

# EDITORIAL



## Déjà-vu

Liebe Eltern,

schön war unser Urlaub in den Bayrischen Alpen. Für mich ist dies immer eine Reise in die Vergangenheit. Schon ab fünf Jahren nahm mich meine Mutter mit auf die Berge ihrer bayrischen Heimat, die sie in- und auswändig kannte. Sie lief und kraxelte mit mir auf viele Gipfel, erklärte die Namen der Bergblumen und Wildtiere, sagte zu mir „sei stad“ (still), wenn sie glaubte, einen schönen Ausguck auf sich unbeobachtet fühlende Bergtiere zu bekommen. So gab sie ganz bewusst ihre Liebe zur Natur und zu dieser Landschaft an mich weiter.

Es war eine Art „Deja-vu“ für mich, als wir jetzt mit unserer 16jährigen Tochter im Chiemgau waren und es hat mich gefreut, dass sie jetzt auch diese Natur genossen hat. Die Berge, die Seen und Moore und wenn man wollte auch die Ruhe, falls man nicht in der Nähe von Bergbahnen unterwegs war. So schwammen wir in noch kühlen Seen und Naturmoorbädern, radelten und liefen auch manchmal bei Regenwetter. Dies war für uns alle ein tolles Erlebnis.

Es war schön, viele junge Familien zu sehen, die mit ihren noch relativ kleinen Kindern in den Bergen unterwegs waren und so, wie meine Mutter seiner Zeit, ihren Kindern die Liebe zu dieser schönen Landschaft weitergeben.

Man muss nicht immer ferne Ziele im Blick haben. Landschaftliche Schönheit gibt es fast um die Ecke mit drei gewichtigen Vorteilen, man ist nicht lange unterwegs, es gibt noch erschwingliche Ferienquartiere und für das Klima ist es auch besser.

Einen schönen Sommer und viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe wünscht Ihnen

*Thomas Klauz*



# PITTSBALLOON

event

shop

...luftballons

...partybedarf

...event

...dekoration

**2x in  
Stuttgart**

...in den

Königsbau

Passagen

...und

Stuttgart-Ost

...pittsballoon.de



©candy1812/stock.adobe.com

# 12

## Aktiv im Sommer

### Titelthema: Sonnensorgen - Cool bleiben an heißen Tagen

Wer im Sommer draußen unterwegs ist, sollte sich schützen. Und wie überlebt man den Sommer in der aufgeheizten Stadt, wenn das Thermometer wieder tagelang die 30 Grad-Marke knackt?



© Höhenleuchte/Heiliana/istock.com

# 22

## Ausflug des Monats Freilandmuseum Wackershofen



© JFS

# 24

## Kultur „Wir/die“ - ein mutiges Stück im JES

### Aktuell

- Bessere Impfquoten durch die Impfpflicht? 5
- 24-Stunden-Lauf für Kinderrechte an neuem Ort 6
- 3. Armutskonferenz im Rathaus 6
- Weleda Erlebniszentrum: Angebote zur Remstal-Gartenschau 7
- Experten beantworten Elternfragen: Mein Baby schläft nicht 8
- Sommerfestival der vhs 8
- Buchtipp: Junge, Junge 8
- Mehr Geld für freie Kitas 9
- Ferienprogramm im Fildorado 9

### Dies & Das

- Maus-Türöffnertag, Sandkunst, Fischerstechen, Sommeroase im Alten Schloss, StreetArt-Festival und mehr 10

### Aktiv im Sommer

- Titelthema:** Sonnensorgen - Cool bleiben an heißen Tagen 12
- Schlafen im Wald, in der Luft und auf Heu 14
- Barfußlaufen - Freiheit für die Füße 15
- Sommerfeste in der Region 16
- Sommer-Spiele mit Wasser 19
- Abenteuerspielplätze und Jugendfarmen auf dem Schlossplatz 20
- Die SchwarzwaldPlus Karte 21

### Ausflug des Monats

- Zeitreise ins Freilandmuseum Wackershofen 22

### Auszeit

- Klassik im Killesbergpark, Hausprogramm im Renitenz, Salsa im Mercedes-Benz Museum 23

### Kultur

- Eine Zu-Mutung: „Wir/Die“ im JES 24
- Circus Calibastra in Stuttgart-Vaihingen 24

### Kultursplitter

- Colours Family Day, Afrika Festival, Figurentheater Traumkreuzung im FITZ!, „Peer Gynt“ im Züblin-Haus, „Schneewittchen“ in Asperg 25

### Filmtipps

- Interview zum Filmstart von „Benjamin Blümchen“ 26
- Filmstart: Kleiner Aladin und der Zauberteppich 26

### Buchtipp

- Bücher zu Essgewohnheiten rund um den Globus 27

### Rund um die Geburt

- Titelthema:** Wandel in der Geburtshilfe - Wie werden wir zukünftig gebären? 28
- Fehlgeburten: Gar nicht selten und psychisch belastend 30
- Unnötiger Ultraschall wird verboten 31
- Unglaubliche Geburtsgeschichte 32
- Schwangerschaftsdiabetes 34
- Stillen in der Öffentlichkeit 35
- Aktualisierte Handlungsempfehlungen für Schwangere 36
- Freie Taufen & Willkommensfeste 37

### Luftikus

- Die kunterbunte Kinderzeitung 38



### Veranstaltungskalender

- Ausstellungen 40
- Tageskalender Juli 40
- Impressum 52

### Kurse, Beratung, Treffpunkte

- Branchenverzeichnis 64

### Suche & Finde

- Kleinanzeigen 65



© Studio Canal

# 26

## Filmtipps Interview zum Filmstart von Benjamin Blümchen



© Robert Hainer/stock.adobe.com

# 28

## Rund um die Geburt

### Titelthema: Wandel in der Geburtshilfe Wie werden wir zukünftig gebären?

In der Geburtshilfe läuft einiges schief. Ärzte und Hebammen können nicht so arbeiten, wie sie gerne möchten. Viele Frauen hadern im Nachhinein mit ihrem Geburtserlebnis. Wer zuversichtlich ist und sich im Vorfeld gut informiert, kann den Geburtsverlauf aber positiv beeinflussen.



© Deutsche Zentrum für Luft- und Raumfahrt e.V.

# 40

## Veranstaltungs- kalender Juli

# Pflicht gegen Zweifel

Bessere Impfquoten durch die Impfpflicht?



© AOK Mediendienst

Die ständige Impfkommission (STIKO) am Robert-Koch-Institut empfiehlt, Kinder bis zum zweiten Geburtstag zweimal gegen Mumps, Masern und Röteln impfen zu lassen

von Isabelle Steinmill

**Die Forderung von Bundesgesundheitsminister Jens Spahn nach einer Impfpflicht gegen Masern hat eine breite gesellschaftliche Debatte entfacht. Ethiker, Ärzte, Wissenschaftler und Politiker nehmen sich dem Thema aus verschiedenen Perspektiven an. Was ist der richtige Weg zu besseren Impfquoten? Die Antwort darauf ist gar nicht so einfach.**

Ich selbst war als Kind an Masern erkrankt und habe am eigenen Leib erfahren, dass die Krankheit auch dann, wenn sie keine Komplikationen nach sich zieht, „nicht ohne“ ist. Ich würde die Krankheit gerne meinen Kindern ersparen. Bei der aktuell geführten Debatte geht es allerdings nicht darum, ob die Masern-Impfung an sich gut ist, sondern ob sie Pflicht werden soll. Der Dachverband Anthroposophischer Medizin in Deutschland hat sich jüngst in einer Pressemitteilung für die Masernimpfung ausgesprochen. Den anthroposophischen Ärzten läge daran, über die Schwere einer Masern-Erkrankung und auch über die soziale Dimension aufzuklären. Eine Impfpflicht lehnen sie jedoch wie viele andere Kritiker ab. Warum eigentlich?

## Kritik am Masernschutzgesetz

Das Ziel von Gesundheitsminister Spahn ist, mit dem Masernschutzgesetz die Impfquote von 95 Prozent zu erreichen, die die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt. Dann würde sich die sogenannte Herdenimmunität einstellen und eine neue Infektion würde sich nicht ausbreiten.

Einige Experten stellen sich die Frage, ob eine nur teilweise Impfpflicht (nur gegen Masern) für eine eingeschränkte Zielgruppe (nur Kita-Kinder) wirklich sinnvoll ist. Prof. Dr. Cornelia Betsch, Heisenberg-Professorin für Gesundheitskommunikation mit dem Schwerpunkt Impfscheidung an der Uni Erfurt, sieht diesen Punkt kritisch, würden doch die

Erwachsenen nicht erreicht. Vielen von ihnen sei nicht einmal bewusst, dass sie ihren Impfstatus überprüfen müssten.

Eine nur teilweise Impfpflicht könne psychologische Nebenwirkungen haben. Anhand von Studien lasse sich belegen, dass freiwillige Impfungen von Impfkritikern dann weggelassen werden könnten, aus dem Ärger heraus, dass ihre Entscheidungsfreiheit eingeschränkt wird. Derzeit würde mit einem Dreifachimpfstoff geimpft (Masern, Mumps, Röteln). Ein Einzelwirkstoff müsse dem Markt erst zugänglich gemacht werden. Die Folge könne sein, dass beispielsweise die Impfquote bei Röteln sinken würde. Betsch plädiert dafür, die Information über und den Zugang zu Impfungen zu vereinfachen.

Ein zentrales Impfregister mit automatisierten Erinnerungen, Impfen in Schulen und Kindergärten oder durch andere Maßnahmen des öffentlichen Gesundheitsdienstes könnten die Quoten anheben. Studien würden belegen, dass innerhalb der Europäischen WHO-Region Länder mit Impfpflicht nicht unbedingt eine höhere Durchimpfungsrate hätten.

Andere Kritiker sehen in einer Impfpflicht die Persönlichkeitsrechte und das Recht auf Integrität von Leib und Leben bedroht. In Frankreich, wo seit 2018 die Impfpflicht erweitert wurde und gegen elf Infektionskrankheiten gilt, mussten Gegner der Impfpflicht bereits eine Niederlage hinnehmen. Das oberste Verwaltungsgericht entschied dort, dass der Schutz der Gemeinschaft über den Freiheitsrechten des Einzelnen stehen müsse. Es ist nicht einfach, zu sagen, was richtig und was falsch ist. Interessant ist es aber, sich die Argumente dafür und dagegen genauer anzusehen.

*Offener Brief des Ärzte für individuelle Impfscheidung e.V. an Gesundheitsminister Jens Spahn: [www.individuelle-impfscheidung.de/images/Stellungnahme\\_zum\\_Referentenentwurf\\_kleiner.pdf](http://www.individuelle-impfscheidung.de/images/Stellungnahme_zum_Referentenentwurf_kleiner.pdf)*  
*Entwurf des Masernschutzgesetzes: [www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3\\_Downloads/Gesetze\\_und\\_Verordnungen/GuVIM/Masernschutzgesetz-RefE.pdf](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/Gesetze_und_Verordnungen/GuVIM/Masernschutzgesetz-RefE.pdf)*



www.Kirche-im-Grünen.de

## BÄCHLE ■ KEHRER ■ GANZHORN

RECHTSANWÄLTE ■ FACHANWÄLTE  
GEGENÜBER DER STIFTSKIRCHE



Informationsrunde im kleinen Kreis:

**Freitag 19. Juli, 09:30 Uhr bis 11 Uhr**  
in der Kanzlei,

### „Sorge- und Umgangsrecht“

Anette Muschalle, Fachanwältin für Familienrecht  
und Fachanwältin für Arbeitsrecht.

Rechtsanwälte Bächle, Kehrer, Ganzhorn  
Stiftstr. 5, 70173 Stuttgart

Anmeldung über 0711-210030, Teilnahme-Beitrag 10 Euro.

Dr. medic stom./Univ. Bukarest

**Andreea Scholpp-Ionescu**

Zahnheilkunde für die ganze Familie

Sophienstraße 24 B  
(Ecke Tübingerstraße)  
Telefon 0711/640 21 90  
[www.dagsi.de](http://www.dagsi.de)

Kinder- und Jugendzahnheilkunde • Prophylaxe und Parodontologie • Homöopathie  
Behandlung von Angstpatienten • Behandlung in Vollnarkose • Hypnose

Den Menschen sehen.

„SCHULE  
neu  
gedacht

Mit allen Sinnen lernen und die Inklusion im Blick. Das heißt gemeinsamer Unterricht für Kinder mit und ohne Sehbeeinträchtigung, in kleinen Klassen, sowie individueller Förderung und Betreuung von der Grund- bis zur Sekundarstufe 1, für Schulanfänger und Quereinsteiger.

**Inklusive Betty-Hirsch Schule Stuttgart**

Telefon 0711-6564-259  
[betty-hirsch-schule.de](http://betty-hirsch-schule.de)

Nikolauspflanze



**1 x in Stuttgart**  
**3 x in Esslingen am Neckar**  
 Mehr Informationen und Anmeldung unter  
**(0711) 35 116 40** oder [www.littlegiants.de](http://www.littlegiants.de)

## THOMAS ZECHMEISTER

STEUERBERATER

STETTENER HAUPTSTRASSE 66  
 70771 LEINFELDEN-ECHTERDINGEN

Telefon 07 11 / 24 83 80 - 330  
 Fax 07 11 / 24 83 80 - 333  
 E-Mail [info@stb-zechmeister.de](mailto:info@stb-zechmeister.de)



**WIR!** Unsere Familienpflegerinnen stehen im Krankheitsfall an Ihrer Seite, damit Ihre Kinder in gewohnter Umgebung gut versorgt sind. Alle Informationen, z.B. die Beantragung bei Ihrer Krankenkasse, unter: [www.ev-familienpflege.de](http://www.ev-familienpflege.de)

**Ev. Familienpflege Stuttgart e.V.**  
 Bismarckstraße 57 · 70197 Stuttgart

# Laufen für Kinderrechte

24-Stunden-Lauf an neuem Ort

S-Vaih (sr) - Jedes Jahr im Juli veranstaltet der Förderverein Kinderfreundliches Stuttgart e.V. in Zusammenarbeit mit dem Sportkreis Stuttgart den beliebten 24-Stunden-Lauf für Kinderrechte.

In diesem Jahr am ersten Juliwochenende, Samstag 6. bis Sonntag 7. Juli auf der Sportanlage der Universität in Stuttgart (wegen des Umbaus der Bezirkssportanlage in Degerloch an neuem Ort). Ziel des Benefizlaufes ist es, auf die Grundrechte der UN-Kinderrechts-Konvention aufmerksam zu machen und mit den „erlaufenen“ Spendengeldern Stuttgarter Kinder-Projekte zu fördern. Neu ist in diesem Jahr auch, dass die Fachjury gemeinsam mit einer Kinderjury bereits vor dem Lauf tagen wird. Das heißt, die Läuferinnen und Läufer wissen schon vorab, für welche Projekte sich das Rundendreihen lohnt.

Mit 19 Förderanträgen stehen der Fachjury schwere Entscheidungen bevor. Welches Projekt verdient die ersten Spenden? Spannend wird auch sein, wie viele der Anträge in den Genuss einer Förderung kommen werden. Dazu wird der aktuelle Spendenstand jederzeit online für die Spender abrufbar sein. Alle Anträge zusammen belaufen sich auf knapp 60.000 Euro. Diese Marke wird nur schwer zu knacken sein, es sei denn, es melden sich noch viele laufbegeisterte und spendenfreudige Teams an. Eintausend Läufer sind bereits



Die Läufer warten auf den Startschuss.

angemeldet. Die Anmeldung zum Lauf ist kostenlos. Anmeldungen sind auf der Projekthomepage möglich. Die Teams haben 24 Stunden Zeit, für den guten Zweck zu laufen. Dabei kommt es nicht darauf an, wie schnell oder wie viele Runden gelaufen werden. Auch muss niemand 24 Stunden am Stück Runden drehen. Wichtig ist nur, einen zahlungskräftigen Sponsor zu gewinnen, der pro gelaufene Runde spendet.

24-Stunden-Lauf, 6.-7. Juli, Sportplatz der Universität Stuttgart, Allmandring 28, S-Vaih., [www.24h-lauf-kinderrechte.de](http://www.24h-lauf-kinderrechte.de)

## Armut in Stuttgart

3. Armutskonferenz im Rathaus

von Annette Frühauf

**Ziel der Armutskonferenz am 24. Mai war es, die sozialen Herausforderungen in Stuttgart zu definieren und nach konkreten Lösungsmöglichkeiten zu suchen.**

Einige Hundert Teilnehmer, darunter Kommunalpolitiker, Vertreter von Gewerkschaften und Sozialeinrichtungen sowie zahlreiche interessierte Einwohner und Betroffene, äußerten sich zum Thema Armut in Stuttgart. „2018 waren 10,6 Prozent der Stuttgarter ab sechs Jahren auf Geld- oder Sachleistungen vom Staat angewiesen“, erklärt Gabriele Reichhardt, stellvertretende Amtsleiterin im Sozialamt und verantwortlich für Sozialplanung. „2016 bezogen 33,8 Prozent der Alleinerziehenden die Bonuscard“, verdeutlicht sie. Die Bonuscard ermöglicht Ermäßigungen und Zuschüsse für kulturelle, sportliche und soziale Angebote. Betroffene berichten, dass gerade die Teilhabe am realen Leben schwierig sei, und wünschen sich, Begegnungsstätten in den Stadtteilen und die Erweiterung der Bonuscard im Kunst- und Musikbereich. Auch stellen sie sich eine intensivere Beteiligung bei der Ausarbeitung von Angeboten zur besseren sozialen Integration vor. Die Verbesserungsvorschläge werden für die Gemeinde zusammengefasst und im Herbst sollen dann erste Entscheidungen zur stärkeren Armutsbekämpfung fallen.



Gerade auch Frauen sind von Armut betroffen.

Die Bonuscard + Kultur ist eine freiwillige Leistung der Landeshauptstadt Stuttgart. Sie ermöglicht den Berechtigten, trotz finanzieller Einschränkungen die Teilhabe am kulturellen, sportlichen und sozialen Leben der Stadt. Dies geschieht durch Gebührenbefreiungen oder -ermäßigungen, die die teilnehmenden Institutionen bei Vorlage der Bonuscard + Kultur gewähren. Die Karte wird vom Sozialamt der Stadt Stuttgart ausgestellt. Weitere Informationen: [www.stuttgart.de/bonuscard](http://www.stuttgart.de/bonuscard)

# Jedes Wochenende ein Erlebnis

Während der Remstal-Gartenschau im Weleda Erlebniszentrum

von Sabine Rees

**Schwäbisch Gmünd - Mit einer Größe von 23 Hektar und unzähligen Heilpflanzen erwartet den Besucher im Weleda Erlebniszentrum Europas größter biologisch-dynamisch kultivierter Heilpflanzengarten.**

Sowohl im Freiland als auch in Gewächshäusern wachsen hier Pflanzen aus den unterschiedlichsten Regionen der Erde. Das Erlebniszentrum, das Herzstück der Anlage, ist Treffpunkt für alle Workshops, Themenführungen, Wellnessseinheiten, Großveranstaltungen und Kinderaktionen. Auch das Weleda Cafe mit seiner schönen Terrasse am Teich oder dem schattigen Innenhof lädt die Besucher zum Verweilen ein. Im angrenzenden Shop kann man nach Herzenslust stöbern und das gesamte Weleda Naturkosmetiksortiment finden.

## Führungen, Wellness, Programm für Kinder

Im Rahmen der Remstal-Gartenschau kann man im Erlebniszentrum noch bis zum 19. September an jedem Wochenende von Freitag bis Sonntag tolle Sachen erleben. Es gibt freitags, samstags und



Mitten im Grünen: Das Weleda-Erlebniszentrum

sonntags Führungen durch den großen Heilpflanzengarten (freitags und samstags um 12.00 oder 13.30 Uhr und sonntags 11.30 oder 14.00 Uhr). Man kann ohne Voranmeldung vorbeikommen (max. 25 Personen) und in der einstündigen Führung die beeindruckende Arbeitsweise des

biologisch-dynamischen Anbaus von Heilpflanzen kennenlernen. (Kostenbeitrag 4 Euro/Person).

Ebenfalls freitags jeweils um 15 Uhr gibt es das „Wellnessprogramm für alle Sinne“ zum Abschalten und Ruhe finden. Auch hierfür ist keine Voranmeldung

notwendig, Dauer 1 Stunde (Kostenbeitrag 5 Euro/Person). An den Samstagen und Sonntagen gibt es für Kinder in der Zeit von 14 bis 17 Uhr viele bunte Mitmachaktionen und Workshops. Da wird mit Naturmaterialien gebastelt, gespielt und gewerkelt. Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Familienausflug

Ein Besuch bei Weleda lässt sich wunderbar mit einem Aufenthalt im angrenzenden Himmelsgarten verbinden. Auch ein Besuch in Schwäbisch Gmünd, der ältesten Staufstadt, mit ihren zahlreichen touristischen Angeboten könnte den Besuch zu einem gelungenen Wochenendausflug werden lassen.

*Erlebniswochenenden bis zum 19. September mit Führungen, Wellnessprogramm und Mitmachaktionen für Kinder, Weleda Erlebniszentrum, Am Pflanzengarten 1, Schwäbisch Gmünd [www.weleda.de/weleda/erlebniszentrum](http://www.weleda.de/weleda/erlebniszentrum)*

*In unserer Mai-Ausgabe hatten wir einen Familienausflug in den Himmelsgarten vorgestellt. Nachzulesen unter [www.elternzeitung-luftballon.de/Unterwegs/Ausflüge](http://www.elternzeitung-luftballon.de/Unterwegs/Ausflüge)*

## Kolping trifft auf Montessori

Neue Realschule startet im Herbst

von Christina Stefanou

**Sindelfingen-Maichingen – Mit einer Kombi aus bewährter Tradition und frischem pädagogischen Konzept geht im Herbst eine neue Realschule an den Start.**

„Schule geht auch anders“, das war bereits vor Jahrzehnten der pädagogische Anspruch von Adolph Kolping und Maria Montessori. Dies sowie kleine Klassen und individuelle Förderung sollen nun die Basis des pädagogischen Konzepts der Kolping Realschule Sindelfingen bilden. „Nicht nur rein schulische Inhalte, sondern auch Werte wie Respekt, Toleranz und Empathie sind wesentlich für effizientes Lernen“, sagt Schulleiter Jürgen Hallanzy. „So steht nicht das schnelle Abarbeiten verschiedener Aufgaben im Mittelpunkt, sondern das Kind soll sich ausreichend Zeit nehmen, sich auf

Inhalte einzulassen. Nach dem Motto Kolpings, man muss die Herzen erreichen, um Wissen zu vermitteln.“ In Baden-Württemberg gibt es derzeit 40 Kolping-Schulen an ebenso vielen Standorten mit zirka 15.000 Schülerinnen und Schülern.

Im Rahmen einer offenen Ganztageschule startet die Realschule mit den Klassen fünf und sechs ab September. Inhaltlich folgt das Schulkonzept dem Baden-Württembergischen Bildungsplan. Anmeldungen sind ab sofort möglich.

*Kolping Realschule Sindelfingen, Otto-Hahn-Str. 16, Tel. 07031-2622087, [www.kolping-sindelfingen.de](http://www.kolping-sindelfingen.de)  
Ausführliche Beratung für Eltern und Kinder nach Terminvereinbarung. Erste Erfahrungen mit dem pädagogischen Konzept sind im Sommerferienkurs „Fit für die Fünfte“ in der letzten Sommerferienwoche möglich.*

## Großes Kino für kleine Helden.

Das Programm für die Sommerferien im Porsche Museum.

Vom 3. bis 25. August 2019 verwandelt sich das Porsche Museum in ein Playmobil-Paradies für alle Porsche Nachwuchsfans. Mehr Informationen zum Sommerferienprogramm unter: [www.porsche.de/museum](http://www.porsche.de/museum)



## Thema: Mein Baby schläft nicht

### Elternfrage:

„Mein Mann und ich sind völlig am Ende. Unsere Tochter, fünf Monate alt, schläft noch keine Nacht durch. Was machen wir falsch?“

### Antwort:

Sie machen gar nichts falsch!!!

Kinder bis zum sechsten Monat schlafen noch nicht die komplette Nacht durch – manche melden sich in der Nacht weniger, manche mehr. Flaschenkinder schlafen in der Regel stabiler, Stillkinder haben meist einen höheren Bedarf.

Ab dem sechsten Monat haben sich die meisten Kinder so weit eingewöhnt, dass ihr Schlaf zuverlässiger wird. Aber auch ein einjähriges Kind kann sich noch 1-2mal pro Nacht melden und das wäre nicht erstaunlich. (Empfehlung: Remo Largo, Babyjahre)

Natürlich können Sie das Schlafverhalten Ihres Kindes positiv beeinflussen, indem Sie

- einen verlässlichen Tagesablauf anbieten
- gegen Abend Ruhe einkehren lassen
- ein wiederkehrendes kleines Abendritual installieren
  - in der Nacht sparsame Unterstützungsangebote durchführen
  - ein Tagesablaufprotokoll führen, um die Stärken und Bedarfe Ihres Kindes kennenzulernen
  - auf Ihre Lebenssituation, elterliche und kindliche Bedarfe eingereicherte Lösungsversuche anstreben.



Gleichzeitig ist es wichtig zu wissen, dass Kinder sich am Hilfeangebot ihrer Eltern orientieren. Das heißt: je nervöser die Eltern – je unsicherer das Kind. Oft

hilft die grundsätzliche Erkenntnis: Wir müssen als Eltern nicht perfekt sein. Wir können nicht jedes Problem unseres Kindes perfekt lösen.

Wenn es Ihnen gelingt, den Fokus darauf zu richten:

1. Hat mein Kind aktuelle Probleme? (Hunger, Not, Krankheit, Schmerzen...?)
2. Fallen besondere Merkmale im nächtlichen Unruheverhalten auf? (bestimmte Uhrzeiten, bestimmtes Verhalten...?)
3. Welche und wie viele Unterstützungsmaßnahmen führen nicht zum zuverlässigen Erfolg und werden trotzdem immer wieder angeboten?

... können Sie mit der Zeit Stück für Stück Lösungsstrategien herausarbeiten und sie gemeinsam mit dem Kind im nächtlichen Verlauf installieren.

Zum Schluss:

Kinder brauchen uns und kosten Kraft und Energie! Kinder verändern unser Leben nachhaltig – wir sind fremddefiniert! Der zuverlässige nächtliche Schlaf stellt sich mit der Zeit ein. Nicht jedes Kind hat eine nächtliche Schlafbereitschaft „im Gepäck“ und muss diese erst lernen. Jede Veränderung (auch Urlaub), jede Neuerung, jede Zeit ohne Mama & Papa... kann zu nächtlicher Unruhe führen.

### Zur Person:

Sabine König  
Praxis für Säuglings- und Kleinkindfragen  
Praxis für Beziehungs- und Erziehungsfragen  
Supervision & Fortbildung  
www.koenig-s-kinder.de

Wer eine „Frage“ hat, die wir an wechselnde „Experten“ stellen könnten, kann uns gerne mailen unter: [experten@elternzeitung-luftballon.de](mailto:experten@elternzeitung-luftballon.de)

# Garten und Zirkus

Sommerfestival der vhs auf dem Wartberggelände

Stuttgart (red) - Anlässlich des 100-Jahr-Jubiläum der vhs lädt diese vom 27. Juli bis zum 3. August zum Sommerfestival auf die vhs Ökostation ein – eine Sommerwoche mit Familientag, Zirkusschule für alle, After-Work-Woche draußen und im Zirkuszelt und vielen kostenlosen Mitmach-Angeboten. Das Auftaktwochenende ist für Familien besonders interessant.

Los gehts am Samstag, den 27. Juli, ab 12 Uhr mit einem Familientag rund um den Garten. Kinderflohmarkt, Speckstein gestalten, Filzen, Naturkosmetik herstellen, Kräutersalze und Öle, Kräuterbutter und Sommerdips, Töpfeln, Holzschnitzen, Mini-Gartenschau, Gartenflohmarkt und weitere abwechslungsreiche Angebote können große und kleine Besucher und Besucherinnen in Schnupperworkshops ausprobieren, selber machen und kreativ sein. Und das alles kostenlos. Auch für eine leckere Verköstigung ist gesorgt. Veranstaltungsende ist um 16 Uhr.

Weiter geht es am Sonntag, den 28. Juli, zwischen 13 und 17 Uhr mit der „Zirkusschule für Alle!“ Hier dürfen sich Kinder und Erwachsene am Trapez oder beim Jonglieren versuchen. Die Künstlergruppe „Adesa“ aus Ghana gibt einen actionreichen Workshop für Kinder ab fünf Jahren. Um 13.30 Uhr führt Adesa „Die afrikanische Clownshow“ auf, die zum Mitmachen einlädt und ein



Die vhs-Ökostation

Stück afrikanische Kultur und Lebensfreude vermittelt. Im Anschluss wird mit den fünf Artisten, Trommlern und Tänzern afrikanischer Hip Hop oder Limbo getanzt, eine Menschenpyramide gebaut oder jongliert.

Sommerfestival auf der vhs Ökostation, Sa 27. Juli, bis Sa 3. August, am 27. Juli „Familientag“ 12-16 Uhr, am 28. Juli „Zirkusschule für alle!“ 13-17 Uhr, jeweils freier Eintritt.

vhs Ökostation, Wilhelm-Blos-Str. 129, S-Nord, Weitere Angebote der Ökostation sowie des Sommerfestivals unter [www.vhs-stuttgart.de](http://www.vhs-stuttgart.de).

## Junge, Junge!

Der schlechte Ruf von männlichen Heranwachsenden

von Anne Kraushaar

**Jungs haben heutzutage ein Imageproblem, findet der Kinder- und Jugendlichentherapeut Hans Hopf. In seinem Buch „Jungen verstehen“ zeigt er auf, wo die Ursachen dafür liegen könnten.**

Was ist eigentlich mit den Jungen los, fragt sich Hans Hopf in seinem jetzt erschienenen Sachbuch „Jungen verstehen“. Durchschnittlich gesehen schneiden sie hinsichtlich schulischer Leistungen schlechter ab als Mädchen, haben sich nicht im Griff, sind unkonzentriert, laut und zappelig, verfügen über geringe Empathiefähigkeit und sind im

schlimmsten Fall gewalttätig. Ach ja, und etwa 75 Prozent der ADHS-Diagnosen betreffen wen? Genau: Jungen.

Doch Hopf ist der Ansicht: Die meisten Jungs sind besser als ihr Ruf – wenn man nur ihre Eigenarten versteht und richtig fördert. Denn hinter der pädagogischen Entwertung von Jungen stünden biologische und psychische Ursachen, aber auch die einer veränderten Gesellschaft, in der traditionelle Männerbilder überholt und Identitäten fragiler geworden sind. Auch häufig nicht anwesende Väter machten es den Jungen schwer, eine sichere Identität zu entwickeln. Dass immer mehr männliche Heranwachsende mit ADHS diagnostiziert würden, ist für den Kinder- und Jugendlichentherapeut nicht allein hirnganisch oder biochemisch, sondern auch und vor allem gesellschaftlich bedingt, etwa durch Phänomene wie Reizüberflutung, Trennungstrauma, Beziehungsabbrüche. „Gesellschaftliche Probleme werden heutzutage entweder schöngeredet oder mit Medikation zugedeckt“, befindet er. „Die Leidtragenden sind vor allem die Jungen.“

### VERLOSUNG:

**Wir verlosen drei Freixemplare des Buches.**

Wer eines gewinnen möchte, schickt eine Mail an: [verlosung@elternzeitung-luftballon.de](mailto:verlosung@elternzeitung-luftballon.de) oder eine Postkarte an Elternzeitung Luftballon, Nadlerstr. 12, 70173 Stuttgart, **Stichwort: Junge**, Einsendeschluss ist der 10.7.2019. (Adresse nicht vergessen!)

Teilnahmebedingungen siehe Impressum.

Hans Hopf,  
Jungen verstehen  
Klett-Cotta  
Stuttgart 2019  
20 Euro.



# Mehr Geld für freie Kitas

Gebühren bleiben stabil

**Stuttgart (cs) – Das Bangen hatte ein glückliches Ende. Die freien Kitaträger erhalten rückwirkend eine höhere finanzielle Förderung. Eltern können aufatmen, denn die angedrohte Gebührenerhöhung ist damit vom Tisch.**

Während die Stadt die eigenen Kitas zu 100 Prozent fördert, erhalten die freien Träger eine geringere Bezuschussung. Schon Mitte März hatte der Jugendhilfeausschuss um einen finanziellen Zuschuss für die Bezahlung der Fachpersonalstellen gebeten. Die bisher 90 Prozent Förderung sollte um 2,5 Prozent erhöht werden, sonst könne man die Gebühren nicht mehr halten und müsse erhöhen, so die Situation der freien Kitas.

CDU und Grüne hatten dies zunächst abgelehnt und auf den nächsten Doppelhaushalt verwiesen. Anfang Mai hat die SPD gemeinsam mit SÖS/Linke, den Freien Wählern und der FDP

einen Antrag gestellt, das Thema im Verwaltungsausschuss abzustimmen. Kurz vor der Kommunalwahl hat der Gemeinderat dem Antrag nun doch mehrheitlich zugestimmt. Die freien Kitaträger bekommen rückwirkend zum 1. Januar von der Stadt 92,5 Prozent Förderung. Das entspricht 4,25 Millionen Euro, die vom Jugendamt dafür zur Verfügung gestellt werden. Die Gebührenerhöhung ist damit abgewendet.

## Betreuungsplätze und Fachkräfte fehlen

So ganz können Eltern aber noch nicht aufatmen. Laut VFUKS-Verband freier unabhängiger Kindertagesstätten Stuttgart fehlen in Stuttgart immer noch 1.400 Betreuungsplätze für Kleinkinder. Zudem stehe manche Einrichtung teilweise leer, weil Fachkräfte fehlten. Der Verband, der die Interessen von mehr als 50 Kitas in Stuttgart vertritt, fordert ab 2020 eine 100-Prozent-Förderung, entsprechend der städtischen Einrichtungen.

# Sechs Wochen Highlights

Ferienprogramm im Fildorado Filderstadt



Schaumkanone mit rund acht Metern Reichweite im Fildorado

**Filderstadt (red)- Ein abwechslungsreiches Sommerferienprogramm bietet auch dieses Jahr das Sport- und Badezentrum Fildorado in Filderstadt. Der Startschuss fällt am Mittwoch, dem 31. Juli.**

Über die gesamten sechs Ferienwochen erstrecken sich die Events: Gesetzt ist immer der Mittwoch als ganz besonderer Fun- und Action-Tag. Jeweils zwischen 15 bis 17 Uhr lädt das Fildorado Action-Team die jungen Badegäste zu Spielen im Frei- oder Erlebnisbad ein - je nach Wetterlage. Erstmals können Badegäste in diesem Jahr mit ihrem Indoor-Ticket hinaus ins Freibad und wieder zurück wechseln, sodass die Teilnahme am Ferienprogramm jetzt auch ganz spontan erfolgen kann. Zwingend notwendig ist hierfür aber die Vorlage eines aktuellen Personal- oder Schülerausweises mit Lichtbild an der Bad-Rezeption. Vorbereitet hat das Fildorado-Team für die Mittwochnachmittage wieder ein umfangreiches Event-Paket, in dem unter anderem folgende Programmpunkte enthalten sind: Schwimmbadzeichen-Abnahme, XXL-Zielscheibenwerfen, Arschbomben-Wettbewerb, ein Spielenachmittag, der Einsatz von Aqua-Track und Wasserwalze sowie eine Pool-Party am 4.

September von 14 bis 17 Uhr mit Moderation, Musik und dem Bad-Maskottchen „Juch-Hai“.

Im Freibad kommt in den Sommerferien zudem immer mal wieder eine Schaumkanone zum Einsatz, deren Schaumproduktion für jede Menge zusätzlichen Spaß sorgen wird. Der Schaum ist dermatologisch getestet und biologisch abbaubar.

Weitere Highlights sind das Meerjungfrauen-schwimmen am 7. September sowie täglich ein Unterwasser-Gewinnspiel, bei dem es eine Kinderfreikarte fürs Erlebnisbad zu gewinnen gibt.

Auch Erwachsene dürfen sich auf diverse Sommer-Highlights freuen, beispielsweise gibt es vom 3. bis 31. August in der 5-Sterne Saunalandschaft immer samstags die „Hot Holiday“ Wellness-Events mit Specials in Sauna, SPA und Gastronomie, sowie am 3. und 4. August den „Filder Extra Wochenblatt Cup“ auf der Fildorado Beachvolleyball-Anlage und insgesamt fünf Aqua Power-Mix Kurse im Zeitraum von Ende Juli bis Anfang September.

*Sport- und Badezentrum Fildorado, Mahlestraße 50, FS-Bonlanden. Das Sommerferienprogramm mit allen Terminen und Infos zu den einzelnen Veranstaltungen gibt es unter [www.fildorado.de](http://www.fildorado.de).*

Notfall im Alltag?  
Wir helfen!

**Familienpflege  
+ Haushaltshilfe**

**Rufen Sie uns an:**

**im Stadtgebiet Stuttgart**  
**07 11 2 86 50 95** Kath. Familienpflege  
[www.familienpflege-stuttgart.de](http://www.familienpflege-stuttgart.de) Stuttgart e. V.

**im Landkreis Rems-Murr**  
**07 151 1 69 31 55** Kath. Familienpflege  
[www.familienpflege-rem-s-murr.de](http://www.familienpflege-rem-s-murr.de) Rems-Murr

bilinguale Kinderkrippen  
PRESCHOOL & KINDERGARTEN

**die Kindervilla**

[www.die-kindervilla.de](http://www.die-kindervilla.de) | [info@die-kindervilla.de](mailto:info@die-kindervilla.de)  
☎ 67400574

Sophienstraße 40  
70178 Stuttgart  
Tel.: 0711.563.989

**Praxis für Familien- und Kinderzahnheilkunde  
mit Kieferorthopädie**

**Gesunde Zähne für  
die gesamte Familie.**

[www.kinderzähne-stuttgart.de](http://www.kinderzähne-stuttgart.de)

**Jetzt auch mit Lachgassedierung!**

Eine Praxis der überörtlichen Berufsausübungsgemeinschaft  
**Dr. P. Maier, Th. W. Binder & Partner**

# Maus-Türöffnertag

Anmeldungen ab jetzt möglich



Um beim Türöffner-Tag der Sendung mit der Maus nicht vor verschlossenen Türen zu stehen, kann man sich schon jetzt für einzelne Veranstaltungen anmelden. Unter [www.maus-tueren-auf.de](http://www.maus-tueren-auf.de) werden vom Forschungslabor bis zum Bauernhof alle Betriebe gelistet, die am 3. Oktober 2019 neugierigen Maus-Fans Einblick hinter sonst verschlossene Kulissen gewähren. Einfach per E-Mail anmelden und sich darauf freuen, an diesem Tag Sachgeschichten live zu erleben.

Die Ferien beginnen mit „Spielen auf der Straße“

Das Stuttgarter Sommerferienprogramm startet traditionell mit Spielaktionen auf der Straße. Kinder haben die Gelegenheit, sich gemeinsam den Straßenraum zu eigen zu machen, alte und neue Straßenspiele kennen zu lernen und Kontakte mit anderen Kindern zu knüpfen. Start der Aktion ist am 24. Juli in S-Wangen und Feuerbach, am 25. Juli in Bad-Cannstatt, Münster und S-Süd, und am Freitag, den 26. Juli, in S-West, Plieningen und noch einmal in Bad-Cannstatt. Genaue Infos, auf welchen Straßen und zu welchen Uhrzeiten die Aktionen stattfinden, findet man unter [www.ferienprogramm-stuttgart.de](http://www.ferienprogramm-stuttgart.de)

## Märchenträume aus Sand

Dornröschens Schloss, Rapunzels Turm oder Hänsel und Gretels Hexenhaus? Bei der diesjährigen Sandkunst-Ausstellung „Es war einmal“ im Blühenden Barock dreht sich alles um die besondere Magie der Märchen. Mit Beginn der Ausstellung werden schon elf märchenhafte Skulpturen zu bewundern sein. Jede ist handgefertigt aus 30 Tonnen Sand. Während der Ausstellung kann man miterleben, wie die Sandkünstler weitere Skulpturen vollenden. Am Eröffnungstag gibt es zum Beispiel einen 24-Stunden-Wettbewerb. Immer Samstag und Sonntag gibt es Mitmachaktionen für die ganze Familie.

Sand-Kunst im Blühenden Barock Ludwigsburg, vom 6. Juli bis 29. August, [www.blueba.de](http://www.blueba.de)

## Cannstatter Fischerstechen



„Bätschnass“ oder „fuztrocka“ wird auch dieses Jahr wieder die Frage sein, wenn die Teilnehmer beim historischen Fischerstechen am Sonntag, den 21. Juli, versuchen, sich gegenseitig mit Lanzen von den Kähnen zu schubsen. Das Fischerstechen findet heute noch am historischen Ort statt, dem Mühlgrün zwischen Wilhelmsbrücke und Mühlsteg, an dem sich bereits beim ersten Fischerstechen 1717 die Zünfte der Fischer und Schiffer einen Wettstreit lieferten. Damals wie heute ein nasser Spaß!

Cannstatter Fischerstechen 21. Juli, 13 bis 19 Uhr, [www.kuebelesmarkt.de/untermjahr-fischerstechen.html](http://www.kuebelesmarkt.de/untermjahr-fischerstechen.html)



## Chaoskiller

Einige der 50 Tipps, die dieses Buchlein gegen das Chaos empfiehlt, setzen Luftballon-Leser natürlich schon längst souverän in ihrem Alltag um. Sie können also gar keine herumliegenden Gegenstände mehr vom Boden aufheben oder vollgestopfte Dielen ausmisten, da solche Phänomene schlicht nicht mehr in ihrem Alltag vorkommen. Oder etwa nicht? Sollten sie sich trotzdem mal wieder strukturiert ans Aufräumen machen wollen, werden sie in diesem kleinen Buch bestimmt einige Inspirationen dazu finden. Es gibt sogar, und das ist wirklich toll, Tipps gegen das Chaos in der Handtasche.

Rita Schilke, Angelika Jürgens, **Die 50 besten Chaos-Killer für Familien**, Trias Verlag, Stuttgart 2019, 9,99 Euro.



# Dies & Das



## 1. Cargo-Bike-Day Stuttgart am 28. Juli

Man sieht sie seit einiger Zeit überall in Stuttgart – E-Lastenräder, auch Cargo-Bikes genannt. Meist befördern sie größere Einkäufe, oft sitzen auch Kinder oder Hunde in der geräumigen Ladefläche. Praktisch, stabil, wendig und vor allem umweltfreundlich sind die Cargo-Bikes. Um das Thema noch stärker in die öffentliche Wahrnehmung zu rücken, widmen die Landeshauptstadt Stuttgart und das Verkehrsministerium dem Lastenrad einen eigenen Tag. Der erste Cargo-Bike-Day Stuttgart findet am 28. Juli auf dem Karlsplatz in Stuttgart-Mitte statt.



Bei dem bunten, kreativen Fest dreht sich alles um das inzwischen kultige Lastenrad. Im Mittelpunkt der Veranstaltung steht die Cargo-Bike-Olympiade. Hier treten Lastenradfahrende in verschiedenen unterhaltensreichen Disziplinen gegeneinander an.

Infos und Anmeldung zur Bike-Olympiade unter: [www.cargobike-day.de](http://www.cargobike-day.de)  
28. Juli 2019 / 11.00 – 17.00 Uhr





## Himpelchen & Pimpelchen eröffnen weitere Kitas

Die Kindertagesstätten Himpelchen und Pimpelchen gGmbH sind Träger von momentan 13 Kindertagesstätten mit circa 500 Betreuungsplätzen im Großraum Stuttgart und Ludwigsburg.

Zum 1. Juli eröffnet Himpelchen und Pimpelchen eine neue Kindertagesstätte in Stuttgart-Berg, Am Schwanenplatz 3. Hier entstehen 30 Ganztagesplätze für Kinder im Alter von zwei Monaten bis zum Schuleintritt. Zudem nimmt der Träger am 1. September mit einem zweiten Standort in Stuttgart-Vaihingen, Robert-Koch-Straße 9, den Betrieb auf. Bei Vollbelegung bietet dieser Standort 40 Kindern im Alter von zwei Monaten bis drei Jahren ein zweites Zuhause.

Es gibt noch freie Betreuungsplätze, welche durch die Homepage über die einzelnen Standorte angefragt werden können. Neben der professionellen und qualitativ hochwertigen Kinderbetreuung bieten Himpelchen und Pimpelchen auch für Eltern weitere attraktive Dienstleistungen an, wie zum Beispiel ein Kinder-taxi, Betreuung von kranken Kindern zu Hause, Betreuung bei Veranstaltungen, Ferienbetreuung, Babysitter-Vermittlung.

Auf der Homepage von Himpelchen und Pimpelchen finden Interessierte Eltern und Fachkräfte alle Informationen: [www.him-pim.de](http://www.him-pim.de)

## Mega Street-Art-Festival in Winterbach

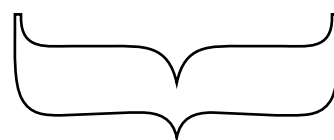
Am Wochenende 6. und 7. Juli bebt Downtown-Winterbach beim Brunnenfest XXL, Straßenkunstfestival und der Family-Meile. Die Gartenschau-Gemeinde feiert ihr Highlight-Wochenende mit Bands, Sport, Akrobatik, Zauberei, Kunst und Musik zum Mitmachen. Direkt daneben auf der Family-Meile weiß man bei den vielen Attraktionen von Airtrackbahn, Pumptrack, Kletterturm und Tischtennis gar nicht, wo anfangen. Also rechtzeitig da sein, damit man alles schafft. Wer noch nicht genug hat, fährt mit dem kostenlosen Gartenschau-Shuttle-Bus zu den umliegenden Zielen.

Winterbacher Straßenkunst-Festival am 6. und 7. Juli ab 11 Uhr in der Ortsmitte, [www.winterbach.de](http://www.winterbach.de).



## SOMMER OASE

### in Stuttgarts schönstem Innenhof



Wer sagt, dass man zum Sandeln und Planschen ans Meer muss? Wasserbecken, -rinnen, -schöpfer, -pumpen und ein riesiger Sandkasten, dazu chillige Liegestühle, kühles Eis und erfrischende Getränke gibt es auch im Innenhof des Alten Schlosses. Das Kindermuseum Junges Schloss lädt nachmittags zu offenen Kreativ-Werkstätten ein. Eimer, Schaufeln und Buntstifte sind vorhanden. Die Sommeroase ist zwischen dem 27. Juli und 18. August dienstags bis sonntags von 10 bis 19 Uhr geöffnet. Von 14 bis 17 Uhr offene Werkstattangebote. Eintritt und alle Angebote, mit Ausnahme der Bewirtung, kostenfrei. Am 10. August von 13.30 bis 15.30 Uhr legt die Sommeroase eine kurze Pause ein.

Sommer im Jungen Schloss, 27. Juli bis 18. August, [www.junges-schloss.de](http://www.junges-schloss.de)



## Wie läuft das mit dem Sorge- und Umgangsrecht?

Trennungen sind für alle Beteiligten eine große Belastung. Viele Fragen sind zu klären, unter anderem auch, wo die Kinder unterkommen und wie man Fragen des Umgangs miteinander klärt. Die Kanzlei Bächle, Kehrer, Ganzhorn in Stuttgart bietet regelmäßig Informationsrunden unter anderem auch zu Fragen des Familienrechts an. Am 19. Juli, von 9.30 bis 11 Uhr geht es um das Thema „Sorge- und Umgangsrecht“.

Unter anderem wird hier der Unterschied zwischen den beiden Formen und die Rolle von Jugendamt und Verfahrensbeistand erklärt. Auch auf Fragen wie „Bei wem wohnen die Kinder nach der Trennung?“ und „Was passiert, wenn ein Elternteil ins Ausland zieht?“ gibt es eine Antwort.

In der Rechtsanwaltskanzlei Bächle, Kehrer, Ganzhorn arbeiten insgesamt sieben Anwälte, die alle als Fachanwälte auch für Familienrecht spezialisiert sind. Es werden regelmäßig Informationsrunden mit verschiedenen Schwerpunkten angeboten, die auf bis zu sechs Teilnehmer ausgelegt sind. Sie dienen vor allem dazu, Fragen zu klären und Missverständnisse aus dem Weg zu räumen.

Bächle - Kehrer – Ganzhorn, Rechtsanwältinnen – Fachanwältinnen, Vortrag 19. Juli, 9.30–11 Uhr, Stiftstraße 5, S-Mitte, [www.kanzleibaechle.de](http://www.kanzleibaechle.de)

# Aktiv im Sommer



©candy1812/stock.adobe.com



## Sonnensorgen

Cool bleiben an heißen Tagen

von Borjana Zamani

**Liest man manche Berichte über die Gefahren von zu vielen Sonnenstrahlen, bekommt man es mit der Angst zu tun. Sonnenbrand, Hitzeschlag, erhöhtes Hautkrebsrisiko können die Folgen sein. Wer im Sommer draußen unterwegs ist, sollte sich schützen. Denn selbst Wolken können die UV-Strahlung nicht aufhalten. Und wie überlebt man den Sommer in der aufgeheizten Stadt, wenn das Thermometer wieder tagelang die 30 Grad-Marke knackt, wie im vergangenen Hitzesommer?**

Wissenschaftliche Studien haben bewiesen: Besonders Sonnenbrände in der frühen Kindheit erhöhen eindeutig das Hautkrebsrisiko. Verbringt man seine ersten „Sonnenjahre“ ungeschützt, hilft auch das jahrelange Eincremen danach nicht mehr, um dieses Risiko zu vermindern. Auch die Augen leiden in der prallen Sonne, wenn man ohne Sonnenbrille oder

Schirmmütze unterwegs ist.

Manche Eltern sind sehr vorsichtig. Sie cremen ihre Kinder, wenn sich diese draußen aufhalten, alle paar Stunden ein, haben einen beachtenswerten Vorrat an Kopfbedeckungen in der Tasche und erinnern ihre Kinder an das häufige Trinken. Das kann alle Beteiligten stressen, hört sich aber erst einmal vernünftig an. Es gibt auch die weniger gut Ausgestatteten. Diese werden nicht von der Sonnenpanik geplagt, sind aber eventuell in ihrer Haltung zu locker. Dann gibt es noch Vitamin D-Jäger, die vor Sorge, nicht genug davon zu tanken, auf Sonnencreme für sich und ihre Kinder weitestgehend verzichten.

### Die goldene Mitte

Wir haben uns über den Umgang mit der Sonne mit Dr. Tobias Bischof, Kinderarzt am Gesundheitsamt Stuttgart und Stellvertretender Fachgebietsleiter für Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen, unterhalten. Er betont: „Wichtig finde ich die Verhältnismäßigkeit. Wenn Eltern ihre Kinder hermetisch vor jedem

Sonnenstrahl abschirmen, besteht die Gefahr eines Mangels an Vitamin D. Wenn die Eltern aber aus Angst vor einem angeblich weit verbreitetem Vitamin D-Mangel das Kind stundenlang der prallen Sonne aussetzen, überwiegen bei Weitem die Nachteile wie Hitzeschlag, Sonnenstich, Hautalterung und erhöhtes Hautkrebsrisiko“. Eltern sollten also nicht dogmatisch werden. Er rät: „Im Winter die Sonne nutzen und im Sommer sich und die Kinder vor der prallen Sonne schützen.“

### Die Vitamin D-Faustregel

Kinder bis zum Vorschulalter sollten zwischen 11 und 15 Uhr die pralle Sonne meiden und Babys dürfen nie direkt der Sonne ausgesetzt werden, weil ihre Haut sehr empfindlich ist und die Wärmeregulation noch nicht ausreichend funktioniert. Deswegen bekommen sie auch in den ersten Jahren die Vitamin D-Prophylaxe. „Später, wenn das Kind abwechslungsreich ernährt wird und immer mal wieder etwas in der Sonne ist, reicht das in der Regel bei einem gesunden Kind aus, um den

Vitamin D-Bedarf zu decken. Eine Sonneneinwirkung auf eine Hautfläche so groß wie Unterarme, Hände und Gesicht, etwa zehn bis 15 Minuten, an zwei bis drei Tagen in der Woche, genügt, erklärt Bischof. Diese Werte variieren je nach Hauttyp, Tageszeit oder Bewölkung. Hellere Hauttypen, die schnell auf Sonne und Hitze reagieren, könnten eher am Nachmittag oder gegen Abend in die Sonne gehen. Dabei sollten Eltern immer abwägen, was den größeren Nutzen hat, sagt Bischof. Übrigens: Auch Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor können nicht ganz verhindern, dass Vitamin D getankt wird.

### Wie viel Sonnenzeit?

Die Sonnenschutzmittel verlängern die Dauer, welche die Haut ohne Rötung in der Sonne übersteht. Menschen mit einer sehr hellen Haut gehören zur Gruppe mit dem empfindlichsten Hauttyp 1, erklären Experten. Die Eigenschutzzeit ihrer Haut beträgt etwa zehn Minuten. Cremes Sie sich mit einer Creme, die mit dem Lichtschutzfaktor (LSF) 20 gekennzeichnet ist,

ein, könnten sie theoretisch 200 Minuten (also 10 Minuten x 20) in die Sonne, ohne sich zu verbrennen. Australische Forscher haben bewiesen, dass in der Praxis der angegebene Lichtschutzfaktor aber nur selten erreicht wird, da meist nicht die notwendige Menge aufgetragen wird. Allein das Gesicht braucht einen Teelöffel Sonnenmilch. Deswegen sollte man diese theoretische Zeit nur bis zu 60 Prozent ausschöpfen – also 60 Prozent von 200 Minuten sind 120 Minuten, danach sollte man nachcremen oder aus der Sonne gehen.

Manche Sonnencremes stehen im Verdacht, selber krebs-erregend zu sein, da sie Chemikalien und Nanopartikel enthalten. „Wenn eine Creme zugelassen ist, ist sie akut nicht gefährlich“, beruhigt Bischof. Man sollte lieber eine Creme wählen, die man gut verträgt und sich durch durchgeführte Tests informieren. Wegen einer Creme Krebs zu bekommen, sei eher unwahrscheinlich, meint der Kinderarzt. Das Risiko durch ungeschützte Haut sei höher. Allerdings sei auch zu beachten, dass das ständige Nachcremen zwar zu empfehlen sei, aber eine Sonnenpause die bessere „Schutzalternative“ ist.

### Hitzschlag

Kommt diese Pause zu spät, könnten Kinder Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, einen steifen Nacken, Nackenschmerzen, Fieber, Schwindel oder sogar Bewusstseinsstörungen bekommen. Das sind die Symptome eines Hitzeschlags, so Bischof. Treten sie auf, sollte man das Kind sofort in den Schatten holen, seine Beine hochlegen, den Kopf hochlagern, enge Kleidung lockern und etwas zu Trinken anbieten. „Nicht alleine lassen und in schlimmen Fällen zum Arzt oder sogar den Notarzt rufen“, mahnt der Kinderarzt.

Hat die Haut einen Sonnenbrand bekommen, sollte man kühlen. „Zum Beispiel mit Wasser oder feuchten Umschlägen“, erklärt Bischof, „eventuell auch mit einem Quark-Umschlag, aber ansonsten keine „Hausmittelchen“, die die geschädigte Haut eher noch reizen können.“ Das Kind sollte sich im Schatten oder im Haus aufhalten. Am besten sei es, in den nächsten zwei Wochen die Haut nicht mehr starker Sonnenstrahlung auszusetzen, egal ob eingecremt oder nicht.

### Sonnen- und Hitze-Checkliste für heiße Sommertage

- ☑ **Schattige Plätze aufsuchen:** Für Babys (oder ältere Menschen) unverzichtbar – Bäume, Sonnenschirme, Sonnensegel.
- ☑ **Den Kopf kühlen:** Eine Sonnenmütze oder Tuch mit Schirm und Nackenschutz benutzen. Gesicht, Nacken und Ohren sind besonders empfindlich.
- ☑ **Augen schützen:** Je mehr man sich im Freien, vor allem im Gebirge und am Meer, aufhält, desto mehr ist das Auge der UV-Strahlung ausgesetzt. Die Sonnenbrille sollte an das Gesicht angepasst sein, weder Wimpern noch Wangen berühren und an den Seiten möglichst kein Licht herein lassen.

Kinderbrillen müssen einen besonders starken UV-Filter, wie zum Beispiel UV-400, haben und das „CE“-Zeichen haben, das entspricht dem UV-Schutz der EU-Norm. Aufkleber, die 100-prozentigen UV-Schutz versprechen, reichen nicht aus.

☑ **Sonnengerechte Kleidung:** Weite, luftige Kleidung, die zum Schutz vor der Sonne möglichst viel vom Körper bedeckt: langärmelige Hemden oder T-Shirts, weit geschnittene, möglichst lange Hosen, Kleidung mit UV-Schutz.

☑ **Schuhe:** Schuhe, die den Fuß – auch die Ferse und den Fußrücken – weitgehend bedecken.

☑ **Eincremen:** Für Erwachsene mindestens LSF 20 verwenden, für Kinder mindestens LSF 30, möglichst eine halbe Stunde vor dem Sonnenbad ausgiebig auftragen. Die Creme soll sowohl gegen UV-B- als auch gegen UV-A-Strahlen wirken.

ken, dabei könnte man Produkttests beachten. Alle unbedeckten Körperstellen mit Kinder-Sonnenschutzmittel einreiben. Bei längerem Verweilen in der Sonne wiederholen. Wasser intensiviert die Sonnenstrahlung. Am Wasser wasserfeste Mittel verwenden und nach jedem Baden erneut auftragen.

☑ **UV-Index beachten:** Auch bei Wolken dringt die UV-Strahlung bis auf die Haut durch. Deshalb wurde der sogenannte UV-Index eingeführt. Bis zu einem UV-Index 2 ist kein besonderer Sonnenschutz erforderlich. Darüber hinaus gilt: Je höher der Indexwert ist, umso mehr Schutz ist erforderlich.

☑ **Essen und Trinken:** Viel Wasser, Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees, verdünnte Säfte trinken. Diese sorgen für den Flüssigkeitsausgleich und für Mineralstoffe und Elektrolyte. Leichte, gut verdauliche Speisen wie Salat, Nudeln, gekochte Kartoffeln, wasserreiches Gemüse und Obst sorgen für Energie und Mineralstoffe, schonen den Körper und den Kreislauf und fördern das Wohlbefinden.

☑ **Duschen und Schlafen:** Lauwarm duschen, leichte Kleidung und Decken benutzen. Über Nacht oder früh am Morgen lüften, tagsüber die Räume mit Vorhängen oder besser Rollläden beschatten. Zur Not für ein paar Wochen in ein etwas kühleres Zimmer umziehen, falls vorhanden. Wenn die Temperatur in den Innenräumen zu stark reduziert wird, kann der Gang nach draußen zum Gesundheitsrisiko werden. Der Temperaturunterschied zwischen drinnen und draußen sollte nicht mehr als sechs Grad betragen.

### TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

**Infos des Gesundheitsamts:**  
www.stuttgart.de/hitze,  
**Kindersonnenschutz:**  
www.kindergesundheit-info.de,  
**UV-Index:** www.bfs.de,  
**Produkttest:** https://utopia.de/ratgeber/sonnencreme-test-ladival-sundance-elkos



**aventerra**  
Reisen & Lernen

Mit Sicherheit (KIDSAFE) und Engagement (KIDSAFE) 

## ERLEBNISRAUM WALD Sommerferienbetreuung

📍 **Stuttgart Frauenkopf**

📅 **29.07 bis 06.09.2019**

- ✓ Mo. bis Fr. 8:30 - 16:00 Uhr
- ✓ Professionelle Erlebnispädagogik
- ✓ für Kinder von 4-9 Jahren

**Jetzt buchen!**

[aventerra.de](http://aventerra.de)



**Handgemachte Eiskreationen**  
Regional mit besten Zutaten

**Vana Eis**  
Die Manufaktur

**Öffnungszeiten:**  
Montag bis Samstag 11:00 Uhr - 20:00 Uhr  
Sonn- und Feiertag 13:00 Uhr - 20:00 Uhr

**Jetzt auch hier:**

Sebastian-Bach-Str. 14 & Breitscheidstr. 20  
70734 Fellbach & 70176 S-West

[WWW.VANAEIS.DE](http://WWW.VANAEIS.DE)



**JUNGES SCHLOSS**  
DES KINDERBÜROSCHEN IN STUTTGART

# SOMMER OASE

27.7. BIS 18.8.2019





**MITMACHPROGRAMM FÜR KINDER UND FAMILIEN**  
INNENHOF | ALTES SCHLOSS | STUTTGART  
[JUNGES-SCHLOSS.DE](http://JUNGES-SCHLOSS.DE)

Eine Einrichtung des  STUTTGARTER KINDERZEITUNG STUTTGARTER KINDERNACHRICHTEN



## Zwei Erlebnisse – ein Preis.

Fahren Sie mit der Heidelberger Bergbahn vom Kornmarkt bis zur Molkenkur und zurück, und verbinden Sie Ihren Ausflug mit einer Besichtigung des Heidelberger Schlosses, des Fasskellers und des Deutschen Apotheken-Museums.

Mit dem Schlossticket der Heidelberger Bergbahnen erleben Sie diese Attraktionen für 7 Euro.

Mehr unter:  
[www.bergbahn-heidelberg.de](http://www.bergbahn-heidelberg.de)



# Schlafen – dreimal anders

Im Wald, in der Luft und auf Heu



Baumzelten an der Murg

von Annette Frühauf

**Immer nur im eigenen Bett schlafen ist langweilig. Warum im Sommer nicht einmal einsam im Wald, in luftiger Höhe oder im duftenden Stroh übernachten?**

### Mitten im Wald

Wer traut sich, mitten im Wald, fast ganz alleine, die Nacht zu verbringen? Die Blätter rascheln, es knackt im Unterholz und in der Ferne hört man das leise Rufen der Tiere. In den sechs „Trekking-Camps“ im Schwarzwald lässt sich dieses Szenario von Mai bis Oktober erleben. Bevor es ins schützende Zelt geht, gibt es Marshmallows und Geschichten am Lagerfeuer. Die Camps im Nationalpark Schwarzwald und im Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord liegen alle abseits der Ortschaften und sind nur zu Fuß zu erreichen. Wasser und Verpflegung müssen die Camper selbst mitbringen, Müll muss wieder mitgenommen werden.

Alle Camps verfügen lediglich über Stellplätze für bis zu drei Zelte, eine Feuerstelle und ein kleines Toilettenhäuschen. Die Übernachtung kostet pro Zelt für 2 bis 3 Personen 10 Euro. Erst nach der Buchung werden die Koordinaten des Platzes übermittelt. ([www.naturparkschwarzwald.de/aktiv\\_unterwegs/trekking/](http://www.naturparkschwarzwald.de/aktiv_unterwegs/trekking/))

### In luftiger Höhe

„Baumzelten“ ist wie Camping in der Luft. Die Äste der Bäume bewegen sich hin und her, ihre Blätter tanzen im Wind, und der Mond zaubert immer neue Muster ins Zeltinnere. Bei jeder Drehung im Schlafsack schaukelt auch das Zelt, denn es hängt in der Luft, befestigt an drei Bäumen.

Man fühlt sich wie in einer Hängematte und beim Schlafen drückt kein Stein – auch die Ameisen sind seltene Gäste in der Höhe.

In Baden-Württemberg gibt es einige Anbieter fürs Baumzelten. In Forbach, direkt an der Murg, haben die Zelte keinen gegenseitigen Sichtkontakt. „Die Nähe zur Natur macht diesen Platz so einmalig“, weiß Heiko Becker, Eigentümer des Event Anbieters ‚Adrenalin‘, aus Erfahrung. ([www.adrenalinbecker.de](http://www.adrenalinbecker.de)), ab 79,- Euro.

Baumzelte hängen auch am Schluchsee, ([www.schwarzwaldcamp.com](http://www.schwarzwaldcamp.com)), Modell Hans ab 79,- Euro und im Remstal, ([www.abenteuerreich.de](http://www.abenteuerreich.de)), beispielsweise als Zwei-Tages-Trip buchbar.

In über zehn Meter Höhe wohnt man in „Baumhäusern“, bei denen das Highlight die ‚Höhenluft‘ ist. Es gibt sie beispielsweise in Ellwangen ([www.baumpalast.de](http://www.baumpalast.de)), in Clebronn ([www.tripsdrill.de](http://www.tripsdrill.de)) und im Schönbuch ([www.oase-weil.de](http://www.oase-weil.de)).

### Im duftenden Stroh

Natur erleben, hautnah und zwar im „Heubett“. Das Stroh knistert und riecht nach duftenden Kräutern, Klee, Gräsern und Löwenzahn, vom Bauer im Heubett gelagert. Es ist ein Erlebnis ganz besonderer Art. Mal sind die Lager in einem umgebauten Stall, im Silo oder auf dem Dachboden untergebracht. Die Heulager sind meist ab April/Mai geöffnet. Es gibt sie unter anderem im Schwarzwald in Triberg-Nussbach auf dem Nockenhof (<http://nockenhof.de/>), auf dem Schweizerhof im Schwäbischen Wald in Großerlach ([www.schweizerhof.de](http://www.schweizerhof.de)), in Seebach auf dem Ferienhof Fischer ([www.ferienhof-fischer.de](http://www.ferienhof-fischer.de)) und über [www.bauernhofurlaub.de/themen/uebernachten-im-heu.html](http://www.bauernhofurlaub.de/themen/uebernachten-im-heu.html). Hier findet man verschiedene Höfe, Heuhotels und Heuherbergen, die die wiederentdeckte Tradition anbieten.

Gefördert nach der Naturparkrichtlinie des Landes aus Mitteln der Glücksspirale und der Europäischen Union (ELER)



# Freiheit für die Füße

Ohne Schuhe unterwegs



Barfuß durchs Kiesbett fördert die Wahrnehmung in den Fußsohlen.

von Annette Frühauf

**Barfußlaufen tut den Füßen gut und macht Spaß. Es fördert nicht nur die Durchblutung, sondern auch die Selbstwahrnehmung. Wer es einmal ausprobieren möchte, geht in einen der zahlreichen Barfußparks.**

Die Rezeptoren unter den Fußsohlen übermitteln über die aufsteigenden Muskelketten wichtige Informationen an das Gehirn, wie beispielsweise über Bodenbeschaffenheit, Neigung und Temperatur. Sie sind für die Bewegungskoordination so wichtig wie das Gleichgewichtssystem. In der Medizin spricht man auch von Propriozeption. Es bezeichnet die Wahrnehmung von Körperbewegung und -lage im Raum (Eigenempfindung). „Die Propriozeption oder auch Selbstwahrnehmung ist bei Kindern noch nicht so ausgeprägt“, weiß die Kinderärztin Andrea Thulfaut. „Daher merken Kinder oft nicht, wenn ihre Füße in den falschen Schuhen stecken.“

Schuhe nehmen den Füßen Arbeit ab, indem sie kleine Unebenheiten ausgleichen – mindern aber gleichzeitig so die Selbstwahrnehmung, die beim Heranwachsen immer mehr verfeinert wird. Wer sie sehr gut trainiert hat, kann auch über ein Seil laufen. Nur bei wenigen Menschen findet sich heute noch eine völlig ungestörte Übermittlung der Informationen. „Am Fuß befinden sich auch Reflexpunkte“, sagt die Kinderärztin und zeigt auf die Stelle zwischen großem Zeh und Nachbarzeh. „Beim Drücken (Akupressur) wird die Durchblutung des Verdauungstrakts gefördert.“ Wer öfter mal die Schuhe weglässt, tut also nicht nur den Füßen etwas Gutes. Viel Spaß macht das Groß und Klein in den Barfußparks, die besonders im Sommer geeignet sind, um den Füßen einmal freien „Auslauf“ zu ermöglichen.

## Barfußpfad Creglingen im Taubertal:

Der Pfad ist Teil eines Erholungsgebiets mit Barfußpfad, Kneippbecken, Wasserspielplatz und

großzügigem Badesee. 800 Meter geht es durch Wald, Wiese und am Bach entlang und über weiche und harte Beläge, [www.creglingen.de/de/tourismus-freizeit/sehenswertes-aufzugsziele/muensterseen/](http://www.creglingen.de/de/tourismus-freizeit/sehenswertes-aufzugsziele/muensterseen/)

## Barfußpark Dornstetten im Nördlichen Schwarzwald:

Der beliebte Pfad ist 2,4 Kilometer lang. Es geht über Wiesen, gemulchte Waldwege, über Materialstrecken mit Sand, Kies, Steinen, Glaskies, Schlamm und über eine Hängebrücke. Auf dem großen Grillplatz findet jeder eine freie Stelle fürs Picknick, [www.barfusspark.de](http://www.barfusspark.de)

## Park mit allen Sinnen in Gutach im Schwarzwald:

Auf dem 2,1 Kilometer langen Barfußweg liegen phantasievolle und optisch ansprechende Stationen für die Wahrnehmung mit Augen, Ohren, Nase und Händen. Ruheplätze laden zum Verweilen und Erleben ein, [www.parkmitallensinnen.de](http://www.parkmitallensinnen.de)

## Erleb-dich-Pfad in Hechingen im Zollernalbkreis:

Der 900 Meter lange Barfußweg mit unterschiedlichsten Materialien geht über eine Schlammstrecke und durch einen begehbaren Bachlauf, [www.zollernalb.com/Startseite/Entdecken/Freizeitpass/erleb-dich-pfad-Hechingen](http://www.zollernalb.com/Startseite/Entdecken/Freizeitpass/erleb-dich-pfad-Hechingen)

## Barfußpfad Ötisheim im Enzkreis:

Der 1,4 Kilometer lange, mit 20 Erlebnisstationen ausgestattete, Rundweg führt durch schönen Laubwald, [www.oetisheim.de/leben-freizeit/freizeit.html](http://www.oetisheim.de/leben-freizeit/freizeit.html)

## Barfußpfad Tübingen auf der Schwäbischen Alb:

Der circa 900 Meter lange Rundweg geht zunächst über einzelne Abschnitte mit verschiedenen Materialien und führt in eine Wassertretstrecke im klaren Bach, [www.kohlraisle.de/barfusspfad.php](http://www.kohlraisle.de/barfusspfad.php)

# SOMMERFESTIVAL AUF DER VHS ÖKOSTATION

Sa, 27.07. – Sa, 03.08.19



vhs 100 Jahre Wissen teilen

oder beim Jonglieren versuchen. Es gibt Workshops für Kinder ab 5 Jahren und die Künstlergruppe „Adesa“ aus Ghana führt „Die afrikanische Clownshow“ auf und lädt zu afrikanischem HipHop oder Limbo ein.

So, 28.07., 13.00 – 17.00 Uhr, frei

vhs ökostation am Wartberg,  
Wilhelm-Blos-Str. 129,  
70191 Stuttgart



Übrigens: Das neue vhs-Programm gibt's online ab 26.07., gedruckt ab 26.08. !

Mehr Infos unter:  
[www.vhs-stuttgart.de](http://www.vhs-stuttgart.de)

# WELEDA

Seit 1921

## Entdecke den Garten der Vielfalt

Wir sind dabei! Remstalgartenschau vom 11.05. - 22.09.2019

Shop, Café, Gartenführungen, Wellnessprogramm

Öffnungszeiten: Donnerstag bis Sonntag von 11.00 bis 18.00 Uhr

**Eintritt frei**



### Kinderprogramm

Für kleine und große Kinder  
Mitmach-Aktion  
jeden Samstag und Sonntag  
14:00 bis 17:00 Uhr  
und in den Sommerferien  
29.07.-10.09.2019 zusätzlich  
Donnerstag und Freitag  
14:00-17:00 Uhr

[www.weleda.de/erlebniszentrum](http://www.weleda.de/erlebniszentrum)

# Jetzt wird gefeiert!

Sommerfeste in der Region



© Pauline Bonnik

Ein buntes Kinderprogramm, wie hier beim Volkswagen-Lichterfest, gehört bei vielen Festen dazu.

von Alexandra Mayer

**Feuerzauber und Märchen, Kelten und Dampfloks – Die diesjährigen Feste im Juli in und um Stuttgart herum sind alles außer langweilig!**

### Offene Uni Hohenheim



© Universität Hohenheim/Wolfram Schieble

Das jährliche Event der Uni Hohenheim startet am Freitag mit dem Dies academicus und großem Sommerfest. Am Samstag folgt der Tag der offenen Tür unter dem Motto „Weltoffen, vielfältig und tolerant“, bei dem jeder echte Uniluft schnuppern und bei zahlreichen Veranstaltungen zuhören und mitmachen kann. Toll für Kids ist der Kindercampus mit eigenen Angeboten.

Fr 5. und Sa 6. Juli, Campus der Universität Hohenheim, Eintritt frei, [www.uni-hohenheim.de](http://www.uni-hohenheim.de)

### Stadtfest Böblingen

Zum 38. Mal heißt es in Böblingen feiern, feiern und noch mal feiern! Auf verschiedenen Bühnen ist viel zu hören und zu sehen, auf der Genuss- und Erlebnismeile zu schlemmen und auf Krämer- und Flohmarkt zu kaufen. Viele Geschäfte machen beim verkaufsoffenen Sonntag mit, außerdem findet sonntags ein großes Kinder- und Familienfest statt.



© Karsten Penblau

5. bis 7. Juli, Marktplatz, Pestalozzihof und Elbenplatz in Böblingen, Eintritt frei, [www.boeblingen.de](http://www.boeblingen.de)

### Dampflokkfest Killesbergpark Stuttgart

Zugfahrten durch den Park, ratternde Miniatur-Dampftraktoren, ein Dampfkarussell, eine Dampforgel im Park ... kurz gesagt: jede Menge dampfender Spaß erwartet Familien beim großen Dampflokkfest auf dem Killesberg! Auch vor Ort: Ein Info-Stand des Förderverein Killesbergbahn e.V., der in diesem Jahr sein 25. Jubiläum feiert.



© Sven Schäfer

Sa 6. Juli und So 7. Juli, Fahrbetrieb 10-18 Uhr, Höhenpark Killesberg, Eintritt frei, Bahnfahrten kostenpflichtig, [www.killesbergbahn.de](http://www.killesbergbahn.de)

Unsere Familienferiendörfer sind nicht nur Orte der Erholung für einen **unvergesslichen Familienurlaub!** Erleben Sie ein tolles Programm und werden Sie eine **Familienbande** von Entdeckern, Feinschmeckern, Spaßhabern und Abenteurern. Genießen Sie auch als **Gruppe** bewusste und sorgenfreie Tage im wunderschönen **Allgäu**, am sonnigen **Bodensee** oder in der Erlebniswelt des **Schwarzwaldes**.

**FEW** [www.familienerholungswerk.de](http://www.familienerholungswerk.de) ▲ Schwarzwald ● Bodensee ▲ Allgäu  
Tel. 0711 / 9791-240 | [few@blh.drs.de](mailto:few@blh.drs.de)

**HAUS DES WALDES** STUTTGART **WIR WERDEN 30!**

**groooooßes JUBILÄUMSFEST**

**So. 28. Juli 2019 10-18 Uhr**

**Baumklettern** **Mountainbikefahren** (Ausrüstungen werden gestellt)

**THEATERaufführungen** und **MÄRCHEN** im Wald

viele Aktionsstände:  
**Basteln Erleben**  
**leckeres ESSEN**

Alle Infos und viele weitere Angebote finden Sie unter:  
[www.hausdeswaldes.forstbw.de](http://www.hausdeswaldes.forstbw.de)

**HAUS DES WALDES** 30 JAHRE **Begegnungsort für Wald und Mensch**

**Kinder- und Familientag im Mercedes-Benz Museum Stuttgart**



Ein Muss für kleine und große Autofans! Auf dem Programm stehen verschiedene Führungen, ein Fahrparcours, Kletterwand, Tigerenten-Rodeo, eine Mitmachausstellung, Ravensburger Kinderwelt, Fildorado Reaction Wall, Äffle und Pferde, der VFB Fritzle, unser Luftikus und vieles, vieles mehr. Ein großes Plus: An diesem Tag ist der Eintritt in die Dauerausstellung frei!

So 7. Juli, Mercedes-Benz Museum, Mercedesstr. 100, S-Bad Cannstatt, Eintritt frei, [www.mercedes-benz.com](http://www.mercedes-benz.com)

**Jahresfest der Diakonie Stetten**



Das alljährliche Fest der Diakonie Stetten startet mit dem traditionellen Gottesdienst im Grünen. Dann folgen Musik, Beratungen, Verkaufsstände. Wer will, wandelt über den neuen Kunstpfad oder den anlässlich der Remstal-Gartenschau neu gestalten Schlosspark. Der Nachwuchs kann sich unter anderem auf Reiten, Wasserspiele, das Stück „Zauberrabe Schnabelix lädt ein“ der Puppenbühne Mini-Max und Clown und Zauberkünstler Tilo Schoppe freuen.

So, 7. Juli, 10 bis 17 Uhr, Schlossberg 2, Kernen-Stetten, Eintritt frei, [www.jahresfest.de](http://www.jahresfest.de)

**Volkswagen Lichterfest Stuttgart**

Kein Sommer in Stuttgart ohne Lichterfest auf dem Killesberg! Durch den Park schlendern, auf den Bühnen Musik hören, bei Eliszis Jahrmarktstheater Halt machen, auf der Picknickwiese relaxen, den Zaubewald erkunden ... Es gibt wieder ein buntes Kinderprogramm und natürlich das Highlight des Lichterfests: ein spektakuläres Musikfeuerwerk, das den Nachthimmel in ein buntes Farbenspiel tauchen wird.



Sa 13. Juli, ab 16 Uhr, Höhenpark Killesberg, Familienkarte Vorverkauf 38 Euro, Tageskasse 42 Euro, [www.lichterfest-stuttgart.de](http://www.lichterfest-stuttgart.de)

# SUN TASTISCH

100% natürlicher Sonnenschutz

**SPEICKwelt**  
**S-Mitte, Hirschstraße 29**  
 Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 10 – 19 Uhr • Sa. 10 – 18 Uhr

VEGAN COSMOS NATURAL [www.iocnc.info](http://www.iocnc.info)

LANDESWETTBEWERB  
**familien-ferien**  
 PREISTRÄGER  
 gültig bis 2019

**ENTDECKERWELT**  
**BAD URACH**

Das Kindererlebniszentrum im Biosphärengebiet Schwäbische Alb

**Bad Urach**  
[www.badurach-entdeckerwelt.de](http://www.badurach-entdeckerwelt.de)

**Neuberlths**  
Waldwirtschaft  
im Schmellbachtal

Die grüne Oase  
der Region  
Leinfelden-Echterdingen

Genießen Sie  
wundervolle entspannte  
Wochenenden auf  
unserer Sonnenterrasse  
mitten im Grünen.

Spielplatz, Ponyreiten und  
viele mehr für die  
Kleinen...

**Juli Spezial!**  
Mi - So ab 12 Uhr  
Tel.: 0711 754 57 94  
www.neuberlths.de

**SANDKUNST**  
im Blühenden Barock Ludwigsburg  
6.7. bis 29.8.19

Unser diesjähriges Thema:  
*Märchen und  
Legenden*

Powered by:  
**Jucker**  
Wilhelm Hubele GmbH

www.sandkunst-ludwigsburg.de

**Genuss auf dem Fluss!**

Freizeitvergnügen für die ganze  
Familie: Sehenswürdigkeiten des  
Neckartals, die Gartenschau an-  
decken, sich nach Ihrer Tagestour  
an Bord verwöhnen lassen.

**NECKAR-KÄPT'N**

Neckar-Käpt'n · Anlegestelle Wilhelma · 70376 Stuttgart  
Telefon 0711 54 99 70 60 · www.neckar-kaeptn.de · www.partyfloss.com

**Schwimmen lernen  
mit Freude und Liebe!**

**Sommerferien-Intensiv-  
Schwimmkurse:** 11., 14., 18. u.  
21.7. in Münchingen / 25., 26. u. 27.7. in Münchingen  
/ 26.-29.8. in Münchingen u. Gerlingen / 2.-5.9.  
in Gerlingen u. Ditzingen / 8.-10.9. in Münchingen

**Laufende Kurse** in Ditzingen, Gerlingen, Münchingen  
und S-West (Freie Waldorfschule am Kräherwald).

**www.wasserratten.eu**  
Andrea Bühler 0172-7432069

Die Kinder werden  
liebvoll & ohne Angst  
zum Schwimmen  
geführt!

## Das Fest für Kinder beim Spielhaus Stuttgart



Echtes Urlaubsfeeling erwartet Familien beim Fest für Kinder der Stuttgarter Jugendhaus gGmbH. Denn passend zum Motto „Sonne, Strand und Mee(h)r!“ verwandelt sich das Spielhausgelände in eine Pool- und Strandlandschaft mit originellen Spielen wie Zielweitwurf mit Flip-Flops, Kokosnuss-Boccia und Frisbee-Golf. Auch dabei: die Comedy-Tuppe Holta di Polta und verschiedene Stuttgarter Zirkusschulen.

Sa 13. und So 14. Juli, Unterer Schlossgarten,  
Eintritt frei, [www.festfuerkinder.de](http://www.festfuerkinder.de)

## Kinder- und Jugendtage und Tag der Internationalen Begegnung in Leonberg



Zwei Tage lang wird in Leonberg gefeiert, was das Zeug hält. Passend zum Namen stehen Kids im Vordergrund, unter anderem wird Kinderschminken, Basteln, ein großes Streetsoccer-Turnier, ein Kletterturm und Ponyreiten geboten. Dazu zahlreiche Aufführungen verschiedener Sport- und Kulturvereine, viel Musik ... kurz gesagt: ein großes Fest nicht nur für die Kleinen.

Sa 13. und So 14. Juli, Sa ab 13.45 Uhr, So ab 10 Uhr,  
Stadtpark Leonberg, Eintritt frei,  
[www.leonberg.de](http://www.leonberg.de)

## Keltenfest in Nagold



Alle zwei Jahre heißt es in Nagold Geschichte

zum Anfassen. Wie haben die Kelten gelebt, wie gearbeitet? Darauf findet man hier die Antwort! Dazu locken jede Menge Aktionen: Während Eltern zum Beispiel in den schwäbischen Highland-Games durchstarten, versuchen sich Kids als Baumeister, werken mit Holz, lauschen Geschichten ... Schaukämpfe und Feuershow sind weitere Highlights.

Sa 20. und So 21. Juli, Sa ab 13 Uhr, So ab 11.30 Uhr,  
Stadtpark und Krautbühl in Nagold, Tageskarte Erwachsene 6 Euro, Kinder bis 18 Jahren in Begleitung ihrer Eltern frei, [www.nagold.de](http://www.nagold.de)

## Märchenfest im Blühenden Barock in Ludwigsburg



Knusper, knusper, knäuschen – Beim Märchenfest im Blühenden Barock dreht sich alles um „Hänsel und Gretel“ mit vielen Mitmachaktionen, was genau, soll eine große Überraschung sein. Übrigens: In diesem Jahr feiert der Märchengarten seinen 60. Geburtstag. Darum gibt es eine neue Max-und-Moritz-Szene und die Ausstellung „Tumult im Märchenwald“ mit interaktiven Mitmachstationen. Also viele gute Gründe, dieses Fest zu besuchen und ausgiebig Märchenluft zu tanken.

Sa 27. Juli und So 28. Juli, 12 bis 18 Uhr,  
Märchengarten 9 bis 18 Uhr,  
Familienkarte 1: 17 Euro, Mömpelgardstr.28,  
Ludwigsburg, [www.blueba.de](http://www.blueba.de)

## Sommerfest Haus des Waldes Stuttgart



Das Haus des Waldes feiert seinen 30. Geburtstag mit einem ganz besonderen Sommerfest. Es geht wieder in den Wald, wo zahlreiche Stationen warten. Das Besondere in diesem Jahr: Verschiedene Einrichtungen wie die Stuttgarter Jugendhaus gGmbH, die Wilhelma, der Stuttgarter Märchenkreis e.V., der Nationalpark Schwarzwald und andere sind dabei. Außerdem gibt es kostenlos das Theaterstück „Brummelbutz - der letzte Bär vom Schönbuch“ zu sehen.

So 28. Juli, 10-18 Uhr, Haus des Waldes,  
S-Degerloch, Eintritt frei, [www.hausdeswaldes.de](http://www.hausdeswaldes.de)





# Nasser Quatsch

Sommer-Spiele mit Wasser

© Fotos: Bähring

von Tina Bähring

**Hurra, der Sommer, der ist da! Zeit für Wasserschlachten & Co. Nass werden ist dabei ausdrücklich erwünscht!**

## Monster aus dem Eis

Ein herrlicher Spaß ist es, kleine Monster einzufrieren und sie dann von den Kids mit allerlei Werkzeugen und Ideenreichtum befreien zu lassen. Natürlich klappt das auch mit Dinosauriern oder Einhörnern. Wichtig aber ist, den Becher oder die kleine Schüssel, die man für das Einfrieren verwenden möchte, etwa ein Drittel mit Wasser zu füllen und das dann zuerst gefrieren zu lassen. Erst dann die Figur auf das Eis legen und den Becher bis oben hin gefüllt wieder im Eisschrank einfrieren lassen. Sonst kann es sein, dass das Monster ganz unten liegt und blitzschnell aus seiner Eiszeitschicht befreit wird.

## Selbstmachsprinkler

Eine super Abkühlung ist ein Gartensprinkler. Noch lustiger ist der, wenn man ihn selber macht. Dazu einfach eine große Plastikflasche nehmen, in die man mit einer dicken, spitzen Nadel oder einem Zirkel ganz viele Löcher hinein sticht. Dann den Gartenschlauch in die Flasche stecken und mit Klebeband festkleben. Jetzt wird es lustig! Den Schlauch samt Flasche auf den Boden legen oder in einen Baum hängen, Wasserhahn aufdrehen – der Wasserspaß kann beginnen!

## Wasserlauf

Sehr lustig ist die nasse Alternative zum klassischen Eierlauf. Hierzu einen Papierbecher mit Wasser füllen. Diesen auf die flache, mit der Handfläche nach oben zeigenden Hand stellen. Die Finger sind natürlich gestreckt und gerade. Zwei Mannschaften werden gebildet. Jede Mannschaft muss mit ausgestreckter Hand den Wasserbecher balancieren und eine vorher festgelegte Strecke bis zu einem Mannschafts-Messbecher laufen, der mit Wasser gefüllt werden muss. Hat ein Kind sein Wasser in den Messbecher geschüttet, darf das nächste Kind starten. So geht es reihum. Gewonnen hat, wer den Messbecher zuerst voll bekommen hat.

## Wasserballon-Piñatas

Dafür werden Luftballons prall mit Wasser befüllt. Dann die Wasserballons an einen Baum oder am

Klettergerüst aufhängen. Jetzt dürfen die Kinder der Reihe nach mit einem rauen, knorrigen Stock auf die „Piñatas“ einschlagen und sich kaputt lachen, wenn es plötzlich regnet.

## Apfel-Angel-Spiel

Ein echter Klassiker! Einen großen Eimer mit Wasser füllen, einen Apfel ins Wasser legen und dann versuchen, den Apfel mit einem Biss aus dem Wasser zu holen. Die Hände sind dabei natürlich auf dem Rücken!

## Wasser-Schwamm-Bomben

Aus zehn weichen, bunten, unterschiedlichen Schwämmen können zehn supercoole Wasserbomben gebastelt werden. Dazu einfach jeden Schwamm längs in drei gleichgroße Streifen schneiden. Dann den rauen, harten Teil abschneiden.

Jetzt immer drei Schwammteile aufeinander legen und diese mit einer reißfesten, dünnen Schnur ganz fest zusammenbinden. Wer größere und buntere Bomben möchte, legt einfach mehr als drei Teile übereinander. Jetzt geht sie los, die Wasser-schlacht! Das beste daran: kein schwieriges Auffüllen mehr, die Wasserbomben halten ewig und es gibt kein zeretztes Ballonplastik mehr!

## Frozen-Shirt

T-Shirts nass machen und in den Tiefkühler legen. Wenn die Shirts gefroren sind, geht es los: Wer es zuerst schafft, das gefrorene Shirt anzuziehen, hat gewonnen. Lachtränen garantiert!

## Malen mit Wasserpistolen

Ein richtig tolles Spritzgemälde machen? Nichts leichter als das! In einem Becher Wasser und Wasserfarben mischen. Dann die Wasserpistole damit füllen, Aquarellpapier auf den Boden legen und es wird bunt!

## Schwimmen und sinken

Besonders spannend für kleinere Kinder. Einfach ein großes Wassergefäß nehmen, super ist eine Waschwanne. Diese dann mit Wasser befüllen, sie sollte relativ voll sein. Und jetzt kann experimentiert werde. Schwimmt Holz? Geht ein Stück Papier unter? Was ist mit einem Legostein? Man kann alles ausprobieren: Tannenzapfen, Stein, Spielauto, Schwamm, Flasche, kleine Puppe, Stück Zucker, ...

**AQUA**  
Neckarsulm *toll*

Los, lern schwimmen bei uns!

**Wir bieten Babyschwimmkurse & Kinderschwimmkurse an!**

Weitere Kurse, Informationen und Anmeldung unter [www.aquatoll.de](http://www.aquatoll.de).

Freizeitbad AQUAtoll | Wilfenseeweg 70  
74172 Neckarsulm | Telefon 07132/2000-0

**DAS FAMILIENBAD AM NECKAR**

FREIBAD HOHENECK

» Im Freibad Hoheneck in Ludwigsburg liegen Familien richtig:

- Planschbecken mit Sonnensegel
- Breitrutsche
- Matschspielplatz mit Spielschiff
- Liegewiese mit vielen Bäumen
- Sportbecken und Nichtschwimmerbecken
- Beachvolleyball und Basketball

360-Grad-Rundgang:  
[www.swlb.de/freibad](http://www.swlb.de/freibad)

**SWLB**  
Stadtwerke Ludwigsburg-Kornwestheim GmbH

# Bobby-Car-Spaß für Groß und Klein

Auf der Gartenschau in Urbach

Nur 30 Minuten von Stuttgart entfernt findet in der Remstal Gartenschau-Kommune Urbach eine ganz besondere Veranstaltung zum Auftakt der Sommerferien statt. Als einer der Höhepunkte im Gartenschau-Jahr werden dort am 27. und 28. Juli die Deutsche BIG-Bobby-Car-Meisterschaft sowie der Wertungslauf zur Weltmeisterschaft des Bobby-Car-Sport-Verbandes e.V. ausgetragen.



Kleine bunte Flitzer, die den Berg hinunterrasen – und das ganz umweltfreundlich? Das gibt's in Urbach. Ein Knüller, nicht nur für Kinder und nicht nur für Profis: Auch ein Jedermann-Rennen wird angeboten. An beiden Tagen wird dazu ein buntes Programm mit Bewirtung und Live-Musik geboten.

Benny Meitinger ist der Vorsitzende des Vereins „Die Schatzkiste e.V.“, der die Veranstaltung federführend organisiert: „Die Idee, dass man die Urbacher Hagsteige mit Bobby-Cars hinunterfahren kann, haben wir schon lange.“ Der passende Anlass war dann die Remstal Gartenschau 2019. Gestartet wird am Waldparkplatz Hagsteige, von dort geht es rund 950 Meter bergab zum Freibad-Parkplatz. Gestartet wird in verschiedenen Klassen. Kinder fahren auf den original Bobby-Cars.



Die Jugendklasse geht mit Fahrzeugen, die bis zu 20 Kilogramm wiegen dürfen, an den Start. In der Amateurlasse sind es 30 Kilogramm und bei den Profis 40 Kilogramm. Umgebaut werden darf alles außer dem Bobby-Car-Körper. Gebremst wird lediglich mit den Füßen.

## Die Startzeiten am Samstag:

12.30 bis 14 Uhr Jugendklasse 12 bis 16 Jahre,  
14.30 bis 18 Uhr Amateurlasse (ab 16 Jahre)

## Das Programm am Sonntag:

09.30 Uhr Kinder- und Jugendgottesdienst  
10.30 bis 11.30 Uhr Kinderklasse 3 bis 6 Jahre,  
11.30 bis 12.30 Uhr Kinderklasse 7 bis 9 Jahre,  
12.30 bis 13.30 Uhr Kinderklasse 10 bis 12 Jahre.

Von 14 bis 17 Uhr geht's dann für die Profis los.

Teilnehmen kann jeder, der ein original BIG-Bobby-Car zu Hause stehen hat. Bei Fragen wenden Sie sich an [bobbycar@die-schatzkiste.info](mailto:bobbycar@die-schatzkiste.info). Neben dieser Highlight-Veranstaltung warten auf abenteuerlustige Familien wöchentliche waldpädagogische Angebote im Waldwagen, der Walderlebnispfad zum Entdecken, Erfahren und Mitmachen sowie der Waldspiel- und Grillplatz, an dem es sich inmitten von Bäumen Toben und Verweilen lässt. Eine weitere Highlight-Veranstaltung ist auch das große Waldfest am 21. Juli mit Spielen und Aktionen für die ganze Familie!

Weitere Informationen zu den Gartenschau-Angeboten in Urbach sind auf folgender Webseite zu finden: [www.remstal.de/urbach](http://www.remstal.de/urbach)

# Eintritt frei und Spaß dabei!

Kinder- und Familienfest auf dem Schlossplatz



Die Jugendfarmen sind mit tollen Angeboten auf dem Schlossplatz.

(red) - Am Freitag, den 5. Juli, laden Abenteuer-spielplätze, Aktivspielplätze und Jugendfarmen zum gemeinsamen Kinder- und Familienfest auf dem Stuttgarter Schlossplatz ein.

Mit mehr als 17 verschiedenen Mitmach-Aktionen ist die Auswahl auch in diesem Jahr sehr groß. Über die Standorte der Aktivspielplätze, den Farmbetrieb und die Angebotspalette können sich Besucher am Info-Stand einen genauen Überblick verschaffen. Bei den Mitmach-Aktionen wird ein Einblick in die kreative und pädagogische Spielplatzarbeit gegeben. So heißt es beim Stand der Jugendfarm Botnang „Schuhe aus und ab in den Barfußpfad“ und das mitten auf dem Schlossplatz! Leichtes Kitzeln und Piksen unter den Füßen auf abwechslungsreich gefüllten Feldern bereichern die Sinne der kleinen und großen Besucher. Wer sich anschließend noch mehr bewegen möchte, ist bei den beiden attraktiven Geschicklichkeitsparcours des Aktivspielplatzes Raitelsberg und der Jugendfarm Elsental genau richtig!

## Die Stadt erblühen lassen

Staunen über ihre blühenden Überraschungen werden auch die Kinder, die beim Stand des Abenteuerspielplatzes Mauganescht eigene Seedballs herstellen. Die Freude ist groß, wenn sich die sogenannten Samenkugeln aus Erde und Ton auf dem Balkon oder im Garten in eine blühende Blumenpracht verwandeln.

## Bastelangebote

Für all diejenigen, die ein spannendes Hobby bevorzugen, ist Schnitzen unter pädagogischer Anleitung der Jugendfarm Birkach ein echtes Abenteuer!

Ob Holzschäffchen bauen beim Pavillon der Jugendfarm Zuffenhausen, Kissen mit Schafwollfüllung nähen bei der Jugendfarm Riedenberg oder Stockbrotbacken am Feuer. Jedes Kind wird selbst herausfinden, auf was es gerade Lust hat.

Auch schwebende Riesenseifenblasen über dem Schlossplatz können selbst gemacht werden. Diese bringen nicht nur Kinderaugen zum Leuchten.

## Stuttgart als Hotspot der Spielplatzarbeit

Die Spielplatzvereine zeigen eine Vielzahl von Spiel-, Erfahrungs- und Lernbereichen, die spielerisch in kreative Angebote umgesetzt werden. Ioannis Kyrkos, Bereichsleiter der Stuttgarter Jugendhaus Gesellschaft, bestätigt: „Stuttgart ist mit seinen 22 Einrichtungen quasi ein bundesweiter Hotspot der pädagogisch betreuten Spielplatzarbeit.“ Die Jugendfarmen und Aktivspielplätze sind wichtige Orte für direkte Kinderbeteiligung und außerschulische Bildungsarbeit in Stuttgart. Als Ausgleich zum durchgetakteten Alltag bieten die Plätze sehr viel Raum für Bewegung, Freundschaften, Kontakt zu Tieren und Natur und nicht zuletzt auch die Freiheit, selbst zu entscheiden, ob und wenn ja mit welchem Spielpartner bei welchen Aktivitäten die Farmbesucher teilnehmen möchten.

Seit 1972 begleiten und fördern die Spielplatzinitiativen die Stuttgarter Kinder bei der körperlichen Entwicklung und dem Erlangen von sozialen und kognitiven Kompetenzen. Damit unterstützen sie das Heranwachsen zu lebensfrohen, verantwortungsbewussten jungen Erwachsenen, die respektvoll mit sich, ihren Mitmenschen und der Natur umgehen. Die Spielplätze sind auch optimale Beziehungsorte für gelebte Inklusion. Sie sind überwiegend bürgerschaftlich organisiert und durch einen ehrenamtlichen Vorstand geführte Vereine. Personalträger für das hauptamtliche Fachpersonal ist die Stuttgarter Jugendhaus Gesellschaft.

Eintritt frei und Spaß dabei, 5. Juli, ab 14 Uhr, Schlossplatz, S-Mitte

Wir haben im Luftballon zwischen 2017 und 2019 zweiundzwanzig Abenteuerspielplätze in Stuttgart und der Region vorgestellt.

REIHE KinderParadiese



Die im Heft erschienenen Artikel der Reihe „Kinderparadiese“ finden Sie bei „Unterwegs“ unter:

[www.elternzeitung-luftballon.de](http://www.elternzeitung-luftballon.de)

# Mit 80 Erlebnissen durch den Schwarzwald

## Die SchwarzwaldPlus Karte

von Tina Bähring

**Mit der SchwarzwaldPlus Karte kann man über 80 Schwarzwald-Attraktionen erleben, besuchen, ausprobieren: kostenlos und jeden Tag. Hört sich super an! Wir haben es getestet.**

Bevor wir zu unserem 4-tägigen Kurztrip in den Schwarzwald starten, durchforsten wir auf der SchwarzwaldPlus Internetseite schon mal die 80 Erlebnisse. Da sind so tolle Aktionen dabei, dass wir uns gleich noch viel mehr auf unseren Urlaub freuen. Wir machen uns einen groben Plan, was wir auf jeden Fall machen wollen. Das andere lassen wir auf uns zu kommen und lassen das Wetter mitentscheiden.

### Hallo Schwarzwald!

Die SchwarzwaldPlus Karte bekommt man als kostenloses Obendrauf, wenn man für mindestens zwei Nächte bei einem der SchwarzwaldPlus Gastgeber übernachtet. Mit im SchwarzwaldPlus Gastgeber-Team sind Bauernhöfe, Ferienwohnungen, Landgasthöfe, Pensionen und Hotels - da ist für jede Familie was dabei! Nachdem wir in unser geschichtsträchtiges Hotel, den Waldknechtshof, der vor gut zweihundert Jahren eine Meierei des ehemaligen Benediktinerklosters in Klosterreichenbach war, in unser Familienzimmer eingekcheckt haben, machen wir uns gleich auf zum ersten Erlebnis. Wir spielen eine Runde sehr lustiges Naturgolf, Mini-golf auf Holzbohlen, Sand, Baumstämmen und Co., am Ortsrand von Klosterreichenbach. Gleich daneben ist ein super Spielplatz und ein schönes Freibad, das mit der SchwarzwaldPlus Karte auch kostenfrei ist. Am nächsten Tag paddeln wir eine Runde im Tretboot über den Mummelsee, fahren dann zum Mehliskopf, sausen dort die Bobbahn runter und lachen uns kaputt. Dann klettern wir durch den tollen Klettergarten an den Schwarzwaldtannen entlang. Wow. Und das alles, ohne etwas zu bezahlen! Durch den Kletterparcours



Viele Schwarzwaldattraktionen



Im Naturbad Mitteltal

wollen wir unbedingt nochmal klettern, was wir dann auch einfach machen, denn mit der SchwarzwaldPlus Karte ist jede Aktion an jedem Urlaubstag wiederholbar und jedes Mal kostenfrei.

### A-Rock-Parcours, Panoramabahnle & Panorama-Bad

In den kommenden Tagen fahren wir mit dem historischen Panoramabahnle durch den Schwarzwald, springen ins herrliche,

ungechlorte Naturbad Mitteltal, fahren mit einer der längsten und steilsten Standseilbahnen, der MerkurBergbahn in Baden-Baden, auf den Merkur Berg, staunen über die Kunst im Museum Frieder Burda in Baden-Baden, spielen auf typischen Materialien des Schwarzwalds auf 18 Bahnen Adventure Golf in Enzklösterle, cruisen durch den super coolen GLA-Offroad-Parcours „A-Rock“ am Mercedes-Benz Kundencenter Rastatt, plantschen und schwimmen durch das Panorama-Bad und Freibad in Freudenstadt, fahren mit dem Freudenstädter Bahnle, erleben die Geschichte der Glasherstellung in der Glashütte Buhlbach und spickeln in Murgels Spielhaus in Baiersbronn.

### Wir kommen wieder

Sehr gerne hätten wir auch noch die Segway-Tour und den Schnupper-Tandem-Gleitschirm-Flug in Baiersbronn, die Ponywanderung in Pfalzgrafenweiler, die Mountain-Cart-Fahrt am Stöckerkopf und den E-Bike-Verleih in Loßburg ausprobiert, den Alternativen Wolf- und Bärenpark in Bad Rippoldsau-Schapbach besucht und noch ein paar Freibäder getestet. Deshalb, und weil das alles so toll geklappt hat mit der SchwarzwaldPlus Karte, kommen wir auf jeden Fall wieder!



Klettergarten Mehliskopf

Alle Infos zu den verschiedenen Unterkünften und den Erlebnissen findet man unter [www.schwarzwaldplus.de](http://www.schwarzwaldplus.de) oder telefonisch unter 07442-819870.

### EXTRA-ELTERN-TIPP:



Für ein Wochenende ohne Kids stehen bei der SchwarzwaldPlus Karte auch richtig tolle Sachen auf dem Programm! Zum Beispiel der Schwarzwälder Kirschtorten-Kurs, Winzer- oder Genuss-Führungen und die Gratis-Greenfee für die fünf großen Golfplätze der Region – auch mit verschiedenen Golfangeboten zur Erlangung der Platzreife oder mit Golf-Schnupperkurs.

**SONNTAG 28. JULI 2019**

**KARLSPLATZ STUTTGART**

# CARGO-BIKE-DAY

STUTTGART

**MACHT MIT!**

JETZT ANMELDEN ZUR CARGO-BIKE-OLYMPIADE

[WWW.CARGOBIKE-STUTTGART.DE](http://WWW.CARGOBIKE-STUTTGART.DE)

# Zeitreise in die Vergangenheit

Im Freilandmuseum Wackershofen ist für jeden was geboten

von Isabelle Steinmill

**Einen Ausflug ins Hohenlohische in die Nähe von Schwäbisch Hall möchten wir Ihnen in diesem Monat vorstellen.**

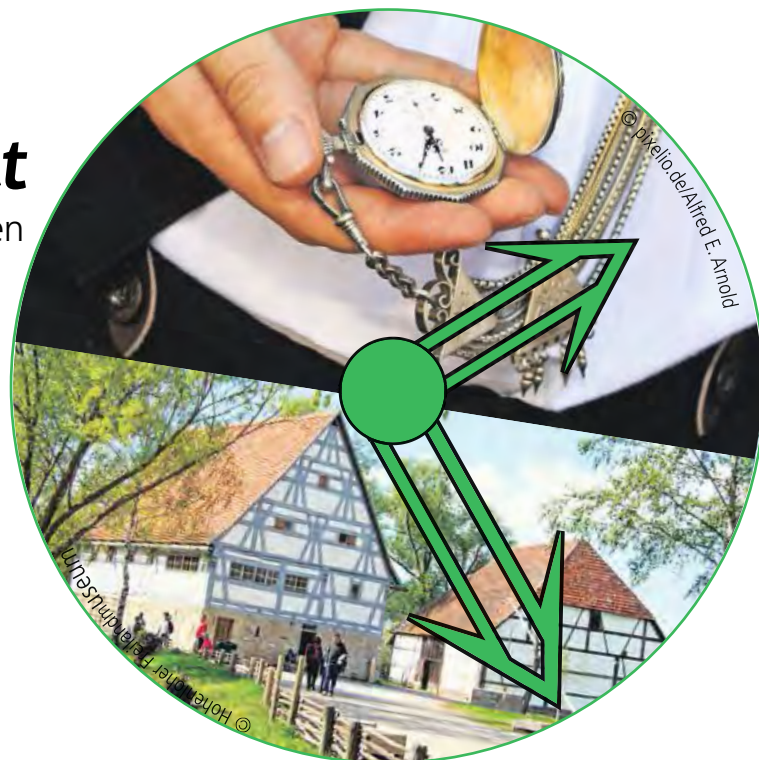
Wir reisen mit der Bahn nach Wackershofen ins Hohenloher Freilandmuseum. Dort erwarten uns mehr als 70 umgesetzte Gebäude aus dem fränkischen Teil Württembergs. Die ältesten Gebäude sind fast 500 Jahre alt, die jüngsten aus dem 20. Jahrhundert. Das Museum bietet aber auch etwas für Kinder, die mit der Geschichte (noch) nichts am Hut haben.

Die Fahrt von weniger als 1,5 Stunden in Regionalzügen und einem Umstieg ist mit Kindern gut machbar und dank des MetropolTagesTickets preiswert. Wir kommen in Wackershofen direkt vor dem Haupteingang an.

Dort erwartet uns ein etwa hundert Jahre altes Bahnhofsgelände aus Kupferzell. Es handelt sich um einen Württembergischen

Einheitsbahnhof, der in ähnlicher Gestalt an anderen Orten anzutreffen ist. Wir sind beeindruckt, wie komfortabel die Bahn­gäste im beheizbaren Warteraum in dem kleinen Bahnhof auf ihre Anschlüsse warten konnten, während den Kindern des Wärters die nicht beheizbaren Dachstuben der Dienstwohnung zur Verfügung standen.

Vom Bahnhof laufen wir zum nahen Eingangsgebäude des Museums. Gegen Pfand kann man dort einen Bollerwagen ausleihen, ein wirkliches Highlight für die Kinder, die abwechselnd fahren und ziehen. Für uns zeigt er auch seinen Nutzen, da wir sonst wohl keine Chance gehabt hätten, das weitläufige Gelände, zu erkunden. Die Kinder flitzen zugleich zu den Schwäbisch-Hällischen Landschweinen hinter dem Eingang, die gerade Junge haben. Diese gehören zu den vielen historischen Haustierrassen auf dem Gelände. Wir merken gleich, dass gerade unsere beiden kleineren Kinder vor allem Freude an den Tieren haben. Sie sind den ganzen Besuch über damit beschäftigt, Tiere zu entdecken.



Neben alten Häusern gibt es auch alte Tierrassen.

Unser „Großer“ (beinahe sechs Jahre) ist durchaus an den Häusern interessiert. Zunächst gelangen wir zum „Hohenloher Dorf“. Wir entscheiden uns dafür, das historische (erbaut 1828), zweiklassige Schulgebäude aus Satteldorf näher zu erkunden. Im Erdgeschoss besichtigen wir die Lehrerwohnung, im Obergeschoss die beiden Schulsäle mit dem originalen Mobiliar. Wir staunen, dass in den 40 Quadratmeter großen Räumen bis zu 70 Kinder unterrichtet worden sein sollen (heute: mindestens 66 Quadratmeter für 30 Kinder).

Nicht nur deshalb sind wir froh, dass sich einiges geändert hat. Im Museumsführer lesen wir nach, dass sich die Lehrer mit Prügelstrafen Aufmerksamkeit und Gehör verschafft haben. Sogar Schüler mit Lernschwierigkeiten (als „Faulheit“ oder „Unfleiß“ bezeichnet) hätten regelmäßig mit körperlichen Strafen rechnen müssen.

## Essen wie früher

Um die Mittagszeit kehren wir in das historische Gasthaus „Zum roten Ochsen“ ein, gegenwärtig ein Bio-Gasthof mit regionalen Spezialitäten. Das Ambiente aus dem 18. Jahrhundert lädt zum Rasten und Verweilen ein. Wir bestellen Alblinsen mit Spätzle vom Brett und Saitenwürstle und einen Zwiebelrostbraten vom Hohenloher Weiderind. Für die Kinder gibt es in kleinen Portionen Schnitzel vom Hohenloher Landschwein mit handgeschnitzten Pommes.

Nach dem Essen nehmen wir genauer die historischen Mühlen und Bauernhöfe unter die Lupe und verschaffen uns einen Eindruck, wie Müller und reiche wie arme Bauern gelebt haben. Zwischendurch haben die Kinder Spaß am Toben auf dem Spielplatz und auf dem weitläufigen, autofreien Gelände. Am frühen Abend setzen wir uns nach einem erlebnisreichen Tag in den Zug gen Heimat.

## TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

Dank des Metropol Tages Tickets sind wir als Familie mit der Bahn für 27 Euro unterwegs. Mehr zu den Konditionen des Angebots: [www.bwegt.de/ihr-nahverkehr/bwtarif/tickets/metropoltagesticket/](http://www.bwegt.de/ihr-nahverkehr/bwtarif/tickets/metropoltagesticket/)

Der Gasthof „Zum roten Ochsen“ liegt am Rande des Geländes. Er bietet Kinderstühle, eine Spielecke, Kinderportionen und einen schönen Außenbereich. Eine Übersicht über das Angebot erhält man unter: [www.roter-ochsen-wackershofen.de](http://www.roter-ochsen-wackershofen.de)  
Das Freilandmuseum Wackershofen bietet in den Sommerferien ein Sommerferienprogramm für Kinder:

Sonntags und mittwochs finden um 14 Uhr Kinderführungen (6-12 Jahre) statt. Montags bis freitags gibt es täglich von 13.30 Uhr bis 15.30 Uhr ein wechselndes Mitmachprogramm (Anmeldungen erforderlich!).

Nähere Informationen auf der Homepage des Museums!

Hohenloher Freilandmuseum, Dorfstr. 53 (Navi: Moorwiesenweg), 74523 Schwäbisch Hall – Wackershofen, Tel. 0791-971010, [info@wackershofen.de](mailto:info@wackershofen.de), [www.wackershofen.de](http://www.wackershofen.de)



Historische Wohnstuben vermitteln eine ganz besondere Atmosphäre.

# Auszeit

Nur für Eltern

Die Partnerschaft pflegen „trotz“ oder gerade „wegen“ der Kinder!

Unsere Rubrik mit Tipps zum Ausgehen, Entspannen, miteinander Spaß haben.

## KLASSIK UNTER FREIEM HIMMEL

Auf der Freilichtbühne am Killesberg findet am 7. Juli ab 19 Uhr zum ersten Mal ein Konzert im Rahmen von ‚Klassik im Park‘ statt. Die Stimmung einer lauen Sommernacht und die Klänge des jungen Geigenstars Iskandar Widjaja - zusammen mit dem Stuttgarter Kammerorchester - sorgen für einen unvergesslichen Abend. Die Zuhörer erwarten Sommerserenaden, virtuose und romantische Stücke.

Karten ab 24,20 Euro unter <https://stuttgart-live.de/events/klassik-im-park/>



© Thomas Niedermüller

## WOHIN MIT STUTTGART?

Unsere geliebte Landeshauptstadt ist bedroht: In 92 Tagen wird ein Kometeneinschlag Stuttgart und seinen Speckgürtel vernichten. Was nun? Wird es dennoch Diesel-Fahrverbote geben? Wohin mit den Schwaben, wenn das benachbarte Baden die Grenzen schließt, weil man ja nicht alle aufnehmen kann? „Wohin mit Stuttgart“ ist das neue Hausprogramm am Renitenztheater, das eine der großen Existenzfragen behandelt: Überlebt der schwäbische homo sapiens? Denn, wenn Stuttgart dort, wo es war, nicht mehr sein kann – wohin dann damit? „Wohin mit Stuttgart“ am 19. und 20. Juli, Beginn 20 Uhr, Renitenztheater Stuttgart, [www.renitenztheater.de](http://www.renitenztheater.de)

### Rabatt-Aktion für Luftballon-Leser:

10 % Preisermäßigung zum regulären Eintritt auf die Juli-Termine. Kartenbuchung per Mail mit dem Stichwort „luftballon“ (alles klein schreiben) an [kasse@renitenztheater.de](mailto:kasse@renitenztheater.de)



© Julia Lenzmann

## SALSA UNTER DEN STERNEN

Die Top DJ's der Stuttgarter Salsa-Szene legen im Atrium des Mercedes-Benz Museums auf und laden ein zur Salsa Cubana. Wer noch keinen Salsa kann, hat keine Ausrede. Vor der Party besucht man einfach schnell noch einen Workshop, den die Tanzschulen anbieten. An der Cocktailbar gibt's die passenden Drinks und Snacks. Salsa unter den Sternen an jedem Samstag vom 13. Juli bis 3. August, Party 21 bis 2 Uhr, Workshops beginnen um 20 Uhr, Mercedes-Benz Museum, Mercedesstraße 100, S-Bad Cannstatt.



© Mercedes-Benz Museum



# JULE MIT PAUL

(Alleinerziehende, ihr Boiler wurde zügig repariert)

WIR SIND FÜR DICH DA.  
DEIN MIETERVEREIN.

[mieterverein-stuttgart.de](http://mieterverein-stuttgart.de)

## Kieferorthopädie für Kinder



Kieferorthopädische Frühbehandlung

Ganzheitliche Kieferorthopädie

Schonende Behandlung ohne Zähne ziehen



Bolzstraße 3 | 70173 Stuttgart | 0711 99797980 | [info@kfo-stuttgart.com](mailto:info@kfo-stuttgart.com)

[www.kfo-stuttgart.com](http://www.kfo-stuttgart.com)

Reservierung  
07159/4979630  
karten@naturtheater-renningen.de  
online: www.naturtheater-renningen.de

**DAS KALTE HERZ**  
man zerstört, was man liebt  
Spielzeit: 29. Juni bis 25. August 2019

Die Schöne und das Biest  
nur mit dem Herzen sieht man gut  
Spielzeit: 23. Juni bis 18. August 2019

Naturtheater  
Renningen

Vorstellungstermine / Infos: www.naturtheater-renningen.de

**Gemeinsam Faszination  
Musik erleben.**

Für Kleinkinder mit ihren Familien  
Gruppenunterricht für  
Kinder von 3 Monaten  
bis 4 Jahre.  
Kursbeginn: Oktober

www.Musikschule-Eberhard.de  
Telefon 8 87 64 10

Eine der größten Freilichtbühnen Süddeutschlands!

NATURTHEATER  
GRÖTZINGEN  
ALCHTAL

Romeo + Julia  
Raja  
Räuberhüter

Alle Infos unter  
www.naturtheater-groetzingen.de

Richling  
und 2084  
28. Juni

Musical  
Night  
12. Juli

Theater  
Lindenhof  
Der zerbrochene  
19. Juli  
Krug

reservix  
dein ticketportal

Rieckstr. 24 · 70190 Stuttgart  
Tel. 0711-2539189

**Tanzen mit Herz.  
Ballettschule Stuttgart**

- Für Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene. Anfänger und Fortgeschrittene.
- Tanzen mit Christian Fallanga, Solist des Stuttgarter Balletts von 1972 bis 1996.
- Wir freuen uns auf Sie!
- www.ballettschule-stuttgart.com

Schmetterling  
BALLETTSCHULE

Irina Schlaht, Tanzpädagogin und Tänzerin  
am Stuttgarter Ballett.

**Ballett für Kinder,  
Jugendliche und Erwachsene!  
Einstieg jederzeit möglich!**

70469 Stuttgart-Feuerbach, MKI-Areal Junghansstr. 5  
Sie erreichen uns:  
Di. Do. Fr. ab 10:00 bis 12:00 Uhr unter 0711 / 93593306  
Mo. - Fr. ab 14:00 Uhr unter 0711 / 8065609  
info@ballettschule-schmetterling.de  
www.ballettschule-schmetterling.de

# Eine Zu-Mutung

„Wir/Die“ im JES

von Tina Bähring

S-Mitte – Dass das JES ein sehr mutiges Theater ist, wissen wir Stuttgarter. Hier werden oft Stücke gezeigt, die an die Seele gehen, an das Herz, und die einen noch lange, lange beschäftigen. Das unfassbarste Stück, ein eigentlich unmögliches Theaterthema, zeigt das JES jetzt auf der Bühne.

Mit „Wir/Die“ kommt ein sehr unbequemer, eigentlich unzumutbarer Stoff auf die Bühne. Ein Theaterstück über eine der unvorstellbarsten Tattaten unserer Geschichte, über den Angriff und die dreitägige Geiselnahme an einer Schule in der Stadt Beslan im Jahr 2004, bei der über 350 Menschen starben, darunter zahlreiche Kinder und Jugendliche. Am Tag der Einschulung überfallen die Terroristen die Schule. Der Kinderchor auf der Bühne denkt bei den ersten fallenden Schüssen, dass ein paar der vielen bunten Luftballons, die zur Feier des Tages den Schulhof schmücken, zerplatzen. Dann folgt die Panik, das Entsetzen, die Angst und der Tod.

## Die Angst ist ganz nah

Die brillanten Schauspieler Anna-Lena Hitzfeld und Milan Gather verkörpern im Stück zwei Kinderfiguren am Tag der Geiselnahme. Sie erzählen, was sie sehen, hoffen, fühlen; wie Kinder Terror erleben. Das Publikum sitzt mitten im Stück, mitten auf der Bühne, mitten in der Geiselnahme. Dann zählen wir alle



Schwarze Luftballons als Bomben

die 1.148 Menschen, die zusammengedrückt in der Turnhalle festgehalten werden, wir zählen die Menschen, die während der Geiselnahme sterben, wir zählen die Stunden und Minuten, die wir nicht auf die Toilette dürfen. Wir retten uns mit den Kindern in die Welt der Fantasie. Und die Angst ist ganz nah.

Am Schluss bleibt die Frage, wie konnten Die das nur tun? Ganz wichtig für alle Theaterbesucher ist es, über das Stück zu reden. Sei es in der Schule, mit den Eltern oder mit Freunden. Denn sonst lässt einen die Angst vielleicht nicht mehr los.

Wir/Die, ab 12 Jahren, Junges Ensemble Stuttgart, Eberhardstr. 61a, S-Mitte, 15., 16., 23. und 24. Juli, jeweils von 11 bis 12 Uhr, Tel. 21848019, www.jes-stuttgart.de

# Im Zirkus führt die Fantasie Regie

Circus Calibastra

S-Vaihingen (bae) - Vom 21. bis 28. Juli heißt es: Der Zirkus ist in der Stadt! Stillecht in einem herrlichen Zirkuszelt zeigt die Zirkuskompagnie der Michael-Bauer-Waldorfschule eine Woche lang drei Programme.

## Paulinchen hat Geburtstag

Die Kindermatinee für Zuschauer ab drei Jahren erzählt die Geschichte von Clown Paulinchen. Paulinchen hat Geburtstag, ist aber trotzdem sehr traurig, weil sein Freund, der kleine Drache Nepomuk kein Feuer mehr spucken kann. Ob die Clown-Feuerwehr wohl helfen kann?

## Clowns auf hoher See

Im Hauptprogramm, für Zuschauer ab sechs Jahren, fahren Clowns mit dem Kreuzfahrtschiff „Calibastra“ über den Ozean zur Trauminsel „Fantasia“. Auf dem Schiff erleben die Passagiere ganz wunderbare Abenteuer. Doch auch ein furchtbares Unglück geschieht: Die Perlenkette der berühmten Opernsängerin Bella Benedetta wird gestohlen. Die Clowns wollen helfen, den Dieb zu fangen...

## Im Menschenkostüm

In der Nightshow, für Zuschauer ab zwölf Jahren, ist



Die Clowns bei der Kindermatinee

alles anders. Aber wer den Schritt in das Unbekannte wagt, kann neben dem Seltsamen, dem Verängstigten auch mit Beeindruckendem rechnen! Und am Ende verbindet die Menschlichkeit.

Das Zirkuszelt steht auf dem Krehlplatz in Stuttgart-Vaihingen zwischen dem Hegelgymnasium und der Pestalozzischule. Die Kindermatinee, das Hauptprogramm und die Nightshow spielen an unterschiedlichen Tagen in der Woche vom 21. bis 28. Juli. Tickets und weitere Infos unter www.calibastra.de.



Am 14. Juli  
von 11 bis 15 Uhr

Beim „**COLOURS Family Day**“ in der Wilhelma ist in diesem Jahr die ganze Familie eingeladen mitzutanzten. Auf einem Parcours mit acht Stationen machen die Tänzer von Gauthier Dance vor, wie unterschiedlich sich Giraffen, Pingwine, Kängurus oder auch Seerosen bewegen. Kleine Choreographien werden einstudiert, die Kinder können sich als Tiere schminken lassen und zum Schluss gibt es noch ein kleines Geschenk.

[www.coloursdancefestival.com](http://www.coloursdancefestival.com)

0-99 Jahre  
Tanz-Event / S-Bad Cannstatt

© Alex Wünsch

# Kultur Splitter

von Christiane Götz



© Jenny Sieboldt Berlin

Am 8. / 9. / 10. und 11. Juli  
jeweils um 10 Uhr

Das gibt's doch nur im Traum! Als die neunjährige Elisabeth aufwacht, befindet sie sich nicht in ihrem Bett, sondern in einer fremden Welt auf der anderen Seite der Erde. Neben ihr liegt ein unbekannter Junge und vor dem Haus grasen drei Ziegen. Fazil ist ein netter Junge und seine Familie nimmt Elisabeth freundlich auf. Sie erfährt viel über sein Leben und seine Träume. Als sie wieder in ihrem Bett aufwacht und das Leben ganz normal weitergeht, fehlt ihr Fazil sehr und sie versucht, sich zurückzuträumen. Nur ist es nicht leicht, den selben Traum ein zweites Mal zu träumen, es sei denn jemand anders träumt ihn. Gespielt wird das Stück „**Traumkreuzung**“ vom Ensemble Materialtheater Stuttgart und dem Théâtre Octobre Brüssel im FITZ! Figurentheater.

[www.fitz-stuttgart.de](http://www.fitz-stuttgart.de)

ab 7 Jahre  
Theater / S-Mitte

ab 5 Jahre  
Familienkonzert / S-Möhringen

Am 14. Juli um 11 Uhr

Der Norweger Peer Gynt, ein Draufgänger und Tunichtgut, erfindet die wahnwitzigsten Geschichten. In diesen erzählt er, beinahe die Tochter des Bergkönigs geheiratet zu haben, von einer weiblichen Diebesbande ausgeraubt worden zu sein und im tosenden Sturm auf einem Segelschiff nur knapp überlebt zu haben. Zurück in seiner Heimat Norwegen wartet glücklicherweise seine Jugendliebe Solveig und somit das Glück auf ihn. Juri Tetzlaff, KiKA-Moderator im Baumhaus, hat aus Edvard Griegs Schauspielmusik zu Henrik Ibsens „**Peer Gynt**“ eine zeitgemäße Fassung erarbeitet. Diese phantasievolle Geschichte erzählt er gemeinsam mit dem Bläserquintett „**Profive**“ im Züblin-Haus neu.

[www.zueblin-haus.de](http://www.zueblin-haus.de)



Premiere am 13. Juli  
um 20 Uhr, 14., 17., 21., 24.  
Juli um 15 Uhr und  
am 25. Juli um 11 Uhr

Das Märchen von Schneewittchen, dem armen, reichen Mädchen ist so berührend, dass sie nun verfilmt werden soll. Am Set steht alles bereit, doch dann läuft das Ganze ein klein wenig aus dem Ruder. Auf einmal tauchen Rotkäppchen und der böse Wolf auf, dicht gefolgt von Batman. Mit viel Charme und Witz erzählen die jungen Akteure des Glasperlenspiels Asperg e.V. „**Schneewittchen – mal anders**“ und zeigen, was bei Dreharbeiten alles geschehen kann. Die Originalgeschichte wird „nebenher“ natürlich auch erzählt.

[www.glasperlenspiel.de](http://www.glasperlenspiel.de)

ab 6 Jahre  
Theater / Asperg

0-99 Jahre  
Fest / S-Süd

Am 12. Juli ab 16 Uhr,  
am 13. und 14. Juli  
jeweils ab 11 Uhr

An drei Tagen wird beim „**17. Afrika Festival**“ auf dem Erwin-Schöttle-Platz kulturelle Vielfalt präsentiert. Vereine informieren über ihre Projekte, buntes Treiben auf dem afrikanischen Basar lädt zum Stöbern ein, kulinarische Spezialitäten können genossen werden und auf der Open-Air-Bühne finden Konzerte, Tanzvorführungen und Modeschauen statt. Im angrenzenden Alten Feuerwehrhaus werden Workshops angeboten, an denen auch Kinder gerne teilnehmen können.

[www.afrikafestival-stuttgart.de](http://www.afrikafestival-stuttgart.de)



© Afrika Festival



© consalvo

## „Mega krasse Stuntszenen“

Zum Filmstart von „Benjamin Blümchen“ sprachen wir mit dem jungen Schauspieler Manuel Santos Gelke

von Doris Müller

**Am 1. August 2019 startet ein Realfilm um den beliebten Elefanten Benjamin Blümchen im Kino. Wie es war, dort die Rolle von Benjamins bestem Freund Otto zu spielen, erfuhr Luftballon von Manuel Santos Gelke:**

**Luftballon: Lieber Manuel, bitte verrate uns zuerst, wie alt du bist, wo du wohnst und in welche Klasse du jetzt gehst?**

Hi, ich bin gerade 14 Jahre alt geworden, wohne in Berlin und gehe in die 9. Klasse.

**Was hat dich selbst im Vorschulalter an Benjamin Blümchen begeistert?**

Ich habe früher viele Hörspiele gehört; besonders immer abends. Ich fand diese Geschichten einfach mega sympathisch und lustig.

**Benjamin Blümchen ist nicht dein erster Filmdreh. Was hast du vorher schon gemacht?**

Doch, es ist mein erster Filmdreh gewesen! Mittlerweile ist es zwei Jahre her und ich habe seit dem einiges gedreht. Ich habe bei TKKG Karl, eine der Hauptrollen, gespielt. In einer TV-Arztserie habe ich auch mitgespielt. Vorher habe ich in einem professionellen Knabenchor und in Musicals gesungen und auch als Model gearbeitet. Mal sehen, was die Zukunft so bringt...



Manuel Santos in Aktion mit Benjamin Blümchen

**Wie bist du zu der Rolle gekommen?**

Ich habe mich bei einer Schauspiel-Agentur angemeldet und dann habe ich nach circa zwei Monaten beim Casting für Benjamin Blümchen mitgemacht. Ich wurde dann tatsächlich genommen. Das war wahnsinnig toll und ich hatte eine wunderschöne Drehzeit.

**Welche besonderen Mühen macht es beim Dreh, eine Figur wie Benjamin Blümchen als Filmpartner zu haben?**

Alles wurde in einem Greenscreenstudio gedreht und ich musste mir alles vorstellen: die Tiere, die Häuser, den See - einfach alles! Auch Benjamin Blümchen wurde natürlich animiert und ich habe mit einem Mann im grünen Anzug gearbeitet, dessen Augen ich aber nicht sehen konnte. Das war besonders schwierig. Ich

musste mir halt auch Benjamin Blümchen mit all seinen Gesichtsausdrücken und Emotionen vorstellen.

**Wie lange hat das Drehen für dich gedauert und wo wurde überall gedreht?**

Wir haben ausschließlich in einem Greenscreenstudio in Köln gedreht. Ich hatte 32 Drehtage.

**Welche Szene war für dich besonders schön oder herausfordernd?**

Die Stuntszenen waren mega krass und haben total viel Spaß gemacht. Was das genau war, seht ihr im Film.

**Gab es stressige oder eine besonders spannende Situationen beim Drehen?**

Stressig war, dass ich nur eine bestimmte Anzahl an Stunden hatte, in denen ich arbeiten durfte. Spannend war jeder

einzelner Tag auf seine Art und Weise.

**Wie hast du dich mit den erwachsenen Schauspielkollegen verstanden?**

Ich habe mich mit allen super verstanden. Es war eine einzigartige, familiäre Atmosphäre beim Dreh. Einfach genial!

**Wie hast du Schule und Filmdrehen unter einen Hut bekommen?**

Ich hatte Unterricht per Skype mit einem Lehrer. Das war so gut, dass ich am Ende weiter war, als meine Klasse.

**Was sagen deine Klassenkameraden zu deiner Rolle als Otto und wie haben sie dich in der Drehzeit unterstützt?**

Sie waren total begeistert und haben mir immer die Unterrichtsmaterialien zugesendet. Das war sehr hilfreich.

**Wie würdest du Leuten wie Zora Zack (im Film gespielt von Heike Makatsch) gegenüberreten, die skrupellos ihre Interessen durchsetzen und dafür unbedarfte Mitstreiter suchen?**

Ich hasse Ungerechtigkeit und würde immer, egal wo, egal wann, darum kämpfen! **Was möchtest du, nach so viel Filmerfahrung, später einmal werden?** Neben der Schauspielerei interessiere ich mich auch für die Naturwissenschaften. Also wer weiß!?

**Dankeschön für das Interview!**

*Benjamin Blümchen, D 2017, FSK 0, 110 Min., Kinostart: 1. August*

## Farbenfrohe Welt des Orients

„Kleiner Aladin und der Zauberteppich“ ab 11. Juli im Kino

**(red) Das Tor zur aufregenden und farbenfrohen Welt des Orients öffnet sich ab 11. Juli, wenn das warmherzige Familienabenteuer „Kleiner Aladin und der Zauberteppich“ über die deutschen Kinoleinwände fliegt.**

Basierend auf dem erfolgreichen Kinderbuch „Hodja im Orient“ von Ole Lund Kirkegaard erzählt die dänische Animationsproduktion die Geschichte des jungen Aladin, einem Schneidersohn, der in die Fußstapfen seines Vaters treten soll, aber seinem langweiligen Dorfleben entkommen will.

Er sehnt sich in die große Welt, wo er beweisen möchte, dass mehr in ihm steckt als ein Schneider. Denn das ist die Zukunft,



Smaragda, Suleika und Aladin auf dem fliegenden Teppich

die sein Vater für ihn sieht. Seine Chance sieht Aladin gekommen, als ihm sein Nachbar El Faza einen geheimnisvollen Teppich überlässt, der fliegen kann. Zusammen mit seiner Ziege Suleika, die Aladin nicht

von der Seite weicht, macht sich der junge Abenteurer auf nach Petto, der Stadt des Sultans, wo der alte El Faza seine Enkelin vermutet, die Aladin zu ihm zurückbringen soll.

Doch die magischen Fähigkeiten des Teppichs wecken die Begierde des fieses Sultans und zusammen mit der mutigen Smaragda, die Aladin in Petto trifft, muss er nicht nur sein zwischenzeitlich gestohlenes Fluggerät wiederfinden, auch die Enkelin El Fazas aufzuspüren, entpuppt sich viel schwieriger als gedacht....

Der junge Abenteurer muss über sich hinauswachsen, wenn er das kleine Mädchen zu seinem Großvater zurückbringen will.

Ein liebenswerter und fantasievoller Familienfilm, in dem Werte wie Mut, Freundschaft und Zusammenhalt im Mittelpunkt stehen.

*„Kleiner Aladin und der Zauberteppich“, DK 2018, FSK 0, 81 Min., Kinostart 11. Juli*



# Was isst die Welt?

Cristina Rieck stellt Bücher zu Essgewohnheiten rund um den Globus vor

Wenn sich unterschiedliche Kulturen begegnen, so wie es in Deutschland der Fall ist, treffen auch verschiedene Esskulturen aufeinander. Das fällt schon den Kindern in Kita und Schule beim Auspacken ihres Vespers auf. In den Buchtipp dieses Monats erfahren junge Leser Genaueres über die Essgewohnheiten anderer Länder.



▶ Ab 5

In dem liebevoll gestalteten Buch „So schmeckt die Welt“ können junge Leser und Betrachter Gerichte, Traditionen, Tischkulturen und Festlichkeiten aus aller Welt erkunden. Nach Kontinenten aufgebaut, erfahren sie von der Autorin Beth Walrond, welche Lebensmittel dort jeweils von besonderer Bedeutung sind und zu welchen Festen die Menschen miteinander essen und feiern. Wer hätte beispielsweise gedacht, dass ein ägyptischer Pharao einen Feiertag zu Ehren der Zwiebel erklärte, dass es in Frankreich ebenso viele Käsesorten wie Tage im Jahr gibt und warum Safran in Indien als „rotes Gold“ bekannt ist?

Die farbenfrohen Illustrationen erwecken bereits das Interesse von Vorschulkindern, die bestimmt auch gerne ausprobieren werden, wie man „mit den Händen“, „mit Stäbchen“ und „mit Messer und Gabel“ isst. Die Anleitung dazu finden sie am Ende dieses Bandes.

Beth Walrond: *So schmeckt die Welt: Leckerbissen und Feste rund um den Globus, Die Gestalten Verlag 2019, 80 Seiten, EUR 24,90, ISBN 978-3-89955-817-3*



▶ Ab 6

Handfeste Rezepte stehen im Vordergrund von „Kinder aus aller Welt: Das essen wir“. Ausgehend von den vier Grundnahrungsmitteln Reis,

Weizen, Mais und Kartoffeln erklären Kinder aus aller Welt, was in ihrem Land daraus gekocht wird. So erklärt Vishnu aus Indien, wie „Indischer Milchreis“ zubereitet wird und Jedidiah aus Ghana den traditionellen Reiseintopf „Benachin“. Oder es wird erklärt, wie viele köstliche Gerichte aus Mais zubereitet werden können: Von der „Polenta“ aus Italien über „Tamales“ aus Mexiko bis zu „Popcorn“ aus Äthiopien (und nicht aus den USA). Ansprechende Fotos von Kindern dieser Welt und ihren Lieblingsgerichten machen Lust aufs Nachkochen.

Kinder aus aller Welt: *Das essen wir, Dorling Kindersley DK Verlag 2018, 80 Seiten, EUR 14,95, ISBN 978-3-8310-3476-5*



▶ Ab 7

Ein Atlas der besonderen Art ist Giulia Malerbas „So isst die Welt“. Der großformatige Bildband birgt detailreiche Illustrationen von Febe Silani, die unglaublich viele Informationen zu Nahrungsmitteln, Essgewohnheiten und typischen Gerichten einzelner Länder enthalten. So ähnelt das Buch gleichzeitig einem Wimmelbuch, in dem immer wieder neue Details entdeckt werden können. Die Doppelseiten zu jedem Land sind derart schön gestaltet, dass sie geeignet wären, die Wände einer Küche oder eines Kinderzimmers zu schmücken.

Doch auch im Regal aufbewahrt, wird dieser besondere Band bestimmt immer wieder hervorgeholt, um nachzuschlagen oder einfach nur die kulinarische Vielfalt der Welt zu erkunden.

So isst die Welt: *Entdecke fremde Länder und was dort auf den Tisch kommt, Riva Verlag 2017, 72 Seiten, EUR 6,99, ISBN 978-3-7423-0316-5*

## VERLOSUNG:

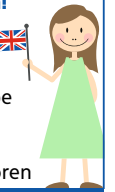
Wir verlosen jeweils zwei Freie Exemplare der vorgestellten Bücher. Wer eines der Bücher gewinnen möchte, schickt unter Angabe des Alters eine Mail an: [verlosung@elternzeitung-luftballon.de](mailto:verlosung@elternzeitung-luftballon.de) oder eine Postkarte an Elternzeitung Luftballon, Nadlerstr. 12, 70173 Stuttgart, **Stichwort: Buchtipp Juli**. Einsendeschluss ist der 10.7.2018. (Adresse nicht vergessen!)

Teilnahmebedingungen siehe Impressum.



Einfach Englisch lernen!

- 10 Jahre Erfahrung
  - in Stuttgart-West und Stuttgart-Degerloch
  - Kleinkinder-Spielgruppe
- Englischkurse für:
- Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren



Polly Mai-Jennings • [www.speak-stuttgart.de](http://www.speak-stuttgart.de)

Fon: 0711 8 88 01 73 • E-Mail: [info@speake-stuttgart.de](mailto:info@speake-stuttgart.de)

Milchzähne hast Du nur ein Mal im Leben.



der milchzahn.com

Praxis für Hochbegabung und Hochleistungspotenzial



Interessiert an ...

▶ Berufspotenzial?

▶ Intelligenztests?

▶ Lernmethoden Coaching?

Dipl.-Psych. Iris C. Müller · Bebelstr. 36 · 70193 Stuttgart · Tel. 0711/94549876  
[www.hochbegabung-stuttgart.de](http://www.hochbegabung-stuttgart.de)

Im Oktober:

Sonderbeilage

Auflage  
55.000  
Exemplare



Museen

Bühnen

Kinos

Werben Sie hier für Ihre Kulturangebote IN UND UM STUTTGART ...



Buchungsschluss  
**16.8.2019**

Weitere Infos: [www.elternzeitung-luftballon.de/](http://www.elternzeitung-luftballon.de/)  
Mediadaten oder rufen Sie an unter 0711-2348795  
oder per Mail an [mail@elternzeitung-luftballon.de](mailto:mail@elternzeitung-luftballon.de)

# Rund um die Geburt



©Robert Hainer/stock.adobe.com

## Wandel in der Geburtshilfe

Wie werden wir zukünftig gebären?

von Isabelle Steinmill

**In der Geburtshilfe läuft einiges schief. Ärzte und Hebammen können nicht so arbeiten, wie sie gerne möchten. Viele Frauen haben im Nachhinein mit ihrem Geburtserlebnis. Wer zuversichtlich ist und sich im Vorfeld gut informiert, kann den Geburtsverlauf aber womöglich positiv beeinflussen.**

Prof. Dr. med. Frank Louwen ist im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGOG). Zudem leitet er die Abteilung für Geburtshilfe am Universitätsklinikum in Frankfurt am Main. Frägt man ihn, was gegenwärtig in der Geburtshilfe falsch laufe, weiß er gar nicht, wo er anfangen soll. Die Unterfinanzierung der natürlichen Geburt führe zu einer kontinuierlichen Verschlechterung von Versorgungssituationen. Der massive Personalmangel sorge dafür, dass weder Hebammen noch Frauenärztinnen so arbeiten könnten, dass sie am Ende ihrer Schicht zufrieden nach

Hause gehen. Sie hätten währenddessen nämlich nicht diversen Frauen zu einer schönen Geburt verholfen, sondern im Rahmen ihrer Möglichkeiten eher Notsituationen verhindert.

Die Kaiserschnittquote korreliere nachweislich mit der schlechten Versorgungssituation, ebenso ein beträchtlicher Teil der vorgenommenen Interventionen, die – je nach Notwendigkeit - die Geburt beschleunigen oder verlangsamen sollen. Das einzige Mittel, um die prekäre Lage in Kliniken zu verbessern, sei, unbedingt die ausreichende Finanzierung der normalen Geburt zu sichern.

### Schlechte Grundvoraussetzungen

Die Schließung der Geburtshilfe im Stuttgarter Charlottenhaus Ende letzten Jahres, nachdem kein Ersatz für einen ausscheidenden Belegarzt gefunden worden war, kann als symptomatisch für die Situation in ganz Deutschland betrachtet werden. Nicht nur die Arbeitszeiten und die Bezahlung der Belegärzte sind unattraktiv, sondern dies gilt gleichermaßen für die Hebammen in der Geburtshilfe.

Auch freiberufliche Hebammen, die Frauen in der Schwangerschaft und/oder im Wochenbett betreuen, sind in Stuttgart rar. Im April berichteten die Stuttgarter Nachrichten über den Notstand. Man müsse davon ausgehen, so die Hebamme Monika Schmid, dass 2018 Hunderte von Stuttgarterinnen ihre Suche ohne Erfolg eingestellt hätten. Spätestens in der achten Schwangerschaftswoche sollte man mit der Suche nach einer Hebamme beginnen, rät Schmid.

### Auswirkungen

Die Kaiserschnittquote betrug nach einer Statistik des Statistischen Bundesamtes 2017 30,5 Prozent. Wünschenswert wäre laut der WHO eine Quote von 10 bis 15 Prozent. Im Film „Die sichere Geburt – Wozu Hebammen?“ von Carola Hauck erinnern sich drei Frauen mit gemischten Gefühlen an ihre erste Geburt zurück.

Eine Frau schildert glaubwürdig, wie sie sich unter der Geburt ausgeliefert gefühlt habe wie ein Tier, an dem sich jeder habe bedienen können. „Sicher“ im Sinn des Filmes ist die Geburt nämlich nicht nur dann, wenn die Geburtsklinik nah und der OP gut

ausgestattet ist. „Sicher“ meint auch, dass sie selbstbestimmt, zur vollsten Zufriedenheit der Patientin durchgeführt wird, ohne (Routine-) Interventionen und ohne medizinisch nicht indizierte Kaiserschnitte.

So definiert auch die Bundeselterninitiative Motherhood e.V. die „sichere“ Geburt. Sie gibt an, dass Studien zufolge nur circa sieben Prozent der Geburten ohne Eingriffe wie beispielsweise Dammschnitte, Periduralanästhesien (PDA) oder Geburten mit Hilfe von Saugglocke oder Zange stattfänden. Prof. med. Sven Hildenbrandt gibt in Haucks Film zu bedenken: jeder Eingriff in den natürlichen Geburtsverlauf müsse gut begründet sein. Jede Wehenschwäche habe ihren Grund. Interventionen würden meistens nicht dazu führen, dass die Komplikationsraten sinken, sondern dass sie steigen würden. Eine PDA berge immer das Risiko eines Geburtsstillstandes, vor allem dann, wenn die Frau sich nicht mehr bewegen könne.

In seinem Sachbuch „50 einfache Dinge, die Sie über das Kinderkriegen wissen sollten“ (Westend-Verlag 2008) schreibt Louwen über mögliche Kehrseiten der

Geburtseinleitung. Insbesondere dann, wenn der Muttermund noch geschlossen, der Gebärmutterhals noch erhalten und seine Konsistenz eher derb sei, sei das Risiko für die Notwendigkeit eines Kaiserschnitts nach der Einleitung erhöht und das trefte durchaus auch auf Einleitungen nach der 38. Woche zu. Zudem sei eine Einleitung wesentlich häufiger mit einer schmerzhaften Wehentätigkeit verbunden, so dass während der Geburt häufiger als bei Spontangeburt die Schmerzausschaltung notwendig werde.

Michel Odent, der auch als Experte in dem Film spricht, ist selbst Arzt und Geburtshelfer und ein bedeutender Verfechter der natürlichen Geburt. Deutschlandfunk.de bezeichnet den beinahe Neunzig-Jährigen in einem Artikel von 2016 als „Enfant Terrible der Geburtsmedizin“. Odent macht sich Gedanken über die gesellschaftlichen Auswirkungen

der zahlreichen Eingriffe in die Geburt. In einem online-Interview des „artgerecht-Projektes“ auf YouTube spricht er darüber, dass die Gabe von synthetischem Oxytocin unter der Geburt (zum Beispiel zur Förderung der Wehen) die natürliche Ausschüttung von Oxytocin evolutionsbedingt bei nachfolgenden Generationen vermindern könne.

Da Oxytocin nicht nur unter der Geburt wichtig ist, sondern auch als das Bindungshormon schlechthin betrachtet wird, könne dies beträchtliche Folgen für unser Bindungsverhalten haben. Man kann sich in diesem Zusammenhang fragen, welche Auswirkungen dies auf die Mutter-Kind-Beziehung haben wird.

### Was können wir tun?

Eine Geburt ist unter Umständen selbstbestimmter, wenn die Frau weiß, was unter der Geburt mit ihr und ihrem Körper passiert. Sie sollte in der Schwangerschaft gelernt haben, sich in den Pausen gut zu entspannen und die Geburtsarbeit aktiv zu gestalten. Manuela Rauer vom Deutschen Hebammenverband (DHV) rät Frauen, sich in der Schwangerschaft gut zu informieren. In einem guten Geburtsvorbereitungskurs könne die Schwangere erfahren, was sie erwartet oder auch herausfinden, welcher Schmerztyp sie sei. Auch wenn sie die Geburt als natürlichen Vorgang sieht, seien Medikamente nicht unbedingt ein No-Go. Vorher müssten aber andere schmerzlindernde

Maßnahmen ausprobiert werden. Wichtig sei, dass Frauen keine Angst vor dem Gebären haben, sondern darauf vertrauen, dass sie es aus eigener Kraft schaffen. Die Angst kann nämlich einen negativen Einfluss auf den Geburtsverlauf haben. „Durch einen hohen Adrenalinpiegel und durch viel Anspannung im Körper kann die Geburtsarbeit schmerzhafter sein und der Muttermund sich nicht gut öffnen“, berichtet auch Hebamme Monika Schmid.

Manuela Rauer meint, die Hebammen würden durch ihren physiologischen Blick auf die Geburt die Frauen darin bestärken, natürlich zu gebären. Ein bewährtes Modell ist, dass die Schwangere die Vorsorgeuntersuchungen abwechselnd von Arzt und Hebamme durchführen lässt. Ängste können so vor der Geburt womöglich bearbeitet und reduziert werden.

## „Ärzte und Hebammen verhindern gegenwärtig eher Notsituationen, als dass sie Frauen zu einer schönen Geburt verhelfen.“

Prof. med. Frank Louwen, leitender Arzt der Geburtshilfe am Universitätsklinikum in Frankfurt am Main

### Wo gebären?

Eine Geburt in der Klinik hat natürlich positive Seiten. Geht wider Erwarten doch etwas schief, ist dort in der Regel für Mutter und Kind eine zügige Versorgung gewährleistet. Wer eine komplikationsfreie Schwangerschaft erlebt und sich damit sicher fühlt, außerklinisch zu gebären, kann überlegen, in ein Geburtshaus zu gehen.

Monika Schmid hat gut 25 Jahre lang Geburten zuhause und im Geburtshaus begleitet. Sie weiß, dass „Sicherheit“ etwas sehr individuelles ist und jede Frau selber spürt, wo und unter welchen Bedingungen sie sich sicher fühlt. Durch die häufigen Hebammen-Kontakte in der Schwangerschaft bei einer geplanten außerklinischen Geburt lerne man sich und auch das ungeborene Kind gut kennen und die Frau könne ihre inneren Ressourcen stärken. Auch die werdenden Väter werden mit einbezogen und können ihre Ängste und Fragen loswerden. Die Filderklinik schlägt unter den Kliniken insofern alternative Wege ein, dass sie der natürlichen Geburt eine besondere Priorität einräumt. Nach Angaben auf der Homepage ist die Kaiserschnitttrate dort deutschlandweit am geringsten, Geburtseinleitungen werden bei unauffälligem Befund später vorgenommen, als in anderen Häusern. Wie wir in der Zukunft gebären werden, wissen wir nicht. Es gibt jedoch gute Gründe, an der natürlichen Geburt festzuhalten!

### TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

Seit 2015 gibt es eine Mailadresse, an die sich Stuttgarterinnen wenden können, wenn sie schon in der 13. Woche sind und keine Hebamme für die Betreuung in der Schwangerschaft und/oder das Wochenbett gefunden haben: Hebammensuche-stuttgart@gmx.de

Der Film von Carola Hauck ist gerade für Erstgebärende sehr zu empfehlen und informiert umfassend: <https://die-sichere-geburt.de>

Das online-Projekt [mind:pregnancy](http://mind:pregnancy) bietet online

Hilfe für Schwangere in Baden-Württemberg, die an Ängsten oder Depressionen in der Schwangerschaft leiden (auch Angst vor der Geburt): <https://mindpregnancy.de/> [mindpregnancy/projektziele/](https://mindpregnancy.de/projektziele/)

In Stuttgart findet im Oktober der Kongress „Wir von Anfang an“ statt, bei dem Frauen-, Kinder- und Jugendärzte, Hebammen und Eltern in einen Dialog treten. Unter dem Motto „Miteinander statt Nebeneinander“ soll unter anderem auch das Vertrauen der Eltern in die Geburt gestärkt werden: <https://wir-von-anfang-an.de>

## WEITERBILDUNG

familien- / berufsbegleitend

### GfG-Doula®

Qualifizierung zu individueller und kontinuierlicher Geburtsbegleitung

**Orientierungstag am 06. Juli 2019 in Stuttgart**

Start der Weiterbildung am 21. September 2019

Infos unter Tel. 030 / 45 02 69 20 · [gfg@gfg-bv.de](mailto:gfg@gfg-bv.de) · [www.gfg-bv.de](http://www.gfg-bv.de)



**GfG**

Gesellschaft für Geburtsvorbereitung  
-Familienbildung und Frauengesundheit-  
Bundesverband e.V.

## Handweberei



Wir weben für Sie  
Textilien aus Naturfasern

**Karl-Schubert**  
Gemeinschaft e.V.

Wollteppiche, Babytragelücher, Tischdecken, Kuscheldecken, Taschen, Schals, Postkarten, ...und vieles mehr

Kurze Str. 31, 70794 Filderstadt  
Telefon: 0711- 77091- 35  
E-Mail: [weberei@ksg-ev.eu](mailto:weberei@ksg-ev.eu)  
[www.ksg-ev.eu](http://www.ksg-ev.eu)

Mo-Do 8:30-12:20 Uhr und 13:30-15:30 Uhr, sowie Fr 8:30-12:00 Uhr



## Fit für die Geburt

### Gymnastik & Bewegung für Schwangere

Die natürlichen Auftriebskräfte des Wassers steigern Ihr Körpergefühl. Mit einer Kombination aus Atem-, Entspannungs- und Schwimmübungen wird Ihre Fitness für die Geburt sanft vorbereitet. Die Belastungsgrenzen während der Geburt werden dadurch deutlich verbessert. Eine Kursteilnahme lohnt sich.

Kursdauer: gesamt 12 mal 45 min\*

Termine:  
mittwochs 10:15 bis 11:00 Uhr  
und 11:15 bis 12:00 Uhr  
donnerstags 18:00 bis 18:45 Uhr

\* Auch mit 6 Kurseinheiten buchbar.

**Kurseinstieg jederzeit!**



Mörikestr. 62, 70199 Stuttgart · Telefon 0711 216-66300 · [stuttgart.de/baeder](http://stuttgart.de/baeder)

Stuttgarter Bäder

**Das Fachgeschäft.**

Tragehilfen aller Art, ausführliche Beratung  
Hier finden Sie nützliches von der Schwangerschaft bis zum Kleinkind

DIDYMOS® Alleenstr. 8  
Ludwigsburg (beim Bahnhof)  
Tel.: 07141/9 75 71-29

Öffnungszeiten und Kurstermine auf  
[www.didymos-laden.de](http://www.didymos-laden.de)



**ZWERGENREICH**  
manuela schmitt  
bobath- vojta- & castillo morales-  
therapeutin  
lindenbachstraße 40  
70499 stuttgart -weilimdorf

**PHYSIOTHERAPIE**  
FÜR SÄUGLINGE · KINDER · JUGENDLICHE · ERWACHSENE

**bobath · vojta · castillo morales · atemtherapie  
entwicklungsberatung · rückbildung · babymassage  
baby- & krabbelgruppen**

[www.zwergenreich.net](http://www.zwergenreich.net) · [info@zwergenreich.net](mailto:info@zwergenreich.net)  
tel. 0711-887 44 53 · fax 0711-889 35 08 · termine nach vereinbarung

# Zurück zur Bestform



**Fit nach der Geburt**

Dieses Trainingskonzept ist gezielt für die Phasen Wochenbett, Rückbildung und Wiedereinstieg konzipiert. Es passt sich, ohne den Körper zu überfordern, Ihrer individuellen Situation an.

Juliana Afram  
Vom Wochenbett  
zum Workout  
19,99 € [D] / 20,60 € [A]  
ISBN 978-3-432-10731-8  
Auch als E-Book

Bequem bestellen über  
[www.trias-verlag.de](http://www.trias-verlag.de)  
versandkostenfrei  
innerhalb Deutschlands

**TRIAS**

# Fehlgeburten

Gar nicht selten und psychisch belastend

von Isabelle Steinmill

**Jede fünfte oder sechste Frau erlebt statistisch betrachtet eine Fehlgeburt. Für viele Frauen ist das Ereignis psychisch belastend und lässt eine Wunde zurück, obwohl sie das Kind nie kennenlernten und vielleicht noch keinen Babybauch hatten.**

Einige Frauen sprechen offen über ihre Fehlgeburten. Manche berichten, sie hätten zwischen ihren Kindern diverse Fehlgeburten gehabt, andere erleiden zunächst einige Frühaborte, bis sie eine erfolgreiche Schwangerschaft erleben, wenige davon bleiben kinderlos. Nicht selten stellen betroffene Frauen ihre Weiblichkeit und ihre körperlichen Fähigkeiten infrage.

„Ein wirklich zentrales Gefühl, das ein Frühabort bei der Frau hinterlässt, ist Schuld. Und das, obwohl die Frau in den seltensten Fällen Schuld trifft“, berichtet die Gynäkologin Dr. med. Roswitha Engel-Széchényi. Sie ist außerdem tiefenpsychologisch ausgebildete Psychotherapeutin und bietet schwangeren Frauen in ihrer Stuttgarter Praxis auch eine psychosomatische und psychotherapeutische Begleitung, wenn das nötig erscheint. Gehe in den ersten Wochen bei der Zellteilung nur eine Kleinigkeit schief, sterbe der Embryo ab. Die meisten Fehlgeburten seien also - von außen betrachtet - ein natürlicher Vorgang.

**Eine Fehlgeburt erleben**

Katja Walser\* aus Stuttgart erinnert sich daran, wie sie sich von einem auf den anderen Tag nicht mehr schwanger gefühlt habe. Als eine Ärztin die Fehlgeburt bestätigt hatte, habe sie sich erleichtert gefühlt. Die Ungewissheit habe sie als belastend empfunden. So habe sie beginnen können, das Geschehene zu verarbeiten. Manche in ihrem Bekanntenkreis hätten sich gewundert, dass sie nicht mehr trauere. Andere hätten offen über ihre eigenen Aborte geredet - somit habe sie gespürt, dass sie nicht alleine ist. Unmittelbar nach dem Frühabort habe sie sich psychisch kaum belastet gefühlt. Andere fallen in eine regelrechte Depression und verschließen sich. Frauen, die schon öfter in ihrem Leben Verluste erlitten, reagieren womöglich empfindlicher.

In einem Spiegel online-Artikel von 2015 schreibt Irene Habich, Männer würden oftmals anders trauern. Manche würden ihr Leid verbergen. Es wäre falsch, anzunehmen, sie trauerten nicht.

Fehlgeburten können inzwischen unabhängig von ihrem Alter bestattet und beim Standesamt gemeldet werden, Kliniken und Praxen müssen sie in Sammelgräbern bestatten, sie werden nicht wie früher mit dem Klinikmüll entsorgt. Dieser Sinneswandel zeigt, dass die Trauer um frühe Fehlgeburten gesellschaftlich respektiert wird.

**Schwanger nach einer Fehlgeburt**

Erst, als Katja Walser\* dann wieder schwanger geworden sei, habe sie gemerkt, dass sie ihre Erfahrung gar nicht richtig verarbeitet hatte. Sie habe sofort befürchtet, es könne ihr ein zweites Mal passieren. Gerade in einer erneuten



Eine Fehlgeburt ist eine große Belastung.

Schwangerschaft sei es wichtig, den Glauben an den positiven Verlauf zu stärken, so Engel-Széchényi. Sie bietet solchen Frauen nach dem amerikanischen Konzept der Tender Loving Care eine besonders intensive Betreuung in der Schwangerschaft an, die nicht nur aus Technik, sondern auch viel aus Gesprächen besteht. Wer sich beruhigt fühle, könne auch häufiger als normal in die Praxis kommen.

**Psychologische Erklärungsansätze**

Engel-Széchényi gibt zu bedenken, dass Paare gegenwärtig sehr hohe Erwartungen an das Schwangerwerden hätten: Zuerst verhüte man konsequent über Jahre, dann würden viele erwarten, dass sie quasi sofort schwanger würden. Den meisten sei der Kinderwunsch sehr wichtig. Da man aber in diesem Lebensbereich keine vollständige Kontrolle ausüben könne, würden viele Frauen die Fehlgeburt als Kontrollverlust erleben, manche würden sich vielleicht sogar gekränkt fühlen. Manche sind es gewöhnt, im Leben ihre Ziele zu erreichen. Man könne nicht unbedingt sagen, dass das Erlebnis eine Frau, die bereits Kinder habe, weniger belaste. Die Reaktion sei sehr individuell. Nicht zu verachten ist der gesellschaftliche Druck. Wird einem nicht als Frau in einem gewissen Alter permanent suggeriert, man habe gefälligst ein oder mehrere gesunde Kinder zu gebären?

\*Name geändert

**TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:**

Fotografen von „Dein-sternenkind.eu“ fotografieren unentgeltlich, spontan und professionell Fehl- und Totgeburten, auch schon ab der 12. oder 14. Schwangerschaftswoche: [Dein-sternenkind.eu](http://Dein-sternenkind.eu)

Die Initiative REGENBOGEN „Glücklose Schwangerschaft“ e.V. ist ein Kreis von betroffenen Eltern: <http://initiative-regenbogen.de/ueber-unsere-initiative.html>

# Kein „Babykino“ ab 2021

Unnötiger Ultraschall wird verboten



Medizinisch notwendige Untersuchungen mit Ultraschall sind weiterhin unproblematisch.

von Borjana Zamani

**Die neue Strahlenschutzverordnung des Umweltministeriums verbietet Ultraschall bei Ungeborenen im Mutterleib ab 2021, die medizinisch nicht notwendig sind. Das Ministerium befürchtet Nebenwirkungen, Ärzte relativieren die Risiken und die Eltern fühlen sich verunsichert.**

Die Deutsche Gesellschaft für Ultraschall in der Medizin (DEGUM) stellt fest, dass dadurch das nicht-medizinische so genannte „Baby-TV“, das sich auf dem freien Gesundheitsmarkt verbreitet hat, untersagt wird. Bei diesem werden Ultraschallgeräte mit verbesserter Bildgebung eingesetzt, welche mit einer höheren Ultraschallleistung arbeiten. Dies sei mit einem potenziellen Risiko für das ungeborene Kind verbunden, erklärte das Umweltministerium auf Medienanfragen. Dabei sei jedoch die von Ärzten durchgeführte Sonografie zu diagnostischen Zwecken klar vom „Baby-Watching“ abzugrenzen, erklärt die DEGUM in ihrer Mitteilung. Als sehr problematisch bezeichnen Ärzte das Bauch- oder Babykino mittels Geräten, die von nichtmedizinischen Anbietern ausgeliehen werden können. Babys sollen vor deren unnötigen Störeinflüssen geschützt werden.

## Experten präzisieren das Risiko

Medizinisch notwendige kurze Untersuchungen, die von ausgebildetem Personal durchgeführt werden, seien laut des Vizepräsidenten des DEGUMs, Dr. Kai-Sven Heling, unproblematisch. „Trotz jahrzehntelanger intensiver Forschungsarbeit gibt es nach wie vor keine Studienergebnisse, die darauf hindeuten, dass Ultraschalluntersuchungen

in der Schwangerschaft irgendeine Gesundheitsbelastung für das ungeborene Kind darstellen“, so Heling.

## Ein Trost für die Neugier

Warum sollen Eltern dann trotzdem auf die lustigen 3D- und 4D-Aufnahmen verzichten, wenn keine medizinische Indikation vorliegt? Der Präsident des Berufsverbandes der Frauenärzte, Prof. Christian Albring, erklärt: „Hoch energetische Schallwellen sind wärmeauslösend. Das könnte zu Veränderungen an Zellen im Gehirn oder anderen empfindlichen Organen des Ungeborenen führen.“ Frauenärzte seien auch bisher schon dagegen gewesen, dass werdenden Eltern sehr viele 3D-Untersuchungen angeboten würden.

Oft liegen Babys für eine „Fotoaufnahme“ nicht optimal und die Suche nach dem richtigen Bild verlängere die Beschallungszeit. Dies könne zu einer Schallwellen-Exposition führen, die aus medizinischer Sicht nicht ideal sei. Eltern könnten sich weiterhin bei den notwendigen Untersuchungen Fotos und Video ansehen oder mitfilmen und sollten sich von der aktuellen Diskussion um das Verbot nicht verunsichern lassen, so Albring.

## So wenig wie möglich

Hebammenverbände loben die Entscheidung des Umweltministeriums und mahnen Eltern, sie sollten sich nicht alles von Bildern bestätigen lassen. Mehrere Studien zeigen, dass der Ultraschall so kurz und selten wie möglich angewendet werden soll, gibt der Verein Greenbirth e.V. zu bedenken, der sich für eine natürliche Geburt und Schwangerschaft einsetzt. Sowohl Gynäkologen als auch private Anbieter und Krankenkassen bieten derzeit Zuschüsse für 3D-Fotos. Auch das kritisiert der Verein seit Jahren.

## Zauberhafter Früchtespaß mit den neuen HiPP HiPPiS



Die magische Ellis Einhorn und der fröhliche Dano Drache sind wie verzaubert von den neuen HiPP HiPPiS. Den Fruchtspaß aus 100 % Bio-Früchten im Quetschbeutel gibt es jetzt in den Sorten „Mirabelle in Apfel-Pfirsich – mit Ellis Einhorn“ und „Drachenfrucht-Johannisbeere in Apfel-Birne – mit Dano Drache“. Natürlich ganz ohne Zusatz von Zucker, Aromen, Farb- und Konservierungsstoffen – purer Fruchtgenuss in bewährter HiPP Bio-Qualität.

[www.hipp.de/hippis](http://www.hipp.de/hippis)

## Infoveranstaltung KE im Dialog:

20. September 2019, Freitag 15.00 – 18.00 Uhr  
FORUM (Haus 15), Klinikum Esslingen  
Aktionstag Demenz – Wenn Oma ihr Enkelkind nicht mehr erkennt!

Chefarzt Dr. Matthias Reinhard,  
Klinik für Neurologie und klinische Neurophysiologie

## Wohlfühlatmosphäre und Sicherheit für Ihre Geburt

Wir freuen uns, Sie und Ihre Familie bei Schwangerschaft und Geburt begleiten zu dürfen. Das Team der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe und der Klinik für Kinder und Jugendliche sind für Mutter, Vater und Kind da.

Wenn es mal schnell gehen muss – den Kreißsaal erreichen Sie unter: **0711 – 3103 7910**  
[www.mkz.klinikum-esslingen.de](http://www.mkz.klinikum-esslingen.de)



Informationen zum Kursprogramm der Elternschule erhalten Sie unter:

[www.es-elternschule.de](http://www.es-elternschule.de)



**Klinikum Esslingen**

Das Qualitätskrankenhaus

Hirschlandstr. 97 · 73730 Esslingen · Telefon 0711 – 31 03 0

[www.klinikum-esslingen.de](http://www.klinikum-esslingen.de)





## Eltern-Kind-Seminar in der medius-KLINIK Ostfildern-Ruit

Hedelfinger Str. 166, 73760 Ostfildern  
Tel: (07 11) 4488-18974  
E-Mail: info@eltern-kind-seminar.de  
Internet: www.eltern-kind-seminar.de



### Sie erwarten ein Baby oder es ist bereits auf der Welt?

Wir haben ein großes Kursangebot für Sie:

- Geburtsvorbereitung
- Crash-Kurse zu Geburtsvorbereitung (1-tägig)
- Aquagymnastik für Schwangere
- Yoga für Schwangere + Mütter
- Stillgruppe
- Rückbildungsgymnastik
- Säuglingspflege
- Babyschwimmen bis 15. Monat
- Kleinkinderschwimmen bis 5 Jahre
- Babymassage
- Babys in Bewegung
- Kleinkindturnen
- Erste-Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder
- Body-Aktiv-Plus Kurse im Anschluss an die Rückbildung
- Frauenfitness
- Bauch Beine Po
- Beckenbodengymnastik
- Kanga
- Aquafit und Aquawellness
- Junge Eltern Infoabend (Kindergeld, Elterngeld etc.)

Gerne informieren wir Sie über aktuelle Termine! Per Telefon, E-Mail oder über unsere Homepage: [www.eltern-kind-seminar.de](http://www.eltern-kind-seminar.de)



Musikalische Früherziehung  
von 0-6 Jahre  
Flöten- und Gesangsunterricht  
in Bad Cannstatt

Teilnahme am Kinderchor

Tel. 0157 / 30 999 107  
[www.Musikgarten-JasminQuintieri.de](http://www.Musikgarten-JasminQuintieri.de)

Matratzen · Autositze · Fahrradsitze · Laufgitter · Schnuller

**Hier sind 100% Familie drin!**

Wir als Familienbetrieb wissen, was junge Familien am Anfang tatsächlich benötigen und geben Ihnen das bei unserer **kostenlosen und unverbindlichen Erstausrüstungs-Beratung für junge Eltern** gerne weiter.

Informieren Sie sich auch auf unserer Internetseite über viele interessante Top-Angebote.

*Mehr für Ihr Geld -  
und für Ihr Baby das Beste!*

**princess**

Ihr Baby- und Kleinkind-Ausstatter in der Region!  
princess-Kinderwagen Straub GmbH · 72555 Metzingen  
Richtung Outlet-Center Noyon-Allee · Heerstraße 10  
Tel.: (0 71 23) 92 78-0 · [www.princess-kinderwagen.de](http://www.princess-kinderwagen.de)  
Kostenlose Parkplätze direkt am Haus

Mo - Do 10 - 18 Uhr · Fr 10 - 19.30 Uhr · Sa 10 - 17 Uhr

Kinderwagen · Sportwagen · Buggies · Puppenwagen · Stubenwagen · Kinderzimmer  
Krabbeldecken · Truhnenbänke · Laufstühle · Rückenträger · Tragetaschen · Lernspielzeug

# Wir brauchen keinen Ultraschall...

...ich kann das Köpfchen schon fühlen!



© fotolia.de/ Jonas Blaubitz

Kann es sein, dass man von einer Schwangerschaft nichts mitbekommt?

von Barbara Braun

**Wir alle kennen sie, diese Geschichten, die uns gewöhnlich über mindestens fünf Ecken nach dem Motto erreichen: Die Mutter meiner Freundin hat eine Nachbarin, deren Nichte kennt eine Frau, die Folgendes erlebt hat... Meistens hegen wir mehr oder weniger große Zweifel am Wahrheitsgehalt der Geschichten – klingen sie doch zu unglaublich!**

Ich traf Charlotte (alle Namen geändert, Anmerkung der Redaktion), die zwei sehr unterschiedliche Schwangerschaften erlebte.

### Mit Magenschmerzen ins Krankenhaus

Ihre Geschichte beginnt damit, dass sie Lars kennenlernt. Als sie nach einer Weile ein Paar werden, fängt eine besondere Zeit an, Charlotte nennt sie die bis dahin beste in ihrem Leben. „Es war eine super Zeit“, sagt sie. „Wir sind gereist, wir haben miteinander gut gekocht und gut gegessen, ich habe meine Ausbildung beendet und einen neuen Job angefangen. Ich arbeitete dort von 7.30 bis 14 Uhr und zusätzlich von 15 bis 22 Uhr in einem Wohnheim für Körperbehinderte. Ab und zu hatte ich Rückenschmerzen, die ich auf die körperlich harte Arbeit in diesem Wohnheim zurückführte. Es ging uns richtig gut“. So vergeht ein Dreiviertel Jahr.

Eines Abends verspürt Charlotte ungewöhnliche heftige Magenschmerzen. Als diese immer schlimmer werden und sie auf der Toilette auch noch Blut entdeckt, lässt sie sich von einem WG-Mitbewohner in die nächstgelegene Klinik bringen, die sie an die Frauenklinik gegenüber verweist. Dort berichtet sie, wie es ihr geht, und wird untersucht. Ihr Bauch ist ungewöhnlich hart. Es wird ein Schwangerschaftstest gemacht, obwohl Charlotte den Ärzten versichert, dass sie seit Jahren die Pille nimmt und regelmäßige Blutungen hat. Der Schwangerschaftstest fällt positiv aus, eine Ultraschalluntersuchung soll gemacht werden, als die Ärztin sagt: „Wir brauchen keinen Ultraschall, ich kann das Köpfchen schon fühlen!“

Es braucht nicht viel Phantasie, um sich vorzustellen, in welch unglaublicher Gefühlsachterbahn

sich Charlotte nun befindet! Den Ärzten ist schnell klar, dass eine Geburt bevorsteht, jedoch nicht, wie weit die Schwangerschaft fortgeschritten oder wie der Zustand des Ungeborenen ist. Sie versuchen, sich auf alle möglichen Komplikationen vorzubereiten, weil unerkannte Schwangerschaften zahlreiche Risiken bergen. Charlotte bekommt davon aber zum Glück nichts mit.

Lars muss verständigt werden. Weil sein Handy defekt ist, reißt ihn ein WG-Mitbewohner aus dem Schlaf. Völlig verschlafen erhält er die Nachricht von Charlotte, dass ihr gemeinsames Kind auf dem Weg in die Welt ist. Auf die Frage, ob noch Zeit wäre, auf die U-Bahn zu warten oder ob er lieber das Taxi nehmen solle, bekommt er nur die knappe Antwort: „Taxi“. In der Klinik angekommen, wird er zu dem, was jede Frau in einer solchen Situation am dringendsten braucht: zum Fels in der Brandung, mitten in einem Sturm, ohne Zeit und Energie auf die Frage zu verschwenden „Wie kann das sein?“ Er gesteht Charlotte seine Liebe und schafft es mit seiner Ruhe, sie auf das zu fokussieren, was im Moment alleine wichtig ist: Das gemeinsame Kind gut auf die Welt zu bringen. Und das gelingt!

### Ein Kind gebären, obwohl man nichts von der Schwangerschaft wusste

Die von den Ärzten empfohlene PDA macht Charlotte ruhiger; die Hebamme führt sie, die nie einen Geburtsvorbereitungskurs besucht und nichts über die richtige Atmung, das Hecheln oder Presswehen gehört hat, liebevoll durch die Geburt. Das Kind, eine Tochter, ist über 3.000 Gramm schwer und völlig gesund! Sie wird auf Charlottes Bauch gelegt und sofort ist klar: Es ist Liebe auf den ersten Blick. Heute sagt sie: „Das war der emotional größte Moment in meinem Leben.“ Ein Gefühlsfeuerwerk tobt in ihr und gleichzeitig macht sich ein Gefühl von Sicherheit in ihr breit: „Alles wird gut!“

Drei Stunden nach der Geburt ruft Charlotte ihre Mutter an, bittet sie, sich hinzusetzen und sitzen zu bleiben. Als sie ihr von der Geburt ihrer Tochter erzählt, herrscht erst Stille, gefolgt von Weinen und den Fragen „Stehst du unter Drogen? Hast

du Probleme?“, um dann zu begreifen, dass sie tatsächlich Oma geworden ist. Statt in den Urlaub zu fahren, kommt sie einen Tag später mit Charlottes Bruder, der selbst ein Kind erwartet, und vollgepacktem Auto zum Krankenhaus, um ihre Enkeltochter willkommen zu heißen und die Tochter nach Kräften zu unterstützen. Lars' WG-Zimmer wird umgeräumt und kindertauglich gemacht, der Schreibtisch zum Wickeltisch umgerüstet und die Babyausstattung zusammengesammelt.

„Und dann“, sagt Charlotte, „mussten wir auch noch einen Namen für unser Kind finden. Das war gar nicht leicht und wir hatten nicht unendlich viel Zeit dafür. Aber sobald wir einen hatten, wurde es wieder ein Stück reeller, dass unsere Tochter wirklich da war.“

Charlotte, Lars und die kleine Lucia bekommen großen Rückhalt und Unterstützung durch ihre Familien, Freunde und Umgebung. So können Charlotte und Lars sich langsam an ihr neues Familienglück gewöhnen. „Es dauerte fast anderthalb Jahre bis dieses Gefühl, eine Tochter zu haben, wirklich bei mir angekommen war“, erzählt Charlotte. „Jeden Abend stellte ich mich an ihr Bettchen und sagte ihr, wie sehr ich mich freue, dass sie da ist, und dass ich für sie da bin.“

### Die zweite Schwangerschaft ist völlig anders

Als Lucia etwa 21 Monate alt ist, wünschen sich Charlotte und Lars ein zweites Kind und stellen fest, dass das gar nicht so einfach ist! Es dauert ein Jahr, bis Charlotte schwanger wird. Nun kostet sie die Zeit der Schwangerschaft aus, um Bücher über Entwicklungsstufen oder Namen zu lesen, sich innerlich und äußerlich vorzubereiten. Aber sie durchlebt auch vieles, was sie bei der ersten verpasst hat: Blutungen aufgrund von sich lösenden Hämatomen, Sorgen, Ängste, Arztbesuche, einen schweren Bauch, Ruheverbote, Beschäftigungsverbot... Verglichen mit der ersten Schwangerschaft ist die Zeit beschwerlicher und anstrengender. Aber in den besonderen Momenten der Schwangerschaft, zum Beispiel als sie die ersten Bewegungen des Ungeborenen wahrnimmt oder mit liebevollen Gedanken an das Baby den wachsenden Bauch streichelt, steigt leise Wehmut in ihr auf: Diesen Teil einer Schwangerschaft hat sie beim ersten Mal verpasst. Nur schwer wird sie das Gefühl los, ihrer älteren Tochter etwas vorenthalten zu haben. Allerdings sind Lucia damit auch Ängste und Sorgen erspart geblieben. Charlotte jedenfalls hat ihren Frieden gefunden. „Jetzt“, sagt sie, „ist alles gut, so wie es ist.“

Ich bin berührt und hingerissen von dieser besonderen Familiengeschichte und freue mich darüber, wie Charlotte und ihr Mann – inzwischen sind sie und Lars verheiratet – diese große Herausforderung in ihrem Leben angenommen und mit bewundernswerter Unterstützung von Familie und Freunden gemeistert haben.

### „Und du hast wirklich nichts bemerkt?“

Weil ich selbst fünf Schwangerschaften hinter mir habe, kann ich mir die eine Frage nicht verkneifen, die sicherlich jeder, der die Geschichte erzählt bekommt, stellen möchte: „Und du hast wirklich nichts bemerkt?“ „Nein“, antwortet Charlotte. „Mir ging es doch so gut! Ich nahm schon jahrelang die Pille, hatte regelmäßig Blutungen. Mein Gewicht schwankte schon immer in einem

gewissen Rahmen, ich litt nicht unter Übelkeit.“ Und sie führt weiter aus: „Die Ärzte erklärten mir, dass manche Kinder mehr nach hinten, Richtung Wirbelsäule, wachsen. Vielleicht waren es die Tritte meines ungeborenen Kindes, die meine Rückenschmerzen mitverursacht hatten? Die regelmäßigen Blutungen erklärten sie damit, dass manche Körper sich, bedingt durch die Pille, auf den Rhythmus der Blutungen einstellen würden, das heißt, es gibt weitere Blutungen, auch wenn eine Schwangerschaft vorliegt.“ Sie schüttelt den Kopf. „Ich weiß es nicht. Jedenfalls bin ich in meiner ersten Schwangerschaft einen Monat vor der Geburt noch im Dirndl zu einem Fest gegangen – spätestens da hätte man einen Bauch sehen müssen, wenn da einer gewesen wäre!“

Und dann gesteht sie mir noch etwas, das ihr sichtlich peinlich ist: „Meine Schwägerin war im 3. Monat schwanger, da unterhielten wir uns. Ich weiß nicht, wie wir auf das Thema kamen, aber auf einmal ging es in unserem Gespräch um Frauen, die nicht merken, dass sie schwanger sind. Ich hatte schlimme Vorurteile diesen Frauen gegenüber und äußerte sie laut, ohne zu wissen, dass ich selbst eine von ihnen war. Ich war da bereits im 6. Monat schwanger!“ Es ist ihr anzusehen, dass sie sich heute noch dafür schämt.

### Vorurteile

„Eine Homöopathin“, sagt sie, „meinte dazu, ich könne bestimmt noch viel von meiner Tochter lernen. Die erste Lektion hätte ich schon bekommen: keine Vorurteile zu haben!“

Zum Glück reagierten alle, denen Charlotte und Lars bisher ihre Geschichte erzählten, ohne diese Vorurteile. Es waren eher ungläubiges Staunen und danach große Hilfsbereitschaft, die ihnen von Seiten der Familie und des Freundeskreises entgegengebracht wurden. Ärzte zeigten großes medizinisches Interesse, eine Ärztin meinte, in ihrer 20-jährigen Karriere wären ihr bisher fünf Fälle unerkannter Schwangerschaften begegnet. Nur Fremde, die Charlotte oder Lars nicht kennen, reagieren anfänglich mit ähnlichen Vorurteilen, wie Charlotte sie selbst gehabt hatte.

Ich überlege, ob Charlotte wohl nach den ganzen Ereignissen Selbstzweifel bekommen hat? „Zuerst nicht“, meint sie. „da war ich viel zu beschäftigt. Später fragte ich mich schon, wie ich nur so unsensibel sein konnte, und ob etwas mit mir nicht stimmte. Liebe Menschen mit offenen Ohren halfen mir, mit diesen Selbstzweifeln umzugehen.“

Ich frage Charlotte, ob sie etwas aus ihrem Erfahrungsschatz aus zwei doch sehr unterschiedlichen Schwangerschaften an andere werdenden Mütter weitergeben könnte. Ob sie einen Rat für sie hätte? „Ja“, meint sie. „Ich finde es wichtig, immer gut darauf aufzupassen, dass es einem selbst gut geht. Dann geht es auch dem Kind gut.“ Und sie fügt hinzu: „Vielleicht wäre ein Mittelweg gut, besser vorbereitet zu sein als ich bei der ersten, aber entspannter als bei der zweiten Schwangerschaft.“

Ich bedanke mich für dieses spannende und netze Gespräch und freue mich, dass in einer Welt, in der so vieles planbar scheint, unerwartete Wunder wie dieses immer wieder möglich sind. Danke an Charlotte, Lars und ihre beiden Kinder dafür, dass sie diese an Wundern volle Geschichte mit uns teilen.

*Das Gespräch führte Barbara Braun von der Elternzeitung „Kinderkram“ in Kiel. Sie ist selbst Mutter von fünf Kindern.*



**Marienhospital Stuttgart**

*Geborgenheit und höchstes medizinisches Niveau ...*

bieten wir Ihnen in unserer Geburtsklinik. Machen Sie sich selbst ein Bild bei unseren kostenlosen **Informationsabenden für werdende Eltern** zweimal im Monat donnerstags um 19.00 Uhr.

Termine und Infos: [www.marienhospital-stuttgart.de/fachkliniken/gynaekologie-und-geburtshilfe](http://www.marienhospital-stuttgart.de/fachkliniken/gynaekologie-und-geburtshilfe)

Marienhospital Stuttgart  
Böheimstraße 37  
70199 Stuttgart  
Tel: (07 11) 64 89-0

VINZENZ VON PAUL KLINIKEN gGMBH

MARIENHOSPITAL STUTTGART

**MEDIATION FÜR FAMILIEN** **LIKOM**

Kostenfreie Erstberatung (30 min)  
Termin nach Vereinbarung  
Marktplatz 5/1 • 71624 Ludwigsburg

konflikte | besser | lösen  
Tel: 07141/6887999  
[www.likom.info](http://www.likom.info)



### FAMILY CARE | FAMILIENPFLEGE

Angebote rund um Familie und Geburt in Ditzingen

**Die Familienpflege** bietet Hilfe auf Zeit für Familien in Notsituationen. Wenn die haushaltsführende Person zeitweise oder ganz ausfällt, sorgen wir dafür, dass der gewohnte Ablauf in der Familie erhalten bleibt.

- **Erkrankung der haushaltsführenden Person**
- **Kur- oder Krankenhausaufenthalt**
- **Risikoschwangerschaften, Entbindung, Mehrlingsgeburten**
- **Belastungssituationen durch chronische Erkrankungen**
- **psychischen und erzieherischen Belastungssituationen**

Mit **Hebammenleistungen** und Angeboten rund um die Geburt, begleiten, beraten und unterstützen wir Sie auf Ihrem Weg als werdende Eltern.

- **Geburtsvorbereitungskurse**
- **Rückbildungsgymnastik**
- **Hebammensprechstunde**
- **Wochenbettbetreuung**

Sprechen Sie uns an, wir informieren Sie gerne:  
Sarah Hert, Leitung Family Care  
Tel.: 0 71 56/16 59 - 600  
[hert@so-di.de](mailto:hert@so-di.de)  
[www.so-di.de](http://www.so-di.de)

SO.DI Family Care Ditzingen

**Ihre Familie braucht Hilfe?**

**Wir unterstützen Sie**

- Professionell
- Kurzfristig
- Zuhause
- Individuell

**Unsere Mitarbeiterinnen**

- Sind staatl. anerkannte Fachkräfte
- Führen den Haushalt
- Pflegen & versorgen Säuglinge
- Betreuen & beschäftigen Kinder

**FDHW**  
 Evang. Familienpflege- und Dorfhelferinnenwerk in Württemberg e.V.  
 Postfach 10 13 52  
 70012 Stuttgart  
 Telefon 0711 229363-211  
 www.ev-familienpflege-dorhilfe.de

# Zucker im Blut

## Gesundes Kind trotz Schwangerschaftsdiabetes



Ein Glukosetoleranztest kann klären, ob zu viel Zucker im Blut ist.

von **Cristina Rieck**

**Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes haben vorübergehend einen erhöhten Zuckerspiegel im Blut. Dies ist meist unproblematisch und kein Grund zur Sorge. Es ist jedoch wichtig, den Schwangerschaftsdiabetes möglichst frühzeitig zu erkennen, da es sonst zu Komplikationen bei Mutter und Kind kommen kann.**

Wenn die Bauchspeicheldrüse mit der Insulinproduktion nicht mehr nachkommt, steigt der Blutzuckerwert an. Da die Hormone während einer Schwangerschaft zur Steigerung der Insulinresistenz führen und die Körperzellen der Frau nicht mehr so gut auf das blutzuckersenkende Hormon Insulin reagieren, besteht besonders bei Schwangeren, die übermäßig an Gewicht zunehmen, oder schon vor der Schwangerschaft ein hohes Ausgangsgewicht haben, die Gefahr eines Schwangerschaftsdiabetes. „Adipositas, das Alter der werdenden Mutter und das Aufkommen von Diabetes Typ II in der Familie“ sind laut Angaben von Dr. Loredana Delle Chiaie, Oberärztin und Leiterin der Pränatal-Diagnostik im Klinikum Stuttgart, ebenfalls Faktoren, die erhöhte Blutzuckerwerte entstehen lassen. Betroffen seien nach Angaben der Deutschen Diabetes Gesellschaft DDG etwa 14 Prozent der Schwangeren.

### Frühe Diagnose wichtig

Ein Schwangerschaftsdiabetes verursacht normalerweise keine spürbaren Beschwerden. Ob das Blut zu viel Zucker enthält, sollte darum am besten durch einen Blutzuckertest festgestellt werden. Einen solchen Glukosetoleranztest kann der Frauenarzt zwischen der 24. und 28. Schwangerschaftswoche durchführen.

Bei Frauen mit hohem Risiko für Diabetes

empfiehlt Delle Chiaie den sogenannten „großen Glukosetoleranztest“, bei dem der Abbau von 75 Gramm Glukose im Blut beobachtet wird. Beim „kleinen“ Test, den sie jeder Schwangeren empfiehlt, sind es nur 50 Gramm. Die Kosten des Glukosetoleranztests werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

### Risiken für Mutter und Kind

Bleibt die Krankheit unerkannt und wird nicht behandelt, birgt sie gesundheitliche Risiken für Mutter und Kind: „Bei der Mutter ist das Risiko einer Schwangerschaftsvergiftung erhöht und es kann zu einem gestörten Geburtsverlauf kommen und das Risiko für Kaiserschnitt, großer Blutverlust oder Geburtsverletzungen auftreten“, erklärt Delle Chiaie. Außerdem könne es zu erhöhtem Blutdruck, Harnwegsinfekten und Frühgeburten kommen.

Auch auf das Kind kann es negative Auswirkungen geben: Seine Bauchspeicheldrüse produziert als Reaktion auf die Blutzuckerwerte der Mutter Insulin im Überschuss. Der Fötus wird zu groß und zu schwer, was die Geburt wiederum erschwert. „Gleichzeitig können Organe wie Leber und Lunge nicht reifen und es kommt postnatal häufiger zu Gelbsucht und Hypoglykämie“, beobachtet Delle Chiaie.

### Vorbeugen und behandeln

Die Leiterin der Pränatal-Diagnostik rät werdenden Müttern darum sich gesund zu ernähren und wenig Kohlenhydrate und Zucker zu sich zu nehmen. Wenn sie sich dann noch ausreichend bewegten, sei dies oft ausreichend, um die Blutzuckerwerte zu senken. „Sollten trotz dieser Maßnahmen die Werte noch zu hoch sein, kann eine Insulintherapie den Ausgleich schaffen“, so Delle Chiaie. Denn ein nicht behandelter Diabetes während der Schwangerschaft erhöhe auch für das Kind das Risiko, eine Störung des Zuckerstoffwechsels zu entwickeln und übergewichtig zu werden.

### BUCHTIPP:

**Schwangerschafts-Diabetes im Griff**, Gesund essen für mein Baby und mich, Ute Schäfer-Graf, Bettina Snowdon, erschienen 2014, bei Trias, ISBN: 9783830468547, 14,99 Euro



Klinikum Stuttgart, Olgahospital/ Frauenklinik – Schwerpunkt Geburtshilfe, Pränatal-Diagnostik, Kriegsbergstraße 60, S-Nord, Tel. 0711-278 04  
 Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e.V., www.dggg.de  
 Deutsche Diabetes Gesellschaft, www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de

**Hebammenpraxis Erna Keller**  
 Rund ums Frausein - Rund ums Kinderkriegen

Dipl. Hebamme, Dipl. systemische Paar- und Familienberaterin/Schweiz, autorisierte Beraterin für Wechseljahre

- \* persönliche Beratung \* Wochenbettbetreuung
- \* Schwangerenvorsorge \* Geburtsvorbereitung
- \* Crashkurse für Paare und Mehrgebärende
- \* vielfältige Kursangebote
- \* Angebote zum Thema Wechseljahre
- \* Babymassagen
- \* "Entdeckungsreise zu unseren Sinnen": ab 4. Lebensmonat

Ich freue mich über Ihren Anruf!

Stiegelstraße 11 B · 71701 Schwieberdingen  
 Fon 07150 / 917677 · www.ernakeller.de  
 Termine nur nach Voranmeldung. Alle Kassen.

Der Laden für Tragetücher, Tragehilfen, Stoffwindeln & vieles mehr.

Gutbrodstraße 9  
 70197 Stuttgart

**5 € Gutschein**

keine Barauszahlung, ein Gutschein pro Kauf ab 50 € Einkaufswert

**Silberfaden**  
 natuerlich wachsen  
 Trageberatung, Kurse und mehr  
 www.silberfaden-stuttgart.de

**ÄRZTEHAUS KORNWESTHEIM**  
 Gemeinschaftspraxis für Urologie

**Ihre Familienplanung ist erfolgreich abgeschlossen...**

...und Sie wollen sich für den nächsten verantwortungsvollen Schritt entscheiden?

Wir informieren Sie gerne über die minimal invasive Technik der Sterilisation beim Mann mit **Mini-Nadel** und **ohne Skalpell**.

**Sterilisation ohne Skalpell**  
 – mini needle, non scalpel vasectomy –

**Dr. med. Marc Armbruster**  
 Urologe, Androloge und Männerarzt CMI  
 Gemeinschaftspraxis für Urologie im Arztehaus Kornwestheim  
 Bahnhofstr. 26 · 70806 Kornwestheim  
 Telefon 07154 180 100

Mehr Informationen unter [www.vasweb.de](http://www.vasweb.de)



# So natürlich und oft verpönt

## Stillen in der Öffentlichkeit

von Borjana Zamani

**Experten bestätigen: Stillen ist das Beste für das Kind. Stillende Mütter stoßen in der Öffentlichkeit trotzdem immer noch oft auf Ablehnung.**

Eine Studie der Nationalen Stillkommission (NSK) zeigt, dass jeder Vierte das Stillen in der Öffentlichkeit eher ablehnt. Kritik erfahren die Mütter besonders in Restaurants und Cafés. Hebammen, Ärzte und Stillberater sind sich sicher, Stillen ist das Natürlichste der Welt und Muttermilch ist als Nahrung für das Kind das Beste – gut verdaulich, hygienisch einwandfrei, richtig temperiert und immer verfügbar. Trotzdem war für jede zehnte der Befragten, die bereits abgestillt hatten, die ablehnende Haltung der Öffentlichkeit ein Grund für das Abstillen. Um dies zu verhindern und eine neue Stillkultur zu unterstützen, verbreitet die NSK gemeinsam mit anderen Partnern und Institutionen stillfreundliche Botschaften, die behutsam vermitteln sollen, dass „Stillen gesund ist und nicht warten kann“. Dies soll die Akzeptanz des Stillens in der Öffentlichkeit erhöhen und Stillende stärken.



Mütter wünschen sich mehr Akzeptanz des Stillens in der Öffentlichkeit.

### Mut haben

In der Schweiz, Australien, Großbritannien und Irland weisen „mamapps“ oder Aufkleber an den Türen auf stillfreundliche Orte, Restaurants, Cafés und vieles mehr hin. In Deutschland könnte diese Stimmung noch etwas besser werden. Claudia Giek aus

Weinstadt-Endersbach ist Stillberaterin und hat früher einen Stilltreff betreut. „Die Stilltreffs werden heute weniger nachgefragt, da sich Mütter nun eher über das Internet austauschen. Es ist aber nicht das Gleiche“, sagt sie. „Wenn ich jemandem real gegenüber sitze, können Probleme und Emotionen viel besser

wahrgenommen und vom Gegenüber verarbeitet werden, als beim Tippen auf dem Handy“, so Giek. Für Frauen, die draußen stillen wollen, gibt sie den Tipp. „Einfach den Mut haben. Dafür muss sich keine schämen.“

### Den kritischen Blicken widerstehen

Daniela Steudel betreut seit 15 Jahren eine Stillgruppe in Gerlingen. „Man sollte Leute haben, mit denen man darüber sprechen kann, dass Stillen etwas Normales ist und man es nicht heimlich tun muss“, meint sie. Das Gespräch mit „Gleichgesinnten“ sei wichtig, um sich Unterstützung zu holen. Wenn es mal die Brüste sein sollten, die als störend empfunden werden, fragt Steudel zurück: „Wie viel Werbung mit Brüsten gibt es überall?“ Zudem können Stilloberteile und Schals das Entblößte verstecken. Stillende Mütter, die draußen stillen, leben viel stressfreier und unabhängiger, so Steudel. Im Restaurant essen ja alle, die Mutter auch, warum darf dann das Kind nicht essen oder muss auf der Toilette seine Mahlzeit einnehmen, fragt Steudel. Sie freut sich, wenn sich Stillgruppen draußen treffen, das bringe das Stillen allen näher.

### STILLTREFFS:

#### Stuttgart:

##### - Bad Cannstatt:

- St. Anna Klinik, Elternschule, Obere-Waiblinger Str. 109, jeden Montag, 10-12 Uhr.
- Haus der Familie, Elwertstraße 4, jeden zweiten und vierten Mittwoch.

##### - Mitte: Hebammenpraxis Gaisburgstraße 12c,

jeden Donnerstag, 10-11.30 Uhr,

##### - Vaihingen: MüZe Eltern-Kind Treff, Ernst-Kachel-Straße 5,

jeden ersten und dritten Dienstag 9.30-11 Uhr.

#### Region:

- **Asperg:** StillLeben EmK Asperg, Wilhelmstraße 14, jeden Dienstag, 09.30-11 Uhr.
- **Filderstadt:** Wielandstraße 8, jeden zweiten und vierten Dienstag, 9.30-11 Uhr.
- **Gerlingen:** Familienzentrum Gehenbühl, Malvenweg 33, jeden ersten Freitag 9.30-11 Uhr.
- **Ludwigsburg:** Stilltreff bei Didymos, Alleenstraße 8, jeden dritten Mittwoch 9.30-11.00 Uhr.
- **Münchingen:** AWO-Begegnungsstätte, Schmale Straße 12, jeden ersten Dienstag, 9.30-11.30 Uhr.
- **Waiblingen:** EMK, Bismarckstraße 1, jeden ersten und dritten Montag, ab 10 Uhr.
- **Schorndorf:** Martin-Luther Haus, Friedrich Fischerstr. 1, jeden zweiten Montag 9.30-11 Uhr,

#### Arbeitsgemeinschaft freier Stillgruppen, Regionalverband Baden-Württemberg e.V.,

[www.stillen-bawue.de](http://www.stillen-bawue.de)

[www.afs-stillen.de/wp-content/uploads/Stillgruppen-RegionStuttgart-2019.pdf](http://www.afs-stillen.de/wp-content/uploads/Stillgruppen-RegionStuttgart-2019.pdf)



## Fabrikverkauf

### Wäsche und Bekleidung aus Naturfasern

#### Laufend Sonderangebote

- Wickelsysteme
- Babyfelle
- Nachtwäsche
- Baby- und Kinderwäsche
- BHs, Still-BHs
- Wollfleece-Bekleidung
- Strumpfwaren
- Wäsche für Erwachsene
- Sportwäsche

#### Viele Sommerartikel wie

- Babyhäubchen
- Strandsandalen
- Sommerschals

Öffnungszeiten Mo-Mi: 9.00 bis 15.00 Uhr, Do-Fr: 9.00 bis 18.00 Uhr

Online-Schnäppchenshop: [www.engel-natur.de](http://www.engel-natur.de)

Engel GmbH – Wäsche und Bekleidung aus Naturfasern

Wörthstr. 155, 72793 Pfullingen, Telefon (0 71 21) 3 87 87- 88  
Mitglied im Internationalen Verband der Naturtextilwirtschaft (IVN)





**Kurse & mehr...**

- Infoabende
- Geburtsvorbereitungskurse
- Akupunktur für Schwangere
- Säuglingspflegekurse
- Pilates
- Rückbildungsgymnastik
- PEKiP-Gruppen
- Still- und Müttercafé
- Babymassage-Kurse
- Erste Hilfe bei Kindern

---

**ELTERNSCHULE**  
der St. Anna-Klinik  
Obere Waiblinger Straße 109  
70374 Stuttgart-Bad Cannstatt



(0711) 52 02 - 259  
www.st-anna-klinik.de  
elternschule@st-anna-klinik.de

**Plötzlicher Kindstod?**  
Erste Hilfe am Kind  
2x im Monat

**perfectio.de**  
Johannesstr. 102, Stuttgart-West  
Infos unter Tel. 0711/253 999 77  
und im Internet [www.perfectio.de](http://www.perfectio.de)

**FAMILIENBAN.DE**  
GEWINNSPIELE + NEWS  
jeden Monat  
neu auf  
[www.familienban.de](http://www.familienban.de)

**RECHTE  
EINFORDERN?  
#SIEKANN**  
MIT IHRER HILFE.

WERDEN SIE PATE!  
**PLAN**  
INTERNATIONAL  
[www.plan.de](http://www.plan.de)

# Für zwei denken

## Aktualisierte Handlungsempfehlungen für Schwangere



Sich gut informieren, was in puncto Ernährung und Bewegung zu beachten ist

von Isabelle Steinmill

**Sich gesund ernähren, bewegen und genügend Schlaf - wie soll man sich als Schwangere verhalten? Das Netzwerk „Gesund ins Leben“ hat 2018 seine Handlungsempfehlungen aktualisiert und empfiehlt, dass Frauen möglichst schon an zwei denken sollten, wenn sich der Kinderwunsch einstellt.**

Drei Empfehlungen liegen Monika Cremer, Ernährungswissenschaftlerin bei Gesund ins Leben, für Frauen mit Kinderwunsch am Herzen: sich ausgewogen ernähren, Folsäure einnehmen und sich regelmäßig bewegen. Optimal sei, sich schon vor der Schwangerschaft bestmöglich an ein Normalgewicht anzunähern. Ein hohes Ausgangsgewicht beeinträchtigt die Schwangerschaft, die Gesundheit und das spätere Gewicht des Kindes.

Prof. Dr. med. Frank Louwen, Leiter der Abteilung für Geburtshilfe am Universitätsklinikum in Frankfurt am Main, hat große Bedenken wegen der steigenden Rate an Schwangeren, die mit erheblichem Übergewicht (BMI > 30) in die Schwangerschaft starten. Es gebe Studien, die einen Zusammenhang zwischen der Adipositas der Mutter und Fehlbildungen am Fötus nachweisen würden. In der Schwangerschaft kommt es besonders auf die Qualität der Ernährung an. Denn der Bedarf an einzelnen Vitaminen und Mineralstoffen ist in der Schwangerschaft deutlich erhöht, wohingegen der Energiebedarf unwesentlich steigt. Empfohlene Sportarten für Schwangere sind Walken, Schwimmen, Radfahren oder Schwangeren-Yoga. Wer vor der Schwangerschaft sportlich aktiv war, darf auch intensiver aktiv sein.

### Nahrungsergänzungsmittel

Gesund ins Leben empfiehlt schwangeren Frauen zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung 400 Milligramm folsäurehaltige Tabletten pro Tag einzunehmen. Wer nicht vier Wochen vor Eintritt der Schwangerschaft damit begonnen hat, sollte höherdosierte Präparate verwenden (800 Milligramm).

Außerdem empfiehlt das Netzwerk Schwangeren täglich als Nahrungsergänzung 100 (bis 150) Milligramm Jod einzunehmen, da der Jodbedarf in der Schwangerschaft steige. Eisen sollte nur dann eingenommen werden, wenn der Arzt eine Unterversorgung diagnostiziert hat.

Schwangeren ohne regelmäßigen Verzehr von fettreichem Meeresfisch wird empfohlen, die Omega-3-Fettsäure DHA zu ergänzen. DHA ist für die normale Entwicklung, vor allem von Gehirn und Sehfunktion, wichtig. Pflanzliche Lebensmittel wie Rapsöl, Leinöl oder Walnüsse enthalten eine kürzerkettige Omega-3-Fettsäure (Alpha-Linolensäure). Aus ihr kann der Körper zwar DHA bilden, doch die Umwandlungsrate ist sehr begrenzt. Eine Alternative für Vegetarier könnte sein, die Lebensmittel mit DHA aus marinen Mikroalgen anzureichern.

### Schutz vor Infektionen durch Lebensmittel

Schwangere sollen keine rohen tierischen Lebensmittel essen. Die Erreger von Listeriose und Toxoplasmose können während der Schwangerschaft auf die Plazenta und das ungeborene Kind

### TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

Wer sich genauer über die Empfehlungen informieren möchte, kann diese beim Netzwerk „Gesund ins Leben“ nachlesen. Dieses ist im Bundeszentrum für Ernährung der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung angesiedelt. Es handelt sich um bundesweite Empfehlungen, die auch von den Berufsverbänden der Frauenärzte und Hebammen unterstützt werden. [www.gesund-ins-leben.de/inhalt/schwangerschaft-29417.html](http://www.gesund-ins-leben.de/inhalt/schwangerschaft-29417.html)

Kostenloser Download eines Infoblattes zu Toxoplasmose und Listeriose: [www.ble-medienservice.de/0346/listeriose-und-toxoplasmose-sicher-essen-in-der-schwangerschaft?c=36](http://www.ble-medienservice.de/0346/listeriose-und-toxoplasmose-sicher-essen-in-der-schwangerschaft?c=36)

Fachkundig.  
Individuell.  
Ganzheitlich.



**Das Mutter-Kind-Zentrum am Robert-Bosch-Krankenhaus bietet eine kompetente und individuelle Betreuung in angenehmer Atmosphäre**

- ... Wochenbettstation mit ganzheitlicher Betreuung
- ... Verschiedene Gebärbetten und Geburtswannen
- ... Aromatherapie, Entspannungsbad, Akupunktur, Homöopathie, Periduralanästhesie, sanfter Kaiserschnitt
- ... Ambulante Entbindung
- ... 4D-Ultraschall, telemetrische CTG-Überwachung
- ... Raum für die ganze Familie in modernem, freundlichem Ambiente: Stillzimmer, Spielecke, Besucherzimmer, Buffetraum, Familienzimmer, Rooming-in (Babyinseln), ausschließlich Ein- und Zweibettzimmer
- ... Umfangreiches Kursangebot in unserer Elternschule, Stillanleitung durch Still- und Laktationsberaterinnen, Vorgespräch und erstes Kennenlernen in unserer Schwangerenambulanz (Telefon 0711/8101-5144)

Informationsabende für werdende Eltern finden einmal pro Monat (siehe [www.rbk.de](http://www.rbk.de)) um 18 Uhr statt.

**RBK**  
Robert-Bosch-Krankenhaus

Robert-Bosch-Krankenhaus  
Auerbachstraße 110, 70376 Stuttgart  
Telefon 0711/8101-5144  
info@rbk.de, www.rbk.de  
Eine Einrichtung der Robert Bosch Stiftung

übergehen, zu schweren Erkrankungen und auch zu Früh- und Totgeburten führen. Das Risiko von Listeriose und Toxoplasmose solle man minimieren“, rät Cremer.

Hinsichtlich der Toxoplasmose empfiehlt er auf rohes und nicht durchgegartes Fleisch, aber auch auf Rohwurst wie Salami oder rohen Schinken zu verzichten. Räucherfisch und Weichkäse (auch aus wärmebehandelter Milch wie Gorgonzola) bergen ein erhöhtes Risiko, Listerien zu enthalten. Auch Rohmilch und Erzeugnisse daraus sowie Gemüse und Salate können betroffen sein. Daher sollten Gemüse und Salat vor dem Verzehr gut gewaschen werden.

### Alkohol, Nikotin, Koffein und Arzneimittel

Gesund ins Leben rät, auf Alkohol zu verzichten, auch auf ein gelegentliches Gläschen. Nikotin soll völlig vermieden werden, auch E-Zigaretten können schädlich sein (auch ohne Nikotin). Gegen den moderaten Koffeinkonsum sei nichts einzuwenden (etwa zwei Tassen Kaffee täglich). Medikamente sollten unbedingt nur nach Rücksprache mit dem Arzt eingenommen werden. Optimal ist, wenn die Frau vor der Schwangerschaft ihren Impfstatus überprüfen lässt und Impflücken schließt. Frauen mit Kinderwunsch sollten regelmäßige Kontrollbesuche beim Zahnarzt einplanen.

## Willkommen im Leben!

Freie Taufen & Willkommensfeste



Das Baby freut sich über die Begrüßungsfeier.

von Tina Bähring

**Ein Kind in der Familie und der Gemeinschaft willkommen heißen, kann man auf vielerlei Weise. Für viele ist dabei die christliche Taufe ein fester Bestandteil. Wer sich für eine freie Taufe entscheidet, möchte sein neugeborenes Kind auf der Welt begrüßen, aber ohne christlichen Hintergrund.**

Eine freie Taufe ist schlicht eine Alternative zur Taufe in der Kirche. Kam ein Baby auf die Welt, wurde es in unserer Kultur traditionell getauft. Damit wurde das neugeborene Kind nicht nur mit einem Fest in der Familie begrüßt, es wurde auch in die Gemeinschaft der Christen aufgenommen. Heute entscheiden sich immer mehr frischgebackene Eltern gegen eine Taufe, da sie mit dem christlichen Ritual wenig anfangen können, nicht christlich sind, unterschiedlichen Religionen angehören oder die Kirche als Institution ablehnen.

Wer sich aber dennoch wünscht, sein Baby mit einer Feier zu begrüßen, kann eine freie Taufe oder Willkommensfest veranstalten. „Freie Taufen oder Willkommensfeiern verzichten auf den religiösen

Aspekt, aber nicht auf einen festlichen Rahmen, Paten und auf eine anschließende Feier“, erklärt Isabelle Weichselgartner, freie Rednerin aus Stuttgart. „Freie Taufen sind individuell und locker, aber trotzdem sehr festlich“, beschreibt sie. „Jede Zeremonie wird auf die Familie und das Kind neu zugeschnitten und gestaltet.“

### Ein Fest für's Herz

„Eine freie Taufe ermöglicht es Familie und Freunden der frischgebackenen Eltern, den neuen Erdenbürger feierlich zu begrüßen“, sagt Weichselgartner, die ausgebildete Radio-Moderatorin ist und Allgemeine Rhetorik studiert hat, „Individualität spielt die größte Rolle bei dem Fest. Heutige Mütter und Väter möchten das Fest selbst gestalten, von sich erzählen, ernst genommen und begleitet werden.“ Dazu kommt, dass die Feste gefeiert werden können, wo man es sich wünscht. „Gefeiert wird, wo es schön ist“, lacht Weichselgartner, „im heimischen Garten, auf einer grünen Wiese unter Apfelbäumen, auf einem Schloss oder einem Bauernhof.“

Mehr Infos unter: [www.babywillkommensfeier.de](http://www.babywillkommensfeier.de)



STUTTGART

Hirschstraße 26 / 0711 - 22 939 940

GERLINGEN

Hauptstraße 17 / 07156 - 17 73 678

FILDERSTADT

Sielminger Hauptstraße 36 / 07158 - 95 60 990

Kinderzahnheilkunde



## Aktion Deutschland Hilft

Das starke Bündnis bei Katastrophen



Wenn Menschen durch große Katastrophen in Not geraten, helfen wir. Gemeinsam, schnell und koordiniert. Schon ab 5 € im Monat werden Sie Förderer. So helfen Sie Tag für Tag und genau dort, wo die Not am größten ist.

Spendenkonto: DE62 3702 0500 0000 1020 30  
Förderer werden unter: [www.Aktion-Deutschland-Hilft.de](http://www.Aktion-Deutschland-Hilft.de)



**Aktion Deutschland Hilft**  
Bündnis deutscher Hilfsorganisationen