

Ausgabe Nr. 72  
Oktober 2014

# HeraNews

Zeitschrift der **Österreichischen Hausfrauen-Union**



Bild: E. Gossler

Schwarze Pädagogik in Tagesstätten? Seiten 4,5  
Schach dem Husten! Seite 7 Kulturtipps Seite 10  
Hochaltrigkeit – eine Herausforderung Seite 11  
Buchtipps Seite 14 Wofür wir stehen... Seite 16

Gefördert durch:



Österreichische Post AG  
Info.Mail Entgelt bezahlt  
ZVR: 403479201



### Liebe Leserinnen und Leser, liebe Mitglieder!

Am 22.10 kam **Birgit Kelle**, quasi die neue Ikone der Mütter und Hausfrauen, nach Graz und hielt im Bildungshaus Mariatrost einen sehr inspirierenden Vortrag zu der Frage: „Was kommt, wenn Familie geht?“ Sie sprach bestimmt den Anwesenden „aus der Seele“ – das ist auch eine der häufigsten Rückmeldungen, die sie zu ihren Texten, Büchern und Vorträgen bekommt. Sie sagt das, was Tausende empfinden und Hunderte auch aussprechen, nur nicht laut genug. Nicht laut genug, dass die Welt und weitere Millionen sie hören können und feststellen: Genau *das* sind meine Probleme! Genau die will auch ich *lösen*! Wir können das aber nur gemeinsam tun, weil die einzelne Mutter, die einzelne Hausfrau keine Stimme hat und haben darf, in einer wirtschaftshörigen, feministisch aufgehetzten Männerwelt.

„Was kommt, wenn Familie geht?“ - genau mit dieser Fragestellung beschäftigen wir uns im vorliegenden Heft, weil die derzeit passierenden familienfeindlichen Aktionen Folgen haben werden, die man bedenken muss.

Welche Lebensphasen sind die sensibelsten? Wann braucht der Mensch seine Nächsten am dringendsten? Die Antwort ist: offenbar am Anfang und am Ende des Lebens. Wir alle spüren das - wahrscheinlich, im Moment des Betroffen-seins, sicher, wenn wir die sind, die gebraucht werden. Sogar Menschen, die „den ganzen Weiberkram“ verabscheuen, spüren deutlich, wann ihre Kinder oder Eltern sie brauchen würden – sie lassen sich nur ungern darauf ein oder gar nicht. Den Grad an Involvierung, den man aushalten kann, muss jeder Mensch für sich selbst herausfinden, unmoralisch ist es nur, anderen Vorgaben aufzuzwingen, andere abzuhalten das zu tun, was sie aus innerer Überzeugung tun wollen, sogar tun „müssen“.

Was wäre die – derzeit offenbar angestrebte – Alternative zu Familie? Komplettes Outsourcing? Gebärende in den Kreissaal, Neugeborene in die Überwachung, Kleine in die Krippe, etwas Größere in die Kita, Schüler zum Mittagessen und am Nachmittag in Hort oder Schule und Alte ins Heim. Alle dazwischen in Fabriken und Betriebe, werktätig von morgens bis abends.

Laut der Grazer Gemeinderätin **Sissi Potzinger**, der Vorsitzenden des Katholischen Familienverbandes Steiermark, gibt es interessante Parallelen zwischen frühkindlicher außerfamiliärer Betreuung und Verbringung alter Menschen in Altersheime. Frau Potzinger hatte auch europäische Vergleichszahlen parat: So werden in Österreich etwa 20% der Kleinkinder in Krippen untergebracht und ca. 20% der Alten in Altersheimen. In Frankreich werden 60% ausgelagert, Jung wie Alt gleichermaßen, in Schweden sogar 70%. Dort gilt das wahrscheinlich schon als völlig normal, während hierzulande der größte Wunsch der meisten alten Menschen ist, „nicht ins Heim“ zu müssen.

Zu leicht wird vergessen, dass es so etwas wie „Nestwärme“ gibt, die den natürlichen Instinkten von Kindern entspricht und deshalb von ihnen erwartet wird. Bekommen sie diese nicht, und werden sie nur mehr als Nebenproblem einer arbeitsteiligen Gesellschaft betrachtet, betrügt man sie, enthält man ihnen etwas überaus Wichtiges vor.

Die Prioritäten sind falsch gesetzt: Anstatt die ökonomischen Strukturen den menschlichen Bedürfnissen anzupassen, geht man umgekehrt vor: der Profit ist das Ziel, alles andere wird untergeordnet oder gar geopfert.

Ein weiterer Punkt, den Frau Kelle ansprach, der auch hier bekannt ist, jedoch ständig von politischer Seite ignoriert wird: in Deutschland und Österreich kommt man mit mehr als 2 Kindern leicht an die Armutsgrenze, während im (uns in Sachen Reproduktion als Vorbild vorgehaltenen) Frankreich Familien mit drei Kindern praktisch keine Steuern bezahlen, also finanziell viel besser dastehen. Außerdem kosten Kitas horrenden Summen: in Deutschland 1200 Euro pro Kind und Monat, in Österreich noch mehr. Dem Staat ist das jedes Kind wert, solange es nur ja in Fremdbetreuung kommt. Privat betreute Kinder verdienen offenbar aus ideologischen Gründen keine oder nur geringe Unterstützung. (Lobenswerte Ausnahme: Das „Berndorfer Modell“!) Birgit Kelle meinte: „Das Geld ist da. Und das Geld fließt. Die Politiker bestimmen, wohin!“ In Deutschland geht es da um 8 Milliarden Euro. Vorgesehen sind diese aber nur für den Ausbau von Kindertagesstätten!

**Mag. Erika Gossler, Präsidentin der ÖHU**

Liebe Hera-Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser der „Hera News“

Wieder ist bald ein ereignisreiches Jahr vorüber und wir dürfen Sie kurz über unsere Pläne für das Jahr 2015 informieren:

Im kommenden Jahr wollen wir unser **Vortragsprogramm** wieder um neue Reihen ergänzen, denn wir konnten zwei neue Vortragende für Hera-Veranstaltungen gewinnen.

Vor allem möchten wir 2015 interessante **Rechtsbereiche** aufgreifen und hier jeweils die Probleme hervorheben, denen sich Frauen und Familien gegenüber sehen. Darüber wird für uns die **Juristin Mag. Eva Baier** referieren – von Erbrechtsfragen über das Thema Schulden bis zur Scheidung und neuen Obsorgeregelung. Weiters konnten wir **Mag. Paul Seisser** für eine neue Vortragsreihe betreffend **Kunst und Kulturgeschichte** gewinnen – lassen Sie sich überraschen! **Mag. Irene Slepcevic** wird natürlich ihre beliebte **Literaturreunde** fortführen. Ebenso gibt es wieder Bewegungstraining mit **Johanna Haidacher-Sammer**.

Im Herbst haben heuer wieder **Vorträge mit Dr. Tanja Scheucher** über Sachwalterschaft / Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung stattgefunden, ebenso die **Vortragsreihe mit Ernährungsberater Manfred Grössler** über die Wirkung gesunder Ernährung auf das seelische und körperliche Wohlbefinden. Es fanden sehr interessante **Führungen** durch die Grazer Hörbibliothek und die Odilienbücherei statt.

**Die Vortrags- und Erzählreihe „So war's zu meiner Zeit ...“ bringt immer am 1. Mittwoch des Monats um 15 Uhr ein lebendiges Stück Zeitgeschichte in unser Büro.** Gestartet haben wir im September mit den frühen 30er Jahren in Graz, Teil 2 behandelte den Ausbruch des Zweiten Weltkriegs. Das Thema am 5. November heißt: **„Wir haben überlebt“** und handelt von der Nachkriegszeit. Am 3. Dezember geht es dann **„Aufwärts - Die 50er Jahre“**. Schauen Sie herein, erzählen und diskutieren Sie mit – wir haben zu diesem Termin auch eine Autorin eingeladen!



*Einladung zur Weihnachtsfeier  
des Landeszweigvereins Hera*

*Genießen Sie unter dem Motto:  
„Weihnachten, wie es früher einmal war“  
ein Weihnachtslieder-Konzert von Manfred  
Grössler (Gesang) und Michel Nikolou (Klavier).*

*Wann: am 1. Dezember 2014 ab 15 Uhr*

*Wo: in unseren Büroräumen in der Schmiedgasse 21 | 1. Stock – im Hof rechts*

**Wir freuen uns auf Ihr Kommen!**

**Das Team von Hera – Frauen für Familie und der ÖHU**

## **Noch immer Schwarze Pädagogik? Ein Bericht aus der Praxis...**

*Gern hätten wir anfangs Positiveres zu vermelden, jedoch ist uns der Bericht einer jungen Frau übermittelt, deren Erlebnisse wir Ihnen nicht vorenthalten DÜRFEN. Wir betonen, dass dieser Bericht authentisch ist. Nicht alles muss der Meinung unseres Vereins entsprechen, aber es besteht auch kein Grund, am Wahrheitsgehalt zu zweifeln, da diese seriöse junge Frau nicht zu Übertreibungen neigt. Wir geben den Text genau so wieder, wie er uns übermittelt wurde. Die Vorkommnisse haben sich in einer steirischen Betreuungseinrichtung (nicht in Graz) jedenfalls so abgespielt. Wir wollen hier niemanden persönlich angreifen oder die Leistung guter Einrichtungen schmälern! Hier wird aber deutlich, dass solche Zustände einerseits an der mangelnden Aus- und Persönlichkeitsbildung von Betreuungspersonen liegen, andererseits gibt es wohl immer noch „Pädagoginnen, die ihre psychischen Defizite an den Schwächsten ausleben, wobei zugleich eine alt bekannte Gruppendynamik Platz greift. Das ist traurig genug.*

### **Die junge Frau schreibt über ihr Praktikum in der Einrichtung XY:**

„Schon in den ersten 10 Minuten am ersten Arbeitstag, bemerkte ich den harschen Ton, den die Kinderpädagoginnen und Betreuerinnen gegenüber den Kindern (im Alter von einem bis 12 Jahren) hatten. Ich dachte mir zuerst nichts dabei und nahm am Betreuungsalltag gerne teil. Die „Tanten“ waren freundlich und ich fühlte mich gebraucht. Die Kinder kamen auf mich zu und baten mich, mit ihnen zu spielen oder ihnen vorzulesen, was ich gerne tat. Doch anscheinend war mein Einsatz hier fehl am Platz. Nach einer Zurechtweisung: „Die Kinder können sich selbst beschäftigen, hilf lieber in der Küche!“, machte ich mich verduzt auf den Weg dorthin. Ich schnipelte Obst für die gesunde Jause und plauderte mit einer Betreuerin. Beim Essen war es mucksmäuschenstill, weil die „Tanten“ das Gerede der Kinder „schon nicht mehr hören können“. Ein Mädchen sagte, dass es ein bestimmtes Obst nicht mag. Ich darauf: „Du musst es ja nicht essen, iss einfach ein anderes.“ Wir lachten uns an, alles war gut. Bis eine Betreuerin drohte: „Dann darfst du nicht hinaus spielen gehen! Du bleibst so lange sitzen, bis du alles gegessen hast.“ Und an mich: „DU hast da gar nichts zu sagen, kümmer dich um das schmutzige Geschirr!“ Als ich später in den Hof geschickt wurde, fiel mir ein Dreijähriger auf, der weinend auf einer Bank saß. Ich ging zu ihm und fragte, was los sei. Er schluchzte: „Ich will nach Hause zu meiner Mama!“ Äußert verständlich wenn man bedenkt, dass er bereits um 6:30 Uhr abgegeben wurde und erst um 17:00 abgeholt würde. Es war jetzt 10:00 Uhr. Ich nahm das Kind tröstend auf den Arm, erzählte ihm eine Geschichte, trug es durch den Garten und wir schauten gemeinsam, was da zu entdecken gab. Plötzlich eine schrille Stimme hinter mir: „Der ist alt genug und kann selber gehen!“ Ich drehte mich um und erklärte der Pädagogin, ich hätte das Kind getröstet und nun wollten wir gemeinsam Fußball spielen.“ Die Leiterin: „ICH habe ihn da hingesetzt und er hätte so lange dort sitzen sollen, bis er sich beruhigt hat!“ Ungläubig schaute ich sie an. „Du bringst ihn jetzt wieder zu der Bank!“ Dieser Satz war zu viel für mich. „Nein, werde ich nicht! Wir gehen jetzt Fußball spielen“, ich drehte mich um und ging. Nach fünf Minuten lustigem Ballspiel hieß es: „Geh in die Küche und hilf beim Mittagessen!“ Ich: „Sofort, ich spiel noch schnell fertig.“ „Nein, jetzt! Das Kind kann alleine spielen!“ Ich musste leider gehen. In der Küche deckte ich den Tisch und dann kamen auch schon die Kinder. Es war nun etwas lauter, ich lachte mit den Kindern und wir hatten Spaß. Leider nicht lange. „Es ist viel zu laut! Jetzt ist es RUHIG, oder ihr sitzt so lange da, bis euch die Eltern abholen!“ Die Kinder saßen verstummt und verschreckt beim Essen, freudlos und genervt. Die Einjährigen haben das leider nicht verstanden. Sie haben weiterhin Spaß gemacht. Plötzlich wurde eines im Hochstuhl mit Gewalt ganz nah an den Tisch geschoben, ihm der Löffel in die Hand gedrückt und es angeschrien: „Wenn du nicht sofort ordentlich sitzt und isst, nehm’ ich dir dein Essen weg!“ Der Kleine war komplett verwirrt und fing natürlich an zu weinen. „Wegen dem weinst du jetzt?“, fragte die Leiterin genervt und wandte sich von dem verstörten Kind ab. Ich konnte nicht mehr länger zusehen und nahm den Kleinen auf den Arm. Ich nahm sein Essen mit, setzte mich

mit ihm am Schoß an einen extra Tisch und tröstete und umarmte ihn. Nach einer Weile beruhigte er sich und ich begann ihn zu füttern. Die Standpredigt von wegen, „So geht das nicht!“, ignorierte ich und konzentrierte mich einfach nur auf das wieder lachende Kind. Um 13:00 Uhr war mein erster Tag zu Ende und ich war wirklich froh darüber. Den ganzen Rest des Tages diskutierte ich mit meinen Eltern über die Ereignisse und dachte darüber nach. Schon jetzt war mir klar, dass ich mein Kind NIEMALS in so eine Einrichtung geben würde, speziell nicht in diese. Hier würde es nur unterdrückt und müsste funktionieren wie ein Erwachsener. Ich hatte richtig Angst, was in den nächsten Tagen auf mich zukommen würde.

Am zweiten Tag wurde ich eisig begrüßt und auch im Laufe meines Praktikums wurde es nicht besser. Ich war ihnen ein Dorn im Auge, da ich mich immer auf die Seite der Kinder stellte. Ich tröstete die Kleinen, die nach ihrer Mama weinten, spielte mit ihnen erfundene Spiele und erlöste die Kinder vom Puzzle bauen. Sie wurden dazu verdonnert, Puzzles zu bauen! Nicht nur eines, nein, drei, vier, fünf hintereinander. Gegen ihren Willen! Das war praktisch für die „Tanten“, da sind sie relativ ruhig und bewegen sich nicht zu viel und Lachen kommt ihnen bei dieser Tätigkeit auch keines aus. Was mich sehr verwunderte: Ein ganzer Raum voller Gesellschaftsspiele und KEINES davon wurde gespielt! Die ein- bis dreijährigen Kinder wurden regelmäßig wegen ihres Benehmens ausgeschimpft (in meinen Augen absolut ungerechtfertigt. Ein Kind in diesem Alter ist eben nicht im Stande, „schön“ zu essen, ruhig zu sitzen oder zu antworten wenn man ihnen eine Frage stellt). Essen gab es nur zu den Essenszeiten. Wer außerhalb dieser Lust auf eine Banane hatte, der wurde zuerst wegen des Vergehens zu fragen, ausgeschimpft und blieb zweitens HUNGRIG. Gespielt wurde nur, was die Tanten sagten und schaukeln durften nur die, die sich auch schon selbst antauchen konnten. **Jedenfalls hatten die „Tanten“ ein schönes Leben, obwohl sie viel Zeit damit verbrachten zu jammern, WIE VIEL ARBEIT sie mit den lauten Kindern hätten. Die Kinder dürfen an diesem Ort keine Kinder sein.** Was mich so stutzig machte: dass diese Einrichtung empfohlen und in höchsten Tönen gelobt wird. Aber hier verlernt ein Kind das Glücklichein, die Unbeschwertheit und auch das Lachen und die Kreativität. Ich war sehr froh, als mein Praktikum vorüber war und ging trotzdem mit einem schlechten Gewissen. Ich ließ meine kleinen Schützlinge wieder alleine, nun gab es keinen mehr, der sich für sie einsetzte. Deshalb verfasse ich nun auch diesen Artikel und appelliere an alle Eltern sich erstens sehr genau darüber zu informieren, wie der Ablauf in einem Kindergarten oder Kinderhort ist, und auch einmal einen ganzen Tag dazubleiben. Wenn man danach mit gutem Gewissen sagen kann, dass dort sein Kind gut aufgehoben ist, wenn man selbst erneut den Tag dort verbringen möchte und die Bedürfnisse der Kinder wirklich beachtet werden, dann ist es eine gute Einrichtung. Wenn nicht, sollte man sich eine andere suchen. Zweitens sollten sich alle Eltern überlegen, FÜR WIE LANGE Sie ihr Kind weggeben wollen und ab welchem Alter. Meiner Meinung nach sind Kinder erst ab drei Jahren in der Lage, für mehrere Stunden von ihrer Mama getrennt zu sein. Und wenn Sie die Möglichkeit haben, Ihr Kind ab 12:00 Uhr wieder abzuholen und den Nachmittag mit ihm zu verbringen, dann bitte TUN SIE DAS! Ihr Kind wird Ihnen dafür dankbar sein.“

*Dieser Bericht lässt ahnen, dass es nicht die „schrecklichen“, ungedenderten Grimms-Märchen sind, wovor man unsere Kinder bewahren muss, sondern manche „Betreuungskasernen“. Weil dort offenbar nach wie vor Platz für Schwarze Pädagogik ist – diese pflegt ja immer dann zuzunehmen, wenn die Sonne der Bildung allgemein tief steht. Es ist eigentlich unfassbar, dass es heute noch solche Orte gibt. Umso tragischer, wenn Eltern vereinzelt angeben, sich kaum wehren zu können, da sich Politiker nicht selten hinter solche fragwürdigen Pädagoginnen stellen und berechtigte Kritik eher als Ruhestörung und Querulantentum brandmarken, als etwas an den Zuständen zu ändern, (weil hier intern gewisse „freundschaftliche Beziehungen“ bestehen oder man den Kindern und Eltern schlicht nicht glaubt?).*

***Nach dieser Lektüre freuen Sie sich aber umso mehr über das, was Sie auf Seite 13 lesen werden – endlich melden sich nämlich auch Experten und Expertinnen zu Wort, die wirklich etwas von Früh-Pädagogik verstehen!***

*fey*

### 40 Jahre Tagesmütter Steiermark – ihre Leistung mehr würdigen!

Passend zum Thema referierte am 9. 10. beim Grazer Tagesmütter-Kongress der klinische Psychologe, Therapeut und Organisationsberater **Dr. Christian Posch** zur Frage: „**Liebevolle Begegnung und Professionalität – ein Widerspruch?**“ – nach Lektüre der vorangehenden Seiten könnte man fast glauben, es sei einer, aber natürlich trifft das genaue Gegenteil zu: **Professionell ist eine Kinderbetreuung NUR dann, wenn dabei eine liebevolle, wahrnehmende Begegnung zwischen BetreuerInnen und Kindern möglich wird.** Alles andere sollte geradezu strafbar sein. Untersuchungen weisen nach, dass dies bei einer Betreuung von Kleinstkindern durch Tagesmütter / Tagesväter (von diesen gibt es derzeit leider nur zwei), besser erreicht wird, als in Institutionen. Das mag an der Gruppengröße und der Ausbildung von Tagesmüttern liegen, muss aber nicht. Ohne Zweifel aber hat es etwas mit Persönlichkeitsbildung zu tun: **Als ErzieherIn muss man bei Konflikten einen Schritt zurücktreten und zur Selbstreflexion fähig sein.** Nur dann wird nicht das Kind ausbaden, was eigentlich in der Biografie von Erwachsenen schiefgelaufen ist. Hier spricht der Text auf Seite 4 und 5 ja wirklich Bände... Man sollte dazu verstanden haben, dass Liebe kein Gefühl ist, sondern ein gelebtes Prinzip, dass ferner Liebe und Professionalität im Verstehen zusammentreffen, denn – so Dr. Posch – „**Erziehung ist Beispiel und Liebe – sonst nichts!**“. Wenn also ein Kind unter 3 Jahren schon fremdbetreut werden muss, kann und sollte die erste Wahl eine Tagesfamilie sein, wobei auch die gegenseitige Sympathie hier leichter auszuloten ist. Für eine bessere soziale und finanzielle Absicherung von Tagesmüttern und -vätern soll dem Vernehmen nach bald gesorgt sein. Weitere Förderung gibt es hoffentlich für das **Projekt „Genau jetzt!**“, das eine spontane Tagesbetreuung kranker Kinder ermöglicht. Bei Tagesmüttern dürfte überdies die Gefahr geringer als in Institutionen sein, dass schon Tablets & Co den Alltag der Kleinsten und von genervten Betreuerinnen prägen oder die Kinder den ganzen Tag Puzzles bauen müssen...

**Wie weit der Mobilfunkwahn übrigens schon gediehen ist, zeigt eine neue „App“ (Programm fürs Handy):** sie soll die Nutzer von einem „SMS-Hals“ schützen. Der entsteht, wenn man sich beim Schreiben von SMS-Nachrichten zu lange mit hängendem Kopf über das Mobiltelefon beugt! Dieses Programm namens „Text Neck Indicator“ warnt per Rufton, wenn das Handy zu lange in falscher Position gehalten wird. Neu in Japan: ein 1,5 cm langer „**Nachrüst-Daumen**“ aus Gummi zum Aufstecken. Für zu große Handys, damit sie noch mit einer Hand zu bedienen sind! Preis: Euro 16,90. Und in der chinesischen Stadt Chongqing gibt es nun einen „**Smartphone-Weg**“ für alle, die nicht mehr vom Display aufschauen können – samt Warnschild: „Gehen auf eigenes Risiko!“ (wegen Gegenverkehr). Bodenmarkierungen zeigen in Laufrichtung! Im englischen Sprachraum ist der neue Begriff der „**head-down generation**“ (**Kopf-nach-unten-Generation**) entstanden. Gemeint diese Handy-Nutzer jeden Alters, die man auf der Straße öfter gegen Laternenpfähle rennen sieht... Der Begriff „**Digitale Demenz**“ (geprägt in Südkorea für internetsüchtige Teenager) wurde ja vom bekannten Gehirnforscher, Arzt und Psychotherapeuten **Manfred Spitzer** in Buchform publik gemacht: „**Digitale Demenz – wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen**“. Es wurde bewusst nicht ins Englische übersetzt – was hätte sonst Steve Jobs gesagt (der übrigens seine eigenen Kinder von i-Phone und Tablets möglichst fern gehalten hat!)?

Der Gipfel ist allerdings: Obwohl ein wesentlicher Faktor für verfrühte Demenz künftig ohne Frage die digitale Verdummung sein wird, bewirbt man **Handys als „digitale Assistenten für das Alter**“. Sie dudeln so lustig, erinnern an Medikamente oder weisen Dementen den Weg nach Hause (was ja auch Nicht-Demente gut brauchen könnten – etwa Alkoholiker). Pflegeroboter warten schon in den Startlöchern der „Wissenschaft“ und den quiekenden, automatischen Seehund zum Streicheln für alte Leute gibt es schon.

„**Strahlend**“ schöne, einsame neue Welt!

fey

## Husten – ein lästiger Begleiter früher Herbsttage

Husten ist ein unangenehmes, weil nicht selten langwieriges Problem in der kalten Jahreszeit. Im eigentlichen Sinn ist der Hustenstoß ein nützlicher Reinigungsvorgang, der Schmutz- und Schadstoffe bzw. bakteriellen „Abfall“ (Schleim) aus den Tiefen des Bronchialsystems über den Kehlkopf nach außen transportieren soll. Somit ist Husten keine Krankheit sondern nur ein Symptom. Seine Ursachen sind: Schmutz- und schadstoffreiche Luft (ein Grazer Problem), entzündliche oder allergische Reizung der Luftröhre oder des Kehlkopfs oder eine bakterielle Infektion des Bronchialtrakts. In seiner Ausprägung unterscheiden wir den trockenen Reizhusten und den verschleimten feuchten Husten. Der Reizhusten ist stets trocken, d.h. ohne Auswurf, und kann sich manchmal zu einem kräfteaubenden Hustenkrampf steigern. Er tritt meist in zu trockenen Räumen auf und/oder in der Nacht.

Um den Hustenreiz zu unterdrücken verwendet man verschiedene Pflanzen, deren natürlicher Gehalt an Schleim einen Schutzfilm über den gereizten Schleimhautstellen bildet. Eibischblatt oder -wurzel, Königskerzenblüten oder Isländisch Moos („Kramperltee“) setzt man in kaltem Wasser an und lässt den Schleim aufquellen, den man dann abseiht, erwärmt und, eventuell mit Honig gesüßt, langsam trinkt. Da Feuchtigkeit der trockenen Kehle gut tut, ist es auch nützlich, überhaupt viel zu trinken, für hohe Luftfeuchtigkeit in den Aufenthaltsräumen zu sorgen und zuckersüße Dragees zur Erhöhung der Speichelproduktion zu lutschen. In schweren Fällen des Reizhustens und bei Hustenattacken (vor allem in der Nacht) ist es auch manchmal nötig, das Hustenzentrum im Gehirn zu dämpfen. Die wirkungsvollste Substanz dafür ist das rezeptpflichtige Codein. In etwas schwächerer Form tut es aber auch die morphinverwandte Substanz Dextromethorphan, die man rezeptfrei erwerben kann, zum Beispiel als „WICK-Hustenstiller“. Atembeschwerden oder gar starke Schmerzen beim Husten müssen unbedingt ärztlich abgeklärt werden! Der verschleimte Husten ist durch ein rasselndes Atemgeräusch und Auswurf erkennbar. Ihm liegt meist eine bakterielle Infektion der Bronchien zugrunde. Im günstigsten Fall bekommt man dies mit Hausmitteln in den Griff, tritt jedoch nach einigen Tagen keine Besserung ein, ist der Auswurf gelb-grün oder gar blutig oder kommt Fieber hinzu, sollte der Arzt konsultiert werden.

**Hausmittel**, die den Schleim verflüssigen und antibakteriell wirken, sind ätherische Öle wie Eukalyptus-, Latschenkiefer-, Fichtennadel-, Kiefernadel-, Spike- und Kajeput- oder Niauli-Öl. Diese darf man nicht einnehmen, sondern sie sind als Inhalationszusatz oder Badezusatz zu verwenden - immer vorsichtig dosiert, für Babys und Kleinkinder nur in der Duftlampe!

Die ätherischen Ölpflanzen Thymian, Majoran, Quendel, Anis und Fenchel sind gute Teedrogen. Weitere auswurfördernde Kräuter sind Saponin haltige Pflanzen. Saponine regen die Schleimproduktion an. Da sie jedoch in größeren Mengen reizend und Erbrechen auslösend wirken können, verlässt man sich lieber auf standardisierte Hustensaftzubereitungen aus Efeu, Primelblüte und Primelwurzel, Senegawurzel, Edelkastanienblatt und Sonnentau.

Auch probate Hausmittel gibt es bei Husten: **Zwiebelsud** (eine große Küchenzwiebel wird in ca. 1 Liter Wasser 30 Minuten gekocht, abgeseiht und mit Honig getrunken) und **Rettichextrakt** (ein großer schwarzer Rettich wird ausgehöhlt und mit 1 TL Zucker angesetzt. Den entstehenden Saft konsumiert man löffelweise). Bei frierenden Menschen tut ein warmer Ölwickel auf der Brust gut, bei hitzigen Patienten ein kühler Topfenwickel auf dem Rücken.

**Zu beachten:** Menschen, die Blutdruckmedikamente nehmen, sollten bei Dauerhusten ihren Arzt fragen, ob das die Nebenwirkung ihres Blutdrucksenkers sein könnte (vor allem bei ACE-Hemmern!). Nächtliches Husten wird auch manchmal durch Reflux (Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre) ausgelöst, was man ebenfalls abklären sollte.

Einen möglichst hustenfreien Winter wünscht Ihnen

**Mag. pharm. Helga Hasso**

## November 2014

Datum	Ort/Zeit	Veranstaltung	€
Mittwoch 5. 11. 2014	Hera Vortragsraum Schmiedgasse 21 8010 Graz 15.00 Uhr	Vortrags- und Erzählreihe mit Seniorinnen „So war's zu meiner Zeit...“ 3. Teil: „Die Nachkriegsjahre“ mit E. Pfaffenschlager u. Mag. E. Gossler Info: 0650-41 10 754	6,00 bzw. 4,00 gratis für Schüler
Dienstag 11. 11. 2014	Treffpunkt: Graz Hauptbahnhof Haupthalle an der Rolltreppe  14.30 Uhr	Bahnhofsführung ÖBB „Senior Mobil“, mit Reisetipps, Besichtigung Railjet, plus fallw. Erklärung Fahrscheinautomat mit Erna Spreizer, ÖBB-Senioren- Mobilitätsberaterin Info: 0664-61 73 507 oder 03135-57 093	gratis Service- Leistung der ÖBB
Mittwoch 12. 11. 2014	Hera Vortragsraum Schmiedgasse 21 8010 Graz 9 - 11 Uhr	Literaturreunde „Unsere Welt aus Frauensicht“ zu Egyd Gstättnr: „Das Geisterschiff“ mit Mag. Irene Slepcevic Info: 0664-63 74 18	6,00 bzw. 4,00
Dienstag 25. 11. 2014	Hera Vortragsraum Schmiedgasse 21 8010 Graz 10.00 Uhr	Vortrag aus der Reihe „Hausfrau – Powerfrau für Familiengesundheit“ „Winterfit mit Kräutertees & Co“ mit Gertraud Heschgl Ernährungsberaterin und Kräuterexpertin Info: 03135-57093 oder 0650-67 13 128	6,00 bzw. 4,00
Donnerstag 27. 11. 2014	Hera Vortragsraum Schmiedgasse 21 8010 Graz 10.00 Uhr	„Sei gut zu deinen Ohren!“ Vortrag/Beratung/Fragestunde über gutes Hören und Hörhilfen, z. B. Wie finde ich das richtige Hörgerät? mit Hans Neuhold, CI-Träger Info: 03135-57093 oder 0650-67 13 128	Freiw. Spende
Freitag 28. 11. 2014	Hera Vortragsraum Schmiedgasse 21 8010 Graz  18.00 Uhr	Vortrag „Ewig jung? – Was man dafür tun kann“ mit Prof. h.c. Peter Steffen Journalist, Autor, Gesundheitsexperte Info: 0699-110 16 194 oder 0650-67 13 128	6,00 bzw. 4,00

## Dezember 2014

Datum	Ort/Zeit	Veranstaltung	€
Montag 1. 12. 2014	Hera-Büro und Vortragsraum Schmiedgasse 21 1. Stock – im Hof rechts!  15.00 Uhr	<b>Hera – Weihnachtsfeier</b> <b>Sie sind mit Begleitpersonen</b> <b>herzlich willkommen!</b> Mit Gesangsdarbietung von Manfred Grössler – am Piano: M. Nikolov	Beitrag:  Nur gute Laune!
Mittwoch 3.12. 2014	Hera Vortragsraum Schmiedgasse 21 8010 Graz 15.00 Uhr	Vortrags- und Erzählreihe mit Seniorinnen „So war's zu meiner Zeit...“ 4. Teil: „Die 50er-Jahre“ mit E. Pfaffenschlager u. E. Waldhauser Info: 0650-41 10 754	6,00 bzw. 4,00 gratis für Schüler

## Dezember 2013

Datum	Ort/Zeit	Veranstaltung	€
Mittwoch 10. 12. 2014	Hera Vortragsraum Schmiedgasse 21 8010 Graz  9 - 11 Uhr	Literaturreunde „Unsere Welt aus Frauensicht“ zu Monique Schwitter: „Ohren haben keine Lider“ mit Mag. Irene Slepcevic Info: 0664-63 74 18	6,00 bzw. 4,00

## Jänner 2015

Datum	Ort/Zeit	Veranstaltung	€
Mittwoch 14. 1. 2015	Hera Vortragsraum Schmiedgasse 21 8010 Graz  9 - 11 Uhr	Neue Literaturreunde „Weibliche Lebenswelten“ Grazer Straßennamen – wer waren diese Frauen? 1. Teil mit Mag. Irene Slepcevic Info: 0664-63 74 18	6,00 bzw. 4,00
Donnerstag 15. 1. 2015	Hera Vortragsraum Schmiedgasse 21 8010 Graz  10.00 Uhr	„Sei gut zu deinen Ohren!“ Vortrag/Beratung/Fragestunde über gutes Hören und Hörhilfen, z. B. Wie finde ich das richtige Hörgerät? mit Hans Neuhold, CI-Träger Info: 03135-57093 oder 0650-67 13 128	Freiw. Spende
Montag 19. 1. 2015	Treffpunkt: Graz Hauptbahnhof Haupthalle an der Rolltreppe  14.30 Uhr	Bahnhofsführung ÖBB „Senior Mobil“, mit Reisetipps, Besichtigung Railjet, plus fallw. Erklärung Fahrscheinautomat mit Erna Spreizer, ÖBB-Senioren- Mobilitätsberaterin Info: 0664-61 73 507 oder 03135-57 093	gratis Service- Leistung der ÖBB
Freitag 23. 1. 2015	Hera Vortragsraum Schmiedgasse 21 8010 Graz 17.00 Uhr	Vortrag über Permakultur „Leben und Gärtnern mit der Natur“ mit Prof. h. c. Peter Steffen Der Autor stellt auch sein Buch vor! Info: 0699-110 16 194 oder 0650-67 13 128	6,00 bzw. 4,00
Montag 26. 1. 2015	Hera Vortragsraum Schmiedgasse 21 8010 Graz 17.30 Uhr	Vortrag aus der neuen Reihe „Frau hat Recht(e)“: Kindschafts- und Obsorgerecht – was ist neu? mit Mag. Eva Baier, Juristin Info: 03135-57093 oder 0650-67 13 128	6,00 bzw. 4,00

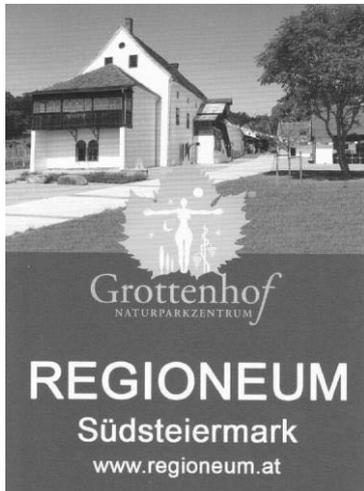
**SeniorInnen-Kartenrunde: jeweils Dienstag um 14.30 Uhr im Hera-Vortragsraum  
Neue Interessenten bitte unter 0664 - 73 60 08 56 anmelden (Fr. Baumgartner)**

**Bürozeiten: jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat von 10 bis 13 Uhr, Tel.: 0316-82 90 34  
oder nach Vereinbarung unter 03135-57 093 oder [g.fey@tele2.at](mailto:g.fey@tele2.at)**

Das Team von Hera – Frauen für Familie und das Präsidium der Österreichischen  
Hausfrauen-Union wünschen Ihnen ein friedvolles Weihnachtsfest  
und ein erfolgreiches neues Jahr 2015!  
[www.hausfrauenunion.at](http://www.hausfrauenunion.at)

Die Südsteiermark erkunden im  
**Naturparkzentrum Grottenhof**

Rund 4 ha groß ist der **Landschaftspark** Grottenhof. Man findet eine Vielfalt heimischer Pflanzen, einen Teich, Lehrpfade und Spielmöglichkeiten für Kinder.



Im Museum „Regioneam“ kann man **noch bis 21. Dezember** die Funktion landwirtschaftlicher Geräte erraten. In bequemen Hörsesseln lässt man sich die Entstehung des **Klapotetz** (das klappernde Holzrad zum Vertreiben von Vögeln) erklären und kann lokalen Sagen und Mythen lauschen. Kennen Sie den „Heimschuher Schratl“ und wissen Sie, wie Kaindorf zu seinem Namen kam?

Multimediale Info-Tische, eine 11 Meter breite Panoramawand sowie die „Welt des **Bruno Baumann**“ (Filmemacher, Autor – derzeit eine **Tibet-Ausstellung**) ergänzen das ständige Programm. Globetrotter, Kelten, Römer, Steirer, Europäer – alle geben sich im Grottenhof ein historisches Stelldichein. Im Eventpavillon finden Veranstaltungen statt, und der Park ist ganzjährig ein sehenswerter Kraftplatz.

Großer **Adventmarkt** im Dezember!

**Regioneam Grottenhof**, 8430 Kaindorf an der Sulm, Tel.: 03452-73 22 8 – 3 oder 6, Shop, [regioneam@grottenhof.info](mailto:regioneam@grottenhof.info), [www.regioneam.at](http://www.regioneam.at) – Mi – So 9 – 17 Uhr  
**Naturparkzentrum**: Tel.: 0676 704 77 11  
[naturparkzentrum@grottenhof.info](mailto:naturparkzentrum@grottenhof.info)  
[www.naturparkzentrum.at](http://www.naturparkzentrum.at)

**Fischwelten – das Phänomen Meer** im ökologischen Zusammenhang gibt es im **Naturkundemuseum** bis Februar zu sehen. Wussten Sie etwa, dass für eine Packung Fischstäbchen ca. 4 kg „Beifang“ (andere Fische etc.) weggeworfen werden?



Foto: Universalmuseum Joanneum - Presse

**Naturkundemuseum**, 8010 Graz, Zugang Kalchberggasse, Tel.: 0316-8017-9100, Di – So 10 – 17 Uhr, Highlight-Führungen Sa, So, Feiertag 15.30 Uhr  
[joanneumsviertel@museum-joanneum.at](mailto:joanneumsviertel@museum-joanneum.at)  
[www.museum-joanneum.at](http://www.museum-joanneum.at)

\*\*\*\*\*

Im **Grazer Diözesanmuseum** ist ab 18. November die Weihnachtsausstellung **Böhmische Krippenlandschaften aus der Sammlung Klebe** zu sehen.

Am 28. November findet von 9 bis 17 Uhr ein **Tag der offenen Tür zur Weihnachts-Briefmarke 2014** statt. Diese wird um 16 Uhr präsentiert – der Eintritt ins Museum ist an diesem Tag frei.

**Diözesanmuseum Graz**, Bürgergasse 2, 8010 Graz, Tel.: 0316-8041-890, Di – Sa 9 – 17 Uhr Sonntag 11 – 17 Uhr, **Shop: „Felix-Eck“**  
[dioezesanmuseum@graz-seckau.at](mailto:dioezesanmuseum@graz-seckau.at)  
[www.dioezesanmuseum.at](http://www.dioezesanmuseum.at)

**Am 8. Jänner 2015** gibt es wieder von **14 bis 17 Uhr** die „**Grazer Kripperlroas**“. Zu Fuß und per Straßenbahn werden schöne Weihnachtskrippen in Grazer Kirchen besucht – mit Teepause!  
**Treffpunkt:** Pfarrkirche Mariatrost, Kirchplatz 8, 8044 Graz, Unkostenbeitrag von 8 Euro (und eine gültige Straßenbahntageskarte ist mitzubringen).

## **Hochaltrigkeit als Herausforderung – wer bin ich, wenn ich alt bin?**

Als hochaltrig bezeichnet man Menschen, die 80 Jahre und älter sind. Ihre Zahl wächst stetig. Dass es viel über eine Gesellschaft aussagt, wie sie mit ihren schwächsten Gliedern (Alten, Kindern und Behinderten) umgeht, ist ein geflügeltes Wort. Wir stellen uns alle die Frage, wie es im Alter sein wird – was bleibt uns, wenn wir vieles nicht mehr können? Wie werden die anderen, wie werden wir selbst damit umgehen? Diesen Themen widmet sich alljährlich eine **Tagung über Hochaltrigkeit** des Krankenhauses der Barmherzigen Brüder in Graz. 2010 befasste sich diese mit Lebenskrisen. Die Gerontopsychologin **Prof. Dr. Ilse Kriypin-Exner** aus Wien mahnte hier dazu, den Begriff Anti-Aging besser in **Pro-Aging oder Positive Aging** umzuwandeln. Alter soll nicht nur als Belastung empfunden werden, sondern als Feld neuer Aufgaben und neuer Sinnsuche. Hilfen annehmen, sich aber nicht abhängiger zu machen als nötig, wäre der beste Weg. Betont wurde, dass persönliche Zuwendung nicht durch Technik ersetzbar und auch das Scheitern oder Nicht-Mehr-Können im Leben eines alten Menschen zu respektieren ist – jedes Leben ist in jeder Form und zu jeder Zeit wertvoll!

**Menschenwürde im hohen Alter** war 2011 das Thema der Tagung. Die **Selbstbestimmung** im Alter muss gewahrt bleiben, das geht aber nur mit Selbstverantwortung und zuverlässiger Pflegefinanzierung. Wie das nach Wegfall des Pflegeregresses zu schaffen ist, muss sich noch zeigen. **Die Zahl der Pflegebedürftigen wird Schätzungen zufolge bis 2050 auf fast 900.000 Personen steigen, wovon 250.000 von Alzheimer betroffen sein könnten** (siehe dazu noch unten). Gleichzeitig will man nun den Zugang zu den Pflegegeldstufen 1 und 2 erschweren (50 Prozent aller Bezieher befinden sich in diesen Stufen). Sehr sozial ist das nicht, wobei es auch eine Ungerechtigkeit darstellt, dass behinderte Menschen im selben System wie die Altenpflege um Gelder konkurrieren. Ob dazu die Idee, dass pflegende Familienmitglieder künftig mehr erben sollen, die Qualität der häuslichen Pflege verbessern kann, darf wenigstens bezweifelt werden. Was auf den ersten Blick gerecht erscheint, kann auch dazu führen, dass Oma und Opa widerwillig in einer Familie geduldet werden, weil es später etwas zu holen gibt. **Gewalt gegenüber pflegebedürftigen Menschen kommt in der Praxis häufiger vor als man denkt.** Bisher werden nach wie vor 80 Prozent der alten Menschen innerhalb der Familie gepflegt – ohne dieses Netz würde das System zusammenbrechen. Vergleicht man hier die Situation mit jener von Kleinstkindern, entsteht unweigerlich die Frage: wie kann man von denen, die künftig schon als Babys in Krippen geparkt werden, später erwarten, sich um die alten Eltern zu kümmern – und sei es auch nur gemeinsam mit einem mobilen Dienst? Sie haben Fürsorglichkeit in der Regel nie gelernt.

Die allgemeinen **Lebensumstände** sind für ein gelingendes Alter ebenso wichtig, wie bei Kindern: Zuwendung und Zeit, Bewegung, Humor, soziale Kontakte, aber auch Rückzugsmöglichkeiten sind nötig. Das Alter, so betonte man 2012, gehört nicht an den Rand, sondern in die Mitte der Gesellschaft! Die Idee, dass mehrere Generationen in einem Haus zusammenleben, klingt schön, wird aber nicht immer leicht gelingen. Für viele alte Menschen ist der **Glaube im Sinne einer tröstlichen Spiritualität** sehr hilfreich, wie die Tagung 2013 zeigte. Seelsorge ist eine wichtige Säule gegen die Einsamkeit alter Menschen.

**Heuer schließlich befasste sich die Tagung mit der allseits so gefürchteten Demenz.** Dass sie kein Schreckgespenst sein muss, beweisen uns immer wieder Menschen, deren Gehirne alle Veränderungen zeigten, die z. B. Morbus Alzheimer nachweisen sollen, ABER: sie waren trotzdem geistig bis zum Tode vollkommen fit und aktiv! Hier darf man sagen: Es gibt viel mehr Dinge zwischen Himmel und Erde, als die moderne Medizin sich träumen lässt! **fey**

Leider sind noch immer viele Angebote im Bereich der Altenpflege – von der Heimhilfe über die Pflegekarenz bis zur mobilen Palliativbetreuung – zu wenig bekannt.

**Im Hera-Büro liegen dazu weiterführende Informationen auf. Außerdem erhalten Sie Infos zu den Themen Patientenverfügung, Sachwalterschaft und Vorsorgevollmacht!**

**Sie haben es vielleicht mitbekommen: Frauen, die ihre Kinder längere Zeit selbst versorgen und vermehrt für die Familie oder vielleicht auch Pflegebedürftige da sein wollen, bezeichnete das Nachrichten-Magazin „Profil“ frech und salopp als „Retroweibchen“.**

**Frau Elfriede U., Mutter und „Managerin“ einer Großfamilie aus Semriach übermittelt uns dazu einige Gedanken über die Familie und das „Hausfrauendasein“:**

„Was wäre, wenn in Zukunft einer der modernsten und angesehensten Berufe „Mutter“ wäre? Wenn sich eine Frau entschließt, eine Familie zu gründen, tut sie dies, bleibt zumindest zu hoffen, nach reiflicher Überlegung, in vollem Bewusstsein und ohne Wenn und Aber. Schließlich trifft sie diese Entscheidung für den Rest ihres Lebens, denn Mütter gehen nicht in Pension. Was wäre, wenn wir das eingefahrene System revolutionieren und es eine Entlohnung für Mütter gäbe? Und zwar bis die Sprößlinge das neunte Schuljahr absolviert haben und nicht nach zwei Jahren Karenz in die Obhut von „Tanten“ entlassen werden, die aber in Wahrheit nicht erziehungsberechtigt sind? In den so wichtigen Lebensjahren von 2 bis 4, in der Zeit, wo die Weichen des Lebens gestellt werden, wo entschieden wird, welche Eigenschaften sich das Kind für sein Leben auswählt, geben viele Frauen die Verantwortung ab (...), stellt ein Erziehungsberechtigter jedoch seine Karriere zu Gunsten der Kinder zurück, würde sich uns vermutlich folgendes Bild zeigen: Die Kinder wären ausgeglichener, weil sie ihre Sorgen immer prompt deponieren und sich nicht erst am Abend, den ohnehin geschlauchten Eltern anvertrauen könnten. Die Mutter ist durch ihre Präsenz viel eher imstande, das Kind zu lenken und zu begleiten, als wenn sie die gesamte Erziehungsarbeit abends in zwei Stunden neben der Hausarbeit leisten muss.

Die Erziehung ihrer Kinder ist nämlich viel mehr ein Lebenswerk der Eltern als eine Sache, die nebenbei erledigt werden kann. Sie verlangt grenzenlose Liebe und Geduld, aber vor allem Zeit! Viele Probleme, belastende Situationen und schmerzvolle Erfahrungen würden höchstwahrscheinlich komplett ausbleiben.“ (...)

**Ist das nicht ein schöner Gedanke, wenn man so auch Gewalt ausrotten könnte?**

(gekürzt)

**Unser langjähriges Mitglied und Schriftführer des Dachverbandes der ÖHU, Andreas Gutl, machte sich Gedanken zur „neuen Armut“: Arme Eltern – arme Kinder**

„Regelmäßig bekomme ich die Zeitung der Don Bosco-Bewegung zugesandt. Sehr oft wird darin auf interessante Weise über arme Kinder im Ausland berichtet und wie die Don Bosco-Bewegung vor Ort hilft. Beim Lesen dachte ich mir unlängst, wie arm doch auch Eltern und Kinder in Österreich sind! Eltern, die beide arbeiten gehen müssen, um die Miete zu zahlen oder ihr Haus zu erhalten. Erwachsene, die wegen ihres Elternseins in der Arbeitswelt diskriminiert werden. Kinder, die den ganzen Tag ihre Eltern nicht sehen, oft keine Berührung bekommen und emotional verlassen sind. So weit weg sind wir nicht von den so genannten „armen Ländern“. Wir müssen zwar nicht Hunger leiden in Österreich. Aber: Bei uns ist es halt eine andere Armut: Mangel an Zeit, Mangel an Zuwendung, Mangel an Lebensfreude. Deshalb ist für mich eine Bewegung wie die Hausfrauen-Union wichtig. Tun wir etwas gegen die immer stärker werdenden familienfeindlichen Tendenzen in unserer Gesellschaft!“

**Schließlich noch das Zitat einer Mutter von zwei Schulkindern über Ihre Erfahrungen, wenn es darum geht, wie Handys die Kommunikationsfähigkeit und das Sozialverhalten unserer Kinder verändern – und wer daran auch noch gut verdient...**

„Die Freundinnen meiner Tochter können nicht einmal mehr einen Konflikt normal austragen, weil sie fast nur mehr über das Handy kommunizieren und nicht mehr wissen, wie man im realen Leben miteinander spricht. Damit die Kinder in den Klassen sich kennen lernen, muss man auf so genannte „Kennenlern-Tage“ fahren. So wie mein Sohn, der jetzt in einer neuen Schule ist und mit seiner Klasse auf eine Almhütte fährt, wo sie kein Handy mitnehmen sollen, damit sie sich auch einmal mit ihren Schulfreunden unterhalten. Dazu benötigen sie aber einen Coach (!) und wir bezahlen für 2 ½ Tage in Hütten (die, wie ich weiß, rund 15 Euro pro Tag kosten) 195 Euro, nur damit die Kinder sich kennenlernen! Weil diese Coaches so viel kosten und die Lehrer das scheinbar alleine nicht mehr schaffen!“

*(weil sie vielleicht selber das Handy nicht lassen können...?)*

**Ein Kommentar erübrigt sich, ABER – auf der nächsten Seite folgt nun wirklich POSITIVES!**

## Endlich – Neue Stimmen für eine glückliche und zwanglose Kindheit!

Nachdem bereits viele Eltern den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sehen und sich die Begriffe „Pädagogik“ oder „Frühförderung“ vielfach selbst ad absurdum führen, melden sich nun endlich Expertinnen und Experten zu Wort, denen tatsächlich am Wohl von Kindern gelegen ist.

Der Kinderarzt und Forscher am Institut für Public Health an der Universität Heidelberg,

**Dr. Herbert Renz-Polster**, spricht hier in seinem neuen Buch „**Die Kindheit ist unantastbar: Warum Eltern ihr Recht auf Erziehung zurückfordern müssen**“ (Beltz-Verlag) eindeutig aus, was immer mehr Eltern sich längst denken und gewisse Kreise nicht gerne hören: Zu allen Zeiten wollte man Kinder bestimmten Zwecken anpassen – das muss aufhören! Hier einige Gedankengänge und Zitate von Dr. Renz-Polster aus einem **Interview der „Kleinen Zeitung“** vom 19. Oktober, geführt von **Mag. Carina Kerschbaumer** (die sich ebenfalls sehr für das Thema glückliche Familien und Elternrechte einsetzt):

**Dr. Renz-Polster warnt ausdrücklich davor, die Lebenswelten von Kleinkindern in Krippen und Kindergärten zu pädagogischen Mastbetrieben umzugestalten.** Aktuell gehe es in der Bildungsdiskussion nur um das, was sich die Wirtschaft wünscht. Kinder müssten aber zuerst lernen, mit Emotionen und Impulsen – also mit sich selbst – klarzukommen, Selbstkontrolle, soziale Kompetenz und Kreativität zu entwickeln. Das gelinge nur eigenständig, im Rahmen gesicherter Beziehungen – durch Leute, mit denen sie zusammen sein WOLLEN, nicht MÜSSEN. **„Emotional gestresste Kinder lernen nicht“**, so Dr. Renz-Polster, und sie brauchen keine „pädagogischen Animierdamen“. Ebenso dürfe man Kinder weder „zur Rettung des Vaterlandes noch zur Rettung des Wirtschaftsstandortes“ bzw. als Naturwissenschaftler und Techniker der Zukunft funktionalisieren. Hier möchte man die Berufsvorbereitung schon ins Kleinkindalter hineinragen, aber: **„Der Tag hat auch für Kinder nur 24 Stunden!“**. Das tägliche Hamsterrad, in dem die Eltern stecken, will man längst auch dem Nachwuchs aufdrücken.

Es gehe nicht mehr darum, mit welcher Persönlichkeit Kinder später im Leben stehen, sondern nur darum, wie viele Einser oder Zweier sie schreiben. Wir erkennen nicht mehr, dass freies Spielen ein Teil der Selbstförderung des Kindes ist, stattdessen bestimmt die Wirtschaft unsere Bildungsziele. Kleinkinder sind zu evaluierten Förderobjekten geworden – ein armseliges Bild der Elementarpädagogik, wie Dr. Lenz-Polster meint und wörtlich sagt er: **„In frühkindlichen Einrichtungen sind nicht genug Hände, Herzen, Augen vorhanden, damit Bildung stattfinden kann. Jede Familie mit Drillingen weiß, welches Chaos das bedeutet. In Krippen ist aber bereits ein Betreuungsschlüssel von 1 : 4 über dem Standard. Jeder weiß, dass es hier um ein glorifiziertes Verwalten geht. Und dann reden wir über frühe Bildung. Wir machen einen Kompromiss auf Kosten des Kindes.“**

*Für diese Sätze kann man ihm nicht genug danken.*

Noch eine kluge Stimme kommt von der **Ärztin und Harvard-Forscherin Dr. Shimi Kang**. In ihrem Buch **„Das Delfin-Prinzip“** (Mosaik-Verlag) plädiert sie ebenfalls für ein Ende des Fördermarathons. Sie fordert: **„Schluss damit! Den Kindern fehlt heute vor allem eines: Spaß! Lasst sie doch einfach nur einmal spielen!“** Mit uferloser „Früherziehung“ gehe ein eindeutiges Risiko für Angststörungen und Depressionen einher.

*Eigentlich logisch, oder?*

***Gehen wir also mit hoffnungsvollen Gedanken in ein friedliches Weihnachten – ohne Stress und Hektik – sowie in ein besseres neues Jahr! Das wünscht Ihnen auch das Team von Hera – Frauen für Familie und die Österreichische Hausfrauen-Union!***



Erich Fenninger, Hg.:  
Dagmar Fenninger/  
Teresa Millner-  
Kurzbaauer

**Ich bin, wer ich war**  
Residenz Verlag,  
Wien 2014

ISBN-10: 3701733325

Als zentrale Botschaft dieses Buches erschien mir der Hinweis, dass demente Menschen in erster Linie einfach Menschen bleiben, und als solche nicht unser Mitleid, sondern unseren Respekt brauchen. Demenz ist heute ein theoretisch vielbesprochenes Thema, sobald es den Einzelnen trifft, geschieht das dennoch meist eher unvorbereitet und löst Panik aus.

Erkrankten wie Angehörigen fällt es schwer, über diese Krankheit offen zu sprechen, was die Sache noch schneller entmutigend und erschöpfender erscheinen lässt, als sie es oft ist. Der Volkshilfe-Geschäftsführer Erich Fenninger fühlt sich behutsam in Pflegenden wie auch Gepflegte ein, klärt darüber auf, welche Bedürfnisse beide Seiten haben und sagt, dass man sich Hilfe holen darf, holen muss, um nicht selbst zum Burnout-Patienten zu werden. Er schreibt: „Das Vergessen und die Verwirrtheit sind die eine Sache, zum Verlauf der Krankheit stoßen aber auch oft Aggression, Depression oder körperliche Einschränkungen. Die Angehörigen bleiben mit vielen Fragen oft alleine, sind mit der Situation physisch und psychisch überfordert.“ Hilfe anzunehmen ist häufig eher schwierig. Hilfsangebote in ausreichender und guter Qualität zu bekommen bisweilen fast unmöglich. Viele drängende Fragen werden im Buch beantwortet, und es werden interessante, berührende Portraits gezeigt, die teils von den Angehörigen dementer Personen verfasst wurden, teils auch als Interviews stattgefunden haben.

Es gibt viele Kontaktadressen, konkrete Anleitungen, Informationen zur Pflege und zu finanziellen und rechtlichen Fragen. Dieses Buch kann Betroffene begleiten und ihnen helfen, diese Zeit besser zu überstehen. **ego**



Sabine Bode

**Die vergessene Generation** – Kriegskinder brechen ihr Schweigen

Cotta'sche Buchhandlung  
Nachf., Stuttgart 2004  
Lizenzausgabe RM Buch  
und Medien  
Buchnr. 132437

Lange war es für die Forschung kein Thema, sie wurde einfach totgeschwiegen: die Not so genannter Kriegskinder. Man hatte überlebt, das musste reichen. Wie es in der Seele aussah, danach fragte lange niemand. Es betrifft die Generation der heute Hochaltrigen, die oft lebenslang an den Folgen von Angst, Vertreibung und Hunger gelitten haben, aber meist nicht darüber sprachen, da sie auch als Kinder schweigen mussten. Die Autorin hat diesen Schicksalen einfühlsam nachgespürt. Sehr interessant ist das Kapitel über Traumata und ihre Erforschung – erst die Kriegsfolgen führten dazu, psychische Qualen überhaupt als Krankheit anzuerkennen. Vorerst wurden so genannte „Kriegszitterer“ noch zur Strafe gleich wieder an die Front geschickt und vergewaltigten Frauen und Mädchen riet man, das Ganze einfach schnellstens zu vergessen. Von der Autorin ist auch „**Kriegsenkel**“ erschienen, über die Generation der 50er und 60er Jahre, die sehr oft darunter litt, ihren traumatisierten Eltern seelisch nicht nahe kommen zu können. Äußerst lesenswert! **fey**

**Impressum:** Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Österreichische Hausfrauen-Union in Kooperation mit **Hera** – Landesverband Steiermark, Schmiedgasse 21, 8010 Graz,  
**Büro: jeden 2. und 4. Do im Monat: 10 - 13 Uhr,**  
**Tel.: 0316 - 82 90 34 oder 0316 - 21 55 98.**  
**Für den Inhalt verantwortlich:** Mag. Erika Gossler, Präsidentin der ÖHU; **Redaktion:** Dr. Gabriele Feyerer, Mag. Erika Gossler, Mag. Helga Hasso, Andreas Gutl, hausfrauenunion@gmx.at oder g.fey@tele2.at, Erscheint 4 mal jährlich, **Abopreis:** 12 Euro, für Mitglieder im Jahresbeitrag (24 Euro) enthalten  
**Druck:** Khil Druckerei GesmbH, Neutorgasse 26, 8010 Graz  
**Blattlinie:** Unabhängige Information für Familien und Eintreten für Wahlfreiheit im Lebensentwurf. **www.hausfrauenunion.at**

**Permakultur – Gärtnern mit der Natur, statt gegen sie!**

Obwohl uns nun der Winter ins Haus steht, kommt trotzdem die Zeit, im Garten für das nächste Frühjahr vorzuplanen. In bunten Katalogen begegnen uns geschönte Traumwelten, was mit ein Grund ist, dass es dann vor der eigenen Tür nie wirklich so toll aussieht wie gewünscht. Aber welches Ideal schwebt uns für den Garten vor? Ein Stück „Designerwiese“, neben der jedes Blümchen in der Reihe steht und jeder kleinste Löwenzahn sofort als Unkraut vernichtet wird? Oder doch lieber ein Stück Natur, wo sich Insekten, Vögel und anderes Getier genauso wohl fühlen wie der Mensch? Natürliche Grünoasen sind für Augen und Seele viel erholsamer und machen dazu weniger Arbeit. Eine Naturwiese ist auch bereits ein Garten voller Kräuter und Grünzeug, das auf den Teller gehört und dort für mehr Gesundheit sorgt, als ein halb verwelkter Salat aus dem Supermarkt. Vielleicht ist Ihnen **Sepp Holzer** mit seiner „Permakultur“ ein Begriff. Der Mann, der im kalten Salzburger Lungau auf seiner Alm Kiwis erntet, glückliche Schweine für sich umgraben lässt und auf 50 ha Land rund um seinen **Krameterhof** ein wahres Paradies geschaffen hat. Er wurde zur Galionsfigur einer natürlichen Landwirtschaft und ist dafür inzwischen DER weltweit gefragte Experte – aber es gibt auch andere – wie Prof. h. c. **Peter Steffen**, Journalist, Buchautor, Gesundheits- und Gartenexperte nach dem Vorbild von Sepp Holzer. Er wird bei Hera im November und Jänner darüber erzählen, wie wir erstens gesünder altern und im Garten der Natur mehr Raum geben.

**Früher wusste vor allem „die Hausfrau“ vieles, was heute nicht mehr Allgemeingut ist.**

**Zwei Vorträge mit Peter Steffen  
sollen helfen, hier wieder dazuzulernen:**

**Freitag, 28. 11. 2014, 18.00 Uhr: „Ewig jung? – Was man dafür tun kann“**

**Freitag, 23. 1. 2015, 17.00 Uhr: „Permakultur – Leben und Gärtnern mit der Natur“**

Hera-Vortragsraum, Schmiedgasse 21/1, im Hof rechts – Lift / barrierefreier Zugang!

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch – bringen Sie Freunde mit.  
Die winterliche Vorfreude auf den Garten ist die schönste Freude!**

**ÖHU Hera  
Frauen für  
Familie**

**ÖHU  
Hera  
Frauen  
für  
Familie**

## „Hausfrauen“ – das sind wir alle!

Liebe Familienfrauen und Mütter, liebe Familienmänner und Väter,

Am 3. Mai 2011 veröffentlichte in Brüssel die Delegation "Movement Mondial des Mères – MMM-Europe" die Ergebnisse einer europaweiten Befragung von 11.000 Müttern in 16 Staaten, in welchen sie ihre Wünsche und Nöte bekannt geben konnten. Das Ergebnis kann nicht genug Würdigung erfahren:

### 3 Dinge sind es insbesondere, die sich Mütter in Europa wünschen:

**Zeit:** Frauen und Mütter wollen mehr Zeit für ihre Familien und ihre Kinder, ohne deshalb berufliche und andere Interessen wesentlich einschränken zu müssen. Gefordert wird aber nicht mehr außerhäusliche Betreuung, sondern eine Besserstellung durch effektive Teilzeitarbeit, familienfreundliche Betriebe und eine Verlängerung der finanziell ausreichend abgelohten Zeit nach der Geburt eines Kindes. Diese soll auch zwischen Vater und Mutter geteilt werden können. Das provokative Ausspielen „arbeitender“ Mütter gegen „Hausfrauen“ ist kontraproduktiv und obsolet. Hausfrauen bzw. Familienfrauen sind wir alle, zumal immer noch 70 Prozent der Männer im Haushalt nicht regelmäßig helfen!

**Wahlfreiheit:** Gefordert wird mehr gesellschaftliche Anerkennung jener Mütter, die ihre Kinder längere Zeit selbst erziehen und versorgen wollen! Dennoch muss die spätere Rückkehr ins Arbeitsleben gewährleistet sein, ebenso wie pensionsrechtliche Absicherung für Frauen, die sich ganz der Familie widmen. Echte Wahlfreiheit statt Fremdbestimmung ist das Thema!

**Anerkennung:** ausdrücklich betont wird die Wichtigkeit ausreichender Betreuung eines Kindes innerhalb der Familie während seiner ersten drei bis vier Lebensjahre zur Entwicklung seiner sozialen und emotionalen Bindungsfähigkeit! Hierin sind sich Mütter (und wohl auch Väter) von London bis Budapest, von Stockholm bis Madrid laut Umfrage vollkommen einig:

### Familienarbeit hat – auch finanziell – etwas wert zu sein!

Die österreichische **Hausfrauenunion (ÖHU)** tritt seit jeher **überparteilich und überkonfessionell** für diese Forderungen ein! Helfen auch Sie mit, dem „Frau/Mutter- (und Mann/Vater-) Sein heute“ ein würdiges und zeitgemäßes Gesicht zu geben!

**Der Begriff „Hera“ steht seit Jahrzehnten für: „Hausfrauen erwerben Recht und Anerkennung“.** Diesem Grundsatz wollen wir weiter treu bleiben, heute aber Frauen bzw. Eltern jeden Alters und jeder beruflichen Orientierung ansprechen und für deren familiäre Anliegen eintreten!

**Wir freuen uns über Ihre Unterstützung durch eine Mitgliedschaft oder ein Abo oder jegliche Spende – vielen Dank!**

#### ZAHLUNGSANWEISUNG AUFTRAGSBESTÄTIGUNG

EmpfängerIn Name/Firma <b>Österr. Hausfrauen Union HERA Landeszeigverein Steiermark</b>	
IBAN EmpfängerIn <b>AT885600020141271033</b>	
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank <b>HYSTAT2G</b>	
<b>EUR</b>	Betrag   Cent
Zahlungsreferenz	
IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn	
Verwendungszweck <input type="radio"/> Mitgliedschaft (inkl. Zeitung) 24,- <input type="radio"/> Abo Zeitung 12,- <input type="radio"/> Spende	

#### AT HYPO STEIERMARK

#### ZAHLUNGSANWEISUNG

EmpfängerIn Name/Firma <b>Österr. Hausfrauen Union HERA Landeszeigverein Steiermark</b>	
IBAN EmpfängerIn <b>AT885600020141271033</b>	
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank <b>HYSTAT2G</b>	Ein BIC ist immer verpflichtend, wenn die EmpfängerIn IBAN ungleich AT beginnt.
<b>EUR</b>	Betrag   Cent
Nur zur maschinellen Befüllung der Zahlungsreferenz   Prützziffer	
Verwendungszweck <input type="radio"/> Mitgliedschaft (inkl. Zeitung) 24,- <input type="radio"/> Abo Zeitung 12,- <input type="radio"/> Spende	
IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn	
KontoinhaberIn/AuftraggeberIn Name/Firma	
006	
Betrag   30+   Beleg +	
Unterschrift Zeichnungsberechtigter	