

## Aufleben



Foto: Archiv

### Besinnliche Tage für Geschiedene und/oder Wiederverheiratete

In ihr „Haus der Einkehr“ in St. Andrä im Lavanttal (Ktn.) laden die Jesuiten von **9. Nov. (17 h) bis 13. November (13 h)** die spezielle „Zielgruppe“ der Geschiedenen und der Wiederverheirateten zu Besinnlichen Tagen (Exerzitien) ein. Geboten wird viel Zeit für das persönliche und gemeinsame Beten, die Feier der Liturgie sowie für ein tägliches Einzelgespräch mit den Exerzitienbegleitern P. Richard Plaickner SJ oder Dr. Brigitte Ettl.

Ziel ist, gemeinsam die oft schmerzlichen Erfahrungen nach einer Trennung oder Scheidung zu verarbeiten und neue Hoffnung zu schöpfen. Alle Menschen sehnen sich nach einem Leben in Frieden mit der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Vielleicht gelingt es auch, Versöhnung mit Gott und der (Mit-)Welt zu finden.

Kosten für den Aufenthalt: € 135,-/Person, Kursbeitrag nach eigenem Ermessen. Anmeldung bis spätestens **30. Oktober** im „Haus der Einkehr“, A-9433, St. Andrä i. Lav, Kollegg 5, ☎ 04358/2237. Fax: DW -85, E-Mail: »haus.der.einkehr@aon.at«.

## Leben mit Kindern

### Echt coole Pausenbrote



Ein köstliches Mohnweckerl mit Schinkenwurst.

Blitzschnell soll es gehen, aber dabei möglichst gesund sein. Mit Pausenbrotten haben so manche Eltern ihre liebe Not. „Schon wieder Wurst und Käse“, heißt es dann oft. Wie wäre es einmal mit Birnen oder Bananen auf einem Vollkornbrot mit Nußnougataufstrich? Mit den Tipps aus dem neuen Rezeptbuch „Coole Rezepte für zwischendurch!“ bringen auch schlaftrunkene Mütter und Väter Abwechslung und Genuss in den Schulalltag ihres Kindes. Präsentiert wird eine Auswahl von 21 Pausenvariationen mit mancher Überraschung, etwa „Brot am Spieß“ oder „Türkisches Fladenbrot mit

Wurstsalat. Die Autorinnen Mag. Ingeborg Hanreich und Dipl. päd. Britta Macho haben dabei besonders auf eine ausgewogene Ernährung geachtet, denn mit „Brainfood“ lässt sich nicht nur in der Schule punkten, auch im Kindergarten und am Arbeitsplatz sind die zahlreichen Aufstriche und bunten Salate ein genussvoller Ansporn. Wie wäre es etwa mit leckerem Pizatoato oder einem erfrischenden Apfeltiramisu?

Das Buch enthält insgesamt 77 schnelle Rezepte und bietet außerdem einen Überblick darüber was Kinder speziell in den Pausen und bei Höchstleistungen des Gehirns brauchen. Einige traditionelle Rezepte wurden neu interpretiert und ernährungswissenschaftlich ergänzt. Selbst die beliebte, pikante Tarte lässt sich kalt für unterwegs mitnehmen. Im wahrsten Sinne „coole“ Rezepte! lin



Das Buch „Coole Rezepte für zwischendurch“ von Ingeborg Hanreich und Britta Macho hat 176 Seiten, 73 Farbfotos, ist im Hanreich-Verlag erschienen und kostet € 19,90. ISBN 978-3-901518-14-0

Fotos: Verlag Hanreich

## Tipps



► **Halloween im Kindermuseum.** Am 29. und 30. Oktober (jew. 10 - 17 Uhr) wird es im Kindermuseum wieder gespenstisch, denn rund um das keltische Fest Halloween erwartet die kleinen Besucherinnen und Besucher ein gruselig-zauberhaftes Programm. U.a. mit einer Schminkstation, der Magierin Miss Lee und dem Kasperl. Nähere Infos unter: »[www.kaiserkinder.at](http://www.kaiserkinder.at)«.

► **Projekt „Kids' Lab – Chemie macht Spaß!“** Unter der Dachmarke „Wissensfabrik Österreich“ startet das Chemieunternehmen BASF in einer Kooperation mit dem Naturhistorischen Museum Wien bis 16. Dezember das Projekt Kids' Lab. Schülerinnen und Schüler der Volksschule haben dabei – nach Voranmeldung – die Möglichkeit im Kids' Lab chemische Experimente rund um das Thema Wasser selbst auszuprobieren. Ziel ist es, Kinder bereits früh an naturwissenschaftliche Themen heranzuführen und ihr Interesse für Chemie zu wecken. Dauer jeweils 165 Minuten (Führung durch das NHM und Experimentierworkshop). Die Teilnahme ist kostenlos und ungefährlich. Infos: »[www.nhm-wien.ac.at](http://www.nhm-wien.ac.at)«.

## Gesundheits-Tipp

### Was Musik alles kann

#### Warum tut Musik und selbst zu musizieren Körper, Geist und Seele so gut?

Zahlreiche medizinische Studien bestätigen: Musik tut uns gut. Sie hilft uns, uns zu entspannen, uns zu bewegen, abzuschalten, zu träumen, zu kommunizieren und Gefühle auszudrücken. Der Text eines Liedes dringt tief in unser Unterbewusstsein ein. Musik berührt uns bis in unser tiefstes Inneres, und wir können uns nicht vor den Vibrationen des Klangs verschließen, selbst wenn wir die Ohren zuhalten.

Musik löst außerdem chemische Reaktionen im Körper aus – darunter fällt etwa der Anstieg des Glückshormons Serotonin. Ja, und Musik stärkt sogar die Abwehrkräfte. Schon alte Kulturen wussten um die Macht der Musik. In allen Völkern wurde musiziert und gesungen. Auch in Krankenhäusern und bei Therapien wird Musik oft eingesetzt.

Selbst zu musizieren oder zu singen erhöht nochmals die positive Wirkung der Musik. Vor allem auch: Gemeinsam zu singen macht glücklich, verbindet und hebt Grenzen auf. Musizieren kann damit zu einem einzigartigen erhebenden Glücksgefühl führen. Vorausgesetzt natürlich, man geht es lustvoll an und lässt sich nicht durch den eigenen Perfektionismus blockieren!

Ein einfacher, spielerischer Zugang zur

Musik – am besten schon im Kindesalter – kann die Liebe zur Musik und dem, „was sie mit uns macht“, begründen. Musik fordert uns heraus, wir können mit ihr und an ihr wachsen, sie hilft uns, uns besser kennen zu lernen, zu akzeptieren, wie wir sind, aber auch über uns hinaus zu wachsen.

Ulrike Schumacher ist Sängerin (Ausbildung am Konservatorium Belgien: Lied-Oratorio-Oper) und Diplomierte Krankenschwester. Im SDS-Gesundheitszentrum am St. Josef Krankenhaus bietet sie **ab 21. Oktober** die offene Gruppe „Vögel singe gerne! Du auch“ an. Nähere Infos unter ☎ 01/ 878 44 - 5170, office-gz@sjk-wien.at oder »[www.sjk-wien.at/gz](http://www.sjk-wien.at/gz)«, »[www.vogellocantare.at](http://www.vogellocantare.at)«.



Foto: privat