



..... GEKI Post .....

„GESUNDER KINDERGARTEN – GEMEINSAM WACHSEN“

JÄNNER  
2021



gesunder  
KINDER  
GARTEN

### *Unsere Themen in dieser Ausgabe:*

- Allgemeines aus dem Netzwerk: [Rückblick Netzwerktreffen 2020](#)
- Unsere Referentin des Netzwerks: [Christine Schwarzenberger](#)
- Gesundheitstipp der BVAEB: [Ernährungstipp „Wintergemüse“](#)
- Unsere Schatzkiste: [Waldkonzert im Kindergarten Semriach](#)
- Wissenswertes zu Ernährung ([SINNvoll entdecken & Neugierde wecken](#)) & Zahngesundheit ([Zahnlöcher bei Kindern](#))
- Elterntipps: [Tipps zum Thema Psychosoziale Gesundheit](#)
- Tipps/Literatur/Kurzmitteilungen: [GET! Gesunde Entscheidungen treffen, Buchtipp Frederick](#)
- Terminavisos: [Allgemeine Information zu Terminen](#)

Zum Netzwerk „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ gehören mittlerweile schon 195 Kindergärten, darunter 35 Gütesiegelkindergärten: Werden auch Sie Teil des Netzwerkes und wachsen Sie mit! Hier geht's zur Anmeldung: [>> ANMELDEN](#)





## Allgemeines aus dem Netzwerk: RÜCKBLICK NETZWERKTREFFEN 2020

### Genial digital: Virtuelles Netzwerktreffen „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“

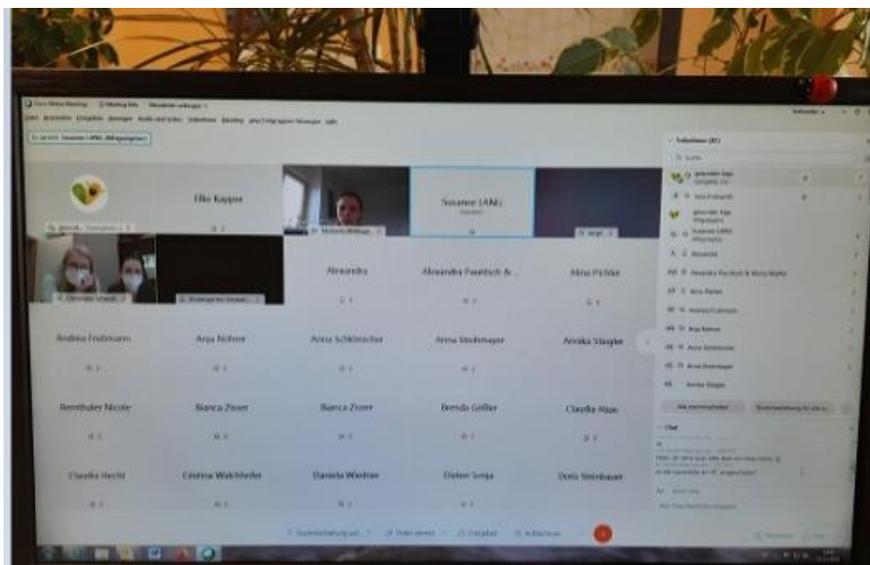
Ein sehr beliebtes Angebot des Programms ist das jährlich stattfindende **Netzwerktreffen**. Aufgrund der coronabedingten Umstände war ein persönliches Zusammenkommen in diesem Jahr nicht möglich. Deshalb fand am 23. November 2020 das bereits achte Netzwerktreffen passend zum **Motto „Genial Digital – mit Abstand am besten virtuell verbunden“** via WebEx Meetings online statt. Insgesamt nutzten **über 260 KindergartenpädagogInnen und -betreuerInnen** unserer steirischen Projekt- und Netzwerkkindergärten das Angebot und zeigten damit das rege Interesse und die Wertschätzung gegenüber dem Programm!

Der diesjährige **Hauptvortrag** von Lukas Wagner, MSc beschäftigte sich mit dem Thema **„Generation Digital“**.

Der Hauptvortrag wurde sowohl am Vormittag, als auch am Nachmittag abgehalten. Vor bzw. nach dem Hauptvortrag konnten die TeilnehmerInnen des Vormittags-/ Nachmittagsblocks an weiteren Webinaren teilnehmen. Die vielfältigen Themen der insgesamt 14 Webinare orientierten sich dabei inhaltlich an den vier Säulen des „Gesunden Kindergartens“: Bewegung, Ernährung, Psychosoziale Gesundheit und Gesunde Umgebung.



© Lukas Wagner



© ÖGK





Beitrag unserer Referentin:

## CHRISTINE SCHWARZENBERGER

### REGIONAL + SAISONAL = kinderleicht + nachhaltig

Regional einzukaufen bedeutet automatisch auch saisonal einzukaufen. Das bedeutet auch regional zu kochen und es ist nachhaltig. Das hört sich alles kinderleicht an! Zudem schmeckt Kindern im Großen und Ganzen die österreichische Küche sehr gut.

*Aber was wächst denn wann bei uns in Österreich? Und was bedeutet eigentlich „regional“?*

*Wie weit entfernt darf ein Produkt gewachsen sein, um als regional zu gelten?*

*Kann ich selbst etwas anbauen?*

Regionale und saisonale Ernährung schont die Umwelt.

Eines steht fest: wer heimische Produkte kaufen möchte, muss informiert sein. Angefangen vom Wissen, was in Österreich wächst, wann es wächst, wie es gelagert wird bis hin zur saisonalen Verarbeitung oder Haltbarmachung.

Auch Kinder sind von Natur aus neugierig. Wie wäre es, gemeinsam mithilfe eines **Jahreskreises** zu erforschen, wann Erdäpfel reif sind? Oder die geliebten Erdbeeren? Und in welchem Monat wachsen die heimischen Bananen? ☺ So kann man gemeinsam mit den Kindern die Umstellung zu einem kinderleichten, nachhaltigen, regionalen und saisonalen Lebensstil schaffen.

Heimisches Gemüse bietet eine bunte Vielfalt ...



© Christine Schwarzenberger

... ist wunderschön und schmeckt!



© Christine Schwarzenberger

Besuchen Sie auch die Website der Referentin mit tollen regionalen bzw. saisonalen Rezepten!

[>> Hier geht's zu den Rezepten!](#)



---

NÄHERE INFORMATIONEN ERHALTEN SIE BEI:  
CHRISTINE SCHWARZENBERGER  
+43 (0)664/ 14 12 678  
Mail: [chri.schwarzenberger@a1.net](mailto:chri.schwarzenberger@a1.net)  
Web: [www.die-chri.at](http://www.die-chri.at)

---





Tipp der BVAEB zur gesunden Ernährung:

## WINTERGEMÜSE



### Alles hat seine Zeit

Als Wintergemüse gilt, was an Gemüse hauptsächlich im Winter vom Freiland geerntet wird. Oft kann es auch gut haltbar gemacht oder so gelagert werden, dass man den ganzen Winter über darauf zurückgreifen kann.

Viele Kraut- bzw. Kohlarten zählen dazu, wie Rotkraut, Grünkohl, Kohlsprossen, Weißkraut, Karfiol, Chinakohl und Brokkoli, aber auch Karotten, Pastinaken, Porree (Lauch), Steckrüben und Rote Rüben dürfen sich hier einreihen.

Wintergemüse punktet mit seinem hohen Anteil an Ballaststoffen, was gut für unsere Verdauung und Sättigung ist. Außerdem ist es reich an Mineralstoffen und Vitaminen, die uns besonders in der kalten Jahreszeit vor viralen Erkrankungen schützen können. Es versorgt uns hervorragend mit den sogenannten sekundären Pflanzenstoffen, die ebenfalls unser Immunsystem schützen und auch eine positive Wirkung auf unser Herz-Kreislaufsystem haben. Besonders Broccoli enthält Substanzen (Indol-3-Carbinol), welche auch als Krebsprävention empfohlen werden. Grünkohl ist ein überaus kalziumreiches Gemüse und schützt vor Osteoporose, Karotten enthalten Beta-Carotin für eine

entzündungshemmende Wirkung, Porree und Pastinaken unterstützen unser Verdauungssystem und nähren unsere guten Darmbakterien.

In der heutigen Zeit, wo man im Supermarkt das ganze Jahr über ein riesiges Angebot an Gemüse vorfindet, werden saisonale Produkte wie beispielsweise das Wintergemüse oft übersehen und vernachlässigt. Gemüse, das zu "seiner Zeit" geerntet wird, ist besonders frisch, schmeckt besser und hat mehr Vitamine. Umso besser, wenn es auch noch "nebenan" geerntet werden kann, das heißt regional produziert wird.

Österreich verfügt über eine traditionell gewachsene und klein strukturierte Landwirtschaft, die mit hohen Qualitätsstandards arbeitet. Es ist also nicht notwendig, dass Kraut, Brokkoli und Karotten über tausende Kilometer durch Europa transportiert werden.

Durch den Kauf von Produkten aus unseren ländlichen Regionen vermeiden wir auch überflüssige Transportkilometer. Vor allem aber erhalten wir gesunde Lebensmittel, sichern Arbeitsplätze und stärken damit die Wirtschaftskraft der ländlichen Regionen.



© BVAEB / Bilderbox

---

HABEN SIE INTERESSE AN ANGEBOTEN DER BVAEB U.A. ZUM THEMA „ERNÄHRUNG“?

BVAEB Gesundheitsförderung  
Catherine Wagner BSc MA, Grieskai 106, 8020 Graz,  
Tel: 050405 / 25770  
Mail: [graz.gesundheitsfoerderung@bvaeb.at](mailto:graz.gesundheitsfoerderung@bvaeb.at)

---





## Unsere Schatzkiste – Praxisbeispiele aus den Kindergärten: **WALDKONZERT IM KINDERGARTEN SEMRIACH**

---

Aus unserer Schatzkiste präsentieren wir euch in dieser Ausgabe das „Waldkonzert“. Singen ist ein wesentlicher Bestandteil des Kindergartenalltags. Im Moment leider nicht immer umsetzbar. Herausfordernde Zeiten machen kreativ: So möchten wir euch eine Idee aus dem Kindergarten Semriach vorstellen.

Das an den Kindergarten Semriach angrenzende Waldstück war für Kinder und Personal immer schon ein ganz besonderer Platz, den sie seit Jahren schon wöchentlich besuchen. Doch seit dem letzten Frühjahr wird es intensiv als kreativer Schaffensraum, Ruheoase und zusätzlicher Gruppenraum genutzt.

Zu Zeiten von Hygienebestimmungen, Mindestabstand und der Empfehlung Gesang und Bewegungseinheiten nach draußen zu verlegen, machten sich die Kinder auf, um den Lebensraum Wald neu zu entdecken.

Gemeinsam wurden Baumhäuser und Feenhöhlen gebaut, Tiere beobachtet, ein Landart-Mandala gestaltet, Staudämme gebaut, Wasser geleitet, Experimente mit

einem Wasserrad gemacht und sogar eine große Waldkugelbahn gebaut.

„Du, können wir vielleicht im Wald gemeinsam singen? Weil ich vermisse das schon so!“, fragte eines Tages ein Mädchen. Aus dieser Idee wurde sehr schnell ein Selbstläufer und die Kinder bauten sich Mikrofone und Instrumente aus Stöcken, Steinen und Wurzeln, um gemeinsam zu musizieren und Tänze einzustudieren. Anschließend wurde auch noch eine Bühne aus Baumstämmen gebaut, um alle am Waldkonzert teilhaben zu lassen. Mit der Unterstützung des pädagogischen Personals ist aus einer kleinen Idee schnell etwas ganz Großes geworden, das den Kindern in dieser schwierigen Zeit viel Freude bereitet hat!

Das gemeinsame Singen und das Erleben in der Natur werden somit möglich und liefern einen wichtigen Beitrag zum Gemeinschaftsgefühl. Routinen und Rituale geben den Kindern Sicherheit, dazu gehört auf jeden Fall das gemeinsame Singen, das somit wieder möglich wird.



© Inge Zelinka-Roitner



Wissenswertes zu:

## ERNÄHRUNG & ZAHNGESUNDHEIT



### SINNVoll entdecken & Neugierde wecken!

(Tipps von Julia Straßer, BSc / Diätologin bei der Österreichischen Gesundheitskasse)

Kinder sind von Geburt an kleine „Angsthaserl“, was unbekannte Lebensmittel und Speisen angeht. So sehr dies den Geduldsfaden von uns Erwachsenen zeitweise strapaziert, so hat diese „**Neophobie**“ evolutionär gesehen durchaus ihren Sinn. Die angeborene Ablehnung gegenüber fremden Nahrungsmitteln ist eine Art Instinkt, der unsere Kleinen davor schützt, Giftiges zu sich zu nehmen. Kinder brauchen aus diesem Grund **10 bis 16-mal die Chance**, ein neues Lebensmittel probieren zu dürfen – erst dann können sie beurteilen: „Das schmeckt mir!“ oder „Das mag ich nicht!“.

Dabei ist es besonders wichtig, das **Erforschen unbekannter Zutaten** in entspannter Atmosphäre, vor allem ohne Druck oder Zwang, zu ermöglichen. Unsere „Angsthaserl“ zu ermutigen ist zielführend, sie zum Probieren zu zwingen aber nicht. **Gemeinsames Kosten** in der Familie oder der Kindergartengruppe bringt eine Extraportion Spaß und animiert zum Mitmachen – denn schmeckt Mama, Papa und dem Kindergartenteam der „gefährlich wirkende“ Brokkoli, so wird er auch unseren Schützlingen munden!

### SINNVolles Ratespiel für kleine Entdecker

- ❖ vertreibt Langeweile und **schärft die Sinne**
- ❖ hilft, **Mut zu schöpfen**, unbekannte Lebensmittel kennenzulernen
- ❖ **weckt Neugierde** und macht Lust, die erforschten Schätze auch zu „erschmecken“

#### So geht's:

1. Ein Erwachsener besorgt die benötigten Lebensmittel: Zum Ertasten eignen sich dank ihrer spannenden Oberfläche z.B. Kiwi, Zitrone und Walnüsse ausgezeichnet. Zum Riechen und Schmecken stellt der Erwachsene am besten eine saisonale Auswahl aus bereits vertrauten und noch unbekanntem Obst- und Gemüsesorten zusammen (z.B. Radieschen, Karotte, Kohlrabi, Fenchel, rote Rübe, schwarzer Rettich).
2. Das Obst und Gemüse wird nun gewaschen (vom Erwachsenen, damit die kleinen Forscher die Schätze noch nicht erspähen können).
3. Augen zu und los geht's! Die Kinder bekommen ein Lebensmittel zum blinden Ertasten. *Erratet ihr, was ihr in den Händen haltet? Wie fühlt sich die Haut der Zitrone an? Was spüren eure Hände, wenn ihr eine Kiwi streichelt?*
4. Als nächstes dürfen die Kleinen Obst und Gemüse (am besten in Stückchen geschnitten) erschnuppern. *Erraten die Spürnasen, worum es sich handelt? Wonach riecht der Kohlrabi? Woran erinnert der Duft von Fenchel? Was passiert in meinem Mund, wenn ich an einer Zitrone rieche?*
5. Nun geht es ans Kosten – und nicht vergessen, die Ohren zu spitzen! *Erratet ihr, was ihr gerade schmaust? Klingt es nicht lustig, eine Karotte zu knabbern? Welchen Klängen lauschen wir, wenn wir in einen saftigen Apfel beißen?*

Haben die neugierigen Forscher alle Schätze ausgiebig erforscht, kann als Belohnung zusammen eine Jause daraus zubereitet werden. Wie wäre es mit kunterbunten Regenbogenbrötchen? Viel Freude beim Entdecken! ☺

## Regenbogen-Brötchen

### Zutaten für 4 Kinder:

- 4-8 Stück Vollkorn-Toast oder Schwarzbrot
- ca. 4 EL Topfen oder Joghurt
- etwas geriebener Käse (z.B. Mozzarella oder Gouda)
- Kunterbuntes Gemüse, das vom Erforschen übrig ist  
z.B. ein Stück Karotte, rote Rübe und Kohlrabi

### Zubereitung:

1. Backrohr vorheizen (ca. 180° C Heißluft).
2. Gemüse waschen und fein hacken, Karotte raspeln.  
Alles verrühren und auf die Brötchen streichen.
3. Im Backrohr für 10-15 Min. backen. Mahlzeit!



© ÖGK



## Zahnlöcher bei Kindern

(Tipps von Andrea Goriupp, MSc, BEd / Abteilung Zahngesundheit bei Styria vitalis)

### Wussten Sie, dass es Zahnlöcher gibt, die nicht durch Kariesbakterien entstehen?

Süßes oder Saures? Beides ist für Zähne auf Dauer schlecht.

Nicht nur Zucker schädigt die Zähne, sondern auch Säure in unseren Lebensmitteln und Getränken kann sich direkt negativ auf die harte Zahnschmelz auswirken und sogenannte **Zahnerosionen** hervorrufen.

Schlimmstenfalls kommen Zucker und Säure zusammen vor, wie zum Beispiel in Softdrinks, Energydrinks, Süßigkeiten wie Fruchtbonbons oder sauren Drops. **Diese Produkte sollen daher selten konsumiert werden!**

Aber auch die Säuren in Essig, Obst oder Fruchtsäften sind nicht günstig. Demnach gibt es die Empfehlung, 100%-ige Fruchtsäfte mit Wasser zu mischen (Mischverhältnis Fruchtsaft zu Wasser sollte 1:3 sein). Obst soll natürlich zweimal täglich gegessen werden, da viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe enthalten sind und Obst in Form von Rohkost unter anderem die Kaumuskulatur stärkt und die Speichelproduktion anregt.

Der Speichel ist ein natürlicher Schutz für die Zähne, da er einerseits die zahnschädigenden Säuren verdünnt und andererseits die Zähne mit nützlichen Mineralien versorgt, die bei der natürlichen Reparatur des belasteten Zahnschmelzes helfen.



© Dr. Laurenz Maresch

Wie lässt sich das Risiko von Zahnerosionen verringern?

- 🍏 Ein Blick auf die Zutatenliste lohnt sich!  
Zitronen-, Phosphor-, Apfel-, und Weinsäure finden sich oft in Limonadengenätränken und in Süßigkeiten.
- 🍏 Ess- und Trinkpausen sind wichtig, damit die Zähne nicht ständig Zucker und Säuren ausgesetzt sind.
- 🍏 Nach dem Genuss stark säurehaltiger Nahrung kann Wasser nachgetrunken oder der Mund mit Wasser kurz ausgespült werden.

Die Entstehung von Erosionen im Zahn hängt auch von der Anzahl der Säureangriffe und der Dauer der Säureeinwirkung ab.

Allgemein empfiehlt es sich, auf die Auswahl der Lebensmittel und Getränke zu achten und die tägliche Mundhygiene mit fluoridhaltiger Zahncreme, welche den Zahnschmelz zusätzlich stärkt, durchzuführen.



## Elterntipp: **PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT**



Die gesunde Entwicklung von Kindern im Alter von drei bis sechs Jahren – im Kindergarten und zu Hause – wird von verschiedenen Bereichen beeinflusst. Wir möchten auch in dieser Newsletter-Ausgabe einen Bereich von insgesamt vier Kernthemen der Gesundheitsförderung vorstellen und mit interessanten Fakten veranschaulichen – diesmal das **Thema Psychosoziale Gesundheit**.

### Gelassen im neuen Jahr

Vielleicht haben Sie den Jahreswechsel genutzt, um sich gute Vorsätze für das Jahr 2021 zu machen?!

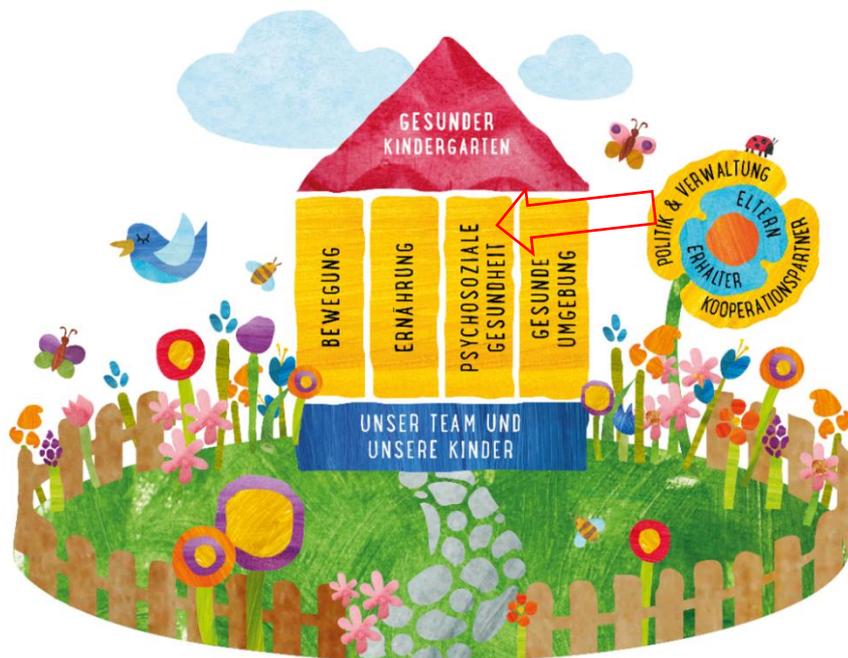
Vielleicht war einer Ihrer Vorsätze, sich bewusst mehr Zeit zu nehmen, zur Ruhe zu kommen und gelassener den Alltag zu meistern. Wir haben hier ein paar Tipps für Sie zusammengetragen, um Sie bei der Umsetzung Ihres Vorsatzes zu bestärken!



**Was ist Gelassenheit?** „Im Auge des Sturms ist es ganz still.“ Dies ist eine gute Beschreibung für Gelassenheit. Gelassenheit ist die Fähigkeit in stressigen Zeiten, bei Herausforderung, egal wie hektisch es um einen ist, bewusst Ruhe zu bewahren. Manchen Menschen gelingt dies von Haus aus, für jene, die Unterstützung brauchen haben wir eine gute Nachricht: Jeder und jede kann „Gelassenheit“ lernen! Aber wie?

Hilfreich ist es, wenn wir uns bewusst machen, was uns aus der Ruhe bringt. Was den einen schon knapp an den Nervenzusammenbruch bringt, ist für den anderen gerade einmal spannend oder interessant. „Mein Kind tut einfach nicht weiter, immer dann, wenn wir es eilig haben.“ „Mein Kind weiß nie was es anziehen soll.“, „Meine Kinder streiten immer“. Vielleicht ist es auch die Person an der Kasse vor einem, die ewig nach Münzen sucht, die Ampel, die rot ist. Alles was stresst kommt auf eine Liste – wirklich alles 😊.





Nun können wir beginnen, uns an mehr Gelassenheit heranzutasten – das machen wir in kleinen Schritten. Grundsätzlich gilt:

### 1. Entspannen Sie Ihren Körper

Natürlich kann man dies auch gleich in der Situation versuchen. Aber: „Trockentraining“ ist empfehlenswert: Nehmen wir uns im Alltag bewusst Zeit, um zu entspannen. Je mehr wir üben, desto eher gelingt es, diese Fähigkeit in stressigen Situationen einzusetzen. Ein entspannter Körper, ermöglicht eine gelassenerere innere Haltung.

### 2. Atmen Sie durch

Unsere Atmung beeinflusst unser Stressempfinden extrem. Unter Stress tendieren wir dazu, flacher zu atmen. Kommt man in eine Stresssituation empfiehlt es sich, innezuhalten und bewusst – am besten durch die Nase – einzuatmen und durch den Mund wieder auszuatmen. Diese bewusste Atmung wiederholt man zumindest fünf Mal und atmet gut in den Bauch- und dann in den Brustraum. Vertieft sich der Atem, kann sich der Körper wieder mehr entspannen und mehr Gelassenheit stellt sich ein.

### 3. Entscheiden Sie sich gegen den Stress

Was hilft es, wenn man sich ärgert oder aufregt? Manchmal tut es gut „die Luft“ rauszulassen. Im Ärger und der Wut stecken auch Kraft und Energie. Wer sich aber ständig über alles Mögliche ärgert und aufregt, vergeudet Energie und schadet auch der eigenen Gesundheit. Also abwägen und sich im Zweifel bewusst für die Gelassenheit entscheiden.





## TIPPS. LITERATUR UND KURZMITTEILUNGEN



### GET! GESUNDE ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

(Mag. Silvia Adam-Scheucher / Gesundheitsförderung im Kindergarten,  
Evolutionspädagogin und Coach bei Styria vitalis)

In einer schnelllebigen Zeit, mit einem Überangebot an Möglichkeiten, wird es immer wichtiger Informationen zu filtern, kritisch zu hinterfragen und selbst handlungsfähig zu bleiben.

Je früher diese Fähigkeiten geschult werden, desto besser ist es für eine gesunde Entwicklung. Die Zeit im Kindergarten ist diesbezüglich eine sehr prägende Entwicklungsphase.

Aber wie genau können wir Kinder begleiten und ermutigen gesunde Entscheidungen zu treffen und kritisch zu hinterfragen?

Eine wesentliche Voraussetzung ist die eigene Haltung. Natürlich haben Erwachsene einen größeren Erfahrungsschatz als Kinder, die vieles zum ersten Mal erleben und entdecken. Kinder haben dafür einen größeren Forschergeist. Kinder stecken voller Fragen über das Leben. Philosophieren ist für sie oft alltäglich.

Daher bildet das **Philosophieren** einen guten Ausgangspunkt, sich mit den Kindern neuen Themen anzunähern.

**Was ist beim Philosophieren zu beachten?** Stellen Sie philosophische Fragen und keine Wissensfragen. Antworten auf solche Fragen stehen nicht im Internet oder Lexikon, sie ergeben sich, indem man nachdenkt.

Dieses freie Denken braucht das offene Gespräch, die Fähigkeit wirklich zuzuhören und Interesse an den Gedanken und Ideen der Kinder durch vertiefende Fragen zu zeigen. So wird der Gedankenprozess der Kinder gefördert. Halten Sie ihr eigenes „Wissen“ zurück, bleiben Sie mit der Aufmerksamkeit beim Kind / den Kindern, nehmen Sie die Rolle „des Hüters des Gespräches“ ein. Gehen Sie mit dem Kind / den Kindern auf eine gedankliche Entdeckungsreise.

Philosophieren unterstützt Kinder dabei, sich eine eigene Meinung zu bilden, also kritisch und kreativ zu denken. Darüber hinaus fördert Philosophieren die Sprachkompetenz, stärkt die Persönlichkeit und macht gemeinsam einfach Spaß! ☺

Dieser Beitrag wird anlässlich der steiermarkweiten Fortbildungsreihe „GET-Gesunde Entscheidungen treffen; Gesundheitskompetenz für die Lebenswelt Kindergarten“ veröffentlicht.

Das Netzwerk „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ organisiert jährlich in Kooperation mit der Fachabteilung 6 des Landes Steiermark – Referat Kinderbildung und -betreuung – ein Fortbildungsangebot und verbindet dabei Themen des Bildungsrahmenplans mit Gesundheit bzw. Gesundheitsförderung.





## Buchtipp – Frederick

Der Bilderbuch-Klassiker von Leo Lionni handelt von schwatzhaften Feldmäusen, die Vorräte für den Winter sammeln. Alle sammeln fleißig Nüsse, Getreide und Körner. Frederick allerdings sitzt die ganze Zeit auf einem Stein und hat seine Augen geschlossen.

Als der Winter kommt, verstecken sich die Mäuse in ihrer Höhle und sind froh über die Vorräte, die sie haben. Als diese jedoch aufgegessen sind, wissen sie nicht weiter.

Doch da, plötzlich teilt Frederick seine Vorräte mit den anderen. Er hat die warmen Sonnenstrahlen, bunte Farben

und Wörter gesammelt, damit die Mäuse gut durch die kalte und dunkle Jahreszeit kommen. Er erzählt ihnen von der warmen leuchtenden Sonne, den blauen Kornblumen und den roten Mohnblumen und trägt ihnen ein Gedicht vor. So kommen die schwatzhaften Feldmäuse wohlbehalten durch den Winter.

Diese Geschichte zeigt sehr schön, wie wichtig es ist, positive Erinnerungen zu speichern, die uns durch schwierige Zeiten helfen. Wir alle können es Frederick gleichtun und mit viel Sonne, schillernden Farben und wohlthuenden Wörtern ins neue Jahr starten.



## TERMINAVISO



## Allgemeine Information zu Terminen des Netzwerks

Bitte informieren Sie sich über aktuelle Veranstaltungen des Netzwerks auf unserer Website unter <https://www.gesunder-kiga.at/index.php/termine/termine-vom-netzwerk> !

Die Termine werden laufend aktualisiert!

## IMPRESSUM

Medieninhaber  
und Herausgeber:

Kontaktdaten:  
Homepage:  
Angaben zur Offenlegung gem. §25  
MedienG unter:  
Fotonachweis:



Österreichische Gesundheitskasse  
Haidingergasse 1  
1030 Wien  
Telefon: 050 766 / 15 1946  
Fax: 050 766 / 15 661946  
[gesunder-kiga@oegk.at](mailto:gesunder-kiga@oegk.at)  
[www.gesunder-kiga.at](http://www.gesunder-kiga.at)  
[www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum)



Styria vitalis  
Marburger Kai 51  
8010 Graz  
Telefon: 0316 / 822094-56  
Fax: 0316 / 822094-31  
[gesunder-kiga@styriavitalis.at](mailto:gesunder-kiga@styriavitalis.at)  
[www.gesunder-kiga.at](http://www.gesunder-kiga.at)  
[www.styriavitalis.at](http://www.styriavitalis.at)

© ÖGK, Lukas Wagner, Christine Schwarzenberger, BVAEB / Bilderbox, Inge Zelinka-Roitner, Dr. Laurenz Maresch

VOM NEWSLETTER ABMELDEN

