

# EDITORIAL



## Umdenken

Liebe Eltern,

vor kurzem war es mal wieder soweit – ich habe einen Artikel in der Stuttgarter Zeitung gelesen und war schockiert. „Zu wenig Geld, zu wenig Personal, Jugendfarmen und Spielplätze schlagen Alarm“ - unter dieser Headline wurde aus einer Sitzung im Jugendhilfeausschuss berichtet, in der einige Verantwortliche von mehreren Abenteuerspielplätzen (Abis) und Jugendfarmen (Jufas) über ihre Sorgen berichteten: Mitarbeiter an der Belastungsgrenze bis hin zum Burnout, keine Zeit und fehlende Mittel, um Praktikanten zu betreuen, Zurückfahren der Öffnungszeiten wegen fehlender Stellen.

Wieso lassen wir es zu, dass so viele wertvolle Einrichtungen vor die Hunde gehen, während man für große Geldinstitute und Firmen Rettungsschirme aufspannt? Die heutige Elterngeneration hat es doch sowieso schon schwer genug, ihren Nachwuchs angesichts der Medienvielfalt und fehlender kindgerechter Aufenthaltsorte gesund aufwachsen zu lassen. Da müsste man solche unersetzbaren Refugien in der Großstadt, in denen Kinder ganz unkompliziert und ohne Eltern elementare Natur- und soziale Erfahrungen machen, doch mit allen Mitteln unterstützen und die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen „auf Händen tragen“. Es ist beschämend für eine Stadt wie Stuttgart, die sich die Kinderfreundlichkeit auf die Fahnen geschrieben hat, dass man es so weit kommen ließ. (Übrigens geht es den Jufas in der Region auch nicht besser, wie man hin und wieder in den letzten Monaten lesen konnte.)

Aber vielleicht beginnt langsam ein Umdenken, denn Vertreter der Grünen und der SPD forderten in der damaligen Sitzung, die Einrichtungen dauerhaft zu sichern und Bürgermeisterin Isabel Fezer kündigte ein neues Konzept für Juni 2019 an. Wir vom Luftballon haben seit etlichen Jahren unter der Reihe „Kinderparadiese“ viele dieser Abis und Jufas vorgestellt, um deren unschätzbaren hohen Wert zu unterstreichen. In diesem Heft geht es um den Aktivspielplatz Raitelsberg (Seite 8).

Es ist eine Tatsache, dass viele Eltern in den großen Ballungsgebieten heute unter starkem ökonomischen Druck stehen, wenn sie ihrem Nachwuchs gute Startchancen ins Leben ermöglichen wollen. Das haben inzwischen auch viele Entscheidungsträger erkannt und wollen zum Beispiel mit einer neuen Preisstruktur in den städtischen Bädern ab 1. Januar Familien finanziell entlasten. Kinder bis sechs Jahre zahlen dann keinen Eintritt mehr (Artikel in diesem Heft auf Seite 10). Das ist immerhin ein Anfang, der hoffen lässt, aber diese Entwicklung muss weitergehen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen allen einen hoffnungsvollen und guten Start ins neue Jahr 2019!



PITTSBALLOON

...luftballons

...partybedarf

...event

...dekoration



...in den

Königsbau

Passagen

...und

Stuttgart-Ost

...pittsballoon.de



6

Indoor Wasserspaß

© Aquatoll / Joachim Schmitt



© Nature Trails GmbH

11

Ausflug des Monats:  
Mit Huskys durch  
den Winterwald



© pixabay

14

Sportlich durch den Winter

## Aktuell

- Bahnfahren in und um Stuttgart wird deutlich attraktiver 5
- Indoor-Wasserspaß: Spaßbäder in der Region 6
- Reihe Kinderparadiese: Aktivspielplatz Raitelsberg 8
- Die Häusliche Kinderkrankenpflege 10

## Ausflug des Monats

- Mit Huskys durch die Winterlandschaft 11

## Dies & Das

- Sport, Show, Buchtipps und mehr 12

## Winter

- Sportlich durch den Winter: Von Eislaufen bis Skifahren 14

## Hallo Baby

- Titelthema:** Schlaf, Kindlein, schlaf - Probleme beim Einschlafen lassen sich lösen 16
- Erste-Hilfe-Kurse für Babys 18
- Ernährung nach dem Stillen - Rezepttipps für die erste Zeit 20
- Babys hinter Gittern - Laufstall oder Auslauf? 22
- Muttergefühle - im Gespräch mit der Autorin Rike Drust 23

## Kultur

- Neue Ausstellungen im Naturkundemuseum: Butterflyalarm und Bernsteinwald 24
- Premiere „Der gestiefelte Kater“ im Schauspiel Stuttgart 25
- KIKA-Moderator Ralph Caspers im Merlin 25

## Filmtipps

- Big Fish & Begonia 26
- Sam als Filmheld 26
- Stuttgarter Kinderfilmstage 26

## Kultursplitter

- Nutcracker, Holiday on Ice, Bärenstag und mehr 22

## Luftikus

- Die kunterbunte Kinderzeitung 28



## Familie und Beruf

- Titelthema:** Vater sein dagegen sehr - Die „neuen“ Väter zwischen Kind und Karriere 30
- #momprenuers - Mütter als Unternehmensgründerinnen 32
- Kurze Elternzeit schadet Frauen im Beruf? 33
- Gute Vereinbarkeit von Beruf und Familie: Diakonie Stuttgart 33

## Auszeit

- Tipps nur für Eltern: Big Band, Kubanische Musik, Gutsauschank 34

## Veranstaltungskalender

- Ausstellungen 35
- Tageskalender Januar 36
- Impressum 48

## Kurse, Beratung, Treffpunkte

- Branchenverzeichnis 55

## Suche & Finde

- Kleinanzeigen 56



© pixabay

16

Hallo Baby

**Titelthema:** Schlaf, Kindlein, schlaf.

Wenn Babys nicht einschlafen, nicht durchschlafen, zu wenig oder gefühlt gar nicht schlafen können, hat das Einfluss auf die ganze Familie. Was können Eltern für eine ruhige und erholsame Nacht tun?



© Adobe Stock / RioPatuca Images

30

Familie und Beruf

**Titelthema:** Vater sein dagegen sehr

Das Vaterbild hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Wie sehen sich die sogenannten modernen Väter? Was sind ihre Wünsche für sich und ihre Kinder?



© studiocanal

35

Veranstaltungskalender Januar



# Feinstaub ade?

Bahnfahren in und um Stuttgart wird deutlich attraktiver



Vorbei am Stau wird günstiger.

von Isabelle Steinmill

**Ab 1. April 2019 gilt der neue VVS-Tarif, eine beispiellose Reform in der VVS-Geschichte. Fahrten im Ländle macht ab 9. Dezember 2018 der neue Baden-Württemberg-Tarif einfacher und attraktiver.**

Alle, die im Allgemeinen ihr Auto vor dem öffentlichen Nahverkehr bevorzugen, werden in Zukunft mehr Mühe haben, ihr Verhalten zu rechtfertigen. Der neue VVS-Tarif sollte nämlich für fast alle Nutzer Vorteile bringen.

## Was ändert sich durch die VVS-Reform?

Ab 1. April 2019 werden die Zonen zehn und zwanzig zusammengelegt, ebenso die beiden äußeren Ringe. Die Sektorengrenzen fallen generell weg, so dass überschaubare fünf Zonen übrig bleiben (statt 52!). Viele Nutzer brauchen nach der Reform ein Ticket für weniger Zonen und sparen Geld, wodurch auch das Abo günstiger wird. Wie viel man konkret spart, hängt von Start- und Zielort ab. Man geht davon aus, dass viele 25-30 Prozent weniger zahlen werden. Eine Tarifierhöhung soll 2019 ausbleiben. Das Tagesticket kostet nur noch fünf Euro.

Finanziert wird die Vergünstigung anteilig von der Stadt Stuttgart, den WS-Landkreisen und dem Land.

## Einführung des BW-Tarifs als verbundübergreifendes Ticket

Seit dem 9. Dezember gilt bereits der BW-Tarif für die Nutzer, die über die Verbundgrenze hinaus fahren. Es wird dann beispielsweise möglich sein, ein Ticket von Stuttgart-Kaltental nach Zwielfalten oder von Enzklösterle nach Titisee-Neustadt zu kaufen. Bisher waren mehrere Tickets nötig.

Die Nutzung des Nahverkehrs wird dadurch angeblich nicht nur einfacher, sondern auch günstiger. Peter Dittus vom Verkehrsministerium meint: „Je nach Distanz könnten zwischen 25 und 35 Prozent gegenüber dem heutigen Preis eingespart werden.“ Ein Vorteil sei auch, dass die BahnCard 25 und 50 auf den Tarif angerechnet würde. Eine kleine Einschränkung gebe es allerdings noch: Die Tickets des BW-Tarifs seien zunächst nur an den Fahrausweisautomaten und Verkaufsstellen der Eisenbahnverkehrsunternehmen oder als E-Ticket (Handyticket oder im Internet) erhältlich. Im Bereich der Stadt-, Straßenbahnen und Busse könnten sie noch nicht gekauft werden, das funktioniert erst ab 2021.

Das Baden-Württemberg-Ticket bleibt erhalten, ebenso gilt innerhalb des VVS weiterhin der Verbundtarif. Ab 2021 soll es neben Einzelfahrtscheinen auch verbundübergreifende Zeitkarten geben.

## Werden mehr Baden-Württemberger auf den öffentlichen Nahverkehr umsteigen?

Europäische Studien aus Städten, in denen der Nahverkehr umsonst (Tallinn seit 2013) oder quasi umsonst (zum Beispiel Wien Jahresticket für 365 Euro) ist, zeigen, dass dies nicht unbedingt der Fall ist. Sie belegen, dass die den ÖPNV mehr nutzen, die sonst zu Fuß gehen würden.

Viele Autofahrer greifen nicht unbedingt aus Kostengründen, sondern auch wegen einer schlechten Taktung oder Anbindung zum Auto. So das Ergebnis einer Zeit-online Umfrage vom Februar 2018. Es ist also wichtig, dass das Netz der öffentlichen Verkehrsmittel noch weiter ausgebaut wird.

Auch wenn Stuttgart nicht Wien oder Tallinn ist: Über den günstigeren Nahverkehr freuen sich natürlich alle. Ob sich langfristig bessere Feinstaubwerte erzielen lassen, wird sich zeigen.

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

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

Irina Schlaht, Tanzpädagogin und Tänzerin  
am Stuttgarter Ballett.



Ballettschule  
Schmetterling

**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

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, Bufferraum, 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 an jedem ersten und dritten Mittwoch im Monat um 18 Uhr statt.



Robert-Bosch-Krankenhaus

Robert-Bosch-Krankenhaus  
Auerbachstraße 110, 70376 Stuttgart  
Telefon 0711/8101-3474  
info@rbk.de, www.rbk.de

Eine Einrichtung der Robert Bosch Stiftung



**AQUA**  
Neckarsulm *toll*

Los, lern schwimmen bei uns!

**Wir bieten Babyschwimmkurse & Kinderschwimmkurse an!**

Freizeitbad AQUAtoll | Wilfenseeweg 70 | 74172 Neckarsulm  
Telefon 07132/2000-0 | [www.aquatoll.de](http://www.aquatoll.de)

**Schwimmen lernen mit Freude und Liebe!**

**Zeit zum Schwimmenlernen: Ferienintensiv-Schwimmkurse** in den **Weihnachtsferien: 27. - 29. Dezember** in Gerlingen.

**Oder mit einem Schwimmkurs ins neue Jahr starten:** Der Einstieg ist jederzeit möglich!

**Laufende Kurse** in Ditzingen, Gerlingen, Münchingen und in der Waldorfschule am Kräherwald.

**[www.wasserratten.eu](http://www.wasserratten.eu)**  
Andrea Bühler 0172-7432069

Die Kinder werden liebevoll & ohne Angst zum Schwimmen geführt!

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



von Andrea Krahl-Rhinow

Ein Schwimmbad-Ausflug mit der Familie verspricht nasses Vergnügen. Im Becken kann jeder seine Bahnen ziehen oder mit Schwimnudeln und Aufblasentchen plantschen. Doch in der kalte Jahreszeit versprechen Rutschen, Strömungskanäle und Wasserfälle noch mehr Action. Hier ein Überblick über „Spaßbäder“ in und um Stuttgart:

Im Stadionbad in Ludwigsburg gibt es seit letztem Herbst eine neue Attraktion: die Riesenrutsche mit zehn Meter Höhe und über 100 Metern Länge. Das besondere Erlebnis beim Rutschen sind die vielen verschiedenen Lichteffekte, mit dünnen und dicken Kreisen und Spiralen. Sie begleiten kleine und große Badegäste auf dem Weg durch die Röhre und lassen das Erlebnis noch schneller wirken. Stadionbad, Berliner Platz 1, Ludwigsburg, [www.swlb.de](http://www.swlb.de)

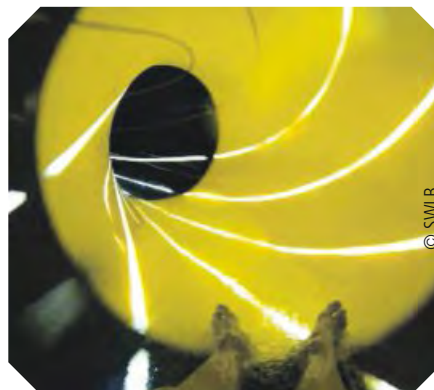
F3 – Fellbach



Im Familien- und Freizeitbad F3 in Fellbach ist der Rutschenturm beliebte Anlaufstelle, nicht nur für Kinder. Drei Rutschen stehen für die Badegäste bereit. Der Aqua Racer (ab sechs Jahre oder in Begleitung) ist die harmloseste Variante. Von oben geht es mit den Reifen 118 Meter abwärts. Wer es schneller mag, kann die Turborutsche (ab acht Jahre) ausprobieren und mit bis zu 70 Kilometer in der Stunde durch den Kanal sausen. Ganz Mutige (ab zwölf Jahre) können sich auf die Looping-Rutsche freuen. Ein bisschen Mut gehört schon dazu, wenn die Rutschpartie mit dem Raketenstart in der Kapsel beginnt.

F3, Esslinger Str. 102, Fellbach, [www.f3-fellbach.de](http://www.f3-fellbach.de)

Stadionbad - Ludwigsburg



Mineralbad Leuze - Stuttgart



Das Mineralbad Leuze ist vielseitig und somit auch ein Spaßbad für die ganz Kleinen. Im separaten Kinderland, das von den anderen Badebereichen räumlich abgetrennt ist, gibt es eine Wasserrutschbahn für kleine Kinder, Bodensprudler, Fontänen, eine Pumpe und den Schiffchenkanal. Dort können die Kleinen ungestört ihrem eigenen Wasserspaß nachgehen.

Das Mineralbad Leuze, Am Leuzebad 2a, S-Ost, [www.stuttgart.de/baeder](http://www.stuttgart.de/baeder)

Aquatoll - Neckarsulm



In Neckarsulm im Freizeitbad Aquatoll können die Besucher unter der runden Glaskuppel in die Piratenwelt eintauchen. Dort wartet eine Wasserspiellandschaft mit Rutschen, Höhlen und einer Wasserkanone auf die Badegäste. Während sich dort eher die jüngeren Besucher vergnügen,



können sich die geübten Schwimmer im 71 Meter langen Wildwasserfluss abwärts treiben lassen oder in der Black-Hole-Rutsche mit Licht- und Sound-Effekten durch das schwarze Loch sausen.

Freizeitbad Aquatoll, Wilfenseeweg 70, Neckarsulm, [www.aquatoll.de](http://www.aquatoll.de)

### Hallenbad Zuffenhausen - Stuttgart



Schwimmen, tauchen, plantschen - das Schwimmbad Zuffenhausen ist ein typisches Stadtteilschwimmbad, hat jedoch noch eine ganz besondere Attraktion: eine 90 Meter lange Edelstahlrutsche. Sie ist bei kleinen und großen Besuchern ganz besonders beliebt. Auf ihr finden sogar Rutschwettkämpfe statt, bei denen jede Sekunde zählt. Schon alleine das sorgt für eine Herausforderung: Mal sehen, wer am schnellsten unten ist.

Hallenbad Zuffenhausen, Haldenrainstr. 31, S-Zuffenhausen, [www.stuttgart.de](http://www.stuttgart.de)

### Oskar Frech Seebad - Schorndorf



Das Oskar Frech Seebad in Schorndorf hat ein Hallenbad mit einem großen Erlebnisbereich. Es gibt ein Becken mit sprudelig-spritzigen Massagedüsen, ein Sprungbecken, Plantschflächen, Sprudler und die Rutsche. Den Nervenkitzel können sich die Besucher auf der zwölf Meter hohen Riesenrutsche abholen. Teilweise geht es auf 80 Metern Rutschspaß in der dunklen Röhre mit Lichteffekten abwärts. Auf einigen Metern ist die Röhre jedoch auch durchsichtig und aus Plexiglas.

Oskar Frech Seebad, Lortzingstr. 56, Schorndorf, [www.oskar-frech-seebad.de](http://www.oskar-frech-seebad.de)

### Fildorado - Filderstadt

Im Fildorado in Filderstadt-Bonlanden kann sich jeder Badegast ab zehn Jahren einen Adrenalinschub auf der High Fly Schanzenrutsche abholen. Auf dem Weg nach unten hebt man richtig ab. Etwas weniger Nervenkitzel, aber eine Menge Spaß, versprechen die Blackhole-Rutsche oder die Reifen-Rutsche und das richtige Meer-Feeling gibt es im Wellenbad. Dort kann man nicht nur auf den Wellen reiten, sondern auch durch sie hindurch tauchen.



Fildorado, Mahlestr. 50, Filderstadt, [www.fildorado.de](http://www.fildorado.de)

### Wunnebad - Winnenden



Das Wunnebad Winnenden liegt unter einer großen Glaskuppel. Dort findet der Badebetrieb teilweise unter besonderen Lichteffekten und auch die Beboard-Kurse für Kinder statt. Das ist ein Fitnessprogramm auf einem wackeligen Board auf dem Wasser, fast wie auf der Luftmatratze. Außerdem gibt es Sprudelliegen und ein Kinderplantschbecken. Die besondere Attraktion im Winter ist auch das geöffnete Freibecken, das natürlich beheizt ist. Wer sich im Winter ins Freibad traut, kann sich anschließend in vorgewärmte Handtücher oder Bademäntel kuscheln, denn es gibt extra mit Warmluft beheizte Kabinen.

Wunnebad Winnenden, Albertviller Str. 56, Winnenden, [www.wunnebad.de](http://www.wunnebad.de)

### Badezentrum – Sindelfingen



Das Badezentrum in Sindelfingen ist bei Schwimmern sehr beliebt. Mit einem 50-Meter-Becken im Hallenbad lassen sich auf acht Bahnen viele Meter schwimmen. Wer allerdings mehr für Action ist, sollte sich im Sprung- und Tauchbecken vergnügen oder sein Glück an der sechs Meter hohen Kletterwand versuchen. Wenn die Kräfte nachlassen, lässt man sich einfach ins Wasser fallen.

Badezentrum Sindelfingen, Hohenzollernstr. 23, Sindelfingen, [www.badezentrum.de](http://www.badezentrum.de)

## HEISS AUF WASSER UND EIS?



» Für Winterfans und Sommerkinder – der neue Webshop der Bäder, Sauna, Kunsteisbahn:

- Gutscheine bestellen oder direkt ausdrucken
- Geldwertkarte aufladen
- Handytickets kaufen

[www.swlb.de/webshop](http://www.swlb.de/webshop)

**SWLB**  
Stadtwerke Ludwigsburg-Kornwestheim GmbH



Wir verstehen Kinder.

Das Bad im Bad, nur für Kinder.

**KINDERLAND LEUZE**

Öffnungszeiten: täglich von 8:00–21:00 Uhr

Am Leuzebad 2–6, 70190 Stuttgart  
Telefon 0711 216-99700

[stuttgart.de/baeder/leuze](http://stuttgart.de/baeder/leuze)



**Wir entwickeln Persönlichkeit**

Info-Abend  
Do. 24. Januar 2019, 19:30 Uhr

Tag der offenen Tür  
Sa 16. Februar 2019, 10:30 – 12:30 Uhr

**Einschulung 2019/20**

Raiffeisen-Grundschule  
Feuerbach

Raiffeisen-Grundschule im GOSPEL FORUM  
70469 Stuttgart – Dieselstraße 36  
www.raiffeisen-schule.de

REIHE  
Kinderparadiese

# Willkommen im ErlebnisReich

Der Aktivspielplatz Raitelsberg



von Tina Bähring

**S-Ost - Zwischen der B10 und dem Park der Villa Berg liegt im Stuttgarter Osten, der Aktivspielplatz (Aki) Raitelsberg. Genau richtig für all die Stadtkinder, die sich hier auf 6.000 Quadratmetern mal so richtig austoben können.**

Meine Tochter und ich stehen am Eingang zum Aki Raitelsberg und freuen uns sehr. Mitten im Stuttgarter Osten liegt ein grün-buntes Kinderrefugium, das ErlebnisReich. „Immer herein“, ruft Andreas Pohl fröhlich, der seit Oktober 2017 Vorstand des Trägervereins ist. Während ich mich noch staunend umsehe, steht meine Tochter schon an der coolen Kletterwand. „Ja, die neue Kletterwand ist sehr beliebt“, lacht Pohl.

Den Aki Raitelsberg gibt es bereits seit 40 Jahren, Zeit also für einige Neuerungen. Die alte Half-Pipe wird abgeschafft, der Platz für die Pferde soll vergrößert werden. Der Bolzplatz braucht eine Überholung, der zugewachsene Hang bietet zusätzliches Potential. „Aus dem Gelände kann man noch so viel mehr machen“, sagt Pohl, „an unserem Hang würde sich zum Beispiel eine Sommerrodelbahn super machen.“

### Gemeinsam anpacken

„Wir sind in der ganzen Umgebung sehr beliebt, jeden Tag kommen etwa 60 Kinder zu uns“, freut sich Meta Dechant, eine der hauptamtlichen Mitarbeiterinnen. Und jeder weiß, wie wichtig unsere Kinderparadiese gerade für Stadtkinder sind, denn wo sonst sollen sie wild sein dürfen, auf Bäume klettern, Tiere versorgen und Feuer machen? „Wir, also der Vorstand und alle Mitarbeiter, arbeiten gemeinsam daran, unsere Angebote zu erhalten und zu verbessern“, erklärt Pohl.

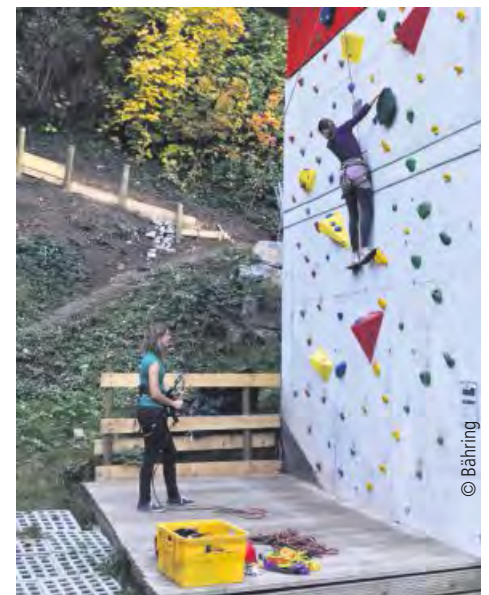
Allerdings gibt es auch hier das Problem, das alle Jugendfarmen und Aktivspielplätze in Stuttgart haben. Die Zuschüsse der Stadt sind seit vielen Jahren nicht erhöht worden und somit ist das Budget viel zu knapp. „Wir haben hier schon viel ehrenamtliche Hilfe organisiert, aber wir freuen uns über

jeden, der mit anpacken kann und über jede Spende“, sagt Pohl. Gerade erst wurde ein neuer Weg vom Stadtteil Raitelsberg zum Aki von ehrenamtlichen Helfern angelegt. Für dieses Projekt hatte Pohl die Daimler AG, bei der auch er tätig ist, für das Projekt begeistern können. Stück für Stück sollen jetzt weitere Ideen umgesetzt werden. „Wir sind hier ein bisschen wie das Dornröschenschloss, das wach geküsst wird“, lacht Pohl.

### Wie im Märchen

Und ein bisschen wie im Märchen müssen sich auch die Kinder hier fühlen. Während meine Tochter die Schafe streichelt, schaukelt und Trampolin springt, kickt eine Gruppe Kids auf dem Bolzplatz, andere kümmern sich um die Tiere, manche spielen Geheimagenten und am Tisch vor dem Spielhaus werden gerade alte Fahrradräder bewebt. „Deko für unseren Garten“, schmunzelt Dechant. Ein Junge fragt, wann denn der nächste Spaziergang mit den Pferden stattfindet. Ja, die gibt es hier regelmäßig, erfahre ich, dann laufen alle, die Lust haben, mit den Pferden durch den Park der Villa Berg, oft auch von den Schafen begleitet. „Da freuen sich immer alle, die uns sehen,“ so Dechant. Was denn das Schönste an der Arbeit auf dem Aki sei, frage ich. „Der Alltag“, sagt Dechant ohne zu zögern, „denn der ist bei uns jeden Tag anders als gedacht.“

Aktivspielplatz Raitelsberg e.V., für Kinder von 6 bis 14 Jahren, Poststr. 78-92, S-Ost, www.aki-raitelsberg.jimdo.com, Öffnungszeiten: Di bis Fr von 13.30 - 18 Uhr, Sa 12 bis 17 Uhr, der Besuch ist kostenfrei.



Sehr beliebt: die Kletterwand

**Schnuller ade**  
Ich bin JETZT SCHON SO GROß

Hängt die Schnuller in unseren neuen Schnullerbaum und holt Euch eine kleine Überraschung ab!  
Wir freuen uns auf viele bunte Schnullis!

**babyWELT** Weilimdorf  
Glemsgaustraße 24 · 70499 Stuttgart-Weilimdorf  
www.babywelt-weilimdorf.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  
Tel. 0711 / 9791-240 | few@blh.drs.de

▲ Schwarzwald ● Bodensee ▲ Allgäu

**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

**DACHVERBAND**  
STUTTARTER  
ELTERN-KIND-GRUPPEN e.V.

Samstag  
02 | 02 | 2019

### Langer Tag der offenen Türen in den Stuttgarter Eltern-Kind-Gruppen

Am 2. Februar 2019 veranstalten die Eltern-Kind-Gruppen einen gemeinsamen Info-Tag. Interessierte können vor Ort Einblicke in Angebot und Konzeption der teilnehmenden Eltern-Kind-Gruppen erhalten. Detailliertere Veranstaltungshinweise unter [www.stuttgarter-ekg.de](http://www.stuttgarter-ekg.de)

Stuttgarter Eltern-Kind-Gruppen e.V. · T 0711 761 03 08-0 · mail@stuttgarter-ekg.de

Wir haben bereits zweiundzwanzig Abenteuerspielplätze in Stuttgart und der Region vorgestellt.



Die bisher erschienenen Artikel der Reihe Kinderparadiese finden Sie unter

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

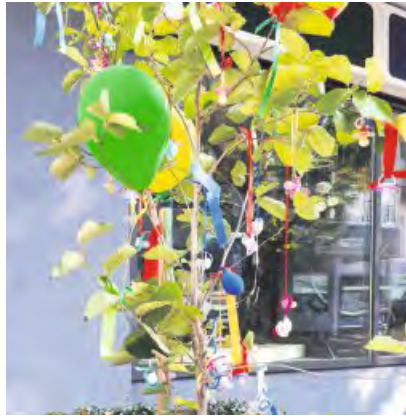


# Abschied vom Schnuller

Schnullerbaum in Weilimdorf

S-Weilimdorf (Irm) - Neben dem Babyausstatter „Babywelt“ in Weilimdorf gibt es seit letztem Jahr einen Schnullerbaum. Diese schöne Tradition kommt ursprünglich aus Dänemark. Sie soll Kindern helfen, sich leichter von ihrem Schnuller zu trennen.

Kinder, die schon so groß sind, dass sie ihren Schnuller nicht mehr benötigen, kommen mit ihren Eltern zu „Babywelt“ und hängen gemeinsam den oder die Schnuller in das Bäumchen vor dem Fachgeschäft. Anschließend kommen Eltern und Kind in den Laden. Dort wird dem Kind gratuliert und eine kleine Urkunde mit Datum überreicht - perfekt als Erinnerung für ein Fotoalbum. Außerdem erhält das Kind eine kleine Überraschung, zum Beispiel ein entsprechendes Kinderbuch zu diesem Thema. Das Kind kann



Für mehr Schnuller kann das Bäumchen noch wachsen.

den Schnuller jederzeit besuchen und stellt fest, dass auch andere Kinder beschlossen haben, auf den Schnuller zu verzichten.

Babywelt, Glemsgastr. 24, S-Weilimdorf, [www.babywelt-weilimdorf.de](http://www.babywelt-weilimdorf.de)

## Urlaubsplanung 2019

Familienangebote der CMT



S-Flughafen (BZ) – Vom 12. bis 20. Januar präsentiert sich die Urlaubsmesse mit Angeboten für jeden Geschmack und jeden Geldbeutel. Von Badeurlaub, Ferien auf dem Bauernhof, Ferienhaus am Strand oder eine Tour mit Zelt und Caravan ist alles dabei.

Der Pressesprecher der Messe, Axel Recht, ist vom Familien-Programm überzeugt. „Die Stuttgarter Urlaubsmesse ist ein Familien-Event“, sagt er. Für Familien seien spezielle Reisen und Familienhotels vor Ort. In den Caravaning-Hallen kann

man probecampen und Mitmachangebote entdecken. Interessant für Besucher mit Kindern dürfte Halle sechs sein, wo man unter anderen in die Welt von Erlebnispark Tripsdrill, Experimenta, Freizeitpark Schwabenpark eintauchen oder sich über Familienferien in Baden-Württemberg informieren kann. Wer an einem Alpenjoy Glücksrad drehen will, seine Kinder am Strand von Japan schminken lassen oder sich in einer Fotobox beim Zillertal ablichten lassen will, ist in Halle acht richtig.

„Am 16. Januar, dem Schultag, können Schüler bei einer Wissensrallye Baden-Württemberg spielerisch entdecken und am Ende an einer Preisverlosung teilnehmen“, verspricht Recht. „Und am ersten Wochenende gibt es den großen Fahrradparcours für alle Arten von Rädern, also für Mountainbikes, Pedelecs und herkömmliche Fahrräder zum Probefahren“, verrät er. Auch eine zweistündige kostenlose Betreuung für Kinder zwischen drei und neun Jahren ist möglich.

CMT Die Urlaubsmesse, von 12. bis 20. Januar, Landesmesse Stuttgart, Mo-Fr. 10-18 Uhr, Sa-So. 9-18 Uhr, Karten ab 7,50 Euro, [www.messe-stuttgart.de](http://www.messe-stuttgart.de).

### VERLOSUNG:

Unter allen Einsendungen, die uns bis einschließlich 3. Januar mit dem Stichwort „CMT“ unter [verlosung@elternzeitung-luftballon.de](mailto:verlosung@elternzeitung-luftballon.de) oder per Postkarte an den Verlag erreichen, verlosen wir **10 x 2 Tickets**.

Teilnahmebedingungen siehe Impressum.

Luftballon | Januar 2019

Jetzt einfach online wechseln

KLIMA-SCHUTZ BRAUCHT DEINEN KONTO-WECHSEL

Als erste Bank Deutschlands setzen wir uns für eine CO<sub>2</sub>-Abgabe ein. Zeige auch du Haltung mit dem GLS Girokonto: damit dein Geld ausschließlich sozial und ökologisch wirkt – konsequent nachhaltig und transparent. [glsbank.de](http://glsbank.de)

**GLS Bank**  
das macht Sinn



# Mentoren begleiten

Besonderes Konzept der Torwiesenschule

**S-Süd (red) – Am Realschulzweig der Torwiesenschule bekommt jede Schülerin und jeder Schüler einen Mentor oder eine Mentorin aus dem Kollegium zur Seite gestellt.**

Die Torwiesenschule im Stuttgarter Süden ist eine private Schule mit inklusivem Konzept, unter deren Dach drei Schularten vereinigt sind: eine Grundschule, eine Realschule und eine Sonderschule.

Für den Realschulzweig gibt es jetzt ein besonderes Mentorenkonzept. Ob Blätterchaos, Lernstress und falsches Zeitmanagement oder soziale Missverständnisse – durch die Mentoren kann auf jedes Anliegen individuell eingegangen werden. Für Eltern ist es beruhigend zu wissen, dass jederzeit ein Ansprechpartner an der Schule für ihre Kinder bereitsteht. Ansonsten gibt es fest vereinbarte Gesprächstermine, an denen die Anliegen der Schüler zur Sprache kommen. Der Mentor oder die Mentorin analysiert in enger Absprache mit dem



Gespräche helfen weiter.

Fachlehrer das Problem und hält den Fortschritt oder auch Rückschlag auf einem vorbereiteten Bogen fest. Auch das wird im Gespräch aufgearbeitet. Nach so einem Gespräch gehen die Schüler dann wieder mit ein paar Sorgen weniger in die nächste Stunde.

Torwiesenschule der Diakonie Stetten e.V., private Schule mit inklusivem Konzept Vogelrainstr. 27, Stuttgart-Heslach, [www.torwiesenschule.de](http://www.torwiesenschule.de)

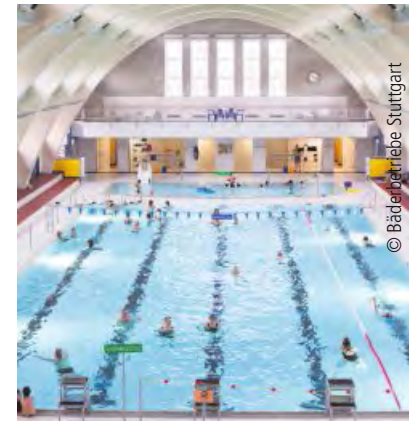
# Freier Bädereintritt

Kinder bis sechs Jahren zahlen nix

**Stuttgart (sr) - Familien mit kleinen Kindern können sich freuen - ab 1. Januar gilt in der Landeshauptstadt eine neue Preisstruktur.**

Bereits zu Jahresbeginn dürfen sich Kinder bis einschließlich sechs Jahren über freien Eintritt in allen Stuttgarter Bädern, also auch in den Mineralbädern, freuen. Bislang mussten bereits Kleinkinder ab drei Jahren den vollen Eintrittspreis bezahlen, der für Kinder und Jugendliche gilt. In der Sitzung des Bäderausschusses des Gemeinderates Ende November wurde die Änderung beschlossen. Von dieser Neuregelung profitieren vor allem Familien mit kleinen Kindern, die dadurch finanziell entlastet werden.

Auch Studierende werden beim Badesbesuch entlastet. Die Altersbegrenzung wird aufgehoben und damit erhalten auch Studenten über 25 Jahre in Zukunft den ermäßigten Tarif. Das gilt auch für Schwerbehinderte mit Schwerbehindertenausweis.



Auch in Heslach kommen Kleinkinder kostenlos ins Nasse.

Neue Preisstruktur in den Stuttgarter Bädern, ab 1.1.19: Kinder bis einschließlich 6 Jahre Eintritt frei, Kinder ab 7 bis einschließlich 17 Jahren, bzw. Studenten und Schüler der allgemeinbildenden und beruflichen Schulen (Azubis), FSJler und Bufdis, Schwerbehinderte 2,70 Euro (Hallenbäder), Warmbadezuschlag entfällt in Zukunft. [www.stuttgart.de/baeder](http://www.stuttgart.de/baeder).

# Trotz Krankheit daheim

Häusliche Kinderkrankenpflege macht's möglich

von Cristina Rieck

**S-Ost - Für chronisch oder akut schwerkranke Kinder, die zuhause professionell versorgt werden müssen, gibt es den Verein Häusliche Kinderkrankenpflege Stuttgart. Die ambulante Intensivpflege unterstützt neben dem kranken Kind auch die betreuenden Eltern und die ganze Familie zu Hause, in ihrem vertrauten Umfeld.**

Speziell ausgebildete Pflegemitarbeiterinnen und -mitarbeiter kümmern sich um kranke Kinder im Alter von null bis 18 Jahren. Darunter sind viele Frühgeborene und herzkranken Kinder. Aber auch junge Patienten mit Atemwegserkrankungen und Sonderversorgungen bei der Ernährung können durch die Pfleger zu Hause therapiert werden. Ebenso bekommen Kinder, die regelmäßig starke Medikamente benötigen, die Infusionen in ihrem Kinderzimmer von einer Mitarbeiterin der Häuslichen Kinderkrankenpflege. Da braucht es natürlich qualifizierte Pflegerinnen und Pfleger, die zu ihrer Ausbildung noch weitere Aus- und Fortbildungen in speziellen Fachbereichen der Pädiatrie abgeschlossen haben: darunter Intensivpflege jeder Art und Beatmung, aber auch palliative Therapien.

## Alternative zur Klinik

Durch die besondere Betreuung der Kinderkrankenpflege können Klinikaufenthalte



Professionelle Pflege für schwerkranke Kinder

verkürzt oder sogar vermieden werden. „Wir bieten keine Komplettpflege an, sondern geben den pflegenden Eltern Anleitung und Beratung. So können wir die betroffenen Familien bei der Pflege unterstützen und entlasten“, erklärt Thomas Albrecht, Vorstand und Verwaltungsleiter des Fördervereins.

Der Verein garantiert eine 24-Stunden-Bereitschaft an sieben Wochentagen, was für die Eltern mehr als beruhigend ist. Leider besteht ebenso wie in den Kliniken auch in der häuslichen Kinderkrankenpflege ein Mangel an Pflegekräften: „Viele Kinder könnten wesentlich früher in die Häuslichkeit entlassen werden, wenn qualifiziertes Personal für die häusliche Pflege da wäre“, betont Albrecht.

## Pfleger sind Bezugspersonen

Im Umgang mit Kindern ist es besonders wichtig, dass die Betreuten Vertrauen zu ihren Pflegern haben. Die Häusliche Kinderkrankenpflege fährt darum keine „Touren“, wie dies bei Pflegediensten für Erwachsene der Fall ist, sondern es gibt eine Bezugsschwester oder einen Bezugspfleger und ein „Kleinteam“, das mit dem zu pflegenden Kind vertraut ist. Nur eine dieser Bezugspersonen übernimmt die zeitintensive Behandlungspflege von in der Regel zwei bis vier Stunden. Es können aber auch bis zu zehn Stunden sein, das kommt auf den Bedarf des Kindes an.

Nicht die Pflege der Kinder alleine braucht viel Zeit. Auch die Beratung der Eltern, selbst in juristischen Fragen, ist in der Rund-um-Betreuung der häuslichen Kinderkrankenpflege enthalten. „Die Eltern sind in solchen Situationen meist überlastet und haben keine Zeit und Motivation, sich mit bürokratischen und rechtlichen Anliegen zu beschäftigen“, beobachtet Albrecht. Darum stehen ihnen auch hierbei die Bezugspfleger mit Rat und Tat zur Seite.

## Finanzierung häuslicher Pflege

Die Abrechnung der Kinderpflege erfolgt über die Krankenkassen nach den Sätzen der Erwachsenenpflege. Manche Kassen erkennen allerdings keine zeitintensive Pflege an, wie sie für Kinder notwendig ist und lassen nur den Zeitaufwand der Erwachsenenpflege gelten. Darum ist die Häusliche Kinderkrankenpflege auf die Unterstützung durch Mitglieder und Spender angewiesen.

## Der Luftballon unterstützt

Der „Luftballon“, der sich jedes Jahr einer anderen karitativen Einrichtung zuwendet, spendet in diesem Jahr einen Teil des Erlöses aus seinen Kleinanzeigen an die Häusliche Kinderkrankenpflege Stuttgart e.V. Von jeder gebuchten Kleinanzeige im Luftballon gehen 25 Cent an den Verein.

Häusliche Kinderkrankenpflege Stuttgart e.V., Wagenburgstr. 94, S-Ost, Tel. 0711-486153, [www.hkp-stgt.de](http://www.hkp-stgt.de)



# Mit Huskys durch die Winterlandschaft

Ausflug nach Jagstzell

von Andrea Krahl-Rhinow

Unser Ausflug des Monats führt uns dieses Mal nach Jagstzell in den Ostalbkreis. Dort im Wald, in Dankoltzweiler in der Sägemühle, kann man einen Spaziergang im Wald buchen. Das Besondere: begleitet von Huskys.

An diesem Tag erfüllt sich für Annik und Mats ein Traum. Sie dürfen mit Huskys durch die Winterlandschaft wandern. Die beiden lieben die Hunde. „Huskys sind süß“, sagt der zehnjährige Mats, der später den Tieren noch ganz nah kommen wird. Zunächst sind die Tiere noch im Gehege. Sie rangeln wild, aber Mats hat keine Angst. Annik, zwei Jahre älter als ihr Bruder, lässt sich erklären, dass es bei den Tieren um die Rangordnung im Rudel geht.

Anschließend bekommt sie von Andrea Hentschel, die zusammen mit ihrem Partner Steve Richter das Unternehmen Nature Trails gegründet hat und denen die Huskys gehören, eine Übersichtskarte mit allen Hunden darauf. Beide Kinder dürfen sich für ihren Spaziergang einen Hund aussuchen. Sammy begleitet Annik und Brisko begleitet Mats. Auch Hentschel und ihre beiden Kinder sind bei dem Spaziergang dabei.

## Immer mit dem Hund verbunden

Bevor es losgeht, gibt es eine kleine Einweisung, eine Leine und einen Bauchgurt. „Ihr führt den Hund, nicht der Hund euch“, sagt Hentschel. Die beiden frisch gebackenen Hundeführer sollen auch darauf achten, dass die Hunde nicht am Wegesrand rumlungern, sondern auf dem Weg bleiben. Dafür muss man dann entsprechend an der Leine ziehen. Dann zeigen sie den Kindern noch, wie sie die Leine zu halten haben und wann man loslassen darf. Trotz Loslassen ist man mit dem Bauchgurt immer noch mit dem Hund verbunden.



Zeit für Streicheleinheiten



So schnell wie der Husky wild durch den Schnee

## Mit den Huskys kuscheln

Und dann geht es los. Die Hunde bekommen ein Geschirr um, Annik und Mats einen Gurt um den Bauch, an dem die Leine befestigt ist.

Der Spaziergang dauert zwei bis drei Stunden, ein Fotoshooting haben die beiden mit gebucht. Zwischendurch werden immer wieder Pausen gemacht und Bilder geschossen. Dabei dürfen sie ihre Hunde streicheln und umarmen. „Wir konnten richtig mit ihnen kuscheln“, erklärt Annik und ergänzt lachend: „Mein Hund hat mich sogar abgeschleckt.“ Auf dem Rückweg entdecken die Kinder eine größere Pfütze, die in der Winterlandschaft gefroren ist. Auf der kleinen Eisfläche lassen sie sich von den Hunden ziehen.

## Anschließend aufs Eis oder ins Wellenbad

Etwa sieben Kilometer lang ist die Spazierstrecke. „Mit den Hunden kam mir das vor, wie 500 Meter“, sagt Mats und ist sich mit seiner Schwester einig, dass sie das gerne wieder machen möchten. Je nach Wetterlage sollte man warm angezogen sein und Handschuhe dabei haben, da die Hände die ganze Zeit an der Leine sind. Außerdem empfehlen Hentschel und Richter bequeme Kleidung, die auch schmutzig werden darf.

Wer auf dem Rückweg nach Haus in Richtung Stuttgart noch Zeit und Lust für einen weiteren Zwischenstopp hat, kann bis Mitte Februar noch einen Abstecher auf die Eisbahn in Aalen machen oder sich im Wellenbad in Ellwangen vergnügen.

Nature Trails, Huskyspaziergang, Dankoltzweiler Sägemühle 2, Jagstzell, Tel. 07967-7101522, [www.nature-trails-events.de](http://www.nature-trails-events.de)

Eispark, 10 bis 19 Uhr, am Wochenende 10 bis 20 Uhr, Greutweg, Aalen, [www.intereventgmbh.de](http://www.intereventgmbh.de)

Wellenbad, Di-Fr 13 bis 21 Uhr, am Wochenende 9 bis 20 Uhr, Rotenbacher Str. 37, Ellwangen, [www.ellwanger-wellenbad.de](http://www.ellwanger-wellenbad.de)

Milchzähne hast Du nur ein Mal im Leben.

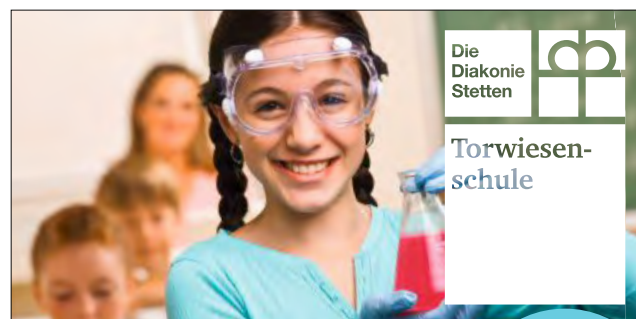


der milchzahn.com

**LITTLE GIANTS** **Kleine Riesen**  
Bilinguale Kinderkrippen & Kindergärten



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)



Die Diakonie Stetten

Torwiesenschule

Die Realschule in Stuttgart-Heslach!

Tag der offenen Tür:  
Sa,  
26.01.2019  
14-17 Uhr

- Kleine Klassen (max. 18 Plätze)
- Hausaufgabenbetreuung in Klasse 5/6
- Lions Quest-Stunde zur Stärkung der Sozialkompetenz
- Interaktive Tafeln in allen Klassenzimmern
- Kooperation mit Firmen zur Berufsorientierung
- Mentoren unterstützen im Schulalltag
- Gemeinsames Leben und Lernen mit Menschen mit Behinderungen

Torwiesenschule der Diakonie Stetten e.V.:  
Grund-, Realschule, Sonderpädagogisches Bildungs- und Beratungszentrum (SBBZ) und Hort

Vogelrainstraße 27, 70199 Stuttgart-Heslach,  
Telefon 0711 4691359-0, [torwiesenschule@diakonie-stetten.de](mailto:torwiesenschule@diakonie-stetten.de),  
[www.torwiesenschule.de](http://www.torwiesenschule.de)



# Luftsprünge – höher und

# immer höher

Springen, hopsen und in die Luft fliegen - das macht Laune. Und das in einer Halle der Superlative! Diese öffnet am 22. Dezember in Filderstadt. Mit zahlreichen verschiedenen Trampolinen auf 8.500 Quadratmetern und einer Hallenhöhe von 12 Metern ist die Sprungbude nach Aussage der Veranstalter die größte Trampolinhalle der Welt. Zunächst wird im Dezember ein Hallenteil eröffnet, im März folgt dann die Einweihung der gesamten Sprungbude.

Sprungbude Filderstadt,  
Am Weilerhau 6, Filderstadt-  
Plattenhardt, Tel. 0711- 48960770  
[www.sprungbude.de/filderstadt](http://www.sprungbude.de/filderstadt)



# Cavalluna – Welt der Fantasie

Cavalluna steht für wunderschöne Pferde, gefühlvolle Musik und eine berührende Geschichte. Die beliebte Show ist in 34 europäischen Städten on Tour und kommt am Wochenende 2. bis 3. März nach Stuttgart. Tahin und Naia nehmen die Besucher mit auf eine Reise in das Reich der Wünsche, unterstützt von wunderschönen Pferden und talentierten Artisten.

Cavalluna – Welt der Fantasie, Sa 2. März ab 15 Uhr oder 20 Uhr – So 3. März ab 14 Uhr oder 18:30 Uhr, Hanns-Martin-Schleyer-Halle Stuttgart, Tickets/Infos: [www.cavalluna.com/de/welt-der-fantasie](http://www.cavalluna.com/de/welt-der-fantasie)



# Sport im Uhrzeigersinn

Auch in diesem Jahr dreht sich die Jahresuhr des Sports aufs Neue und präsentiert in zwölf Monaten zwölf Sportarten. Einmal im Monat können Grundschul Kinder an einem Samstag eine Sportart ausprobieren. Die Sportkreisjugend möchte mit diesem Projekt die Begeisterung für Sport und Bewegung wecken und auf die Angebote der Sportvereine aufmerksam machen. Gestartet wird im Januar mit Tischtennis.

Jahresuhr des Sports, Tischtennis,  
12. Januar, 14.30 bis 16.30 Uhr,  
Sportkultur Stuttgart e.V.,  
[www.skj-stuttgart.de](http://www.skj-stuttgart.de),



# Hausmittel 2.0

## Salben, Wickel und Tinkturen mit dem Thermomix

Jetzt kommt sie wieder - die Erkältungszeit! Wer zum „Wieder-Gesund-Werden“ nicht gleich zur chemischen Keule greifen möchte, kann viele Erkältungskrankheiten auch mit selbst hergestellten Teemischungen und Tinkturen lindern. Wenn man einen Thermomix hat, ist man laut der Heilpraktikerin Eva Staubach-Friedrichs im Vorteil: das Gerät nimmt einem viele Arbeitsschritte ab und die Herstellung wird wesentlich erleichtert.

Eva Staubach-Friedrichs,  
Hausmittel - Salben,  
Wickel & Tinkturen -  
Gesundheit aus dem Thermomix,  
Trias, 2018, 115 Seiten,  
14,99 Euro



# & Dies & Das

# Night of Freestyle

Nachdem in den letzten Jahren 50.000 Fans zu der Night of Freestyle stürmten, kehrt am 23. Februar 2019 die atemberaubende Super Heroe Tour nach Stuttgart zurück. Ob Snowmobile, Quad, oder FMX - in acht verschiedenen Disziplinen und 2 Shows flippen und flitzen die Fahrer und zeigen gefährliche Stunts, wie zum Beispiel den Double Backflip. Zwischendurch dürfen sich die Besucher ein Autogramm abholen oder ein Foto machen. Das ganze Spektakel wird von einer gigantischen Pyro- und Lasershow unterstützt.

Night of Freestyle - Super Heroes Tour,  
ab 6 Jahre, Sa 23. Februar, 19 bis 22  
Uhr, Einlass ab 17 Uhr, Hanns-Martin-  
Schleyer-Halle Stuttgart,  
[www.night-of-freestyle.de](http://www.night-of-freestyle.de)

## Verlosung:

Unter allen Einsendungen, die uns bis einschließlich 3. Januar mit dem Stichwort „Night of Freestyle“ unter [verlosung@elternzeitung-luftballon.de](mailto:verlosung@elternzeitung-luftballon.de) oder per Postkarte an Verlag Luftballon, Nadlerstr. 12, 70173 Stuttgart erreichen, verlosen wir **2 x 2 Tickets.**

Teilnahmebedingungen siehe Impressum.



# Demokratie Werte Mythen

Das Kulturzentrum Merlin startet am 13. Januar gemeinsam mit der Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg das Projekt „Von Hogwarts nach Wakanda. Eine Reise zu Demokratie und Werten in modernen Mythen.“

In neun Veranstaltungen wird das Politische in der Superheldenpopkultur aufgespürt: ob Batman sich anschnallen muss, wie bei Harry Potter der Widerstand der Elfen organisiert wird, was wir von Jedi und Sith über Vielfalt lernen können und warum die Avengers nur im Team stark sind. Diese und noch einige Fragen mehr stellen sich dem jugendlichen Publikum, denn die Reihe richtet sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene ab 10 Jahren.

Die Veranstaltungen finden immer am 2. Sonntag im Monat statt, parallel zum Familienfrühstück im Merlin und zum beliebtem public viewing der Sendung mit der Maus für die Kleineren.

Kulturverein MERLIN e.V.,  
Augustenstraße 72, S-West,  
www.merlinstuttgart.de



## Feriencamp Messe Stuttgarts Messe für Ferienangebote

Am Samstag, den 2. Februar, findet zum sechsten Mal die Feriencamp Messe des Luftballon statt. Über 30 Aussteller informieren über die Ferienangebote im Jahr 2019, um Familien bei der Ferienplanung zu unterstützen. Bei vielen verschiedenen Anbietern und Organisationen kann man sich direkt vor Ort beraten lassen, statt sich durch etliche Internetseiten zu klicken und sogar gleich buchen.

Durch das begleitende Rahmenprogramm und die Aktionen an den Ständen ist die Messe für die ganze Familie geeignet.

Der Besuch der Feriencamp Messe ist kostenlos.

Sechste Feriencamp Messe des Luftballon, Sa 2. Februar, 10.30 bis 16 Uhr, Treffpunkt Rotebühlplatz, Rotebühlplatz 28, S-Mitte, Eintritt frei, www.feriencampmesse.de



# TurnGala

## - eine Show zum Staunen

Unter dem Motto „Reflexion“ geht die Show der TurnGala mit einem Mix aus Turnen, Gymnastik, Akrobatik, Artistik und einem bunten Programm an den Start. In den Darbietungen der internationalen Künstler verschmelzen Kunst und Sport. Saltos, extreme Körperbeherrschung, schnelle Sprünge und Akrobatik in schwindelerregender Höhe lassen kleine und große Zuschauer staunen.

STB Turngala, 13. Januar, 14 + 18.30 Uhr,  
Porsche-Arena, S-Bad Cannstatt,  
www.turngala.de



### Verlosung:

Der Luftballon verlost **3 x 2 Karten** für die TurnGala in Stuttgart, am 13. Januar um 18.30 Uhr. Postkarte an: Elternzeitung Luftballon, Stichwort Turngala, Nadlerstr. 12, 70173 Stuttgart oder e-mail an [verlosung@elternzeitung-luftballon.de](mailto:verlosung@elternzeitung-luftballon.de). Einsendeschluss ist der 3. Januar. (Adresse nicht vergessen!) Teilnahmebedingungen siehe Impressum.

# Silvester- Countdown mit Luftballons

24h

23h

22h

Wenn die Kinder an Silvester bis Mitternacht bis zum großen Feuerwerk aufbleiben dürfen, kann die Zeit bis dahin gaaaanz schöööön laaa-angweiiiiig werden. Daher basteln wir dieses Mal eine Ballonuhr der etwas anderen Art. Wir brauchen insgesamt sieben aufgepustete Ballons (toll ist es natürlich, wenn die Ballons mit Heliumgas befüllt sind), silberne Acryl Farbe und Pinsel oder einen Silberstift, dessen Farbe auch auf glatten Flächen hält und Schnüre, die die Ballons zusammenhalten. Jetzt bekommt jeder Ballon eine Stundenzahl verpasst, beginnend mit 18 Uhr. Farbe gut trocknen lassen.

Zu jeder Stunde dürfen die Kids nun einen Ballon platzen lassen - das neue Jahr kann kommen!





## SKI- UND SNOWBOARD FREIZEIT

Skigebiet Mellau - Damüls  
13.04. - 20.04.2019

Für Jugendliche  
von 12 - 17 Jahre

www.aventerra.de  
facebook.com/aventerra

0711 470 42 15  
info@aventerra.de



bilinguale KINDERKRIPPEN  
PRESCHOOL & KINDERGARTEN

**die Kindervilla**

www.die-kindervilla.de | info@die-kindervilla.de  
☎ 67400574

Wir weben für Sie Textilien aus Naturfasern

**Handweberei**

Wollteppiche  
Babytragetücher  
Tischdecken  
Kuscheldecken

Taschen  
Schals  
Postkarten  
... und vieles mehr

**Karl-Schubert-Werkstätten**  
Kurze Str. 31, 70794 Filderstadt  
Tel: 0711/77091-35  
weberei@ksw-ev.de  
www.ksw-ev.de

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

Schönster Kinder-Salzstollen in der Region!

*Salzluft atmen und genießen!*

Täglich zur vollen Stunde im „Salzini“ die reine Salzluft spielerisch inhalieren. Anmeldung erforderlich.

**Fellbacher Salzwelten**

Stuttgarter Straße 30 · Centrum 30 (neben REWE) · 70736 Fellbach  
Telefon 0711 / 91 46 25 35 · info@fellbacher-salzwelten.de  
Mo, Mi, Fr 10.00 - 20.30 Uhr · Sa 9.30 - 18.00 Uhr · Zertifizierter Betrieb  
Di, Do 10.00 - 19.00 Uhr www.fellbacher-salzwelten.de

von Andrea Krahl-Rhinow

Spätestens wenn es kalt wird und die ersten Schneeflocken fallen, steigt die Lust auf Wintersport an der frischen Luft. In und um Stuttgart gibt es viele Möglichkeiten, auf Kufen, auf den Brettern, am Hang oder auf dem Eis.

### Schittschuhlaufen

Zum Glück muss man zum Eislaufen nicht auf den tiefen Winter warten. Die Eishallen öffnen in der Regel im Oktober und bieten bis Ende März/Anfang April Laufzeiten, teils ganztägig, teils vormittags und nachmittags, sowie abends an. Einige Eishallen halten außerdem Kurse für Schulklassen oder Kindergartengruppen bereit. Aber jeder kann sich auch alleine auf die spiegelglatte Fläche wagen. Laufhilfen erleichtern die Anfänge. Wer sich aufs Eis traut, merkt schnell, dass beim Eislaufen das Gleichgewicht und die Körperkoordination gefördert werden - und das sogar dann, wenn keine Pirouetten gedreht oder waghalsige Sprünge ausgeführt werden.

- Eisswelt Waldau, Kesslerweg 8, S-Degerloch, Tel. 0711-75869831, www.stuttgart.de (unter Sport/Sportstätten/Eisswelt Stuttgart)
- Richard Hirschmann Eisstadion, Neckarinsel, Esslingen, Tel. 0711-311120, www.esg-esslingen.de
- Kunsteisbahn Ludwigsburg, Fuchshofstr. 50, Ludwigsburg, Tel. 07141-830 63, www.swlb.de (Freizeit/Kunsteisbahn)
- Eisstadion Wernau, Stadionweg 12, Wernau, Tel. 07153-37575, www.eisstadionwernau.de
- Eispark Winnenden, Albertviller Str. 56, Winnenden, Tel. 07195-92410, www.wunnebad.de
- Ege Trans Arena, Schwarzwaldstr. 40, Bietigheim-Bissingen, Tel. 07142-7887561, www.egetransarena.de
- Eishalle Reutlingen, Rommelsbacher Str. 55, Reutlingen, Tel. 07121-370580, www.eishalle-reutlingen.de



### Rodeln

Klar, zum Rodeln braucht man Schnee. Doch wenn es einmal in und um Stuttgart geschneit hat, gibt es tolle Rodelhänge, auf denen man mit Schlitten, Bob oder Poporutscher eine Menge Spaß haben kann. Am besten, man nimmt sich noch ein warmes Getränk und eine Decke mit und schon ist für eine ausgiebige Rodelpartie gesorgt.



## Skifahren

Wer die Berge herunter wedeln oder boarden möchte, der muss nicht bis in die Alpen fahren. Je nach Witterung haben auch die Skilifte auf der Schwäbischen Alb geöffnet. Die Ski-gebiete bieten teilweise auch Kurse zum Skifahrenlernen an oder haben Snowparks, in denen die Kleinen spielerisch die ersten Versuche auf den Brettern machen können.

### Schwäbische Alb

- Wintersport-Arena Holzelfingen, Kreis Tübingen, Skilifte Heutal und Salach, 4 Lifte, 3 Kilometer Piste, Tel. 07129-4323, 07129-5522, [www.wintersport-arena.com](http://www.wintersport-arena.com)
- Genkingen, 3 Lifte, 1 Kilometer Piste, Tel. 07128-520, [www.skilift-genkingen.de](http://www.skilift-genkingen.de)
- Sonnenbühl/Erpfinden, 2 Lifte, Tel. 07128-2056, [www.sommerbob.de/Wintersport](http://www.sommerbob.de/Wintersport)
- Dornstetten/Römerstein, 4 Lifte, 1 Kilometer Piste, Tel. 07382-609, [www.skilift-dornstetten.de](http://www.skilift-dornstetten.de)
- Wiesensteig/Bläsberg, Kreis Göppingen, 3 Lifte, 4,2 Kilometer Piste, Tel. 0173-3607056, [www.skilifte-wiesensteig.de](http://www.skilifte-wiesensteig.de)
- Ski Sport Alm/Burladingen, Zollernalbkreis, 2 Lifte, 3,6 Kilometer Piste, [www.skilift-burladingen.de](http://www.skilift-burladingen.de)
- Hirtenteich-Essingen/Aalen, Ostalbkreis, 3 Lifte, 4 Kilometer Piste, Tel. 07365-5830, [www.regioerlebnis.de/Freizeit](http://www.regioerlebnis.de/Freizeit)
- Halde/Westerheim, Alb-Donau-Kreis, 4 Lifte, 2 Kilometer Piste, Tel. 07333-6345, [www.passivsport.de/halder](http://www.passivsport.de/halder)
- Ebingen/Albstadt, Zollernalbkreis, 2 Lifte, 2 Kilometer Piste, Tel. 07431-72564, [www.wsv-ebingen.de](http://www.wsv-ebingen.de)
- Schlossberg/Tailfingen, Zollernalbkreis, 1 Lift, 1,3 Kilometer Piste, Tel. 07432-941855, [www.wsv-tailfingen.de](http://www.wsv-tailfingen.de)
- Dottingen/Münsingen, Reutlingen, 1 Lift, 2 Kilometer Piste, Tel. 07381-4694, [www.skilift-dottingen.de](http://www.skilift-dottingen.de)
- Skilifte Treffelhausen, 2 Lifte, 1 Kilometer Piste, [www.skilifte-treffelhausen.de](http://www.skilifte-treffelhausen.de), Tel. 07332-6108
- Pfulb/Schopfloch, Kreis Esslingen, 3 Lifte, 1 Kilometer Piste, [www.skizentrum-pfulb.de](http://www.skizentrum-pfulb.de)

### Nordschwarzwald

- Skigebiet Meliskopf, Landkreis Karlsruhe, 5 Lifte, 3,5 Kilometer Piste, Tel. 07226-1300, [www.mehligkopf.de](http://www.mehligkopf.de)
- Skigebiet Simmersfeld, Kreis Claw, 3 Lifte, 3,2 Kilometer Piste, Tel. 07484-447, [www.skilifte-simmersfeld.de](http://www.skilifte-simmersfeld.de)
- Skilift Unterstmatt, Ortenau-Kreis, 3 Lifte, 2 Kilometer Piste, Tel. 07226-91990, [www.unterstmatt.de](http://www.unterstmatt.de)
- Skizentrum Enzklösterle, Enztal, 2 Lifte, 1,6 Kilometer Piste, Tel. 07085-1414, [www.skizentrum-enzkloesterle.de](http://www.skizentrum-enzkloesterle.de)
- Skilift Vogelskopf, 1 Lift, 1,5 Kilometer Piste, Tel. 07449-421, [www.vogelskopf.de](http://www.vogelskopf.de)
- Skilifte Sommerberg, Bad Wildbad, 2 Lifte, [www.skizunft-wildbad.de](http://www.skizunft-wildbad.de)
- Skigebiet Baiersbronn/Stöckerkopf, 7 Lifte, 5 Kilometer Piste, Tel. 07442-84140, [www.baiersbronn.de](http://www.baiersbronn.de)



© pixabay/Kovshenya

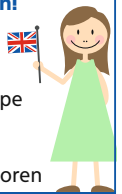
© pixabay/hans

- Bismarckturm, Feuerbacher Heide S-West
- Schloss Solitude, S-West/S-Weilimdorf
- Bernhartshöhe, S-Vaihingen
- Wernhalde, Richtung Bopserhütte, S-Degerloch
- Rotenberg, Egelseer Heide,
- Ostfilderfriedhof, Sillenbuch/Heumaden
- Piz Mus, Böblinger Straße, Musberg
- Eulenloch, Schlitten- und Rodelbahn, Nordschwarzwald [www.eulenloch.de](http://www.eulenloch.de)
- Wintersport-Arena Holzelfingen, Schwäbische Alb, Rodelpiste und Snowtubingbahn an der Herz'1 Alm, [www.wintersport-arena.com](http://www.wintersport-arena.com)



### 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@ speak-stuttgart.de](mailto:info@ speak-stuttgart.de)

# WIR FÜHREN EUCH AUF'S EIS

**Ein Eispark unter freiem Himmel!**

Auf 1.000 m<sup>2</sup> zaubern wir in den Wintermonaten einen Eispark unter freiem Himmel. Hier können Sie in winterlicher Atmosphäre Schlittschuhlaufen, Eishockey spielen oder Eisstock schießen. Wechselnde Veranstaltungen sorgen dafür, dass es Ihnen nicht langweilig wird.

Hinweis: Schlittschuhe können vor Ort ausgeliehen werden.

*Sie haben es lieber warm?*

Genießen Sie warme und erholsame Momente in einer unserer vielen Saunen, in denen wir Sie das ganze Jahr herzlich begrüßen.

*Viele neue Kursangebote im Winnebad!*

- Schwimmkurse für Babys
- Schwimmkurse für Kids ab 5 Jahren
- Aufbaukurs für Kids mit Seepferdchen
- Kids-Beboard
- Beboard im Winnebad

Albertviller Straße 56  
 71364 Winnenden  
 Tel.: (07195) 6 2094  
[wunnebad@winnenden.de](mailto:wunnebad@winnenden.de)  
 #wunnebad\_winnenden



# Hallo Baby!

## Schlaf, Kindlein, schlaf ...

Probleme beim Einschlafen und Durchschlafen lassen sich lösen

von Andrea Krahl-Rhinow

**Jedes Kind kann schlafen. Oder doch nicht? Einige Eltern klagen darüber, dass ihr Baby nicht einschläft, nicht durchschläft, zu wenig schläft oder gefühlt gar nicht schlafen kann. Was können Eltern für eine ruhige und erholsame Nacht tun?**

Morgens um fünf wacht Simone auf. Ihr neun Monate alter Sohn Nils ist wach. Sie hört ihn nebenan quengeln und schleppt sich aus dem Bett. Das ist diese Nacht nun schon das vierte Mal, dass sie aufstehen muss. Nils will einfach nicht in den Schlaf finden oder wacht immer wieder auf. Sie wiegt ihn hin und her, singt ihm Schlaflieder, bringt ihm eine warme Milch. Doch kaum ist er auf ihrem Arm eingeschlafen, wacht er nach kurzer Zeit wieder auf. Simone und ihr Mann wechseln sich zwar mit dem Aufstehen nachts ab, doch

inzwischen haben beide Ränder unter den Augen und einen deutlichen Schlafentzug, der auch auf die Stimmung schlägt.

### Wenigschläfer sind für Eltern eine Belastung

Wenn ein Kind nicht schlafen kann, ist das auch für die Eltern schwierig. Abends finden Kinder nicht in den Schlaf und nachts heißt es jede Stunde aufstehen, jede Stunde bangen, ob das Kind auch wieder einschläft. Und finden die Kinder dann endlich in den Schlaf, heißt es noch lange nicht, dass die Eltern auch gleich die Augen zumachen können. Berufstätige Eltern oder Familien mit weiteren Kindern, die am Tage ihre Rechte fordern, haben es besonders schwer, das Schlafdefizit wieder nachzuholen. Chronischer Schlafmangel ist die Folge.

### Jedes Kind hat andere Schlafbedürfnisse

Wie und wann ein Kind einschläft, ist

von Fall zu Fall verschieden. Es gibt keine Faustformel, die den Schlafbedarf eines Kindes festlegt. Eins ist jedoch klar, er verringert sich mit zunehmenden Alter. „Genügend Schlaf hat ein Kind, wenn es tagsüber nicht auffällig müde, aber auch nicht auffällig überdreht ist und wenn es sich normal entwickelt. Es gibt sehr große individuelle Unterschiede in der Schlafdauer“, erklärt Jürgen Zulley, Schlafforscher und Buchautor. Als Durchschnittswert gilt, dass „Neugeborene 16 bis 20 Stunden schlafen, Kinder im Alter von zwei Jahren etwa 12 bis 13 Stunden Schlaf benötigen“, so Zulley. Abweichungen bis zu zwei Stunden sind aber auch völlig normal.

### Im Schlaf ist man alleine

„Schlaf, Kindlein, Schlaf!“, wenn das Abendlied ertönt, weiß jedes Kind instinktiv, gleich ist Schlafenszeit und ich muss loslassen. Aber genau das fällt einigen Kindern besonders schwer. Die

Trennung macht Kindern zu schaffen, denn beim Schlafen sind sie alleine. Tagsüber wird das Kind von den Eltern oder einer Bezugsperson begleitet, nachts ist es auf sich gestellt. Es ist zwar keine Lösung, sich allabendlich neben das Kind zu legen, doch wenn das Baby nicht schlafen kann, hilft es, es zum Einschlafen auf dem Arm oder im Tragetuch zu halten, denn sie lieben den Körperkontakt. „Babys haben ein Grundbedürfnis nach Nähe, da scheint es absurd, dass wir von unseren Kindern tadelloses Selbsteinschlafen im eigenen Bett, im stillen und abgedunkelten Zimmer, erwarten“, sagt Herbert Renz-Polster in seinem Buch „Schlaf gut, Baby“.

Positiv wirkt sich die Nähe beim Schlafen in den ersten Monaten auch bei den Eltern aus. Das sogenannte Bed Sharing - das Schlafen in einem gemeinsamen Bett mit dem Baby - tut auch dem Schlaf der Eltern gut. Besonders Mütter profitieren davon, wenn sie nachts nicht aufstehen müssen,



sondern das Baby direkt im Bett stillen können und gleich wieder einschlafen.

### Ein Schlaflabor untersucht Ursachen

Wenn Kinder allerdings dauerhaft Schwierigkeiten beim Ein- oder Durchschlafen haben und übermüdet wirken, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Dieser hat die Möglichkeit, das Kind auch in ein Schlaflabor zu überweisen. Das gilt vor allem dann, wenn ein Kind schlafbezogene Atemstörungen hat, zur falschen Zeit schläft, auffällige Geräusche oder Bewegungen im Schlaf macht oder sich Hyperaktivität zeigt.

In Stuttgart befindet sich ein Schlaflabor im Olgahospital. „Während des Aufenthaltes beobachten wir das Kind und machen Messungen. Wenn notwendig, wird eine Therapie initiiert“, erklärt Dr. Markus Blankenburg, Ärztlicher Direktor für Pädiatrische Neurologie, Psychosomatik und Schmerztherapie im Olgahospital. Bei der Untersuchung im Schlaflabor werden Sensoren angelegt, die folgende Parameter messen: Luftstrom von Mund und Nase, Atembewegung des Brustkorbs und Bauches, Sauerstoffsättigung, Herzfrequenz, Hirnströme, Augenaktivität und Muskeltonus.

Die Weiterbehandlung kann dann in der Schlafambulanz erfolgen.

### Rituale wie Vorlesen und Singen unterstützen das Einschlafen

Doch nicht jedes Kind muss in ein Schlaflabor. Manchmal ist das Leben des Babys einfach nur zu aufregend, um in den Schlaf zu finden. Deshalb ist es besonders wichtig, nicht kurz vor dem Schlafengehen Unruhe in den Tagesablauf zu bringen. Kinder sollten beim Spielen am Ende des Tages ruhiger werden und von Reizen ferngehalten werden. Auch ein abgedunkelter Raum hilft. Zur Ruhe kommen Babys und Kinder außerdem durch abendliche Rituale wie Vorsingen oder Vorlesen.

Die Routine sollte sich auch in den Schlafenszeiten widerspiegeln. Immer zur ähnlichen Zeit ins Bett gehen, immer zur ähnlichen Zeit aufstehen. Allerdings ohne Zwang, denn „Gelassenheit und Geduld, sowohl mit sich selbst als auch mit dem Kind, sind die Basis für ruhige Nächte“, sagt Elisabeth Pantley in ihrem Buch „Das liebevolle Schlafbuch für Neugeborene“

### Ein Drittel aller Kinder leidet unter Schlafstörungen

Schlaf ist wichtig. „Nur wenn Kinder gut schlafen, erholen sich Körper und Gehirn, werden Eindrücke des Tages verarbeitet und das Immunsystem gestärkt“, sagt Blankenburg. Schlafmangel kann schon bei kleinen Kindern zu Infektanfälligkeit, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsdefiziten, emotionalen Störungen und Hyperaktivität führen. Aber auch umgekehrt können Erkrankungen und Verhaltensauffälligkeiten die Ursache für Schlafunterbrechungen sein.

„Insgesamt leidet nach neueren Untersuchungen fast ein Drittel aller Kinder an Schlafstörungen“, so Blankenburg. Besonders häufig treten sie bei Kindern mit chronischen Erkrankungen auf. So führen zum Beispiel neurologische Erkrankungen häufig dazu, dass der Schlaf-Wach-Rhythmus gestört ist und eine Tag-Nacht-Umkehr stattfindet.

### Die Welt der Träume

Wer schläft, der träumt auch. Nicht immer kann man sich an Träume erinnern, doch meist bleibt im Gedächtnis, ob sie gut oder schlecht waren.

Wenn ein Baby im Schlaf plötzlich hochschreckt, schreit und weint, meinen viele Eltern, ihr Kind hat schlecht geträumt. Doch es kann auch ein Nachtschreck sein. „Eine Aufwachstörung aus der Tiefschlafphase“, erklärt Carola Bindt vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte. Diese tritt oft in der ersten Nachthälfte auf. Die Kinder haben ihre Augen weit aufgerissen, reagieren aber nicht, wenn sie angesprochen oder auf den Arm genommen werden. Sie nehmen ihre Umwelt nicht wahr und befinden sich in einer Grauzone zwischen Wachsein und Schlaf. Dieser Zustand kann bis zu einer halben Stunde andauern und sollte nicht durch „Wachrütteln“ unterbrochen werden. Eine häufige Ursache dafür ist Stress.

An einen Alptraum dagegen erinnert sich ein Kind. Alpträume finden in der Regel in einer späteren Schlafphase zwischen zwei und sechs Uhr statt. Babys und Kinder, die schlecht geträumt haben, lassen sich im Arm der Eltern wieder beruhigen.

### BUCHTIPPS:

#### Schlaf gut, Baby!

In diesem Ratgeber erfährt der Leser Hintergründe zum Schlafverhalten, bekommt Tipps für viele verschiedene Schlafprobleme, Anregungen zum Einschlafen, Durchschlafen und Ausschlafen, aber auch eine kritische Auseinandersetzung mit speziellen Schlaftrainingsprogrammen. „Schlaf gut, Baby!“, Renz-Polster und Nora Imlau, 2016, Gräfe und Unzer Verlag, 19,99 Euro



#### Das liebevolle Schlafbuch für Neugeborene - ruhige Familiennächte von Anfang an.

Das Buch liefert Eltern das Handwerkszeug, die Schlafbedürfnisse ihres Kindes zu verstehen und Schlafsignale richtig zu deuten. „Das liebevolle Schlafbuch für Neugeborene - ruhige Familiennächte von Anfang an“, Elisabeth Pantley, 2018, Trias Verlag, 14,99 Euro



## FAMILY CARE | FAMILIENPFLEGE

Angebote rund um Familie und Geburt in Ditzingen

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

- Erkrankung der hausführenden 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

www.so-di.de

SO.DI Family Care Ditzingen

## MAMA / PAPA IST KRANK?

## WIR KOMMEN!

- Wir betreuen Ihre Kinder und führen den Haushalt weiter
- Bei ärztlicher Verordnung über die Krankenkasse finanziert

familienpflege  
esslingen

Familienpflege Esslingen  
Tel. 0711/36 55 621 ■ www.familienpflege-es.de

# ZWERGENREICH

manuela schmitt  
krankengymnastin · bobath-therapeutin  
lindenbachstraße 40  
70499 stuttgart-weilimdorf

**PHYSIOTHERAPIE**  
FÜR KINDER · JUGENDLICHE · ERWACHSENE

krankengymnastik · entwicklungsberatung  
rückbildung · babymassage · baby- & krabbelgruppen

www.zwergenreich.net · info@zwergenreich.net  
tel. 0711-887 44 53 · fax 0711-889 35 08 · termine nach vereinbarung



**SABINE KÖNIG**  
Diplom Sozialpädagogin

Praxis für Beziehungs-  
und Erziehungsfragen

Praxis für Säuglings- und  
Kleinkindfragen

(Familien-)Supervision  
& Fortbildung

Hausbesuche, Anfragen und  
Termine unter

Tel. 0711 / 993 10 75, Fax 993 10 74,  
www.koenig-s-kinder.de

**Erste Hilfe am Kind**  
2x im Monat  
Erste Hilfe-Kurse  
6x im Monat

**perfectio.de**

Johannesstr. 102, Stuttgart-West  
Infos unter Tel. 0711/253 999 77  
und im Internet www.perfectio.de

**EINE ZUKUNFT**  
STATT NIE EINE CHANCE.

BILDUNG MACHT  
MÄDCHEN STARK!

WERDEN SIE PATE!



www.plan.de



**Kurse & mehr...**

Infoabende

Geburtsvorbereitungskurse

Akupunktur für Schwangere

Säuglingspflegekurse

Pilates

Rückbildungsgymnastik

PEKiP-Gruppen

Still- und Müttercafé

Babymassage-Kurse

Erste Hilfe bei Kindern

**ELTERN SCHULE**

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



**Schwangeren Yoga**

immer **mittwochs 18:45 bis**  
**20 Uhr** Reinsburgstr. / donnerstags  
10:30–11:15 Uhr Schloßstr.

**Mama Yoga mit Baby**

immer **montags 10:30 bis**  
**11:30 Uhr** Reinsburgstr.

**Kurse können von den**  
**gesetzlichen Krankenkassen**  
**bezuschusst werden!**

**yoga vidya** Stuttgart

Reinsburg-/Schloßstr. 66 · S-West  
www.yoga-vidya-stuttgart.de



**Eltern-Kind-Gruppen**  
**(Baby-)Musikgarten**  
**Rückbildungs-Yoga mit Baby**  
**Kangatraining**

**Anmeldung:**  
Tel. 0711-22 07 09-0

**www.hdf-stuttgart.de**



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

# Ruhig bleiben und richtig handeln

## Erste-Hilfe-Kurse für Babys



An der Babypuppe werden die wichtigen Handgriffe geübt.

von **Andrea Krahl-Rhinow**

**Wenn sich Kinder verletzen oder ein lebensbedrohlicher Notfall vorliegt, ist das eine der schlimmsten Situationen für Eltern. Sie sind aufgeregt und haben Angst um ihr Kind. Damit Eltern in so einer Situation schnell und sicher handeln können, gibt es Erste-Hilfe-Kurse, auch speziell für Babys und Kleinkinder.**

Das Baby krabbelt über den Boden, nimmt etwas in den Mund, verschluckt sich und bekommt keine Luft mehr. Solche und ähnliche Szenen sind für alle Eltern ein großer Schreckensmoment. Niemand möchte sie erleben, doch wenn es einmal zu einer Notsituation kommt, ist richtiges und schnelles Handeln wichtig. Was können Eltern als Sofortmaßnahme tun, wann muss Hilfe geholt werden und wie geht man vor? Diese Fragen werden im Erste-Hilfe-Kurs behandelt. Da es spezielle Unfälle bei Säuglingen und kleinen Kindern gibt und auch Notfallmaßnahmen sich bei dieser Altersgruppe von denen bei Erwachsenen unterscheidet, gibt es besondere Kurse.

Ersticken und der plötzliche Kindstod sind die häufigsten Todesursachen bei Kindern bis zwölf Monaten. Die Angst der Eltern, in einer solchen Situation nicht richtig zu handeln, ist häufig ein Beweggrund, einen Erste-Hilfe-Kurs zu belegen. Auch Eltern, die schon mal einen Fieberkrampf bei ihrem Kind erlebt haben, entscheiden sich oft danach zu dieser Fortbildung. „Beim Fieberkrampf kann man an sich jedoch nicht viel machen“, sagt Carsten Mögel, Rettungssanitäter und Betreiber des Erste-Hilfe-Kursanbieters Perfectio. Doch für die Eltern ist es im Nachhinein auch beruhigend zu wissen, dass sie nichts falsch gemacht haben.

### Das Wissen über nötige Maßnahmen beruhigt

Häufige Unfälle, die in den Kursen behandelt werden, sind bei Babys und Säuglingen das Fallen vom Wickeltisch, eingeklemmte Finger und

Verbrühungen. Aber auch Fieberkrämpfe und Pseudokrampfanfälle gehören zu den Notfällen. Für alle eintreffenden Fälle gilt: „Ruhe bewahren, das ist die wichtigste Grundregel“, erklärt Mögel. Ruhe lässt sich zwar schwer lernen und üben, aber wer einen Erste-Hilfe-Kurs absolviert und sich mit Notfallsituationen auseinandergesetzt hat, verfügt über ein gewisses Grundwissen und das beruhigt.

### Herzdruckmassage ist bei Babys anders

Beim Erste-Hilfe-Kurs für Babys und Kleinkinder lernen die Teilnehmer insbesondere auch das Prüfen der lebenswichtigen Funktionen. Das Kind wird angesprochen, es wird am Ohr geklatscht, die Füße gekitzelt und die Atmung geprüft. Ist das Kind ohne Bewusstsein, muss reanimiert werden. Das funktioniert etwas anders als bei Erwachsenen. Auch die Herzdruckmassage unterscheidet sich von der bei älteren Personen. Und wenn sich ein Baby verschluckt, wird nicht gleich auf den Rücken geklopft, sondern zunächst gerieben und dann das Baby bauchlings über dem Arm gehalten und vorsichtig zwischen die Schulterblätter geschlagen. Im Kurs können die Handgriffe an einer Babypuppe geübt werden.

„Grundsätzlich ist für Eltern aber gut zu wissen, dass über den Notruf 112 vom Rettungsdienst Anleitung zur Notfallhilfe gegeben wird“, sagt Mögel. Bis der Rettungsdienst eintrifft, können die Betroffenen am Telefon instruiert werden, was zu tun ist.

Perfectio bietet auch Kurse für Familien an, bei denen sich die Eltern, Großeltern und Geschwisterkinder gemeinsam informieren können. Ein Erste-Hilfe-Kurs für Babys und Kleinkinder dauert etwa drei Stunden.

**Erste Hilfe Kurse:**

Perfectio, Johannesstr. 102, S-West,  
www.perfectio.de

Weitere Kurse gibt es zum Beispiel auch bei:  
Deutsches Rotes Kreuz, Johanniter Unfallhilfe,  
Arbeiter-Samariter-Bund, Klinikum Stuttgart,  
Malteser, Pro Apollo, Zwergennotfälle.



# Wanna dance?

„Mama, tanz mit mir“

(ak) - In ihrem Kurs „Mama, tanz mit mir“ bietet die Tanzpädagogin Eva Kossian kreativen Tanzunterricht für Mütter mit Babys ab drei Monaten an.

Puh, schlecht geschlafen, die eine, herrliche, erlaubte Tasse Kaffee für Stillmütter leider schon getrunken und das Baby macht das, was es gefühlt die ganze Nacht schon getan hat: es schreit. Eva Kossian kennt diesen Moment. Als ihre Tochter drei Monate alt und gerade etwas unleidlich war, stand sie mit ihr in der Küche. Das Radio spielte ein schönes Lied und da begann Eva Kossian plötzlich das zu tun, was sie schon ihr ganzes Leben lang leidenschaftlich getan hatte: Sie begann zu tanzen. Und nicht nur sie fühlte sich plötzlich wieder wohl in ihrem Körper. Auch das Baby beruhigte sich und schlief in Tragetuch ein. Die Idee für den Kurs „Mama, tanz mit mir“ war geboren.

In der Hebammenpraxis Stuttgart-Mitte und sporadisch auch im Familienzentrum St. Josef soll es Müttern und ihren Babys ermöglichen, im Tanz die Nähe zu genießen, das eigene Körpergefühl zu verbessern und in Austausch mit anderen Müttern zu kommen. In der ersten Stunde beantwortet eine Trageberaterin Fragen rund um Tragehilfen. Und ganz gleich, ob danach Tango, Salsa oder afrikanischer Tanz auf der Tagesordnung stehen, immer ist es Kossian wichtig, dass die Mütter „ihr eigenes Bewegungsrepertoire neu entdecken und erweitern“.



Flotter Tanz mit Baby

Nur die Mütter? „Nein, tatsächlich kommen mittlerweile auch Väter zu meinen Kursen“, lacht Kossian. „Ich müsste den Kurs also eigentlich umbenennen auf den Namen „Mama und Papa, tanzt mit mir“.“

„Mama, tanz mit mir“, Hebammenpraxis Mitte, Gaisburgstr. 12 c, S-Mitte und Familienzentrum St. Josef, Haußmannstr. 158, S-Ost, [www.kreativertanz-stuttgart.de](http://www.kreativertanz-stuttgart.de).

## Zeit für eine Auszeit

Praktische Hilfe für Eltern



Mit wellcome-Helferinnen den Alltag entschleunigen.

(am) - Wer im ersten Jahr mit Baby Unterstützung braucht, kann sich an „wellcome“ wenden – ein Projekt, das frischgebackene Eltern entlasten will.

Erstens kommt es anders und zweitens als gedacht: Das trifft oft zu, wenn ein neugeborenes Baby das Leben von Mama und Papa auf den Kopf stellt. Gut, wenn Freunde und Familie in der ersten Zeit der Zusammenfindung zur Seite stehen.

Für alle, bei denen das nicht möglich ist oder die mehr Unterstützung benötigen, gibt es „wellcome“. Bei diesem Projekt kommen Ehrenamtliche ein bis zwei Mal die Woche für einige Stunden zu den Hilfesuchenden nach Hause, um die Eltern zu entlasten – sei es, in dem sie auf das schlafende Baby aufpassen, sich um die Geschwister kümmern ...

„Die Helfer müssen für Ihre Aufgabe nicht über eine besondere fachliche Qualifikation verfügen“, erklärt Rabiye Sönmez, wellcome-Koordinatorin im Team Stuttgart für Familien mit Migrationshintergrund. „Wellcome ist moderne Nachbarschaftshilfe für alle Eltern, die sich im ersten Jahr nach der Geburt eines Babys Unterstützung wünschen.“

Anlaufstellen in der Region Stuttgart:

- Haus der Familie e.V., S-Bad Cannstatt, Tel. 2207090. Das Team sucht noch Ehrenamtliche. Wer Interesse hat, bitte bei Frau Sönmez melden.
  - Diakonieverband Ludwigsburg, Tel. 07141-95420
  - Mutpol e. V., Böblingen, Tel. 07031-7620342
  - Familienbildungsstätte Esslingen, Tel. 39699815
- Weitere Anlaufstellen: [www.wellcome-online.de](http://www.wellcome-online.de)  
Kosten: einmalige Gebühr von 10 Euro plus bis zu 5 Euro/Stunde, ggf. verhandelbar



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)



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

## 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 Kreißaal erreichen Sie unter: 0711 – 3103 7910



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 – 3103 0

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





**motchis**  
Kinderwagen · Kindermöbel · Accessoires

Euer neuer  
Cybex Premium  
Partner  
in Stuttgart

**cybex**

Im Januar zu jedem Cybex Priam Kinderwagen einen 100€ Gutschein sichern!

shop online: www.motchis.de | Vogelsangstr. 42 | 70197 Stuttgart

# Abgestillt

Ernährung in der Zeit danach



© Adobe Stock/kraevski

Das Essen selbst aussuchen macht Spaß.

von **Christina Stefanou**

**Wie einfach ist die Babyernährung doch, solange die Kleinen an der Brust saugen. Und wie verunsichert sind die Eltern, sobald das Baby Beikost bekommt oder gänzlich abgestillt ist. Ernährungsempfehlungen bekommt man überall. Aber woran bitte soll man sich halten?**

Die Frage, die alle Eltern beschäftigt, heißt, bekommt mein Kind das Richtige und genug von allen Nährstoffen, die es zum gesunden Gedeihen braucht? Stellen wir die grundsätzlichen Aussagen einmal gegenüber. Auf der einen Seite sind da die bekannten amtlichen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) oder des Forschungsinstituts für Kinderernährung in Dortmund (FKE). Auf diese Aussagen berufen sich im Allgemeinen die offiziellen Stellen. Kurz zusammengefasst lauten sie so, zwischen dem fünften und neunten Monat werden nach jeweils einem Monat ein Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei, ein Milch-Getreide-Brei und ein Getreide-Obst-Brei eingeführt. Auf der anderen Seite gibt es die extremen Fingerfood-Fans. Beim „Baby-led-weaning“ (BLW) steuert das Baby den Übergang von der Muttermilch zur Familienernährung selbst, indem es eigenständig mundgerecht angebotene Lebensmittelstückchen auswählt.

## Lieber Gemüse oder Innereien?

Was ist denn das Beste fürs Kind, wollten wir von einer Ökotrophologin wissen. „In der Ernährungsberatung“, sagt Maike Ehrlichmann, „sehen wir immer deutlicher, dass Nährstoffbedarfe viel individueller sind, als das in den offiziellen Empfehlungen bisher berücksichtigt ist.“ Die Ernährungswissenschaftlerin setzt sich seit vielen Jahren kritisch mit amtlichen Vorgaben auseinander und erzählt uns zuerst von einem Experiment: Sieben-, achtmonatige Kleinkinder sitzen vor einer Variation von Schälchen und wählen selbständig aus, was sie essen möchten. Darunter sind Kartoffeln, Eier, Karotten, Äpfel, Bananen, Spinat aber

auch exotischere Angebote wie Weißkohl, Leber, Kalbsbries, Ananas oder Lammfleisch. Die Lebensmittel waren nur gegart und pur. Über einen längeren Zeitraum nahm jedes der Kleinen nur das zu sich, was es selber auswählte. Niemand redete dazwischen, zwang ihm Nahrungsmittel auf oder nahm welche weg. Kann das gut gehen? Woher weiß das Kind, ob es genug Vitamine, Zink oder Eisen aufnimmt?

Diese experimentelle Untersuchung fand im Jahr 1926 am Mount Sinai Hospital in Cleveland, Ohio statt und wurde von der kanadischen Kinderärztin Clara Davis durchgeführt. Das Ergebnis vorweg: Untersuchungen zeigten, dass sich die Kinder vollkommen angemessen mit Energie und Nährstoffen versorgten. Und das obwohl, oder vielleicht gerade weil, kein Ernährungsexperte vorgab, welches Nahrungsmittel in welcher Menge gut für sie sei. Die Kinder hatten unterschiedliche Vorlieben. Manche wollten gar kein Gemüse, andere bevorzugten Innereien oder griffen vorzugsweise nach Rohmilch. Aber sie änderten auch im Laufe der Zeit ihre Gelüste. Ihr Fazit: Die Kinder scheinen einen angeborenen Mechanismus zu besitzen, der gewährleistet, dass sie sich angemessen versorgen - sofern das Angebot stimmt.

## Selber wählen lassen

Auch Ehrlichmann vertritt die These, dass Kinder aus einem vorgegebenen Angebot ganz intuitiv das Richtige nehmen: „Bekommen Kinder neben Brei auch ausreichend Variationen an Fingerfood angeboten, haben sie eine Chance, sich individuell auszusuchen, was sie brauchen und zu entscheiden, wovon sie mehr essen wollen und wovon weniger. Bei einem gemischten Brei haben sie das nicht. Da sind Mengen und Nährstoffverhältnisse vorgegeben.“ Wissenschaftlich gebe es schon Indizien, dass selbst wählende Kinder mehr Freude beim Essen haben und vor allem besser ihr Hunger- und Sättigungsgefühl steuern können, was wesentlich vor Gewichtsproblemen im späteren Leben schützt. Ein großes Aber hat sie: Genau wie bei Davis' Studie gehören industriell verarbeitete Nahrungsmittel und Süßigkeiten in jeder Form

# Gesund, frisch und lecker

Schnell gekocht in max. 30 Minuten

Steffi Sinzenich  
One-Pot-Gerichte für kleine Kinder  
€ 12,99 · ISBN 978-3-432-10778-3



**Der geniale Breifahrplan für Ihr Baby**

Anne Iburg  
Die besten Breie für Ihr Baby  
€ 9,99 · ISBN 978-3-432-10770-7  
Beide Titel auch als E-Book

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

**TRIAS**



nicht zum Angebot, aus dem die Kleinen wählen dürfen: „Das heißt also Butterbrot statt Babykekse, gekochte Karotten statt Fruchtriegel und Obst statt Smoothies. Gerade dieser, so gesund anmutende, Fruchtbrei hat mit echtem Essen wenig zu tun. Er wirkt sich durch das starke Pürieren intensiv auf den Blutzucker aus, damit auch auf das Sättigungssystem und kann, wegen des hohen Fruchtzuckergehalts, das Risiko für die sogenannte nicht-alkoholische Fettleber erhöhen, an der gerade Kinder zunehmend leiden.“

Und sie plädiert fürs Selberkochen, denn: „Sterilisierte Gläschen wurden extremer Hitze ausgesetzt. So schmecken die Breie immer süßlicher als Selbstgekochtes und nie so aromatisch. Außerdem verändert die hohe Hitze die Struktur des Eiweißes maßgeblich. Die gesundheitlichen Folgen davon sind noch nicht abzuschätzen.“ Hier verrät sie uns ihre Lieblingsrezepte für Breimahlzeiten und Fingerfood:

## Rezepte für Brei

Um Zeit zu sparen, mehrere Portionen auf einmal kochen und sofort portionsweise einfrieren. Bei -18 Grad ist er mehrere Monate haltbar.

### Gemüsebrei mit Pute

- 1 Fenchelknolle
- 1 Salatgurke
- 300 g Kartoffeln
- 100 g Bio-Putenbrust
- 1 Prise gemahlener Kümmel
- 1 Esslöffel Sonnenblumen- oder Maiskeimöl

Gurke entkernen und zusammen mit Fenchel, Kartoffeln und Fleisch klein schneiden. Das Gemüse und das Fleisch mit dem Kümmel und dem Öl zusammen in etwa 1/4 Liter Wasser aufkochen und bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten lang köcheln lassen. Anschließend pürieren.



### Pastinaken-Kartoffel-Brei

- 100 g Pastinaken
- 50 g Kartoffeln
- 30 ml Wasser
- 1 EL Rapsöl

Pastinaken und Kartoffeln schälen und in mittelgroße Scheiben schneiden. Kartoffeln und Pastinaken etwa 10 Min. in Wasser kochen. Wasser abgießen. Pastinaken, Kartoffeln, Wasser und Rapsöl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.



### Hackbällchen

- Zutaten für etwa 10 Bällchen
- 250 g Rinderhackfleisch
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL selbstgemachte Vollkornsemmelbrösel
- 1 Ei

Das Hackfleisch mit dem Ei in einer Schüssel mischen, Brösel dazu geben sowie die feingeschnittene oder geriebene Zwiebel. Frikadellen formen und in der Pfanne braten oder ggf. im Ofen zusammen mit Backofengemüse oder Kartoffeln backen.

## Ideen für Fingerfood:



### Brokkoliwaffeln für 6 Waffeln im Herzeisen

- 100 g Butter,
- 2 Eier
- 100 ml Milch
- 100 ml Sprudel
- 250 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 200 g Brokkoli
- Oregano

Paprika edelsüß, (Salz), (Pfeffer)  
In einer Schüssel die weiche Butter mit den Eiern schaumig rühren. Milch und Sprudel dazu geben. Den Brokkoli waschen, putzen und die Rösschen und etwas Strunk grob reiben oder kurz andünsten und mixen. Das Mehl mit Backpulver kurz unterrühren und dann den Brokkoli unterheben. Nach Wunsch mit Oregano, Paprikapulver und ggf. Salz und Pfeffer würzen. Wer mag, kann noch etwas geriebenen Käse unterheben. Den Teig im heißen Waffeleisen ausbacken. Je nach Eisen ggf. vorher einfetten.



### Pommes

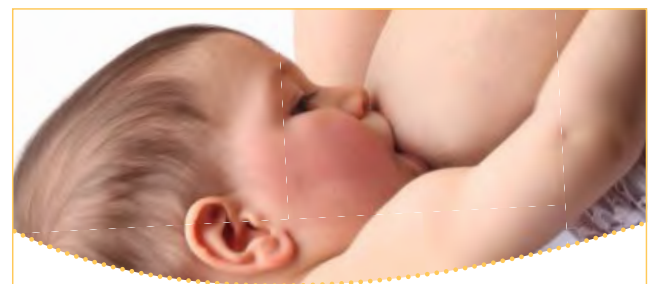
- 2 große Kartoffeln
- 1 große Süßkartoffel
- 2 EL Olivenöl

### Rosmarin

Kartoffel schälen, waschen, schneiden und anschließend in die gewünschte Stiftform schneiden (z.B. einen halben bis einen Zentimeter breit). In einer Schüssel die Sticks mit dem Rosmarin mischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Bei 220 Grad brauchen die selbstgemachten Pommes etwa 20 Minuten im Backofen.

## Noch mehr Ideen für Fingerfood

- Kartoffelspalten
- Gekochte Karotten
- Gegrarte Zucchinisticks
- Nudeln mit Butter
- Fleisch von der Hähnchenkeule, gekocht
- Hackfleisch, krümelig gebraten



## mamivac® STILLHILFEN



Milchpumpen



Brustcreme



Wärme und Kühlgelkissen



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

mamivac ist der führende deutsche Hersteller von Muttermilchpumpen und Stillhilfen aus der Region Stuttgart. Hier finden Sie Produkte für Ihr Wohlbefinden rund um das Thema babyfreundliches Stillen und Pflege.

### BUCHTIPPS:

Die besten Breie für Ihr Baby  
- Der geniale Breifahrplan,  
Trias Verlag 2018,  
ISBN: 978-3-4321-0770-7,  
128 Seiten, 9,99 Euro



Maike Ehrlichmann, Einfach ehrlich essen - Warum wir uns auf unseren Appetit verlassen sollten, HirzelVerlag 2017, ISBN 978-3-7776-2662-8, 168 Seiten, 19,80 Euro





**christine moritz**  
Praxis für Logopädie

**Spezialisierung auf:**

- Frühtherapie ab 2 Jahren • Hörstörungen (CI)
- Therapie und Elternberatung
- Beratung bei Mehrsprachigkeit

Vortrag/Tipps bei Mehrsprachigkeit,  
22.1.19, 19 Uhr, Anm. bei Familienbildungsstätte Waiblingen

Hintere Straße 24 • Fellbach • Telefon 0711 / 540 45 00  
[www.logopaedie-moritz.de](http://www.logopaedie-moritz.de)

  **Zwilling'sGlück**  
Der Spezialist  
für Ihre Zwillingsausstattung

**10% Zwilling's-Rabatt**

**Größte Zwillingswagen-ausstellung in Stuttgart**

Zwilling'sGlück Stuttgarter Str. 95, 70469 Stuttgart   
[s.fuchs@zwillingsglueck.com](mailto:s.fuchs@zwillingsglueck.com), [www.zwillingsglueck.com](http://www.zwillingsglueck.com)

**Wir machen Erziehung zum Thema!**

Städtisches Elternseminar  
Das Treff- und Lernangebot in Ihrer Nähe

 **STUTTGART** 

Im Stadtteil, kostenfrei, auch muttersprachlich in Elternkursen und offenen Treffpunkten.  
Sie haben Bedarf an einem bestimmten Thema?  
**Teilen Sie uns Ihre Wünsche und Anregungen mit:**  
Telefon: 0711/216-80344 (Sekretariat)

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 - mit 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 • Truhenbänke • Laufleimergeräte • Rückentragen • Tragetaschen • Lernspielzeug

# Babys hinter Gittern

Laufstall oder Auslauf?



© Adobe Stock/Ramona Heim

Der Laufstall kann ein guter Schutzraum sein.

von Borjana Zamani

**Die meisten Unfälle bei Babys passieren zu Hause. Stürze, Erstickten, Verbrennen - unter den Präventionstipps taucht der Laufstall selten auf. Ist es richtig oder falsch, ein Baby im Laufstall zu lassen?**

Bei meinen drei Kindern habe ich auf den Laufstall verzichtet. Teils aus Platzmangel, teils aus Konsumverweigerung. Aber ich muss zugeben, dass ich mit zunehmender Kinderzahl einen kleinen sicheren Ort immer mehr vermisst habe. Ungünstige Zufälle gibt es genug. Jemand zieht dir am Bein, wenn du gerade das Nudelwasser auskippst oder es klingelt an der Tür, während du an der Nähmaschine sitzt und das Kleinkind direkt daneben spielt.

Die Gegner des Laufstalls stellen Freiheit über Sicherheit. Laufställe beeinträchtigen den natürlichen Forschungs- und Bewegungsdrang, finden sie. Dies seien aber wichtige Faktoren für die Entwicklung und Selbständigkeit der Babys. Manche Eltern finden es scheußlich, ihr Kind hinter einem Gittergehäuse zu lassen.

„Eine pauschale Antwort für oder gegen den Laufstall gibt es nicht“, meint Dr. Claudia Oberle, Diplom-Psychologin am Klinikum Stuttgart. „Es geht nicht darum, ein Kind einzusperren“, sagt sie. „Im Babyalter ist es einfach aus Sicherheitsgründen wichtig – das heißt nicht, dass es von morgens bis abends alle Wachphasen im Laufstall verbringen soll.“ Sobald es unzufrieden ist, sollte man auf jeden Fall abklären, warum und gegebenenfalls das Baby auch herausnehmen. Den Erkundungsdrang könne man auch zum Teil im Laufstall befriedigen, so Oberle. „Denn Forscher- und Bewegungsdrang muss nicht nur mit Fortbewegung zu tun haben, man kann vieles auch feinmotorisch ausprobieren.“

## Training für Nähe und Distanz

Als ein Training für Nähe und Distanz könne ein Laufstall auch gut sein. Das Baby bleibt in der Gemeinschaft, aber Eltern müssen nicht das Gefühl haben, das Kind ständig beobachten zu müssen. „Wenn die Kinder herauskriegen, ich muss nur etwas Gefährliches machen, dann sind Mama und Papa bei mir, haben die Kinder eine gute Plattform gefunden, um Grenzen auszutesten“, erklärt Oberle. Im Laufstall kann sich ein Kind sicher und nicht allein fühlen, auch wenn es gerade nicht im Mittelpunkt steht. „Die Einstellung der Eltern ist für das Wohlbefinden des Babys maßgeblich. Wenn sie denken, ich mache etwas Schlimmes mit dem Kind, dann spürt es das und fühlt sich nicht gut. Dann hat natürlich keiner etwas davon.“

Der Kompromiss wäre - Laufstall ja, aber mit Bedacht und am besten als Kreativzone für das Baby mit Spielmaterialien einrichten. Der „Stall“ darf aber nicht zu klein und nicht zu leicht sein, damit er nicht umfallen kann. Zwischen die Stäbe dürfe kein Babyköpfchen passen. Spätestens aber, wenn das Baby versucht, den Laufstall umzuwerfen oder darüber zu klettern, muss er weg. Als meine Sicherheitsfühler von meinen drei Kindern überfordert waren, habe ich für mein drittes Baby einen großen Klavierkarton mit Teppich, Gucklöchern und Spielzeug zu einem gemütlichen Laufstall umgebaut. Dieser hätte auf keinen Fall alle Sicherheitstests bestanden, aber wir beide haben es überlebt und auch die älteren Schwestern haben dieses „Schiff“ geliebt.

Prävention für Kinderunfälle:  
[www.kindersicherheit.bzga.de](http://www.kindersicherheit.bzga.de),  
[www.laufgitter-tester.de](http://www.laufgitter-tester.de)



# Redet darüber, wie es euch geht und was ihr braucht!

Im Gespräch mit der Autorin Rike Drust

Julia Bousboa vom Kieler Elternmagazin „Kinderkram“ sprach mit der Autorin und zweifachen Mutter Rike Drust über Kotzeflecken auf dem Pulli, falsche Ambitionen und Unterstützung im ersten Baby-Jahr.

**Bousboa:** Als ich meinen ersten Sohn bekam, gab es täglich Neues, auf das ich mich einstellen musste: Nicht nur, dass mein Leben monatelang in Stillmahlzeiten getaktet war – ich erinnere mich auch daran, wie allein ich mich manchmal mit meinen Emotionen gefühlt habe. Was war dein einschneidendstes Erlebnis, als du Mutter wurdest?

**Drust:** Das erste einschneidende Erlebnis war, als mein Mann und ich mit unserem Sohn im Maxi Cosi aus dem Krankenhaus spaziert sind. Ich war fest überzeugt, dass uns das Personal aufhalten und sagen würde: „Sie haben aber jetzt nicht wirklich geglaubt, dass wir Sie mit einem Säugling allein nach Hause gehen lassen, oder? Sie haben doch überhaupt keine Ahnung.“

Das stimmte. Ich hatte keine Ahnung, dass sich alle Gefühle für mich mit Kind noch mal extremer anfühlen. Dieses Freischalten von Emotionslevels in den Bereichen Liebe, Erschöpfung, Wut, Stolz und allem anderen hat mich ziemlich umgehauen.

**Wo hast du dir Unterstützung geholt, was hat dir in dieser Zeit geholfen?**

**Drust:** Beim ersten Kind dachte ich viel zu sehr, ich muss alles allein schaffen und dabei immer glücklich und dankbar sein, weil hey: Ich habe ein gesundes Kind und wollte das doch alles so! Aber auch dieses gesunde Kind hat sehr viel geschrien und sehr wenig geschlafen und an meiner Substanz gekratzt. In dieser Zeit hat mir geholfen, auch die negativen Gefühle bei Freundinnen anzusprechen.

Beim zweiten Kind klappte das mit der Hilfe noch besser. Erstens, weil mein Mann die ersten zwei Monate Elternzeit genommen hat und wir viel Familienkennlernzeit hatten, zweitens, weil unser Sohn zu dem Zeitpunkt schon fast fünf war und wir ein echt gutes Nachbarschafts- und Elternnetzwerk aufgebaut hatten und drittens, weil ich viel selbstbewusster war und sagen konnte, was ich brauche oder eben gerade nicht. Ambitionen in Richtung sauberes Wohnzimmer oder selbst gekochtes Essen hatte ich zum Beispiel gar keine. Wenn wir beim Asiaten zum Bestellen anriefen, haben die unsere Nummer auf dem Display gesehen und uns gleich mit Namen begrüßt.

**Hat die Geburt deiner Kinder die Partnerschaft mit deinem Mann beeinflusst?**

**Drust:** Aber hallo! Besonders nach der Geburt des ersten Kindes. Mein Mann ging nach zwei Wochen wieder in sein altes Leben zurück und ich fühlte mich, als hätte ich eine Zeitreise in die 50er Jahre gemacht. Aber zwei Kinder, einen Ehevertrag, viele Diskussionen und zum Glück noch viel mehr offene Gespräche und Witze später bin ich mir immer noch sicher, mit dem für mich richtigen Mann Kinder bekommen zu haben.



© Andrea Rüster

Genießt die Zeit mit Kindern und Partner: Rike Drust

**Was würdest du dir von der Politik oder auch der Gesellschaft für Familien wünschen?**

**Drust:** Mehr Unterstützung und Wertschätzung im Allgemeinen. Im Speziellen: Mehr Geld für Kitas und Schulen für mehr Chancengleichheit. Flexible Arbeitszeiten für BEIDE Elternteile. Und auf das Ehegattensplitting könnte ich genauso verzichten wie auf die Benachteiligungen von Alleinerziehenden und Familienformen, die nicht aus Mutter, Vater und Kind(ern) bestehen. Hast du noch mehr Zeit?

**Welchen Tipp gibst du frisch gebackenen Eltern mit auf den Weg?**

**Drust:** Der Tipp, den ich am häufigsten gehört habe, war: „Genießt die Zeit.“ Dabei dachte ich aber meistens: „Genießt doch selber, ich will einfach nur schlafen oder allein und ohne Kotzeflecken auf dem Pulli ausgehen“. Jetzt, wo meine Kinder vier und neun sind, finde ich leider auch, dass die Zeit wie im Flug vergeht und sie genossen werden sollte. Weil das aber in den seltensten Fällen hilft, würde ich empfehlen: Redet offen darüber, wie es euch geht und was ihr braucht. Tut euch zusammen, als Paar, mit anderen Eltern, Nachbarn, wem auch immer. Schafft euch Freiräume, in denen ihr ohne Kotzeflecken auf dem Pulli allein rausgeht. Und genießt die Zeit!

## BUCHTIPP:

Rike Drust hat sich die Gefühle, die man als Mutter empfindet, von der Seele geschrieben – buchstäblich und schonungslos: **Muttergefühle und Muttergefühle 2** gehören in jedes Bücherregal einer Mutter, denn selten fühlt man sich während der aufregendsten und spannendsten Phase seines Lebens besser verstanden als von Rike Drust.



## Natalija Olear Heilpraktikerin

Zurück zum inneren Gleichgewicht

durch eine ganzheitliche Therapie

- Sanfte Heilung für Babys und Kinder
- Behutsame Behandlung von Schwangerschaftsbeschwerden
- Psychotherapeutische Begleitung in Lebenskrisen



Naturheilpraxis für klassische Homöopathie und Psychotherapie

Gaisburgstraße 12c · Stuttgart-Mitte // Waldburgstraße 25 · Stuttgart-Vaihingen  
Tel. 0711/735 31 57

[www.homoeopathie-olear.de](http://www.homoeopathie-olear.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](mailto:info@eltern-kind-seminar.de)  
Internet: [www.eltern-kind-seminar.de](http://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)



## Komfort und Sicherheit

für Sie und Ihr Baby ...

bietet Ihnen die Geburtsklinik des Marienhospitals. Machen Sie sich selbst ein Bild! Unsere kostenlosen **Informationsabende für werdende Eltern** finden zweimal monatlich donnerstags um 19.00 Uhr statt. 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





www.pfiffikus-stuttgart.de

**PIFFIKUS**  
BEWEGUNG & SPASS  
FÜR KINDER - MAMIS UND BABYS

STUTT GART - FEUERBACH

KAUFLADEN

YOGA FÜR SCHWANGERE • SÄUGLINGS-PFLEGEKURS  
BABYBAUCH AKTIV • RÜCKBILDUNG • MAMAFIT • BABYMASSAGE  
BABY-SPASS • GEBURTSPREBEREITUNG • TRAGETUCHBERATUNG

Den Menschen sehen.

**Private Grund-, Förder-,  
Werkreal- und Realschule**

Blinde, sehbehinderte und sehende Kinder lernen miteinander und voneinander

- Haupt-, Werkreal- und Realschulabschluss
- Für Schulanfänger und Quereinsteiger
- Mittagessen und Hausaufgabenbetreuung
- Hort für Kinder und Jugendliche von 6 bis 14 Jahren

Inklusive Betty-Hirsch-Schule  
Am Kräherwald 271, 70193 Stuttgart, Tel. (0711) 65 64-360  
www.betty-hirsch-schule.de

**Nikolauspfl ege**

Das beliebteste Kindervariete!

**FRIEDRICHSBAU  
VARIETE  
-STUTT GART-**

**ZIMT & ZAUBER**  
Ein artistisch-clowneskes Circus-Spektakel  
25.11.2018 - 10.02.2019

Siemensstraße 15 · Am Pragsattel · 70469 Stuttgart · 0711/225 70-70 · www.friedrichsbau.de

# Butterflyalarm und Bernsteinwald

Neue Ausstellungen im Museum für Naturkunde

von Tina Bähring

**S-Nord - Gleich zwei neue Ausstellungen können im Museum für Naturkunde besucht werden. Im Schloss Rosenstein wird es bunt beim "Butterflyalarm - nature meets design" und im Museum am Löwentor kann "Leben im Bernsteinwald" entdeckt werden.**

Die Bernsteinsammlung des Staatlichen Museums für Naturkunde in Stuttgart zählt zu den zehn bedeutendsten Sammlungen in der Welt. Seit



Dezember läuft die große Landesausstellung „Leben im Bernsteinwald“, die die schönsten und bedeutendsten Bernstein-Exponate zeigt. Die ersten pflanzlichen Einschlüsse in Bernsteinen sind übrigens etwa 320 Millionen, die

ersten in Bernstein eingeschlossenen Insekten etwa 130 Millionen Jahre alt. Das Besondere ist, dass Bernstein die eingeschlossenen Pflanzen und Insekten unglaublich gut erhalten hat. Und das bietet faszinierende Einblicke in die Welt von früher.

„In unserer Ausstellung „Leben im Bernsteinwald“ gibt es auch zahlreiche Angebote für Familien und Kinder“, erklärt Tobias Wilhelm vom Staatlichen Museum für Naturkunde Stuttgart. „Wir



bieten in der Ausstellung unser sogenanntes Ostsee-Quiz an, für das die Kinder nach erfolgreicher Suche und Bestimmung von Bernsteinen ein Bernstein-Sammel-Diplom erhalten. Es gibt zusätzlich noch eine Rallye durch die Ausstellung, verbunden mit einem Gewinnspiel, für das wir originale Bernsteine mit Inklusen unter den Gewinnern verlosen.

Außerdem haben wir regelmäßige Mitmach-Programme für Kinder und Familien zu den Themen Bernstein-Präparation, Bernstein-Schmuck. Kinder können an verschiedenen Terminen sogar selber Bernstein-Inklusen in Form eines Seifenstücks herstellen.“

## Bunt, bunter, Schmetterling



Die Vielfalt von den unterschiedlichsten Farben und Mustern auf Schmetterlingsflügeln war Ideengeber für ein ganz besonderes Projekt. Der Schmetterlingsexperte des Naturkundemuseums Hossein Rajaei, machte mit Studierenden des Studiengangs Textildesign an der Staatlichen Akademie der Bildenden Künste in Stuttgart gemeinsame Sache. Rajaei berichtete über Farben und Formen, Evolution und Gefährdung und die Studierenden setzten ihre Eindrücke in Digitalentwürfen und Gewebeexperimenten für Modestoffe um. Die Ausstellung im Schloss Rosenstein zeigt eine Dokumentation von der Entwurfsentwicklung bis hin zur Realisierung konkreter Stoffe.

„In unserer Sonderausstellung im Schloss Rosenstein „Butterflyalarm - nature meets design“ sind neben Textilentwürfen, die von Schmetterlingen inspiriert sind, auch Originale aus unserer Sammlung zu sehen“, beschreibt Wilhelm. „Wir haben dazu Informationen aufgearbeitet, die zeigen, wie stark manche heimische Schmetterlings-Arten gefährdet sind. Wir freuen uns darüber, wenn dies Eltern und Kinder dazu bringt, sich näher mit der Natur vor der Haustür zu beschäftigen und sich auch mit dem Thema Insektensterben auseinanderzusetzen.“

Staatliches Museum für Naturkunde Stuttgart,  
Museum am Löwentor und Schloss Rosenstein,  
Rosenstein 1, S-Nord, Tel. 89360,  
www.naturkundemuseum-bw.de.

Leben im Bernsteinwald,  
Museum am Löwentor,  
bis 28. Juli 2019

Butterflyalarm - nature meets design,  
Museum Schloss Rosenstein, bis 10. März 2019



# Miauuuuu

Premiere „Der gestiefelte Kater“ im Schauspiel Stuttgart



Der gestiefelte Kater macht Prinzessin und König seine Aufwartung.

von Anne Kraushaar

**S-Mitte - Das Schauspiel Stuttgart hat ein neues Stück für Familien im Programm: „Der gestiefelte Kater“ der Gebrüder Grimm. Regisseurin Susanne Lietzow hat das Märchen um den vierbeinigen Hochstapler fulminant in Szene gesetzt.**

Manchmal, gesteht die Prinzessin dem Diener Gustav, manchmal da hat sie einen Traum: Sie stellt sich vor, frühmorgens aufzustehen, den ganzen Tag zu arbeiten und abends mit schweren Beinen ins Bett zu fallen. Was wäre das doch für eine aufregende Abwechslung zum ewigen Prinzessin-Sein auf dem Schloss.

Diener Gustav kann mit dieser Fantasie im Moment eher wenig anfangen. Nachdem der König den ganzen Hofstaat entlassen hat, ist er Diener, Geiger, Jäger, Koch und Kutschpferd zugleich. In einem riesigen Topf versucht er gerade, des Königs

Leibspeise anzurichten – ein Suppenhuhn, das als Rebhuhn durchgehen soll – und die Nerven liegen blank. Gut, dass der Gestiefelte Kater auf dem Weg ist und nicht nur Rebhühner, sondern auch einen zukünftigen Ehemann für die Prinzessin im Schlepptau hat: den Müllersohn Hans.

Mit viel Liebe zum Detail und herrlicher Überhöhung – die Requisiten sind überlebensgroß, der König eine Kugel auf zwei kleinen Beinchen, Hans und die Prinzessin ein traumhaft adoleszenzkriselndes Paar – inszeniert Lietzow, wie der Kater aus dem maladen Müllersohn einen eleganten Grafen macht. Der Showdown im Schloss des bösen Zauberers ist dann Geisterbahn pur, für kleinere Kinder eher ein Fall zum Verkriechen in Mamas Armbeuge, für ältere ganz großes Kino mit, nimm dies, richtig echtem Feuereinsatz.

*Der gestiefelte Kater, Schauspiel Stuttgart, ab 6 Jahre, Oberer Schlossgarten 6, S-Mitte, Tel. 20320, [www.schauspiel-stuttgart.de](http://www.schauspiel-stuttgart.de)*

## Ralph Caspers im Merlin

Der KIKA-Moderator liest aus seinem Buch

**S-West (BZ) - Ralph Caspers ist der Held vieler Kinder, die gern „Sendung mit der Maus“ oder „Wissen macht Ah!“ schauen. In diesem Jahr ist sein erstes Kinderbuch „Wenn Glühwürmchen morsen“ erschienen. Nun kommt Caspers am Sonntag, den 27. Januar, ins Kulturzentrum Merlin, um seine Zuschauer zu treffen.**

Dafür öffnet das Café des Merlin um 10 Uhr und bietet ein kleines Frühstück zu familienfreundlichen Preisen an. Um 11:30 Uhr schaut Caspers gemeinsam mit seinen Fans im Café und im Saal des Merlin „Die Sendung mit der Maus“ und liest anschließend aus seinem Buch fantastische, überraschende und lustige Geschichten vor. Diese Geschichten sind aus alltäglichen Situationen gewachsen und von Caspers zum Staunen und Träumen geschoben, erklärt Annette Loers vom Kulturverein Merlin. So eine Geschichte handelt zum Beispiel von Greta, die einfach behauptet, sie könne fliegen – und es dann tatsächlich tut.

Andere Titel aus seinem Buch sind Muckmausstill, Familienhunde und Marathonzähneputzen. Die Veranstaltung sei ein „Pflichttermin“ für alle Maus-Fans, sagt Loers lachend.



© Johannes Haas

*„Die Sendung mit der Maus“ und Lesung von und mit Ralf Caspers, ab 5 Jahren, 27. Januar, Kulturzentrum Merlin, Augustenstr. 72, S-West, 10 Uhr Familienfrühstück, 11:30 Uhr Sendung mit der Maus, anschließend 12 Uhr – Die Lesung aus dem Buch „Wenn Glühwürmchen morsen“. Der Eintritt ins Café zur Sendung mit der Maus und zum Frühstück ist frei, Eintritt für die Lesung mit Ralph Caspers - Vorverkauf 8 Euro, Tageskasse 10 Euro, Tel. 618549*



Der kleine **HUI BUH**  
Verspukt und zugeht!

Do., 24.1.19, 16 Uhr  
**Der kleine HUI BUH**  
Verspukt und zugeht!

**STADTHALLE LEONBERG**  
Kartenbestellung:  
**07152 / 97 55 – 0**  
[www.stadthalle.leonberg.de](http://www.stadthalle.leonberg.de)

**ballettschule seeger**  
vormals Ballettschule Pleva

Ballett Jazz Yoga Hip Hop

Charlottenplatz, Esslinger Straße 40,  
70182 Stuttgart, 0711 232802  
[www.ballettschule-seeger.de](http://www.ballettschule-seeger.de)

**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](http://www.ballettschule-stuttgart.com)

Riebeckstr. 24 · 70190 Stuttgart  
Tel. 0711-2539189

der **milchzahn.**  
com

**STUTTGART**  
Hirschstraße 26 / 0711 - 22 939 940

**GERLINGEN**  
Hauptstraße 17 / 07156 - 17 73 678

**FILDERSTADT**  
Sielminger Hauptstraße 36 / 07158 - 95 60 990

**Kinderzahnheilkunde**



## Big Fish @ Begonia

Nur am 3. Februar in ausgewählten Kinos

Inspiziert von Erzählungen der chinesischen Mythologie, ist „Big Fish & Begonia“ ein fantasievoller Animationsfilm, der als Mischung aus Coming-of-Age-Geschichte, Drama und Fantasy zu überzeugen weiß.



Chun riskiert viel.

*Big Fish & Begonia, China 2016, nur am 3. Februar 2019, im Verleih von Universum Film, FSK ab 6 Jahre, Laufzeit 105 Minuten, Kinoliste und Tickets im Vorverkauf unter <https://deinkinoticket.de/filme/big-fish>*

In einer geheimnisvollen Parallelwelt jenseits des Menschenreichs kontrollieren mystische Wesen die Naturgesetze. Chun ist eine von ihnen und kommt in Gestalt eines roten Delfins in die Welt der Menschen. Als der Menschenjunge Kun sie dort rettet, stirbt dieser dabei. Bewegt von seiner Güte und seinem Mut, beschließt Chun, einen Handel mit dem Seelensammler einzugehen, damit Kun wiedergeboren wird. Der Film ist ein beeindruckender Mix aus „Arielle, die Meerjungfrau“ und „Chihiros Reise ins Zauberland“.

## Sam als Filmheld

Drittes Kinoabenteuer des kleinen Feuerwehrmanns



Sam kommt zur Rettung mit dem Hubschrauber.

**Feuerwehrmann Sam, der Held so vieler Vorschulkinder, startet am 3. Januar in sein drittes Kinoabenteuer. Dieses Mal will Hollywood ihn als Filmheld.**

Wie in den Filmen zuvor („Feuerwehrmann Sam: Helden im Sturm“ und „Feuerwehrmann Sam: Achtung Außerirdische!“) rettet Sam wieder einmal das Küstenstädtchen Pontypandy aus einer brenzligen Lage. Er bringt einen außer Kontrolle geratenen Öl-Tankwagen zum Stehen und die große Katastrophe wird verhindert.

Doch dieses Mal wird seine Rettungstat von den beiden Freundinnen Mandy und Sarah für ihre neue Website gefilmt. Und damit beginnt das eigentliche Abenteuer. Das Video wird ein Hit im Internet und der große Hollywood-Regisseur, Don Sledgehammer, wird darauf aufmerksam. Genau solch einen Helden braucht er für seinen nächsten

Film. Sam zögert, doch Brandmeister Boyce überredet ihn, die Hauptrolle anzunehmen. Doch sowohl sein neidischer Schauspielkollege Flex Dexter als auch die beiden selbsternannten Special-Effects-Spezialisten machen es Sam nicht leicht und dann muss er ja auch weiterhin für die Sicherheit in Pontypandy sorgen.

Der britische Animationsfilm zeigt seinen jungen Fans wieder einmal, dass die wahren Helden nicht beim Film zu finden sind, sondern im richtigen Leben, etwa bei der Feuerwehr. Ob die Figur des Feuerwehrmanns Sam oder „Bob der Baumeister“ - kleinere Kinder suchen ihre Vorbilder gerne in handfesten Berufen. Sie wollen lieber Feuerwehrman oder Bauarbeiter als Schauspieler werden und vor allem so ein Held wie Sam.

*Feuerwehrmann Sam: Plötzlich Filmheld, GB 2018, FSK 0, Laufzeit 63 Minuten, ab 3. Januar im Kino*

## Stuttgarter Kinderfilmtage

Filme, die Welten öffnen



von Borjana Zamani

**S-Mitte - Vom 15. bis 20. Januar laufen in den Innenstadtkinos und im TREFFPUNKT Rotebühlplatz die Stuttgarter Kinderfilmtage. Filme, medienpädagogische Vorträge, Workshops, Gespräche mit Filmemachern und vielseitige Angebote erwarten Kinder, Eltern und Pädagogen.**

Die Zuschauer der diesjährigen Kinderfilmtage dürfen Geschichten aus aller Welt entdecken. Der Länderschwerpunkt ist Osteuropa. Aber durch die Geschichte eines Mädchens namens Jo schaut man bis nach Kenia, wo dieses Mädchen wohnt und davon träumt, eine Filmheldin zu werden. Eine andere Filmgeschichte ermöglicht den Blick auf Kanada, wo eine Oma entführt wird, weil man sich ihre selbstgebackenen Kuchen und Gutenachtgeschichten wünscht. Oder man erkundet Paris durch die Augen von Cleó, die dort verloren gegangen ist.

Diese Welten, aber auch Grusel- und Gespenstergeschichten können die Zuschauer miterleben und so manch bekanntes Märchen wiederentdecken. Eine Kinderjury entscheidet über den Sieger des Wettbewerbs und ein Best of Tricks für Kids entführt in die Welt der hervorragenden Trickfilme für die Jüngsten.

Das Festival bietet viel mehr als reine Kinobesuche. Zum Beispiel kann man

Filmemacher zu einem Gespräch treffen oder Kinder dürfen am Familien-Medientag selbst zu Filmemachern werden. Sie können sich auch als Reporter ausprobieren, ihr Talent als fliegende Vampire beim Greenbox-Fotoshooting zeigen oder ein Gruselkabinett besuchen.

Wie jedes Jahr bieten die Veranstalter auch Diskussionen und Gespräche zum Thema Medienumgang an. Der medienpädagogische Fachtag lädt Pädagogen und Interessierte zum Gedankenaustausch rund um die Kinowelt. Vorträge geben Hilfestellung zum kindgerechten Umgang mit Monstern, Märchen und Mystery. Empfehlenswerte Filme, Informationen über den aktuellen Stand der Diskussion und Workshops geben Tipps für die pädagogische Praxis.

Und schließlich noch eine Besonderheit: „Dieses Jahr wollen die Veranstalter einen Zugang zu den beeindruckenden Filmen für alle schaffen. Deshalb ist der Eintritt zu allen Veranstaltungen frei“, erklärt Iris Loos vom Festivalbüro. Schulklassen sollten frühzeitig reservieren, denn die Kinoplätze seien begrenzt.

*Stuttgarter Kinderfilmtage, vom 15. bis 20. Januar, Kinder ab 5 bis 14 Jahren und Erwachsene, Kartenreservierung: vhs TREFFPUNKT Kinder Rotebühlplatz, Tel. 1873881, , [kinderfilmtage@vhs-stuttgart.de](mailto:kinderfilmtage@vhs-stuttgart.de), Programm und Infos: [www.stuttgarter-kinderfilmtage.de](http://www.stuttgarter-kinderfilmtage.de)*





© Daniel Ohlsson

**15. - 20. Januar zu verschiedenen Uhrzeiten**

Mit Frederik Rydman's „**The Nutcracker Reloaded**“ gelingt ein Remake des „Nußknackers“ mit internationaler Tänzerbesetzung. Untermalt von einem Mix aus Musiktheater, R'n'B, Tschaiowskyklassik und Electronic Dance, findet im Theaterhaus Stuttgart ein familiäres Tanzspektakel statt. Die Neuinszenierung bringt sowohl klassische als auch moderne Bösewichte auf die Bühne, doch auch Helden spielen eine Rolle: Dracula, Super Mario und Darth Vader haben ihre besonderen Auftritte. Dies wird mit Breakdance, Hip Hop und Ballett zeitgenössisch dargestellt und mit tollen visuellen Effekten zu einer schillernden Bühneninszenierung.

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

ab circa 10 Jahre  
Tanz / S-Nord

# Kultur Splitter

von Christiane Götz



© Meinhardt und Kraus

**10. und 11. Januar um 10 Uhr, 12. und 13. Januar um 15 Uhr**

Ob mit Fell, Federn, gepunktet, gestreift, kariert oder sonstwas, es lohnt sich, Fremden gegenüber neugierig und offen zu sein. Diese wichtige Botschaft möchte das Figurentheater FITZ seinen jüngsten Zuschauern in seinem neuesten Stück **„Herr Eichhorn und der Besuch vom blauen Planeten“** vermitteln. Erschrocken wacht der Bär auf, weil sich ein seltsames Wesen auf seinen Kopf gesetzt hat. Es ist blau und voller Federn. Der Bär vermutet einen gefährlichen Außerirdischen, der ihn entführen will und schmiedet daher mit seinen Freunden Eichhorn und Igel einen Plan gegen den Eindringling. Wilde Verkleidungen, poetische Schattenspiele und rasante Jagden machen das Stück zu einem köstlichen Vergnügen.

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

ab 4 Jahre  
Puppentheater / S-Mitte



© Holiday on Ice

**24., 25., 26. und 27. Januar zu verschiedenen Uhrzeiten**

Auch in diesem Jahr macht **„Holiday on Ice“** in der Porsche-Arena Station. Mit „It's Showtime“ erwartet das Publikum zum 75. Geburtstag der Show viele Highlights. In einer emotionsgeladenen Geschichte und mitreißenden Szenen nehmen bis zu 40 der besten Eiskunstläufer der Welt große und kleine Zuschauer mit auf eine magische Reise. Ein aufwändig gestaltetes Bühnenbild und eine farbenprächtige und extravagante Kostümwelt machen die Jubiläumsshow zum Erlebnis. Im Mittelpunkt steht ein beispielbarer Globus mit einem Durchmesser von fünf Metern, Hologramme werden zum Leben erweckt und liefern dadurch eine perfekte Illusion.

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

ab 6 Jahre  
Eis-Tanzshow / S-Bad Cannstatt



© Junge Bühne Ludwigsburg

**27. Januar um 15 Uhr, 28. Januar um 9.30 und 11 Uhr**

Mit dem Stück **„Nur wir alle“** gelingt dem Theater Fusion aus Berlin die Inszenierung der Geschichte, wie sechs Tiere, die unterschiedlicher nicht sein könnten, zusammenkommen. Das Zusammensein ist nicht immer leicht und emotionalen Zündstoff gibt es genug, doch gemeinsam schaffen sie es, mit eigener Fantasie ihre Ideen miteinander zu kombinieren. In der Kleinen Bühne in Ludwigsburg erzählt und spielt Susanne Olbrich, wie man Gemeinsamkeit gestalten und das Neue und Andersartige akzeptieren, kennenlernen und dann auch wertschätzen kann.

[www.jungebuehne.ludwigsburg.de](http://www.jungebuehne.ludwigsburg.de)

ab 4 Jahre  
Kindertheater / Ludwigsburg

ab 8 Jahre  
Museum / S-Bad Cannstatt

**20. Januar von 13 bis 18 Uhr**

Der spannenden Frage, ob Cappucinobären Ergebnisse des Klimawandels sind, wird beim **„Bärenstag“** im Museum am Löwentor auf den Grund gegangen. Seit einigen Jahren tauchen sie immer wieder in der Arktis auf: Hybriden zwischen Eis- und Braunbären, die im deutschen Sprachraum Breisbären genannt werden. Der präparierte Breisbär „**Tips**“ stammt allerdings nicht von der Arktis, sondern wurde versehentlich im Osnabrücker Zoo geboren. Ihm kann man am Bärenstag begegnen und einen interessanten Vortrag und Film zur Präparation verfolgen. Außerdem stehen exklusive Führungen zu Bärigen in den Magazinen auf dem Programm.

[www.naturkundemuseum-bw.de](http://www.naturkundemuseum-bw.de)



© U. Schmid



# Familie @ Beruf



© Adobe Stock / RioPatuca Images

## Vater sein dagegen sehr

Die „neuen“ Väter zwischen Kind und Karriere

von Tina Bähring

**Das Bild vom Vater sein, Männlichkeit und der Ernährerposition ist in den letzten Jahren ordentlich in Bewegung geraten und deutlich komplexer geworden. Wie sehen sich die sogenannten modernen Väter? Was sind ihre Wünsche für sich und ihre Kinder?**

Das aktive Vatersein wird für viele Männer immer wichtiger. War es vor zehn Jahren noch schwierig, als Vater Elternzeit zu nehmen, ist es heute selbstverständlich. Allerdings nur für zwei Monate. Dass Väter nach der Geburt ihres Kindes ein, zwei

oder gar drei Jahre zu Hause bleiben, ist auch heute noch kaum denkbar.

„Väter ziehen mit Müttern leider in einer traurigen Disziplin gleich: Ihr Arbeitsplatz wackelt, sobald sie Schutzrechte in Anspruch nehmen“, sagt Nina Straßner, Fachanwältin für Arbeitsrecht und bekannt als Autorin und Bloggerin „Juramama“. „Väter, die eine längere Elternzeit als diese zwei Monate beantragen, haben leider noch deutlich mehr Akzeptanzprobleme als Mütter. Immer wenn ein Rollenklischee verlassen wird, knirscht es im Gebälk. Das ist immer wieder traurig, peinlich und enttäuschend. Je mehr Väter den Schritt gehen, umso normaler wird es werden. Umso weniger Karrieren werden riskiert

und umso fairer wird der Arbeitsmarkt. Für beide Geschlechter“, betont Straßner.

### Alte und neue Rollenbilder

Dennoch wurde die klassische Rollenverteilung aufgebrochen und das gesellschaftliche Bild von einem guten Vater hat sich in den vergangenen Jahrzehnten stark verändert. Heute ist es für viele Männer selbstverständlich, an der Schwangerschaft und Geburt teilzuhaben, die Windeln des Babys zu wechseln, mit den Kindern zu spielen, Werte und Wissen zu vermitteln und Gefühle zu zeigen.

„Es gibt kein schöneres Gefühl auf der Welt, als Vater geworden zu sein“, schwärmt Daniel Brunner, der Macher des

Kaufhaus Mitte und Vater eines süßen fünf Monate alten Mädchens. „Das Leben ändert sich schlagartig. Es wird aufregender, schlafloser und der Umgang miteinander wird viel intensiver.“ Aber um die Vaterrolle ernst zu nehmen, muss man sich auch als Vater richtig Zeit nehmen.

„Ich versuche nicht nur die beiden Rollen „Beruf“ und „Vater sein“ zu erfüllen, sondern ich mache es einfach. Wenn man sich für ein Kind entscheidet, möchte man auch Zeit mit diesem verbringen. Somit rückt der Beruf eine Stufe nach hinten“, erklärt Brunner. „Der größte Vorteil an meiner Selbständigkeit ist, dass man sich die Zeit für sein Kind nehmen kann, wann man möchte. Das



bedeutet aber nicht, dass beruflich dann trotzdem alles läuft wie am Schnürchen. Für den Job bleibt nicht mehr so viel Zeit wie früher. Die zu erledigende Arbeit ist aber dieselbe. Somit muss einen Teil davon jemand anderes machen oder sie bleibt eben liegen. Das bedeutet für mich, höhere Personalkosten oder weniger Umsatz. Trotzdem ist mir die Zeit mit der Familie wichtiger. Ob Morgenspaziergang, Kinderarzttermin oder Kaffee mit Oma und Opa, das kann kein Geld der Welt ersetzen.“

„Das ist in einer Anstellung leider anders“, beschreibt Felix Dreher, Projektleiter und Vater von vier Kindern zwischen vier und neun Jahren, „eine gerechte Aufteilung des täglichen Arbeitspensums ist bei uns leider beruflich nicht möglich. Wir sind in einer alten Rollenaufteilung gefangen, meine Frau arbeitet zehn Stunden in der Woche und ich bin etwa 50 Stunden pro Woche unterwegs. Da bleibt automatisch viel mehr bei meiner Frau hängen.“

Und so geht es den meisten Familien in Deutschland: wir sind noch weit von einer gleich verteilten Erziehungs- und Alltagsverantwortung zwischen Müttern und Vätern entfernt. Da die modernen Väter aber erkannt haben, dass ein enger Kontakt zu ihren Kindern wichtig für die Kinder und auch wichtig für sie selbst ist, versuchen sie allen Ansprüchen von Kindern, Familie und Arbeitgebern gerecht zu werden.

„Auch ohne den Begriff ‚moderner Vater‘ lebe ich meine Rolle als Vater ganz anders als mein Vater“, sagt Dreher, „und der Unterschied zwischen den Generationen ist gravierend. Ganz selten, in argen Stresssituationen, merke ich, dass ich in alte gelernte Muster zurückfalle. Dieses alte Rollenmuster passt aber nicht zu mir, das erkennen dann auch meine Kinder sofort. Und meine Kinder halten mir einen Spiegel vor.“ Denn die Bedeutung von Männlichkeit hat sich tatsächlich gewandelt. Auch für Männer gelten heute Attribute wie fürsorglich und liebevoll.

„Ich verbringe sehr gerne Zeit mit meinen Kindern. Obwohl ich versuche, berufliche Projekte auf die Arbeitszeit zu beschränken, kann ich leider viel zu selten die Dinge machen, die ich gerne mit ihnen machen würde: Kastanientiere basteln, malen, toben und Sand-Burgen bauen. Statt dessen sind unter der Woche bestenfalls gemeinsame Abendessen drin. Oft bestehen die Abende

jedoch leider nur aus der Zubett-Geh-Organie: Kontrolliertes Waschen - Zähne putzen- Toilette - Schlafen anziehen und bei vier Kindern zwischen 4 und 9 Jahren steckt da einiges Stress-Potential drin! Aber wenn alle vier Kinder im Bett liegen, wird erst gemütlich vorgelesen und dann bekommt jeder noch eine ordentliche Portion „Kuscheln“ ab. Das genießen dann die Kinder und ich sogar gleich viermal“, beschreibt Dreher.

### Die modernen Väter

„Ich versuche, mich an einem sechs bis sieben Stunden Arbeitstag zu orientieren, um auch unter der Woche möglichst viel Zeit für die Familie zu haben“, erklärt Tobias Reisenhofer, der eine Eventagentur leitet und Vater von zwei Kindern ist, „Work to live und nicht live to work ist hier die klare Devise.“

Väter wollen heute nicht mehr als Familienoberhaupt gesehen werden, das eigene Selbstverständnis ist ein ganz anderes geworden und die Ansprüche vielfältiger. „Ich deute den Begriff der modernen Vätergeneration positiv: Bei der neuen Generation gibt es dieses alte Rollendenken nicht mehr. Die Frau muss nicht am Herd stehen und der Mann muss nicht zwangsläufig das Geld nach Hause bringen“, überlegt Brunner. „Und das Kind sollte eine Bindung zu beiden Elternteilen aufbauen. Beide sollten sich gleichermaßen an der Erziehung des Kindes beteiligen.“

Väter wollen nicht nur coole, sondern auch liebe Papas sein, die sich kümmern und aufmerksam sind. Die den Alltag ihrer Kinder mitbekommen, die ein wichtiger Teil im Leben ihrer Kinder sind. Sie wollen spielen, trösten, da sein und das Lieblingsessen kochen können. „Ich möchte schlichtweg so viel Zeit wie möglich mit meiner Familie verbringen“, fasst Reisenhofer zusammen, „unter der Woche gemeinsam frühstücken, in den Kindergarten bringen, abends zusammen essen und austauschen, Badewannen Party und bettfertig machen inklusive Gutenachtgeschichten vorlesen, natürlich in der „extended Version“. Das ist für mich und für uns als Familie sehr wichtig. Ich möchte nicht aufgrund meiner Arbeit eine Wochenendbeziehung zu meinen Kindern haben. Vater sein ist für mich nicht nur eine der größten Herausforderungen, sondern das schönste Geschenk meines Lebens.“

„Vater sein ist für mich nicht nur eine der größten Herausforderungen, sondern das schönste Geschenk meines Lebens.“

## „Vater sein ist für mich nicht nur eine der größten Herausforderungen, sondern das schönste Geschenk meines Lebens.“

Tobias Reisenhofer  
Vater und Chef einer Eventagentur

### TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

Nina Straßner bietet unter [www.juramama.de](http://www.juramama.de) Online-Rechtsberatung und Webinare zu Themen wie Eltern-Teilzeit, Partnermonate und Kommunikation mit dem Arbeitgeber an.

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend hat die Broschüre „Mehr Zeit für die Familie: Väter und das ElterngeldPlus“, herausgegeben. Hier wird speziell die Situation von Vätern in Familie und Erwerbsleben aufgegriffen und auf die

Möglichkeiten des ElterngeldPlus hingewiesen. Die Broschüre kann auch von der Homepage [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de) heruntergeladen werden.

In Stuttgart gibt es ein umfangreiches Angebot an Beratungsstellen, an die sich Männer wenden können, wenn sie Fragen zu Vaterschaft, Erziehung und Arbeitsleben haben. Alle Einrichtungen und Ansprechpartner sind zu finden unter [www.maennerberatung-stuttgart.de](http://www.maennerberatung-stuttgart.de).



**Isabel Lavadinho**

Reutlinger Straße 25  
70597 Stuttgart-Degerloch  
Mobil 0176 41747406  
Fax 0711 7612346  
isabel.lavadinho@web.de  
www.lavadinho-coaching.de

- ✓ Coaching
- ✓ Supervision
- ✓ Projekt-Strategieberatung
- ✓ Fortbildungsangebote
- ✓ Moderationen

**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

**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)

### URSULA RÖDER

RECHTSANWÄLTIN  
Fachanwältin für Familienrecht  
- speziell für Frauen - binationale Ehen  
KATHARINENPLATZ 3, 70182 STUTTGART  
TEL. 0711/23 25 53  
E-MAIL: [U.ROEDER@ANWAELTEROEDER.DE](mailto:U.ROEDER@ANWAELTEROEDER.DE)  
[WWW.ANWAELTEROEDER.DE](http://WWW.ANWAELTEROEDER.DE)

**Nofall im Alltag? Wir helfen!**

**Familienpflege + Haushaltshilfe**

**Rufen Sie uns an:**

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

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



# #momprenuers

## Mütter als Unternehmensgründerinnen

von Tina Bähring

**Mutter sein und gleichzeitig ein Unternehmen gründen – geht das? Wir haben mit vier Müttern aus der Region gesprochen, die diesen Traum leben, auch wenn sich dieser häufig erst aus der Unvereinbarkeit von Familie und Beruf entwickelt hat.**

**Karin Haller, Macherin der alternativen Hochzeitsmesse „Fest versprochen“**



© Karin Haller

**Liebe Frau Haller, gute und schlechte Zeiten gibt es ja nicht nur in der Ehe, sondern auch bei Ihnen als Mutter, die selbstständig arbeitet?**

Die guten Zeiten sind sicher die, wenn die Kids megastolz auf einen sind und es cool finden, was du machst. Und grundsätzlich ist auch die Flexibilität super, denn du kannst dir das Arbeiten ein Stück weit einteilen und dafür hast du auch mal am Vormittag oder Nachmittag einfach freie Zeit. Allerdings hörst du auch nie richtig auf zu arbeiten. Irgendwas hast du immer im Kopf, wobei das mit den Jahren besser wird. Und da die „Fest versprochen“-Messe immer im Januar stattfindet, haben wir als Familie schon lange keine entspannte

Weihnachts- und Silvesterzeit mehr gehabt. Aber die Messe zu machen, macht eben auch richtig Spaß, die Leute sind toll, die Atmosphäre ist super.

**Welchen Tipp haben Sie für Mamas, die sich überlegen, auch ein Unternehmen zu gründen?**

Ganz wichtig ist, Unterstützung vom Partner, der Familie und von Freunden zu haben. Jemanden, der einspringen kann, wenn die Kinder krank sind. Der da ist, wenn du Hilfe brauchst. Und mega wichtig ist es auch, dass dir das, was du machen willst, richtig Spaß macht und du richtig Lust drauf hast, dein Ding durchzuziehen.

[www.fest-versprochen.de](http://www.fest-versprochen.de)

**Karo Kauer, Fashion & Beauty Bloggerin, Social Influencerin**



© Karo Kauer

**Liebe Frau Kauer, wie schaffen Sie es, Familie und Beruf unter einen Hut zu bekommen?**

Nur mit der richtigen Organisation. Ich notiere mir jede Kleinigkeit im Kalender, dass nichts in Vergessenheit geraten kann und terminiere so, dass noch viel Zeit bleibt für die Familie. Bedeutet: ich versuche beispielsweise Businesstermine

geballt auf einen Tag zu legen, und kann direkt am nächsten Tag Qualitytime mit meiner Tochter verbringen. Im Optimalfall natürlich ;-). Am schönsten finde ich, dass ich flexibel bin und mir die Zeiten so einteile, dass weder die Familie, noch die Arbeit zu kurz kommt. Außerdem macht es mir Spaß, jeden Tag herausgefordert zu werden, nicht nur als Mama, sondern auch als Unternehmerin.

**Ein Tipp von Ihnen, für alle Moms, die sich auch selbstständig machen möchten?**

Ich glaube, dass es ziemlich wichtig ist, dass einem die Arbeit Spaß machen muss, denn ein Unternehmen zu führen und gleichzeitig eine tolle, ausgeglichene Mama zu sein, ist nicht immer einfach. Wenn man aber glücklich ist, die Arbeit sich nicht wie Arbeit anfühlt, dann nimmt man jeden Tag die Herausforderung liebend gerne an, alles unter einen Hut zu bekommen.

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

**Diana Marks und Maren Stölzle, Inhaberinnen vom Motchis Kinderladen**



© Motchis

**Liebe Frau Marks, liebe Frau Stölzle, was sind die Vorteile, wenn man**

**sich entschließt, als Mutter gleichzeitig Unternehmerin zu sein?**

Eigentlich haben uns mehr die Nachteile, die man als arbeitende Mutter oft hat, zum Gründen unseres Unternehmens bewogen. Uns beiden war klar, dass wir unsere bisherigen Jobs als Eventmanagerin und als Marketingleiterin mit Kindern und eventuell in Teilzeit nicht in gleichem, erfüllenden Maße ausüben können. Und dann gab es noch das Problem, einen Kitaplatz in Stuttgart-West zu finden.

Unser Grundgedanke war, die Kinder am Anfang einfach im Laden mit dabei zu haben. Also haben wir uns entschieden, es zu wagen und wurden vom ersten Tag an belohnt: wir arbeiten selbstbestimmt, können unsere eigenen Ideen verwirklichen und sind stolz auf das, was wir geschaffen haben. Es ist toll, Berufliches auf die Familie abstimmen zu können. Zum Beispiel, wann wir auf welche Messe gehen und ob wir zusätzliche Arbeit eventuell lieber nach 22 Uhr erledigen, wenn alle Zwerges friedlich schlummern.

**Was können Sie Mamas, die sich auch selbstständig machen wollen, als Tipp mitgeben?**

Man sollte einen gut durchdachten Businessplan haben, in dem alle Eventualitäten berücksichtigt wurden. Toll ist eine gute Kinderbetreuung in Kita oder Schule und noch toller ein gut gewebtes Netzwerk an Omas, Tanten, Freunden, Nachbarn und Babysittern, die im Notfall einspringen können. Im besten Fall hat man wie wir einen Mann/Partner an seiner Seite, der die Entscheidung mitträgt und voll und ganz hinter einem steht, auch wenn mal nicht alles glatt läuft.

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

## Wege in den Beruf

Forum Frauen zeigt neue Perspektiven auf

von Andrea Krahl-Rhinow

**Das Forum Frauen bietet Frauen, die beim Jobcenter gemeldet sind, berufliche Weiterentwicklung und Integration in den Arbeitsmarkt. Das Programm beinhaltet Themen wie Bewerbungstraining, Vereinbarkeit von Familie und Beruf, aber auch Fortbildungsmaßnahmen und individuelle Entwicklungsperspektiven.**

Das Forum Frauen gibt es seit dem Januar 2018 und ist ein Kooperationsprojekt des Frauenunternehmens ZORA gGmbH mit den Trägern BeFF – Berufliche Förderung von Frauen e.V., Caritasverband für

Stuttgart e.V., Sozialdienst katholischer Frauen e.V. und Sozialunternehmen Neue Arbeit gGmbH. Das Projekt richtet sich an Frauen, die in Stuttgart leben und beim Jobcenter gemeldet sind. „Unser Fokus liegt auf der Analyse der eigenen beruflichen Situation und der ganz persönlichen Entwicklungsperspektiven“, erklärt Waltraud Streit, Geschäftsführerin des Frauenunternehmens ZORA gGmbH.

Derzeit umfasst das Projekt Forum Frauen fünf Unterziele zur beruflichen Beratung, Begleitung und Vermittlung in den Arbeits- und Ausbildungsmarkt.

- Ziel 1: Elternzeit – und dann?

Berufliche Beratung und Begleitung während der Elternzeit für Frauen mit

Kindern unter drei Jahren

- Ziel 2: Zukunft planen!

Entwicklung einer beruflichen Perspektive und Vorbereitung auf deren Umsetzung

- Ziel 3: Sprungbrett - Chancen nutzen! Konkrete Vorbereitung einer Beschäftigungsaufnahme

- Ziel 4: Startklar – Arbeit sofort!

Konkrete Beschäftigungsaufnahme für arbeitsmarktnahe Frauen

- Ziel 5: Ich will mehr! Vermittlung in bedarfsdeckende Beschäftigung für Frauen in prekären Beschäftigungsverhältnissen

Betreut werden die Frauen im Team von erfahrenen Bezugscoachinnen, einer

Betriebsakquisiteurin, einer Vereinbarkeitscoachin für Familie und Beruf sowie den Mitarbeiterinnen in den einzelnen Zielen. Für die Arbeitgeber ist das Forum Frauen ebenfalls unterstützend und begleitend Ansprechpartner, um mögliche Probleme sowohl privat oder auch am Arbeits- oder Ausbildungsplatz zeitnah klären zu können.

Die Projektfinanzierung und Anmeldung erfolgt durch das Jobcenter Stuttgart. Derzeit stehen 180 Plätze zur Verfügung.

[Forum Frauen, Clearingstelle, Nordbahnhofstr. 115, S-Nord, Tel. 0711-33508767, http://zora-ggmbh.de/ForumFrauen.html](http://forumfrauen.de)



# Rabenmütter - tolle Väter?

Kurze Elternzeit schadet Frauen im Beruf

von Isabelle Steinmill

**Die Länge der wahrgenommenen Elternzeit von Müttern und Vätern wird bei Bewerbungen ganz unterschiedlich bewertet.**

Neunzig Prozent der Väter, die überhaupt Elternzeit nehmen (34 Prozent der Väter), bleiben zwei Monate zuhause. Die allgemeine Zurückhaltung der Väter wird oftmals mit der Angst begründet, beruflich ins Aus zu geraten. Dass Mütter gegenüber kinderlosen Frauen und gegenüber Männern im Job benachteiligt sind, ist allgemein bekannt. Lena Hipp vom Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB) hat nun eine

interessante Studie durchgeführt, die zeigen soll, ob die Angst der Männer berechtigt ist und ob Frauen bessere Chancen hätten, würden sie nur kurz Elternzeit nehmen.

So wurden im Rahmen dieser Studie jeweils vier Bewerbungen auf insgesamt 718 Stellen verschickt, jeweils von zwei Frauen und zwei Männern, einmal mit kurzer, einmal mit langer Elternzeit. Die Voraussetzungen der Bewerber waren ansonsten ähnlich, alle bewarben sich scheinbar aus einer festen Anstellung heraus und hatten ein dreijähriges Kind.

Das Ergebnis ist erstaunlich: Während Männern scheinbar die Elternzeit unabhängig von der Länge nicht schadet, können Frauen es einfach nicht richtig machen. Frauen mit kurzer Elternzeit werden nicht mit einem

„Karrierebonus“ belohnt, sondern sie müssen etwa anderthalbmal so viele Bewerbungen schreiben wie Mütter mit langer Elternzeit. Ein Laborexperiment zeigt, dass solche Frauen als „Rabenmütter“ gesehen und mit negativen Eigenschaften assoziiert werden.

Weitere Infos über diese und andere interessante Studien zum Thema in der online-Ausgabe der WZB-Mitteilungen „Wie die Geschlechter Macht und Arbeit verteilen“ unter [https://bibliothek.wzb.eu/fulltext/journal-vt/wzb-mitteilungen/wm2018\\_161.pdf](https://bibliothek.wzb.eu/fulltext/journal-vt/wzb-mitteilungen/wm2018_161.pdf)



Alles für Familien in der Stadt, EKiZ Café + Garten, Treffs für Jung & Alt & alle Kulturen, Kindersingen, Babycafé®, Kurse, vegetarischer Bio-Mittagstisch, Bio-Eis, fairtrade-Kaffee, Raum für Kreatives, Kindergeburtsstage, flexible Kinderbetreuung, Raum für Familienfeiern, Urban Gardening u.v.m.

Eltern-Kind-Zentrum Stuttgart-West  
Ludwigstraße 41-43, 70176 Stuttgart  
Telefon 0711/ 505 368-30  
[www.eltern-kind-zentrum.de](http://www.eltern-kind-zentrum.de)  
Montag – Freitag 8.30 – 18 Uhr



## Chancen für junge Mütter

Gute Vereinbarkeit von Beruf und Familie bei der Diakonie

von Christina Stefanou

**Die Diakoniestation Stuttgart bietet Einblicke in Pflegeberufe. Besonders junge Mütter haben gute Chancen.**

Janine Doster ist stellvertretende Pflegedienstleiterin im Bereich Botnang/Stuttgart-West bei der Diakoniestation Stuttgart. Angefangen hat die junge Mutter als Pflegefachkraft. Sie ist eine von acht Beschäftigten, die einen Einblick in ihren beruflichen Alltag geben, um anderen Frauen und Männern die Arbeitswelt in der Diakoniestation erlebbar zu machen. Nach einigen Jahren in diesem Beruf hat sie sich für eine interne Weiterbildung entschieden.

Für Janine ist es wichtig, dass sie Familie und Beruf vereinbaren kann: „Wenn ich unerwartet mal verhindert bin, zum Beispiel weil mein Sohn krank ist, kann ich auf die Kollegen vertrauen, das ist beruhigend.“ Die Diakoniestation ist einer der größten Anbieter für häusliche Pflege von älteren und kranken Menschen in Stuttgart. Kleine familiäre Teams arbeiten



© Diakoniestation Stuttgart

Nach der Arbeit erholt sich Janine Doster gerne in der Staatsgalerie.

vor Ort zusammen. Von der Medikamentenversorgung über gesundheitliche Betreuung bis zu haushaltsnahen Tätigkeiten reichen die Aufgaben der 22 Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen im Team Botnang-West.

„Wir erleben, dass besonders Frauen nach der Elternzeit den Wunsch haben, langsam wieder in die Berufstätigkeit einzusteigen“, sagt Geschäftsführer Armin Picht, „dafür bieten wir ganz flexible Einsatzmöglichkeiten. Man kann stundenweise starten und wenn man möchte auch wohnortnah eingesetzt

werden.“ An ihrem Arbeitgeber schätzt Janine Doster auch die vielen Fortbildungen und Weiterbildungsmöglichkeiten, durch die sie interessante Zusatzqualifikationen erwerben kann. „Das schlägt sich selbstverständlich auch in der Karriere und im Gehalt nieder“, bestätigt Picht.

Wer sich über die Berufsfelder, -aussichten und Einstiegsmöglichkeiten in Pflegeberufe informieren möchte, findet bei den Angeboten der Diakoniestation wichtige Infos. [www.ds-stuttgart.de/dasmachtsinn](http://www.ds-stuttgart.de/dasmachtsinn)

Rückkehr ins Erwerbsleben nach der Familienzeit

## Wiedereinstieg in den Beruf

Eine Standortbestimmung hilft, den passenden Zeitpunkt und optimalen Weg für den Wiedereinstieg zu finden. Die Agentur für Arbeit Stuttgart unterstützt Sie dabei. Termine für Informationsveranstaltungen in der Agentur für Arbeit Stuttgart bitte erfragen unter:

[stuttgart.bca@arbeitsagentur.de](mailto:stuttgart.bca@arbeitsagentur.de)

Anmeldung zur Einzelberatung bei Jutta Schubert, Telefon: 0711 / 920-2411 oder Mail:

[stuttgart.wiedereinstieg@arbeitsagentur.de](mailto:stuttgart.wiedereinstieg@arbeitsagentur.de)

 **Bundesagentur für Arbeit**  
Agentur für Arbeit Stuttgart

bringt weiter.

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 Ärztehaus Kornwestheim  
Bahnhofstr. 26 · 70806 Kornwestheim  
Telefon 07154 180 100

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



SCAN 80-2

Alle SCAN- und JÖTUL-Öfen dürfen auch bei FEINSTAUBALARM betrieben werden.

KAMIN STUDIO MÜLLER

Mittelstraße 2 · 70180 Stuttgart  
Tel. 0711 6407728 · www.kaminstudiomueller.de

Scan · Jotul · Boley

**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)

**Bio-Lieferservice**  
direkt ins Haus

24 Stunden Online-Shopping

- Biogemüse, -obst, Naturkost knackig frisch
- Sie stellen sich Ihre Kiste selber zusammen

**GRÜN** flink ins Haus  
Bioprodukte

Info unter [www.gruenflink.de](http://www.gruenflink.de)  
Tel. 07 11-500 499 5  
Fax 07 11-500 499 6

Das gesamte Team wünscht allen Stuttgarter Familien eine schöne Weihnachtszeit und ein gesundes neues Jahr in Bewegung und Balance!

**Ev. Familienpflege Stuttgart e.V.**  
Bismarckstraße 57 · 70197 Stuttgart  
Tel 0711/63 46 99 · [www.ev-familienpflege.de](http://www.ev-familienpflege.de)

# Auszeit

Nur für Eltern

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

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



## 10 JAHRE SWR BIG BAND & GÖTZ ALSMANN

Es ist eine Tradition, dass der König des deutschen Jazzschlagers und die SWR Big Band zu Jahresbeginn musikalische Schätze des deutschen Schlagerguts präsentieren. Die SWR Big Band zeigt eine Big Band Show in legendärer Swing-Orchester-Tradition. Der Jazz-Echo-Preisträger und Trippel-Platin-Sänger Prof. Dr. Götz Alsmann präsentiert Jazz-Schlager und Jazz-Hits in deutscher Sprache und führt durch den Abend. Auch dieses Jahr mit einem Überraschungsgast.

19. Januar, 20 Uhr, Liederhalle, S-Mitte,  
Tickets ab 35 Euro, [www.easyticket.de](http://www.easyticket.de),  
Tel.-Verkauf: 0711-2555555

## GUTSAUSSCHANK „SCHARFES ECK“

1911 erbaute Christian Sieglösch das Scharfe Eck zum Urban. 100 Jahre später, seit dem Jahr 2011, treten die Brüder David und Markus nun in die Fußstapfen ihres Urgroßvaters an. Neben hausgemachten Besenspezialitäten wie Maultaschen, Kartoffelsalat und Rostbraten werden auch wechselnde Tagesessen wie zum Beispiel geschmorte Schweinebäckchen und Käsespätzle angeboten.

Gutsausschank „Scharfes Eck“, Haldenstr. 44, S-Bad Cannstatt, Tel. 0176-23388660, [www.weingut-sieglösch.de](http://www.weingut-sieglösch.de), Geöffnet vom 8. bis 26. Januar. Täglich ab 16.00 Uhr, Sonntag und Montag Ruhetag



## LIVE AUS KUBA

Super für den Jahresanfang, denn vermutlich wird niemand einfach still sitzen bleiben können, wenn Leonberg zu Havanna wird. Mit kubanischer Lebensfreude verbindet man heiße Rhythmen und mitreißende Tänze wie Rumba, Mambo, Samba und Cha-Cha-Cha. Das kubanische Ensemble Pasión de Buena Vista – benannt nach der legendären Bar in Havanna – kommt auf ihrer Welttournee auch in der Region vorbei. Die Buena Vista Band und ihre Tänzer und Tänzerinnen verzaubern mit ihrer Bühnenshow diesen Januarabend in eine aufregende kubanische Nacht.



Pasión de Buena Vista, Donnerstag, 3. Januar, 20 Uhr, Stadthalle Leonberg, Römerstraße 110, Leonberg, Tickets ab 37 Euro [www.leonbergtickets.reservix.de](http://www.leonbergtickets.reservix.de)