

# Familie



## GARTELN MIT PROFIS

Bei den Gartenbautagen am Grünanger können Bewohner aus dem Areal mit einem Gärtner und dem Sozialmedizinischen Zentrum garteln: Do. bis Sa., smz.at

*Hausgeburten*



**Internet surfen:** Die Einholung zeigt Senioren, wie es funktioniert.

Bilderbox.com

## Internet-Kurs für Senioren

Ein kostenloser Kurs zeigt Senioren, wie man mit Computer und Handy im Internet surft: Man erfährt etwa, wie man Informationen findet und worauf man dabei achten sollte. Der Kurs wird von der A1 Telekom Österreich veranstaltet: 22. April, 14 bis 17 Uhr, Volksschule Peter Rosegger, Loewegasse 8, 8052 Graz. Anmeldung und Infos per Telefon: 0 50 664 44505

# Das Baby daheim

**Nicht alle Mütter gehen für die Geburt in eine Klinik – Antonia Schwarz-Kröll ist eine davon.**

● In der Steiermark werden rund 98% aller Babys in einer Klinik geboren. Viele werdende Mütter verbinden die Geburt mit Risiko und Angst. Sie fühlen sich in einer Klinik sicher aufgehoben. Für Antonia Schwarz-Kröll aus Andritz gilt dies nicht. Sie entschloss sich bewusst für eine Hausgeburt. „Meine ersten beiden Töchter kamen in einer Klinik zur Welt. Meine kleinste Tochter Madita habe ich zu Hause geboren. Ich

habe daher den direkten Vergleich zwischen einer Klinikgeburt und einer Hausgeburt“, erzählt die Soziologin. Die Entscheidung für eine Hausgeburt fiel ihr nicht schwer. Sie hat gute Gründe, die für eine Hausgeburt sprechen. „Bei einer Hausgeburt läuft alles anders. Du bist in deiner gewohnten Umgebung, umsorgt und begleitet von Personen, die dir wichtig sind. Du kannst selbst über dich und deinen Körper, deine Wünsche und Bedürfnisse entscheiden.“ So wurde Madita im vertrauten Kreis der Familie geboren, in der Badewanne, ganz ohne Hektik. Gleich nach der Geburt konnte sie von ihren älteren Schwe-

stern Florentina und Valerie in die Arme genommen werden. Antonia Schwarz-Kröll war es ein großer Wunsch, die Familie für die Geburt nicht zu verlassen. Sie wollte auch für ihre anderen Kinder da sein, zumal Florentina noch von ihr gestillt wurde.

Antonia Schwarz-Kröll weiß aber auch, dass diese Form der selbstbestimmten Geburt nicht für jede werdende Mutter etwas ist. Für sie ist es jedoch wichtig, ihre positive Erfahrung der Hausgeburt mit anderen zu teilen und den Frauen die Angst zu nehmen.

„Eine Klinikgeburt ist für viele Frauen wie ein unausgesprochenes Gesetz, viele wissen gar



**Gesundes Essen im Fokus:** Die Krebshilfe veranstaltet einen Vortrag mit Verkostung.

Bilderbox.com

## Ernährung bei Krebs: Gratis-Workshop

Die Österreichische Krebshilfe lädt zum kostenlosen Vortrag: Diätologin Jane Berghaler berichtet über gesunde Ernährung, angepasst auf die Bedürfnisse von Krebspatienten (etwa im Hinblick auf therapiebedingte Nebenwirkungen). Es gibt ersten Vortrag und anschließende Möglichkeiten von Verkostungen. Morgen, 13 bis 15 Uhr, Beratungszentrum der Österreichischen Krebshilfe, Rudolf-Ans-Bartsch-Straße 15-17 (gegenüber des ORF-Landesstudios). Anmeldung nötig: 0316/474433 oder beratung@krebshilfe.at



**Tipps für die Erziehung:** Kostenlose Vorträge informieren über Körpersprache und Gewaltprävention.

Bilderbox.com

## Für Eltern: Zwergensprache und Gewaltprävention

● Das Institut für Frau und Familie veranstaltet eine kostenlose Vortragsreihe für alle Interessierten: Der Kurzworkshop „Zwergensprache für Babys ab 6 Monate“ zeigt Möglichkeiten, sich möglichst früh nonverbal mit einem Baby zu verständigen, am 8.4.2016, von 09.30 – 11.00 Uhr, Mehrgenerationenhaus Waltendorf, Schulgasse 22.

Der Vortrag „Gewaltprävention für Rabauken und Prinzessinnen“ informiert darüber, was Eltern in der Erziehung in puncto Gewaltprävention tun können, am 19.4., 19 Uhr im Kinderfreundehaus am Tummelplatz. Anmeldung nötig (bis zu 7 Tage vor dem Termin): per E-Mail an dr.hoedl@aon.at oder per Tel. 0664/21 42 537.



**Karotten und mehr:** Die Messe informiert über rein pflanzliche Lebensweise.

Bilderbox.com

## Grüne Kost in Graz: Veggie-Messe kommt

● Von 9. bis 10. April gastiert Österreichs größte Messe zu vegetarischer und veganer Lebensweise in Graz: Bei „Veggie Planet“ im Messe Congress gibt es eine Kochshow, vielfältige Ausstellende, verschiedene Vorträge etwa zu veganer Ernährung im Sport. Kochbuchautorin Daniela Lais präsentiert etwa eine rein pflanzlich „steirische Brettljausn“. Inf www.veggie-planet.at