

„Wenn die Sonne lacht,  
lacht das Leben zurück“.



#### Informationszeitung

der aktion leben kärnten erscheint vierteljährlich.

Der Verein aktion leben kärnten finanziert seine Tätigkeit aus privaten Spenden und Subventionen. Der Verein ist weder parteilich noch konfessionell gebunden.

#### Impressum

**Herausgeber:** Verein aktion leben kärnten  
**Vorsitzende:** Gunhild Weiss  
**Redaktion:** Dipl. Päd. Erika Brauner |  
Elena Buchner Bakk. Phil.  
**Adresse:** Benediktinerplatz 10  
9020 Klagenfurt  
**Telefon & Fax:** 0463 / 54 34 4  
**Öffnungszeiten:** Mo, Mi, Do · 8.00 – 11.30  
**E-Mail:** aktion.leben@aon.at  
**Website:** www.aktionleben-kaernten.at

#### Spendenkonto

RBB Klagenfurt

#### Unser IBAN:

AT61 3900 0000 0503 8831

BIC RZKTAT2K

P.b.b. 02Z032677M  
Erscheinungsort Klagenfurt  
Verlagspostamt Klagenfurt

Ihre Spende ist steuerlich absetzbar



**Sonne für die Seele!**



**Fülle dein Leben mit Glücksmomenten,  
deine Seele mit Sonnenschein  
und dein Herz mit Liebe.**

**Sommer ist's.**  
Die Sonne lacht  
dem Schatten ins Gesicht.  
**Sommer ist's.**  
Die Welt erwacht  
im hellen bunten Licht.  
**Sommer ist's.**  
Die Blumen blühen  
mit süßem Blütenduft.  
**Sommer ist's.**  
Der Wald strahlt grün.  
Sein Duft würzt klar die Luft.  
**Sommer ist's.**  
Ich juble froh.  
Wie schön ist diese Zeit!  
**Sommer ist's.**  
Ich freu' mich so,  
erfüllt mit Heiterkeit.

- Elke Bräunling

## Tag des Lebens

Am 01. Juni war es wieder so weit: Wir haben den Tag des Lebens gefeiert! Unsere fleißigen freiwilligen Helferinnen haben im Vorfeld liebevoll die farbenfrohen Geschenktüten befüllt, die rund um den Tag des Lebens in zahlreichen Pfarren in ganz Kärnten gegen eine Spende verteilt wurden. Der Inhalt der Sackerl: Eine Überraschung! Mit der Spendenaktion unterstützen wir Frauen in Not, die unerwartet schwanger geworden sind. Wir bedanken uns bei diesen Pfarren: Pfarre St. Josef, Pfarre Radsberg/Radiše, Pfarre Klagenfurt-Welzenegg, Pfarre Bleiburg/Pliberk, Kloster Wernberg, Pfarre Klagenfurt-St. Theresia, Pfarre Maria Landskron, Pfarre Heiligenblut und bei allen unseren ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen!



## Sachspenden gesucht!

Für unsere Familien und Schwangeren sind wir derzeit auf der Suche nach Babybadewannen, Gitter- oder Beistellbettchen, Tragehilfen, Kinderwagen/Buggys, Zwillingsskinderwagen und Mädchenkleidung in der

Größe 52 bis 80/86. Wenn Sie gut erhaltene Babyausstattung zu Hause haben oder jemanden kennen, der Babykleidung bei uns abgeben möchte – wir freuen uns über Ihre Sachspende und bedanken uns recht herzlich im Namen unserer Familien!

## Vorgeburtliche Beziehungsförderung bei aktion leben **kärnten**

„Es ist ein großes Geschenk, wenn man das Kind noch nicht sehen, aber so intensiv spüren kann“.

Kennen Sie schon die vorgeburtliche Bindungsanalyse? Das ist eine spezielle Methode, um den Beziehungsaufbau zwischen Mama und ungeborenem Kind zu fördern, die von unseren Klientinnen sehr gerne in Anspruch genommen wird. Ab der 20. Schwangerschaftswoche begleiten wir werdende Mütter in wöchentlich stattfindenden Babystunden, liebevollen Kontakt mit dem Baby aufzubauen und die Beziehung zu vertiefen. Gerade in belastenden Lebenssituationen erfahren Frauen dadurch Halt und sie lernen sich selbst wieder mehr zu vertrauen. Die Wirksamkeit der vorgeburtlichen Beziehungsförderung konnte mittlerweile mehrfach belegt werden: Es gibt deutlich weniger Frühgeburten und es kommt seltener zu Geburtskomplikationen oder

einem Kaiserschnitt. Die Bindungsanalyse wirkt bis ins Wochenbett und weit darüber hinaus. Der Stillstart gelingt leichter, da Mama und Baby bereits aus der Schwangerschaft ein eingespieltes Team sind. Ebenso sinkt die Wahrscheinlichkeit einen Babyblues oder eine postpartale Depression zu entwickeln.

Dank Ihrer Spende können wir die vorgeburtliche Bindungsanalyse kostenlos in unserer Beratungsstelle anbieten.

Wir sagen Danke!



# ZITRONENSORBET -

Erfrischend, fruchtig & einfach



## Zubereitungszeit:

15 Minuten + ca. 4–6 Stunden Gefrierzeit

## Zutaten (für 4–6 Portionen)

- 4–5 Bio-Zitronen (ca. 250 ml Saft)
- 150 g Zucker (nach Geschmack)
- 300 ml Wasser
- Optional: etwas Zitronenschale (Abrieb)

**Deko-Tipp:**  
frische Minzblätter  
oder Beeren

## Zubereitung

### 1. Zuckersirup kochen:

Wasser & Zucker in einem kleinen Topf aufkochen & 1–2 Minuten köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Abkühlen lassen.

### 2. Zitronen auspressen:

Zitronen halbieren & Saft auspressen. Optional: etwas Schale fein abreiben.

### 3. Mischen:

Zitronensaft (& Abrieb) mit dem abgekühlten Sirup verrühren.

### 4. Gefrieren:

Mischung in eine flache Schale geben und ins Gefrierfach stellen. Alle 30–60 Minuten mit einer Gabel durchrühren, bis das Sorbet cremig-eisig ist.

### 5. Genießen!

Nach ca. 4–6 Stunden ist das Sorbet servierbereit. Kurz antauen lassen & mit Minze oder Beeren servieren.

## Servierideen:

In einer Waffel servieren – besonders beliebt bei Kindern

Mit Apfelsaft als „Limo-Eis“

Für Erwachsene: mit Prosecco auffüllen = Zitronen-Sorbet-Spritz



## Aus der Beratung

In einer E-Mail wendet sich Frau B. an uns. Sie hat ein Baby und ein Kleinkind und die Familie ist in schwere finanzielle Nöte geraten. Mit der Miete, dem Strom und den Heizkosten ist sie schon im Rückstand, die existenziellen Ängste belasten sie täglich. Wir vereinbaren ein Erstgespräch und ich stelle ihr eine Liste von Sozialhilfen zusammen, die sie in ihrer Notlage beantragen kann. Außerdem gebe ich ihr den Raum, über ihre Sorgen zu sprechen, in der Nacht kämpft sie mit Schlaflosigkeit, tagsüber plagen sie Unruhe- und Angstzustände. Wir vereinbaren wöchentliche Treffen in der Beratungsstelle. Nach ein paar Einheiten hat sie gelernt, wie sie sich durch bewusste Entspannung selbst beruhigen und sie ihr Leben langsam in Angriff nehmen kann.

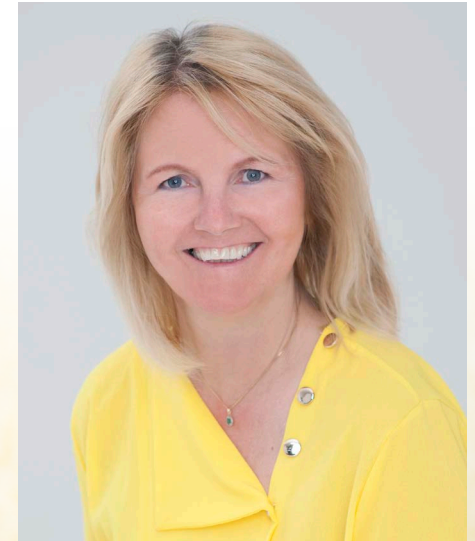
Die **aktion leben** bleibt weiterhin eine wichtige Anlaufstelle für sie.



Elena Buchner Bakk. Phil.



Sandra weiß, dass diese Entscheidung nicht leicht ist. Als sie bemerkt, dass sie schwanger ist, ist der Vater des Kindes nicht gerade begeistert und drängt sie zu einer Abtreibung. Er ist gebunden und möchte nicht, dass seine Beziehung zu Sandra bekannt wird. Doch Sandra will das Baby, sie wird es mit all ihrer Liebe großziehen. Trotz aller Zweifel und der Angst vor der Zukunft, es ganz allein schaffen zu müssen, steht ihr Entschluss fest. „Ich werde mein Bestes geben, um meinem Kind ein gutes Leben zu bieten. Darum möchte ich auch nun mit der Bindungsanalyse beginnen, um ihm einen guten Start ins Leben zu ermöglichen, trotz aller Widerstände, denn auf seinen Vater kann ich nicht zählen.“ Ich werde Sandra und ihr Baby nun die ganze Schwangerschaft mit Bindungsanalyse begleiten und bin auch nach der Geburt gerne für die beiden da.



Dipl. Päd. Erika Brauner | Leiterin