

## Gedanken zum Frühling



Text & Foto Hahn/ÖGK

Na was war der Winter heuer wieder viel zu warm und dann doch noch bitter kalt - auch in dieser Jahreszeit Wetterkapriolen halt! Aber nun steht das große Aufwachen, Emporräkeln, durch den Schnee stoßen, zur Sonne streben an, und die Pflanzen- und Tierwelt tut, was sie kann, damit alles wieder erblüht und gedeiht, weil der Frühling dem Winter eben alles verzeiht! Das Bunt zieht das Grau-Weiß Schritt für Schritt aus dem Verkehr, und der Blüten und Insekten werden mehr und mehr! Auch bei den Menschen ist der „Tatendrang“ wieder voll zum Vorschein gekommen und lang Aufgeschobenes wird endlich in Angriff genommen! Eines ist ganz klar, hat man das erste „Frühlingslüfterl“ erst einmal gerochen, kommt der Kreislauf in Schuss, das Herz fängt wie wild an zu pochen – und es gibt kein zurück: Neue Jahreszeit – neues Glück!

Sehr geehrte Bezieherinnen und Bezieher unseres Newsletters, liebe werdende, frischgebackene und „Jung“-Eltern,

wir freuen uns darüber, dass unser Newsletter auch in diesem Jahr insgesamt vier Mal erscheinen kann!






Wir bleiben unserem Format treu und haben für Sie wieder zu den unterschiedlichsten Themen recherchiert! In kurzen und prägnanten Beiträgen fassen wir zusammen, was für Sie als werdende oder frisch gebackene Eltern von Interesse sein könnte!

Viel Spaß beim Lesen, einen guten Start in den Frühling und ein wunderschönes Osterfest

Ihr Team

„Richtig essen von Anfang an!“

### Alle Themen dieses Newsletters auf einen Blick:

-  [Schon gewusst?](#)
-  [Was wächst denn da?](#)
-  [Darf ich mich vorstellen: Ich bin das Radieschen!](#)
-  [Garteln & Toxoplasmose](#)
-  [Diabetes mellitus Typ 1 im Kindesalter](#)

## Schon gewusst?

Wussten Sie, dass...

- ... der Ostersonntag am häufigsten auf den 19. April fällt? Dieses Jahr fällt der Ostersonntag auf den 09. April – der letztmögliche Termin ist der 25. April. Voriges Jahr kam der Osterhase erst am 17. April – das liegt daran, dass Ostern ein sogenanntes bewegliches Fest ist, das heißt, es fällt nicht jedes Jahr auf dasselbe Datum wie zum Beispiel Weihnachten.  
(<https://www.watson.ch/wissen/gesellschaft%20&%20politik/635936036-10-fragen-zu-ostern-kennen-sie-die-antworten>)
- ... Microgreens ganz normales Gemüse oder Kräuter sind, die einfach jünger geerntet werden? Dabei werden die Pflanzen im Jungstadium der Keimlinge verzehrt. Bei Microgreens wird im Gegensatz zu Sprossen nur der überirdische Teil gegessen, ohne die Wurzeln. Je nach Sorte erntet man die Keimblätter oder ab dem ersten echten Blattpaar. Beispiele für Microgreens: Brokkoli, Ruccola oder Radieschen!



## Was wächst denn da?

Der Frühling steht in den Startlöchern und so auch der Beginn einer neuen Gartensaison. Gärtnerinnen und Gärtnern juckt es schon in den Fingern die Saatgutpackungen in die Hand zu nehmen und los zu legen, um ein neues Gartenjahr voller Überraschungen zu eröffnen. Besonders Gärtnern mit Kids ist ein aufregendes Abenteuer für das ganze Jahr, mit zahlreichen Möglichkeiten Neues zu entdecken und Spaß zu haben. Dafür ist aber nicht zwingend ein eigener Garten notwendig. Gärtnern ist ganz leicht und fast überall möglich, egal ob auf Balkon, Terrasse, Fensterbrett oder im Garten.

Beim „Garteln“ können die kleinen Entdecker die Welt mit den eigenen Händen erforschen und Neues mit den eigenen Händen schaffen. Wie auch beim Essen sollte man nicht darauf vergessen, dass Kinder Nachahmer sind und sich leicht von der Garten-Euphorie der Bezugspersonen anstecken lassen.

### Gute Gründe, um mit Kindern eigenes Obst und Gemüse anzubauen








- Gemeinsam im Garten oder Gemüsekeisterl zu arbeiten macht Spaß
- Gärtnern fördert die Kreativität und regt die Fantasie an
- Kinder lernen neues Gemüse und Obst ohne Druck kennen
- Die motorischen Fähigkeiten der Kids werden gefördert
- Das Bewusstsein über die Herkunft von Lebensmitteln wird gestärkt
- Gärtnern schafft eine wunderbare Abwechslung im Alltag
- Die Probierfreude von unbekanntem Gemüse und Obst wird höher
- ...



### Erfolg garantiert?!

Vergiss nie, dass es beim Gärtnern nicht um richtig oder falsch geht. Die Zeit im Gemüsebeet ist ein ständiger Lernprozess für Erwachsene und auch Kinder. Einmal klappt alles wunderbar und die Ernte fällt enorm aus und ein anderes Mal hat man mit allerhand Rückschlägen zu kämpfen. Um sich selber und auch den kleinen Gärtnerinnen und Gärtnern Erfolgserlebnisse zu beschern, gibt es einige Pflanzen, die besonders einfach anzubauen sind, da sie unkompliziert und anspruchslos sind.

Für Garten-Neulinge besonders geeignet sind zum Beispiel:

-  Radieschen
-  Kresse
-  Schnittlauch
-  Erbsen
-  Zucchini
-  Erdäpfel
-  Erdbeeren

Die kleinen Pflänzchen können selber aus dem Samen gezogen oder bereits vorgezogen in einer Gärtnerei gekauft werden.

**Tipp:** In der Natur gibt es ständig Neues zu Entdecken. Geht gemeinsam auf Entdeckungsreise im eigenen Garten oder im Wald. Sucht euch einen schönen Platz und beobachtet, was es alles zu sehen gibt. Welche Pflanzen wachsen hier, gibt es Insekten zu erforschen oder wie bewegt sich das Gras im Wind.

### **Garten, Terrasse, Balkon oder Fensterbrett?**

Hat man das Glück einen eigenen Garten zu haben, hat man die idealen Voraussetzungen einen eigenen Gemüsegarten anzulegen. Aber auch kleine Rasenflächen sind oft schon ausreichend, um zum Beispiel ein Hochbeet aufzustellen und los zu legen.

Auch Balkon oder Terrasse ermöglichen eine Vielzahl an gärtnerischen Möglichkeiten. Verschiedene Pflanzgefäße wie Blumenkästen, Töpfe, Minihochbeete oder hängende Ampeln schaffen Raum für den eigenen „Garten“.

**Tipp:** Kinder möchten Dinge gerne selber erforschen. Gebt den Kindern einen eigenen Bereich im Garten oder einen eigenen Topf auf dem Balkon. So wird die Eigenverantwortlichkeit gestärkt und die Kleinen können sich kreativ entfalten. Und mit ein wenig Unterstützung gibt es wunderbare Erfolge.

Und wer weder Garten noch Balkon oder Terrasse hat, kann die Fensterbank nutzen. Kresse oder auch sogenannte „Microgreens“ sind besonders für den Gemüseanbau in den eigenen vier Wänden geeignet. Hier sind Erfolgserlebnisse für das ganze Jahr garantiert.

Nutzt den Frühling und entscheidet gemeinsam welches Gemüse oder Obst ihr in eurem kleinen Paradies ernten möchtet. So wird das Gartenjahr bestimmt ein wundervolles Erlebnis für die ganze Familie.



© Anna Keynova/shutterstock.com

## Darf ich mich vorstellen: Ich bin das Radieschen!

Ich bin klein, rund, knallrot und gehöre zu den beliebtesten Gemüsesorten. Dabei bin ich nicht nur hübsch anzusehen, sondern auch reich an Nährstoffen.

Wenn du mich selbst anbauen möchtest, solltest du wissen, dass ich am besten in der kühleren Jahreszeit wachse und sehr unkompliziert bin. Das bedeutet, dass du mich am besten im Frühling oder Herbst anpflanzt. Ich bevorzuge einen sonnigen Standort, aber auch halbschattige Plätze sind in Ordnung. Wenn der Boden zu dicht ist, können meine Wurzeln nicht richtig wachsen und ich bleibe klein und holzig.



© martin ziegler/shutterstock.com

Sobald ich reif bin, kannst du mich ernten und in deinen Salaten, Broten oder als Snack zwischendurch genießen. Ich bin nicht nur lecker, sondern auch reich an Vitaminen und Mineralstoffen, wie Vitamin C und Kalium. Zudem bin ich ein wertvoller Ballaststofflieferant. Hier sind einige Ideen, wie du mich in deine Ernährung integrieren kannst:

- 🍷 **Als Snack:** Wasche mich einfach gründlich ab und serviere mich als gesunden Snack. Du kannst mich auch in dünne Scheiben schneiden und mit Hummus oder einem anderen Dip genießen.
- 🍷 **In Salaten:** Ich bin eine tolle Ergänzung zu Salaten! Schneide mich in dünne Scheiben und füge mich zu einem grünen Salat hinzu. Oder du kannst einen Radieschensalat mit Joghurtdressing und gehackten Kräutern zubereiten.
- 🍷 **Zur Jause:** Schneide mich in dünne Scheiben und füge mich zu deinem Lieblingsbrot als Belag hinzu.
- 🍷 **Als Beilage:** Ich bin eine tolle Beilage zu gegrilltem Fleisch oder Fisch. Schneide mich in dünne Scheiben und füge mich zu deiner Mahlzeit hinzu.

Also, worauf wartest du? Lass uns gemeinsam in deinem Garten wachsen und dein nächstes Gericht bereichern!

## Garteln & Toxoplasmose

Bei dieser Parasiten-Infektion denkt man immer gleich an den Endwirt: Die Katze. Die Vorstadien dieses Parasiten, die besagtes Haustier mit ihrem Kot ausscheidet, bleiben vor allem in der Erde, über viele Monate infektiös!

Somit sollten Schwangere besondere Vorkehrungen beim „GARTELN“ treffen:

- 🍷 Ziehen Sie Gartenhandschuhe an und waschen Sie sich nach jedem Kontakt mit Erde oder Sand die Hände gründlich mit Seife!
- 🍷 Beim Halten einer Katze innerhalb der Wohnung und in der Umgebung von Schwangeren sollte die Katze mit Dosen- und/oder Trockenfutter ernährt werden. Die Kotkästen, insbesondere frei gehaltener Katzen sollten täglich durch Nicht-Schwangere entleert und mit heißem Wasser gereinigt werden.
- 🍷 Alle Infos zur TOXOPLASMOSE finden Sie hier:  
<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Uebertragbare-Krankheiten/Infektionskrankheiten-A-Z/Toxoplasmose.html>



© photobyphotoboy/shutterstock.com

## Diabetes mellitus Typ 1 im Kindesalter

### Neuerkrankungen des Diabetes mellitus Typ 1

Jährlich erkranken österreichweit rund 300 Kinder und Jugendliche im Alter von 0 bis 18 Jahren an Diabetes mellitus Typ 1.

Dabei wird die Diagnose „Diabetes bei Kindern“ für gewöhnlich zu spät gestellt. Dies ist unter anderem auf das mangelnde Bewusstsein für die Krankheit und die Warnsignale zurückzuführen. Rund 37 Prozent der Kinder unter 15 Jahren fallen vor der Diagnosestellung in ein Diabetisches Koma, welches die häufigste Todesursache bei Typ-1 Diabetes darstellt.

### Aufklärungskampagne der österreichischen Sozialversicherungsträger




Um die Bevölkerung auf das Thema aufmerksam zu machen, wurden altersgerechte Informationsunterlagen entwickelt.

Ein anschaulicher Film (siehe QR-Code) sowie Plakate und Informationsfolder thematisieren die Leitsymptome von Diabetes mellitus Typ 1: Müdigkeit, erhöhtes Durstempfinden, vermehrtes Wasserlassen und unbeabsichtigter Gewichtsverlust.



Diese Tools sollen die Bevölkerung sensibilisieren und Ihnen helfen, die Situation richtig einzuschätzen, um entsprechende Maßnahmen wie zum Beispiel einen Besuch beim Hausarzt oder Facharzt veranlassen zu können.

#### Folder und Plakate können bestellt werden unter:

-  Lisa Rainer, BA, MSc
-  05 0766 158071
-  lisa.rainer@oegk.at

Zusätzlich können Sie die Folder und Plakate ganz einfach auf der Therapie-Aktiv Homepage unter [www.therapie-aktiv.at/typ1-diabetes](http://www.therapie-aktiv.at/typ1-diabetes) herunterladen.



#### Impressum: Newsletter „Richtig essen von Anfang an!“

Herausgeber und Medieninhaber: Österreichische Gesundheitskasse, Haidingergasse 1, 1030 Wien, [www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)  
Gestaltung & Produktion: Gabriele Hahn!; ÖGK ([gabriele.hahn!@oegk.at](mailto:gabriele.hahn!@oegk.at)), Martina Oswald; ÖGK ([martina.oswald@oegk.at](mailto:martina.oswald@oegk.at))

Sollten Sie unseren Newsletter nicht mehr abonnieren wollen,  
schreiben Sie bitte ein Mail mit dem Betreff „REVAN Newsletter abbestellen“ an: [richtigessen-15@oegk.at](mailto:richtigessen-15@oegk.at)

Fotos ohne Quellenangabe: ÖGK