

# EDITORIAL



## Virus sorgt für großen Wirbel

Liebe Eltern,

durch den Corona-Virus erleben wir gerade sehr unruhige Zeiten, die alle Bereiche unseres Lebens erfassen. Da heißt es, flexibel mit der neuen Situation umzugehen, das Familien- und Arbeitsleben entsprechend zu organisieren und alles Nebensächliche zu streichen. Zu den organisatorischen Herausforderungen kommen bei den meisten Familien finanzielle hinzu.

Auch unser Verlag und die Herausgabe der Zeitung werden durch das Virus beeinträchtigt und wir mussten einiges umdisponieren. Betroffen ist vor allem unsere monatliche Veranstaltungsübersicht online und im Heft. Diese ist das „Herz“ des Luftballons und aus dem Leben vieler Familien nicht mehr wegzudenken, um die Freizeit zu planen. Wir haben jetzt alle Termine bis einschließlich 19. April gestrichen und auch etliche Artikel, die sich um diverse Veranstaltungen gedreht haben. Ein Teil der bereits gebuchten Anzeigen wurde storniert. So ist die Aprilausgabe jetzt um einiges dünner, aber trotz alledem ein guter Fundus an Tipps und Infos rund um wichtige Themen für Familien.

Wer in der aktuellen Situation nach Anregungen zum Basteln und Kochen sucht, dem sei unsere Homepage [www.elternzeitung-luftballon.de](http://www.elternzeitung-luftballon.de) ans Herz gelegt, denn hier findet man unter dem Stichwort „Selbermachen“ viele Ideen. Auch der Themenkreis „Medien“ kann mit wertvollen Tipps für unterhaltsame Stunden sorgen. Erinnerung sei auch daran, dass unsere Hefte immer online stehen, falls in Ihrem Freundeskreis jemand nicht mehr den Luftballon an seiner gewohnten Auslegestelle bekommen hat. Jederzeit aktuell wollen wir in den sozialen Netzwerken auf Facebook und Instagram informieren und haben dafür die neue Reihe „Luftballon@home“ ins Leben gerufen. (Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 5 dieser Ausgabe.)

Doch wie so oft in Krisenzeiten gibt es auch positive Aspekte, die sich daraus entwickeln. Vielerorts entstehen neue Netzwerke in der Nachbarschaft oder in der Verwandtschaft, die von Solidarität und Mitgefühl geprägt sind.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen trotz allem einen guten Start in den April, einen „milden Verlauf“ der Krankheit und eine baldige Rückkehr zur Normalität.

Bleiben Sie zuversichtlich!

*Leonore Rau-Münz*

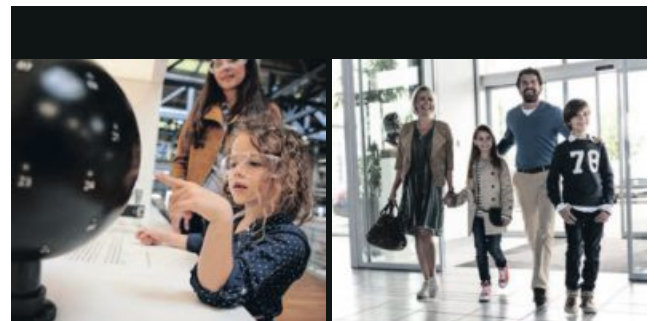
  
**Bilinguale Kinderkrippen & Kindergärten**



**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)



### WERKBESICHTIGUNGEN FÜR KINDER

Live und hautnah: Familien mit Kindern ab 6 Jahren sind zu einem spannenden Einblick in unsere Produktion eingeladen.

- Jeden Freitag von 15.00 bis 16.15 Uhr
- Anmeldung per E-Mail unter: [visit50@daimler.com](mailto:visit50@daimler.com)
- Alle Werkbesichtigungen sind für Kinder und Schüler kostenlos

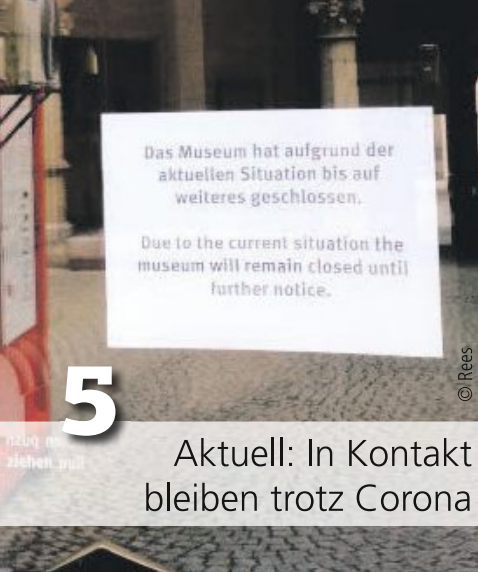
### SINDELFIGENER STERNENSPASS

Das eintägige Rundum-sorglos-Paket für Familien bietet eine Werkbesichtigung im Mercedes-Benz Pkw-Produktionswerk, ein Mittagsmenü im Altstadtlokal Funzel sowie den Besuch des Indoor-Freizeitparks Sensapolis.

- Kosten: 30 € pro Person, Beginn: 9.30 Uhr
- Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen
- Tickets unter <https://sindelfingen.reservix.de> und beim i-Punkt in Sindelfingen

**INFORMATIONEN** gibt es auf unserer Website unter [www.mercedes-benz.de/kundencenter-sindelfingen](http://www.mercedes-benz.de/kundencenter-sindelfingen)





5

Aktuell: In Kontakt bleiben trotz Corona



12

Nachhaltig leben

**Titelthema: Konsum hinterlässt Spuren**

Jeder von uns konsumiert Tag für Tag. Seien es Ressourcen im eigenen Zuhause, Lebensmittel oder andere Utensilien des alltäglichen Bedarfs. Doch dieser Konsum hat Folgen, die auf den ersten Blick oftmals nicht sichtbar sind. Dazu zählen etwa CO<sub>2</sub>-Emissionen. Der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck macht diese sichtbar.



19

Kultur: 25 Jahre Elisis Jahrmarktstheater

**Aktuell**

- In Kontakt bleiben trotz Corona 5
- Aus dem Kinderbüro: Recht auf gewaltfreies Aufwachsen 6
- Stadtteil- und Familienzentrum Gaisenhau wächst 6
- Naturprojekt an der Betty-Hirsch-Schule. 6
- Klinikum Esslingen behandelt psychisch erkrankte Kinder und Jugendliche im häuslichen Umfeld 7
- 5. Kinderkunsttag Baden-Württemberg: 8
- Kita-Kinder erleben Kultur 8
- Gemüsegartens als Lernort 8
- Stuttgarter Kinderstiftung gegründet 9
- Die Saison im Haus des Waldes 9

**Dies & Das**

**Nachhaltig leben**

- Titelthema:** Der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck zeigt die Folgen des eigenen Konsums 12
- CO<sub>2</sub>-Abdruck beim Thema Ernährung 14
- CO<sub>2</sub>-Abdruck beim Thema Mobilität 15
- CO<sub>2</sub> Abdruck beim Thema Kleidung 16

**Buchtipps**

- Cristina Rieck stellt Bücher aus der Welt der Bienen vor 17

**12+: für Teenager**

- Bootcamp für Jugendliche 18
- Mit Yoga gegen Schulstress 18

**Kultur**

- 25 Jahre Elisis Jahrmarktstheater 19
- Dreigroschentheater feiert Jubiläum 20
- Hölderlin wird 250 21
- Inklusives Kindertheater im JES 22

**Erziehung**

- Euwako-Training hilft bei Lernschwierigkeiten 23

**Ausflug des Monats**

- Wildkatzenwelt Stromberg 24

**Ostern**

- Ausstellungen mit Nest und Ei 25
- BastelEi: Was man mit Eierschalen alles machen kann 26

**Luftikus**

- Die kunterbunte Kinderzeitung 28



**Sport und Bewegung**

- Titelthema:** Bewegung schafft Selbstvertrauen 30
- Die Kunst des Kampfes: Asiatische Kampfkünste 32
- Schwimmen lernen mit Mama und Papa 34
- Wasserball für Kinder: Der ganze Körper ist gefordert 35
- Angebote der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg 36

**Veranstaltungskalender**

- Ausstellungen 35
- Tageskalender ab dem 20. April 35
- Impressum 44

**Kurse, Beratung, Treffpunkte**

- Branchenverzeichnis 47

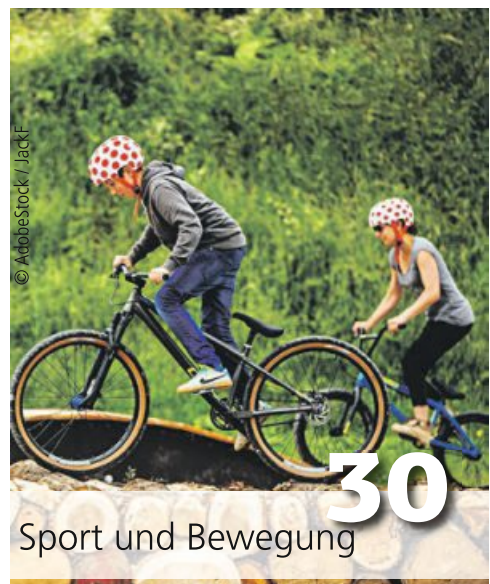
**Suche & Finde**

- Kleinanzeigen 48



26

Basteltipps zu Ostern



30

Sport und Bewegung

**Titelthema: Bewegung schafft Selbstvertrauen**

Immer mehr Kinder haben motorische Defizite. Bei den Einschulungsuntersuchungen, die im vorletzten Jahr vor der Einschulung stattfinden, stellen die Gesundheitsämter häufig fest, dass Fünffjährige nicht mehr sicher auf einem Bein hüpfen können, aber auch Kraft und Ausdauer nachlassen. Darüber haben wir uns mit Daniela Klein unterhalten, die seit dem 1. Januar die neue Amtsleiterin des Amtes für Sport und Bewegung in Stuttgart ist.



**FÄLLT AUS!**

Vieles fällt aus. Unser Kalender beginnt daher erst Ende April, in der Hoffnung, dass bis dahin das normale Leben langsam wieder möglich wird.

35

Veranstaltungskalender April

# In Kontakt bleiben

Trotz Corona!

von Sabine Rees

Seit am Freitag, den 13. März, die weitreichenden Einschränkungen für das öffentliche Leben in Stuttgart und der Region beschlossen wurden, steht der Alltag vieler Familien Kopf. Mit Luftballon@home möchten wir über Instagram mit Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, in den kommenden Wochen in Kontakt bleiben – trotz Corona!

Schwierige Zeiten erfordern schnelle Antworten. Wir Luftballoner möchten Sie in dieser schwierigen Zeit unterstützen und haben daher für unsere Leserinnen und Leser auf unserem Instagram-Kanal eine neue Reihe **Luftballon@home** eingerichtet! Darin geben wir Tipps, was man zuhause alles mit den Kids unternehmen kann, aktuelle Informationen rund um die Krise, die uns in den kommenden Wochen erreichen werden, hilfreiche Links und vieles mehr. Zudem berichten unsere Kolleginnen Borjana Zamani (mit drei Mädchen) und Isabelle Steinmill (drei Jungs) von ihrer Zeit, die sie gemeinsam „zuhause“ verbringen – Höhen und Tiefen mit eingeschlossen. (Luftballon\_Stuttgart)

**Für viele Bereichen gibt es Informationsbedarf:**

## Schule

Viele Schülerinnen und Schüler werden von ihren Lehrern mit Unterrichtsmaterialien versorgt. Auch das öffentlich rechtliche Fernsehen hat sein Angebot angepasst. Lernangebote werden zum Beispiel in der ARD ausgestrahlt, in den Mediatheken der Sendeanstalten und auch online angeboten. Daneben gibt es natürlich auch die Lernvideos auf Youtube und Co.

[www.daserste.de/specials/service/schule-daheim-lernangebote-schueler-corona-krise100.html](http://www.daserste.de/specials/service/schule-daheim-lernangebote-schueler-corona-krise100.html)  
<https://km-bw.de/Lde/Startseite>

## Kinderbetreuung

Nicht nur die Schulen sind geschlossen. Auch die Kindergärten sind zu! Eine Betreuung durch die Großeltern, die sonst oft in Krisenzeiten in Anspruch genommen werden kann, ist zur Zeit ebenfalls nicht angeraten. Es gibt für bestimmte Berufsgruppen eine Notbetreuung (Infos über die jeweiligen Städte und Gemeinden), die meisten Eltern werden aber leer ausgehen. Gegenseitige Unterstützung tut also Not. Vielleicht können sich befreundete Familien gegenseitig aushelfen und tageweise in der Betreuung abwechseln? Es gibt auch verschiedene Babysitter/Betreuungsplattformen, an die Eltern sich wenden könnten. Zum Teil werden die (Anmelde)Gebühren, die normalerweise üblich sind, für eine gewisse Zeit ausgesetzt  
[www.hdf-stuttgart.de/service/babysittervermittlung/](http://www.hdf-stuttgart.de/service/babysittervermittlung/)



Viele verschlossene Türen

[www.hallobabysitter.de/blog/fuer-eltern/corona-hilfe/](http://www.hallobabysitter.de/blog/fuer-eltern/corona-hilfe/)  
[www.notfallmamas.de/](http://www.notfallmamas.de/)  
[www.notmuetterdienst.de/de/](http://www.notmuetterdienst.de/de/)

## Finanzen

Viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer bangen gerade um ihren Arbeitsplatz oder befinden sich schon in Kurzarbeit. Für Eltern ist diese Situation besonders schwierig. Das Bundesministerium für Familien informiert auf ihren Online-Seiten über die Möglichkeit, einen „Kinderzuschlag“ für Familien mit geringem Einkommen zu beantragen. Dieser Antrag kann auch online erteilt werden und soll nun auch auf Personen, die in Kurzarbeit sind, ausgeweitet werden,  
[www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)

Arbeitsrechtliche Auswirkungen: [www.bmas.de/DE/Presse/Meldungen/2020/corona-virus-arbeitsrechtliche-auswirkungen.html](http://www.bmas.de/DE/Presse/Meldungen/2020/corona-virus-arbeitsrechtliche-auswirkungen.html)

## An andere denken

Besonders ältere Mitbürgern in unserer Nachbarschaft sollte man laut Sozialminister Lucha in diesen Zeiten helfen. Zum Beispiel Einkäufe an die Tür bringen oder kleine Dinge für sie erledigen. Im Netz gibt es unter dem **#NachbarschaftsChallenge** viele Initiativen, die versuchen, die Hilfe zu koordinieren. Auf der Seite des Sozialministerium Baden-Württemberg gibt es neben aktuellen Informationen zur Corona-Krise auch Tipps und Anregungen, wie man eine Nachbarschaftshilfe organisieren kann und auf was man achten muss.

<https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de/de/startseite/>  
[www.stuttgart-reloaded.de/de/home](http://www.stuttgart-reloaded.de/de/home)



**ERÖFFNUNG DES LEHRPFADS  
"Wertschätzung von Lebensmittel"**  
5. April // 14–18 Uhr  
[www.dersonnenhof.com](http://www.dersonnenhof.com)



## 10. Infobörse für Frauen

Region Ludwigsburg

STARK IM ALLTAG UND BERUF



INSPIRATION DURCH NEUE WEGE

STÄRKUNG DURCH WEITERBILDUNG

SICHERHEIT DURCH FINANZIELLE UNABHÄNGIGKEIT

MESSE · VORTRÄGE · TALENTE-PARCOURS

15. Mai 2020 / Kulturzentrum Ludwigsburg  
[www.ludwigsburg.de/fraueninfoboerse](http://www.ludwigsburg.de/fraueninfoboerse)





# Neue Räume und Angebote

Stadtteil- und Familienzentrum Gaisenhau wächst

von Borjana Zamani

**S-Ost - Das Familienzentrum Gaisenhau wächst. In der Hornbergstraße 107 bleiben die Krabbelgruppen, der Mini Kindergarten, der Baby-Brunch und viele weitere Angebote. Nun bekommt das Zentrum noch neue Räume im sanierten Eleonore von Pistorius-Haus in der Hornbergstraße 99 dazu.**

Die Koordinatorin des Familienzentrums Gaisenhau, Katharina Ockert, freut sich: „Ab jetzt findet der offene Treff öfter in der Woche statt. Familien mit Kindern werden sich hier wohlfühlen“, verspricht sie. „Wir bekommen das Erdgeschoss im schönen historischen Haus. Im ersten und im zweiten Stock kommen neue Gruppen eines Kindergartens von der Pistoriuspflege“, freut sich Ockert über die Nachbarschaft.

In den neuen Räumen des Familienzentrums soll auch getanzt und gesungen werden. Zum Beispiel in den Kindertanzgruppen für Zwei- bis Fünfjährige oder Singen mit Sophie für Eltern und Kinder ab sechs Monate bis drei Jahre. Auch das Elternseminar wird monatlich im Zentrum kostenfreie Vorträge anbieten. Einmal im Monat findet das Café PUK statt: „Das Papa und Kind-Café haben wir ein Mal organisiert, damit Väter auch unter sich sein können und gleichzeitig die Beziehung zu



Das Gaisenhau in Stuttgart-Gaisburg

ihren Kindern stärken. Einen kostenfreien Brunch für Alleinerziehende wird es monatlich ebenfalls geben.

Stadtteil- und Familienzentrum Gaisenhau, Hornbergstr. 99 und 107, S-Gaisburg, Anmeldung für Kurse und Vorträge: [leitung@gaisenhau.de](mailto:leitung@gaisenhau.de), komplettes Angebot: [www.gaisenhau.wordpress.com](http://www.gaisenhau.wordpress.com)

## Recht auf gewaltfreies Aufwachsen stellt wichtiges Kinderrecht dar

Die Kinderbeauftragte der Landeshauptstadt Stuttgart, Maria Haller-Kindler, bezieht Stellung im Luftballon

Liebe Eltern, liebe Leserinnen und Leser,

ob in der Schule, Zuhause oder etwa im Verein – Kinder sind immer wieder verbaler Gewalt in Form von Hänseleien, Beleidigungen und Ausgrenzung sowie körperlicher Gewalt ausgesetzt. Häufig handelt es sich dabei um Auseinandersetzungen unter Kindern, zum Beispiel an der Schule. Dabei ist das Recht auf ein gewaltfreies Aufwachsen in Artikel 19 der UN-Kinderrechtskonvention fest verankert.

In einer vom Kinderbüro durchgeführten Befragung, die 2018 im Rahmen des Vorhabens „Kinderfreundliche Kommune“ stattfand, gab eine große Gruppe der Kinder (40 Prozent der Mädchen und 30 Prozent der Jungen) an, dass ihnen das Thema „Sicherheit und Gewaltfreiheit“ besonders wichtig sei.

Der Aktionsplan, dessen Hauptaugenmerk auf der Umsetzung der UN-Kinderrechtskonvention in Stuttgart liegt, beinhaltet unter anderem den „Ausbau bewährter Angebote der Gewaltprävention“ als Maßnahme. Ziel ist, dass Kinder und Jugendliche gestärkt werden und deren Sicherheitsgefühl insbesondere im Lebensraum Schule verbessert wird.

Die beiden Projekte „Wehr Dich mit Köpfchen“ für Grundschulen und „Stark ohne Gewalt“ für weiterführende Schulen wurden in der Vergangenheit als besonders wirksam verifiziert. Im Mittelpunkt stehen dabei sowohl Zivilcourage und Selbstbehauptung als auch Opferschutz. Zuletzt konnten diese Gewaltpräventionsprojekte teils aufgrund fehlender Förderungen nicht an

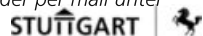
allen Schulen durchgeführt werden, die Interesse daran hatten. Dies soll sich nun ändern. Die beiden Projekte werden gefördert, um durch eine höhere Frequenz und Projektdichte einen größeren Wirkungsgrad zu erzielen. Im Rahmen des Aktionsplans stehen für die Projekte „Stark ohne Gewalt“ und „Wehr dich mit Köpfchen“ künftig jährlich jeweils 10.000 Euro und 5.000 Euro zur Verfügung.

Detaillierte Infos zu „Wehr dich mit Köpfchen“, „Stark ohne Gewalt“ und zahlreichen weiteren Präventionsangeboten zum Thema sind unter [www.stuttgart.de/kriminalpraevention](http://www.stuttgart.de/kriminalpraevention) zu finden und bei der Stabsstelle Sicherheitspartnerschaften in der Kommunalen Kriminalprävention. E-Mail: [kriminalpraevention@stuttgart.de](mailto:kriminalpraevention@stuttgart.de), Telefon: 0711 216-60632.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Kindern einen schönen Frühlingsanfang und grüße Sie sehr herzlich

Ihre Maria Haller-Kindler  
Kinderbeauftragte der Landeshauptstadt Stuttgart

Wer Kontakt zum Kinderbüro aufnehmen möchte, kann dies unter Telefon 0711-216-59700 oder per mail unter [poststelle.kinderbuero@stuttgart.de](mailto:poststelle.kinderbuero@stuttgart.de) tun.



## Vom Samen bis zur Pflanze

Ein Naturprojekt an der Betty-Hirsch-Schule.

**S-West (red) – An der Betty-Hirsch-Schule mit Förderschwerpunkt Sehen lernen Kinder und Jugendliche von der Grundschule bis zum Realschulabschluss gemeinsam. Mit einem Naturprojekt wird hier inklusives Lernen praktiziert.**

Wenn sich die Osterzeit ankündigt, dann beginnt wieder das Schulgartenprojekt, das in diesem Jahr zum dritten Mal stattfindet. Vor zwei Jahren haben die Schüler\*innen der Klasse G 5 durch das Anbauen von Tomaten- und Paprikapflanzen in einem Schulhochbeet schon ein wenig Erfahrung im Gärtnern sammeln können. Im letzten Jahr wurden dann mit Obstkisten aus Holz Teambeete angelegt. Jedes Team überlegte sich, welche Gemüse- und Obstsorten es anpflanzen wollte und ob diese sich vertragen würden. Das Saatgut wurde bei einer Gärtnerin aus der Region gekauft. Hier bekamen die Gärtner-Teams auch professionelle Beratung über den Anbau und die Pflege.

In diesem Jahr wird mit dem noch vorhandenen Saatgut aus der letzten Saison Kresse und Radieschen gepflanzt. Außerdem kommen nach Ostern Erdbeersetzlinge in die Obstkistenbeete. Auf dem Schulgelände gibt es ein Imkerhäuschen mit Bienen. Die Obstkistenbeete werden dann dort positioniert, damit die Bienen die Blüten befruchten können. Am 28. Juni feiert die Betty-Hirsch-Schule



Aus Obstkisten werden Teambeete

ein großes Sommerfest mit Jazzbrunch. Bei dieser Feier wird das Projekt vorgestellt und alle Gäste können sich von der Ernte der Früchte überzeugen.

Betty-Hirsch-Schule der Nikolauspflge Stiftung für blinde und sehbehinderte Menschen, Am Kräherwald 271, S-Nord, [www.betty-hirsch-schule.de](http://www.betty-hirsch-schule.de)

# Die Klinik kommt zum Kind

Psychisch erkrankte Kinder und Jugendliche  
im häuslichen Umfeld behandeln



Nicht immer fällt es leicht, das Kind aus „seiner Höhle“ zu befreien.

von Kia Korsten

**Esslingen - Die Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie in Esslingen bietet seit Ende 2019 eine ambulante Behandlung für Kinder und Jugendliche mit psychischen Erkrankungen im Umkreis an. In Absprache mit Betroffenen und Familien wird das Behandlungskonzept umgesetzt.**

Pubertät, Schule, Mobbing, Familienzwickigkeiten – Kinder und Jugendliche müssen sich oftmals mit vielen Herausforderungen des Erwachsenwerdens herumschlagen. Das belastet die Seele bereits in jungen Jahren enorm. So zeigen Studien und Untersuchungen des Robert-Kochs-Instituts oder der Berufsverbände und Fachgesellschaften für Psychiatrie, dass ab dem elften Lebensjahr psychische Störungen proportional ansteigen.

Bei psychischen Erkrankungen brauchen die Betroffenen professionelle Hilfe, etwa durch Fachärzte oder durch Institutionen, wie etwa die Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie in Esslingen. Seit Ende November 2019 bietet die Kinder- und Jugendpsychiatrie (KJP) die sogenannte Stationsäquivalente Behandlung, kurz StäB, für psychisch erkrankte Kinder und Jugendliche an.

## StäB – das steckt dahinter

Diese Behandlung bedeutet, dass die Betroffenen nicht mehr in die Klinik kommen, sondern im häuslichen Umfeld betreut werden können. Die Behandlung umfasst eine Krankenhausbehandlung im häuslichen Umfeld durch ein mobiles fachärztlich geleitetes multiprofessionelles Behandlungsteam. Sie entspricht hinsichtlich der

Inhalte und der Komplexität der Behandlung einer vollstationären Behandlung bei noch höherer Flexibilität. Die KJP Esslingen ist laut Krankenhausbürgermeister und Klinikgeschäftsführer Ingo Rust die dritte KJP bundesweit, die dieses Konzept umsetzt.

Gerade Kinder und Jugendliche, die sich aufgrund von psychischen Erkrankungen zurückgezogen haben und den Kontakt mit der Außenwelt meiden, kann dieses Behandlungskonzept ansprechen. Dazu entscheidet das Team des Klinikums Esslingen gemeinsam mit dem Kind oder dem Jugendlichen und der Familie, ob diese Behandlungsform passend ist. „Die Möglichkeit, Kinder und Jugendliche in ihrem häuslichen Umfeld zu behandeln, ist für alle Beteiligten ein großer Gewinn“, erläutert Dr. Gunter Joas, Chefarzt der Klinik für Kinder und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie. „Die Kinder und Jugendlichen können in Ihrem häuslichen und gewohnten Umfeld bleiben, Angehörige sind eng in den Ablauf eingebunden und somit auch beteiligt, die Behandelnden sehen die Patienten täglich in ihrem Umfeld, was einen tieferen Einblick ermöglicht. Die Hilfe kann somit direkt im Alltag verankert werden.“

*Betroffene und Angehörige finden auf der Website des Klinikums weitere Informationen und Ansprechpartner: [www.klinikum-esslingen.de/kliniken-und-zentren/kinder-und-jugendpsychiatrie-psychosomatik-und-psychotherapie/unser-profil](http://www.klinikum-esslingen.de/kliniken-und-zentren/kinder-und-jugendpsychiatrie-psychosomatik-und-psychotherapie/unser-profil)*

*Weitere Informationen, wie etwa Warnzeichen für psychische Probleme bei Kindern und Jugendlichen haben die Neurologen und Psychiater im Netz zusammengestellt: [www.neurologen-und-psihiater-im-netz.org/kinder-jugend-psihiatrie/warnzeichen](http://www.neurologen-und-psihiater-im-netz.org/kinder-jugend-psihiatrie/warnzeichen)*



FAMILIENPFLEGE UND  
HAUSHALTSHILFE

IM STADTGEBIET STUTTGART

RUFEN SIE  
UNS AN:  
0711 2865095



KATHOLISCHE FAMILIENPFLEGE STUTTGART e.V.

Katharinenstraße 2b | 70182 Stuttgart

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

**MEDIATION FÜR FAMILIEN** **LIKOM**  
Kostenfreie Erstberatung (30 min)  
Termin nach Vereinbarung  
Marktplatz 5/1 • 71624 Ludwigsburg  
konflikte | besser | lösen  
Tel.: 07141/6887999  
[www.likom.info](http://www.likom.info)

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

Den Menschen sehen.

# „SCHULE neu gedacht

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

**Inklusive Betty-Hirsch  
Schule Stuttgart**

Telefon 0711-6564-259  
betty-hirsch-schule.de

 **Nikolauspflanze**

## Schon mal Ballett getanzt?

Kita-Kinder erleben Kultur

von Andrea Krahl-Rhinow

Über 50 Kulturbetriebe laden am 12. Mai Kita-Kinder in Baden-Württemberg zum 5. Kinder-Kunst-Tag ein. Das kostenlose Angebot umfasst Mitmach-Aktionen, Vorführungen und Workshops.

Wer hat schon mal hinter die Kulissen im Theater geschaut oder war bei einer Ballettprobe dabei? Beim Kinder-Kunst-Tag ist nicht nur das möglich, sondern noch viel mehr. Kita-Kinder haben die Möglichkeit, Kultureinrichtungen mit ihrem Angebot hautnah und live zu erleben.

Ins Leben gerufen von der Element-i Bildungsstiftung bietet der Kinder-Kunst-Tag am 12. Mai im fünften Jahr die Möglichkeit, das Kulturleben mit seiner Vielfalt kennenzulernen und mit Kulturschaffenden in Kontakt zu kommen.

Kinder von vier bis sechs Jahren können mit ihrer Kita-Gruppe Theater, Konzerthäuser, Museen, Bibliotheken oder Kunst- und Musikschulen besuchen. Dort erwarten sie Workshops, Schnupperkurse oder Vorführungen. Es geht hinter die Kulissen von Kinos oder Figurenbühnen, zur Gesangsstunde der Stuttgarter Hymnus Chorknaben, zum Fäden-spinnen ins Webereimuseum oder an die Drucker- presse im Bibelmuseum.

Insgesamt nehmen 17 Gemeinden in ganz Baden-Württemberg am Kinder-Kunst-Tag teil,



Tanzen mit den Profis

darunter Stuttgart, Esslingen, Filderstadt, Sindelfingen, Reutlingen, Tübingen und Heilbronn.

In Stuttgart werden dieses Jahr rund 20 Kultureinrichtungen dabei sein. „Das Angebot in der Landeshauptstadt ist immer sehr beliebt“, berichtet Denise Meyer, Koordinatorin der Element-i Bildungsstiftung. „Im letzten Jahr waren hier alle Angebote komplett ausgebucht.“

Kita-Gruppen können sich aus der Vielzahl der Angebote eines auswählen und sich für die Teilnahme ab dem 25. März online anmelden.

*Kinder-Kunst-Tag Baden-Württemberg, 12. Mai, Anmeldung für Kindergartengruppen ab 25. März unter [www.element-i-bildungsstiftung.de/kinder-kunst-tag](http://www.element-i-bildungsstiftung.de/kinder-kunst-tag)*

## Ackern, bis die Erde fliegt

Hilfe beim Anlegen eines Gemüsegartens als Lernort

von Kia Korsten

**Nachhaltigkeit, Umweltbewusstsein, Umgang mit Lebensmitteln – eine Möglichkeit, bereits bei Kindern das Bewusstsein für diese Punkte zu wecken, bieten die Projekte von Ackerdemia e.V. rund um den Gemüseanbau.**

Kinder bekommen einen anderen Zugang zu Lebensmitteln, wenn sie diese nicht nur einfach kaufen, sondern den Lebenszyklus von Gemüse hautnah erleben und selbst mit anpacken dürfen. Genau das will der Verein Ackerdemia e. V. mit dem kostenpflichtigen Projekt „GemüseAckerdemie“ erreichen. „Wir wollen Schulen motivieren, den Schulgarten als „grünes Klassenzimmer“ fest in den Schulbetrieb zu verankern“, erklärt Sacha Hübner, Regionalmanager von Baden-Württemberg.

Der Verein unterstützt die Einrichtung über mehrere Jahre hinweg dabei, den eigenen Acker oder das eigene Beet als Lernort für Kinder selbstständig zu pflegen, das Gemüse zu pflanzen und danach zu verwerten. Neben der aktiven Betreuung des neuen Lernorts durch Lehrkräfte und Schüler, werden Schulfächer aktiv mit eingebunden. So kann man in Mathe beispielsweise die Ackerflächen berechnen, in Technik den Zaun und die Schilder bauen oder in Musik ein Musical erstellen, dass auf den Gemüse-Charakteren des Lernmaterials basiert.



Ernte im Schulgarten

„Wir bieten das Rundum-Sorglos-Paket. Das heißt, wir übernehmen von der Anbauplanung über die Auswahl von kindgerechten Bildungsmaterialien, Bodenproben bis hin zur konzipierten Beetanordnung und der Weiterbildung der Betreuer alles“, fasst Sacha Hübner die Vorteile zusammen. Auf der Website [www.gemueseackerdemie.de](http://www.gemueseackerdemie.de) können sich Schulen, Kitas und einzelne Klassen informieren und als AckerSchule, AckerKita oder GemüseKlasse bewerben.

*Im Ackerdemia Förderprogramm BW für das Jahr 2020 sind noch Plätze für Kitas frei. Interessierte Einrichtungen können sich direkt bei Sacha Hübner, Regionalmanager Baden-Württemberg, per E-Mail an [s.huebner@ackerdemia.de](mailto:s.huebner@ackerdemia.de) oder unter der Nummer 0159 / 061 333 42 melden.*

Dr. medic stom./Univ. Bukarest  
**Andreea Scholpp-Ionescu**  
Zahnheilkunde für die ganze Familie



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

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

Nofall im Alltag?  
Wir helfen!



**Familienpflege  
+ Haushaltshilfe**

Rufen Sie uns an:

im Stadtgebiet Stuttgart  
**0711 286 50 95** Kath. Familienpflege  
[www.familienpflege-stuttgart.de](http://www.familienpflege-stuttgart.de) Stuttgart e.V.

im Landkreis Rems-Murr  
**07151 16931 55** Kath. Familienpflege  
[www.familienpflege-rem-s-murr.de](http://www.familienpflege-rem-s-murr.de) Rems-Murr

# Vereinte Kräfte für Stuttgart's Kinder

Stuttgarter Kinderstiftung gegründet



Der 24-Stunden-Lauf für Kinderrechte findet dieses Jahr am 11. und 12. Juli statt.

von Leonore Rau-Münz

**Stuttgart – Im Dezember 2019 gründeten der Förderverein Kinderfreundliches Stuttgart e.V. und die Bürgerstiftung Stuttgart die Stuttgarter Kinderstiftung.**

Am 4. März fand die letzte Mitgliederversammlung des Fördervereins Kinderfreundliches Stuttgart statt, auf der die Auflösung des Vereins und die Übertragung der finanziellen Mittel auf die neu gegründete Kinderstiftung beschlossen wurde. Dieser Schritt soll die erfolgreiche Arbeit des Fördervereins nachhaltig sichern, Aktivitäten und Projekte verzahnen und Synergien nutzen.

Seit mehr als 15 Jahren hat sich der Verein unter dem Vorsitz von Stefan von Holtzbrinck für Kinder in Stuttgart engagiert und mehr als 4 Millionen Euro an Spendengeldern gesammelt.

Die bisherigen Aktivitäten bleiben bestehen und werden von der Stuttgarter Kinderstiftung weitergeführt und -entwickelt. Diese Kontinuität ist auch deshalb gewährleistet, weil die bisherige Geschäftsführerin des Fördervereins, Silke Schmidt-Dencker,

in Zukunft als Geschäftsführerin der Stiftung fungiert.

## Aktionen

Die Stiftung organisiert viele Aktionen. So hätte im April wieder die Kidsweek in den Osterferien stattfinden sollen. Diese wurde nun aber wegen des Corona-Virus abgesagt. Am 4. Juli kann man beim Benefiz-Flohmarkt auf dem Stuttgarter Karlsplatz günstig Spielwaren kaufen und so die Stiftung unterstützen. Und auch der 24-Stunden-Lauf für Kinderrechte soll vom 11. bis 12. Juli wieder im Stadion des Uni-Campus in Stuttgart-Vaihingen stattfinden und viel Geld für Stuttgarter Kinder sammeln.

Weitere Projekte sind zum Beispiel die Leseohren, die mittlerweile mit rund 600 Ehrenamtlichen stadtweit vielen Kindern vorlesen oder auch die Theaterpaten, der „Kinderfußgängerschein“, „Kleine Leute - Große Töne“ und „Fußball trifft Kultur“. Alle diese haben zahlreiche Kinder in Stuttgart erreicht und sollen auch weiterhin das Leben von Kindern in Stuttgart bereichern.

Stuttgarter Kinderstiftung, Olgastr. 57 a, S-Mitte, [www.stuttgarter-kinderstiftung.de](http://www.stuttgarter-kinderstiftung.de)

# Supermarkt Wald

Saison im Haus des Waldes



Das Stuttgarter Waldmodell ist immer „greifbar“.

von Christina Stefanou

**Was können wir für unser tägliches Leben vom Wald lernen? Das Jahr im Haus des Waldes steht unter dem Motto „Supermarkt Wald“ und zeigt uns, was dieser so drauf hat. Und das ist erstaunlich viel. So viele Produkte unseres täglichen Lebens stammen aus dem Wald. Bei den einzelnen Veranstaltungen bekommen wir einen Vorgeschmack auf die Vielfalt, mit der er uns beschenkt.**

## LECKER!

Unsere heimischen Wälder beherbergen eine Vielzahl an Baum- und Straucharten, aber auch eine bunte Palette an Bodenpflanzen und schmackhaften Kräutern. Viele dieser Pflanzen enthalten Substanzen, deren heilende, kosmetische oder auch giftige Wirkung schon die Steinzeitmenschen kannten und nutzten. Welche Wildpflanzen essbar sind und wie man sie zubereitet, erfährt man beim Sammelspaziergang „Essbare Wildpflanzen“, der übers Jahr verteilt regelmäßig stattfindet.

**HORCHEN!**

Einen Specht trommeln hat man vielleicht schon einmal gehört. Aber wie klingen Kleiber und Eichelhäher? Morgens, wenn die Vogelwelt erwacht, kann man am meisten hören. An ausgewählten Terminen geht es morgens früh um 7 Uhr mit einem Hobby-Ornithologen auf Spurensuche bei der „Vogelkundlichen Führung“. Es könnte frisch werden, also auf warme Kleidung achten.

## KREATIV!

Aus Holz lassen sich tolle Gegenstände herstellen. Ganz klar, der Wanderstab, aber auch ein schickes Essbesteck, Spielzeug und sogar Möbel werden in den „Kreativ-Workshops“ hergestellt. Wer noch mehr Input will, besucht einen „Up-cycling-Workshop“, bei dem alltäglichen Gegenständen, die wir normalerweise nach deren Verwendung wegwerfen, neues Leben eingehaucht wird.

Haus des Waldes, Königstraße 74, S-Degelloch, T. 97672-0  
Wichtige Infos zur Anmeldung, Kosten und ggf. mitzubringenden Utensilien findet man unter [www.hausdeswaldes.de/aktuelles](http://www.hausdeswaldes.de/aktuelles).



Jetzt im Buch- und Zeitschriftenhandel

# Gelbe Löwen & singende & Vögel



Der neue Verein Waldpädagogik in Urbach bietet Umweltbildung für jedermann. In der Basisstation, dem Waldwagen, ist von der Lupe bis zum Mörser alles da, was man für ein Naturerlebnis braucht.

Der Sonntag, 26. April, steht unter dem Motto „Ein Vogel wollte Hochzeit machen! Ein Nachmittag für Familien mit Kindern im Grundschulalter“, bei dem gesungen, ein Vogelnest gebaut und Futter gesucht wird.

Anmeldung und Infos bei Michaela Teegelbekkers,  
teegelbekkers@kabelbw.de

Weitere Veranstaltungen unter  
<https://waldpaedagogik-urbach.de/programm>

## Kinder-Erlebnis-Tag bei Globetrotter



Abenteuerlustige Familien aufgepasst! Am 4. April findet der Kinder-Erlebnis-Tag in der Globetrotter Filiale Stuttgart statt. Auch dieses Jahr können kleine und große Abenteuerer, Neugierige und Reisebegeisterte einen spannenden Tag erleben. Im ganzen Haus gibt es interessante Aktionen, unter anderem mit dem „Mal Mich Kasten“ 11-17 Uhr, dem Zoomobil 11-19 Uhr und gratis Kinderbuff für die ersten 100 Kinder. Hier kommt man auf wilden Wegen durch den ganzen Outdoor-Globus.

Kinder-Erlebnis-Tag,  
4. April, 10-20 Uhr,  
Globetrotter Stuttgart,  
Tübinger Str.11, S-Mitte.

# & Dies & Das

## Neue Kita in Kornwestheim

Die Kindertagesstätten Himpelchen und Pimpelchen gGmbH eröffnet eine neue Kita in Kornwestheim im Wette Center.

Seit 2009 besteht die private gGmbH. Aktuell betreibt das Unternehmen 13 Kindertagesstätten im Großraum Stuttgart und Pforzheim und weitere sieben kommen demnächst dazu. Darunter auch die Kita in Kornwestheim. Am 1. September wird sie eröffnet und ab 3. September kann mit der Eingewöhnung der ersten Kinder begonnen werden. Der Träger der bisherigen Kita-Räume zieht innerhalb Kornwestheims um, so dass jetzt Himpelchen und Pimpelchen die aktuellen Räumlichkeiten inklusive Dachterrasse übernehmen kann. Es gibt offene Betreuungsplätze für Kinder von null Jahren bis zum Schuleintritt. Familien, die eine Betreuung im Wette Center wünschen, können sich auf der Homepage für einen Platz vormerken lassen.

Und eine weitere Kitaeröffnung steht für 2021 an: In Esslingen-Berkheim werden in einem Mehrfamilienhaus mit großem Garten im Juni 2021 80 Plätze in einer neuen Einrichtung geschaffen, für die man sich auch schon vormerken lassen kann.

Kindertagesstätten Himpelchen und Pimpelchen gGmbH,  
E-Mail: [info@him-pim.de](mailto:info@him-pim.de), [www.him-pim.de](http://www.him-pim.de)







## Neuer Lehrpfad auf dem Sonnenhof

Der Erlebnisbauernhof Sonnenhof in Stuttgart-Mühlhausen startet dieses Jahr in die Saison mit einem Lehrpfad zum Thema „Wertschätzung von Lebensmitteln“. Am Sonntag, den 5. April, wird dieser aufgebaut und von der Bildungsorganisation FINEP vorgestellt. Ebenfalls mit Vorträgen dabei sein wird der Verein Lemonaid & ChariTea e.V., der über seine Entwicklungshilfeprojekte berichtet, die über den Verkaufserlös seiner Limonaden finanziert werden. Diese Produkte sind neuerdings im Hofcafé des Sonnenhofs erhältlich.

Nachhaltigkeits-Tag auf dem Sonnenhof,  
5. April, 14-18 Uhr,  
[www.derSonnenhof.com](http://www.derSonnenhof.com)



## Alle Energie kommt von der Sonne?

Diese Frage steht in der Mitmachausstellung im Mercedes-Benz Museum im Vordergrund. Bis zum 26. April können Kinder und Familien in die Welt der Sonnenenergie eintauchen und Möglichkeiten entdecken, wie diese nutzbar gemacht wird. Dazu laden 28 Stationen zum Mitmachen und Ausprobieren ein. Wie wird aus Sonnenstrahlen Strom gemacht? Wie lässt sich Energie messen? Mit einem Fragebogen erleben die Besucher den Energieparcours und bekommen viele spannende Informationen. Am Wochenende findet außerdem um 14 Uhr eine Familienführung statt. Die Teilnahme ist kostenlos, Anmeldung über 0711-17-30000 erforderlich.

Mitmachausstellung „Energieparcour mobil“, bis 26. April, Mercedes-Benz Museum, Mercedesstr. 100, S-Bad Cannstatt, [www.mercedes-benz.com](http://www.mercedes-benz.com), Di-So 9 bis 18 Uhr.

**Fair produzierte**

**Kinder-  
schuhe**



Nora und Lars Meyer haben 2018 die Kinderschuhmarke „Lotta&Emil“ gegründet, mit dem Anspruch, hochwertige, fair produzierte Kinderschuhe preiswert zu verkaufen. Bei der 5-köpfigen Familie stand und steht das Thema „Schuhe kaufen“ in jeder Saison auf dem Programm. Eine teure Angelegenheit, da gute Lederschuhe teuer sind, in der Regel 100 Euro und mehr. Da die hohen Kosten vor allem durch die Vertriebswege und die Lizenzkosten für die Marke zustande kommen, hat das Elternpaar vor zwei Jahren angefangen, Lotta&Emil aufzubauen, um das zu ändern. Sie produzieren ausschließlich in Portugal und kümmern sich selbst um Service und Versand und stecken die Kostenersparnis in die Qualität der Schuhe.

<https://lottaundemil.de/>



## Gelassenheit trotz „Wackelzahnpubertät“?

Die Autorin Laura Fröhlich geht davon aus, dass Sechsjährige Eltern vor besondere Herausforderungen stellen. Diese seien gleichzeitig anhänglich, kuschelig und trotzig. Plötzliche Wut und ständige Diskussionen stünden an der Tagesordnung. Fröhlich möchte Eltern Tipps geben, wie sie einen Zugang zu ihrem Kind bekommen und unnötiges Schimpfen und Bestrafen vermeiden können. Sie bietet Regeln und Rituale an, die im Familienalltag hilfreich sein können.

Laura Fröhlich: Wackelzahnpubertät – Gelassen durch die 6-Jahres-Phase, ISBN 978-3-8426-1610-3, 19,99 Euro



## Nachhaltig leben

# Jeder Konsum hinterlässt Spuren

Der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck kann die Folgen des eigenen Konsums zeigen

von Kia Korsten

**Jeder von uns konsumiert Tag für Tag. Seien es Ressourcen im eigenen Zuhause, Lebensmittel oder andere Utensilien des alltäglichen Bedarfs. Doch dieser Konsum hat Folgen, die auf den ersten Blick oftmals nicht sichtbar sind. Dazu zählen etwa CO<sub>2</sub>-Emissionen. Der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck macht diese sichtbar. Wir sprachen auch mit der Landesgeschäftsführerin des BUND Baden-Württemberg, Sylvia Pilarsky-Grosch. Was sie zum Thema zu sagen hat, finden Sie am Ende des Artikels**

Ganz allgemein bezeichnet der Begriff CO<sub>2</sub>-Fußabdruck die Spuren des Konsums, die jeder von uns auf der Erde hinterlässt. Denn durch Konsum entstehen die sogenannten CO<sub>2</sub>-Emissionen, also der Ausstoß von Kohlenstoffdioxid. Damit zeigt der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck eines Menschen auch, wie stark dieser zur Erderwärmung beiträgt. Dieses Gas wird im Alltag auch Kohlendioxid genannt oder mit seiner chemischen Formel CO<sub>2</sub> bezeichnet.

### CO<sub>2</sub> – Vorkommen, Nutzen, Gefahren

CO<sub>2</sub> wird durch viele natürliche Prozesse freigesetzt, wie etwa die Zellatmung oder den Zerfall toter Organismen. CO<sub>2</sub> baut sich nicht eigenständig ab, sondern es wird durch sogenannte Kohlenstoffsenker, wie etwa Gewässer und Grünpflanzen, gespeichert beziehungsweise in andere Stoffe umgewandelt. CO<sub>2</sub> hat einen großen Einfluss auf unser Klima, denn als Treibhausgas in der Luft absorbiert es einen Teil der Erdwärme und strahlt diese zurück auf die Erde. Da das CO<sub>2</sub> nur etwa 0,04 Prozent der Luft ausmacht, ist diese Eigenschaft des Gases an sich gut, denn der natürliche Treibhauseffekt ermöglicht ein gemäßigtes Klima auf der Erde.

Steigt jedoch die Konzentration der Treibhausgase in der Erdatmosphäre, wirft die Erde weniger Wärmestrahlung der Sonne in den Weltraum zurück und die Erdatmosphäre erhitzt sich. Da es sich bei unserer Umwelt und insbesondere unserer Atmosphäre um ein fein austariertes System handelt, wird es schon durch kleine Änderungen gestört. Im Fall von Kohlendioxid lag die Konzentration in der Atmosphäre 800.000 Jahre lang nie über 0,03 Prozent,

stieg dann aber seit der Industrialisierung auf über 0,04 Prozent.

Doch das betrifft nicht nur das CO<sub>2</sub>, denn auch weitere Gase sind als Treibhausgase bekannt. Dazu zählen etwa Methan oder F-Gase. Daher werden unter dem Begriff CO<sub>2</sub>-Emissionen häufig nicht nur Kohlendioxid, sondern weitere Gase mit einbezogen. Als Beispiel: Bei einem Flug wird nicht nur CO<sub>2</sub>, sondern auch Ozon und Wasserdampf freigesetzt. Trotzdem wird das alles zusammen als CO<sub>2</sub>-Emissionen, sprich CO<sub>2</sub>-Äquivalente zusammengefasst.

### Jeder verursacht CO<sub>2</sub>

Hohe Mengen an CO<sub>2</sub> werden beispielsweise bei der Verbrennung von Kohle, Erdöl oder -gas freigesetzt. Daher gibt es große Umwälzungen in der Politik und Wirtschaft, Klimaschützer fordern weitreichende Konsequenzen und Regelungen, die dem Klimaschutz dienen sollen. Doch auch jeder Verbraucher kann bei sich selbst beginnen, den eigenen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck, sprich den eigenen Konsum und seine Folgen, zu überdenken.

Für echten Klimaschutz darf jede Person pro Jahr laut Umweltbundesamt nicht

mehr als eine Tonne sogenannter CO<sub>2</sub>-Äquivalente (CO<sub>2</sub>e) verursachen. Im Moment verursacht jede\*r Deutsche 11,6 Tonnen CO<sub>2</sub>-Äquivalente im Jahr, also viel zu viel. Der individuelle Fußabdruck hängt vom Lebensstil ab, also von den Bereichen Wohnen, Mobilität, Ernährung und Konsum. Wenn man sich jetzt fragt, wie groß eigentlich der persönliche CO<sub>2</sub>-Fußabdruck ist, kann man das im Internet feststellen. Verschiedene Organisationen, wie etwa das Umweltbundesamt, haben online einen Rechner für den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck.

Wer nun denkt „ach, ich kann doch eh nichts bewirken. Das ändert doch eh nichts“, sollte nicht so schnell verzagen. Denn es zählt jeder kleine Schritt, jedes kleine Umdenken kann bei dem Nächsten wiederum etwas anstoßen. Solch kleine Schritte sind beispielsweise, einmal wöchentlich auf Fleisch zu verzichten oder häufiger Bus und Bahn anstatt des eigenen Autos zu nehmen. So kann bereits eine kleine Entscheidung zugunsten des Klimaschutzes weitere gute Taten nach sich ziehen. Diese kleinen Entscheidungen sind es, die sowohl das eigene Leben als auch den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck nachhaltig verbessern können. Somit ist keine Geste zu klein oder zu unbedeutend.

## Nachhaltigkeit, mehr als Ressourcen schonen

Beim Thema CO<sub>2</sub>-Fußabdruck fällt ein Stichwort besonders häufig: Nachhaltigkeit. Denn die Nachhaltigkeit ist eng verknüpft mit unserem Umgang mit den vorhandenen Ressourcen und im Großen und Ganzen ist ein nachhaltiges Leben das Ziel. Doch Nachhaltigkeit umfasst weitaus mehr als nur die Schonung von Ressourcen, sie bezieht sich auf die drei Dimensionen Soziales, Umwelt und Wirtschaft. In diesem Sinne wurde die Agenda 2030 im September 2015 von den Vereinten Nationen verabschiedet. Wer sich für diese interessiert, findet auf der Website des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung ([www.bmz.de](http://www.bmz.de)) unter dem Stichwort Agenda 2030 weitere Informationen.

### Anregungen zum Einsparen von CO<sub>2</sub>

- Auto stehen lassen, stattdessen zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren
- Bus und Bahn nutzen, anstelle von Flugzeugen
- saisonale und regionale Lebensmittel kaufen
- weniger tierische Produkte essen
- Ökostrom beziehen
- bei Neuanschaffungen von Elektrogeräten auf Energieeffizienz achten
- bewusster kaufen, Second Hand nutzen oder Verzicht üben
- bei Neukauf auf nachhaltige Produktion, Langlebigkeit und gute Qualität achten

### Es gibt noch viel zu tun

Der Luftballon sprach mit Sylvia Pilarsky-Grosch darüber, was die Politik und jeder Einzelne tun kann, um CO<sub>2</sub> zu reduzieren.

### Wen sehen Sie beim Thema ‚CO<sub>2</sub>-Emissionen verringern‘ allgemein in der Pflicht?

Zum einen muss die Politik die Rahmenbedingungen schaffen, dass in Deutschland weniger Treibhausgase ausgestoßen werden. Dazu gehört zum Beispiel eine wirksame CO<sub>2</sub>-Steuer. Die Bundes- und Landespolitik in Deutschland muss sich an den Zielen der Pariser Klimaschutzkonferenz vom Dezember 2015 orientieren. Damals hat die internationale Staatengemeinschaft beschlossen, die Erderwärmung auf deutlich unter 2° Celsius, möglichst auf 1,5° Celsius zu begrenzen.

Natürlich müssen wir aber auch unser eigenes Leben ändern. Die Kernfrage lautet: Was brauche ich wirklich für ein gutes Leben? Brauche ich eine

Flugreise in ferne Länder oder werde ich nicht vielleicht mit einem Wanderurlaub in einem unserer Nachbarländer glücklicher? Muss es die wässrige Tomate im Winter sein oder geht auch wohlschmeckendes Lagergemüse?

### Können Sie für Baden-Württemberg ein negatives und ein positives Beispiel in Bezug auf CO<sub>2</sub>-Fußabdruck nennen?

Um mit dem Negativen anzufangen: Die Reduktionsziele wurden bisher nicht erreicht, auch weil die Landesregierung bei der Wahl der Maßnahmen zu zaghaft ist. Bis 2030 möchte Baden-Württemberg den Treibhausgasausstoß um 42 Prozent und bis 2050 um 90 Prozent gegenüber 1990 verringern. Damit verfehlen wir die Klimaschutzziele von Paris. Auch mit dem Ziel der neuen EU-Kommission, bis 2050 treibhausgasneutral zu werden, sind die baden-württembergischen Vorgaben unvereinbar.

Es gibt noch viel zu tun: Zum Beispiel muss das Kohlekraftwerk Mannheim schnellstmöglich vom Netz und durch klimafreundliche Alternativen ersetzt werden. Es ist für 10 Prozent des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes in Baden-Württemberg verantwortlich. Gleichzeitig muss Baden-Württemberg den Ausbau der Windenergie im Südwesten wiederbeleben, mehr in Solarenergie investieren und sich bundesweit im Bereich Mobilität für ein Tempo-Limit von zumindest 130 Stundenkilometern einsetzen.

Und nun zum Positiven: Der Doppelhaushalt 2020/2021, der im Dezember beschlossen wurde, stellt insgesamt 290 Millionen Euro für verschiedene Maßnahmen zum Natur- und Umweltschutz zur Verfügung. Dazu gehört unter anderem der dringend benötigte Notfallplan Wald. Das sind Schritte in die richtige Richtung. Aber wie gesagt, die Ziele zur CO<sub>2</sub>-Reduktion reichen nicht aus.

### Welchen Eindruck haben Sie von der Landeshauptstadt im Umgang mit der Klimakrise?

Ende Dezember hat der Gemeinderat in Stuttgart das Aktionsprogramm „Weltklima in Not – Stuttgart handelt“ beschlossen, um die Landeshauptstadt bis 2050 klimaneutral zu machen. Dafür sollen 200 Millionen Euro eingesetzt werden. Das ist ein wichtiger Schritt, allerdings muss sich jetzt zeigen, wie die Stadt dieses Ziel erreichen will. Bisher scheint es eher so zu sein, dass Stuttgart noch nicht verstanden hat, was die Stunde schlägt. Erst kürzlich hat der Aufsichtsrat des Flughafens, der Stadt und Land gemeinsam gehört, enorme Investitionen beschlossen.

„Bisher scheint es eher so zu sein, dass Stuttgart noch nicht verstanden hat, was die Stunde schlägt.“

Sylvia Pilarsky-Grosch  
Landesgeschäftsführerin  
des BUND Baden-Württemberg

### BUCHTIPPS:



Petra Pinzler und Günther Wessel, *Vier fürs Klima – Wie unsere Familie versucht, CO<sub>2</sub>-neutral zu leben*, Droemer Knauer, 2018, ISBN: 978-3-426-27732-4, Preis etwa 18 Euro



Jonathan Safran Foer: *Wir sind das Klima! Wie wir unseren Planeten schon beim Frühstück retten können*. Titel der Originalausgabe: *We are the Weather. Saving the Planet begins at Breakfast*, Kiepenheuer & Witsch, 2019, ISBN 3462053213, Gebundenes Buch Preis rund 25,00 Euro je nach Anbieter

### TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

#### Links für weitere Infos und CO<sub>2</sub>-Rechner:

<https://uba.CO2-rechner.de>  
[www.umweltbundesamt.de](http://www.umweltbundesamt.de)  
[www.bund.net](http://www.bund.net)  
[www.wwf.de](http://www.wwf.de)  
[www.greenpeace.de](http://www.greenpeace.de)

Mitten in Stuttgart  
im Welthaus

SCHÖNES

LECKERES

NÜTZLICHES

SELTENES

## FAIRER HANDEL. GARANTIRT.

Mo. - Sa.: 10 - 19 Uhr  
Charlottenplatz 17  
Telefon: 0711 - 76 10 32 31  
E-Mail: [info@weltladen-planie-stuttgart.de](mailto:info@weltladen-planie-stuttgart.de)

NEU in Bad Cannstatt!  
Sulzgasse 4, 70372 Stuttgart

[weltladen-planie-stuttgart.de](http://weltladen-planie-stuttgart.de)

[facebook.com/StuttgarterWeltladenanderPlanie](https://facebook.com/StuttgarterWeltladenanderPlanie)

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**

# plattsalat

selbstverwaltet · fair · günstig  
bio im eigenen laden

stuttgart  
west  
kernen  
www.plattsalat.de

gegen vorlage dieser anzeige  
können sie einmal bei plattsalat  
zum mitgliederpreis einkaufen  
ohne mitglied zu sein

## Bio-Lieferservice

direkt ins Haus

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

24 Stunden  
Online-Shopping



Info unter  
www.gruenflink.de  
Tel. 07 11-500 499 5  
Fax 07 11-500 499 6

Mehr als nur  
unverpackt  
und bio!



70197 Stuttgart (West), Vogelsangstraße 51  
Tel. 0711 / 23 09 68 75, www.schuettgut-stuttgart.de

FAIRKAUF

Günstige Gebrauchtwagen auf 2.000 m<sup>2</sup>

FAIR  
KAUF



Nachhaltig einkaufen!

- Möbel, Küche, Elektro, Haushaltswaren, Accessoires  
Bücher, Bilder, u.v.m.
- Alles für die Kleinen im **Kinderland**
- **Abholung von Möbeln:** Telefon 0711 65706-30  
fairkauf.logistik@caritas-stuttgart.de
- Mit der Bonuscard günstiger einkaufen!

Steiermärker Str. 53 · Stuttgart-Feuerbach  
Telefon 0711 657060  
Öffnungszeiten: Mo–Fr / 12–18 Uhr  
Spendenanlieferung: Mo–Fr ab 9.30 Uhr



caritas  
STUTT GART

www.caritas-fairkauf.de

## Blick über den Tellerrand

CO<sub>2</sub>-Abdruck: Ernährung



Diese Gänse werden naturnah aufgezogen und verursachen  
zwischen fünf und 25 Prozent weniger CO<sub>2</sub> als Massentierhaltung.

von Tina Bähring

**Ist unsere fleischhaltige Ernährung mitverantwortlich für den Klimawandel? Und sind die Alternativen tatsächlich besser?**

Die moderne Landwirtschaft hat mit den Bauernhöfen aus den Kinderbüchern leider nichts mehr zu tun. Denn heute ist die Landwirtschaft Teil einer weltweiten Lebensmittelindustrie, die vor allem günstige Nahrungsmittel in großen Mengen produziert. Das hat Folgen für die Umwelt.

**Ist unsere Ernährung mitverantwortlich für den Klimawandel?**

Laut Umweltbundesamt trägt die Landwirtschaft und der Fleischkonsum in Deutschland maßgeblich zur Emission klimaschädlicher Gase bei. Dafür verantwortlich sind vor allem Methan-Emissionen aus der Tierhaltung, das Ausbringen von Dünger, wie Gülle und Lachgas-Emissionen aus landwirtschaftlich genutzten Böden als Folge der Stickstoffdüngung. Dazu kommt die Rodung von Regenwäldern für Rinderweiden und für Futter-Sojafelder.

**Ist der CO<sub>2</sub>-Abdruck pflanzlicher Produkte besser?**

Oft erwähnen Kritiker der vegetarischen Ernährungsweise, dass für Sojafelder Regenwald zerstört wird. Das ist richtig, allerdings geht, da Soja sehr ertragreich und rentabel ist, der größte Teil in die Produktion für Tierfutter. In einer Studie, die von Greenpeace und dem deutschen Vegetarierbund in Auftrag gegeben wurde, errechnete das Sustainable Europe Research Institute, dass

für ein Kilogramm verzehrfertiges Sojagranulat 790 Gramm CO<sub>2</sub>-Äquivalente anfallen, bei der Bio-Herstellung sogar nur 350 Gramm. Im Vergleich dazu verursacht ein Kilogramm Rindfleisch – nach Angaben des Freiburger Öko-Instituts – rund 13 Kilogramm CO<sub>2</sub>-Äquivalente. Laut Öko-Test entsteht durch die Lebensmittelindustrie knapp ein Fünftel der CO<sub>2</sub>-Emissionen. Das klimaschädlichste Lebensmittel in dieser Liste ist die Butter mit knapp 24 Kilo CO<sub>2</sub>-Äquivalente, da für ein Kilogramm fertige Butter 18 Liter Milch gebraucht werden, also viele Milchkühe gehalten werden müssen, die beim Verdauen jede Menge schädliches Methan produzieren. Danach folgen Rindfleisch, Käse, Sahne, Schokolade, Schweinefleisch und Geflügel. Bei Bio-Produkten liegen die Treibhausgas-Emissionen durchschnittlich zwischen 5 und 25 Prozent niedriger als bei konventionellen Produkten. Die beste Klimabilanz haben regionales Obst und Gemüse.

**Fleischlose oder fleischreduzierte Ernährung**

Nicht nur für die Umwelt, auch für unsere Gesundheit ist zu viel Fleisch schädlich. Jeder Deutsche isst laut Statistischem Bundesamt durchschnittlich 60 Kilogramm Fleisch im Jahr. Die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung liegt bei der Hälfte. Und vertraut man den Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft, kann man bedenkenlos ganz auf Fleisch verzichten. Notwendige Proteine können dem Körper auch anders zugeführt werden.

Wer sich für fleischlose oder fleischreduzierte Ernährung interessiert, dem sei der sehr lesenswerte Klassiker von Jonathan Safran Foer „Tiere essen“ ans Herz gelegt. Foer beschreibt, hervorragend recherchiert, die weitreichenden Konsequenzen der Massentierhaltung. Und wenn man sich dann noch vor Augen führt, dass der größte – aber bei weitem nicht der einzige – Schweineschlachtbetrieb Deutschlands „Tönnies“ etwa 30.000 Schweine schlachtet, und zwar jeden Tag, dann ist wohl jedem von uns klar, dass die Tierhaltung der heutigen Zeit nicht annähernd artgerecht sein kann.

Mehr Infos unter: [www.umweltbundesamt.de](http://www.umweltbundesamt.de),  
[www.de-ipcc.de](http://www.de-ipcc.de), [www.oekotest.de](http://www.oekotest.de).



Massentierhaltung -  
problematisch für Tier, Mensch und Klima



Buchempfehlung:  
Jonathan Safran Foer: *Tiere Essen*,  
Kiepenheuer&Witsch 2010,  
EUR 13,-,  
ISBN 978-3462040449

# 1.000 Mal um den Äquator

CO<sub>2</sub>-Abdruck beim Thema Mobilität

von Christina Stefanou

**Verkehr und Verkehrsflächen belasten Lebensräume von Menschen, Tieren und Pflanzen und das Bedürfnis nach einer klimaschonenden, bezahlbaren und gesunden Fortbewegung wächst. Wir alle sind aufgefordert, unser Mobilitätsverhalten zu überprüfen. Es gibt viele Impulse für neue Mobilitätskonzepte.**

Es gibt zu viel Verkehr, zu viel Stau, zu viel Stickstoff, zu viel CO<sub>2</sub> auf den Straßen in der Region und zu viel zugeparkter Stadtraum. Wir möchten, dass die Städte wieder lebenswerter werden. Aber wir müssen uns gleichzeitig vor Augen halten, dass unser Bedarf an individueller Mobilität enorm ist. Allein die Einwohner der Region Stuttgart unternehmen jährlich zusammen 2,8 Milliarden Wege. Das hat die Wirtschaftsförderung der Region Stuttgart (WRS) ermittelt. Mehr als die Hälfte dieser Wege entstehen in der Freizeit, beim Einkaufen und für private Erledigungen. 46 Prozent der Wege werden mit dem Pkw gefahren, das entspricht 15,3 Milliarden Pkw-Kilometer. Umgerechnet heißt das, dass wir täglich rund 1.046 Mal um die Erde auf Höhe des Äquators fahren, allein in der Region Stuttgart. Unschwer zu erkennen, dass der Autoverkehr eine Schlüsselstellung einnimmt in der Bewältigung des Klimawandels.

Die Region steht dabei vor einer besonders großen Herausforderung, nämlich vor der Umwandlung vom führenden Automobilstandort zu einer veränderten nachhaltigen Mobilitätskultur. Aktuelle Geschäftszahlen aus der Automobilwirtschaft zeigen dies überdeutlich. „Unser Wohlstand hängt enorm von der Mobilitätsindustrie ab, jeder Sechste arbeitet in der Branche“, sagt der WRS-Geschäftsführer Dr. Walter Rogg. Deren formuliertes Ziel ist es, die Region zur „Modellregion für nachhaltige Mobilität“ umzuwandeln. Die WRS ist optimistisch, das Ziel zu erreichen, denn alle Akteure, also Betriebe, Politik, Gemeinden und Forschungseinrichtungen sind intensiv im Gespräch, um gemeinsam an der Entwicklung von zukunftsfähigen Mobilitätskonzepten zu arbeiten.

## Wandel durch betriebliche und politische Anreize

Gefragt ist einmal die Eigeninitiative des Einzelnen, das Auto öfter stehen zu lassen. Der Fahrradverkehr beispielsweise soll sich nach den Zielen des Verkehrsministeriums bis 2030 verdoppeln. Doch ohne zusätzliche betriebliche und politische Anreize sind diese Bemühungen begrenzt. Eine Stellschraube dabei ist das betriebliche Mobilitätsmanagement: Der Weg zur Arbeit verursacht naturgemäß viel Verkehr. Große Arbeitgeber in der Region Stuttgart haben zusammen mit dem Land Baden-Württemberg und der Landeshauptstadt Stuttgart das „Bündnis für Luftreinhaltung“ geschlossen. Sie bieten Jobtickets für die Nutzung des ÖPNV, stellen Heimarbeitsplätze zur Verfügung oder fördern Carsharing oder die Nutzung von Fahrrädern. Die Landesregierung zum Beispiel will noch in diesem Jahr als erstes Bundesland umweltfreundliche Zweiräder statt motorisierter Dienstwagen für die Mitarbeiter einführen. Rund 170.000 Landesbedienstete sollen dann an einem Radleasingmodell teilnehmen können. Im Angebot Fahrräder, Pedelecs, eBikes oder auch Lastenräder.

Eine andere Stellschraube um die Stickstoffemissionen in besonders belasteten Städten zu reduzieren, ist der Ausbau von Elektromobilität. Über 900 neue eLadepunkte sind in der Region Stuttgart derzeit im Aufbau. Gemeinden und



Die Elektroroller der Stella-Flotte fahren klimaneutral.

Städte arbeiten an Konzepten für eCarsharing oder Lösungen für autonom fahrende Minibusse. Auch der Verkehrsfluss muss optimiert werden. Für eine intelligente digitale Mobilitätsplattform, die dem Nutzer zeigen soll, wann welches Verkehrsmittel am besten ist, stehen 9,5 Millionen Euro, teilweise aus EU-Mitteln, zur Verfügung.

## „Stuttgart handelt“ statt Klimanotstand

Den Klimanotstand wollte der Stuttgarter Gemeinderat nicht ausrufen. Dafür hat er im Dezember mit großer Mehrheit das Programm „Weltklima in Not – Stuttgart handelt“ beschlossen. 200 Millionen Euro aus Haushaltsüberschüssen stehen für Maßnahmen zur Verfügung, damit Stuttgart bis 2050 klimaneutral ist. Damit sollen beispielsweise der Radverkehr und der ÖPNV gefördert werden. So soll zum Beispiel der Kauf von E-Lastenrädern für Stuttgarter Familien auch 2020 und 2021 finanziell gefördert werden.

Der Flughafen soll künftig auf Flüge von Stuttgart nach Frankfurt und München verzichten. Auch die Idee einer urbanen Seilbahn könnte als Teil des öffentlichen Nahverkehrs für weitere nachhaltige Entlastung in Stuttgart sorgen. Welche Strecken sich in Stuttgart dafür eignen könnten, wird derzeit von Experten untersucht.

Mehr zu Stuttgart handelt: [www.stuttgart.demobilitaet](http://www.stuttgart.demobilitaet)

Mehr zu eMobilität in der Region:

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

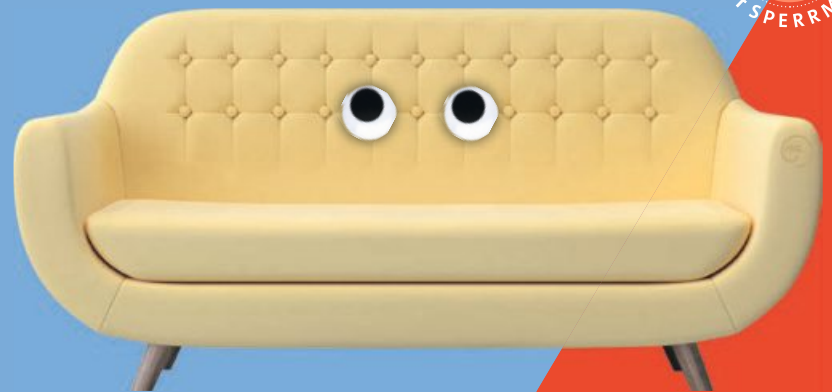
Mehr zur Modellregion:

<https://nachhaltige-mobilitaet.region-stuttgart.de/>

Infos zur Förderung von E-Lastenrädern für Familien:

[www.stuttgart.de/lastenrad](http://www.stuttgart.de/lastenrad)

## SAG MAL... Liegt Dir noch was an mir?



Gute gebrauchte Gegenstände nimmt die AVL beim Gebrauchtwaren-Kaufhaus **WARENWANDEL** in Ludwigsburg oder auf den Wertstoffhöfen in Ludwigsburg-Neckarweihingen, Steinheim oder Kornwestheim an.

GEBRAUCHTWAREN-  
KAUFHAUS  
WARENWANDEL

Maybachstraße 10  
71634 Ludwigsburg-Tammerfeld

**WARENWANDEL**  
GEBRAUCHTWAREN-KAUFHAUS



Haller Wildbadquelle  
Diesen Sommer:  
KinderNaturErlebnisfest  
in Auenwald

DER SCHWÄBISCHE WALD  
für Kinder  
Infos unter [www.schwaebischerwald.com](http://www.schwaebischerwald.com)

NEU! Die Kindererlebniskarte - Erscheinungstermin 1. Mai 2020

Handweberei

Wir weben für Sie  
Textilien aus Naturfasern

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

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

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

## NEU: Malerarbeiten

**Naturfarben, Kalk und Lehm** traditionell von Meisterhand verarbeitet. Für Innenräume und Fassaden mit natürlichem Schimmel und Algenschutz. **Vereinbaren Sie gleich** einen Termin mit unserem Malermeister.

### Aktion:

„Bring your own bottle“ – wir füllen auf: Reiniger und Pflege für Mensch, Haushalt, Parkett und Böden von Sonett und Leinos Naturfarben etc.

**Wir vergüten 2,50 EUR/Stück**

für Farbeimer, die brauchbar und gereinigt mit Deckel zurückgebracht werden (sofern bei uns gekauft).

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

Großingersheimer Str. 8  
74321 Bietigheim-Bissingen  
Telefon 07142 919562

**DER NATUR  
BAUMARKT**  
...die erste Wahl für Wand und Boden

# Mode für den Müll?

CO<sub>2</sub>-Abdruck beim Thema Kleidung



Wie hier sind vielerorts die Kleidercontainer überfüllt.

von Borjana Zamani

**Hoher Einsatz von Pestiziden und Düngemitteln beim Anbau von Baumwolle, die Herstellung, lange Transportwege - Kleider sind wahre CO<sub>2</sub> Schleudern. Deshalb sollte man auch hier das eigene Konsumverhalten überdenken.**

150 Milliarden Kleidungsstücke werden jedes Jahr weltweit produziert. Gut 30 Prozent davon werden nie verkauft und 12,8 Millionen Tonnen Mode landen jährlich auf Müllhalden. Eine Million davon kommt aus Deutschland.

Die Textilproduktion hat sich seit der Jahrtausendwende weltweit verdoppelt. Die Tragedauer unserer Kleidung hingegen hat sich deutlich verkürzt. So platzen Container und Lagerhallen von unverkaufter Mode aus allen Nähten, unsere Kleiderschränke sind überfüllt und Altkleidersammler wissen nicht mehr, wohin mit dem ganzen Zeug. Denn die Mode ist längst zu einem Wegwerfartikel mit zunehmendem Synthetik-Anteil geworden. Je mehr Mischfaser und Synthetik sie enthält, desto schwieriger ist die Weiterverwertung.

Die UN bezeichnet die Modebranche als einen ökologischen und sozialen Notfall. Näherinnen und Textilarbeiterinnen aus den ärmsten Ländern der Welt arbeiten zehn Stunden täglich für Hungerlöhne, die nie und nimmer ausreichend sind. Nicht für eine einzelne Person, schon gar nicht für eine Familie. Urlaub oder eine Versicherung bekommen sie nicht, dafür findet ihre Arbeit unter fraglichen hygienischen Bedingungen statt. Die schnelle Textil-Industrie verschwendet Ressourcen, verschmutzt Gewässer und forciert schlechte Arbeitsbedingungen in gigantischem Ausmaß. Reiht man die zahlreichen Fakten aneinander, wird einem schwindelig. Also möchte man hierzulande seine mehrköpfige Familie mit fairer Kleidung ausstatten. Bei wachsenden Kindern alle paar Monate - ist das machbar? Und gibt es diese Kleidung überhaupt?

## Faire Labels

Je länger ein Kleidungsstück getragen wird, desto nachhaltiger ist es. Die Verbraucherzentrale rät darauf zu achten, nur Kleidung zu kaufen, die man auch länger tragen wird. Damit sollte man dann schonend umgehen und diese flicken, statt wegzuworfen. Ungenutzte Kleidung kann verkauft oder verschenkt werden. Das minimiert zwar immer noch nicht das Über-Angebot, senkt aber minimal die Nachfrage und damit verbessert man den eigenen CO<sub>2</sub>-Abdruck. Alle Familienmitglieder von Kopf bis Fuß in gebrauchten Artikeln einzukleiden, ist allerdings nicht realistisch.

Wer nicht selbst nähen und schneiden kann, der kann auf faire Labels setzen. Öko-Label aller Art beweisen, dass Slow- und Fair-Fashionproduktion möglich sind und erleichtern den nachhaltigen Einkauf. Doch dieser bleibt teuer, weil er mit der Massenproduktion nicht mithalten kann.

Investitionen müssten den Ökos unter die Arme greifen und die Ökolabels sollten die neuen Marken werden, die sich alle Youtube- und Instagram-Promis an die Stirn kleben. Dann bliebe zwar immer noch fraglich, ob sich eine alleinerziehende Mutter ein Öko-Kleid gönnen kann, aber ein großer Schritt wäre getan. Wer alles richtig machen will, überdenkt seinen ganzen Lebensstil, also könnte man nach der Devise „lieber Qualität als Masse“ auch beim Kleiderkauf handeln. Greenpeace Stuttgart hat dazu einen Ratgeber „Kleidung“ herausgebracht, der Läden auflistet, wo der Einkauf umweltverträglich möglich ist. Und wer sich vor lauter Alltagszwängen keine Nachhaltigkeit leisten kann, strampelt weiterhin in Secondhandkleidung mit dem alten Fahrrad durch den Kessel.

Infos zu nachhaltiger Kleidung und Labels:

[www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/wohnen/faire-kleidung-das-bedeutet-die-siegel-7072](http://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/wohnen/faire-kleidung-das-bedeutet-die-siegel-7072)

Der Dachverband Entwicklungspolitik bietet Future-Fashion-Touren durch Stuttgart an: [www.futurefashion.de](http://www.futurefashion.de)

# Bienchen, summ herum!

Cristina Rieck stellt Bücher aus der Welt der Bienen vor

von Cristina Rieck

**Wenn der Frühling kommt und die ersten Pflanzen blühen, summend und brummend wieder viele Bienen auf ihrem Weg von Blüte zu Blüte. Damit dies auch in Zukunft so sein wird, ist es wichtig, dem Rücklauf der Bienenpopulationen entgegenzuwirken. Mit dem Wissen und konkreten Tipps aus diesen Büchern können bereits Kinder ihren Beitrag dazu leisten.**



▶ **Ab 4**

„Warum brauchen wir Bienen?“ fragt die Autorin Katie Daynes zu Beginn dieses bezaubernden Buches. Es ist in der Reihe „Erstes Aufklappen und Verstehen“ erschienen und erklärt den jungen Betrachtern auf ganz einfache Weise die Welt der fleißigen Insekten. Es steckt voller Fragen wie „Stechen die mich?“ oder „Wie tragen Bienen Nektar?“, deren Antworten unter der jeweiligen Klappe zu finden ist und sehr kindgerecht erklärt werden.

So können schon kleine Kindergartenkinder beim Betrachten dieses Buches eine Menge über die wunderbaren Insekten lernen. Die fröhlichen Illustrationen von Suzie Harrison machen neugierig auf die Welt der Bienen und zeigen, wie Kinder auch in der Stadt dafür sorgen können, dass Bienen Nektar und Pollen zum Überleben finden.

*Katie Daynes/ Christine Pym: Erstes Aufklappen und Verstehen: Warum brauchen wir Bienen?, Usborne 2018, 12 Seiten, EUR 11,95, ISBN 978-1-78232760-8*



▶ **Ab 5**

Für etwas ältere Nichtselbstleser, aber auch für Leseanfänger ist „das Buch der Bienen“ von Charlotte Milner ein sehr informatives Sachbuch. Selbst ältere Kinder und manche Eltern können bei der Lektüre noch so einiges erfahren, denn wer weiß schon, was die Bienen im Winter machen und warum genau wir Menschen den Bienen dringend helfen müssen? Auf den letzten Seiten wird sogar beschrieben, wie jeder Einzelne

die Bienen praktisch unterstützen kann, beispielsweise mit dem Bau eines Bienenhotels oder indem er bestimmte Pflanzen, die Bienen besonders mögen, in seinem Garten oder auf dem Balkon anpflanzt.

Sehr ansprechend ist auch die Gestaltung des querformatigen Buches und die Illustrationen im Retro-Stil, die ebenfalls von der Autorin stammen.

*Charlotte Milner: Das Buch der Bienen, Dorling Kindersley Verlag GmbH 2018, 48 Seiten, EUR 14,95, ISBN 978-3-83103478-9*



▶ **Ab 6**

Besonders kleine Forscher werden an dem Buch „Mach dieses Buch zum Bienenhaus“ ihre Freude haben. Die Autorin Lynn Bruelle hat nämlich jedem der informativen Kapitel ein Experiment angehängt, das meist mit Materialien, die in jedem Haushalt zu finden sind, durchgeführt werden kann.

Natürlich kann mit Hilfe des Buches, wie der Titel ja bereits verrät, auch ein Bienenhaus gebastelt werden. Dazu finden sich in der zweiten Hälfte des Buches viele schön gestaltete Bastelbögen, aus denen Niströhrchen für Wildbienen hergestellt werden können. Auch der Umschlag mit den ansprechenden Illustrationen von Anna-Maria Jung wird zum Bau des Insektenhotels benötigt. Vom Buch bleibt dann am Ende leider nicht mehr viel übrig, was schade ist.

*Lynn Bruelle/ Anna-Maria Jung (Illustrationen): Mach dieses Buch zum Bienenhaus, Ullmann Medien 2019, 192 Seiten, EUR 4,99, ISBN 978-3-74152363-2*



## VERLOSUNG:

**Wir verlosen je zwei Freiemplare dieser Bücher.** Wer eines gewinnen möchte, schickt unter Angabe des Alters eine Mail an: [glueck@elternzeitung-luftballon.de](mailto:glueck@elternzeitung-luftballon.de) oder eine Postkarte an Elternzeitung Luftballon, Nadlerstr. 12, 70173 Stuttgart, **Stichwort: Buchtipps April.** Einsendeschluss ist der 10.4.2020. (Adresse nicht vergessen!) (Mit der Teilnahme stimmen Sie der Veröffentlichung Ihres Namens im Fall eines Gewinnes im nächsten Heft zu.)

Teilnahmebedingungen siehe Impressum.



## Kinderchirurgische Gemeinschaftspraxis

G. Hrivatakis, Dr. med. Th. Heim

Fachärzte für Kinderchirurgie

Ambulante Operationen

Ultraschall



Olgastr. 57A  
70182 Stuttgart

**Wir sind auch in den Ferien für Sie da!**

Tel., 0711 / 24 86 591

Fax, 0711 / 24 83 84 80

[www.kinderchirurgie-praxis.de](http://www.kinderchirurgie-praxis.de)

# 2020 Ferienwelt

Freizeit  
für  
junge  
Leute

**BDKJ  
Ferienwelt**

**Das umfassende und vielseitige Freizeitprogramm für junge Leute direkt und ohne Umwege anfordern bei BDKJ Ferienwelt:**  
 Antoniusstr. 3 · 73249 Wernau/Neckar · E-Mail: [ferienwelt@bdkj.info](mailto:ferienwelt@bdkj.info)  
 Telefon 071 53/3001-122 · Fax 071 53/3001-622  
[www.bdkj-ferienwelt.de](http://www.bdkj-ferienwelt.de)

## Die Christengemeinschaft

Menschen, die sich für das Studium am Priesterseminar der Christengemeinschaft interessieren und einen lebendigen Eindruck vom Seminarleben gewinnen möchten, laden wir herzlich ein, eine Woche lang mitzustudieren bei der

### ORIENTIERUNGSWOCHE

Sonntag, 10. bis Freitag, 15. Mai 2020

Hauptkurs, Evangelienarbeit, Eurythmie, Sprachgestaltung gemeinsam mit den Studierenden und Gesprächsrunden




#### PRIESTERSEMINAR Stuttgart

Freie Hochschule der Christengemeinschaft e.V.  
in eigener Trägerschaft ohne staatliche Anerkennung  
Spittlerstraße 15 70190 Stuttgart  
Tel. 0711 166830 [info@priesterseminar-stuttgart.de](mailto:info@priesterseminar-stuttgart.de)  
[www.priesterseminar-stuttgart.de](http://www.priesterseminar-stuttgart.de)

### 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)



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

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

# 12+ Für Teenager!

In unserem Veranstaltungskalender sind Termine für Jugendliche mit 12+ gekennzeichnet

### Ab ins Bootcamp!



Balancieren, robben, am Seil lang hangeln und durch Schlammflöcher waten - das ist Outdoorerlebnis pur. Auf dem Gelände der Baumschule von Markus Ploppa und seiner Frau wird der Hindernislauf zum Gruppenerlebnis. Der erfahrene Cross-Triathlet, der bereits dreimal in Hawaii am Start war, hat einen Parcours aufgebaut, der nur im Team zu bezwingen ist. Ploppa setzt auf gegenseitige Unterstützung, so dass auch scheinbar unüberwindbare Hindernisse kein Problem sind.

Öffentliches Training am 25. Mai, 12 Uhr, für Geburtstage und Gruppen von März bis Oktober buchbar, ab 12 Jahre.  
X-Nature, Im Mahdental 6, Leonberg, [www.x-nature.de](http://www.x-nature.de)

### Mit Yoga gegen Schulstress

Ich heiße Noémi Dengel und habe mein BOGY beim Luftballon gemacht. Oft habe ich einen stressigen Schulalltag, weswegen ich seit ungefähr einem Jahr Yoga mache. Jeden Montagabend besuche ich mit einigen Mitschülerinnen zusammen den Yogakurs von Sabine Urschel und kann diesen allen interessierten Jugendlichen sehr empfehlen. Yoga hilft dabei, sich zu entspannen und auch im Alltag gelassener zu werden. Mit Übungen wie „der herabschauende Hund“ (wahrscheinlich die bekannteste) oder „der Krieger“ werden sowohl Beweglichkeit als auch Kraft trainiert. Yoga macht allerdings nicht nur den Körper, sondern auch den Geist fit - während den Stunden gibt es immer wieder eine Entspannungspause und Gedankenregungen, die den Geist erweitern sollen. Außerdem lernt man neben den oben genannten Yogaübungen auch Atemtechniken, die man

anwenden kann, um sich in stressigen Situationen zu beruhigen. Der Kurs ist für Anfänger und Quereinsteiger gut geeignet.

Yogakurs für Jugendliche in der Kita Rosental in Stuttgart-Vaihingen Montags 20.15 - 21.15 Uhr  
Infos unter [www.yoga-intens.de](http://www.yoga-intens.de)



### Richtigstellung

In der Ausgabe Februar 2020 hat sich auf Seite 10 ein Fehler eingeschlichen: Das Kinder- und Jugendtelefon Nummer gegen Kummer e.V. erreicht man kostenlos montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr unter der Nummer 116 111.



# 25 Jahre Eliszis Jahrmarktstheater

Start ins Jubiläum mit Clowns, Karussell und Straßen-Theater



Das historische Jahrmartsgelände ist ein ganz besonderes Erlebnis.



Eliszi Böhm auf der Bühne

von Borjana Zamani

Eliszis Jahrmarktstheater ist ein nostalgisches Jahrmarktsvergnügen mit Theaterzelt. Der echte Familienbetrieb feiert sein 25-jähriges Bestehen mit besonderen Veranstaltungen. Am 1. April startet die feierliche Spielzeit zwischen Sommerblumenwiese und dem Killesbergturm mit einem vielseitigen Programm für Jung und Alt.

Ein historisches Karussell, eine traditionelle Schiffschaukel, ein Schwanen-Kettenflieger und ein romantisches Theaterzelt - hier spielt Eliszi Böhm seit Jahrzehnten Clown-, Kasperle- und Figurentheater und ihr Mann Uwe Kircher baut, pflegt und restauriert dieses historische Ambiente. In mehreren schön restaurierten historischen Zirkuswagen werden Waffeln, süße Leckereien, Getränke und Flammkuchen angeboten. Der Jahrmarkt wird ab ersten April täglich bis Ende Oktober offen haben. Ob die geplanten Theatervorstellungen stattfinden können, stand bei Redaktionsschluss nicht fest. Bitte die aktuellen Informationen auf der Internetseite beachten. Geplant sind Eliszi Kaspertheater, eine Gastproduktion „Romeo und Julia“, die Eigenproduktionen „Zwei Clowns Richtung Nirgendwo“, in der auch Sohn Nino mitspielt sowie die Tanzshow „Achtung! Straßentheater!“.

Eliszis Jahrmarktstheater im Höhenpark Killesberg, täglich ab 1. April ab 14 Uhr, in den Ferien, an Wochenenden und Feiertagen ab 11 bis 19 Uhr. Bei Abendveranstaltungen und an warmen Abenden entsprechend länger geöffnet. Veranstaltungen für Kindergärten und Schulen nach Anfragen möglich, Programm, Karten und Infos vor Ort oder: [www.eliszis.de](http://www.eliszis.de)



**SCHUH- II SCHÄFER**

Farrenstrasse 2  
70186 Stuttgart - Gablenberg  
Telefon: 0711/ 46 30 29  
E-Mail: [info@schaefer-schuh.de](mailto:info@schaefer-schuh.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)

## Gemeinsam Faszination Musik erleben.

Für Kleinkinder mit ihren Familien

Gruppenunterricht für  
Kinder von 3 Monaten  
bis 4 Jahre.

Kursbeginn jetzt

[www.Musikschule-Eberhard.de](http://www.Musikschule-Eberhard.de)  
Telefon 8 87 64 10

## PREISAUSSCHREIBEN

MESTEMACHER PREIS



„Wir zeigen offene Lebensmodelle, in denen die Menschen füreinander da sind, sich gegenseitig helfen, sich gegenseitig fördern und demokratisch-liberal miteinander umgehen.“



Neue offene Lebensmodelle sind beispielsweise Großfamilien, Mehrgenerationenhäuser, Wohngemeinschaften, religiös-liberale Einrichtungen zur Förderung von religiöser Gleichstellung oder Gentlemen's Clubs, die Frauen als Mitglieder willkommen heißen.“

Prof. Dr. Ulrike Detmers  
Initiatorin Mestemacher Preis „GEMEINSAM LEBEN“



**Ausschreibung des  
Preisausschreibens 2020:**

1. Januar 2020 - 31. August 2020

mehr Informationen finden Sie auf unserer  
[www.mestemacher.de/gleichstellungsaktivitaeten/mestemacher-preis-gemeinsam-leben/](http://www.mestemacher.de/gleichstellungsaktivitaeten/mestemacher-preis-gemeinsam-leben/)



Mestemacher GmbH · 33254 Gütersloh  
Telefon +49 (0) 5241 / 8709-68  
[www.mestemacher.de](http://www.mestemacher.de)



## Entdecken - Erleben - Spaß haben

✦ Besuchen Sie den KOSMOS Shop, hier finden Sie Spielwelten, Experimentierkästen und spannende Kinderbücher sowie Naturführer und Ratgeber.

✦ Mit unseren zahlreichen Veranstaltungen für Kinder und Erwachsene runden wir unser Angebot ab, lassen Sie sich überraschen.

KOSMOS Shop  
Blumenstraße 44  
70182 Stuttgart  
Öffnungszeiten:  
Mo-Fr 11.30-18 Uhr  
und Sa 10-16 Uhr



Wir freuen uns auf Sie!

Mehr Informationen zu diesen und weiteren Veranstaltungen unter [kosmos.de/shop](http://kosmos.de/shop) oder auf [facebook.de/kosmosshopstuttgart](https://www.facebook.com/kosmosshopstuttgart).



© Adobe Stock/gallitskaya

- Schädliche Angewohnheiten, sogenannte „HABITS“, wie Daumenlutschen, Lippenbeißen, Nägelkauen können zu Fehlentwicklungen des Kiefers und der Zähne führen. Sprach- und Schluckstörungen sowie Mundatmung führen ebenfalls zu Fehlstellungen.
- Wir behandeln Zahnfehlstellungen und Kieferfehlstellungen basierend auf einer individuellen Betreuung, konzentrierten Behandlung und Zufriedenheit der Patienten.

Wir begrüßen Sie herzlich in unserer Praxis für Kieferorthopädie in Stuttgart.



**orthodontieplus**

Dr. Mehrangiz Ghassemi

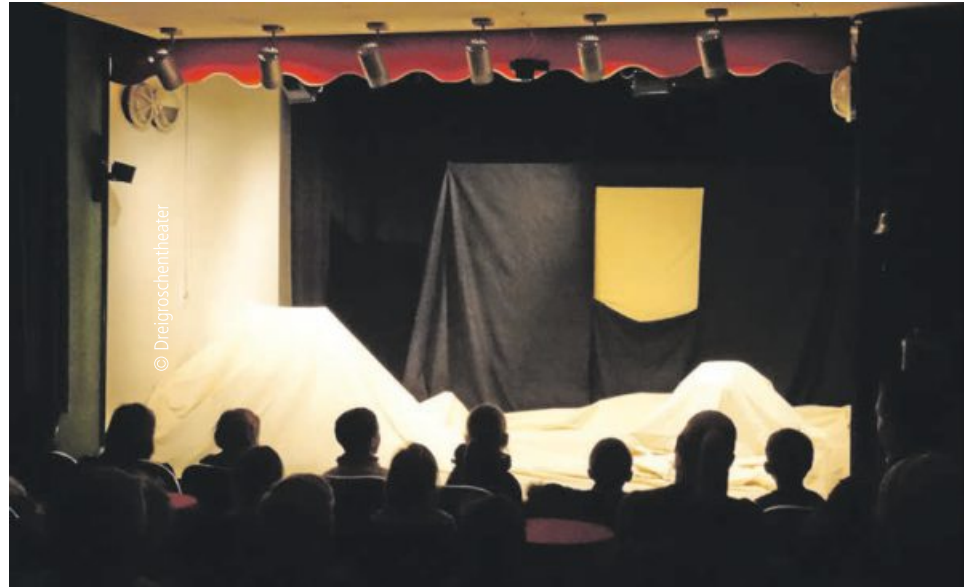
Fachzahnärztin für Kieferorthopädie

Sophienstraße 41 | 70178 Stuttgart

Telefon 0711 60 86 37 | [www.orthodontieplus.de](http://www.orthodontieplus.de)

# Klein, fein, gemütlich

Dreigroschentheater feiert Jubiläum



© Dreigroschentheater

Das kleine Theater bietet viel Atmosphäre.

von Andrea Krahl-Rhinow

**Das kleinste Theater Stuttgarts wird 45 Jahre alt. Mit einem anspruchsvollen Erwachsenenprogramm und regelmäßigen Kinderveranstaltungen in gemütlicher Atmosphäre bereichert die Bühne seit Jahren die Stuttgarter Theaterlandschaft.**

In der Nähe des Marienplatzes liegt das Dreigroschentheater recht unauffällig in einer Seitenstraße der Tübinger Straße. Etwa 45 Plätze fasst der Theaterraum und bietet mit seinem seit Jahrzehnten unveränderten Mobiliar traditionelles und gemütliches Flair. „Das zeichnet unser Theater aus“, erklärt Helen Pavel, die das Theater seit dem Tod des Gründers Helmut O. Herzfeld leitet.

### In der Tradition Bert Brechts

Herzfeld hat das Dreigroschentheater vor 45 Jahren in der Etzelstraße ins Leben gerufen. Doch schon nach ein paar Jahren zog die Bühne in die Kolbstraße um, wo sie noch heute zu finden ist. Der Name des Theaters war für den Berthold

Brecht-Freund Herzfeld schnell gefunden. Aus der Dreigroschenoper wurde das Dreigroschentheater. Herzfeld hat Brecht sogar selber treffen können und sich mit ihm über Literatur ausgetauscht.

Es ist deshalb kein Wunder, dass auch Pavel in ihrem Programm auf anspruchsvolle Theaterliteratur setzt. „Wir sind eine professionell geführte minikulturelle Einrichtung und bieten keinen Kitsch oder Schwank“, erklärt Pavel.

Neben anspruchsvollem literarischem Theater mit Aufführungen von Klassikern, modernen Werken und zeitgenössischen Autoren gibt es auch ein regelmäßiges Kinderprogramm. In diesem Jahr stehen wieder die beliebten Stücke „Der gestiefelte Kater“ für Kinder ab drei Jahren und „Der kleine Prinz“ für Kinder ab viereinhalb Jahren auf dem Programm, die seit Jahren die kleinen Zuschauer begeistern.

Zum Jubiläum wird es im Herbst ein besonderes Programm geben, das rechtzeitig im Luftballon angekündigt wird.

Dreigroschentheater, Kolbstr. 4c, S-Süd, T. 650935, [www.dreigroschentheater.de](http://www.dreigroschentheater.de)



© Dreigroschentheater

Szene aus „Der gestiefelte Kater“



© Dreigroschentheater

Szene aus „Der kleine Prinz“

# Hölderlin wird 250!

Der Jahrestag des Dichters wird in zahlreichen Veranstaltungen für Kinder und die ganze Familie gefeiert.

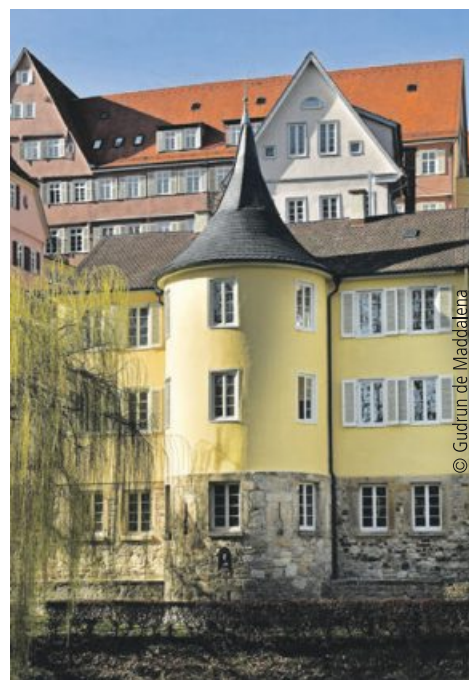
von Isabelle Steinmill

Friedrich Hölderlin ist einer der bedeutendsten deutschen Dichter und zählt zu den meistübersetzten Lyrikern. Sein Werk ist vielschichtig und komplex. Jugendliche und Erwachsene haben im Hölderlinjahr die Gelegenheit, seine Literatur und ihn selbst abseits des Deutschunterrichts besser kennen zu lernen.

Hölderlins Wurzeln liegen in Württemberg. In Lauffen am Neckar geboren, verbringt er seine Kindheit und Jugend in Nürtingen. An seinem Studienort Tübingen trifft er auf Hegel und Schelling. In Jena hört er Vorlesungen von Fichte, ist Gast bei Goethe und Schiller. Im Alter von 36 Jahren wird Hölderlin gewaltsam von seinem damaligen Wohnort Bad Homburg abtransportiert, nach Tübingen gebracht und in der psychiatrischen Abteilung einer Klinik interniert. Er wird 231 Tage nach damaligen, drastischen Methoden therapiert und schließlich als unheilbarer Fall entlassen. Er lebt noch über drei Jahrzehnte unter Pflege in einem Turmzimmer in Tübingen. Um die Umstände seiner gewaltsamen Deportation ranken sich bis heute Mythen.

## Veranstaltungen

Das Kulturjahr 2020 steht im Zeichen Hölderlins. Koordiniert wird das umfangreiche, überregionale Veranstaltungsprogramm vom Deutschen Literaturarchiv in Marbach. Ein Highlight der Veranstaltungen in Marbach selbst ist die Ausstellung „Hölderlin, Celan und die Sprachen der Poesie“, die noch bis zum 29. November im Literaturmuseum der Moderne zu sehen ist. Zur Ausstellung gibt es ein Begleitprogramm für Familien, beispielsweise den Osterferien-Workshop „Poesie finden“ für Kinder von acht bis zwölf Jahren.



In diesem Turm in Tübingen lebte Hölderlin über 30 Jahre.



Leben und Werk des Dichters in der Ausstellung im Hölderlinturm

In Stuttgart wird es am 9. Juli eine Open Air-Veranstaltung von Hospitalhof und Literaturhaus geben, die sich an Jugendliche und Erwachsene wendet. Am Hasenbergsturm kann Hölderlin in einem dreiteiligen Abendprogramm lyrisch, performativ und musikalisch betrachtet werden. Stars wie Hanns-Josef Ortheil und Robert Stadelober haben bereits zugesagt. Unter dem Motto „Hölderlin (neu) entdecken“ bieten die genannten Veranstalter außerdem weitere Programmpunkte an.

Auch Tübingen steht 2020 im Zeichen des Dichters. Viele Kulturveranstalter erinnern an Hölderlin und seine zeitlosen Verse. Das Museum im Hölderlinturm wurde umfassend saniert und neu gestaltet. Es enthält eine multimediale Dauerausstellung, die Einblicke in Hölderlins biografische Stationen in Tübingen gibt.

Die Stadt Lauffen am Neckar macht pünktlich zu Hölderlins Geburtstag am 20. März dessen Geburtshaus der Öffentlichkeit zugänglich. Die Dauerausstellung legt einen Schwerpunkt auf die persönliche Seite Hölderlins.

Gerade an Jugendliche wendet sich das „Hölder“ Rock-Musical, das an verschiedenen Orten in der Region aufgeführt wird. Schülerinnen und Schüler der jeweiligen Hölderlin-Städte singen, tanzen und schauspielern gemeinsam mit einem ständigen Ensemble auf der Bühne. Das Gesamt-Ensemble umfasst weit mehr als 500 Mitwirkende aus drei Bundesländern.

Wer trotz des verlockenden Programms, von dem hier nur wenige Highlights erwähnt wurden, das Sofa nicht verlassen kann oder möchte, hat auch die Gelegenheit zur literarischen Weiterbildung. Am 25. März strahlt Arte um 22.10 Uhr erstmals den Dokumentarfilm „Friedrich Hölderlin – Dichter sein. Unbedingt!“ aus. Auf der Grundlage historischer und autobiografischer Quellen verfolgt sie die Entstehungsgeschichte seines bahnbrechenden poetischen Werkes.

*Hölderlinjahr: Einen umfangreichen Einblick in das überregionale Programm zu Hölderlin bietet die Seite [www.hoelderlin2020.de](http://www.hoelderlin2020.de). Filter ermöglichen es, unkompliziert nach Veranstaltungen für bestimmte Zielgruppen (zum Beispiel für Jugendliche) oder nach einem Veranstaltungsort zu suchen.*

SCHAUWERK  
SINDELFINGEN



## ENTDECKUNGSREISE DURCH DAS SCHAUWERK

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

1. Sonntag im Monat  
15:00 – 16:00 Uhr



[www.schauwerk-sindelfingen.de](http://www.schauwerk-sindelfingen.de)

## NOVELMORE

DIE NEUEN HÖRSPIEL-ABENTEUER  
VOLLER RITTER, ZAUBERER UND SCHURKEN

Jetzt überall im Handel, als Download und im Streaming



© 2020 by geobra Brandstätter Stiftung & Co. KG  
® PLAYMOBIL pronounced: play-mö-beil  
Licensed by BAVARIA SONOR LICENSING



playmobil

# ENWAKO®

„Das Wahrnehmungstraining für Kinder und Erwachsene“



Vortrag am 25.6.2020:

Basale Wahrnehmung und frühkindliche Reflexe – Auswirkungen auf Entwicklung, Schreiben/Lesen, Verhalten...

Mögliche Ursachen und Hilfen

Ort und telefonische Anmeldung bis 22.6.20 unter:

ENWAKO® Praxis Moritz

ENWAKO-Training · Logopädie · Klinische Lerntherapie

Hintere Straße 24 · 70734 Fellbach · 0711 / 5404500



Ulrike Metzler

ENWAKO®-Trainer

Ganzheitliches Lernen und Entwicklungsförderung

ENWAKO®-Trainerin

Legasthenie und Dyskalkulietrainerin EÖDL

Am Kätzenbach 24

71334 Waiblingen

Silvanerweg 10

71554 Weissach i.Tal

Tel. 07151-908134

Termine nach Vereinbarung

www.ulrike-metzler.de

info@ulrike-metzler.de

Petra Lutz

Trainerin für neuropsychologische Entwicklungsförderung nach Enwako®, Tomatis®-Trainerin



Enwako®-Trainer



Lernprobleme – LRS – Rechenschwäche  
AD(H)S – Konzentrationsprobleme  
Bewegungsunruhe – Schulangst

WAS TUN?

- Entwicklungsdefizite nachholen
- Wahrnehmungstraining
- Visualtraining
- Tomatis®-Hörtraining

Stuttgart-Feuerbach  
0711-99 59 80 80  
mail@petralutz.de  
www.petralutz.de



Carina Weis

Praxis für ENWAKO®- Training

Neuropsychologische Entwicklungsförderung



ENWAKO®

Gartenstraße 33

73550 Waldstetten

Tel. 0151-61413842

enwako-praxis.com

Praxis ENWAKO®  
Niels Ewald

Ausbildung – Therapie - Training

70736 Fellbach Oeffingen

Tel: 0711 300 3896

(Termine nach Vereinbarung)

www.ENWAKO.de

# Tasten statt sehen

Inklusives Kindertheater im JES



Das Bühnenbild ertasten

von Cristina Rieck

**Theater für Blinde - ist das überhaupt möglich? Wie können nicht Sehende wichtige Aspekte wie das Bühnenbild, besonderes Licht, Körpersprache, Kostüme und Mimik der Schauspieler wahrnehmen? Das Junge Ensemble Stuttgart (JES), das großen Wert auf barrierefreies Theater legt, hat mit seinen „Tastführungen“ ein inklusives Vermittlungsformat geschaffen, das blinden Kindern Zugang zum Theater ermöglicht.**

Nach der Verdolmetschung einzelner Stücke in deutsche Gebärdensprache mit gleichzeitiger Übertitelung für schwerhörige und gehörlose Kinder wird nun im JES die Barrierefreiheit weiter ausgebaut. „Kulturelle Teilhabe ist für uns ein Menschenrecht und wir nehmen unsere Verantwortung als Theater sehr ernst“, erklärt Pressesprecherin Annalena Ehmann. Darum ermöglicht das Stuttgarter Theater neuerdings mit seinen „Tastführungen“ auch Kindern mit Beeinträchtigung des Sehens den Zugang zum Theater.

„Ein Schaf für's Leben“ ist das erste Stück, das Theaterpädagogen des JES in Zusammenarbeit mit der Betty-Hirsch-Schule Stuttgart, einer inklusiven Schule für Kinder mit und ohne Beeinträchtigung des Sehens, als Tastführung aufbereitet hat.

## Vorbereitung

Schon zwei Tage vor dem eigentlichen Theaterbesuch waren die Theaterpädagogen Amelie Barucha und Paul-Maurice Röwert zu Gast in der Betty-Hirsch-Schule Stuttgart. Sie brachten den Kindern das eigens gebaute Tastmodell des Bühnenbilds und einige Requisiten und Kostümteile mit. Zusammen mit den Theaterpädagogen und ihren sehenden Mitschülern konnten die Kinder die Bühne tastend erkunden und auch die Kostümteile auf Klang und Haptik untersuchen. „Manche Kinder haben sich viel Zeit genommen beim Tasten“, erinnert sich Röwert. „Die nicht beeinträchtigten Mitschüler haben sie dabei unterstützt, indem sie beschrieben haben, was sie da sehen“, so Röwert weiter.

## Begleitung

Zwei Tage später ist es dann soweit: Die Schüler der Betty-Hirsch-Schule betreten eine Viertelstunde vor Vorstellungsbeginn aufgeregten den Theatersaal. Dort lernen sie zunächst das Ensemble kennen, als die zwei Schauspieler ebenso wie die beiden Musiker sich selbst vorstellen. Dabei lernen die Kinder ihre Stimmen kennen, aber auch an welchen Geräuschen man sie später im Stück erkennen wird. Zunächst spielen Céline Papion am Cello und Frank Wolf an der E-Gitarre die musikalischen Motive von Schaf und Wolf vor.

Dann sind die Schauspieler an der Reihe: Anna-Lena Hitzfelds lockige Haare, die sie zu Schafsohren gebunden hat, dürfen ebenso befühlt werden, wie Faris Yüzbaşıoğlu Wolfs-Lederhandschuhe, deren Klettverschlussgeräusche im Stück auf eine Gefahr des nahenden Wolfes hinweisen.

Als die übrigen Zuschauer den Raum betreten, können die Schüler der Betty-Hirsch-Schule kaum erwarten, dass es endlich losgeht, denn sie sind bereits mit all ihren Sinnen in das Stück abgetaucht.

Während der Aufführung verteilen sich die begleitenden Lehrer und JES-Mitarbeiter zwischen den Kindern mit Beeinträchtigung, sodass sie diesen, während Musik gespielt wird, immer wieder kurze Beschreibungen der Geschehnisse auf der Bühne zuflüstern können.

Nach der Aufführung haben die Kinder dann nochmals Gelegenheit, die Bühne abzugehen und dabei beispielsweise die Schafs- und Wolfswohnung räumlich zu erfassen.

## Aussicht

In der laufenden Saison soll auch noch ein Stück für etwas ältere Schüler als Tastführung aufbereitet werden. Dann können auch junge Zuschauer ab neun Jahren mit Sehbeeinträchtigung das mit dem Jugendtheaterpreis ausgezeichnete Stück „Patrick's Trick“ mit all ihren Sinnen erleben.

*Inklusives Theater für Kinder, Junges Ensemble Stuttgart (JES), Kulturareal Unterm Turm, Eberhardstraße 61a, S- Mitte, Tel. 0711-21848015, www.jes-stuttgart.de*

# „Im Training reift das Gehirn der Kinder nach“

Hilfe bei Verhaltensauffälligkeiten und Lernschwierigkeiten durch ENWAKO®

von Cristina Rieck

Niels Ewald hat vor knapp 20 Jahren die ENWAKO®-Methode (ENTwicklung, WAhrnehmung, KOordination) entwickelt, die auf einer basalen neurophysiologischen Entwicklungsförderung basiert und durch spezielles Training das kindliche Gehirn positiv beeinflussen kann. Wir sprachen mit ihm über seine langjährigen Erfahrungen mit Kindern und Jugendlichen.

**Sie selbst haben die ENWAKO®-Methode entwickelt. Können Sie diese den Lesern in wenigen Worten erklären?**

Die ENWAKO®-Methode kann als ein Grundlagentraining verstanden werden, das der Entwicklungsförderung, der Wahrnehmungsschulung und Koordinationsverbesserung dient.

Mit dem Training nach der ENWAKO®-Methode können Kinder, die Entwicklungsverzögerungen, Blockaden, Lernschwierigkeiten oder Verhaltensauffälligkeiten haben, übersprungene oder



Mit dieser Übung werden Gleichgewicht und Koordination trainiert.

© shutterstock.com/Suzanne Tucker

zu kurz ausgeführte Entwicklungsschritte nachholen. Durch regelmäßige, aufeinander aufbauende Übungen reift das Gehirn nach, die visuelle und auditive Wahrnehmung werden geschult und Gleichgewicht und Koordination gefördert. So wird eine stabile Grundlage für angemessenes Verhalten und schulisches Lernen aufgebaut.

**Was sind das für Entwicklungsschritte, die die Kinder nicht ausreichend durchlebt haben und wie zeigt sich das?**

Ein Teil des Trainings reift beispielsweise drei der frühkindlichen Reflexe nach, die unausgereift im Alltag große Probleme bereiten können: Beim Moro-Reflex gibt es einen Zusammenhang mit unangemessenen Ängsten und damit verbunden verschiedene Vermeidungsstrategien oder Aggressionen. Der Asymmetrisch Tonsche Nackenreflex steht für die Fähigkeit, die eigene Körperachse zu kreuzen, z.B.

beim Schreiben oder Ballspielen. Beim unreifen Symmetrisch Tonschen Nackenreflex zeigen die Kinder häufig zu wenig Durchhaltevermögen und ermüden schnell.

**Wie können wir uns das Training nach der ENWAKO®-Methode vorstellen?**

Die Kinder kommen nach einer ausführlichen Grunduntersuchung im Vier-Wochen-Rhythmus zusammen mit einer Bezugsperson zu mir. Ich zeige ihnen dann jedesmal einige Übungen, die sie bis zur nächsten Lektion zu Hause durchführen sollen. Diese Übungen bauen wie Bausteine aufeinander auf. Das lässt sich zum Beispiel im grobmotorischen Bereich gut veranschaulichen: Hier werden nochmals alle Entwicklungsstufen vom ersten Kopfheben, über das Robben, Kriechen und Krabbeln bis zum Laufen durchgeführt. So werden unreife Reflexe

nachgereift und wichtige Strukturen im Gehirn gestärkt. Darüber hinaus werden Grundwahrnehmungen wie die Seh- und Hörverarbeitung, Hautempfinden, Riechen, Schmecken und Fühlen verbessert.

**Und wie geht dann das Training zuhause weiter?**

Das Kind bekommt drei bis vier Übungen pro Training mit nach Hause. Diese sollten an fünf bis sechs Tagen pro Woche durchgeführt werden und nehmen täglich etwa zehn Minuten in Anspruch. Das regelmäßige Üben ist wesentlich für den Trainingserfolg, denn nur so können Neuvernetzungen im Gehirn geschaffen und integriert werden. Das gesamte Training umfasst etwa 12 bis 16 Einheiten, also etwa ein bis eineinhalb Jahre. Da das ENWAKO®-Training Grundlagen der Wahrnehmung und Koordination schult, wirkt es auch nach Trainingsende noch weiter, denn dann können die Kinder darauf aufbauen und ihre Möglichkeiten entfalten.

**ZUR PERSON:**



Niels Ewald ist gelernter Augenoptikermeister, Funktional- und Verhaltensoptometrist und hat sich in weiteren therapeutischen Bereichen der Neurologie weitergebildet.

**TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:**

Eltern, die mehr über die Enwako-Methode erfahren wollen, finden weitere Informationen direkt bei der ENWAKO GmbH, Nils Ewald, Hegnacherstr. 22, 70736 Fellbach-Oeffingen, Tel. 0711-3003896, [www.enwako.de](http://www.enwako.de) Am 25.4. findet eine Enwako-Fachtagung für Eltern, Erzieher, Lehrer, Ärzte, Therapeuten und andere Interessenten in Fellbach statt: 8.45 bis 16.30 Uhr, Teilnahmegebühr 80 Euro inkl. Verpflegung, Infos unter [www.enwako.de](http://www.enwako.de)



Oliver kann sich in der Schulklasse nicht konzentrieren, weil es ihm auch bei durchschnittlicher Lautstärke zu laut ist und er Geräusche nicht filtern und einordnen kann.

Obwohl Marie zu Hause den Unterrichtsstoff gut gelernt hat und fehlerfrei wiedergeben kann, gelingt ihr dies in der Prüfung plötzlich nicht mehr und schon beim Gedanken an den nächsten Test bekommt sie Bauchschmerzen.

Benedikt wiederum muss sich ständig bewegen oder mit dem Stuhl kippen und stört Mitschüler dadurch. Wird er jedoch aufgefordert, endlich ruhig und gerade dazusitzen, erfordert dies seine ganze Konzentration und die nötige Aufmerksamkeit für den Unterricht fehlt.

Leonie hört sich gerne Geschichten an, schafft es aber nicht selbst flüssig zu lesen, weil die Buchstaben so komisch wackeln und die Zeile immer wieder verloren geht.

**Welche Wahrnehmungsprobleme bei Kindern häufig auftreten, wie diese sich im täglichen Leben auswirken und wie Sie mit einfachen Übungen Verbesserungen erreichen können, erfahren Sie in diesem Buch.**

Verlag Iris Förster • [www.verlag-iris-foerster.de](http://www.verlag-iris-foerster.de) • ISBN 978-3-938812-22-8 • 12,- EUR

# Dem Phantom auf der Spur

Wildkatzenwelt Stromberg

von Annette Frühauf

Die Wildkatzen breiten sich auch in Baden-Württemberg langsam wieder aus – dennoch bekommt man die scheuen Tiere kaum zu Gesicht. Wir wollen mehr über das Leben der Waldbewohner wissen und fahren zur Wildkatzenwelt Stromberg, genauer zur Ehmetsklinge bei Zaberfeld in die größte Wildkatzenausstellung Süddeutschlands. Lebende Wildkatzen gibt es dort aber keine.

Zwei grüne Augen mit schmalen Pupillen beobachteten uns schon beim Eintritt in die Katzenwelt. Ganz oben auf einer Fahne hat sich das Augenpaar hinter grünen Blättern gut verborgen.

„Es gibt über 10.000 Wildkatzen in Deutschland“, sagt Dietmar Gretter, Leiter des Naturparkzentrums in Zaberfeld. Dennoch basieren Nachweise von Wildkatzen auch im Naturpark Stromberg-Heuchelberg hauptsächlich auf der Auswertung ihrer Spuren. „Wir benutzen Lockstöcke, die mit Baldrian präpariert sind. In der Paarungszeit – am Anfang des Jahres – stellen wir sie im Wald auf“, erklärt der Diplomforstwirt. Die Wildkatzen werden vom Geruch angezogen und reiben sich an den Pflocken. Nur die Haarwurzel gibt Aufschluss darüber, ob es sich um eine Wild- oder Hauskatze handelt.

Von den rund 12 Millionen Hauskatzen in Deutschland streuen zwei Millionen ebenfalls herrenlos durch die Landschaft. „Wir haben hier kein Gehege mit lebenden Tieren. Die kann man im nahen Wildparadies Tripsdrill anschauen“, sagt Dietmar Gretter, während er unter einem nachgebildeten Baum hindurchgeht und auf eine



Spielplatz für Kinder, auf dem sich auch Wildkatzen wohlfühlen würden

ausgestellte, graugetigerte Katze zeigt. Sie hebt sich kaum vom Ast ab, auf dem sie kaut.

## Interaktive Ausstellung

In der interaktiven Ausstellung folgt man der Spur des Phantoms, das nur einen Steinwurf entfernt im angrenzenden Wald lebt und meist doch unsichtbar bleibt. Neugierig bleibt eine junge Besucherin vor der ausgestellten Wildkatze stehen und stellt fest, dass sie sich kaum von ihrer Katze Zuhause unterscheidet. Auch das Präparat ist graugetigert und gut 20 Zentimeter groß. Es hat einen buschigen Schwanz. Gretter weist auf die ockergraue Färbung des verwaschen getigerten Fells

hin und die klar abgegrenzten Ringe des buschigen, stumpf endenden Schwanzes – Merkmale der Wildkatze. Die Kennzeichen einer Hauskatze sind dagegen verbundene Ringe am Schwanz sowie der fehlende Aalstrich auf dem Rücken.

Für ältere Kinder gibt es ein Quiz, das in rund einer dreiviertel Stunde durch die Ausstellung führt. Die Kleineren können unter den Exponaten nach Stoffmäusen suchen, der Hauptnahrungsquelle der Katzen. Die großen Glasfronten mit Blick auf die Streuobstwiesen und den Spielplatz machen Lust auf Natur. Die naturnahe Spielanlage direkt vor dem Flachdachgebäude ist einem Wildkatzenrevier mit seinen unterschiedlichen Räumen nachgebildet. So

erfahren Kinder, was eine junge Wildkatze alles können muss, bevor sie sich ihr eigenes Revier sucht und lernen durch Erfahrung ‚Pirschen und Verstecken‘, ‚Rückzug und Heim‘ und ‚Lauern, jagen, fangen‘. Hier kommt Bewegung nicht zu kurz. Eine Führung durch einen Naturparkführer kann auf Anfrage gebucht werden.

Naturpark Stromberg-Heuchelberg, Ehmetsklinge, Zaberfeld, geöffnet ist bis April Mi, So und an Feiertagen von 10-17 Uhr und Do, Fr, Sa von 13-17 Uhr, Eintritt Erw. 3,-, Kinder 1.50, Fam.karte 6,-, [www.naturpark-stromberg-heuchelberg.de/naturparkzentrum/wildkatzenwelt-stromberg](http://www.naturpark-stromberg-heuchelberg.de/naturparkzentrum/wildkatzenwelt-stromberg) Wer glaubt, eine Wildkatze beobachtet zu haben, kann dies auf der Internetseite melden.



Bei der Interaktiven Ausstellung kommt man dem „Phantom“ auf die Spur.



So sieht die Wildkatze aus - zu sehen ist sie in der Wildkatzenwelt aber nur im Bild.

# Ovale Kunstwerke

Ausstellungen mit Nest und Ei

(cs) - Zu Ostern gibt es viele frühlingshafte Feiern und auch außergewöhnliche Veranstaltungen. In zwei Ausstellungen kann man sich mit der Vielfalt des Eis beschäftigen.

## Osterei-Museum

**Sonnenbühl** - Ein Osterei-Museum gibt es nicht in jeder Stadt. Aber Sonnenbühl auf der Schwäbischen Alb hat eins. Dort gibt es Hühnereier, Wachteleier, Straußeneier, Enteneier, Finkeneier und die sind bemalt, lackiert, gefräst, bestickt, beklebt. Ausgestellt werden ungefähr 1.000 ovale Meisterwerke. Wann das Museum angesichts des Corona-Virus dieses Jahr seine Pforten öffnet stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

Osterei-Museum, 21. März bis 1. Juni, Dienstag bis Sonntag und Feiertags 11 bis 17 Uhr, montags geschlossen, außer Ostermontag und Pfingstmontag, Erwachsene 4,50 Euro, Kinder zwischen 6 und 14 Jahren 2,50 Euro, Familienkarte 10 Euro, Osterei-Museum, Steigstraße 8,



Sonnenbühl, Tel 07128-774, [www.sonnenbuehl.de](http://www.sonnenbuehl.de)

## Ausstellung „Nest und Ei“

**Dettenhausen** – Wer schon mal ein Vogelnest in der Hand hatte, hat sicher gestaunt, wie kunstvoll und filigran die kleinen Ästchen, Zweige, Gras und Moos miteinander verwoben sind. Mama- und Papavogel geben sich alle Mühe, damit es der Nachwuchs weich und sicher im Zuhause hat. Das Schönbuchmuseum zeigt in der Ausstellung „Nest und Ei“ die Kunstwerke unserer Singvögel. Außerdem gibt es noch über 300 Ostereier aus ganz Deutschland zu bewundern.

*Nest und Ei - die kleinen Kunstwerke unserer Singvögel, bis 14. Juni, sonntags 14 bis 18 Uhr,*

*Erwachsene 2 Euro, Kinder und Jugendliche 1 Euro,*

*Kinder unter 7 Jahren frei, Schönbuchmuseum, Ringstraße 3, Dettenhausen, [www.dettenhausen.de/del/Sehenswert/Schoenbuchmuseum](http://www.dettenhausen.de/del/Sehenswert/Schoenbuchmuseum)*

IN DEN ERSTEN  
4 WOCHEN  
KOSTENLOS



## VERSCHENKEN SIE ZU OSTERN EIN ABO DER STUTTGARTER KINDERNACHRICHTEN!

Ihre Kinder bringen Sie jetzt ganz einfach zum Lesen – mit den Kindernachrichten der Stuttgarter Nachrichten. Darin gibt es jede Menge kindgerecht aufbereitete Nachrichten, spannende Titelthemen, tolle Mitmach-Aktionen, Rätsel und noch einiges mehr. Die Stuttgarter Kindernachrichten erscheinen jeden Freitag und sind monatlich kündbar. Das Abo kostet 8,90 €/Monat für Abonnenten der Stuttgarter Nachrichten und 10,90 €/Monat für Nicht-Abonnenten. In den ersten vier Wochen ist die Lieferung kostenlos.

So können Sie die Stuttgarter Kindernachrichten abonnieren:

→ Telefonisch unter 0711 7205-6161

→ Online unter [www.stuttgarter-kindernachrichten.de](http://www.stuttgarter-kindernachrichten.de)



Gefördert durch:



# BastelEi

Was man mit Eierschalen alles machen kann

von Andrea Krahl-Rhinow

Recycling steht hoch im Kurs. Warum nicht auch bei der Osterdekoration berücksichtigen? Wir zeigen Oster-Basteltipps mit Eierschalen, Wollresten, Kerzenstummeln und Klopapierrollen.



© Andrea Krahl-Rhinow



© Andrea Krahl-Rhinow

## Ein Gruß per Schalenmosaik

Eierschalen kommen in eine Tüte und dann dürfen die Kinder mit den Händen, die Tüte knüllen und die Eierschalen zu ganz vielen kleinen Mosaikstückchen zerbröseln. Jetzt kann mit Klebstoff ein Schriftzug auf eine Pappkarte geschrieben und anschließend auf dem Kleber die Eierschalenstückchen verteilt werden. Fertig ist die Osterkarte!

## Ostermännchen mit grünem Haar

Hier lässt sich perfekt die Schale des aufgegesenen Frühstückseis verwenden. Hinein kommt etwas Erde und Gras- oder Kressesamen. Die werden gut gewässert. Jetzt kommt die Klopapierrolle ins Spiel, aus ihr wird der Körper des Männchens gebastelt, mit Hose und Pulli. Oben drauf kommt das Ei als Kopf und mit der Zeit wachsen grüne Haare.



# SSB



Killesbergbahn

## Killesbergbahn – bitte einsteigen!

Erleben Sie den Höhenpark Killesberg.

Am Karfreitag 2020 startet die neue Saison der Killesbergbahn. Drehen Sie mit Ihrer Familie einige Runden auf einer der ältesten „Liliputbahnen“ und entdecken Sie die vielen Highlights des Höhenparks Killesberg.

Weitere Informationen und den Fahrplan finden Sie auf [www.killesbergbahn.de](http://www.killesbergbahn.de)



### Welche Farbe hat das Ei?

Ostereier färben kann ganz einfach und originell sein. Einfach die Farbe auf das Ei schreiben. Am besten mit einem Stift in einer anderen Farbe, dann können die Kinder gleich noch das Lesen üben.



© Andrea Krahl-Rhinow

# Buch & Spiel

Bücher, Spielzeug und Spiele  
Mo–Sa 10–18 Uhr, Rotenwaldstr. 98, 70197 Stuttgart  
Telefon 0711 365 1165, mail@tertium.de

## Zum „Dein SPIEGEL“-Jubiläum: 3 Hefte + 3 Prämien!

10 Jahre „Dein SPIEGEL“ – das Nachrichten-Magazin für Kids ab 8 Jahren feiert Geburtstag!

Jetzt gibt's drei Hefte für nur 10,- € plus drei Prämien im Jubiläums-Paket:

Kartenspiel LAMA, SIGG-Flasche und Turnbeutel. Gleich sichern:

[abo.deinspiegel.de/familie](http://abo.deinspiegel.de/familie)



3 für 10 €

### Eierkerzen auf den Tisch

Das nächste aufgeschlagene Ei sollte aufbewahrt und ausgespült werden, denn darin lässt sich ein Teelicht basteln. Einfach Kerzenreste in einem Glas oder einer alten Dose im Wasserbad schmelzen, den Docht herausnehmen und in das Ei halten, dann das flüssige Wachs hineingießen.



© Andrea Krahl-Rhinow

### Das Ei bunt und weich verpackt

Als Korpus dient ein ausgeblasenes Ei, dessen Inhalt für Kuchen oder Rührei verwendet werden kann. Das Ei wird auf einen Holzspieß gesteckt und rundherum mit Klebstoff eingeschmiert. Dann legt man das Ei mit dem Stab über eine Tasse und klebt im ständigen Drehen des Eis die Wollreste drum herum.



© Andrea Krahl-Rhinow

## Mach mit beim

# WiKi-CLUB



Du liest gerne Bücher, magst Überraschungen und bist 6–11 Jahre alt?

Dann mach mit beim Kinder-Club von Wittwer-Thalia. Als WiKi-Mitglied erhältst du Buchtipps und Einladungen zu Aktionen und Gewinnspielen – natürlich kostenlos!

Interessiert? Dann komme mit deinen Eltern in unserer Buchhandlung vorbei und melde dich einfach an.

Buchhaus Wittwer-Thalia  
Königstraße 30 · 70173 Stuttgart

wittwer  
**Thalia**

# Bewegung und Sport



## „Bewegung schafft Selbstvertrauen“

Im Gespräch mit Daniela Klein, Amtsleiterin im Amt für Sport und Bewegung Stuttgart

von Sabine Rees

**Immer mehr Kinder haben motorische Defizite. Bei den Einschulungsuntersuchungen, die im vorletzten Jahr vor der Einschulung stattfinden, stellen die Gesundheitsämter häufig fest, dass Fünfjährige nicht mehr sicher auf einem Bein hüpfen können, aber auch Kraft und Ausdauer nachlassen.**

Die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) lautet, dass Kinder mindestens 60 Minuten am Tag aktiv sein sollen. Sportmediziner empfehlen sogar 90 Minuten. Viele Kinder sind aber wesentlich weniger aktiv. Woran liegt das? Welche Folgen hat Bewegungsmangel im Kindesalter und reichen die Auswirkungen auch noch bis ins spätere Erwachsenenalter? Wie können Eltern für mehr Bewegung im Familienalltag sorgen und könnten auch Städte durch eine bewegungsfreundlichere Stadtplanung mehr Einfluss nehmen? Darüber haben wir uns mit Daniela Klein unterhalten, die seit dem 1. Januar die neue Amtsleiterin des Amtes für Sport und Bewegung in Stuttgart ist.

**Frau Klein, durch Laufen, Hüpfen und Klettern entdecken Kinder sich selbst und ihre Umgebung. Der Bewegungsdrang ist Kindern eigentlich**

**angeboren. Dennoch bewegen sich erschreckenderweise häufig schon kleine Kinder zu wenig. Woran liegt das Ihrer Ansicht nach?**

Wie bei vielen Themen kann man dafür sicher nicht nur einen Grund nennen. Aber gesellschaftliche Entwicklungen wie zunehmender Verkehr in unseren Städten, ein verändertes Medienangebot (schon kleine Kinder spielen heutzutage auf dem Tablet und sind davon fasziniert), verlängerte Aufenthaltszeiten in Kindergarten und Schule, aber auch das Verhalten von Eltern, Stichwort „Elterntaxi“, schränken den Bewegungsraum und die Bewegungszeiten von Kindern immer mehr ein.

**Was sind die Auswirkungen, auch für das spätere Lebensalter, wenn sich schon die Kleinen zu wenig bewegen?**

Bewegung ist ein Entwicklungsmotor, das heißt, Kinder, die sich viel bewegen, entwickeln sich besser, sind eher gesund und ausgeglichen, neigen nicht zu Übergewicht. Bewegung hilft uns, mit Stress und Anforderungen besser umzugehen, da Bewegung Stresshormone aktiv abbaut. Wer schon früh gelernt hat, sich durch sportliche Betätigung einen Ausgleich zu schaffen, kann auch später bei stressigen Phasen in der Schule oder im Erwachsenenalter besser mit Belastungen umgehen. Und: Sport vermittelt Erfolgserlebnisse!

Man hat festgestellt, dass es einen direkten Zusammenhang zwischen Bewegung und Selbstvertrauen gibt, denn wer sich geschickt bewegen kann, erlebt sich als selbstwirksam, kann also Hindernisse im wahrsten Sinne des Wortes besser bewältigen.

**Laut einer Untersuchung des Landesgesundheitsamtes vom vergangenen Jahr zeigen vor allem Kinder aus sozial benachteiligten Familien motorische Auffälligkeiten bei den Einschulungsuntersuchungen. Wie kann man hier gegensteuern?**

In Stuttgart versuchen wir mit unserem Programm „kitafit“, dem „Bewegungspass“ und den „Minisport“-Gutscheinen (siehe Infobox: Anmerkung der Redaktion) gerade diesen Kinder gezielt ein Angebot zu machen. Kitafit und vor allem der Bewegungspass scheinen sehr gut zu wirken.

Vor einigen Jahren waren in Stuttgart die motorischen Auffälligkeiten noch etwas ausgeprägter als im Landesdurchschnitt. Inzwischen „hüpfen“ die Stuttgarter Kinder deutlich besser als das „durchschnittliche Landeskinder“. Kitafit wird so organisiert, dass Stadtteile mit hoher motorischer Auffälligkeit mit Priorität versorgt werden. Obwohl schon 362 Kitas im kitafit-Programm mitmachen, wünschen wir uns natürlich, dass es noch mehr werden.

Gleiches gilt für den Ganztagesunterricht, der ein hohes Potential dafür hat, allen Kindern gleichermaßen die Teilnahme an einem Sportangebot zu ermöglichen – unabhängig von der sozialen Herkunft.

**Früher haben sich Kinder viel auf der Straße und im Viertel bewegt, sich verabredet und dort gespielt. In unseren Städten ist dies an vielen Stellen leider unmöglich geworden. Stattdessen fahren wir unsere Kinder von einem (Sport-)Angebot zum nächsten oder begleiten sie zum Spielplatz mit seinen oft eintönigen Spielgeräten. Manche Experten sprechen gar von der „eingespernten Kindheit“.**

Da ist sicherlich etwas Wahres dran und

### ZUR PERSON:



Daniela Klein ist „Master of Business Administration“ und bereits seit 2006 beim Amt für Sport und Bewegung beschäftigt.

Seit 1. Januar 2020 ist sie Amtsleiterin. Frau Klein ist verheiratet und hat zwei Kinder. In ihrer Freizeit geht sie gerne laufen, fährt Rad und ist Co-Trainerin einer Bambini-Mannschaft.

ich erlebe Eltern hier auch oft als zu ängstlich. Ich denke, man kann Kindern durchaus schon etwas zumuten und es muss nicht sein, dass vier- oder fünfjährige Kindern noch im Buggy herumgefahren werden. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass es als Mutter oder Vater nicht immer leicht ist mit den alltäglichen Verpflichtungen und dem Zeitdruck zurechtzukommen und möchte auch kein Eltern-Bashing betreiben. Aber es lohnt sich meiner Meinung nach sehr, mehr Bewegung in den Alltag einzubauen. Viele wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Alltagsbewegungen mindestens so wichtig und nötig sind, wie gezielte sportliche Betätigungen.

Wenn die Zeit morgens zum Beispiel knapp ist, kann man die Kinder vielleicht mit dem Bus zur Kita bringen, aber den Nachhauseweg dafür aktiv gestalten, indem man mit ihnen nach Hause läuft. Größere Kinder sollten den Weg zur Schule zu Fuß bewältigen und auch bei Verabredungen mit Freunden im Stadtteil darf man ihnen zutrauen, dass sie ab einem gewissen Alter den Weg zum Spielplatz alleine bewältigen. Das stärkt ihr Selbstbewusstsein und macht sie um viele Erfahrungen reicher.

**Könnten nicht auch Städte dafür sorgen, dass sich insbesondere Kinder wieder mehr „draußen“ aufhalten können? Völlig zugeparkte Straßen, wenig attraktive Spielplätze, die man in manchen Stadtteilen wirklich „suchen“ muss, machen es Eltern schon auch schwer, die Kinder „raus zu lassen“.**

Mit dem „Stuttgarter Masterplan für urbane Bewegungsräume“, den wir zusammen mit dem Amt für Stadtplanung und Stadterneuerung entwickelt haben, wollen wir in den nächsten Jahren genau hier ansetzen. Wir wollen Bewegung und eine bessere Aufenthaltsqualität für alle Generationen in den öffentlichen Stadtraum bringen.

In Zukunft sollen dafür schon in der Planungsphase, zum Beispiel bei der Umgestaltung von Plätzen, entsprechende Maßnahmen berücksichtigt werden. Das können kleinere Einbauten wie Slacklines, Trampoline oder Parkour-Elemente sein, die zum Ausprobieren anregen, eine besondere farbliche oder haptische Ausgestaltung der Oberflächen oder eine Geländemodellierung, die einen dazu drängt, sich zu bewegen. Im Doppelhaushalt 2020/2021 wurden uns vom Gemeinderat dafür 1,3 Millionen Euro bereitgestellt. Das heißt, wir können nun richtig loslegen.

**Das heißt, auch der Stuttgarter Marktplatz wird dann bewegungsfreundlicher? Er soll ja in den kommenden beiden Jahren umgestaltet werden.**

Leider waren hier die Planungen schon zu weit fortgeschritten, aber bei zukünftigen Projekten, zum Beispiel bei der Neugestaltung des Bereichs hinter der Markthalle, wollen wir unsere Ideen einbringen.

**Haben Sie zum Schluss noch ein paar einfache Tipps für unsere Leserinnen und Leser, wie sie für mehr Bewegung im Familienalltag sorgen könnten?**

Das Bewegungsverhalten der Kinder wird größtenteils durch die Eltern, die größten Vorbilder der Kinder, geprägt. Sitzen diese stundenlang vor dem Fernseher, gucken ständig auf das Handy oder spielen auf dem Tablet, ist es kein Wunder, wenn die Kinder ähnlich inaktiv werden. Unkontrollierte und unlimitierte Mediennutzung sind einer der größten Feinde der Bewegung. Um aktiv zu werden, benötigt es meiner Meinung nach neben den bereits oben erwähnten Beispielen auch nicht immer großer planerischer Aktionen. Und auch in der Stadt gibt es viele Möglichkeiten, aktiv mit den Kindern unterwegs zu sein. Wir spielen mit unseren Kleinen zum Beispiel während unseres Stadtteilspaziergangs immer sehr gerne verstecken. Die Kinder rennen vorne raus, verstecken sich und wir müssen sie suchen.

Rund um Stuttgart gibt es viel Wald und schöne Parks, in denen man die Kinder rennen, hüpfen und auf einem Baumstamm oder Ähnlichem balancieren lassen kann. Wenn man Roller oder Laufrad mitnimmt, kann man auch gleich eine längere Strecke zurücklegen. Wenn es den Kindern langweilig wird, wird der Weg zum „Abenteuerweg“ und schon macht der Spaziergang gleich wieder mehr Spaß.

Bei unserem Angebot „Sport im Park“, das am 29. April mit einer großen Auftaktveranstaltung auf dem Schlossplatz startet, gibt es auch viele Angebote, zu denen Familien dazu kommen und mitmachen können. Man kann aber auch ein bewegungsfreundliches Zuhause schaffen mit Matratzen, Kissen und Stoffbällen zum Toben. Oder man legt eine schöne Musik auf, die allen gefällt und fängt mit den Kindern an zu tanzen. Das sind einfache Dinge, für die nicht ein zusätzlicher Termin nötig ist und doch alle ein bisschen in Schwung bringt!

**„Das Bewegungsverhalten der Kinder wird größtenteils durch die Eltern, die größten Vorbilder der Kinder, geprägt.“**

Daniela Klein, Amtsleiterin  
Amt für Sport und Bewegung Stuttgart

**ap**  
**aventerra**  
Reisen & Lernen

**ERLEBNISRAUM WALD**  
**Ferienbetreuung**

📍 Stuttgart Frauenkopf

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

**Jetzt buchen!**  
aventerra.de

**Ponyreiten für Kinder**

jeden Samstag und Sonntag  
14.00 – 16.00 Uhr  
zzgl. in den Ferien Mo. – Fr.  
14.00 – 15.00 Uhr  
**Ohne Anmeldung**  
**Fahrradhelm / feste Schuhe mitbringen**  
**Reitkurse in den Ferien**  
Reitstall Haghof, 73553 Alfdorf, Tel. 07182/70 93  
www.reitstall-haghof.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

Rieckstr. 24 - 70190 Stuttgart  
Tel. 0711-2539189

**TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:**

- Programm „kitafit“: [www.stuttgart.de/kitafit](http://www.stuttgart.de/kitafit)
- „Stuttgarter Bewegungspass“: [www.stuttgart.de/bewegungspass](http://www.stuttgart.de/bewegungspass)
- Minisport- Gutscheine: [www.minisport-stuttgart.de](http://www.minisport-stuttgart.de)
- Sport im Park: [www.stuttgart.de/sportimpark](http://www.stuttgart.de/sportimpark)

**Buchtipp:**  
Ingo Froböse, Peter Großmann,  
Der kleine Sporticus, Bewegungs- und Ernährungstipps, die Kinder fit machen, 256 Seiten, Beltz, 2017, 16,95 Euro, ISBN-978-3-407-86441-3

Zu dick? Zu dünn? Ist viermal die Woche zum Fußballtraining wirklich gut für Kinder? Welche Sportart passt fürs Kind? Und warum ist Alltagsbewegung so wichtig? Diesen und ähnlichen Fragen widmen sich die Autoren im Buch.

**Campo-**  
Grossbottwar.de

**ABENTEUER FUSSBALLGOLF**  
**MINIGOLF TRAMPOLIN**  
**BUNGEETRAMPOLIN**  
**UND VIELES MEHR**

**IDEAL FÜR EINEN KINDERGEBURTSTAG**

In den Frauengärten 12 | 71723 Großbottwar  
Wunnensteinhalle | T: 07148 9290723 [www.campo-grossbottwar.de](http://www.campo-grossbottwar.de)




**Aikido**  
Ki Society Stuttgart  
Japanische Kampfkunst ab 5 Jahren

Unsere Kinder kommen total gerne und sind nach dem Training immer so ausgeglichen.

**5x** Stuttgart-West  
S-Killesberg  
Botnang  
Sillenbuch  
Ostfildern  
**0711-315 89 17**  
**ki-aikido.org**

.....  
**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](http://www.perfectio.de)



**SCHWIMMVEREIN  
CANNSTATT  
1898 e.V.**

- Kostenloses Schnupperschwimmen
- Mehrere Schwimmschulen
- Angebote zum Schwimm- und Wasserballsport ab 6 J.
- Großes Vereinsgelände mit Kinderschwimmbekken außen und Spielplatz

**Öffnungszeiten:**  
Mo bis Fr 6.00 - 21.00 Uhr  
Sa + So 7.00 - 21.00 Uhr

Tel. 54 50 05  
[www.sv-cannstatt.de](http://www.sv-cannstatt.de)

Jetzt Mitglied werden!

# Die Kunst des Kampfes: Asiatische Kampfkünste

Verbindung von Philosophie mit Bewegungsabläufen



Aikido Kampfkunst in Stuttgart

**KITU-APP** GEMEINSAM SPIELEN UND BEWEGEN



**Die Bewegungs-App für Familien:**

Spielt euch mit dem Glücksrad und der Schatzkarte fit und findet das Kinderturnangebot in eurem Verein vor Ort!

Jetzt **kostenlos** in allen Stores downloaden!



**Auerbach Stiftung**  
Eine Initiative von: [auerbach-stiftung.de](http://auerbach-stiftung.de) [kinderturnstiftung-bw.de](http://kinderturnstiftung-bw.de)

**KINDERTURNSTIFTUNG  
BADEN-WÜRTTEMBERG  
WEIL BEWEGUNG MEHR IST...**

von Kia Korsten

Die asiatischen Kampfkünste sind zwar vielfältig und absolut verschieden, doch sie haben eines gemeinsam: Sie machen viel Spaß. Gerade Kinder können bereits in jungen Jahren die ersten Übungen ausprobieren. Dazu brauchen sie vor allem eines: empathische Einrichtungen in der Nähe.

Spätestens seit dem amerikanischen Kult-Film Karate Kid aus 1984 – inklusive der Neuauflage 2010 – sind die asiatischen Kampfkünste als Sport für Kinder in den westlichen Köpfen verankert. Etwas aktueller sind wohl die animierten Filme rund um den Kung-Fu Panda, die die Kampfkunst zurück auf die Mattscheibe und damit in die Kinderzimmer brachten. Eines vermitteln diese Filme gut: Hinter der Kampfkunst steckt eine philosophische Tiefe, die nichts zu tun hat mit einem reinen „Draufhauen“.

Warum die asiatischen Kampfkünste gerade für Kinder einen großen Gewinn darstellen, fasst Susannah Michalik, welche gemeinsam mit Michael Hofmann als Geschäftsführung das Black Belt Kung Fu Academy in Stuttgart leitet, zusammen: „Hier werden zentrale Schlüsselkompetenzen vermittelt und gelehrt. Dazu zählen vor allem ein respektvolles Miteinander und Disziplin.“

Neben Kung Fu und Karate gibt es noch weit aus mehr Sportarten, die in und um Stuttgart in verschiedenen Kampfschulen und Dojos angeboten werden:

## CHINESISCHE KAMPFKÜNSTE

### Kung Fu

Kung Fu geht wohl auf die Mönche der Shaolin-Klöster zurück, die aus den ursprünglich gymnastischen Übungen Kampfprinzipien entwickelten. „Wir investieren unser Herzblut und das Training der Kinder liegt uns besonders am Herzen“, erklärt Susannah Michalik. „Das Wichtigste ist es, dass es den Kindern Spaß macht und sie sich mit dem Trainer verstehen. Dann sind die Kids motiviert und wollen lernen.“

### Wing Chun

Wing Chun ist ein spezieller Kung-Fu-Stil, der im frühen 19. Jahrhundert entstanden ist. „Mich persönlich begeistert der Weg, dass man nie aufhört, was dazu zu lernen und besser zu werden im Kung Fu. Man lernt sein Leben lang und verbessert sich immer mehr“, erklärt SiHing Bomsdorf, Leiter und Trainer des Shaolin Centers in Stuttgart. Das Training kann Kindern helfen, ruhiger, konzentrierter und auch lernfähiger zu werden. Es stärkt zudem den Willen und fördert innerliche Ruhe, Konzentration und das Selbstbewusstsein.

### WingTsun

Das WingTsun Kung-Fu baut auf dem vorhandenen Potential der Schüler auf. Nicht Muskelkraft und Kondition sind die Voraussetzungen für WingTsun, sondern die Bereitschaft, sich auf seinen Körper einzulassen, seine Stärken kennenzulernen und zu nutzen. „Unsere Schüler lernen

**KRAV MAGA**

EINFACH UND SCHNELL  
ERLERNBARE TECHNIKEN

ZUM SCHUTZ  
VOR GEWALT  
UND MOBBING  
IN DER SCHULE

JUNIORS  
(10-14 JAHRE)

WWW.KRAVMAGA-KOMPAKT.DE  
LUST AUF EIN  
PROBETRAINING?

TEL. 0176 56911836  
INFO@KRAVMAGA-KOMPAKT.DE



hier Selbstsicherheit, Selbstvertrauen, Selbstverteidigungsfähigkeit, positive Einstellung gegenüber ihrem Körperbewusstsein“, sagt Jörg Wiggershaus, freiberuflicher Lehrer für die Asiatische Kampfkunst Wing Tsun.

## JAPANISCHE KAMPFKÜNSTE / BUDO

### Aikido

Aikido trainiert Geist und Körper und schult Koordination, Aufmerksamkeit und Reaktion. Durch Ausweichen, Weiterführen, Fixieren kann auf verletzendes Stoßen, Schlagen oder Treten verzichtet werden. Diese Kampfkunst ist aus Sicht von Udo Schill von der Aikido Ki Society Stuttgart gut für Kinder: „Das zwischenmenschliche Verhalten wird verändert in Richtung einer nicht-konfrontativen Haltung.“ Claudia Zonta, MTV Stuttgart 1843 e.V., sieht das ähnlich: „Im Vordergrund steht die Lust am Bewegen, nicht die Prinzipien: höher, schneller, besser. Wir lernen uns und unseren Körper kennen, wir schulen unseren Geist.“

### Judo

Der Begründer der Kampfkunst Kano hatte im Sinn, mit Judo durch die mentale und auch körperliche Auseinandersetzung zweier Menschen deren Persönlichkeit zu entwickeln. Dadurch lehrt das Judo nicht nur verschiedene Techniken, sondern hat zudem ein großes erzieherisches Potenzial. Diese zehn Werte fasst der Deutsche



© Wing Tsun Stuttgart

Körperkräftigung beim Wing Tsun

Judobund zusammen: Höflichkeit, Hilfsbereitschaft, Ehrlichkeit, Ernsthaftigkeit, Respekt, Bescheidenheit, Wertschätzung, Mut, Selbstbeherrschung und Freundschaft.

### Karate

Übersetzt bedeutet „Karate-Do“ etwa „der Weg der leeren Hand“. Diese Leere ist zugleich auch ein ethischer Anspruch an die Kämpfenden, die auch der Deutsche Karate Verband e. V. in seiner Definition von Karate aufführt: „Danach soll der Karateka sein Inneres von negativen Gedanken und Gefühlen befreien, um bei allem, was ihm begegnet, angemessen handeln zu können [...]“. Der Verband sieht das Ziel in der

Entwicklung und Entfaltung der eigenen Persönlichkeit.

### Ninjutsu

Ninjutsu dreht sich im Kern um die Entwicklung des eigenen Geistes. Dabei ist es gerade das ganzheitliche Verständnis der Kampflust, die es einem im Training ermöglicht, die körperliche Leistungsfähigkeit und zudem das eigene Wohlbefinden zu steigern. „Gerade für Jugendliche ist Kampfkunst ein wertvolles Mittel, um Körperbewusstsein zu fördern, die eigenen Grenzen erstmal kennen zu lernen und dann schrittweise zu erweitern“, heißt es auf der Website der Ninjutsu-Akademie-Stuttgart.

## WEITERE KAMPFKÜNSTE

### Taekwondo

Der Name der koreanischen Kampfkunst setzt sich zusammen aus den Silben für Fußtechnik tae, Handtechnik kwon und Weg do. Es kommt vor allem auf Schnelligkeit und Dynamik an, bei der Ausübung dominieren Fußtechniken. „Mit unserem Programm lernen die Kleinen spielerisch Disziplin, Regeln, Verhaltensweisen und Höflichkeit. Wir fördern den Familiensport und bieten gemeinsame Trainingseinheiten für Eltern und Kinder an“, erklärt JUNGDO Taekwondo Stuttgart auf der Website.

### Krav Maga

Der Begriff Krav Maga stammt aus dem Hebräischen und wird mit „Kontaktkampf“ übersetzt. Wobei Krav „Kampf“ und Maga „Kontakt bedeutet“. Ursprünglich wurde es von israelischen Sicherheitskräften entwickelt beziehungsweise von Imrich Lichtenfeld der in den 1930er Jahren die ersten Kampfmethoden des Krav Maga lehrte. „Kinder lernen bei Krav Maga einfache und schnell erlernbare Techniken, die sie beispielsweise bei Mobbing oder Gewalt in der Schule zum eigenen Schutz oder zum Schutz anderer anwenden können“, sagt Panagiotis Rizos, Inhaber und Trainer von Krav Maga Kompakt. Es steigert so gezielt das Selbstbewusstsein der Schüler. Krav Maga ist seinem Selbstverständnis nach aber kein Sport, sondern ein reines Selbstverteidigungssystem.

## ENTSCHEIDUNG TREFFEN? SO GEHT'S:

Welche der einzelnen Kampfkünste nun für das eigene Kind gut sind, muss jede Familie selbst entscheiden.

- Hilfreich ist, sich mit dem Kind zu beraten, was es eigentlich möchte: Wettkämpfe bestreiten und gegeneinander antreten oder eher für sich selbst trainieren?
- Wie weit möchte ich maximal fahren?
- Angebotene Schnupperkurse besuchen
- Ruhig mehrere Anbieter und Kampfkünste ausprobieren, damit das Kind aktiv vergleichen kann
- Spaßfaktor: Nur wenn es Spaß macht, wird das Kind regelmäßig trainieren wollen.



© Wing Tsun Stuttgart

Reaktion und Aufmerksamkeit wird beim WingTsun geschult.

[www.stuttpark.net](http://www.stuttpark.net)



# Skaten schult

**Selbstvertrauen,  
Teamgeist und  
Gleichgewicht**

**Kommt vorbei!**

**FREIES  
SKATEN  
FÜR ALLE**

Dienstag bis Freitag  
am Wochenende  
Kurse immer

montags ab 17 Uhr | mittwochs ab 15 Uhr  
Plus: Ferienangebote und Geburtstage

ab 15 Uhr  
ab 14 Uhr



Foto: Daniel Wagner

## Wir machen Pause!



Aktuelle Informationen  
gibt es unter [www.fildorado.de](http://www.fildorado.de)

## „Gleite in meine Arme!“

Schwimmen lernen mit Mama und Papa



Kopf unter Wasser? - kein Problem!

von Andrea Krahl-Rhinow

**Viele Kinder lernen heute das Schwimmen erst spät, einige sogar gar nicht. Schwimmkurse sind mancherorts schwer zu finden, viele überfüllt oder mit Wartezeiten. Zwar steht auch in den meisten Schulen Schwimmen auf dem Stundenplan, aber oft nur kurze Zeit. Und seit die Landeshauptstadt die Regularien für private Schwimmkurse geändert hat, ist dieses Angebot massiv zurückgegangen. Alternativ können Eltern ihren Kindern selber das Schwimmen beibringen. Anbei ein paar Tipps, was Mama und Papa zum Schwimmenlernen beitragen können.**

Das Element Wasser verspricht viel Spaß und Vergnügen, ist aber auch gefährlich. Laut Deutscher Lebens-Rettungsgesellschaft sind 60 Prozent der Zehnjährigen im Wasser unsicher. Deshalb ist Schwimmenlernen so wichtig, da sind sich Eltern und Pädagogen einig.

Die Schule kann das Schwimmenlernen nicht ausreichend abdecken. Das Kultusministerium bestätigt, dass jede vierte Schule in Baden-Württemberg keinen Schwimmunterricht anbieten kann. Und oft findet der Schwimmunterricht in Schulen nur sporadisch statt.

### Schwimmkurs oder „Unterricht“ von Mama und Papa?

Eine Alternative sind Schwimmkurse, aber die kosten Geld und das Angebot ist gefragt. Lange Wartelisten schrecken manche Eltern ab. Das Portal Schwimmfit-Stuttgart.de der Stadt Stuttgart soll den Eltern die Suche nach Schwimmkursen erleichtern. „Im letzten Jahr konnten wir so viele Kurse wie nie zuvor anbieten“, erklärt Andi Mündörfer vom Amt für Sport und Bewegung in Stuttgart. „Die Nachfrage ist allerdings explodiert, so gibt es immer noch Wartezeiten.“

In der Zwischenzeit oder alternativ können Eltern ihre Kinder selber ans Schwimmen heranzuführen. Das bestätigt auch Benjamin Holfelder vom Institut für Sport- und Bewegungswissenschaften der Uni Stuttgart und empfiehlt als erstes, im

Bereich Wassergewöhnung aktiv zu werden. Atmen, Gleiten, Tauchen, Springen und Schweben können Eltern mit ihren Kinder üben. Die Kinder können den Eltern vom Beckenrand oder der Treppe in die Arme springen, sich abstoßen und in Richtung Eltern gleiten oder das Gesicht ins Wasser tauchen und um die Wette blubbern. „Im Vordergrund steht die angstfreie und freudige Auseinandersetzung mit dem Wasser“, erklärt Holfelder.

### Erst ausgiebig Plantschen ...

Spielen, Plantschen, Herumtollen, auf Tauchstation gehen und Experimentieren macht Kinder mit dem Element Wasser vertraut. Allerdings immer unter Aufsicht, auch wenn Schwimmhilfen wie Flügel, Nudeln oder Gurte im Einsatz sind. Diese sollten immer wieder abgenommen werden, die Wassertiefe jedoch auf jeden Fall der Größe des Kindes angepasst werden. Empfehlenswert ist maximal Brusthöhe.

### ... dann Schwimmen lernen

Wenn die Kinder ein paar Meter durchs Wasser gleiten und sich hüpfend, laufend und tauchend durchs Wasser bewegen können, dann ist es Zeit für das Erlernen der Schwimmbewegung.

Ob Kinder erst Brust-, Kraul-, Rückenschwimmen oder lieber eine Mischung verschiedener Schwimmtechniken lernen sollten, da sind sich die Experten uneins. Die Bewegung des Kraulschwimmens ist am einfachsten, doch da macht oft die Atmung Probleme. Beim Brustschwimmen lässt es sich gut atmen, aber der Beinschlag, die sogenannten „Froschbeine“, sind schwierig.

Mit Hilfe von Schwimmbrettern, Schwimnudeln oder auf den Arm der Eltern liegend können Arm- und Beinschlag zunächst separat geübt werden.

Die Schwimmbewegungen der unterschiedlichen Schwimmstile lassen sich auch kombinieren. „Im Sinne der vielfältigen Bewegungserfahrungen sind Kombinationen, zum Beispiel Brustarme mit Kraulbeinen, absolut sinnvoll“, berichtet Holfelder. „Jedoch sollte im weiteren Verlauf, wenn es darum geht „richtig zu schwimmen“, darauf geachtet werden, auch die korrekte Kombination zu üben.“

**AQUAtoll**  
Neckarsulm

30 Jahre  
**AQUAtoll**  
11. – 13.09.20

**Feier deinen  
Kindergeburtstag  
im AQUAtoll!**

Infos zu unserem Kindergeburtstags-  
angebot findest du unter [www.aquatoll.de](http://www.aquatoll.de)

Freizeitbad AQUAtoll | Wilfenseeweg 70 | 74172 Neckarsulm

# Der ganze Körper ist gefordert

## Wasserball als Sport

von Thomas Münz

Beim Wasserball ist der ganze Körper gefordert, ob Technik, Kondition, Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit - es findet ein komplexer Ablauf während des Spiels und auch während des Trainings statt. Es ist kein Sport für Zartbesaitete, jedoch ist das Verletzungsrisiko für die Spieler geringer als im Fußball oder Handball, da alles durch das Wasser abgeschwächt wird.

Später Nachmittag im Mombach, dem Vereinsbad des SV Cannstatt, das Wasser „kocht“ beim Training der Kinder- und Jugendwasserballer. Das war nicht immer so, aber durch intensive Jugendarbeit ist es laut Hans Steinmayer, dem Ansprechpartner für die Wasserball-Jugend beim SV Cannstatt, gelungen, wieder stabile Kinder- und Jugendmannschaften aufzubauen.

Aktuell spielen etwa 70 Kinder und Jugendliche im Alter von acht bis 15 Jahren beim Schwimmverein Cannstatt Wasserball. Es gibt vier Mannschaften in der Jugend: Die U10 (zehn Jahre und jünger), die U12, die U14 und die U16.

Die U10 trainiert zweimal pro Woche und wird von dem Trainergespann Vedran Pirija und Sandra Mehringer trainiert. Dreizehn Jungs gehören zu dieser Mannschaft.

Die anderen trainieren drei bis viermal die Woche und werden von Trainer Djorde Milojkovic angeleitet, der auch in der ersten Mannschaft des SVC spielt. Bei den Jungs gibt es circa 20 Vereine in Baden-Württemberg mit einer Jugendmannschaft. Der SSV Esslingen gilt als Vorreiter, was Jugendarbeit betrifft.

### Ein Sport für Mädchen?

Durch die Bank wird dies von den Trainern bejaht. Bis zur U14 gibt es Mix-Mannschaften (Jungs und Mädchen). Derzeit spielen beim SVC sechs Mädchen Wasserball (drei bei der U12 und drei bei der U14). Einige Spielerinnen sind im Baden-Württembergischen Kader und trainieren einmal die Woche mit Spielerinnen von anderen Vereinen aus Esslingen, Heilbronn, Kirchheim, Heidelberg. Für die Mädchen gibt es eine eigene Kaderauswahl. Die meisten Mädchen kommen aus Esslingen. Vereine mit Mädchen-Mannschaften in der Region sind



Action im Wasser - Augen zu und durch - der Torwart ist der wichtigste Mann beim Wasserball.

Esslingen und Ludwigsburg, in der weiteren Umgebung Darmstadt und Heidelberg.

### Voraussetzungen und Reiz der Sportart

Die Kinder sollten zwischen acht und elf Jahre alt sein und Spaß am nassen Element haben. Die vier Grundschwimmarten sollten beherrscht werden, sind aber nicht Voraussetzung, denn bei regelmäßigem Training werden relativ schnell Fortschritte erzielt. Der ideale Einstieg zum Wasserball erfolgt über das Leistungsschwimmen. Das macht auch deutlich, dass ein Quereinstieg aus anderen Sportarten durchaus möglich ist.

Der Reiz dieser Sportart liegt in der Vielseitigkeit: Tauchen, kurze Sprints vorwärts und rückwärts, eine Grätsche mit den Beinen, damit man an den Ball kommt, den Gegner tunken und so tun, als ob man kein Wässerchen trüben kann, das alles ist Wasserball.

### Jüngste Erfolge der SVC Jugend

2019 war der SV Cannstatt baden-württembergischer U12 Pokal-Sieger und belegte den zweiten Platz bei den baden-württembergischen U12 Meisterschaften und den ersten Platz der U10 baden-württembergischen Meisterschaften.

Im Jahr 2020 wurde der SVC baden-württembergischer U12 Pokal Sieger und am 8. März süddeutscher U12 Pokalsieger. Und auf was sich alle freuen, ist das Trainingslager im Sommer in Budapest.

### VEREINE IN DER REGION:

Schwimmverein Cannstatt, T. 0711-545005, [hanssteinmayer@sv-cannstatt.de](mailto:hanssteinmayer@sv-cannstatt.de), [www.sv-cannstatt.de](http://www.sv-cannstatt.de)  
Schwimmverein Ludwigsburg 08 e.V.  
Tel.: 07141-6421222  
[info@svl08.com](mailto:info@svl08.com), [www.svl08.com](http://www.svl08.com)  
Schwimmsportverein Esslingen e.V.  
Tel.: 0711-3704474; [info@ssv-esslingen.de](mailto:info@ssv-esslingen.de), [www.ssv-esslingen.de](http://www.ssv-esslingen.de)  
PSV Stuttgart, Jugendleiter Bernd Pfeiffer,  
Tel.: 0711-744700, [www.psv-stuttgart.de](http://www.psv-stuttgart.de)  
Vfl Kirchheim/Teck; Tel.: 07021-59946,  
[www.wasserball-kirchheim.de](http://www.wasserball-kirchheim.de)



### Schwimmen lernen mit Freude und Liebe!

**Kompakt-Schwimmkurs in den Osterferien:**

**05.04. - 09.04.** in Münchingen, Ditzingen o. Gerlingen

**Kompakt-Schwimmkurs:**

**30.04. - 03.05.** in Münchingen.

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

[www.wasserratten.eu](http://www.wasserratten.eu)

Andrea Bühler 0172-7432069

Die Kinder werden liebevoll & ohne Angst zum Schwimmen geführt!

**F3** Familien- und Freizeitbad Fellbach

...wie im Urlaub!

Das Freibad öffnet Anfang Mai!

# Gemeinsam spielen und bewegen

Kinderturnstiftung Baden-Württemberg mit vielen Angeboten für die ganze Familie

(rs) - Die Kinderturnstiftung Baden-Württemberg setzt sich gemeinsam mit mehreren Partnern für vielseitige, tägliche Bewegung von Kindern und für bewegungsfördernde Rahmenbedingungen ein. Sie möchte vor allem Brücken zwischen den Akteuren bauen und das Kinderturnen stärken. Wir stellen drei Angebote vor, die von Anfang an für Bewegung in der Familie sorgen.

## Mit Videos Babys in Bewegung bringen

Der Ratgeber „Babys in Bewegung“ der Stiftung liefert Eltern in 20 Folgen per Video einfache Bewegungsanregungen für zu Hause, mit denen diese den natürlichen Bewegungsdrang ihres Babys unterstützen können. Welche Bedeutung hat das Gleichgewicht für die kindliche Entwicklung und wie lernt mein Kind eigentlich das Gleichgewicht zu halten? Auf Fragen wie diese gibt der Ratgeber Antwort. Darüber hinaus wird Wissen

rund um die motorische Entwicklung von Kindern zwischen null und zwei Jahren vermittelt.

Alle 20 Folgen gibt es in Deutsch, Englisch, Italienisch und Türkisch kostenfrei unter [www.kinderturnstiftung-bw.de/babys-in-bewegung](http://www.kinderturnstiftung-bw.de/babys-in-bewegung)

## Kinderturn-Welt in der Wilhelma

In der Kinderturn-Welt in der Stuttgarter Wilhelma können Kinder an zehn verschiedenen Bewegungsarealen nach dem Vorbild von Tieren wie Affen, Kängurus, Hasen und Co. nahe den jeweiligen Gehegen klettern, springen, rennen und hangeln – und dabei obendrein Wissenswerte über die Tiere lernen. Die Kinderturnstiftung Baden-Württemberg hat die Bewegungswelt gemeinsam mit der Wilhelma initiiert, um Kindern Freude an der Bewegung zu vermitteln. Passend konzipierte Handreichungen für pädagogische Fachkräfte bieten darüber hinaus Anreize im Alltag.



Kinderturnwelt in der Wilhelma

## Bewegungs-App für Familien

Mit der „Kitu-App: Gemeinsam spielen und bewegen“ können sich Familien in den App-Stores ein Hilfsmittel herunterladen, das ihnen kreative Anregungen für die alltägliche Bewegungszeit gibt! So kann mit dem „Glücksrad“ die Zeit vor dem Abendessen genutzt werden, um gemeinsam aktiv zu werden und spaßige, einfache Bewegungsübungen durchzuführen. Die Schatzkarte kann für jedes Kind individuell mit Bewegungsaufgaben und -spielen gestaltet werden, sodass sich eine Woche, 14 Tage oder gar ein ganzer Monat bewegt kriechen lässt, bis am Ende der Karte der Schatz winkt. Eine Datenbank, die den Nutzern die Vereine vor Ort, die Kinderturnen anbieten, ganz einfach auffindig macht, schafft direkte Zugänge zum Kinderturnen.

Die kostenlose „Kitu-App“ gibt es im Google Play Store und im Apple Store.

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



... mit die leichtesten  
Kinderräder der Welt ...

**woom**<sup>TM</sup>  
kinderleicht radfahren



Inh. Joachim Mayer • Berliner Str. 39/1 • 71229 Leonberg • Tel. 07152 45675  
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10.00 - 19.00 Uhr, Sa. 9.00 - 16.00 Uhr

[www.radcenter-leonberg.de](http://www.radcenter-leonberg.de)



# VERANSTALTUNGS KALENDER

**FÄLLT AUS!**

Nicht nur das Frühlingsfest auf dem Wasen wurde aufgrund des Coronavirus abgesagt: Museumsführungen, Theatervorstellungen oder auch Flohmärkte finden nicht alle wie angesagt statt.

Deshalb ist auch unser Veranstaltungskalender diesen Monat kleiner als sonst üblich. Anfangs haben wir immer wieder Termine aus dem Kalender gestrichen, die wir bereits eingepflegt hatten. Schließlich haben wir alle Termine bis zum 19. April komplett gestrichen, in der Hoffnung, dass nach Ostern wieder Veranstaltungen möglich sind.

Aber natürlich kann das derzeit niemand sagen. Im Zweifel fragen Sie also bitte beim jeweiligen Veranstalter nach.

