Mitmachausstellung zum Thema Wetter bietet an einem Nachmittag Sonne, Regen und Wind auf einmal.

7., 14., 21. 12.

[www.kinderbuchhaus.at](http://www.kinderbuchhaus.at)

9



5+

### Hast du dich auch schon immer gefragt ...

Museum St. Peter/Sperr  
2700 Wiener Neustadt

Bei Führungen können Kinder die faszinierende Welt der Ritter erkunden oder Museumstiere entdecken.

1., 15. 12.

[www.museum-wn.at](http://www.museum-wn.at)

6



NOCH MEHR  
KINDERPROGRAMM  
[www.kultur4kids.at](http://www.kultur4kids.at)

7

4

5

1

3

2

8

9

6





# KULTUR<sup>4</sup> Kids – Podcast Gewinnspiel



**JETZT  
REINHÖREN  
UND TOLLE  
PREISE  
GEWINNEN!**



Lausche dem spannenden Kultur4kids-Podcast und trag die gesuchten Wörter in dieses Rätsel ein. Finde von oben nach unten gelesen das gesuchte Lösungswort, schick es an [team@kultur4kids.at](mailto:team@kultur4kids.at) und mit ein bisschen Glück gewinnst du tolle Preise.

## Kultur4kids-Staffel „Unsere Landeshauptstadt“

LÖSUNGSWORT

Gesuchtes Wort aus der  
**Podcast-Folge 1**

Gesuchtes Wort aus der  
**Podcast-Folge 2**

Gesuchtes Wort aus der  
**Podcast-Folge 3**

Gesuchtes Wort aus der  
**Podcast-Folge 4**

Gesuchtes Wort aus der  
**Podcast-Folge 5**



Unter allen Einsendungen **bis 9. Februar 2025** werden folgende Preise verlost:\*

- Kultur4kids-Rad-Set
- Museumscards St. Pölten
- Eintrittskarten für vier Personen in das KinderKunstLabor
- Zwei Karten für das Puppentheater Maribor am 11. Mai 2025 in der Bühne im Hof
- Zwei Karten für das Big Bang Festival am 5. April 2025 im Festspielhaus

\* Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erklären Sie sich einverstanden damit, dass die erhobenen Daten (elektronisch) verarbeitet werden dürfen sowie Informationsmaterial zugesandt werden kann. Diese Einverständniserklärung kann jederzeit per E-Mail an [team@kultur4kids.at](mailto:team@kultur4kids.at) widerrufen werden.

Datenschutzhinweis:  
siehe [www.noee.gv.at/datenschutz](http://www.noee.gv.at/datenschutz)



**Sophie Berger und Robert Steiner  
moderieren den Kultur4kids-Podcast!**

Mit Kulturgeschichten aus Niederösterreich zum Reinhören und Mitmachen sorgen die beiden für tolle Abenteuer im Kopf!

**Wir wachsen  
mit Kultur!**

[www.kultur4kids.at](http://www.kultur4kids.at)

und auf allen gängigen  
Podcast-Playern







# EINFACH KRACHEN LASSEN?

*Silvester ohne Feuerwerk? Für viele ist das undenkbar. Die kritischen Stimmen dazu mehren sich und damit auch die Frage: Was ist eigentlich erlaubt?*

VON ALEXANDRA REHAK

Überlegungen rund um ein geplantes Feuerwerk gibt es viele: Ist die Sicherheit der Partygäste gewährleistet? Was kann man tun, um die Umweltbelastung dabei möglichst gering zu halten? Und nicht zuletzt: Wie viel ist mir dieses Vergnügen wert? Doch ein Aspekt wird im Vorfeld oft ignoriert: Wer darf eigentlich an welchem Ort welche Art von Feuerwerkskörpern zünden? Die Jugend:info Niederösterreich hat dazu die wichtigsten rechtlichen Bestimmungen zusammengefasst.

## ALTERSGRENZEN BEACHTEN.

Ab 12 Jahren dürfen Feuerwerkskörper der Kategorie 1 verwendet werden, zum Beispiel Knallerbsen, Fontänen oder Wunderkerzen. Diese dürfen nur einzeln gezündet werden! Ab 16 Jahren dürfen zusätzlich Feuerwerkskörper der Kate-

gorie F2 sowie pyrotechnische Sätze der Kategorie S1 verwendet werden, beispielsweise Knallfrösche, Batterien oder Raketen. Diese Pyrotechnik darf ebenfalls nur einzeln gezündet werden und nicht innerhalb des Ortsgebiets, in geschlossenen Räumen oder in der Nähe größerer Menschenansammlungen.

Alle anderen Kategorien sind erst ab 18 Jahren erlaubt, manche sogar nur mit Bewilligung oder Nachweis einer entsprechenden Ausbildung.

## ALEXANDRA REHAK

ist als Juristin für die Jugend:info Niederösterreich tätig und beschäftigt sich dort mit sämtlichen rechtlichen Themen, die junge Menschen interessieren oder betreffen.

Mehr Informationen gibt es unter [www.jugendinfo-noe.at/feuerwerk-kracher-andere-pyrotechnik](http://www.jugendinfo-noe.at/feuerwerk-kracher-andere-pyrotechnik)

**Auch Sternspritzer** sorgen zu Silvester für Stimmung.

## KENNZEICHNUNG BEACHTEN.

In Österreich darf nur gekennzeichnete Pyrotechnik verkauft, besessen und verwendet werden. Im Ausland einzukaufen, ist keine gute Idee, da die Sicherheitsstandards dort oft geringer sind. Böller, die einen sogenannten Blitzknallsatz enthalten, auch bekannt als „Schweizer Kracher“ oder „Piraten“, sind in Österreich seit 2016 generell verboten.

## ABSCHUSSORTE BEACHTEN.

Bestimmte Orte (z. B. in der Nähe von Kirchen, Spitälern, Tiergärten oder Tankstellen) sind als Abschussorte laut Gesetz verboten. Bei Verstößen drohen Geldstrafen oder Ersatzfreiheitsstrafen.

## BEIM ABSCHUSS BEACHTEN.

- Angegebenen Mindestsicherheitsabstand einhalten.
- Vor dem Zünden sicherstellen, dass keine anderen Personen oder Tiere gefährdet oder gestört werden.
- Feuerwerk niemals in der Nähe von anderen leicht entzündlichen Gegenständen oder Anlagen wie Tankstellen zünden.
- Feuerwerkskörper nicht kombinieren.
- Erste-Hilfe-Sets bzw. Verbandszeug sowie Feuerlöscher oder zumindest Wasser bereitstellen.
- Kracher und andere Pyrotechnik beim Anzünden und danach niemals in der Hand halten!
- Bei einer Fehlzündung niemals über die Feuerwerkskörper beugen oder versuchen, sie nochmals anzuzünden.
- Feuerwerkskörper nie in alkoholisiertem oder durch andere Substanzen beeinträchtigtem Zustand zünden! **!**

## ABC, DIE KATZE LIEF IM SCHNEE

Auch am höchsten Berg Niederösterreichs kannst du lustige Abenteuer im Schnee erleben! Weißt du, wie er heißt? Finde die Reimpaare und male sie in derselben Farbe an. Die beiden übrig gebliebenen Wörter ergeben den Namen des Berges!

Wippe, Suppe, Schal, Berg, Wind, Lauch, Eis, Krippe, Kind, Wanne, Puppe, Rauch, Reis, Wal, Schnee, Tanne

LÖSUNGSWORT:

.....

### Code scannen

Wollen deine Geschwister oder Freunde auch miträtseln? Einfach QR-Code scannen und die Rätselseiten ausdrucken. Viel Spaß beim Rätseln!



## SCHNEEFLOCKCHEN, WEISSRÖCKCHEN

Welcher Schneemann friert am meisten und braucht dringend eine Tasse heißen Tee?



Beim Lebkuchen-Backen sind sieben Lebkuchen-Männchen entwischt und haben sich auf den beiden Rätselseiten versteckt. Kannst du sie finden?

## ALLE JAHRE WIEDER

Jede Christbaumkugel steht für eine Zahl zwischen eins und zehn. Finde das Ergebnis der letzten Rechnung heraus!

$$\begin{array}{r}
 \text{Dark Red} + \text{Dark Red} + \text{Dark Red} = 30 \\
 \text{Dark Red} + \text{Red} + \text{Red} = 18 \\
 \text{Red} - \text{Dark Green} = 2 \\
 \text{Dark Green} + \text{Dark Red} + \text{Red} = ?
 \end{array}$$



# Leise rieselt der Schnee

TEXT UND MELODIE: EDUARD EBEL  
RÄTSEL: ELISABETH BUCHINGER



1. Lei - se rie-selt der **Schnee**, still und starr ruht der **See**...



weih-nacht-lich glän-zet der **Wald**: Freu-e dich, Christ-kind kommt bald...

3. In den **Herzen** ist's warm,  
still schweigt **Kummer** und **Harm**,  
**Sorge** des Lebens verhält:  
Freue dich, **Christkind** kommt bald!

3. Bald ist heilige **Nacht**,  
**Chor** der **Engel** erwacht;  
Horch nur, wie lieblich es schallt:  
Freue dich, Christkind kommt bald!

N T H Z E G B A N K T A C H Ö L  
A S E U B C H O R Ü G B A N F T  
U D R W A F Z Q S B L Ö L U I F  
E C Z U Ö P H S E E B I P Ü S I  
W G E L H J K O E L K U M M E R  
A J N U F G H R W E R T Z B E G  
Ä L T P B P J G H L O W E X B Ü  
Y B S E N M R E Z G D A H L R R  
G U N N Z U I Ö P A K L I L A F  
E H A R M B Y D E T A D L H Z A  
B P C L W E R T Ä T H L R N T R  
U L H A P S F R E B I Ä K S E B  
E W T S U O C H R I S T K I N D  
L S E R T Z U T Q G U S T B G Z  
R T Ü V B N M E R T Z U I C E U  
D F B A S C H N E E X I W C L B

Die elf markierten Wörter haben  
sich unter vielen Buchstaben versteckt.  
Finde sie und kreise sie ein!



## LASST UNS FROH UND MUNTER SEIN

Welcher Schatten passt zu welcher Haube?



N T H Z E G B A N K T A C H Ö L  
A S E U B C H O R Ü G B A N F T  
U D R W A F Z Q S B L Ö L U I F  
E C Z U Ö P H S E E B I P Ü S I  
W G E L H J K O E L K U M M E R  
A J N U F G H R W E R T Z B E G  
Ä L T P B P J G H L O W E X B Ü  
Y B S E N M R E Z G D A H L R R  
G U N N Z U I Ö P A K L I L A F  
E H A R M B Y D E T A D L H Z A  
B P C L W E R T Ä T H L R N T R  
U L H A P S F R E B I Ä K S E B  
E W T S U O C H R I S T K I N D  
L S E R T Z U T Q G U S T B G Z  
R T Ü V B N M E R T Z U I C E U  
D F B A S C H N E E X I W C L B

A B C, die Katze lieft im Schnee: Schneberg  
Schneeflöckchen, Weisböckchen: Der Schneemann mit  
den Ohrenwärnern  
Alle Jahre wieder: 16  
Leise rieselt der Schnee:

## AUFLÖSUNGEN



PATRICIA TATZBER ist Literaturwissenschaftlerin und Bio-Landwirtin. Für die Leserinnen und Leser in ihrer Hofbücherei sucht sie laufend neuen, spannenden Lesestoff. KLAUDIA KREMSER arbeitet seit vielen Jahren in den Bereichen Kinder- und Jugendfilm sowie Jugendschutz.

## SOCIAL MEDIA



### FÄKT!

Kanal für Jugendliche  
Plattform: YouTube, Instagram und TikTok

Home of Science ist eine Initiative der Österreichischen Akademie der Wissenschaften. Klingt nach trockenen Inhalten? Falsch! FÄKT! erklärt Wissenschaft für Groß und Klein in Form von kunterbunten Videos. Große Themen kompakt erklärt!

## FILM-HIGHLIGHT

### Weihnachten der Tiere

Sechs Regisseurinnen erzählen in fünf Episoden sowie den „Zwischenspielen“ (mit drei Schneeflocken als verbindendem Element) vom Zauber der Weihnachtszeit. Jedes Abenteuer hat seinen ganz eigenen Animationsstil, während Farbpalette, Schnitt und Ton in einer Hand lagen. Nahezu ohne Dialoge auskommend, ist der Film ein poetisches Plädoyer für mehr Achtsamkeit.



**Kinotipp: seit 21.11.2024**  
Frankreich/Deutschland 2024  
Länge: 72 Minuten  
Genre: Empathie/Natur/Animation  
Empfohlen ab 5 Jahren



**Kinotipp:**  
**ab 06.12.2024**  
Tschechische Republik/  
Ungarn/Slowakei 2023  
Länge: 84 Minuten  
Genre: Individualität/Toleranz/  
Stop-Motion-Animation  
Empfohlen ab 9 Jahren

## Tony, Shelly und das magische Licht

Der elfjährige Tony ist besonders: Er leuchtet von innen. Seine überfürsorglichen Eltern hängen ihn an eine Leine, sobald er vor die Wohnungstür geht. Dabei wünscht sich Tony nichts so sehr wie einen Freund. Als die quirlige Shelly samt ihrer wundersamen Taschenlampe ins Haus zieht, ändert sich alles. Gemeinsam versuchen die beiden, dem Geist des Hauses auf die Spur zu kommen, der wächst, wenn die Menschen im Haus

nicht nett zueinander sind. Mit subtilem Witz feiert dieser liebevoll gemachte Puppentrickfilm die Kraft der Fantasie und die individuelle Identität jedes Kindes. Er macht Mut, zu sich selbst und seinen Bedürfnissen zu stehen und sich dabei dennoch für Gemeinschaft und Zusammenhalt einzusetzen. Wie hier äußeres und inneres Licht in die Welt gebracht wird, ist einfach bezaubernd anzusehen.

## Ein Fest für alle

*Ein Bilderbuch, das zeigt, wie spontane Herzlichkeit und Freude die Menschen verbindet.*

*Alle Jahre wieder bringt das Jahresende Lichterglanz und Familienfeste. Aber wenn man es genau betrachtet, feiern nicht alle Menschen Weihnachten. Manche feiern aus religiösen Gründen andere Feste, manchen ist der Weihnachtsrummel einfach zu viel, manche sind traurig, einsam und gar nicht in Feierlaune. In diesem Bilderbuch wird es trotzdem ein fröhlicher Abend für alle, denn der erste Schnee ist ein großartiger Grund zum Feiern, es ist „Schneinachten!“*



**Buchtipps: Ein Fest für alle**  
Maïke Harel und Laura Bednarski  
Annette Betz/Ueberreuter Verlag 2023  
ISBN 978-3-219-11993-0





MONIKA BLASCHEGG ist Mitarbeiterin der NÖ Familienland GmbH im Team Schulische Tagesbetreuung und Ferienbetreuung und rezensiert unsere Spieleempfehlungen.  
KARINA KAISER-FALLENT ist Mitarbeiterin im Bundeskanzleramt, Abteilung Jugendpolitik, und empfiehlt digitale Spiele ([www.bupp.at](http://www.bupp.at)).



## Easy Cheesy

Piatnik, ab 4 Jahren; 2-4 Personen

Die kleine Maus Cheesy ist ein echter Vielfraß und hat sich deshalb im Käselaiab versteckt. Aber aufgepasst! Auch die Spielerinnen und Spieler möchten sich die Käseringe sichern! Je nach Symbol auf den Scheiben darf die Käsescheibe behalten oder sogar noch ein Versuch gestartet werden. Wenn allerdings der Finger im Maul von Cheesy landet, gehen alle Käsescheiben verloren. Ein Spiel, das nicht nur für die Kleinsten unterhaltsam ist!



## Drachenhüter

Kosmos, ab 8 Jahren; 2-4 Personen

Dieses schön illustrierte Kartenspiel lädt zum Eintauchen in die magische Welt der Drachen ein. Die Karten sind beidseitig bedruckt. Auf der einen Seite sind zwei Seiten eines Buches zu sehen, die nebeneinandergelegt das „Magische Buch“ ergeben. Es zeigt an, wie viele Drachen man beschützen muss und welche Belohnung man dafür bekommt. Durch Nehmen und Auslegen der Karten wird das magische Buch verändert und der weitere Spielverlauf beeinflusst. Neben dem Beschützen der Drachen müssen auch Amulett-Teile und Edelsteine gesammelt werden. Nach ein paar Versuchen erlangt man die nötige Routine und das Spiel wird immer spannender.



## My Time at Sandrock

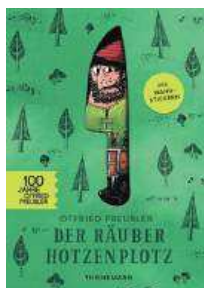
Pathea  
02.11.2023  
ab 12 Jahren | 1 oder mehrere Personen (online), riesige Spielwelt mit verschiedensten Aufgaben  
Plattformen: Nintendo Switch, PS5, Xbox One, Xbox Series, Windows (PC)

In einer von Wasserknappheit und Stürmen geprägten Welt startet das Spiel in einer kleinen Werkstatt. Man sammelt und verarbeitet Rohstoffe, erkundet die Welt, interagiert mit ihren Bewohnern und meistert verschiedenste Herausforderungen. Das Spiel bietet unzählige Spielmöglichkeiten, um eigene Schwerpunkte zu setzen.

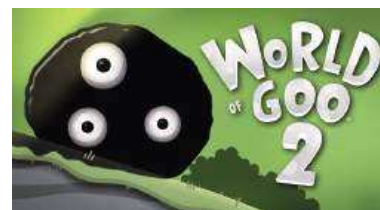
## Der Räuber Hotzenplotz

Ein Klassiker, der beim Vorlesen auch den Erwachsenen Spaß macht

Ruckzuck verschwindet Großmutterns Kaffeemühle im Schnappsack des Räuber Hotzenplotz, und der aufgeblasene Wachmeister Dimpfelmoser würde alles dafür geben, den Übeltäter zu verhaften. „Der Polizei muss geholfen werden!“ – das ist für Seppel und Kasperl Ehrensache und sie beschließen, den Hotzenplotz zu fangen. Dazu müssen sie es mit dem bösen Zauberer Petrosilius Zwackelmann aufnehmen, und ohne die Hilfe einer guten Fee wären sie verloren. Otfried Preußlers zeitloser Klassiker hat seit seiner Erstauflage vor mehr als 60 Jahren nichts von seinem umwerfenden Witz eingebüßt und bleibt ein Lieblingsbuch von Groß und Klein.



**Buchtipp: Der Räuber Hotzenplotz**  
Otfried Preußler  
Thienemann-Esslinger 2020  
ISBN 978-3-522-18558-5



## World of Goo 2

2D Boy, Tomorrow Corporation  
02.08.2024  
ab 10 Jahren | 1 Person  
Physikbasiertes Glibber-Bauspiel  
Plattformen: Nintendo Switch, Linux, Windows (PC), Mac OS

Wie schon im Vorgänger „World of Goo“ gilt es, mithilfe von Glibberbällen möglichst rasch und effizient Konstruktionen zu bauen, um weiterzukommen. Abwechslungsreiche und herausfordernde Levels sorgen für langfristigen Spielspaß und Förderpotenzial.



Der offene Austausch über den Umgang mit Social-Media-Inhalten ist wichtig für Kindern und Eltern.

# LET ME INFLUENCE YOU!

*Social-Media-Stars setzen Trends, denen Kinder und Jugendliche oft unreflektiert folgen. Warum ist das so, was steckt dahinter und welchen Gefahren gilt es auszuweichen?*

**H**i Leute!“ oder „Hi, meine Lieben!“, tönt es fröhlich aus den Kinder- und Jugendzimmern. Ein nettes Telefonat mit einer Freundin oder einem Freund? Nicht ganz. Es sind die Influencer des Vertrauens, die ihre treuen Follower jeden Tag auf ihren Social-Media-Kanälen mit den immer gleich klingenden Worten begrüßen.

**WAS MACHEN INFLUENCER?** Das Wort stammt vom englischen „to influence“

und bedeutet „beeinflussen“. Influencer sind Personen, die in den sozialen Medien (Instagram, TikTok, Snapchat usw.) veröffentlichen und eine große Anzahl an **Followern** haben.

Klick für Klick haben sie sich zu den Popstars der Social-Media-Welt entwickelt und sind in allen Themengebieten zu finden. Von Fitfluencern, die sich dem Thema Fitness verschrieben haben, über Booktokers, die sich mit Literatur beschäftigen, bis hin zu den zahlreichen Fashion-

Influencern, die über Modetrends informieren. Durch das „Folgen“ ihrer Kanäle und das „Liken“ ihrer Beiträge vergrößern sich ihre Reichweite und ihr Bekanntheitsgrad oft explosionsartig.

**FREMDE ODER FREUNDE?** Unternehmen haben das Potenzial und den Marktwert dieser Stars erkannt und eine neue Form der Werbung entstehen lassen: Influencer Marketing. Zielgruppen-gerichtet und zum jeweiligen Produkt passend werden die angesagtesten Influencer ausgewählt. Diese landen mit der Bewerbung der jeweiligen Produkte direkt auf den Smartphones der entsprechenden Zielgruppe, nämlich der oft sehr jungen Follower.

Fashion-Influencer zeigen in **Hauls** ihre neuesten Outfits, Foodblogger verraten ihre Küchen-**Hacks** und junge Mädchen empfehlen das perfekte Make-up gegen fettige Haut. Influencer locken ihre Follower in ihren sehr privat wirkenden Werbevideos mit Rabattcodes und verpacken sowohl das Produkt als auch den Rabattcode in einer aufwändig erzählten und produzierten, aber immer zufällig wirkenden Geschichte.

Influencer setzen sich jedoch auch für soziale Themen ein und ermutigen ihre Follower, sich ebenfalls aktiv mit gesellschaftlichen Herausforderungen auseinanderzusetzen. Selbstverständlich und vertraut wird mit der **Community** auch über alltägliche Probleme und Sorgen geplaudert. Ganz nebenbei und wie von selbst wird auch hier der Eindruck erweckt: „Ich bin eine/einer von euch“. Dies lässt bei den vorwiegend jungen Followern ein Gefühl der Zugehörigkeit entstehen. Die Grenzen zwischen unbekannt und befreundet verschwimmen zunehmend.

**GEFÄHRLICHE SCHEINWELT.** Mit einer großen Schar an Followern als Rückhalt prägen Influencer gerade bei Kindern und Jugendlichen Meinungen,



setzen Trends und beeinflussen maßgeblich deren Kaufverhalten. Fashion-Influencer haben mit übertriebenen Hauls den Konsumdruck enorm erhöht. Dieser **Fomo** führt bei den jungen Followern wiederum zu finanziellen Belastungen. Gleichzeitig erzeugt die stetige Konfrontation mit scheinbar perfekten Menschen, die in einer perfekten Umgebung leben, gerade bei Kindern und Jugendlichen oft ein verzerrtes Selbstbild, das zu unrealistischen Erwartungen an sich selbst und andere führt. Dies kann Gefühle der Unzulänglichkeit, Stress und ein vermindertes Selbstwertgefühl hervorrufen, da sie glauben, den Idealen nicht gerecht zu werden.

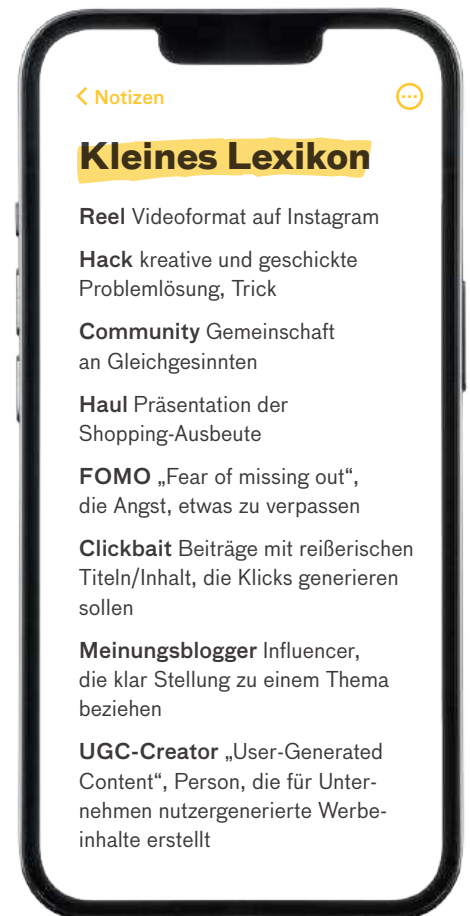
Durch die Schnellebigkeit von Storys und Beiträgen wird nicht nur ungefiltert ein Produkt nach dem anderen beworben, auch Informationen und Statements werden oft ohne ausreichende Recherche weitergegeben. Beiträge werden teils bewusst besonders einseitig gestaltet und mit **Clickbait**-Titeln versehen, um die Neugier zu wecken, zu polarisieren und um Klicks sowie neue Follower zu generieren.

**REFLEXION UND AUSTAUSCH.** Für Eltern und Erziehungsberechtigte ist der Einblick in das Social-Media-Nutzungsverhalten ihrer Kinder oft eine Herausforderung und schier unmöglich. Sich mit diversen Plattformen zu beschäftigen und sich dort anzumelden, ist eine gute Maßnahme, um einen kleinen Ein- und Überblick zu bekommen. In erster Linie ist es jedoch wichtig, die Medienkompe-

tenz von Kindern und Jugendlichen durch Anleitung zum kritischen Denken und zur Selbstreflexion zu fördern. Auch Ergotherapeutin und Autorin Kathrin Habermann rät: „Klären Sie sich und Ihren Nachwuchs auf und verhelfen Sie Ihren Kindern zu verantwortungsvollem Handeln im Internet.“ Sie liefert in ihrem Buch „Eltern-Guide Social Media“ vielseitige Einblicke in die Welt von TikTok, Instagram, Facebook, Twitter und Co. Als Expertin setzt sie auf gegenseitiges Interesse und Diskurs. Der regelmäßige und offene Austausch über Inhalte und Social-Media-Trends stärkt zudem das Vertrauen in der Familie. Auch seitens der Influencer wird Unterstützung geboten. **Meinungsblogger** hinterfragen andere Influencer, deren Inhalte und decken Kontroversen auf. Auch Unternehmen gehen bereits wieder einen Schritt zurück. Weg vom wahllosen Influencer-Marketing setzen sie vermehrt auf **UGC-Creators**. Diese produzieren ebenso wie Influencer Content und Werbeanzeigen für Unternehmen. Der Unterschied besteht darin, dass Influencer mit ihrer Persönlichkeit und Reichweite werben, während UGC-Creators

sich hauptsächlich auf die Erstellung von authentischem Content für die Unternehmen konzentrieren.

Zusammengefasst gilt das Prinzip der Vorsicht und des regelmäßigen sowie konstruktiven Auseinandersetzens mit dem Thema. In diesem Sinne: „Macht's gut, ihr Lieben, und passt aufeinander auf.“ 📢



### INFORMATION

Wir influencen und informieren gerne zu unterschiedlichen familienrelevanten Themen auf unseren Social-Media-Kanälen.

📌 @noe.familienland



*Wissen / Willst du das wissen?*

Jedes Lächeln ist  
einzigartig, geformt  
durch unsere Gene und  
persönliche Erlebnisse.



# DU BIST EINZIGARTIG

*Wir alle sind optische Unikate. Dennoch haben wir äußerliche Gemeinsamkeiten mit unseren Eltern oder anderen Familienmitgliedern. Mal mehr, mal weniger!*

VON HILDE SCHNEEMANN

**W**ir alle beginnen unser Leben als eine einzige, winzige Zelle im Mutterleib. Im Kern dieser Zelle befinden sich 46 sorgfältig verpackte DNA-Stränge. Diese Stränge bestehen aus unterschiedlichen Bausteinen und sind damit Baupläne (Gene) unserer Eltern. Nach dieser Anleitung entwickeln wir uns von einer einzigen Zelle zu einem voll funktionsfähigen menschlichen Körper mit zehn Fingern und Zehen, Ohren, Augen und einem schlagenden Herzen. Wie genau unser Körper aber aussieht, hängt nicht nur von unseren Genen ab, sondern teilweise auch von der Umwelt, in der wir aufwachsen.

**WIE EIN BAUKASTEN.** Die meisten menschlichen Eigenschaften werden nicht nur durch ein einziges Gen bestimmt. Die Körpergröße wird beispielsweise sowohl von mehr als zehntausend genetischen Informationen als auch von der Ernährung und dem Ort, an dem man aufwächst, beeinflusst. Andere Aspekte unseres Aussehens sind jedoch schwieriger zu untersuchen. Allerdings haben Forscherinnen und Forscher bereits mehr als 300 Bausteine in unserer DNA gefunden, die dazu dienen, unsere Gesichtsförmigkeit zu beeinflussen. Möglicherweise gibt es aber noch viele weitere Bausteine, die einen Einfluss darauf haben.

**WER SETZT SICH DURCH?** Wenn wir also die Hälfte unserer Baupläne von unserer Mutter und die andere Hälfte von unserem Vater bekommen, warum sehen wir dann vielleicht dem einen ähnlicher als dem anderen? Ein möglicher Grund ist, dass das Gen, das wir von unserer Mutter erhalten haben, im Vergleich zu dem entsprechenden Gen, das wir von unserem Vater bekommen haben, dominanter sein könnte. Das bedeutet, dass diese Information der Mutter einen stärkeren Einfluss darauf hat, wie wir aussehen oder andersherum. Welchem Elternteil wir mehr ähneln, kann sich auch im Laufe unseres Lebens verschie-

ben. Außerdem ist es möglich, dass sich die Wirkung eines Gens ändert, je nachdem, welche anderen Erbfaktoren ein Mensch trägt. Da kann es auch passieren, dass wir unserer Oma oder unserem Onkel ähnlich schauen. Denn auch wenn wir alle unsere Gene von unseren Eltern erhalten, werden diese in jeder Generation neu gemischt. Genau diese besondere Kombination macht jede oder jeden von uns einzigartig.

Kinder bekommen aber viel mehr als nur die Gene von ihren Eltern. Wir leben meist im selben Haushalt, wir teilen unsere Gewohnheiten, unsere Traditionen, unsere Sprache, unsere Lieblingsrezepte und, wenn wir Glück haben, auch unseren Sinn für Humor. Das alles wird von den Eltern an die Kinder weitergegeben und hat nichts mit jenen Genen zu tun, die für unser Aussehen zuständig sind. **i**



---

## HILDE SCHNEEMANN

ist Biologin, die sich für Evolution und genetische Interaktionen interessiert. Sie forscht am Institute of Science and Technology Austria (ISTA) in Nick Bartons Forschungsgruppe.

*Quellen: Naqvi, S., Hoskens, H., Wilke, F. et al. Decoding the human face: progress and challenges in understanding the genetics of craniofacial morphology. Annual review of genomics and human genetics 23 (1), 383–412 (2022). Yengo, L., Vedantam, S., Marouli, E. et al. A saturated map of common genetic variants associated with human height. Nature 610, 704–712 (2022).*

# WEISSE ENGEL MIT ROTEN NASEN

*Seit dreißig Jahren sind die Rote Nasen Clowndoctors unterwegs in medizinischen und sozialen Einrichtungen und sorgen dort für Momente des Staunens und Lachens in schweren Zeiten.*

**S**eit 1994 bringen Rote Nasen Clowns ein Lachen dorthin, wo es vielleicht nicht vermutet, aber dringend gebraucht wird: Zu kleinen Patientinnen und Patienten auf Stationen der Kinderchirurgie, der Kardiologie und der Onkologie sowie Intensivstationen, zu Kindern und Jugendlichen in sonder- und heilpädagogischen Einrichtungen

und auch zu Erwachsenen und Seniorinnen und Senioren in Krankenhäusern, Rehabilitationszentren und Pflegeeinrichtungen.

„Rote Nasen sieht einen klaren gesellschaftlichen Auftrag darin, durch Humor die Resilienz der Menschen zu stärken und somit zur mentalen Gesundheit beizutragen“, so Ivana Bacanovic, Geschäftsführerin Rote Nasen Clowndoctors.

**AUSBILDUNG ZUM CLOWNDOCTOR.** Voraussetzung, um Rote Nasen Clown zu werden, ist eine entsprechende Ausbildung aus dem Bereich der darstellenden Kunst (Schauspiel, Kindertheater, Kabarett, Musik, Zauberei, Pantomime, Akrobatik, Jonglage etc.) sowie Spielerfahrung. Ein Einstieg in das Rote Nasen Clownteam erfolgt immer nur bei Bedarf und nach bestandener Audition. Das mehrjährige Ausbildungsprogramm, das im Rahmen der Anstellung absolviert

”

**Ich bin nicht immer so brav, wie ich aussehe! Ich bin oft stärker, als man denkt!**

*Clownin Irm*





wird, umfasst 560 Stunden. Ein Grundwissen aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Soziologie und Kommunikation sind Teil des Curriculums. Die verschiedenen Spielstrukturen, die entwickelte Clownfigur und das individuelle Repertoire an Tools und Tricks (z. B. Musik, Zauberei, Handpuppenspiel) kommen bei Clownvisiten zur Geltung.

**WELTWEITE NACHFRAGE.** Rote Nasen Clowndoctors sind international aktiv. Von Österreich aus wurden weitere Rote Nasen Organisationen in Deutschland, Ungarn, Slowenien, der Tschechischen Republik, der Slowakei, Kroatien, Polen, Litauen, Palästina und Jordanien erfolgreich aufgebaut. Die Rote Nasen Gruppe ist operativ die weltweit größte Vereinigung von Spitalclownorganisationen.

**AUF VISITE IN NIEDERÖSTERREICH.** In Niederösterreich sind derzeit wöchentlich rund 14 Clowns im Einsatz. Die Art der Einsätze ist unterschiedlich: von Besuchen im Spital bis hin zu Therapiebegleitungen, digitalen Clownbesuchen, den speziellen Clownbesuchen zu Hause und der Begleitung von Kindern zu Behandlungen. Die Umfelder sind genauso verschieden wie die Bedürfnisse der großen und kleinen Patientinnen und Patienten. So vielseitig wie das Angebot sind auch die Clowndoctors selbst. Da gibt es zum Beispiel Ferdinand, der manchmal vom Waschbären Ruffl begleitet wird, oder die Clownin Irmi. Miss Irmi denkt manchmal weniger, als sie redet. Man staune! Irmi staunt ja schließlich auch ... 🤔

#### INFORMATION

ROTE NASEN Clowndoctors ist ein Verein zur Unterstützung von kranken oder leidenden Menschen durch Humor und Lebensfreude. Mehr Informationen unter [www.rotenasen.at](http://www.rotenasen.at).

**Schenke Shoppingfreude!**

Mit dem Gutschein von ASTRO schenkst Du das Shopping-Erlebnis: über 150 Marken 5x in NÖ & Wien oder online.

Dein Geschenkgutschein – Freude zum Einlösen!

www.astro-modehaus.at

BEZAHLTE ANZEIGE

GEWINNSPIELE

## Tickets zu gewinnen!

Alles Walzer, heißt es beim Neujahrskonzert für Familien am 4. Jänner 2025 im Festspielhaus St. Pölten. Die „Familienzeit“ verlost für dieses einzigartige Event Familien-Packages. Im Gewinn enthalten sind die Veranstaltungstickets, eine Hausführung mit Blick hinter die Kulissen und ein Empfang vor der Vorstellung. Gleich mitmachen unter [www.familienpass.at/gewinnspiele](http://www.familienpass.at/gewinnspiele). Jene, die nicht gewonnen haben, erhalten gegen Vorlage des NÖ Familienpasses die Tickets zum ermäßigten Preis (Erwachsene -30 %, Kinder -50 %).



## Das neue Familien-Memo ist da!

Schnuffel, Hausmaus und auch die Uroma sind mit dabei. Das neue NÖ-Familienpass-Memo sorgt für Spielvergnügen bei Groß und Klein, und für unterwegs gibt es das Memo auch als Online-Version – einfach den QR-Code vom Bild oben scannen und los geht's!

**MEMO GEWINNEN.** Zeichne ein Bild von deinem schönsten Wintererlebnis! Schick deine Zeichnung und deine Adresse an [familienpass@noel.gv.at](mailto:familienpass@noel.gv.at) oder NÖ Familienland GmbH, Landhausplatz 1, Haus 7, 3109 St. Pölten und gewinne ein Familien-Memo! Teilnahmeschluss ist am Freitag, 13. Dezember 2024.

**Kinderleicht** über Geld sprechen. Der Umgang mit Geld wird meistens im Familienverband erlernt. Wichtige Tipps und Anleitungen zum Thema Taschengeld bietet der Workshop „Mit Kindern über Geld sprechen“. Der Verein Three Coins richtet sich mit dem Programm „Bildung & Beratung Geldleben“ an Eltern und Erziehungsberechtigte von Kindern zwischen 3 und 10 Jahren. Der kostenlose Workshop findet am 4. Dezember 2024 in der Volkshochschule St. Pölten statt. Infos und Anmeldung unter [www.vhs-stp.at](http://www.vhs-stp.at).



## Lehrstelle gesucht?

**Einfach connecten!** Mit dem Lehrlingsnavigator „lenaguru“ wird Lehrlingen und Lehrbetrieben das Zueinanderfinden erleichtert. Lehrstellensuchende sehen in der App registrierte Unternehmen im Umkreis, können nach Kategorien filtern, sich informieren und direkt den richtigen Ansprechpartner kontaktieren. Informationen zur App gibt es unter [lena.guru](http://lena.guru).



## Ein Kuss ...

... unter dem Mistelzweig bringt angeblich Glück. Geschichten und Mythen darüber gibt es viele, aber ein bisschen Glück kann jeder brauchen. Deshalb hängt hier ein Mistelzweig, der einlädt zum kurzen Innehalten und um die Liebsten in den Arm zu nehmen.

## Gemeinsam forschen mit Nori!

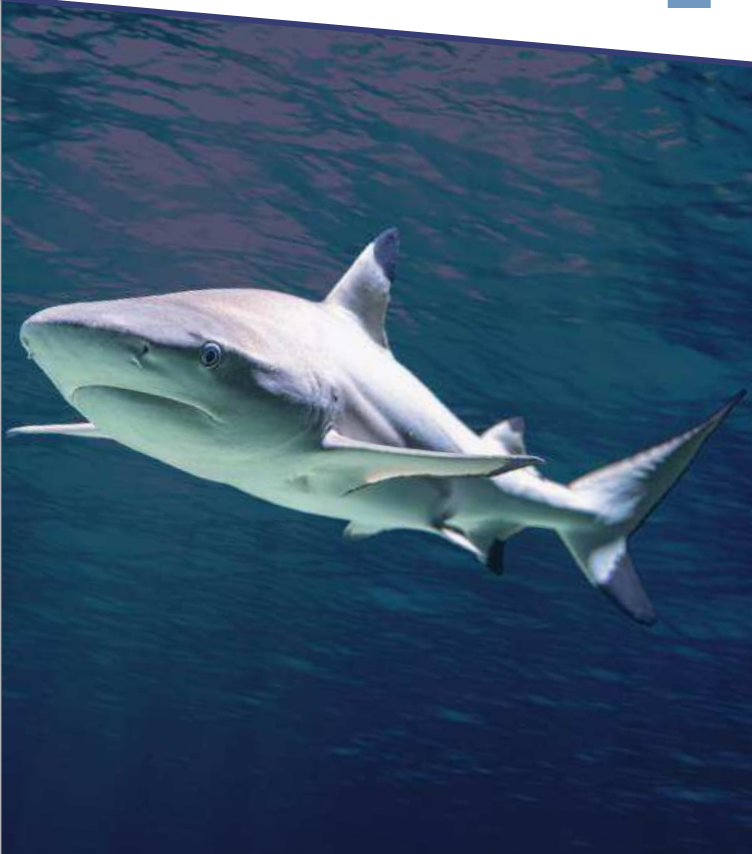
Welttag der Zeitschriften steht am 26.11. auf dem Kalender. Zeit nehmen und Zeitschriften lesen, lautet das Motto an diesem Tag. Entschleunigen und eintauchen in die Welt der Wissenschaft können Familien mit dem neuen Wissenschaftsvermittlungsmagazin „ForscheN“. Faszinierende Experimente, lehrreiche Texte, knifflige Rätselgeschichten und lustige Erzählungen rund um das Maskottchen Nori geben Einblicke in die Welt der Forschung! Jedes Heft behandelt ein anderes spannendes Thema, an dem in Niederösterreich geforscht wird. Das Magazin „ForscheN“ ist kostenlos und erscheint 3-mal jährlich. Einfach QR-Code scannen und das Magazin kostenlos abonnieren.





# HAUS DES MEERES

AQUA TERRA ZOO



BEZAHLTE ANZEIGE

# WIR TREFFEN UNS IM PLANET LOLLIPOP!



Indoor-Spieleparadies für Kinder von 3–10 Jahren



**SPIEL,  
SPASS &  
ACTION!**

FISCHAPARK

Zehnergürtel 12–24 · 2700 Wr. Neustadt · T 02622/25101-200  
planet-lollipop@fischapark.at · **planet-lollipop.at**

BEZAHLTE ANZEIGE

# Waldweihnacht am Baumkronenweg Kopfung

Der wohl schönste Handwerks- und Genussmarkt

An **5**  
Wochen-  
enden  
ab 22. Nov.

Täglich  
Livemusik

Live-Handwerk

Weisenbläser

Kutschenfahrten

Perchten, Hexen, Akrobaten

Besuch vom Christkindl

Bummelzug

Nikolausgeschenke

uvm.

TOLLES  
PROGRAMM  
FÜR  
KINDER



**BAUM  
KRONEN  
WEG**

das Original

Weitere Infos gibt's auf [www.baumkronenweg.at/waldweihnacht](http://www.baumkronenweg.at/waldweihnacht)

BEZAHLTE ANZEIGE





Gemeinsame Schneeschuhwanderungen im malerischen Mariazellerland sorgen für unvergessliche Momente inmitten der winterlichen Landschaft.

# LEISE KNIRSCHT DER SCHNEE

Das Wandern mit Schneeschuhen ist eine besonders angenehme und ruhige Möglichkeit, den Winter zu genießen und sportlich aktiv zu sein.

VON ANDREAS DIRNBERGER

**D**ie Winter sind heutzutage leider nicht mehr so schneereich wie früher. Relativ warme Temperaturen lassen die weiße Pracht oft schnell wegschmelzen. So ist der Alpinsport auf entsprechende Höhenlagen und Beschneidung angewiesen. Selbst Rodeln ist dadurch ins Hintertreffen geraten, dafür wird das Schneeschuhwandern, das Stapfen durch Winterlandschaften, immer populärer.

**IM WALDVIERTEL.** Das Waldviertel ist topografisch wenig für den Alpiner Skilauf oder zum Rodeln geeignet, dafür sind die sanft hügelige Landschaft und die spezielle Waldviertler Kälte ein Garant für eine entsprechend stabile Schneelage. Diese Ingredienzen sind gut für das Schneeschuhwandern geeignet, und hier bietet die Region mittlerweile vier Gebiete, die nicht nur diese Voraussetzungen, sondern auch die Infrastruktur mit

Schneeschuhverleih und mitunter geführten Touren bieten. Es sind dies Langschlag, Bad Traunstein, Bärnkopf und Gutenbrunn.

**IM MOSTVIERTEL.** Schon längere Zeit hat sich das Mostviertel dem Thema „Naturgenuss plus Fitnesstraining im Winter“ verschrieben und bietet mit St. Aegydt am Neuwalde, Lackenhof und Annaberg gleich drei Zentren mit groß-





## INFORMATION

### Waldviertel

- Langschlag
- Bad Traunstein
- Bärnkopf
- Gutenbrunn

### Mostviertel

- St. Aegyd am Neuwalde
- Lackenhof
- Annaberg
- Mitterbach (Schafkogel)
- Randegg (Hochkogelberg)

### Industrieviertel

- Semmering
- Raxalpe



**Auch für Kinder** ist eine Schneeschuhwanderung eine spaßige Unternehmung!

zügiger Infrastruktur und einem bestens ausgeschilderten Wegenetz. Besondere Geheimtipps sind eine Tour rund um den Schafkogel bei Mitterbach und am Ausflugsberg Hochkogelberg bei Randegg.

**AM SEMMERING.** Ebenfalls für Schneeschuhtouren vorbereitet ist man am Semmering, am Fuße des Schneeberges und am weitläufigen Wechsel. Hier gibt es in Kirchberg am Wechsel, Puchberg am Schneeberg, Semmering und St. Corona am Wechsel Verleihstellen.

**DIE WIENER ALPEN.** In den Wiener Alpen hat sich die Raxalpe schon seit vielen Jahren als Schneeschuhparadies

etabliert. Die Naturschneelage ist auf mehr als 1.500 m Seehöhe auch in milden Wintern vorhanden und der Einstieg erfolgt dank der Gondelbahn direkt bei der Bergstation. Schneeschuhe und Ausrüstung gibt es direkt am Berg. Bei reichlicher Schneelage kann man sich in den Wiener Alpen aber auch auf eigene Faust auf den Weg machen. Beliebte Ziele sind das Öhlerschutzhaus, die Schoberalm, die Mammauwiese oder die Bodenwiese.

**KINDGERECHTE GAUDI.** Anders als das Skifahren ist das Schneeschuhwandern eine ruhige Möglichkeit, die winterliche Natur zu genießen, perfekt geeignet für die ganze Familie. Eine gute Winteraus-

rüstung (Jacke, Skihose, Winter- bzw. hohe Wanderschuhe sowie ev. Gamaschen) ist dafür sehr wichtig. Schneeschuhe können meistens im gut sortierten Fachhandel ausgeliehen werden. Dabei ist auf die Körpergröße und das Gewicht zu achten. Stöcke, die mitwachsen, sind von Vorteil! Wenn man mit Kindern unterwegs ist, ist eine Tour von 1 bis 2 Stunden absolut ausreichend.

Los geht's! Am besten stapft vor den Kindern ein erwachsener Schneeschuhwanderer, der die Spur zieht. So entsteht ein fester Untergrund und die Kinder benötigen weniger Kraft. Es zahlt sich aus, für müde Wanderer eine Rodel mitzunehmen. 📍

# MUSEEN ENTDECKEN<sup>10</sup>

*Niederösterreichs Museen sind viel mehr als nur Orte der Ausstellung. Sie bieten Workshops, interaktive Angebote und laden sogar zum Feiern ein. Entdecken, staunen und Kultur erleben heißt es im Rahmen der Museumsaktion M10. Mit dem NÖ Familienpass und der ganzen Familie um je 10 Euro in 10 Museen in Niederösterreich – los geht's!*

## KARIKATURMUSEUM KREMS.

Im Karikaturmuseum Krems wird Energie erlebbar! Das Familienspezial „Volle Energie voraus!“ greift das Thema spielerisch für Kinder ab 4 Jahren auf. Interaktiv gestaltet, werden Erzeugung, Nutzung und Alternativen von Energie erfahrbar gemacht. Volle Energie voraus, heißt es im Karikaturmuseum noch bis 29. Juni 2025.



## EGON SCHIELE MUSEUM.

Das Egon Schiele Museum macht eine Winterpause. Damit die Zeit bis zum Saisonstart im März 2025 schnell vergeht, gibt's auf der Website des Museums ein digitales Kreativprogramm mit Malvorlagen, Bastelanleitungen und einem Egon-Schiele-Quiz. [www.schielemuseum.at](http://www.schielemuseum.at).



## MAMUZ SCHLOSS ASPARN/ZAYA.

Wer schon immer einmal Bronze gießen, selbst Bier brauen oder Töpfern lernen wollte, ist im MAMUZ goldrichtig. Die zahlreichen unterschiedlichen Kurse für Erwachsene und Kinder bieten Anregungen für einen Familienausflug oder können als Geschenk Freude bereiten. Die Kurse für 2025 können ab sofort unter [www.mamuz.at](http://www.mamuz.at) gebucht werden.





#### SCHALLABURG.

Willkommen zur „Mission: Goldener Panther“! Die Aufgabe lautet: Belastendes Material über den Schlossherrn finden und rechtzeitig verschwinden. Das Abenteuer im Escape Room der Schallaburg kann von großen und kleinen Spionen an Samstagen, Sonntagen sowie in den Schulferien bewältigt werden. Buchung online unter [www.schallaburg.at](http://www.schallaburg.at).



#### MAMUZ MUSEUM MISTELBACH.

Auch wenn das MAMUZ bald eine kleine Winterpause macht, müsst ihr nicht auf Geschichten rund um 40.000 Jahre Mensch verzichten. Der MAMUZ-Podcast entführt euch in kurzen Episoden in die Steinzeit, die Eisenzeit oder das Mittelalter. Da gibt's was auf die Ohren! Zu hören in der Mediathek der Website auf [www.mamuz.at](http://www.mamuz.at) und auf allen gängigen Podcastplattformen.



#### MUSEUM NIEDERÖSTERREICH.

Mit Sonderöffnungen, Familiensonntagen, Kreativstationen und der Weihnachtspost von Poldi verkürzen das Haus der Geschichte und das Haus für Natur die Wartezeit auf das Christkind. Fünf laufende Ausstellungen sind zu entdecken: [www.museumnoe.at/ferien](http://www.museumnoe.at/ferien).



#### WEINVIERTLER MUSEUMSDORF NIEDERSULZ.

Schon Pläne für den nächsten Kindergeburtstag? Im Museumsdorf können Kinder gemeinsam den Alltag, wie er früher war, entdecken. In historischer Kleidung werden alltägliche Aufgaben wie das Waschen ausprobiert. Im eigenen Festraum kann nach Lust und Laune gefeiert und auf zwei Spielplätzen nach Herzenslust getobt werden. [www.museumsdorf.at](http://www.museumsdorf.at).

## WAS IST LOS IM NÖ FAMILIENLAND?

*Spiel, Spaß und Spannung für Groß und Klein auf einen Blick, das bietet Ihnen unser Veranstaltungskalender. Also raus aus dem Alltag und rein ins Vergnügen!*



1

### So schmeckt NÖ – Adventmarkt

29. und 30.11.2024  
jeweils 10–21 Uhr

**Palais Niederösterreich, Wien**  
Ausstellerinnen und Aussteller aus Kulinarik und Kunsthandwerk stimmen gemeinsam mit weihnachtlichen Klängen auf den Advent ein. Eine Vielzahl an Chören, Bläsern und Musikgruppen bringt große und kleine Besucherinnen und Besucher in vorweihnachtliche Stimmung.

2

### Puppentheater

30.11.2024 | 15–16 Uhr  
Kunstmuseum Waldviertel, Schrems  
Es warten neue spannende Abenteuer von Kasperl und seinen Freunden.  
Anmeldung telefonisch unter 02853 72888 oder unter [info@daskunstmuseum.at](mailto:info@daskunstmuseum.at).

3

### NÖ Spielefest auf der Schallaburg

30.11. und 1.12.2024 | jeweils von 9–18 Uhr, Schallaburg  
Beim NÖ Spielefest auf der Schallaburg verwandelt sich die Burg wieder in ein riesiges Spieleparadies. Hunderte Spiele können nach Herzenslust getestet und erste Ideen für den Brief ans Christkind gesammelt werden. Außerdem erwartet die Besucherinnen und Besucher ein abwechslungsreiches Programm aus Musik und Theater.



4

### Weihnachtswerkstatt

7.12.2024 | 10–12 Uhr

**Arnulf Rainer Museum, Baden**  
Weihnachten steht vor der Tür und in der Weihnachtswerkstatt werden Dekorationen, Geschenke und kleine Mitbringsel für Weihnachten gestaltet. Klar im Fokus ist der Gedanke des Upcyclings. Für Kinder von 6 bis 12 Jahren ohne Begleitperson.

5

### Adventmarkt

8.12.2024 | 10–18 Uhr

**Brandlhof, Radlbrunn**  
Der Adventmarkt am Brandlhof sorgt für Entschleunigung und vorweihnachtliche Stimmung bei Groß und Klein. Neben einer stimmungsvollen Kutschenfahrt durch Radlbrunn werden auch musikalische Klänge, ausgewählte Lesungen, Schau- und Kunsthandwerk sowie köstliche Kulinarik geboten. Kinder können zwischen Wintermärchen und Weihnachtsbäckerei wählen. Eintritt frei!

6

### Papiertheater: Schneewittchen

13.12.2024 | 16–17 Uhr

**MÖP Figurentheater, Baden**  
Wer kennt nicht das geheimnisvolle Märchen von dem wunderschönen und reizenden Kind, dem die Stiefmutter aus Eitelkeit und Neid nach dem Leben trachtet. Im Flair alter Grafiken tritt Schneewittchen auf und bezaubert das Publikum. Ermäßigter Eintritt mit dem NÖ Familienpass.

7

### Schneekönigin – ein Musical für die Familie

14.12.2024 | 15–17 Uhr

**Arena Nova, Wiener Neustadt**  
Zwischen Traumwelt und Wirklichkeit: Im Musical-Highlight „Schneekönigin“ wird das Publikum Teil eines spannenden Abenteuers mit zauberhaften Wesen und unbegrenzten Möglichkeiten. Für Kinder von 0 bis 14 Jahren gibt es die Tickets um 2 Euro ermäßigt.

8

### Tierisches Schloss Hof

15.12.2024 | 15–16 Uhr

**Schloss Hof**  
Vierhornziege, weißer Esel, Dromedar – auf Schloss Hof ist tierisch was los, und vor allem selten gewordene Rassen sind vertreten. Die sympathischen Vierbeiner fühlen sich hier äußerst wohl und sorgen mit regelmäßigem Nachwuchs für Entzücken beim Publikum. Ermäßigter Eintritt mit dem NÖ Familienpass.

9

### Der Nussknacker

21.12.2024 | 16–18 Uhr

**Theater des Balletts, St. Pölten**  
Das Ballettmärchen „Der Nussknacker“ liefert perfekten Winter- und Weihnachtszauber für die ganze Familie. Als Fritz zu Weihnachten einen Nussknacker geschenkt bekommt, verweigert er das Geschenk. Stattdessen nimmt Marie es an sich. Im Traum verwandelt sich der Nussknacker in einen wunderschönen Prinzen. Weitere Termine, siehe Seite 26.

10

### Bilderbuchkino

25.1.2025 | ab 15 Uhr

**Cinema Paradiso, St. Pölten**  
Ein bezauberndes Kinderbuch-Kino-Konzert-Erlebnis! Gemeinsam können Kinder ab 3 Jahren mit ihren Eltern drei zauberhafte Geschichten mit spannender, neu komponierter Musik und farbenprächtigen Bildern auf der großen Kinoleinwand erleben.

11

### KinoMittwoch: Neue Geschichten vom Franz

5.2.2025 | ab 19 Uhr

**Truckerhaus, Gutenbrunn**  
Der Franz, mittlerweile zehn Jahre alt, geht gemeinsam mit Gabi und Eberhard auf geheime Mission. Am Ende gibt es ganz andere Geheimnisse als erwartet und ein gebrochenes Bein. Und sogar ein Einbrecher wird gefasst. Nach dem Kinderbuch von Christine Nöstlinger.



### Bewegungsraum für alle in Pottendorf

#### Siegersdorf

Hier gibt es für alle Altersgruppen ein tolles Angebot. Für kleinere Kinder gibt es eine Sandbaustelle, einen Wasserspielplatz, aber auch eine Nestschaukel sowie eine Seilbahn. Toben und Ball spielen kann man beim Spielhügel mit Rutsche, beim Basketballplatz und auf dem Fußballplatz.

# WILLKOMMENER FAMILIENZUWACHS

## Die neuen NÖ-Familienpass-Partnerbetriebe

Inhaberinnen und Inhaber des NÖ Familienpasses profitieren von Ermäßigungen und sonstigen Vorteilen bei hunderten Partnerbetrieben aus den verschiedensten Bereichen. In jeder Ausgabe der „Familienzeit“ werden neue Partnerbetriebe und deren Vorteile vorgestellt. Eine komplette Übersicht inklusive einiger Filtermöglichkeiten finden Sie auf [noe.familienpass.at/vorteile](http://noe.familienpass.at/vorteile). Tipp: Um Vorteile bei Partnerbetrieben nutzen zu können, weisen Sie bitte vor Inanspruchnahme von Leistungen den NÖ Familienpass vor.



### LEGENDE

- Information
- Wickeltisch
- SP Spielplatz
- SZ Spielecke/Zimmer
- K Kinderspeisekarte
- H Kinderhochstuhl
- B Barrierefrei
- auch für Familienkarteninhaber/-innen anderer Bundesländer

### ST. PÖLTEN STADT ST. PÖLTEN



#### boulderbar St. Pölten – Kletterspaß für die ganze Familie!

Familiertageskarte für € 25,- statt € 27,80 od. zur Happy Hour für nur € 20,20 (nur gültig in St. Pölten). Bouldern ist kinderleicht u. ohne Vorkenntnisse machbar - ideal als abenteuerlicher Familienausflug.

3100 St. Pölten, Herzogenburger Str. 69  
Tel.: 0 27 42/38 8 15 | E-Mail: [st.poelten@boulderbar.net](mailto:st.poelten@boulderbar.net)  
[www.boulderbar.net/stp](http://www.boulderbar.net/stp)

### ST. PÖLTEN STADT ST. PÖLTEN



#### Europaballett

20 % Erm. für Groß u. Klein! Das Europaballett begeistert mit spannenden Geschichten und beeindruckenden Ballettszenen, die Kinder u. Jugendl. verzaubern. Erlebt unvergessliche Nachmittage u. Abende in der Welt des Tanzes!

3100 St. Pölten, Oriongasse 4  
Tel.: 0 27 42/23 00 00 | E-Mail: [tickets@europaballett.at](mailto:tickets@europaballett.at)  
[www.europaballett.at](http://www.europaballett.at)

© BBM/Leiminger



© Schischule Haginger



© BBM/Lindmoser



## Gemeindealpe Mitterbach: Action, Fun & Bergpanorama

Mit 'm Lift aufi, mit Schwung owa! Die Gemeindealpe Mitterbach ist das blau-gelbe Skigebiet für kleine und große Wintersportfans auf der Suche nach Spaß und Action. 15,5 bestens präparierte Pistenkilometer, die steilste Piste Niederösterreichs, die Freeride-Area im Gipfelbereich, der coole Snowpark, die spaßige Funslope mit Wellenbahn und die Speedstrecke lassen die Herzen kleiner und großer Ski- und Snowboardfans höherschlagen. Auf die weniger geübten Skifahrenden warten der Übungslift und ein Schlepplift.

In wenigen Minuten bringen die zwei Sesselbahnen die Wintersportfans von 800 auf 1.626 Meter Seehöhe. Am Gipfel der Gemeindealpe angekommen, überzeugt der einzigartige 360 Grad Panoramablick auf die umliegende Bergwelt. Die herrlichen Abfahrten in der beeindruckenden Natur bieten Wintersportspaß pur in allen Schwierigkeitsgraden.

Beste regionale Kulinarik kommt auf der Gemeindealpe Mitterbach nicht zu kurz. Direkt bei der Bergstation lädt das Terzerhaus zu genussvollen Momenten ein. Bei der Talstation verwöhnt das Gasthaus Grabner mit süßen und pikanten Köstlichkeiten.

#### Wintersaison 2024/2025

Die Wintersaison läuft **bei geeigneter Schneelage** von **7. Dezember 2024 bis 16. März 2025**. Die tagesaktuellen Informationen zu den geöffneten Pisten- und Seilbahnanlagen sind unter: <https://www.gemeindealpe.at/liftbericht-gemeindealpe> abrufbar. Alle Informationen zur Gemeindealpe Mitterbach gibt es unter [gemeindealpe.at](http://gemeindealpe.at).



## ÜBERREGIONAL OBERÖSTERREICH



### Salzwelten Salzburg & Kelten.Erlebnis.Berg

2 € Erm. pro Erw.! Grubenbahn, Holzrutschen, Zeitreise durch vier Epochen u. eine Floßfahrt über den Salzsee. Entdeckt das Keltendorf SALINA u. die Salz-Manufaktur mit der Salzwelten-App.

5422 Bad Dürnbreg, Ramsaustraße 3  
Tel.: 0 61 32/20 08 5 11 | E-Mail: info@salzwelten.at  
www.salzwelten.at

## ÜBERREGIONAL ÖSTERREICH



### Tom Tailor Store

10 % Erm. auf ALLES. \*Ausg. reduzierte Ware, nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Kein Gutscheinkauf und keine Barablöse.

E-Mail: info@tom-tailor.at  
www.tom-tailor.at

## Sicherheit schenken!

## NOTRUFTELEFON



HILFSWERK



**Ob zuhause oder unterwegs:  
Die Hilfswerk-Notrufzentrale  
passt auf Sie oder Ihre Ange-  
hörigen auf!**

Erhalten Sie Informationen zu den Notruftelefon-Typen und dem zu Ihrer Lebenssituation passenden Gerät! Nach Installation und Aktivierung sind Sie im Ernstfall auf Knopfdruck mit unserer rund um die Uhr verfügbaren Notrufzentrale verbunden, die gezielt die benötigte Hilfe organisiert.

**Unser Tipp für Weihnachten:**

**Die smarte Notrufuhr**

**30 Euro  
sparen bei  
Selbst-  
installation!**

**Information & Bestellung:**

**0800 800 408**

**www.notruftelefon.at**



BEZAHLTE ANZEIGE

# Schutzbrief – die ideale Ergänzung Ihrer Mitgliedschaft

Ob Tagesausflug, große Reise oder Skiurlaub mit der Familie – das ganze Jahr über ist der ÖAMTC-Schutzbrief Ihr verlässlicher Reisebegleiter. Ein Sturz auf der Skipiste, ein Schaden am Auto oder eine plötzliche Erkrankung: Mit dem Schutzbrief im Gepäck und dem erfahrenen ÖAMTC-Team im Rücken sind Sie für Notfälle im In- und Ausland bestens gewappnet. Die Palette an Hilfeleistungen reicht vom Besorgen eines dringend benötigten Ersatzreifens bis hin zum Heimtransport der ganzen Familie, etwa im Krankheitsfall oder nach einem Totalschaden am Auto. Der Schutzbrief ist vor

allem auch ein finanzieller Schutzpolster: Ganz egal, ob man auf Reisen rasch ärztliche Hilfe benötigt oder eine Kranken-Rückholung organisiert werden muss. Auch ein Transport mittels Notarzt-hubschrauber, Rettungswagen oder Ambulanz-Jet ist im Anlassfall gedeckt. Der ÖAMTC-Schutzbrief gilt in Österreich und ganz Europa – egal mit welchem Verkehrsmittel Sie unterwegs sind. Er schützt Sie als Inhaber sowie Ihren Partner und Ihre Kinder bis zum vollendeten 19. Lebensjahr – selbst wenn sie getrennt verreisen. Infos unter [www.oeamtc.at/schutzbrief](http://www.oeamtc.at/schutzbrief)

## Immer an meiner Seite



**Jetzt  
bis zu 3 Monate  
geschenkt!\***

**Werden Sie Mitglied für 2025.**

Auto-Mitgliedschaft um € 103,40

[oeamtc.at](http://oeamtc.at)



Ein gutes Gefühl, beim Club zu sein.

Ein Bild-Bericht vom 2023/2024 Mitgliedschaft für ÖAMTC, Nov. Dez. 2024, geschenkt. Angebot nur Gültig bei Aufnahme, bestehender Mitgliedschaft für 31.12.2024. © ÖAMTC ZM/17 3033/08/108

BEZAHLTE ANZEIGE  
© ÖAMTC

# RÜCKZUG, RUHE UND EIN LEBKUCHENHAUS

In der Weihnachtszeit mischen sich Ungeduld und Vorfreude zu einem festlichen Gefühl. Melanie und Michael setzen dabei auf bewusste Rituale und viel Familienzeit.



Melanie  
(41)



Michael  
(11)

## MACHEN SIE MIT!

Wir freuen uns, wenn auch Sie in der „Familienzeit“ zum Thema der jeweiligen Ausgabe einen Beitrag schreiben möchten. Bei Interesse stellen Sie sich der Redaktion kurz per E-Mail über [noe-familienland@noel.gv.at](mailto:noe-familienland@noel.gv.at) mit Namen, Alter und (Verwandtschafts-) Beziehung vor.

Der Advent stellt für meinen Sohn und mich immer eine sehr besondere Zeit im Jahr dar. Zum einen bringt sie die wichtige Vorfreude auf das außerordentliche Ereignis mit sich, zum anderen heißt es auch, geduldig darauf zu warten. So liegt es in unseren Händen, diese Zeit mit der nötigen Vorfreude und Geduld zu gestalten. In den letzten Jahren hat sich für uns das gemeinsame Backen eines Lebkuchenhauses als wichtiges Ritual entwickelt. Mit guter Planung im Vorfeld sowie Geschicklichkeit und Geduld nehmen wir uns einen ganzen Tag dafür Zeit. Während der Vorweihnachtszeit proben mein Sohn und ich gerne für eine kleine musikalische Aufführung am Heiligen Abend, um wertvoll im Kreise der Familie zu feiern. Ich finde es schön, für den Heiligen Abend wichtige Vorbereitungen zu treffen. Neben verschiedenen Aktivitäten sind mir auch immer Stille und Besinnlichkeit in der hektischen Adventzeit ein Anliegen. Rückzug und Ruhe, wie beispielsweise mit einem Buch bei Kerzenschein und Tee, bringen Entschleunigung mit sich. Auch wenn hier vielleicht bei Kindern das Gefühl von Langeweile aufkommt und die Ungeduld dadurch größer wird, sind diese Momente dennoch wichtig. Für Kinder ist die Vorweihnachtszeit allgemein ein guter Lernprozess. Sie lernen, auf etwas zu warten bzw. etwas Bestimmtes herbeizusehnen. Mit der Unterstützung der Eltern kann diese Zeit abwechslungsreich gestaltet und erlebt werden, wodurch die Beziehung zueinander gestärkt wird und die Ungeduld letztendlich in den Hintergrund geraten kann.

Ich freue mich schon immer wochenlang auf Weihnachten. Die Vorweihnachtszeit ist für mich immer eine sehr spannende, aber auch erwartungsvolle Zeit. Dabei fällt es mir manchmal richtig schwer, geduldig zu bleiben. Der Adventkalender hilft mir dabei schon sehr. Dadurch weiß ich ganz genau, wie viele Tage ich noch bis Weihnachten warten muss. Ein Ritual von mir während der Adventzeit ist es auch, meinem Opa beim Christbaumverkauf zu helfen. Das macht mir immer besonders viel Spaß. Da bin ich oft gleich mehrere Tage lang mit meinem Opa und meinem Papa im Einsatz. Meine Eltern helfen mir auch in der Adventzeit mit dem Warten, indem wir gemeinsam Adventmärkte besuchen und zusammen unser Zuhause weihnachtlich dekorieren. Am liebsten bastle ich mit meiner Mama unseren Adventkranz. Es freut mich immer, wenn ich am Sonntag wieder eine weitere Kerze auf dem Adventkranz anzünden darf. Natürlich finde ich es am besten, wenn ich dann endlich die vierte Kerze anzünden darf, darauf freue ich mich immer am meisten. Wenn ich am Weihnachtsmorgen aufwache, spüre ich sofort große Freude auf den besonderen Tag und gleichzeitig, wie meine Ungeduld immer größer wird. Um diese Zeit gut zu verbringen, helfe ich auch an diesem Tag meinem Opa beim Christbaumverkauf. Zu Heilig Abend fühle ich meine Ungeduld schwinden, das lange Warten auf das schöne Familienfest hat sich gelohnt. Ich finde, zu Weihnachten gehört es dazu, geduldig zu sein. Dadurch wird die Vorfreude auf das Fest im Jahr auch größer.



In Kooperation mit:

schalllaburg



# NÖ SPIELELEFEST auf der Schallaburg 30.11.-1.12.

**Eintritt  
frei!**



[noe.familienpass.at](http://noe.familienpass.at)





**NV**

**NÖ Familienpass**

**FAMILIEN ZUR SEITE STEHEN.**

**Für alle mit dem NÖ Familienpass.**

Unfallschutz und Schul-Laptop-Versicherung zu  
Top-Konditionen: Das ist Extra-Sicherheit für alle zuhause.

**Nähe verbindet.**

Unsere Niederösterreichische Versicherung



Jetzt scannen und  
mehr erfahren