

EDITORIAL



Egal wie's kommt - Kinder sind das Beste, was wir haben

Liebe Eltern,

Ende des Monats beginnen die Sommerferien, doch zuvor gibt es noch die Schulzeugnisse. Bei den meisten Eltern kommt da Freude auf und fröhlich kann der Urlaub beginnen. Manche müssen jedoch erst mal schlucken, wenn die Noten schlechter sind als erwartet oder die Versetzung nicht geschafft wird.

Auch wenn die Kinder für ihre Noten natürlich in erster Linie selbst verantwortlich sind, sollten wir uns bei unseren Reaktionen vergegenwärtigen, dass nicht wir die Leidtragenden sind, sondern die Kinder. Die Kinder haben das Gefühl, versagt zu haben - die Looser zu sein. Sofern die Versetzung nicht geschafft wurde, müssen sie nach den Ferien sogar in eine neue Klasse und wissen nicht, was auf sie zukommt. Für einen unbelasteten Urlaub sicher keine guten Voraussetzung. Vorwürfe der Eltern verschlimmern das Ganze noch.

Natürlich muss man sich nicht verstellen, so tun, als sei alles in Ordnung. Aber die Kinder brauchen unsere Rückendeckung. Wer, wenn nicht wir, soll ihnen Zuversicht und Hoffnung geben, ihnen Wege aufzeigen, um aus der momentanen Krise zu finden.

Vielleicht hilft auch ein Familienausflug, dem Kind wieder etwas mehr Vertrauen in sich und seine Umgebung zu geben, ihm zu vermitteln „egal was passiert, wir stehen zu dir“. Viele Ideen dazu finden Sie ab Seite 14.

Zugegeben - Eltern sein ist nicht leicht, aber unsere Kinder sind doch das Beste, was wir haben.

Michael Rees



08.07.

Familien- tag

+

Cars & Coffee

Freier Eintritt & Kinderprogramm

MERCEDES-BENZ MUSEUM

WWW.KONZERTSOMMER.COM



CHIMPERATOR
LIVE GMBH

FOUR
EVENTS

0711



6

Aktuell
Fallstricke in der Elternzeit

© istockphoto.com/JohnnyGreig

12 Sommerfrische



© istock149491243

Titelthema: Picknick mit der Familie

Draußen essen und trinken gehört im Sommer einfach dazu. Wir haben schöne Ideen für leckere Häppchen, Salate, Spieße und Getränke zusammengestellt und geben Tipps für schöne Picknickplätze.



© Staatstheater / Monica Wenez

20

Kultur
Neue Spielzeit der Staatstheater

Aktuell

- Wasserretter in Aktion - bei der DLRG-Ortsgruppe Leonberg 5
- Fallstricke in der Elternzeit - was muss man beachten? 6
- Projekt „PragA MoveOn“ für arbeitslose Frauen 7
- Sommerfestival und Jubiläum „Forum der Kulturen“ 7
- Aus dem Kinderbüro: 7
- Mehr Platz zum Spielen auf der Straße 8
- 20 Jahre Luftballon: Unser Layout 8
- Kindheitstraum Stuttgart e.V. 9
- Von der Markthalle in die Kirche – Neues Domizil von „Buch und Spiel“ 9

Dies & Das

- 24 Stundenlauf, Circus Roncalli, Europa Park Rust, WunderBar, Gartendrachten, Plattsalat, Café Regenbogen und mehr 10

Sommerfrische

- Titelthema:** Picknick mit der Familie 12
- Baden in der Natur: Schöne Badeseen in der Region 14
- Unter freiem Himmel - Sommergastro für Familien 16
- Sommerfeste in und um Stuttgart 18

Kultur

- Die neue Spielzeit der Staatstheater Stuttgart 20
- Kindertheater im Lapidarium 21
- NaturVision Filmfestival in Ludwigsburg 21

Kultursplitter

- Planetenfest, Literaturfestival, Fest + Ausstellung im Blühenden Barock, Wassermusik am Feuersee, Jazz für Kinder 22

Buchtipps

- Zur WM: Besondere Fußballbücher 23

Luftikus

- Die kunterbunte Kinderzeitung 24



Schwangerschaft und Geburt

- Titelthema:** Das Baby kommt – Wo und wie entbinden? 26
- Reisen in der Schwangerschaft 28
- Naturkleidung auf Babys Haut 29
- Bonding – die Bedeutung der ersten Stunde nach der Geburt 30
- Trag mich – mit Babys unterwegs 31
- Sexualität während und nach der Schwangerschaft 32
- Papas in der Krise - wenn sich nach der Geburt alles ändert 33
- Leben mit einem Schreibaby – eine Mutter berichtet 34
- Hilfe für Eltern mit Schreibabys 35

Ausflug des Monats

- Fußballgolf in Großbottwar 36

Auszeit

- Tipps nur für Eltern: Stadtpalais, Kultmusical: Hair, Gute-Nacht-Geschichten 37

Veranstaltungskalender

- Ausstellungen 38
- Tageskalender Juli 38
- Impressum 54

Kurse, Beratung, Treffpunkte

- Branchenverzeichnis 63

Suche & Finde

- Kleinanzeigen 64



23

Buchtipps
zur WM: Fußballbücher



© Fotolia / bevsphoto

26

Schwangerschaft
und Geburt

Titelthema: Das Baby kommt - wo und wie gebären?

Geborgenheit ist für Gebärende besonders wichtig. Wenn es um die Wahl des Geburtsortes geht, gibt es aber noch weitere Aspekte, die man bedenken sollte. Und auch verschiedene Hilfsmittel und Gebärhaltungen können eine große Rolle für einen guten Verlauf der Geburt spielen.



© SWR Media Services GmbH / Dominik Hatt

38

Veranstaltungskalender
Juli



Wasserretter in Aktion

Bei der DLRG-Ortsgruppe Leonberg



In sicheren Rettungshänden bei der DLRG-Jugend – Zusammenarbeit bei der Wasserrettung

von Annette Frühauf

Die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft (DLRG) bildet in ihren Kursen Kinder und Jugendliche zu Rettungsschwimmern aus. Kinder ab zehn Jahren mit einem bestehenden Junior-Retter-Kurs können beim Jugend-Einsatz-Kurs mitmachen und sich so auf die Aufgaben von Rettungsschwimmern des Jugend-Einsatz-Teams (JET) vorbereiten. Wir haben uns auf den Weg nach Leonberg gemacht und beim Schwimmtraining der Ortsgruppe zugeschaut.

Es ist Montag, 19 Uhr. Im Freibad in Leonberg scheint heute noch angenehm die Sonne. So fällt es den rund 20 Jungen und Mädchen nicht allzu schwer, kurz unter die kalten Duschen zu springen, bevor es dann zum Einschwimmen ins Wasser geht. Wer sich aufs JET vorbereitet oder bereits mit dabei ist und das Rettungsschwimmabzeichen Bronze besitzt und mindestens zwölf Jahre alt ist, muss gut schwimmen können. Einige kraulen durchs Becken, andere tauchen oder schwimmen auf dem Rücken ihre Bahnen.

„Bei Rettungseinsätzen kommen ganz verschiedene Techniken zum Einsatz“, erklärt Kerstin Ziegler, die gemeinsam mit Jan Mühlberger das JET trainiert. In Gruppen üben die DLRGler danach im tieferen Becken des Sprungbereichs verschiedene Rettungsszenarien. „Vor allem bei Unfällen, die beim Springen passieren, können

Rückenverletzungen nicht ausgeschlossen werden“, sagt Ziegler, die selber Rettungsschwimmerin ist und wie alle anderen DLRG-Mitglieder ehrenamtlich arbeitet. Ein paar Jugendliche schieben ein gelbes Plastikbrett ins Wasser. Das Spineboard stabilisiert die Wirbelsäule von Verletzten. Zu viert bergen sie eine hilflos im Wasser treibende Person und fixieren sie mit Gurten am Brett. An Land wird gleich mit der Reanimation begonnen – denn auch ein Erste-Hilfe-Kurs gehört zur Ausbildung im JET. „Mit 15 Jahren können die JETler dann das Rettungsabzeichen Silber machen“, erläutert Martin Schütz, Vorsitzender der DLRG-Ortsgruppe Leonberg.

Weitere Ausbildungsbereiche sind das Schnorchel-Tauchen, die Bedienung von Sprechfunkgeräten und Fahrten mit dem Motorrettungsboot, das bei Wacheinsätzen des DLRG an Seen und der Nord- und Ostsee zum Einsatz kommt. Spiel und Spaß gehören natürlich auch dazu und so fand in den Pfingstferien ein Zeltlager statt. „Wir machen regelmäßig Ausflüge oder gehen zum Canyoning und Rafting“, fügt Catherine Pfeifer hinzu, die für die Öffentlichkeitsarbeit der Ortsgruppe zuständig ist.

Die Nachwuchsförderung im JET gibt es erst seit ein paar Jahren – es bietet engagierten Mitgliedern nun die Möglichkeit, Verantwortung für sich selbst und andere zu tragen und sich mit den wichtigen Aufgaben der Wasserrettung vertraut zu machen.

DLRG-Ortsgruppe, Badstraße 16, Leonberg, email: info@leonberg.dlrg.de, www.leonberg.dlrg.de, weitere Ortsgruppen unter dlrg.de

SPIELERISCHE WASSER- UND SOMMERGEWÖHNUNG IM KINDERGARTEN:

Wasser zieht Kinder magisch an. Damit auch die Kleinsten wissen, wie sie sich am Wasser und in der Sonne richtig verhalten, haben DLRG und NIVEA im Jahr 2000 den DLRG/NIVEA Kindergarten tag ins Leben gerufen.

Ein Team – bestehend aus DLRG Rettungsschwimmern und speziell ausgebildeten Experten für Sonnen- und Baderegeln – besucht jedes Jahr rund 2.000 Kindergärten in ganz Deutschland. In einem zweistündigen Programm mit Rollenspielen, Malen und Puppentheater lernen die Kinder, worauf es

beim Baden ankommt und wie man sich richtig vor der Sonne schützt. Das abwechslungsreiche Programm wurde von Rettungsschwimmern und Pädagogen entwickelt und ist gezielt an die Bedürfnisse der Kleinen angepasst.

- Weitere Informationen unter dsg.dlrg.de/veranstaltungsdienste/kindergartentag.html
Link zum offiziellen Video: www.youtube.com/watch?v=ievLTtoEBReM
In Sindelfingen organisiert Carolina Berends vom DLRG OG Sindelfingen den Kindergarten tag, kindergartentag@sindelfingen.dlrg.de

Wasser marsch!

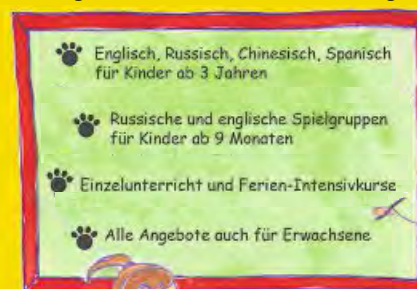
Riesenspaß und Abkühlung auf unserem Wasserspielplatz!



Tel 0711-50 74 620 Stuttgart-Mühlhausen www.dersonnenhof.com

www.SprichSprachen.de

Stuttgart-West Ostfildern-Nellingen



Infos und Probestunde: 0711/6498880



Sophienstraße 40
70178 Stuttgart
Tel.: 0711.563.989

Praxis für Familien- und Kinderzahnheilkunde mit Kieferorthopädie

Gesunde Zähne für die gesamte Familie.



Jetzt auch mit Lachgassedierung!

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

Fallstricke in der Elternzeit

Finanzielle Einbußen - eine Mutter berichtet

von Isabelle Steinmill

Bei den Anträgen zur Elternzeit gibt es einiges zu beachten. Kleine Versäumnisse können zu großen finanziellen Einbußen führen.

Ich, dreifache Mutter aus Stuttgart, musste gerade eine leidliche Erfahrung machen: Ich habe bemerkt, dass mir über 10.000 Euro entgangen sind, weil ich es verpasst habe, einen wichtigen Antrag zu stellen. Bisher dachte ich, dass ich meine Rechte als Mutter gut kennen würde, zumal ich gerade mein drittes Kind bekommen habe. Tatsache ist, dass ich gerade einen lohnenswerten Antrag nicht gestellt habe: Den auf die vorzeitige Beendigung der Elternzeit zur Inanspruchnahme eines erneuten Mutterschutzes. Achtung: Dieser Antrag ist relevant für jede nicht-selbstständige Mutter, die innerhalb der Elternzeit (drei Jahre pro Kind) ein weiteres Kind bekommt, und zwar egal, ob sie währenddessen arbeitet oder nicht.

Meine persönliche Situation

Zum besseren Verständnis möchte ich meine persönliche Situation schildern:

Ich habe drei Kinder. Kind 2 habe ich bekommen, während ich für Kind 1 in Elternzeit war, Kind 3, während ich für Kind 2 in Elternzeit war. Zwischen den Geburten habe ich Teilzeit in Elternzeit im Umfang von 30 Prozent gearbeitet. Da ich die Elternzeit zum Mutterschutz jeweils nicht vorzeitig beendet habe, erhielt ich im Mutterschutz weiterhin mein Teilzeitgehalt (so ist es bei Beamtinnen, etwas anders ist es bei Angestellten, s.u.). Hätte ich jedoch die Elternzeit zum Mutterschutz vorzeitig beendet, wäre mein ursprüngliches Arbeitsverhältnis von vor der Elternzeit wieder aufgelebt. Die Konsequenz wäre gewesen, dass ich sowohl bei Kind 2 als auch bei Kind 3 im Mutterschutz mein volles Gehalt bekommen hätte. Und der Mutterschutz beträgt bei zwei Kindern immerhin sieben Monate. Es geht also um sieben Monatsgehälter. Die Grundidee, die dieser Regelung zugrunde liegt, ist die, dass das frühere Beschäftigungsverhältnis während der Elternzeit nicht aufgehoben ist, sondern nur ruht. Ich hätte also sogar dann Anspruch auf mein volles Gehalt gehabt, wenn ich in der Elternzeit meines ersten und zweiten Kindes überhaupt nicht gearbeitet hätte.

Ich selbst bin Beamtin und hätte lediglich online im vorgesehenen Formular ein Häkchen setzen müssen. Für Angestellte heißt es, sie sollten die vorzeitige Beendigung des Mutterschutzes rechtzeitig dem Arbeitgeber mitteilen (Paragraph 16 Abs. 3 Satz 3 des Bundeselterngeld- und



Wer in der Elternzeit schwanger wird, sollte sich über seine Rechte gut informieren.

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE:

- **Es ist sinnvoll, die Elternzeit (drei Jahre pro Kind) zu nehmen, auch wenn eine Mutter in Teilzeit arbeiten geht. Wird in der Elternzeit ein weiteres Kind geboren, besteht im Mutterschutz Anspruch auf die Bezüge aus dem Arbeitsverhältnis von vor der Elternzeit (bei Beamtinnen) bzw. Mutterschaftsgeld von der Krankenkasse plus Arbeitgeberzuschuss im Umfang von vor der Elternzeit (bei Angestellten). Die Voraussetzung ist, dass die Elternzeit zum beginnenden Mutterschutz vorzeitig beendet wird.**

- **Der Vorteil liegt auf der Hand: Wenn man dies tut, besteht im Mutterschutz nicht nur der Anspruch auf Mutterschaftsleistungen der Krankenkasse (13 Euro/Tag), sondern auch auf den Arbeitgeberzuschuss bemessen am ursprünglichen Einkommen aus dem Hauptarbeitsverhältnis. Beendet man die Elternzeit nicht vorzeitig, erhält man neben dem Mutterschaftsgeld keine Leistungen oder nur den Arbeitgeberzuschuss bemessen an der Höhe des Teilzeitverdienstes, sofern man in Teilzeit arbeitet. Dem Arbeitgeber entstehen keine zusätzlichen Kosten! Ihm werden auf Antrag die Leistungen bei Mutterschaft von den Krankenkassen**

bis zu 100 Prozent erstattet! Viele Arbeitgeber kennen die Regelung nur einfach nicht!

- **Voraussetzung ist, dass die Elternzeit zum Mutterschutz des weiteren Kindes vorzeitig beendet wird! Dies geschieht nicht automatisch! Hierzu muss ein Antrag gestellt werden. In der Regel genügt es, die vorzeitige Beendigung der Elternzeit dem Arbeitgeber zum Beginn des Mutterschutzes in einem formlosen Schreiben mitzuteilen.**

- **Ergebnis ist, dass man unter Umständen nicht nur tausende von Euro, sondern ggf. auch Elternzeitmonate sparen kann.**

Wo kann man sich beraten lassen?

- **Eine solide Auskunft erhält man vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, auch per Mail. (info@bmfjsfj.service.bund.de)**

- **Die Beratungsstelle der Stadt Stuttgart weiß gut Bescheid. Hier bietet es sich aber auch an, konkret das Thema „vorzeitige Beendigung der Elternzeit“ anzusprechen! (schwanger@stuttgart.de oder unter 0711/21680324)**

Elternzeitgesetzes (BEEG)). „Rechtzeitig“ ist nicht definiert, aber die Praxis zeigt, dass eine formlose schriftliche Mitteilung an den Arbeitgeber spätestens zum beginnenden Mutterschutz genügt, sie ist auch im Mutterschutz noch möglich, nur wird rückwirkend kein Geld erstattet. Eine Angestellte hat damit nicht nur Anspruch auf die Mutterschaftsleistungen der Krankenkassen, sondern auch auf den Arbeitgeberzuschuss. Wichtig ist, dass der Arbeitgeber nicht zustimmen muss. Und als Mutter spart man auf diesem Weg nicht nur Geld, sondern auch Zeit: Die aufgesparte Elternzeit kann nämlich bis zum achten Lebensjahr des Kindes genommen werden.

Schlechte Informationslage

Die Misere an der Geschichte ist, dass die Informationslage so erschreckend schlecht ist. Viele Arbeitgeber kennen sich über die aktuelle Rechtslage nicht aus, die so seit 2012 besteht und sich immer wieder verändert. Was meine persönliche Situation als Gymnasiallehrerin betrifft: Es liegt nicht in der Kompetenz der Schulleiter, darüber zu informieren. Ob ein Personalrat die aktuelle Rechtslage kennt, hängt davon ab, wie gut er/sie sich aktiv informiert oder welche Fortbildungen er/sie besucht hat. Dem Regierungspräsidium als meinem Arbeitgeber unterstelle ich, dass es absichtlich rudimentär informiert und davon ausgeht, dass jede Mutter sich selbst kümmern soll. Die Vermutung liegt umso näher, wenn man sich ansieht, wie in einem Schreiben, in der Bewilligung der Elternzeit, informiert wird:

„Die Elternzeit kann zur Inanspruchnahme der Schutzfristen nach Paragraph 32 Abs. 2 und Paragraph 34 Abs. 1 der Arbeitszeit- und Urlaubsverordnung bzw. Paragraph 3 Abs. 2 und Paragraph 6 Abs. 1 des Mutterschutzgesetzes vorzeitig beendet werden. Die vorzeitige Beendigung ist rechtzeitig zu beantragen.“

Ein aufschlussreicher Satz, den man beim Landesamt für Besoldung und Versorgung online liest, wird unterschlagen: „Für die Zeit des Beschäftigungsverbots besteht dann wieder ein Anspruch auf Besoldung im Beschäftigungsumfang vor Beginn der Elternzeit.“

Ich bin jedenfalls von meinem Arbeitgeber durch diese „Halbinformation“ enttäuscht worden. Mir will es auch nicht recht einleuchten, warum die Elternzeit nicht automatisch zum Mutterschutz endet, zumal wohl keine Mutter dieser Welt diesen Bonus nicht in Anspruch nehmen würde. Schließlich arbeiten die wenigsten Mütter nur zum Spaß Teilzeit, sondern deshalb, weil es der Nachwuchs einfordert. Liebe Mütter, bitte informiert euch ausgiebig und stellt diesen Antrag!

Weg aus der Arbeitslosigkeit

Berufliche Qualifizierung für langzeitarbeitslose Frauen

von Borjana Zamani

S-Nord - Der Caritasverband Stuttgart will mit dem Projekt PragA MoveOn Frauen, die lange arbeitslos waren, helfen, wieder in den Arbeitsmarkt einzusteigen. Der Verband bietet eine kostenlose Weiterbildung im Textil-Einzelhandel.

Ein Jahr lang, 20 Stunden wöchentlich, bekommen die Teilnehmerinnen sowohl praktischen als auch theoretischen Unterricht und werden in fachlicher Kompetenz und Eigenverantwortung geschult. Die Leiterin des Projekts, Lena Holzwarth, ist zuversichtlich: „Die Weiterbildung erhöht die Chance bei Bewerbungen, erleichtert den Einstieg in den allgemeinen Arbeitsmarkt und ist der perfekte Weg für einen entspannten Neuanfang im Berufsleben.“

Die Teilnehmerinnen werden durch kompetente Anleiter begleitet und die sozialpädagogische Beratung der betrieblichen sozialen Dienste der Caritas steht ihnen zur Verfügung. Der Unterricht deckt verschiedene Berufsinhalte ab – Arbeitsorganisation, Arbeitssicherheit und Alltagskompetenz, aber auch Bewerbungstraining und EDV-Schulungen.

„Unser Ziel ist es, den Teilnehmerinnen



Blick in die PragA-Boutique

fundierte Kenntnisse in den Bereichen Verkauf, Kundenbetreuung, Warenaufbereitung und Lagerhaltung zu vermitteln“, so die Leiterin. Das Erlernte können die Teilnehmerinnen in einem zusätzlichen sechswöchigen Praktikum auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt erproben. Bewerberinnen brauchen einen Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein, den sie bei ihrem Jobcenter beantragen können.

Projekt PragA MoveOn, Tel. 0711-39114440, pragaboutique@caritas-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.

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

Melting Pot beim Festival

20 Jahre Forum der Kulturen

von Christina Stefanou

S-Mitte – Streetfood, Musik und der Markt der Kulturen sind die Zutaten für sechs Tage buntes Feiern im Juli. Das Sommerfestival der Kulturen verwandelt den Stuttgarter Marktplatz wieder in einen internationalen musikalischen Melting Pot. Dieses Jahr zum ersten Mal mit eigenem Kinderprogramm.

Mit Stars der internationalen Global Pop Szene, einem Street Food Market mit Köstlichkeiten aus aller Welt und einem großen Markt der Kulturen lädt das Festival bei freiem Eintritt ein zum Tanzen, Schauen und Genießen. Immer schon hat das Festival auch Familien angezogen, in diesem



Tolle Stimmung beim letztjährigen Sommerfestival

Jahr gibt es sogar erstmals ein spezielles Kinderprogramm. Von Freitag bis Sonntag, 20. bis 22. Juli, jeweils von 16 bis 20 Uhr, können sich die kleinen Besucherinnen und Besucher auf besondere Aktivitäten im Kinderzelt in der Kirchstraße bei der Stiftskirche freuen. Schon mal verraten wird, dass im Jubiläumsjahr des Forums der Kulturen Stuttgart noch mehr Highlights auf dem Programm stehen.

Leuchtturm seit 20 Jahren

Viele Menschen in der Stadt wissen gar nicht, dass hinter dem traditionsreichen Sommerfestival ein besonderer Verein steckt, der sogar bundesweit Leuchtturmcharakter hat. Das Forum der Kulturen Stuttgart e.V. feiert dieses Jahr seinen 20. Geburtstag. Seit 1998 zeigt es die internationale Vielfalt in der Stadt und macht sich stark gegen Ausgrenzung, Rassismus, Vorurteile und Diskriminierungen. Unter seinem Dach engagieren sich über 120 Migrant*innenvereine und interkulturelle Einrichtungen in der Region. Für weitere 300 Vereine ist es fester Ansprechpartner. Die innovativen Ideen und interkulturellen Veranstaltungen haben Vorbildcharakter in ganz Deutschland.

Das Sommerfestival der Kulturen, 17. bis 22. Juli, Di bis Sa ab 16.30 Uhr, So ab 11 Uhr, Marktplatz Stuttgart. Kinderprogramm Fr bis So, jeweils 16 bis 20 Uhr, Kirchstraße. www.sommerfestival-der-kulturen.de, www.forum-der-kulturen.de

Mehr Platz zum Spielen auf der Straße

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



Liebe Eltern, liebe Leserinnen und Leser,

Stuttgart richtet in diesem Jahr in einem Pilotprojekt an drei Standorten neue temporäre Spielstraßen ein. Die Straße wird dort an bis zu drei Terminen für den Verkehr gesperrt und fürs Kinderspiel geöffnet. Für die Auswahl der Standorte war entscheidend, dass es einen hohen Bedarf gibt, weil dort viele Kinder sind, zum Beispiel in anliegenden Einrichtungen wie Kinder- und Jugendhäusern, Familienzentren, Kitas und dass es wenig Freiraum für Spiel und Bewegung gibt. Da es für viele Kinder heute nicht mehr selbstverständlich ist, einfach auf der Straße zu spielen, wurden Kooperationspartner/innen gefunden, die Ideen und Anregungen fürs Straßenspiel mitbringen.

Ausgewählt wurde unter anderem die Oberritzstraße 10-16 im Stuttgarter Osten. Dort wird das Pilotprojekt auch mit der ersten Sperrung am 13. Juli ab 14 Uhr eröffnet.

Weitere Orte sind: Stuttgart-Nord, Eckartstraße 7 und 9 bis Rümelinstraße 31 und 33, Stuttgart-Giebel, Mittenfeldstraße 61-70 (vor dem Giebelhaus), sowie die Theobald-Kerner-Straße in Bad Cannstatt, die auch in diesem Jahr wie bereits in den vergangenen Jahren zu Beginn der Sommerferien an einem Nachmittag als Spielstraße gesperrt wird.

Die Straßen werden entsprechend beschildert und abgesichert. Während des Zeitraumes der Spielstraße dürfen Fahrzeuge den Bereich nicht befahren und nicht dort parken.

Ich bin mir sicher, dass die Aktionen bei den Kindern gut ankommen und dass sie die Spielmöglichkeiten draußen nutzen werden. Wir werden bei den Aktionen Getränke und Gesprächsmöglichkeiten anbieten, um bei Anwohnerinnen und Anwohnern ein Verständnis zu werben.

Am Ende des Pilotversuchs werden wir die Erfahrungen dem Gemeinderat berichten und hoffen, dass temporäre Spielstraßen in Stuttgart an manchen Orten auch dauerhaft eingerichtet werden können. Nähere Infos zu Terminen und Orten finden Sie unter: www.stuttgart.de/kinderfreundliches-stuttgart.

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 tun.

Der Luftballon nimmt Gestalt an

Wie das Zeitungslayout entsteht



Mediengestalterin Melanie Schwarz beim Layouten der Rubrik Sommerfrische dieser Ausgabe

von Melanie Schwarz

Zum 20-jährigen Jubiläum des Luftballons stellen wir in jeder Ausgabe einen Aspekt unserer Arbeit vor. Dieses Mal geht es darum, wie die redaktionellen Texte für unsere Zeitung layoutet werden und wie die Anzeigen platziert werden.

Gute Lesbarkeit und eine klare Informationsvermittlung gepackt in ein ansprechendes und trotzdem klares Layout gehören mit zu den Künsten eines Mediengestalters.

Bevor ein Text ins Layout kommt, wird dieser zunächst geprüft und korrekturgelesen. Auch das Bildmaterial dazu wird gesichtet oder es wird nach Alternativen in verschiedenen Bilddatenbanken gesucht.

Importieren des Textes in InDesign

Und dann ist es so weit, der Text kann in unser Layoutprogramm Adobe-InDesign importiert werden. Sieben Klicks und das Grundformat steht. Es klingt fast wie Zauberei, ist es aber doch nicht ganz, denn alle Formatierungen wurden im Vorfeld von unserem Team ausgewählt und als Absatzformate programmiert und gespeichert. Einmal programmiert, können diese immer wieder verwendet und dem Text zugewiesen werden.

Kreativität gefragt

Wie Sie auf den Seiten 14/15 (Badeseen) im aktuellen Heft sehen können, gibt es immer wieder Sonderthemen, die ein eigenes Layout bekommen. Hier dürfen wir Layouter uns ein bisschen austoben und unseren Ideen freien Lauf lassen. So entstehen immer wieder neue Ideen und Konzepte, mit der Intention, das Heft interessanter und ansprechender zu gestalten.

Bildbearbeitung in Photoshop

Zu den Artikeln gehören natürlich auch immer Fotos, die wir in unserem Bildbearbeitungsprogramm Photoshop bearbeiten. Hier und da machen wir noch eine Farb- oder Helligkeitsanpassung, aber in der Regel sind die Bilder so gut, dass wir sie nur noch von den Lichtfarben RGB in die Druckfarben CMYK umwandeln und über einen Filter etwas scharfzeichnen müssen.

Das eine oder andere Bild wird, wenn dies zum Layout passt, auch freigestellt. Ein Beispiel hierfür können Sie auf Seite 27 (Baby in Wollkleidung) sehen.

Platzierung der Anzeigen

Parallel zum Layouten der Texte werden die Werbeanzeigen unserer Kunden – wie Sie sie wieder vielfältig in unserem Heft sehen können – im Heft platziert. Hierbei ist es uns ein Anliegen, dass die Anzeigen eine möglichst gute Platzierung bekommen. Dies bedeutet, dass sie passend zu unseren Themen platziert werden oder, wenn die Anzeige einen Termin enthält, diese dann zum entsprechenden Datum in unserem Veranstaltungskalender ihren Platz findet.

Anzeigengestaltung

Wenn eine Anzeige im Heft gebucht ist, unser Kunde aber keine Agentur für das Anzeigen-Design hat, gestalten wir die Anzeige auch gerne hier im Haus.

Schlusskorrektur

Zu guter Letzt: nachdem alle Texte noch einmal korrekturgelesen und alle Anzeigen platziert sind, senden wir die Druckdaten in Form eines PDFs per Datentransfer an unsere Druckerei nach Karlsruhe.

In der nächsten Ausgabe berichten wir über unsere Online-Redaktion, den Luftballon bei facebook und Instagram.

Wenn Träume wahr werden

Kindheitstraum erfüllt Herzenswünsche

von Annette Frühauf

Stuttgart - Freude schenken ist manchmal einfacher als gedacht und wer in die Gesichter der beschenkten Kinder schaut, bekommt viel zurück. Denn bei den Beschenkten des Vereins Kindheitstraum handelt es sich um Kinder und Jugendliche, die unter Armut oder einer andauernden oder schweren Krankheit leiden.

Enrico Kuhrt gründete 2015 den Verein „Kindheitstraum - Stuttgart“. „Ich wollte anlässlich meines runden Geburtstages Geld statt Geschenke, um für eine gute Sache zu spenden, habe aber keine passende Organisation gefunden.“ Das war die Geburtsstunde des Vereins, der heute knapp über 30 Mitglieder hat, die Kuhrt im Laufe der Zeit für seine Idee begeistern konnte.

„Am 22. Juli findet unser erstes Benefiz Bowlingturnier statt. Die Startgebühr sowie alle Einnahmen kommen den Kindern zugute“, sagt Kuhrt und freut sich auf viele Teilnehmer.

Sarya wünscht sich, einmal Florian Silbereisen zu treffen, um einen unvergesslichen Moment mit ihm zu verbringen. Bei seiner Musik strahlt das Mädchen, das im Rollstuhl sitzt und nicht sprechen kann. Sarya kam zu früh auf die Welt und wog bei

der Geburt gerade mal 450 Gramm. Ihr Wunsch auf der Wunschliste des Vereins kann bereits erfüllt werden, aber der von Ben ist noch offen. Der heute 5-Jährige ist mit einem seltenen Gendefekt zur Welt gekommen und hat zudem noch eine schwere Bewegungsstörung, weshalb er weder gehen, stehen, sitzen noch krabbeln kann. Um mit den fahrradbegeisterten Eltern auf Tour gehen zu können, benötigt die Familie einen speziellen Fahrradanhänger, den sie sich nicht leisten können und der auch von der Krankenkasse nicht übernommen wird.

„Wir setzen uns dafür ein, auch die kreativsten und ungewöhnlichsten Wünsche möglich zu machen. Um dieses Ziel zu erreichen, sind

wir auf die Unterstützung von engagierten Mitmenschen angewiesen, die an der Erfüllung dieser Träume mitwirken möchten“, erklärt der Gründer, dessen Verein aber nicht jeden Traum wahr werden lassen kann, mit dem sich Familien beim Verein bewerben. „Einen Luxusurlaub wollen wir nicht finanzieren.“ Wer mithelfen möchte, findet alle Informationen im Internet.

Kindheitstraum Stuttgart e.V., Möwenweg 21, Stuttgart, Tel. 0711-21570770, email kontakt@kindheitstraum-stuttgart.de, www.kindheitstraum-stuttgart.de, Benefiz Bowlingturnier, 22. Juli, Anmeldung bis 1. Juli



Erst Markthalle, dann Kirche

„Buch und Spiel“ hat eine neue Bleibe

von Anne Kraushaar

S-West – Im vergangenen Jahr musste die Buchhandlung „Buch und Spiel“ aus der Markthalle am Vogelsang ausziehen. Seit März hat sie in der ehemaligen Kirche St. Stefan an der Rotenwaldstraße ein neues Zuhause.

Als sie den Fußboden der ehemaligen Kirche erneuert hatten, erschien auf einmal alles ganz hell, erzählt Marie-Luise Zeuch, die Inhaberin von „Buch und Spiel“. Nur an dem großen, bunten Kirchenfenster waren die vielen Jahre Weihrauch und Kerzenqualm nicht spurlos vorbeigegangen. „Da packte meine Kollegin der Ehrgeiz und sie wischte mit großem Elan die Patina der vergangenen Zeit weg.“ Seither strahlt es wieder, das Fenster der Kirche aus den 80er-Jahren. Nachdem die Kirchengemeinde sehr klein geworden war, wurde das Gebäude in den letzten Jahren nicht mehr genutzt und stand zur Vermietung frei. Ein Glücksfall für Zeuch, die in dieser Zeit händeringend nach einer neuen Bleibe für ihren Laden suchte.

Jetzt ist wieder Leben in den Waschbetonwänden. Literatur vom Kleinkind- bis ins Erwachsenenalter füllt die Regale, dazwischen finden sich ausgesuchte Puppen, Brettspiele, Kuscheltiere und



Frau Zeuch in ihrem neuen Laden

Puzzle. „Doch der Raum bietet sich für mehr an“, findet Zeuch, und so finden hier auch regelmäßige Veranstaltungen für Kinder und Erwachsene statt. „Natürlich ist es ein Unterschied zu der Lage in der Markthalle früher“, meint Zeuch. „Da sind die Leute oft nach dem Brötchenholen zu uns gekommen und haben gestöbert. Jetzt muss man uns gezielt aufsuchen, aber“, lächelt sie froh, „eigentlich hat uns die gesamte alte Kundschaft schon wieder gefunden.“

Buch und Spiel, Rotenwaldstr. 98, S-West, Tel. 0711-3651165, Öffnungszeiten: Mo-Sa 10 bis 18 Uhr

Milchzähne hast
Du nur ein Mal
im Leben.



der
milchzahn.
com

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

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

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

bilinguale KINDERKRIPPEN
PRESCHOOL & KINDERGARTEN

die Kindervilla

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

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

Treffpunkt
SPRACHEN & REISEN

Neue Kurse im „Treffpunkt-Sprachen und Reisen“ in Möhringen.
Schülerkurse auch **samstags** und
in den **Sommerferien**.
www.treffpunkt.com - TEL.0172 9015905

20 Jahre „English for kids“
Conny von Scholley



Ferien
in
Stuttgart

Tolle Tipps für die Ferien

Tolle Ferienangebote gibt es auf der Plattform www.ferienprogramm-stuttgart.de. Hier stellt das Jugendamt Stuttgart zusammen mit der Stuttgarter Jugendhausgesellschaft jedes Jahr mehr als 300 Angebote verschiedenster Veranstalter zusammen, die viel Spaß und Abwechslung in den Ferien garantieren. Die Auswahl ist riesig. Von zahlreichen Besichtigungen, kreativen Workshops, ausgesuchten Sportkursen bis hin zu reizvollen Ausflügen. Für jedes Kind zwischen sechs und 14 Jahren ist hier etwas dabei.

Infos zum Ferienprogramm Stuttgart unter
www.ferienprogramm-stuttgart.de,
Tel. 0711-21657711.

Ein Großteil der Veranstaltungen
ist kostenlos.
Reinklicken lohnt
sich also!



© Jugendamt Stuttgart

Einmal im Monat finden die Naturtage als inklusives Angebot des Elternseminars der Stadt Stuttgart für Väter mit ihren Kindern ab vier Jahren statt. Bei jedem Treffen wird die Natur rund ums „Bärenschlössle“ ein bisschen anders kennengelernt. Es gibt gemeinsame Bachwanderungen, Kräutersuche oder Waldparcours. Und genügend Zeit, um Kraft zu tanken und mit anderen Vätern ins Gespräch zu kommen. Laut Veranstalter ist es nur wichtig, Grillgut oder ein Vesper mitzubringen und an wettergemäße Kleidung zu denken. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, man kann einfach so vorbei kommen.

Naturtage: 28. Juli, 29. September, 27. Oktober, 30. November, jeweils 10 bis 15 Uhr,
Treffpunkt:
Parkplatz hinter der Haltestelle
„Forsthaus II“, Wildparkstraße, S-West.
Ansprechpartner: Matteo Conti,
Tel. 0711-21680352,
matteo.conti@stuttgart.de.

Naturtage

Café

für Alleinerziehende in Esslingen

Schluss mit Langeweile am Sonntag: Alleinerziehende können sich im Café Regenbogen in lockerer Atmosphäre mit ihren Kindern kennenlernen. An jedem dritten Sonntag im Monat gibt es in den Räumen des Mütterzentrums Esslingen Kaffee und leckeren Kuchen. Eine Kinderbetreuung ist möglich. Das Angebot wird ehrenamtlich von alleinerziehenden Müttern geleitet. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Mütterzentrum,
Martinstr. 37, Esslingen,

15. Juli, 14.30 bis
16.30 Uhr.

& Dies & Das

Erfrischende Abkühlung im Europa Park



© Europa Park

Bei heißen Temperaturen im Sommer kann man sich in Deutschlands größtem Freizeitpark auf luftige Achterbahnfahrten und kühle Wasserattraktionen freuen. Über 100 Attraktionen und Shows begeistern Jung und Alt. Besonders an heißen Tagen sorgen die Wasserattraktionen der einzelnen Themengebiete für eine angenehme Erfrischung. Von „Paul's Playboot“ oder „Litill Island“ für die Kleinen bis hin zur „Atlantica SuperSplash“ für die Großen ist für jeden etwas dabei.

Europa Park, Europa-Park-Straße 2, Rust,
www.europapark.de,
Öffnungszeiten: 24. März bis 04. November,
täglich 9 bis 18 Uhr



© Verlag Luftballon

Für Kinderrechte laufen

Wenn am 7. Juli um 14 Uhr der Startschuss für den diesjährigen 24-Stunden-Lauf für die Rechte der Kinder fällt, dann steigen viele bunte Ballons unserer Zeitung in den Himmel, denn unser Verlag begleitet jedes Jahr den Start des Benefizlaufes, der vom Förderverein Kinderfreundliches Stuttgart e.V. und dem Sportkreis Stuttgart organisiert wird.

Mit den erlaufenen Spenden werden Projekte für Kinder gefördert, die sich in diesem Jahr mit Inklusion befassen. Zum Lauf anmelden können sich alle Laufbegeisterten, Familien, Vereine, private oder betriebliche Laufgruppen.

24-Stunden-Lauf, 7. Juli bis 8. Juli, 14 Uhr bis 14 Uhr, Bezirkssportanlage Degerloch (Walldau) am Georgiiweg 10a, Stuttgart-Degerloch,
www.24h-lauf-kinderrechte.de

Was ist eigentlich PLATTSALAT?

Plattsalat ist ein Verein, unter dessen Dach mehrere gemeinwohlorientierte Bioläden betrieben werden. Hier bekommt man richtig gute und hochwertige Bio-Produkte, von bestem Käse und richtig guten Fleisch- und Wurstwaren über Obst und Gemüse, vegane Produkte, allerlei aus Milch, leckere Kaffeesorten bis zu spitzen Bioweinen. Das besondere: Nicht-Mitglieder kaufen zu regulären Bioladenpreisen ein, Mitglieder bezahlen die günstigeren Mitgliederpreise, außerdem können Mitglieder über alle wichtigen Fragen mitbestimmen.



Der Plattsalat Verein kümmert sich um die Förderung von regionalem Bioanbau, macht Verbraucherberatung, hält Kochkurse und führt Veranstaltungen zu Themen rund um Bioanbau und Ernährung durch. Außerdem gibt es im Plattsalat West eine Lastenradausleihstation des freien Lastenradprojekts Stuttgart (www.lastenrad-stuttgart.de). Jeder kann sich hier Lastenfahräder und -anhänger kostenlos, gegen eine Spende, ausleihen!

Es gibt drei Plattsalat-Läden: einen im Stuttgarter Westen, einen in Stuttgart-Hallschlag und einen in der Gemeinde Kernen. Alle Infos unter www.plattsalat.de.



Blumen und Pflanzen

Im Frühling und Sommer wachsen in den Gärten die buntesten Blumen. Mit den liebevoll illustrierten „Gartendrachengebühren“ des KJM Buchverlags können Kinder die heimische Pflanzenwelt erkunden.



Eleanor Bick: Die geheime Welt der Gartendrachengebühren, KJM Buchverlag 2017, 80 Seiten, EUR 20,00, ISBN 978-3-945465-57-8

Mehr Infos und Produkte unter www.kjm-buchverlag.de/eleanor-bick-gartendrachengebuehren.html.



Verlosung:

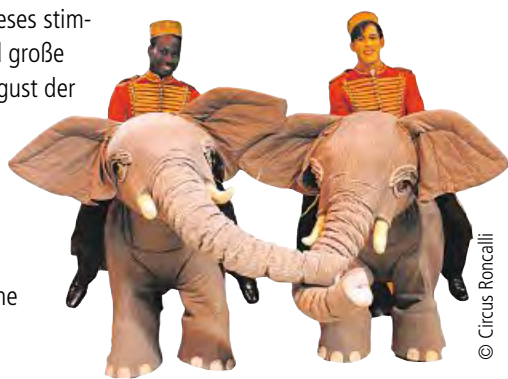
Wir verlosen jeweils drei Exemplare „Die wunderbare Welt der Gartendrachengebühren“. Wer eines der Bücher gewinnen möchte, schickt unter Angabe des Alters eine Mail an: verlosung@elternzeitung-luftballon.de oder eine Postkarte an Elternzeitung Luftballon, Nadlerstr. 12, 70173 Stuttgart, Stichwort: Gartendrachengebühren. Einsendeschluss ist der 10.7.18. (Adresse nicht vergessen!)

(Mit der Teilnahme stimmen Sie der Veröffentlichung Ihres Namens im Falle eines Gewinnes in einem der nächsten Hefte zu.) Teilnahmebedingungen siehe Impressum.

in Ludwigsburg Circus Roncalli

Es riecht nach Zuckerwatte und gebrannten Mandeln, die Musik strömt aus dem nostalgisch beleuchteten Circuszelt und Künstler in phantasievollen Kostümen begrüßen die Zuschauer am Eingang. Dieses stimmungsvolle Szenario erwartet kleine und große Zuschauer, wenn vom 18. Juli bis 12. August der Circus Roncalli zum zweiten Mal Station in Ludwigsburg macht.

Vor der ehrwürdigen Kulisse des Blühenden Barock werden 120 Artisten, Musiker, Künstler und Mitarbeiter das Publikum mit einem großen Fest der Sinne und Emotionen verzaubern.



Gastspiel des Circus Roncalli, 18. Juli bis 12. August, Einzelne Veranstaltungen im Terminkalender des Luftballon, Blühendes Barock, Ludwigsburg, Tickets unter ticket.eventstifter.de, www.roncalli.de

Verlosung:

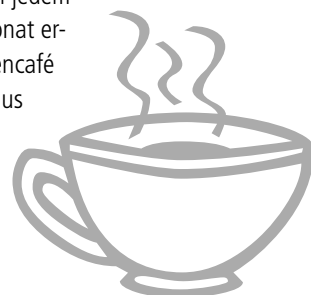
Wir verlosen 5 x 2 Tickets für die Shows innerhalb der ersten Gastspielwoche, die man vom 19. bis 22. Juli einlösen kann. Wer gewinnen möchte, schickt eine Mail an verlosung@elternzeitung-luftballon.de oder eine Postkarte an Elternzeitung Luftballon, Nadlerstr. 12, 70173 Stuttgart, Stichwort: Roncalli. Einsendeschluss ist der 10.7.2018.

(Mit der Teilnahme stimmen Sie der Veröffentlichung Ihres Namens im Falle eines Gewinnes in einem der nächsten Hefte zu.) Teilnahmebedingungen siehe Impressum.

Familiencafé

in der Wunderbar Ludwigsburg

Samstags mit der Familie Kaffee trinken, etwas Gesellschaft genießen, ohne das Gefühl zu haben, dass man den Tisch schnell frei machen muss. Dies kann man an jedem zweiten Samstag im Monat erleben, wenn das Familiencafé in der Wunderbar im Haus der Katholischen Kirche stattfindet. Jede Familie ist willkommen. Eltern können sich kennenlernen und austauschen, Kinder miteinander spielen oder basteln.



14. Juli, ab 10.30 Uhr, Haus der Katholischen Kirche, Marktplatz 5, Ludwigsburg.

Sommerfrische



© istockphoto/Cherko

Spieße, Schnecken, Schlafrock

Picknick mit der Familie

von Andrea Krahl-Rhinow

Ein Picknick mit der Familie ist ein beliebter Wochenendspaß. Aber was soll man mitnehmen? Bei diesen tollen Tipps ist für jeden etwas dabei.

Eine große Decke ist das Herzstück des Picknicks, am besten sollte sie eine beschichtete Unterseite haben, damit es von unten nicht feucht wird und auch etwas warm hält. Alternativ kann man auch zwei große Müllsäcke mitnehmen und diese vorher aufschneiden, sodass die Decke darauf gelegt werden kann. Besteck, Servietten, Teller und Gläser und eine Mülltüte für den eigenen Abfall gehören natürlich auch ins Gepäck, aber auch Sonnencreme, Sonnenmützen, ein Ball, Spielsachen, Kühlbox, Küchenpapier und Pflaster. Und dann fehlt noch das Wichtigste: Etwas zum Essen und Trinken!

Hier ein paar Anregungen, die das Picknick kulinarisch attraktiver und bunter machen und beliebig zu (Butter-)brotten, Gemüseschnitz und Kuchen ergänzt werden können:



Salat im Glas



Für den Salat werden alte Marmeladengläser oder Babybrei­gläser verwendet. In die Gläser kommt ein Salat aus Couscous und Linsen. Die Linsen werden zuvor ein paar Stunden eingeweicht.

Dann wird beides zusammen in Brühe 15 Minuten gekocht. Anschließend wird der Salat mit Gurken, Tomaten, Paprika, Avocado, Essig, Öl, Gewürzen und Kräutern nach Belieben verfeinert. Im Glas kommt zu dem Salat noch Schafskäse oben drauf und frische Minze als Dekoration und für den frischen Geschmack.



Maultaschenspieß



Für die Maultaschenspieße werden Maultaschen in der Brühe gekocht und in mundgerechte Streifen geschnitten. Kleine Spießchen werden mit einem Stück Maultasche, einem Tomatenstück, einem Mozzarella­bällchen und frischen Basilikumblättern zubereitet. Anschließend kommt etwas Olivenöl, Salz und Balsamico­essig oder Balsamicocreme (läuft nicht herunter) zum Würzen darüber. Alternativ zu Maultaschen schmecken die Spieße auch mit Tortellini oder Ravioli sehr lecker.



Miniburger



Alle Kinder lieben Burger. Diese werden aus kleinen Brötchen oder auch Brotscheiben, die mit einem Glas rund ausgestanzt werden, zubereitet. Hackfleischküchlein, die man schnell im Ofen braten kann, kommen dazwischen, sowie Gurke, Tomatensauce und etwas Senf. Auf Salatblätter sollte man lieber verzichten, die werden auf dem Weg zum Picknick welk. Alternative: Die Zutaten können in Vorratsboxen auch separat mitgebracht werden, sodass die Kinder die Burger auch selbst nach ihrem Geschmack vor Ort belegen können.



Würstchen im Schlafrock



Kleine Wiener Würstchen werden mit Blätterteigstreifen oder Pizzateigstreifen umwickelt und im Ofen gebacken. Die Würstchen lassen sich alternativ auch in Gänze verpacken oder wer es optisch raffiniert mag, wickelt sie netzartig mit Blätterteigstreifen ein (Würstchen hinter Gittern).



Gebackene Schnecken



Blätterteig wird mit Frischkäse und Tomatensauce bestrichen. Anschließend kommen Kräuter und Schinkenwürfel oder Schinkenscheiben und geriebener Käse darauf. Dann wird alles zusammengerollt und aus der Rolle zwei Zentimeter dicke Scheiben geschnitten. Diese werden im Ofen ca. 15 Minuten (180 Grad) gebacken.



Süße Schnittenspieße



Jedes Essen braucht einen Nachtisch. Obst ist gesund und für Kinder auf einem Spieß mit kleinen Ecken von Kindermilchschnitten besonders attraktiv. Um den Spieß beim Picknick kühl und frisch zu halten, können die Milchschnitten vor dem Aufspießen für eine halbe Stunde ins Eisfach gelegt werden.



Erfrischungssprudel



Picknick macht durstig. Zur Erfrischung gibt es Sprudel mit Zitronenmelisse und Zitronenscheiben. Der Durstlöcher wird in gründlich ausgewaschene Ketchup-Flaschen oder andere ähnliche Gläser zum Ausflug mitgenommen, so dass jedes Kind eine Flasche in die Hand bekommt. Da passt auch noch ein Eiswürfel hinein, so dass das Getränk lange kühl bleibt. Wer möchte, kann den Erfrischungssprudel mit Holunderblütensirup süßen.



Power-Smoothie



Im Mixer werden eine Banane, 500 ml Buttermilch, eine ausgepresste Zitrone und wenn vorhanden etwas Mango, Aprikose oder Pfirsich vermengt. Das softige Getränk kommt in eine verschließbare Flasche. Damit es schön kühl bleibt, kann man es auch in eine Themoskanne füllen oder man feuchtet vorher ein Geschirrhandtuch an, legt es ein paar Stunden ins Tiefkühlfach und wickelt dieses dann um die Flasche. Aus kleinen Schnapsgläsern oder kleinen Windlichtgläsern ist der Smoothie für die Kinder ein leckerer Spaß.

PICKNICKPLÄTZE IN STUTTGART UND REGION:

- Vor dem Schloss Solitude
- Im Schlossgarten
- Kurpark Bad Cannstatt
- Rosensteinpark
- Höhenpark Killesberg
- Am Bismarckturm
- Stadtwald Zuffenhausen
- Max-Eyth-See
- Egelsee Heide, am Rotenberg
- Favoritepark Ludwigsburg
- Neckarstrand Remseck
- Sommerhofenpark Sindelfingen
- Park Neckarau, Plochingen



Spritztouren für Neckar-Entdecker!
Erobert euch den Fluss bei einer Floßfahrt mitten durch die Natur. Feiert mit euren Freunden Geburtstag, Karneval, Grillfest: viel Spaß!

NECKAR-KÄPT'N

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

Besucherbergwerke

Neubulach

75387 Neubulach Tel.: 07053-7346
1. April - 1. November

www.bergwerk-neubulach.de

Die Sonne scheint in Freudenstadt!

FREUDENSTADT
IM SCHWARZWALD
... einfach das bessere Klima

... und sollte es doch einmal regnen, bleibt es innen spannend:

EXPERIMENTA
Freudenstadt
Das ErlebnisMuseum

aktuelle Öffnungszeiten unter:
www.experimenta-freudenstadt.de
Musbacher Straße 5 • 72250 Freudenstadt

Super-Ferienprogramm Sindelfinger Sternen Spaß

Geboten wird ein eintägiges Erlebnis-Paket für Familien.

- **Werkführung** im Mercedes-Benz Werk Sindelfingen
- **Mittagsmenü** (2-gängig mit Getränk) im Altstadtlokal Funzel
- Abenteuer im **Indoor-Freizeitpark Sensapolis** (bis zu 6 Std. mit Nachmittagsnack)
- **25,00 €** pro Person.

Geeignet für Kinder ab 6 Jahren, max. 15 Pers./Termin

Termine
Di 31. Juli
Di 07. August
Di 21. August
Di 04. September

Buchung unter
www.stuttgart-tourist.de
oder Tel. 07 11/22 28 100

Wirtschaftsförderung
Sindelfinger GmbH



Ab in den See!

Baden in freier Natur

von Andrea Krahl-Rhinow

Die Sonne lacht, es ist heiß. Die beste Gelegenheit für einen Ausflug an den Badesee. Rund um Stuttgart gibt es einige Gewässer mit sehr guter Wasserqualität, mit schönen Wiesen zum Ausruhen, Spielflächen zum Toben und sogar Stränden zum Buddeln.



Waldsee bei Fornsbach

Der Waldsee hat eine hervorragende Wasserqualität. Neben Bademöglichkeiten gibt es einen Tret- und Ruderbootverleih, Spielplätze und sogar eine Kindereisenbahn. Auch ein Grillplatz, ein Beach-Volleyballfeld, ein Restaurant und Parkplätze stehen zur Verfügung.

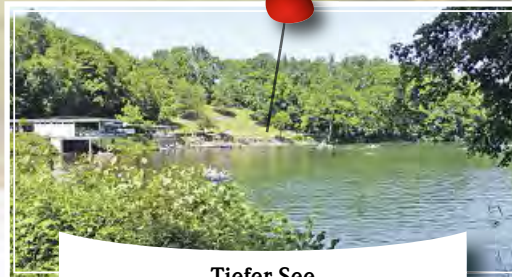
Am Waldsee, Murrhardt/Fornsbach, Landkreis Rems-Murr



Unterer und Oberer Seewald

Die Seewaldseen sind die einzigen offiziell ausgewiesenen Badeseen im Landkreis Ludwigsburg. In unmittelbarer Nähe vom Unteren Seewaldsee gibt es einen großen Spielplatz und Grillplätze.

Schneckenhäldenweg, Horrheim, Landkreis Ludwigsburg



Tiefer See

Der Tiefe See liegt direkt neben dem beeindruckenden Zistersienserklöster in Maulbronn. Der Badespaß neben dem Weltkulturerbe kostet zwar ein kleines Eintrittsgeld, ist aber neben der Kulisse des Klosters etwas ganz Besonderes. Für Kinder gibt es einen Spielplatz, außerdem einen Bootsverleih, Duschen und einen Kiosk.

Heilbronner Straße, Maulbronn, Landkreis Vaihingen/Enz

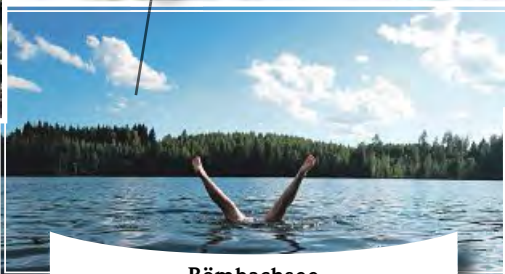


Bürgerseen

Im Naherholungsgebiet Bürgerseen bei Kirchheim/Teck bieten drei Seen Freizeitspaß.

Die Bürgerseen lassen sich mit dem Rad umrunden oder das Gelände zu Fuß erkunden. Für eine Verschnaufpause gibt es am Oberen See einen Biergarten und einen Kiosk. Badevergnügen verspricht dagegen der Untere See, in dessen Mitte sich eine Badeinsel befindet. Auch Grillplätze stehen zur Verfügung. Ein Gewässerlehrpfad zeigt viel Wissenswertes rund um Flora und Fauna und der Naturerlebnispfad lädt zu einer Entdeckungstour durch den Talwald ein.

Bürgerseen, Kirchheim unter Teck, Landkreis Esslingen



Bömbachsee

Der kleine Bömbachsee im Nord-schwarzwald in der Gemeinde Altensteig liegt idyllisch im Bömbachtal. Im Sommer lädt der See an einigen Stellen zum Baden ein.

Es gibt in der Nähe des Sees eine Feuerstelle, einen Spielplatz und einen Parkplatz. Mit Kindern kann man einen Ausflug zum See mit einem kleinen Spaziergang über den Rundwanderweg von Spiegelberg über den Bömbachsee und die Felder verbinden.

Ziegelhütte, Spielberg Calw



Aichstruter Baggersee

Der Aichstruter Baggersee hat ein richtiges Strandbad mit großem Badesteg und einem Nichtschwimmerbereich mit flachem Wasser. Es gibt eine große Liegewiese, zwei Grillplätze, Kiosk, Toiletten, gebührenpflichtige Parkplätze, Beach-Volleyball, einen Spielplatz und am Wochenende schaut die DLRG nach den Badegästen. Wer möchte, kann am angrenzenden Campingplatz sein Zelt aufschlagen und am nächsten Tag weiterbaden.

Leinhalde, Welzheim, Landkreis Rems-Murr



© Stuttgart-Tourist

Aileswasensee

Der See liegt in einem Naherholungsgebiet südlich von Neckartailfingen. Hier darf man sein Schlauchboot mitbringen oder mit dem Standup-Paddelboard über den See schippern. Ein aufgeschütteter Sandstrand sorgt vor allem bei den kleinen Kindern für Begeisterung. Am Wochenende sind Rettungsschwimmer vor Ort. Es gibt außerdem ein Seerestaurant, einen Kiosk, Grillplatz und Parkplätze. *Seestraße, Neckartailfingen, Landkreis Esslingen*



© pixelio, S. Hofschlaeger

Breitenauer See

In der Nähe von Obersulm befindet sich der See am Fuße der Löwensteiner Berge im Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald. Hier gibt es einen richtigen Strand, man kann baden, surfen und segeln. Große Liegewiesen laden zum Ausruhen ein, der Badebereich zum Plantschen. Duschen, Toiletten, ein Kiosk, Tret- und Ruderboot-Verleih, Spielplätze und eine Beach-Volleyballanlage sind ebenfalls vor Ort. *Seestraße, Weiler, Landkreis Heilbronn*



Mühlbachsee

Der kleine Naturbadesee liegt zwischen Eppingen und Zaberfeld. Er ist zwar klein, hat aber einen flachen Sandstrand, einen Kinderspielplatz, eine große Liegewiese, Toiletten und einen Kiosk. *Ochsenburger Straße, Mühlbach, Landkreis Heilbronn*



© AKR

Ehmetsklinge

Die Ehmetsklinge liegt bei Zaberfeld im Landkreis Heilbronn. Der See verfügt über ein breites Badeufer, das flach ins Wasser abfällt und auch für Kinder gut geeignet ist. Es gibt am Ufer eine große Liegewiese, an der auch ein Gasthof, Kiosk und Tretbootverleih zu finden ist. Am Wochenende ist der See von Rettungsschwimmern bewacht. Kostenlose Parkmöglichkeiten stehen zur Verfügung. *Fronhölde, Zaberfeld, Landkreis Heilbronn*



© pixelio/R. Sturm

Plüderhausener See

Der ehemalige Baggersee hat gleich vier Badestege und einen abgegrenzten Nichtschwimmerbereich. Familien mit Kindern aller Altersklassen haben hier ihren Spaß. Es gibt einen angelegten Sandstrand mit einer flachen Uferzone, aber auch Stellen, an denen es steil ins Wasser geht und die zum Schwimmen bestens geeignet sind. In der Mitte des Sees treffen sich die Schwimmer auf einer künstlich aus Holz angelegten Insel. Es gibt am Ufer außerdem einen Kiosk, Toiletten, Umkleiden, Duschen, einen Spielplatz und kostenpflichtige Parkplätze. *Wilhelm-Bahmüller-Straße, Plüderhausen, Landkreis Rems-Murr*



© Rodrun Knöll

Bissinger See

Der ehemalige Feuerlöschteich ist nicht sehr groß und kann schnell umrundet werden. Das Gelände ist dadurch sehr übersichtlich und auch durch seinen Flachwasserbereich für Familien mit kleinen Kindern gut geeignet. Es gibt Rasenflächen, Bänke und einen Spielplatz, WCs und einen Volleyballplatz bei den Sportplätzen am See. *Seestraße, Bissingen an der Teck, Landkreis Esslingen*

EINTAUCHEN
Bad am Viadukt
Hallenbad Bissingen
Badepark Ellental

baeder-in-bietigheim-bissingen.de **SWBB**
Stadtwerke Bietigheim-Bissingen

SCHLOSSTICKET
Bergbahnfahrt zur Molkenkur und zurück plus Eintritt ins Schloss

Zwei Erlebnisse – ein Preis.

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

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

Mehr unter:
www.bergbahn-heidelberg.de



07.07. + 24./25./31.08. + 01.09.2018 | 10–14.15 Uhr (Erlebnisbad)
MEERJUNGFRAUENSCHWIMMEN
15 € / 30 min., Schminken 5 € zzgl. Erlebnisbad-Eintritt
Anmeldung erforderlich! (0711) 70 70 969 - 19

01.08 – 05.09.2018, mittwochs, 15–17 Uhr (Freibad)
SOMMERFERIENPROGRAMM

- Aqua-Track Wassergeschicklichkeitsparcours ✓
- Unterwasser-Memory & Unterwasser-Dart ✓
- NEU: Fildo-Castle – coole Wettspiele im Wasser! ✓
- Wasserbombenschleuder ✓
- Schwimmabzeichen ablegen (3,50 €) ✓
- Wasserball-Matches ✓
- Wasserwalze ✓
- Aqua Zorb-Bälle ✓
- Fildo-Olympiade ✓
- Glitzertattoos ✓
- 4 in 1 Bungee-Trampolin-Springen (5 €) ✓
- 22.08.2018 | 11–17 Uhr*
- Go-Kart-Fahren mit XXL-Pedals ✓
- 29.08.2018 | 12–17 Uhr**
- Bewegungspark mit Spielmobil ✓
- 05.09.2018 | 14–17 Uhr**

26.07.–09.09.2018 (Erlebnisbad)
SOMMERFERIENGEWINNSPIEL
Gesucht: der coolste »Juch Hai-Slogan« – tolle Preise zu gewinnen!

Programmpunkte variieren je nach Wetterlage und sind – wenn nicht anders angegeben – kostenfrei, bezahlt wird lediglich der Freibad- oder Erlebnisbad-Eintritt. (*Nur bei gutem Wetter. ** Bei schlechtem Wetter im Erlebnisbad.)

DEIN SOMMERPARADIES DIREKT VOR DER HAUSTÜRE!
Fildorado.DE



aventerra
Reisen & Lernen

ERLEBNISRAUM WALD

Abenteuer erleben
für Kinder von 4 - 9 Jahre

Stuttgart (Frauenkopf)
Sommerferien

www.aventerra.de

0711 470 42 15

facebook.com/aventerra

info@aventerra.de



Kirche im Grünen

Natur erleben – Gott begegnen

www.Kirche-im-Gruenen.de



IHR BIERGARTEN IM HÖHENPARK KILLESBERG
MIT GROSSEM SANDPLATZ UND SPIELECKE

BIERGARTEN HÖHENBERG · STRESEMANNSTRASSE 39 · 70191 STUTTGART

Unter freiem Himmel

Sommergastro für Familien



Neu am Killesberg: Biergarten am Höhenberg

von Tina Bähring

Wenn die Sonne scheint, ist es draußen doch am schönsten! Und wenn man dann noch ohne Stress mit der ganzen Familie lecker essen und trinken gehen kann, ist der Sommer perfekt.

In und rund um Stuttgart gibt es viele tolle Draußen-Lokalitäten. Aber wo ist es entspannt mit Kids und Co.? Wir haben uns mal umgeschaut ...



Biergarten am Höhenberg – neuer Geheimtipp am Killesberg

Direkt neben dem Perkins Park hat Sebastian Simon als neuer Betreiber den Biergarten eröffnet und diesen so gestaltet, dass sich auch seine zweieinhalbjährige Tochter wohlfühlt. Da gibt es mit Blick auf die herrliche Blumenwiese einen schönen Sandspielplatz, im Biergarten selbst eine Kinderspielecke mit Malkreiden, Seifenblasen und Bobbycars. Essen und Trinken gibt es zu familienfreundlichen Preisen und Extra-Vergünstigungen für Kitas. Und während der Fußball-WM steht natürlich auch das Public Viewing auf dem Programm.

Biergarten Höhenberg, Stresemannstr. 39, S-Nord, Tel. 0173-3040926, www.hoehenberg-stuttgart.de



Stadtstrand – hallo Urlaub

Sand unter den Füßen, Blick auf den Neckar, Liegestühle unter Sonnenschirmen, leckere Burger, Beachvolleyball und Kinderspielplatz um die Ecke. Noch Fragen?

Schönestraße, S-Bad Cannstatt, Tel. 0711-8060910, www.scholz-gastronomie.de



Weltcafé – einfach zauberhaft

Ganz verwunschen und herrlich von großen Bäumen beschattet, liegt der Außenbereich des Weltcafés zwischen Weltladen und Welcome Center im Hof des ehemaligen Waisenhauses am eigentlich so trubeligen Charlottenplatz. Hier kann fair trade und bio regional gegessen und

getrunken werden. Die Kinder können sich im Hof vergnügen.

Charlottenplatz 17, S-Mitte, Tel. 0711-31511310, www.welthaus-stuttgart.de



Teehaus im Weißenburgpark – ein Sommertraum

Unweit vom Stuttgarter Zentrum liegt das wildromantische Teehaus. Man sitzt auf einer großen Terrasse, neben Teich und Brunnen mitten im Weißenburgpark. Es gibt Kuchen, Snacks, kleine Gerichte und von der Aussichtsplattform einen umwerfenden Blick auf Stuttgart.

Hohenheimer Straße 119, S-Süd, Tel. 0711-2367360, www.teehaus-stuttgart.de



Tschechen & Söhne – Frischluft-Oase

Der Biergarten auf der Karlshöhe ist eine Stuttgarter Institution. Zur Landesgartenschau 1961 gebaut, ist die kleine Milchbar heute Kulturdenkmal. Hier kann man herrlich Zeit verträdeln und Biergarten-Typisches schnabulieren. Der Blick aufs Städtle ist wie Kino schauen. Auf dem Weg nach oben bietet sich der Spielplatz im Park als Pausenstation an.

Humboldtstraße 44, S-West, Tel. 0711-6744064, www.marshallbar.com



Restaurant Höhencafé Killesberg – der Berg ruft

Der Killesbergpark ist immer einen Ausflug wert, soviel gibt's da mit Kindern zu entdecken! Und einkehren kann man dann beispielsweise ins Höhencafé, mit seiner wunderbaren Sonnenterrasse und seiner reichhaltigen Speisekarte.

Thomastr. 101, S-Nord, Tel. 0711-2560520, www.hoehencafe.de



Komm ins Blaue – Wasser in Sichtweite

Schnucklige Terasse zwischen den Schrebergärten am Abstieg vom Killesbergpark zur Löwentorbrücke. Dickes Plus: direkt in Sichtweite liegen die

super Wasserspiele für die Kinder. Und das Essen ist auch sehr lecker. Was wollen Eltern mehr...

Wartbergstraße 40, S-Nord, Tel. 0711-95864845, www.komm-ins-blaue.de



Buschpilot – grün & lässig

Mitten im Park der Villa Berg, umgeben von grünen Wiesen, liegt der Buschpilot. Hier schmeckts allen lecker. Und zum Nachtmahl können die Kinder verstecken oder Fangen spielen, während die Erwachsenen den fair gehandelten Kaffee oder das in Stuttgart gebrauchte Bier auf der tollen Terrasse genießen.

Karl-Schurz-Straße 28c, S-Ost, Tel. 0711-2622345, www.buschpilot-stuttgart.de



Clara Zetkin Waldheim – Familienidyll

Direkt am Wald inmitten einer Streuobstwiese mit einer Menge an Möglichkeiten zum Klettern und Toben auf dem Spielplatz, der großen Wiese und dem angrenzenden Wald. Man sitzt super idyllisch, zu essen gibt es gute Hausmannskost.

Gorch-Fock-Straße 26, S-Sillenbuch, Tel. 0711-471235, www.waldheim-stuttgart.de



Katzenbacher Hof – Spielzeit

Einer der größten Spielplätze Stuttgarts empfängt die Familien im Spitalwald bei Stuttgart-Vaihingen. Und dazu kann man noch eine Menge Tiere entdecken, die sich gerne streicheln lassen. Das leckere Essen ist frisch und regional, der Katzenbacher Hof macht rundum Spaß!

Katzenbacher Hof, S- Vaihingen, Tel. 0711-681411, www.katzenbacherhof.de



Waldheim Heschlach – Bullerbü in Stuggi

Auf einer wunderbaren Streuobstwiese stehen verstreut die Tische und warten auf Gäste. Der Spielplatz macht den Kindern riesig Spaß, die Großen können in der Sonne sitzen und die Sommerzeit genießen. Klassische schwäbische Küche.

Dachswaldweg 180, S-Dachswald, Tel. 0711-6872271, www.waldheim-heschlach.de



Bärenschlössle – immer einen Ausflug wert

Ganz nah an Stuttgart und doch mitten zwischen Wäldern und Bärensee liegt das Bärenschlössle. Leckers schwäbisches Essen mitten im Grünen. Rundherum gibt's den Rot- und Schwarzwildpark, einen Spielplatz mit Grillmöglichkeiten und einen Waldlehrpfad.

Mahdentalstraße 14, S-West, Tel. 0711-692550, www.baerenschloessle-stuttgart.de



Steiner Am Fluss – Hübsches Freiluftcafé

Das Café hat eine tolle Lage mitten im Park auf dem ehemaligen Gartenschau Gelände, direkt am Neckartalradweg. Leckere Klassiker und saisonale Leckereien stehen auf der Karte. Und ganz in der Nähe ist ein schöner Spielplatz.

Steiner Am Fluss, Im Brückenwasen, Plochingen, www.steineramfluss.de



Waldheim Raichberg –

Mitten im Wald kann schwäbisch und international – die Köfte sind der Hit – auf einer schönen Sonnenterrasse geschmaust werden. Und das Beste, der super Spielplatz liegt in Sichtweite.

Gewann Raichberg 1, S-Ost, Tel. 0711-466883, www.waldheim-raichberg.de



Neuberths Waldwirtschaft – der Biergarten im Wald

Entspannen am Bach mit schwäbischer Gastlichkeit. Herrlich! Auf der Waldterrasse, mitten im Grünen, kann man wunderbar die Seele baumeln lassen und die Kinder vergnügen sich auf dem Fußballplatz, im Klettergarten oder auf dem riesigen Spielplatz.

Neuberths Waldwirtschaft im Schmellbachtal, Im Schmellbachtal 1, L.E.-Oberaichen, www.neuberths-waldwirtschaft.de



Treffpunkt am See – ganz nah am Wasser

Am Max-Eyth-See ist es einfach schön! Wer möchte, kann einmal um den See spazieren, bevor man sich im Biergarten bei zünftigem Essen stärkt. Mit Glück ergattert man einen Liegestuhl und kann die Seele mit Blick aufs Wasser baumeln lassen. Fast wie im Urlaub! Und die Kinder haben auf dem Spielplatz mit Rutsche und Sandkasten Spaß.

Mühlhäuser Straße 305, S-Hofen, Tel. 0711-5302615, www.treffpunktamsee.de



Waldheim Gaisburg:

Die Rutsche ist super! Und die Tischtennisplatten, die Boulebahn, der Sandkasten, die Spielwiese, der Wald ... Dazu schwäbische und italienische Spezialitäten, die auf der wunderbaren terrassenförmigen Anlage verputzt werden können. Entspannung pur, für Groß und Klein.

Obere Neue Halde 1, S-Ost, Tel. 0711-465820, www.waldheim-gaisburg.de



Hofcafé im Sonnenhof – mit Bauernhof-Flair

Im Hofcafé des Sonnenhofes können kleine und große Schleckermäuler selbstgebackene Kuchen und Torten genießen. Und hinterher lockt das weiträumige Gelände mit vielen Tieren und tollen Angeboten wie Riesentrampolin, Hochseilgarten und im Sommer das Maislabyrinth. Ein besonderer Tipp: Sonntags-Brunch am 29. Juli von 10-13 Uhr.

Sonnenhof 1, S-Mühlhausen, Tel. 0711-5074620, www.dersonnenhof.com



Biergarten Schwaneninsel – ein Klassiker

Unter alten Bäumen sitzt man ganz idyllisch auf der Schwaneninsel an der Rems. Das Essen ist zünftig, für jeden ist etwas dabei. Spitze ist der Spielplatz, der im Blickfeld der Eltern liegt.

Biergarten Schwaneninsel Waiblingen, Winnender Str. 4, Waiblingen, www.biergarten-schwaneninsel.de

Campo-Grossbottwar.de

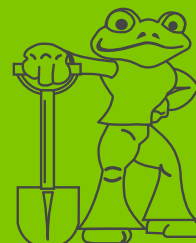
ABENTEUER FUSSBALLGOLF
MINIGOLF TRAMPOLIN
BUNGETRAMPOLIN
UND VIELES MEHR

IDEAL FÜR EINEN
KINDERGEBURTSTAG

In den Frauengärten 12 | 71723 Großbottwar
P Wunnensteinhalle | T: 07148 9290723 | www.campo-grossbottwar.de

Grün & mehr

Garten- und Landschaftsbau



Schenkenbergstraße 30/1
73733 Esslingen
Telefon 0711 321455
th.merkle@gruen-und-mehr.de

Planung | Ausführung | Pflege
www.gruen-und-mehr.de



3. Juni - 12. August

Karten 0711 / 79 51 11

Di. und Fr. 15:00 - 18:00 Uhr

oder online www.tudk.de

Stetten auf den Fildern



THEATER
UNTER DEN
KUPPELN

in.Stuttgart

VOLKSWAGEN LICHTERFEST STUTTGART 14. JULI

Volkswagen Automobile Stuttgart

HÖHENPARK KILLESBERG AB 16 UHR
VOLKSWAGEN-LICHTERFEST.DE

Medienpartner: Coca-Cola, DINKELACKER, Ensinger, rentES, 107.7, DASDING

Let's have partys

Sommerfeste in und um Stuttgart herum



Vor der stimmungsvollen Kulisse von Schloss Hohenheim geht es rund.

von Alexandra Mayer

Im Juli kommt man alljährlich aus dem Feiern kaum heraus – so auch in diesem Jahr, wenn Lichterfest, Offene Uni und viele weitere Feste Groß und Klein von nah und fern magisch anziehen.

und weiteren Angeboten. Am Samstag, den 7. Juli, folgt der Tag der Offenen Tür, bei dem man echte Uniluft schnuppern kann. Für Kids gibt es den Kindercampus mit Malworkshop, Börsenspiel, Puppentheater, Bauernhofrallye, Tretschlepperparcours, Experimenten und weiteren Aktionen. Anlässlich des Jubiläums schließt die Festwoche mit der Nacht der Offenen Tür, die unter anderem als krönenden Abschluss mit einer Lichtshow 200 Jahre Geschichte auf die Schlossfassade zaubert.

Fr, 6. Juli, und Sa, 7. Juli, 12-18 Uhr, Campus der Universität Hohenheim, S-Hohenheim, Eintritt frei, www.uni-hohenheim.de

Dampflopfest

Tazzelwurm, Santa Maria, Blitzschwoab und Schwoabapfeil – für alle, die es nicht wissen: Das sind die Namen der Killesbergbahnen, die durch den Höhenpark fahren und im Mittelpunkt dieses Festes stehen. Die Züge halten den Tag über nicht nur am Bahnhof, sondern auch am Höhenweg nahe des Lokschuppens. Es finden besondere Fahrten statt, zahlreiche Miniatur-Dampftraktoren sind im Park unterwegs und auch Dampfkarussell und Miniatur-Dampfbahnanlage sorgen für jede Menge Qualm und Tuten.

Sa, 30. Juni, und So, 1. Juli, Fahrbetrieb 10-18 Uhr, Höhenpark Killesberg, S-Nord, Eintritt frei, Bahnfahrten kostenpflichtig, www.killesbergbahn.de

Offene Uni Hohenheim

Die Uni Hohenheim wird 200 Jahre alt und feiert dies mit einer Festwoche. Teil von dieser ist die jährliche Offene Uni Hohenheim. „Für die Kinder ist immer etwas dabei. Unsere zwei klassischen Tage, der erste Freitag und Samstag im Juli, bleiben jedoch für die Kids die interessantesten Wochentage“, erklärt Johanna Lembens-Schiel, Leitung Marketing und Veranstaltungen der Uni Hohenheim. Die Offene Uni startet mit Studierenden-Jahrmarkt, Kinderfest im Schlosspark

Kinderfest ROYAL

Das Mitmach-Museum „Kinderreich“ wird zehn Jahre alt. Grund genug für das traditionelle Kinderfest in Ludwigsburg unter dem Namen Kinderfest Royal im Schlosshof des Residenzschlosses mitzufeiern. „Dieses Jahr gibt es noch mehr Attraktionen für die Jungen und Mädchen als sonst, auch in den Räumen des Mitmach-Museums „Kinderreich“ im Residenzschloss“, so Beate Schweickhardt, Programmreferentin bei Tourismus & Events Ludwigsburg. Über 50 Vereine, Einrichtungen und Einzelhändler sind mit kostenlosen oder taschengeldfreundlichen Angeboten dabei. Viele greifen das Thema „Schloss“ auf, zum Beispiel beim Kronenbasteln oder Froschkönigspiel. Einige Highlights: Kind kann als Prinz oder Prinzessin verkleidet kommen, Armbrustschießen, mit der heruntergeladenen Schloss-App auf Schnitzeljagd gehen und auf dem Barfußpfad wandeln.

So, 8. Juli, 13-18 Uhr, Residenzschloss Ludwigsburg, www.ludwigsburg.de

FEST 2018
21. + 22. JULI

Leistungsschau der Hafenfirmen mit Verladekränen, Reachstacker (riesige Containerstapler) Schwertransportern, Radladern, historischen Nutzfahrzeugen, Amphibienfahrzeugen

Infostände „unser Neckar“ mit Umweltinitiativen

Informationen zur Gewässerpädagogik und zum Geocaching

Blaulichtmeile mit Wasserschutzpolizei, DLRG, DRK, THW, Zoll

Infostände der Wassersportvereine und Wassersportschulen und Stände mit maritimer Ausstattung

Besichtigung Hotelschiff Casanova

Flaniermeile am Westkai mit kulinarischen Köstlichkeiten, Musik an vielen Ecken

Das vollständige Programm gibt's unter www.stuttgarter-hafenfest.de

Premium Partner **nicko cruises**

Familihtag im Mercedes-Benz Museum

Zahlreiche kostenlose Attraktionen warten in und um das Mercedes-Benz Museum auf kleine und große Leute: Tigerenten-Rodeo aus dem „Tigerenten Club“, Improvisationstheater, der Illusionist Alexander Straub und die Kinderfahrschule „Mobile Kids“. Mit dabei sind auch „Äffle und Pferdle“ und das VfB-Maskottchen „Fritzele“. Wer das Museum einmal aus einem anderen Blickwinkel betrachten möchte, kann an einer der Führungen mit Blick hinter die Kulissen teilnehmen. Stilecht anreisen geht mit einem historischen Mercedes-Benz Omnibus aus dem Jahr 1950 zwischen 11 und 19 Uhr ab dem Schlossplatz.

Sa, 8. Juli, 9-18 Uhr, Mercedes-Benz Museum, S-Cannstatt, Eintritt frei, www.mercedes-benz.com/de/mercedes-benz/classic/museum/konzertsommer-2018/

Volkswagen Lichterfest

Mit seiner besonderen Atmosphäre zählt das Lichterfest im Killesbergpark zu den Klassikern unter den Sommerfesten. Höhepunkt ist das Musikfeuerwerk, das gegen 22.15 Uhr den Stuttgarter Nachthimmel erleuchten wird. Bis dahin ist jede Menge los: Kids erwarten Mitmachaktionen, die Killesberg-Bahnen fahren, auf den Bühnen sorgt Musik für Stimmung, mit Einbruch der Dämmerung erleuchten Illuminationen den Park ... kurz gesagt Spiel, Spaß, Musik und unzählige Lichter bei einem ganz besonderen Fest.

Sa, 14. Juli, ab 16 Uhr, Höhenpark Killesberg, S-Nord, Familienkarte Vorverkauf 35 Euro, Tageskasse 39 Euro, www.lichterfest-stuttgart.de

Internationales Fest der Caritas

Im Juli feiert das alljährliche Fest der Caritas unter dem Motto „Vielfalt grenzenlos“ seinen 25. Geburtstag. Für

Kids geht es Samstag und Sonntag ab 14 Uhr rund, sie dürfen sich auf Rollrutsche, Basteleien, Kistenklettern, Clown, Zauberer und mehr freuen. „Wir feiern Vielfalt, und Vielfalt lebt von Begegnungen – auf unserem Kinderfest geht das fast ganz von selbst, denn es ist viel geboten“, fasst Ulrike Holch, Leitung Freiwilligenzentrum Caleidoskop, Caritasverband für Stuttgart e.V., zusammen. *20. bis 22. Juli, Berger Festplatz, S-Ost, Eintritt frei, www.internationales-fest.de*

Chaos im Wunderland

Unter diesem Motto lädt Das Fest für Kinder im Spielhaus Unterer Schlossgarten zu einem Wochenende der besonderen Art: Das Gelände rund ums Spielhaus verwandelt sich nämlich in ein Land der Träume, in dem man Elfen, Drachen und anderen Gestalten begegnen kann. Kids werken an Spiel- und Bastelstationen, machen einen Trollausflug in den Schlossgarten, bewundern Auftritte von Zirkusschulen sowie der Comedy-Truppe „Holta di Polta“ ... ein unvergessliches Spektakel für alle, die schon immer in fantastische Welten eintauchen wollten.

Sa, 21. und So, 22. Juli, ab 13 Uhr, Spielhaus Unterer Schlossgarten, S-Ost, Eintritt frei, www.festfuerkinder.de

Hafenfest

Oft gesehen, aber nie besichtigt: Das ändert sich beim Fest anlässlich 60 Jahre Hafen Stuttgart. Denn dann können Groß und Klein auf Entdeckungstour durch den Hafen gehen. Geboten werden zum Beispiel Hafentouren zu Wasser mit Schiffen des Neckar Käpt'n und auf dem Trockenen mit der Alba-Bimmelbahn oder dem historischen SSB-Bus sowie Besichtigungen der Fernbedienzentrale der Schleusen. Kinder dürfen zum Beispiel Bagger bedienen, außerdem gibt es ein großes Aquarium, ein Ökomobil, Wasserski-Shows ... Ein großes Plus: Fast alle Angebote sind kostenfrei, nur

die Fahrt mit einer Dampflokomotive kostet 1 Euro. *Sa, 21. und So, 22. Juli, ab 11 Uhr, Stuttgarter Hafen, S-Untertürkheim, www.stuttgarter-hafenfest.de*

Sommerfest Haus des Waldes

Alles andere als hektisch geht

es bei diesem Fest zu, das immer am jeden ersten Sonntag der Sommerferien stattfindet. Das Thema in diesem Jahr: Wald entspannt. Rund um das Haus des Waldes sind zahlreiche Aktivitäten verteilt, größtenteils mit Lerneffekt und für Kids ab circa sechs Jahren geeignet.

Da gibt es zum Beispiel Yoga im Wald für Groß und Klein, und wer auf Nervenkitzel steht und mindestens sieben Jahre alt ist, versucht sich im Baumklettern.

So, 29. Juli, 10-18 Uhr, Haus des Waldes, S-Degerloch, Eintritt frei, www.hausdeswaldes.de



DIE ANFÄNGE DER KUNST

NIEDERSTÖTZINGEN
ARCHÄOPARK VOGELHERD

UNESCO-Welterbestätte
Höhlen und Eiszeitkunst der Schwäbischen Alb

FORSCHEN . ENTDECKEN . ERLEBEN
www.archaeopark-vogelherd.de

Am Vogelherd 1
89168 Niederstötzingen-Stetten
Telefon: + 49 (0) 7325 952 80 00
info@archaeopark-vogelherd.de



Apoll 11

ENTDECKERWELT
BAD URACH

Das Kindererlebniszentrum im Biosphärengebiet Schwäbische Alb **Bad Urach**

www.badurach-entdeckerwelt.de

Gläserne Oper, weißes Ballett, gestiefelter Kater

Die neue Spielzeit der Staatstheater Stuttgart

von Christina Stefanou

Stuttgart – Opern-, Schauspiel- und Ballettfans aller Altersstufen können sich freuen. Die neue Spielzeit der Staatstheater Stuttgart wird gigantisch. Alle drei Sparten bekommen neue Intendanten und jeder von ihnen hat ausgesuchte Bonbons im Repertoire.

Junge Oper - #mitmachen erwünscht

Das erste Bonbon packt die Junge Oper aus: Sie zieht unter der Intendanz von Viktor Schöner in ihr eigenes Opernhaus mit neuem Namen: JOiN, was einerseits mit „Junge Oper im Nord“ übersetzt wird, andererseits aber durchaus auch als Einladung zum Mitmachen verstanden werden soll. In der Spielstätte am Löwentor, wo momentan noch das Schauspiel spielt, wird zum Beispiel eine gläserne Opernwerkstatt eingerichtet. „Dort kann sich die Junge Oper zusammen mit dem Publikum weiter entfalten und experimentieren“, sagt die neue Leiterin, Elena Tzavara. Dass es ihr mit JOiN Ernst ist, zeigt, dass sie mit ihrer Familie dafür eigens von Köln nach Stuttgart umzieht.

Spielzeiteröffnung ist am 1. Dezember mit einer Übernahme der Salzburger Festspiele. Die musikalische Komödie „Der Schauspieldirektor“ mit der Musik von Wolfgang Amadeus Mozart ist für Kinder ab acht Jahren gedacht. Weiter geht es gleich mit dem Erfolgsstück „Gold“ nach dem Märchen vom Fischer und seiner Frau

für Kinder ab sechs. Im März 2019 gibt es für Jugendliche das „Antigone-Tribunal“, ein europäisches Musiktheaterprojekt mit einem Bürgerchor. Wer mitsingen möchte, ist am 13. und 20. Oktober zum Casting eingeladen.

Kooperationen sind ebenfalls ein Baustein der neuen Leitung. So gibt es im Mai 2019 das Stück „Lollo“ von Elisabeth Naskke gemeinsam mit der Abfallwirtschaft Stuttgart und im Juni nächsten Jahres eine Installation mit der Landesmedienzentrale zum Thema digitales Leben. In Kooperation mit der Wilhelma entsteht gar ein Urban-Gardening-Projekt. JOiN bietet viele Mitmachprojekte für Theater-AGs, Schulklassen und Gruppen an.

Neben viel Neuem, gehen natürlich

auch bewährte Erfolgsproduktionen wie die Sitzkissenkonzerte im dritten Rang im Opernhaus in die Verlängerung. Im Mai kommt „Wissen macht Ah!“-Profi Ralph Caspers nach Stuttgart und moderiert das große Familienkonzert „Der Zauberlehrling“. Premiere für die große Familienoper „Die Liebe zu den drei Orangen“ ist am 2. Dezember. Ein Bonbon für das Publikum: Bei Familienvorstellungen der Oper im Großen Haus zahlen Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren in Begleitung ihrer Eltern, Großeltern oder Paten zehn Euro auf allen Plätzen.

Schauspiel - Der gestiefelte Kater

Auch das Schauspiel setzt auf Familie. Burkhard C. Kaminskis Bonbon ist das

Stück „Der gestiefelte Kater“ in der Inszenierung von Susanne Lietzow am 2. Dezember. Die Geschichte vom gewiefen Kater, der alles auf eine Karte setzt und es mit seinen Tricks bis ganz nach oben schafft, ist nicht nur höchst unterhaltsam, sondern birgt, trotz seiner 200 Jahre alten Geschichte, auch aktuelle Gesellschaftsthemen.

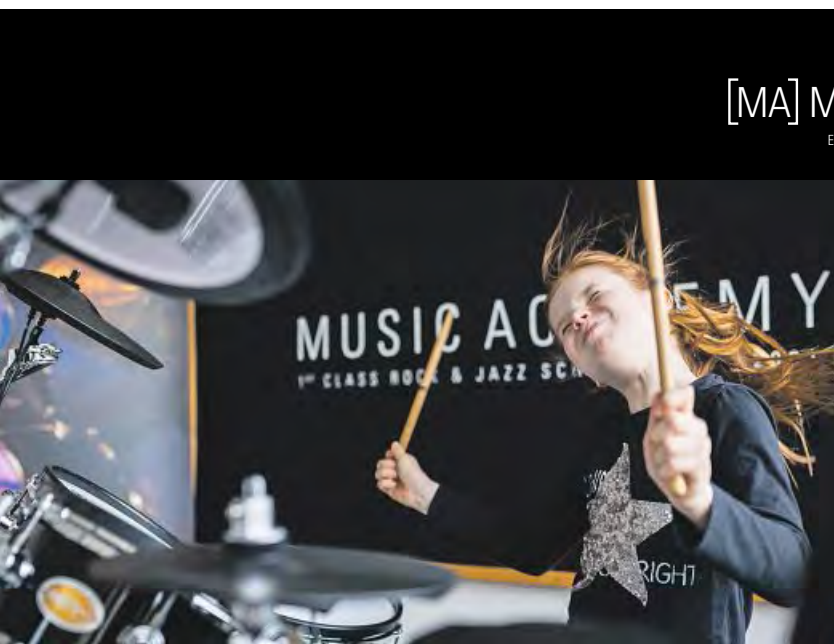
Ballett - Selber tanzen

Das Stuttgarter Ballett zieht schon immer alle Altersgruppen an. Nach Reid Anderson ist nun Tamas Detrich Intendant des Hauses. Sein Bonbon sind drei Uraufführungen, fünf Erstausführungen und sechs Premieren. Neben ganz neuen Ballettabenden wie „Shades of White“, einem Ballettabend ganz in Weiß, stehen aber auch bekannte Stücke wie die Kameliendame und Romeo und Julia auf dem Programm. Das „Stuttgarter Ballett Jung“ spricht gezielt junge Menschen an und lädt ein, ganz nah dran und selbst aktiv zu sein. Das sind Kooperationsprojekte mit Schulen wie öffentliche Trainings für Schulklassen, Tanzerfahrung für Jugendliche internationaler Vorbereitungsklassen, öffentliche Bühnenproben oder Tanzworkshops mit ehemaligen Tänzerinnen des Stuttgarter Balletts. Beim Herbstferienprojekt TANZ sind Kinder zwischen zehn und zwölf Jahren zu Gast im Großen Haus und Jugendliche, die sich für Choreographie interessieren, sind im Jugendclub TANZ willkommen.

www.staatstheater-stuttgart.de



© Monica Menez



[MA] M



Die [MA] Music Academy bietet modernsten Musikunterricht für Kinder (ab 2 Jahren), Jugendliche, Erwachsene und Best Ager für alle gängigen Instrumente der Rock-, Jazz- und Popmusik sowie Gesang. Der Unterricht kann ohne Wartezeiten begonnen werden. Eine kostenlose und unverbindliche Probestunde ist jederzeit möglich.

Vereinbare jetzt einen Termin! Wir freuen uns auf Dich.

[MA] Music Academy · 1st Class Rock & Jazz School · Kupferstraße 36 · 70565 Stuttgart
+49 711 78 25 19 31 · stuttgart@music-academy.com
music-academy.com

Freiluftzauber in der City

Kindertheater unter blauem Himmel

S-Süd (am) - Sommer, Sonne, Freiluftsaison heißt es nicht nur auf zahlreichen Freiluftbühnen außerhalb, sondern auch mitten in der Landeshauptstadt. Denn im Juli und August spielt das Theater Tredeschin im Lapidarium.

Theater unter freiem Himmel ist für Groß und Klein ein ganz besonderes Erlebnis. Darum spielt das Theater Tredeschin seit zwölf Jahren im Sommer im Städtischen Lapidarium in der Mörikestraße. „Im parkähnlichen Garten kann man sich ungestört der Muse hingeben. Hier intensivieren sich die Eindrücke im Einklang mit Wind, Wetter und Natur“, erklärt Michael Kunze vom Theater Tredeschin. Das ist bekannt für seine Mischung aus Figuren- und Schauspiel, „das Spiel mit der Puppe regt die Vorstellungskraft im Zuschauer an, Fantasie, Lebensfreude und Humor sollen vermittelt werden.“

Auch diesen Sommer lockt das Theater mit mehreren Stücken zum Freilufttheater: Für Kinder werden „Hans im Glück“, „Die Bremer Stadtmusikanten“, „Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“ gespielt. Als besonderes Highlight gibt es die Premiere von „Das Glückskind“. Im Abendprogramm spielt das Theater „Der Brandner Kasper und das ewige Leben“ sowie „König Artur“ – auch eine Premiere und laut Kunze ebenso für Kids ab



Diesen Sommer im Lapidarium zu sehen: Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer.

circa acht Jahren geeignet. Übrigens: Bei Regen muss der Spaß nicht ins Wasser fallen. Dann kann unter den Arkaden gespielt werden.

Städtisches Lapidarium Stuttgart, Mörikestr. 24/1, S-Süd, Kinderprogramm 7 Euro, Theater Tredeschin, Tel. 0711-35887128, die genauen Termine gibt's unter www.tredeschin.de

Ein großes Fest für die Natur

NaturVision Filmfestival 2018

Ludwigsburg (cs) – Wer hat gewusst, dass der niedliche Feldhamster zu den vom Aussterben bedrohten Tierarten gehört? Beim NaturVision Filmfestival erfährt man noch viel mehr über unsere Natur, bedrohte Tiere und was wir tun können, um beides zu schützen.

Vier Tage lang, von Donnerstag bis Sonntag, 19. bis 22. Juli, ist Ludwigsburg wieder Zentrum des Natur- und Umweltfilms mit rund 140 Filmen, Open Air Kino, dem Übermorgen Markt, Kinderaktionen, Science Slam und vielem mehr. Die meisten Filme sind auch für Kinder geeignet. Es werden Highlights präsentiert wie „Jane“, eine Dokumentation über die berühmte Schimpansenforscherin Jane Goodall oder Kurzfilme über die (Un)endlichkeit von Plastikmüll auf unserem Planeten. Der Übermorgen Markt, den man schon vom Stuttgarter Marienplatz kennt, ist dieses Jahr zum ersten Mal in Ludwigsburg dabei. Von Freitag bis Sonntag präsentiert er nachhaltige Produkte, Ideen und Initiativen.

Werde Umweltdetektiv

Kids zwischen sechs und zwölf Jahren werden am Sonntag auf der Bärenwiese zum Umweltdetektiv ausgebildet. Ausgestattet mit Becherlupen und Beuteln lernen sie, was im Waldboden lebt und was dort nicht hingehört. Am Samstag und Sonntag bedrucken Hamsterfans Jutebeutel und T-Shirts mit dem niedlichen Festival-Maskottchen. Eltern können kostenlos die Kinderbetreuung des



Das Festival-Motivtier 2018: Der Feldhamster

Ludwigsburger Innenstadtvereins nutzen, solange sie im Kino die Filme genießen. Zwei Erzieherinnen sind vor Ort und freuen sich auf alle Kinder zwischen acht Monaten und acht Jahren.

NaturVision Filmfestival, Do, 19. bis So, 22. Juli
Open Air und Übermorgen Markt: Arsenalplatz, Central Filmtheater: Arsenalstraße 4, Ludwigsburg
www.natur-vision.de

- Umweltdetektive, So, 22. Juli, zwischen 12 und 17 Uhr, Treffpunkt Infostand auf dem Arsenalplatz
Anmeldung unter Tel. 07141-99224815 oder litz@natur-vision.org

- Hamster drucken auf Jutebeutel oder T-Shirts, Sa und So, 21./22. Juli, 14-18 Uhr, Arsenalplatz
Informationen zur Kinderbetreuung unter www.ludwigsburg.de

Komm, tanz mit!
Kinderballett ab 3 J.
Ballett für Teenager ab 12 J.
Ballett für Erwachsene

Royal Ballettstudio
school of ballet, dance and theatre
www.ballettstudio-royal.de

ballettschule seeger
vormals Ballettschule Pleva

Ballett Jazz Yoga Hip Hop
Charlottenplatz, Esslinger Straße 40,
70182 Stuttgart, 0711 232802
www.ballettschule-seeger.de

bumble bee
Engl. Unterrichtsmaterial für Kinder
von 3-10 www.bumble-bee.info

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

Riekestr. 24 · 70190 Stuttgart
Tel. 0711-2539189

Der Circus Calibastra kommt!
15. bis 22. Juli 2018
auf dem Festplatz
Krehlstraße in
Stuttgart-Vaihingen

Frühstück süß zum Abendbrot
15.-22. Juli 2018
www.calibastra.de

Irina Schlaht, Tanzpädagogin und Tänzerin
am Stuttgarter Ballett.

Ballettschule
Schmetterling

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

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



27. Juli um 17 Uhr

Erzählt uns den Planeten
verheißt eine Sommernacht voll Geschichten vom guten Umgang miteinander und mit der Natur. Die Veranstalter des Ars Narrandi e.V. im Killesberg-Park wollen Denkanstöße für eine nachhaltige Entwicklung der Erde geben. Um 17 Uhr kann man im Tal der Rosen auf „Geschichteninseln“ verschiedenen Erzählungen lauschen. Weitere Programmpunkte für Kinder sind um 18.30 Uhr die internationale und mehrsprachige Erzählwanderung mit Musik und um 20 Uhr „Begegnungen für die Nachhaltigkeit in der Welt“ mit Informationen und Spielen für Groß und Klein. Wer die totale Mondfinsternis in besonderem Ambiente erleben will, sollte sich um 21.30 Uhr die spektakuläre Licht-Performance von Stefan Laug nicht entgehen lassen. Die Veranstaltung findet auch bei leichtem Regen statt. Eintritt frei.

ab 6 Jahre
Erzählfest / S-Nord

Kultur Splitter

von Annette Gotthardt & Christiane Götz



1. Juli um 15 Uhr

Wassermusik am Feuersee
– das bedeutet der altehrwürdige Löschteich im Stuttgarter Westen verwandelt sich für einen Abend in eine Konzertarena. Patrick Siben und seine Stuttgarter Saloniker schweben auf schwimmender Bühne über dem Wasser und spielen auf klassischen Instrumenten Wassermusiken und Gondellieder von Barock bis zur Moderne in Form eines Kindermitmachkonzertes. Derweil sitzt das Publikum am Ufer und lauscht dieser leichten, klassischen Muse, bis es selbst anfängt zu schweben - gerne auch beim Picknick mit der ganzen Familie.

Für Groß & Klein
Konzert / S-West



28. Juli - 29. Juli

Märchenfest im Blühenden Barock

Einmal im Jahr breitet sich der Märchengarten mit einem ganz besonderen „Jahresmärchen“ im gesamten Blühenden Barock aus. Kinder und Erwachsene durchleben auf einem eigens hierfür zusammengestellten Märchenpfad fantasievoll gestaltete Aktionspunkte. Bei Geschicklichkeitsspielen oder kreativen Aufgaben ist Fingerspitzengefühl und Ausdauer gefragt, die am Ende des Tages vielleicht sogar mit einem märchenhaften Schatz belohnt werden.

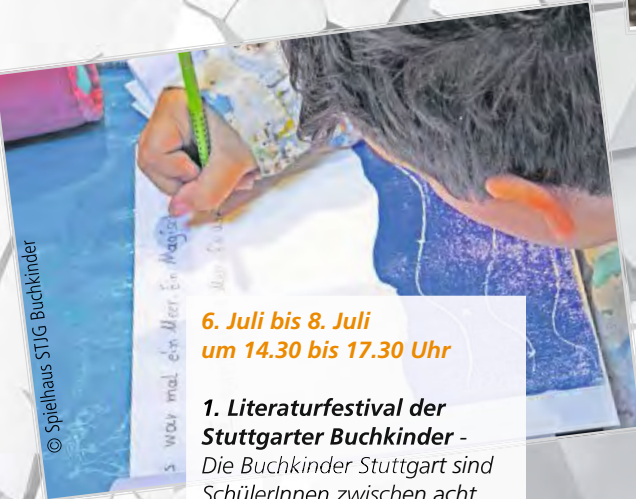
7. Juli - 30. August

Sand-Kunst im Blühenden Barock

In der barocken Broderie im Nordgarten zeigen internationale Künstler ihre riesigen Sandskulpturen zum Thema „Barock“ und wetteifern um den Titel des besten Sandkünstlers 2018, der durch Publikumsabstimmung ermittelt wird. Rund um die Sand-Kunst-Ausstellung werden zahlreiche Workshops angeboten, in denen jeder sein eigenes Talent unter Beweis stellen kann.

www.bluehendes-barock.de

Für Groß & Klein
Fest & Ausstellung / Ludwigsburg



6. Juli bis 8. Juli
um 14.30 bis 17.30 Uhr

1. Literaturfestival der Stuttgarter Buchkinder

Die Buchkinder Stuttgart sind Schülerinnen zwischen acht und zwölf Jahren, die bei Projektwochen gemeinsam mit ihren LehrerInnen und Projektpartnern an spannenden Workshops rund um die Themen Text, Sprache und Literatur teilgenommen haben. Auf dem Literaturfestival wollen sie nun ihre Ergebnisse präsentieren und viele spannende Workshops wie „Handlettering“ oder „Schnipselbilder“ für andere Kinder anbieten. Namhafte Autoren bieten zudem Lesungen und Schreibwerkstätten an. Höhepunkt ist am 8. Juli um 14 Uhr sicher die Marathonlesung durch den Unteren Schlossgarten. Veranstaltungsorte sind das Spielhaus, die Stadtbibliothek am Mailänder Platz und die vhs Stuttgart am Rotebühlplatz.

ab 6 Jahre
Literaturfestival / S-Mitte



15. Juli um 11 Uhr

Auch im Jubiläumsjahr bietet das renommierte Jazz-Open Festival mit der Family Matinée einen Programmpunkt für den Nachwuchs. Mit dem Konzert **Jazz für Kinder** sorgen ein Jazz-Quartett bestehend aus den Vollblutmusikern Peter Lehel (Saxophon), Mini Schulz (Kontrabass), Olaf Polziehn (Klavier) und Meinhard „Obi“ Jenne (Drums) für den musikalischen Auftakt. Wer dazu noch Dinge zum Rasseln von zu Hause mitbringt, wird noch mehr Spaß beim Zuhören haben, weil er damit gehörig den Rhythmus nach vorne treiben kann. Künstlerisch aktiv können junge Teilnehmer ab 12 Uhr beim Trickfilm-Workshop „Orchester der bewegten Bilder“ sein. Gezeichnete Bilder werden auf wundersame Weise mittels Legetrick zum Leben erweckt. Eintritt zu Konzert und Workshop sind frei.

ab 3 Jahre
Konzert / S-Nord

Eventcenter Spardawelt,
www.spardawelt.de

Der Ball ist rund

Cristina Rieck stellt besondere Fußballbücher vor

Regiert der Fußballsport tatsächlich die Welt? In den kommenden Wochen ganz bestimmt, denn die Weltmeisterschaft lässt selbst Fußballmuffel nicht unberührt. Auch Kinder und Jugendliche auf der ganzen Welt sind fasziniert von dem runden Leder. Wer darüber lesen will, findet im Folgenden besondere Anregungen.



▶ Ab 4

Fünfunddreißig Schafe auf der einen Seite, fünfunddreißig auf der andern, und in der Mitte ein schwarzes Schaf als Schiedsrichter. „Keines mehr und keines weniger“ zeichnet der spanische Illustrator Raul Nieto Guridi, denn „71 Schafe spielen Fußball“ ist der Titel seines außergewöhnlichen Bilderbuches. Doch kaum hat das Spiel begonnen, wird es in der Geschichte von Pablo Albo schon wieder unterbrochen, denn der Wollknäul-Ball landet auf dem Baum, anstatt auf der Wiese. Doch die Schafe wissen sich zu helfen, selbst als plötzlich ein böser Wolf auftaucht.

Mit Humor erzählt der Autor im Zusammenspiel mit den faszinierenden Zeichnungen Guridis, dass Fußball bei Schafen offensichtlich anders läuft, als wir es gewohnt sind. Das Buch ist bestimmt kurzweiliger als so manches Fußballspiel und wird bereits die jüngsten Betrachter faszinieren.

Pablo Albo/ Raul Nieto Guridi (Illustrationen): 71 Schafe spielen Fußball, Aladin Verlag 2018, 44 Seiten, EUR 12,95, ISBN 978-3-8489-0127-2



▶ Ab 7

Beate Döllings „Wild auf Fußball“ ist eines der wenigen Fußballbücher, in denen ein Mädchen im Mittelpunkt der Geschichte steht: Ella spielt für ihr Leben gerne Fußball. Am liebsten zusammen mit ihrem Bruder Lino. Doch als Lino anfängt, in einer Jungenmannschaft zu spielen, lässt er seine kleine Schwester links liegen und trainiert nur noch mit seinen Freunden. Zum Glück wird in der Schule gerade eine Mannschaft zusammengestellt, in der Mädchen ebenso wie Jungs willkommen sind. Ella ist natürlich dabei und will zusammen mit ihrem Team unbedingt den Schülerpokal gewinnen. Doch dann wird ihr doch etwas mulmig

zumute, denn ihr erster Gegner bei diesem Turnier ist ausgerechnet Lino mit seiner Mannschaft.

Das Fußballbuch für Jungen und Mädchen wurde in einer überarbeiteten Neuauflage mit Vignetten von Regina Kehn veröffentlicht, und ist bereits von Leseanfängern gut zu bewältigen.

Beate Dölling/ Regina Kehn (Illustrationen): Wild auf Fußball, dtv junior 2018, 152 Seiten, EUR 8,95, ISBN 978-3-423-71779-3



▶ Ab 12

Er steht am Spielfeldrand und wartet darauf, eingewechselt zu werden, denn dann wird er „Einer von 11“ sein. In der Geschichte von Manfred Theisen wird klar, dass es auf dem Fußballfeld egal ist, welche Hautfarbe der einzelne Spieler hat. Der Erzähler, der das Spiel in der 69. Minute noch retten soll, trägt das schwarz-weiße Trikot auf seiner braunen Haut und ist Teil der Mannschaft, wie alle anderen auch. Das war nicht immer so, und der Spieler erinnert sich in dieser Situation extremer Anspannung an Momente, in denen er sich für seine Hautfarbe und die seines Vaters ebenso wie für den krampfhaften Kampf seiner Mutter gegen rassistisches Verhalten anderer Leute geschämt hat. „Schwarz und weiß ist dieses Land“, und so steht das Fußballtrikot der deutschen Mannschaft für Integration und Zusammenspiel in einem Land, in dem die Herkunft seiner Bürger nicht mehr von Bedeutung ist und sein soll.

Die kurze Geschichte in kleinem Format ist sehr ansprechend illustriert von Verena Ballhaus und regt zum Nachdenken an. Ein schönes Mitbringsel auch für Erwachsene, nicht nur zum gemeinsamen Fußballabend.

Manfred Theisen/ Verena Ballhaus (Illustrationen): Einer von 11, Loewe Verlag 2018, 64 Seiten, EUR 6,96, ISBN 978-3-7855-8912-0

VERLOSUNG:

Wir verlosen jeweils zwei Freixemplare der vorgestellten Bücher. Wer eines der Bücher gewinnen möchte, schickt unter Angabe des Alters eine Mail an: verlosung@elternzeitung-luftballon.de oder eine Postkarte an Elternzeitung Luftballon, Nadlerstr. 12, 70173 Stuttgart, **Stichwort: Buchtipp Juli**. Einsendeschluss ist der 10.7.2018. Adresse nicht vergessen! (Mit der Teilnahme stimmen Sie der Veröffentlichung Ihres Namens im Fall eines Gewinnes im nächsten Heft zu.) Teilnahmebedingungen siehe Impressum.

HIER KOMMEN
Heavy Saurus
DIE WELTWEIT ERSTE DINO-METAL-BAND MIT ROCKIGER MUSIK FÜR COOLE KIDS AB 3 JAHREN

LIVE ERLEBEN
Rock of Ages Festival
29. JULI 2018

★ TICKETS SICHERN UNTER
www.rock-of-ages.de/tickets

f i

EUROPA
www.familymusic.de
www.europa-kinderwelt.de

Weitere Informationen unter:
www.heavysaurus.de

SONY MUSIC

© 2018 Sony Music Entertainment Germany GmbH

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



Schwangerschaft und Geburt



© Fotolia / bevisphoto

Das Baby kommt

Wo und wie entbinden?

von Borjana Zamani

Schwangere brauchen Geborgenheit und während der Geburt ist diese umso wichtiger. Eine Klinikgeburt gilt als sicherer, aber unpersönlicher, eine Hausgeburt als riskant.

Die Abneigung gegen eine Klinik und jegliche fremde Geburtshilfe war für eine fünffache Mutter so groß, dass sie sich entschied, ihr sechstes Kind allein zu bekommen. Keiner konnte sie umstimmen. Keiner durfte sich einmischen. Mit Hilfe von Büchern bereitete sie sich darauf vor und gebar ihr Kind allein im Wald. Es gebe etwas in der Geburtshilfe, womit die Intimität der Frauen verletzt und ihre Selbstbestimmung eingeengt werde, kommentierte ein Oberarzt diese extreme Entscheidung für die Presse.

Die Sehnsucht nach einer Geburt außerhalb des Krankenhauses existiert. Trotzdem kommen immer noch fast 95 Prozent der Kinder in Deutschland in einer Klinik zur Welt. Die anderen werden in einem Geburtshaus oder zu Hause geboren.

Laut einer Analyse des Fachmagazins „British Medical Journal“ gibt es kaum einen Unterschied zwischen Klinik- und Hausentbindung, zumindest dann, wenn die Geburt unkompliziert verläuft. Eine Untersuchung der Gesetzlichen Krankenkassen zeigt, dass es den Neugeborenen kurz nach der Geburt gleich gut geht, egal ob sie in der Klinik oder zu Hause sind. Müttern ging es nach den außerklinischen Geburten besser.

Viel wichtiger als der Geburtsort sei, laut der Fachmagazinstudie, wie oft eine Frau schon entbunden habe. Wer sein erstes Baby erwarte und sich nicht sicher sei, wo es zur Welt kommen soll, sollte nach dieser Studie lieber ins Krankenhaus gehen. Ab dem zweiten Kind fand die Untersuchung keine zwingenden Gründe für die Wahl der Klinik als Geburtsort. Die Hebamme Livia Görner weist in ihrem Buch „Die Wahrheit übers Kinderkriegen“ darauf hin, dass eine Geburt außerhalb einer Klinik vor allem dann gut verlaufen kann, wenn die Frauen vorher mit allen medizinischen Mitteln auf alle etwaigen Risiken untersucht worden seien.

GEBÄREN – WO:

Die Geburt in der Klinik

Die Klinik ist für eventuelle, nicht vorhersehbare Notfälle ausgestattet. Ebenfalls zu bedenken ist, ob die Klinik eine Neugeborenen-Intensivstation hat. Sonst kann es im schlimmsten Fall dazu kommen, dass Mutter und Kind unmittelbar nach der Geburt wegen Komplikationen getrennt werden, weil das Baby auf eine Intensivstation verlegt werden muss und die Mutter selbst aus medizinischen Gründen im Geburts-Krankenhaus bleibt.

Kritiker der Klinikgeburt meinen, dass im Krankenhaus zu schnell zu Wehenmitteln oder gar zum Kaiserschnitt gegriffen werde. Manche Frauen empfinden die Geburt im Krankenhaus als übergriffig oder bemängeln, dass das Personal unter Zeitdruck stehe. Am besten ist es, sich persönlich ein Bild der Geburtsklinik zu machen, um richtig entscheiden zu können. In den meisten Kliniken darf man vorab schon den Kreißaal und ein Wöchnerinnenzimmer sehen und dem Personal wichtige Fragen stellen.

Hausgeburt

Bis Mitte des 20. Jahrhunderts wurden die meisten Kinder in Deutschland zu Hause geboren, heute sind es nur noch zwei Prozent. Bei der Hausgeburt hilft eine Hebamme. Sie entscheidet, ob eine Hausgeburt überhaupt in Frage kommt.

Die Autorin Frauke Lippens listet in ihrem Buch „Hausgeburt. Entscheidungshilfe und Vorbereitung“ mehrere Situationen auf, bei denen von einer Hausgeburt abzuraten ist: Zum Beispiel bei Zwillingen, Beckenendlage oder zu viel Fruchtwasser, (kann ein Hinweis auf eine Erkrankung des Kindes sein, muss aber nicht). Außerdem bei einer Gestose, Anämie, bei Blutgruppe „rh-negativ“ oder wenn das Baby zu früh oder zu spät kommen will. Dies sind nicht alle medizinischen Gründe, die zu bedenken sind.

Deshalb sollte die Entscheidung Hausgeburt ja oder nein von einer Fachperson getragen werden. Es ist außerdem ratsam, ein Krankenhaus für den Notfall im Kopf zu haben. Denn selbst wenn die Hausgeburt gut anfängt, kann Unvorhergesehenes

eintreten, sodass die Geburt im Krankenhaus vollendet werden muss. Andererseits berichten Hebammen, die seit Jahren Hausgeburten betreuen, von sehr schönen Momenten, von ruhiger Atmosphäre und glücklichen Müttern und Familien, von entspannten Neugeborenen und unkomplizierten Geburtsverläufen. Manchmal kommen Babys auch ungeplant zu Hause oder im Auto zur Welt. Jede Schwangere sollte deshalb wissen, was sie tun muss, falls sie allein ist und ihr Baby blitzschnell kommen will.

Geburtshaus

Etwa 60 Geburtshäuser gibt es deutschlandweit. Hier kommen etwa drei Prozent der Kinder zur Welt. Schwangere entscheiden sich für ein Geburtshaus, weil sie es als Alternative zur Hausgeburt sehen. Wer nicht zu Hause auf sich allein gestellt sein will, aber sich die Geburt eher heimelig und vertraulich wünscht, ist hier richtig. Die Geburtshäuser sind geübt, im Notfall die Schwangere in eine Klinik zu überweisen.

GEBÄREN – WIE:

Studien belegen, dass Gehen, Sitzen und Knien im Vergleich zu Liegen die erste Geburtsphase verkürzen können. Geburtshäuser, aber auch Kliniken, bemühen sich, den Schwangeren Alternativen zum Bett zu bieten und statten die Kreißsäle mit zusätzlichen Geburtshelfer-Accessoires aus, wie Badewannen, Gebärhockern, Sprossenwänden, an der Decke fixierten Tüchern oder Seilen.

Im Bett

Seit Jahrhunderten die klassische Art. Mit einem wichtigen Unterschied: Das Bett ist nicht mehr flach und hart, sondern hat sich zu einer Art komfortablem Turngerät mit treppenartig verstellbaren Rücken- und Fußteilen verwandelt und kann so bei der Geburt unterschiedlich benutzt, bewegt und eingesetzt werden. Zum Glück, denn am wenigsten hilfreich für die Geburt ist die Rückenlage. Wenn die Frauen Lust und Kraft haben, sollen sie die Positionen wechseln.

Auf allen Vieren

Während der Wehenpausen oder bei Rückenschmerzen empfinden viele Frauen die Position auf Händen und Knien als angenehm. Wenn die Knie das Gewicht nicht vertragen, können Kissen darunter den Druck lindern. Auch die Handgelenke können mit einem Kissenberg unter der Brust entlastet werden. Ein Geburtsball, der Partner oder auch die Rückenlehne des Betts können ebenfalls hilfreich sein.

Im Stehen

Für manche Frauen erleichtert die stehende Position das Atmen. Auch Übelkeit lässt sich dadurch verringern. Durch die Schwerkraft sollen die Wehen besonders effektiv sein. Halt könnte die

Sprossenwand geben. Die stehende Haltung wird aber auch als anstrengend empfunden.

Im Hängen

Das Seil ist meistens eine bequeme Riesenschlaufe zum Reinhängen. Livia Görner glaubt nicht an diese Methode - eine Frau mit starken Schmerzen würde sie nicht aushalten. Einen besseren Geburtshelfereffekt hätte es, wenn sich die Frau auf einen Bettrand oder einen Tisch aufstützen könne.

Im Sitzen

Der Gebärhocker ist eine Art Klobrille auf Beinen mit einer Aussparung vorn. Görner bewertet diese Position als effektiv. Befürworter des Hockers finden, dass so auch die Schwerkraft hilft. Außerdem könne sich in der Hocke das Becken voll öffnen, da Kreuz und Steißbein zurücktreten.

Im Kreisen

Ein Pezziball wird als angenehm in der Eröffnungsphase empfunden. Leichtes Hüpfen und Hüftkreisen solle den Beckenboden weich machen.

Das aufrechte Sitzen steigert die Effizienz der Wehen.

Im Wasser

Die Wassergeburt kam vor etwa 30 Jahren aus Frankreich und der Schweiz nach Deutschland und ist beliebt. Viele Frauen entscheiden sich sogar schon im Voraus dafür. Allerdings lassen sich eine Geburt und die dabei auftretenden Bedürfnisse der Frau nicht fest planen. Wenn es sich während der Geburt ergibt, bietet die Badewanne eine gute Möglichkeit, das Kind spontan unter Wasser zu entbinden. In Frage kommt diese Methode eher bei Geburten, die ohnehin schon fast problemlos verlaufen. Mutter und Kind soll es dabei gut gehen, unter der Geburt dürfen keine Medikamente verabreicht werden oder eine PDA eingesetzt werden. Viele Mütter können im Bad besser entspannen und brauchen seltener Schmerz- oder Wehenmittel, meinen Wassergeburtfans. Durch den Gegendruck des Wassers würde das Kind etwas sanfter in einem warmen Medium geboren. Ertrinken kann es dabei nicht. Wassergeburtbabys sollen auffallend entspannt wirken, so Hebamme Görner.

Kaiserschnitt, Saugglocke, Zangengeburt

Manchmal muss bei einer Geburt von außen geholfen werden. Mit Druck auf den oberen Bauch, mit einer Saugglocke, einer speziellen Zange oder sogar mit einem Kaiserschnitt. Auch wenn diese Methoden nicht immer der Wunschvorstellung vom Gebären entsprechen, können sie das Leben von Kind und Mutter retten.

Frauke Lippens, Hausgeburt. Entscheidungshilfe und Vorbereitung, Irisiana Verlag 2007, ISBN 978-3-7205-5021-5

Livia Görner, Die Wahrheit übers Kinderkriegen. Eine Hebamme klärt auf, Knaus Verlag, 2014, ISBN 978-3-8135-0591-7



Komfort und Sicherheit

für Sie und Ihr Baby ...

bietet Ihnen die Geburtsklinik des Marienhospitals. Machen Sie sich selbst ein Bild! Unsere kostenlosen **Informationsabende für werdende Eltern** finden zweimal monatlich donnerstags um 19.00 Uhr statt. Termine und Infos unter www.marienhospital-stuttgart.de/fachbereiche/gynaekologie-und-geburtshilfe

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



Wohlfühlatmosphäre und Sicherheit für Ihre Geburt

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

Wenn es mal schnell gehen muss – den Kreißsaal erreichen Sie unter: **0711 – 3103 7910**



Informationen zum Kursprogramm der Elternschule erhalten Sie unter:

www.es-elternschule.de



Klinikum Esslingen

Das Qualitätskrankenhaus

Hirschländstr. 97 · 73730 Esslingen · Telefon 0711 – 3103 0

www.klinikum-esslingen.de





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

Hedelfinger Str. 166, 73760 Ostfildern
Tel: (0711) 4488-18974
E-Mail: info@eltern-kind-seminar.de
Internet: www.eltern-kind-seminar.de



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

Wir haben ein großes Kursangebot für Sie:

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

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

Erholung vor dem Babystress

Reisen in der Schwangerschaft?



Längere Flugreisen sollten im letzten Schwangerschaftsdrittel nicht mehr unternommen werden.

von Alexandra Mayer

Wann, wie weit und wohin – das fragen sich viele Schwangere, wenn sie vor dem Geburtstermin noch einmal verreisen wollen.

Zunächst einmal: Eine Schwangerschaft ist keine Krankheit, bei der man sich keine fünf Meter von zu Hause entfernen darf. Verläuft alles problemlos und sind keine Komplikationen zu erwarten, ist Urlaub vor dem Babystress drin. „Die beste Zeit für Schwangere zum Reisen ist zwischen der 13. und 28. Schwangerschaftswoche“, erklärt Prof. Dr. med. Kurt Götz Wurster, Gynäkologe und Belegarzt am Charlottenhaus in Stuttgart. „Die anfänglichen Risiken einer Fehlgeburt sind vorbei, die zunehmenden Risiken in der späten Phase in aller Regel noch nicht da.“ Im letzten Drittel sollte Frau keine längeren Reisen mehr unternehmen. Zu groß sei vor allem in den letzten drei Wochen das Risiko, das die Geburt losgeht und eine geringe Entfernung zur Geburtsklinik nicht mehr gewährleistet ist.

„Tabu sind Reisen immer dann, wenn die Zeit bis zu einer angemessenen ärztlichen Versorgung zu lang wird im Verhältnis zu den Risiken, die bestehen. Auf einer Autobahn im Sommerferien-Stau zu stehen, kann dabei genauso problematisch sein, wie eine längere Flugreise“, findet Dr. med. Christian Albring, Präsident des Berufsverbandes der Frauenärzte und niedergelassener Frauenarzt in

Hannover. Er rät, sich zuvor mit dem behandelnden Frauenarzt beziehungsweise der Frauenärztin zu besprechen.

Wohin und wie?

Mit der Frage nach dem Wohin lässt sich das Reiseziel eingrenzen: Denn Schwangere sollten Länder meiden, in denen besondere Impfungen Pflicht sind oder in denen es sehr heiß ist - Hitzestress und Klimawechsel können zu belastend sein. Zudem empfiehlt Albring, auf den mitteleuropäischen medizinischen Versorgungsstandard zu achten.

Ebenso wichtig wie das Ziel ist die Anreise. Denn vor allem gegen Ende der Schwangerschaft ist das Thromboserisiko deutlich erhöht.

Es gilt: Keine zu enge Kleidung, Bewegung und viel trinken, darum ist eine erreichbare Toilette wichtig. „Autoreisen sollten nicht länger als sechs bis sieben Stunden dauern“, so Wurster. Alle zwei Stunden sollte eine Pause eingelegt werden, damit die Schwangere sich bewegt und so der Thrombose vorbeugt. Bei Flugreisen empfiehlt er als Maximum vier Stunden. „Der Zug ist ein ideales Reisemittel, weil die Schwangere sich hier am besten bewegen kann.“ Bei langen Reisen können Thromboserisikoprüfung sinnvoll sein. Albring hat einen praktischen Tipp: „Viele Frauen leiden während der Schwangerschaft unter einer stärkeren Reise-Übelkeit als normal. Auch das sollte berücksichtigt werden, und in diesem Fall Spuckbeutel und Wasser zum Nachspülen griffbereit sein.“

Fachkundig.
Individuell.
Ganzheitlich.



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

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

Informationsabende für werdende Eltern finden an jedem ersten und dritten Mittwoch im Monat um 18 Uhr statt.



Robert-Bosch-Krankenhaus

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

Eine Einrichtung der Robert Bosch Stiftung

Wichtig zu wissen:

Bis zu welcher Woche eine Fluggesellschaft Schwangere mitnimmt, kann variieren. Darum sollte man bei der entsprechenden Fluggesellschaft nachfragen, bis zu welcher Woche man fliegen darf und sich entsprechend absichern, damit der geplante Traum-

urlaub nicht im Chaos endet. Teilweise ist auch ein Attest sinnvoll. Prof. Wurster vom Charlottenhaus Stuttgart empfiehlt, bis Ende der 30. Woche zurück und so auf der sicheren Seite zu sein. Und egal, wohin die Reise führt, der Mutterpass gehört immer mit ins Gepäck.

Natur auf Babys Haut

Naturtextilien tragen zum Wohlbefinden bei

von Cristina Rieck

Die richtige Kleidung ist mitentscheidend für unser Wohlbefinden. Darum reagieren gerade Babys, deren Haut noch sehr empfindlich ist, auf unnatürliche Textilfasern häufig mit Schreien, unruhigem Schlaf und Schwitzen mit anschließenden Erkältungen. Eine Erstausrüstung für Neugeborene aus Wolle und Seide kann hier kleine Wunder wirken.

Die Haut von Babys ist noch sehr dünn und kann deren Organismus noch nicht vor giftigen Stoffen in der Kleidung schützen. Darum sollte besonders Babywäsche,

Pflege und Reinigung

Viele Mütter schrecken davor zurück, ihr Baby in Wolle zu kleiden, weil sie es zu aufwändig finden, diese Kleidung zu waschen. Dabei ist es oft ausreichend, die Wollkleidung gut auszulüften, um diese zu reinigen. An der frischen Luft verduften schlechte Gerüche wie von selbst. Flecken sollten einfach mit handwarmem Wasser und speziellem Wollwaschmittel von Hand oder im Wollwaschgang gereinigt werden, da sie sonst verfilzen. „Dadurch, dass Wolle nicht so häufig gewaschen

werden muss, sparen wir Wasser, Waschmittel und Energie, was unserer Umwelt zugutekommt“, betont Simon.

Erstausrüstung

Abschreckend ist für viele auch der Preis für die Naturfaserprodukte. Doch da diese Materialien viel weniger gewaschen werden müssen, reichen zunächst zwei bis drei Bodys aus Wolle oder Wolle mit Seide und dazu die passenden Leggings. Um das Baby schön warm zu halten, sind auch Häubchen aus Wolle oder Wolle mit Seide hilfreich. Eine wunderbare Ergänzung für kältere Tage sind natürlich Schühchen und Wollfleece-Jacken und -Decken.

Grundsätzlich ist aber entscheidend, dass die Wäsche, die direkt auf der Haut des Babys liegt, aus Naturfasern besteht. Über die Wäsche können Eltern, die Wert auf ein wenig Abwechslung bei der Kleidung ihres Babys legen, auch Baumwollprodukte ziehen, am besten solche aus kontrolliert biologischem Anbau (kbA-Baumwolle).

TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

- kbA-Baumwolle kommt aus kontrolliert biologischem Anbau. Sie wird ohne Verwendung von Chemiedüngemitteln und synthetischen Pestiziden angebaut und von Hand geerntet. Außerdem verbietet der kontrolliert biologische Anbau grundsätzlich genetisch veränderte Organismen und den Einsatz jeglicher Chemie.

- Der Internationaler Verband der Naturtextilwirtschaft e. V. (iVN) vergibt die Qualitätszeichen Naturtextil, Naturleder und Global Organic Textile Standard (GOTS)

Warm halten

Wer bei Wolle an kratzige Hemdchen denkt, liegt definitiv falsch. Schurwolle, die ausschließlich von lebenden Schafen geschoren wird, ist sehr weich und leicht. Besonders zart sind die Haare des Merinoschafes, die häufig für Babykleidung verarbeitet werden. „Wolle ist ein Alleskönner und die perfekte Faser für zarte Kinderhaut“, erklärt Vera Simon, Projektmanagerin der Firma Engel Naturfasern, die in Pfullingen ansässig ist. „Mit Wollkleidung werden Babys schön warm gehalten und können nicht auskühlen“, so Simon weiter. Das liegt daran, dass die spiralförmigen Wollfasern sich nicht dicht aneinanderlegen können, und somit automatisch viel Luft einschließen, die isolierend wirkt.

Außerdem ist Wolle feuchtigkeitsregulierend, das heißt sie kann Feuchtigkeit viel besser aufnehmen, als andere Fasern. Je nach Außenbedingungen gibt sie diese auch wieder an die Umgebung ab, so dass „Wolle auch im feuchten Zustand wärmt und sich lange nicht nass anfühlt“, betont Simon.

Isolieren

Seide kommt vom Aufbau her der menschlichen Haut am nächsten. Sie ist darum hervorragend auch für Allergiker geeignet und wirkt isolierend gegen Kälte und Wärme. Außerdem ist sie leicht, fein und ziemlich reißfest. Die Firma Engel bietet ein großes Sortiment von Babykleidung aus einer Mischung von Wolle mit Seide an. „Durch Mischung der positiven Eigenschaften beider Textilien entsteht eine superweiche, edle und strapazierfähige Faser“, beobachtet die Projektmanagerin.

Natalija Olear Heilpraktikerin
Zurück zum inneren Gleichgewicht
durch eine ganzheitliche Therapie

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

Naturheilpraxis für klassische Homöopathie und Psychotherapie
Gaisburgstraße 12c · Stuttgart-Mitte // Waldburgstraße 25 · Stuttgart-Vaihingen
Tel. 0711/735 31 57
www.homoeopathie-olear.de

Handweberei

Wir weben für Sie Textilien aus Naturfasern

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

Karl-Schubert Gemeinschaft e.V.
Kurze Str. 31, 70794 Filderstadt
Telefon: 0711- 77091- 35
E-Mail: weberei@ksg-ev.eu
www.ksg-ev.eu
Mo-Do 8:30-12:20 Uhr und 13:30-15:30 Uhr, sowie Fr 8:30-12:00 Uhr

Fit für die Geburt
Gymnastik & Bewegung für Schwangere

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

Kursdauer: gesamt 12 mal 45 min*
Termine:
mittwochs 10:15 bis 11:00 Uhr
und 11:15 bis 12:00 Uhr
donnerstags 18:00 bis 18:45 Uhr

* Auch mit 6 Kurseinheiten buchbar.

Kurseinstieg jederzeit!

HALLENBAD HESLACH
Mörikestr. 62, 70199 Stuttgart · Telefon 0711 216-66300 · stuttgart.de/baeder

Stuttgarter Bäder



BEHANDLUNG VON:

- Schwangeren
- Müttern nach der Entbindung
- Säuglingen / Kleinkindern / Kindern

70193 Stuttgart (West) · www.wirkraum.org · 0711/6201528

Gelebte Geborgenheit



Undogmatisch & liebevoll

Attachment Parenting funktioniert nur in der Balance zwischen den Bedürfnissen von Eltern und Kind. Kuscheln, Schmusen, Tragen, Stillen sind zentrale Grundelemente. Ganz entspannt können Sie sich hier die für Sie und ihr Baby passende Elemente herausgreifen.

Tatje Bartig-Prang
Bindung macht stark
€ 19,99
ISBN 978-3-432-10678-6
Titel auch als E-Book

Bequem bestellen über www.trias-verlag.de
versandkostenfrei
innerhalb Deutschlands

TRIAS

Bonding

Die Bedeutung der ersten Stunde nach der Geburt



Die Anstrengung ist vorüber - das Kind ist da.

von Annette Frühauf

Bonding, so heißt der bindungstiftende Kontakt zwischen Eltern und ihrem Baby – das Band der Liebe sorgt für ein Gefühl der Zusammengehörigkeit.

Die Strapazen der Geburt sind vorbei – eine erste zarte Berührung des winzigen Körpers und der erste Blick auf das kleine Wunder, das sich so kraftvoll ins Leben gearbeitet hat. Es dauert, bis man begreift, das ist mein Baby. Daher ist es wichtig, dass alle Beteiligten die Zeit bekommen, sich ‚zu beschnuppern‘. Bei den Ziegen nennt man den Vorgang Prägung. Eine Ziegenmutter beleckt nach der Geburt ihr Junges und nimmt seinen Geruch auf. Kommt der Kontakt nicht zustande, werden alle Jungtiere verstoßen und am Trinken gehindert.

Beim Menschen heißt dieser erste, intensive Kontakt Bonding, von den amerikanischen Kinderärzten Marshall Klaus und John Kennell beschrieben. „Bei uns in der St. Anna-Klinik kann die junge Familie zwei Stunden ungestört im Kreißsaal bleiben“, erklärt die Gynäkologin Gabriele Kussmann aus Stuttgart. Eltern und Neugeborenes brauchen Zeit und Ruhe, um sich kennenzulernen und ihre Gefühle zu verarbeiten. Gut zugedeckt bekommen sie diese in der zertifizierten babyfreundlichen Geburtsklinik.

Neben der Bindung zwischen Eltern und Neugeborenem wird durch die körperliche Nähe auch das Stillen von Anfang an gefördert. „Auch beim Stillen ist der Hautkontakt sehr wichtig“, fügt die Ärztin hinzu, die in der Klinik im Kreißsaal arbeitet. Bis zu zwei Stunden nach der Geburt ist der Saugreflex des Neugeborenen besonders ausgeprägt. Wenn das Kind in dieser Zeit das erste Mal an der Brust der Mutter trinkt, kommt es viel seltener zu Problemen. Baden, Messen und Wiegen haben Zeit und ein kurzer Check-up des Kindes ist auch auf der Brust der

Mutter möglich. „Das Geburtsgewicht wollen meist die Väter wissen, für die erste Whatsapp“, weiß die Kreißsaalärztin aus Erfahrung. „Das Gewicht ändert sich in den ersten Stunden nicht“, sagt sie lachend und plädiert für viel Zeit.

Auch Väter einbeziehen

Kommt es zu Komplikationen und das Neugeborene oder die Mutter benötigen medizinische Versorgung, kann das Bonding nachgeholt werden. Dabei hilft auch das „Känguruhen“- bei dem das Baby nur mit einer Windel bekleidet auf der Haut der Eltern liegt. „Nach einem Kaiserschnitt lege ich das Kind der Mutter auf die Brust und operiere weiter“, sagt die Bonding-Expertin. Aber auch der Vater kann sich seinen Nachwuchs auf die Brust legen. „Denn der Beziehungsaufbau zum Vater ist ebenfalls wichtig. Väter, die ein bis drei Stunden pro Tag Hautkontakt zum Kind haben, kümmern sich mehr und lassen sich sogar weniger scheiden“, sagt Gabriele Kussmann.

Auch im Körper von Mutter und Kind passiert in diesen Stunden einiges: So werden während der Geburt bereits Hormone ausgeschüttet – Oxytocin wirkt sich auf die Bindungsfähigkeit aus und Serotonin verursacht die Glücksgefühle. Bei der Berührung der Haut werden Hautkeime von der Mutter ans Kind weitergegeben, die die kindliche Darmbesiedlung bewirkt und einen Schutz, beispielsweise gegen Allergien und Diabetes, aufbaut. Bereits im Mutterleib nimmt das Ungeborene Gewohnheiten und Stimmungen an. „Wenn die Mutter übergewichtig ist, bekommt das Kind diese Anlage mit“, warnt die Frauenärztin. Daher beginnt die Beratung von Gabriele Kussmann bereits lange vor der Geburt.

St. Anna-Klinik, Obere Waiblinger Straße 101, Tel. 0711-52020, www.st-anna-klinik.de.
Frauenärztin Dr. med. Gabriele Kussmann, Amstetter Straße 54, Tel. 0711-4204314

TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

- Die erste Stunde aus Sicht des Babys (frei übersetzt von der DVD „The magical hour“, www.magicalhour.org/):
Nach der Geburt ruht das Kind zuerst und beginnt dann langsam wachzuwerden und erste Bewegungen zu machen. Es robbt dabei langsam in Richtung Brust (Krabbelreflex) und sucht mit dem Kopf (Suchreflex). Immer

wieder ruht es sich aus. Dann fängt es an, die Finger in den Mund zu stecken. Sie riechen nach Fruchtwasser, genau wie die Brustwarzen. So findet es schließlich an die Brust und beginnt zu saugen (Saugreflex). Dabei schluckt es das Kolostrum, Sekret der weiblichen Brustdrüsen (Schluckreflex). Der ganze Prozess dauert ein bis zwei Stunden.

Trag mich!

Mit Babys unterwegs

von Andrea Krahl-Rhinow

Viele Babys werden von ihren Eltern zum Einkaufen oder auf einen Ausflug in Tragetüchern oder Babytragen mitgenommen. Die Alternative zum Kinderwagen wird immer beliebter, weil das Kind dadurch sehr engen Körperkontakt spürt und der Tragende beide Hände frei hat.

Das Tragen der Babys ist keine neue Erfindung. In vielen Kulturen werden Babys schon immer getragen, sie sind auf dem Feld bei der Arbeit dabei, begleiten die Mutter beim Kochen, Waschen oder auf dem Markt beim Einkaufen. Und auch hierzulande werden Babys immer häufiger getragen. Zum einen, weil es praktisch ist, zum anderen, weil das Baby ganz dicht am Körper gehalten wird, engen Kontakt zur Mutter oder zum Vater erlebt, die Wärme spürt und sich aufgehoben fühlt. Es können unterschiedliche Tragehilfen verwendet oder das Baby auf dem Arm gehalten werden. Letztere Variante hat jedoch den Nachteil, dass der oder die Tragende maximal eine Hand frei hat. Mit einer Tragehilfe sind beide Arme und Hände verfügbar.



© Didymos

Neugeborene ist besonders wichtig, dass die Trage an das Kind angepasst werden kann“, erklärt Charisius.

Auf Rücken-, Kopf- und Beinhaltung achten

Der Rücken sollte rund sein, aber trotzdem stabil. Kopf und Nacken müssen gut gestützt werden. Ein Steg zwischen den Beinen soll zudem die sogenannte M-Haltung unterstützen, die Anhockspreizhaltung, bei der die Beine wie ein M aussehen, wenn man von oben drauf schaut. Der tiefste Punkt ist dabei der Popo.

Tragehilfen mit festem Steg und Stützteil sollten erst dann zum Einsatz kommen, wenn das Kind bereits sitzen kann.

Auch im Tragetuch lässt sich die Haltung des Kindes dem Alter entsprechend anpassen. „Das Tragetuch passt ab der Geburt bis zum Ende des Tragealters, wenn das Kind zu schwer wird“, erzählt Anna Hoffmann, Trageberaterin und Leiterin des Didymos-Laden in Ludwigsburg.

Das Tuch kann so gebunden werden, dass das Kind vor dem Körper, auf dem Rücken oder auf der Hüfte platziert werden kann. „Ist das Kind aus dem Tragealter heraus, kann das Tuch noch als Spielzeug dienen, als Schaukel oder Hängematte“, ergänzt Hoffmann.

Den Blick zum Träger

Grundsätzlich sollte das Baby immer zum Träger schauen. „Ich bin kein Freund davon, Babys nach vorne schauen zu lassen. Sie werden nicht nur reizüberflutet, es entsteht durch die Haltung auch ein Druck auf die Wirbelsäule“, so Hoffmann. Wenn die Kinder etwas älter sind, können sie bei Wanderungen allerdings auch im Tragerucksack Platz nehmen, denn das Tragen vor dem Körper ist gerade bei längeren Touren mit zunehmendem Gewicht der Kinder anstrengend. Der Komfort für den Träger sollte auf jeden Fall beachtet werden. Ein Trage muss bequem sein. „Tragehilfen oder Tragetücher sollte man aussuchen, wie einen Schuh. Es muss passen“, sagt Hoffmann. Da sollte kein Knoten drücken und kein Schnalle scheuern.

Ausprobieren und selber testen

Doch welche Tragehilfe ist die richtige? „Eine Trage für Babys muss zum Kind und den Eltern passen“, erklärt Anna Charisius, Trageberaterin und Mitinhaberin des Ladens Silberfaden im Stuttgarter Westen. „Auf dem Tragemarkt hat sich viel getan“, ergänzt sie. Inzwischen gibt es eine große Vielfalt an Tragehilfen, von Tragetüchern, über Tragen zum Binden, Klicken oder Schnallen. „Die Eltern müssen die Tragen ausprobieren und selber testen, welches System am besten zu ihnen passt.“ Wer unsicher ist, holt sich Rat bei einer Trageberaterin. Das Alter des Babys spielt bei der Wahl der Tragehilfe eine entscheidende Rolle. Für

TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

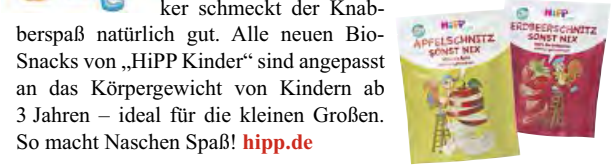
- Didymos feiert 20-jähriges Jubiläum des eigenen Ladens.
Vor 46 Jahren gründete Erika Hoffmann die Firma Didymos. Eine Freundin brachte ihr ein Tuch aus Mexiko mit, in der sie ihre Zwillinge trug. So entstand der Name, denn Didymos heißt auf altgriechisch „Zwillinge“. Inzwischen hat Didymos eine große Auswahl an Tüchern und Tragehilfen, die seit 20 Jahren im dafür eröffneten Didymos-Laden angeboten werden. Im Laden finden regelmäßig Bindeworkshops und Vorträge statt.

Am 30. Juni findet hier das Höflesfest statt, bei dem es neben Ständen auch einen Hocketse Markt mit gebrauchten Tragehilfen gibt.
Didymos GmbH, Alleenstr. 8, Ludwigsburg, www.didymos.de
- Der Laden Silberfaden wird in diesem Jahr zwei Jahre alt und bietet im Stuttgarter Westen Tragehilfe, ausführliche Beratung, aber auch Workshops und Seminare rund um Familienthemen.
Silberfaden, Natürlich wachsen, Gutbrodstr. 9, S-West, www.naturlich-wachsen.de

Schluss mit herkömmlichen Snacks – hier kommt Ellas Früchteschnitz!



Ella Eichhörnchen kann von dem fruchtig-süßen Erdbeer- und Apfelschnitz gar nicht genug kriegen: Die kleinen Snacks aus 100 % Bio-Früchten sind erst fruchtig-knackig, dann schmelzend im Mund! Ohne künstliche Aromen oder Geschmacksverstärker schmeckt der Knaberspaß natürlich gut. Alle neuen Bio-Snacks von „HiPP Kinder“ sind angepasst an das Körpergewicht von Kindern ab 3 Jahren – ideal für die kleinen Großen. So macht Naschen Spaß! hipp.de



DIDYMOS®
Tragetücher und mehr

Das Fachgeschäft, alles rund um Baby und Kleinkind
Tragehilfen verschiedener Hersteller, ausführliche Beratung

DIDYMOS® Alleenstr. 8
Ludwigsburg (beim Bahnhof)
Tel.: 07141/9 75 71-0

Öffnungszeiten und Kursstermine auf www.didymos-laden.de

St. ANNA-KLINIK

St. Anna-Klinik | Obere Waiblinger Straße 101 | 70374 Stuttgart
Telefon 0711 5202-259 (Elternschule) | 0711 5202-0 (Klinik)
elternschule@st-anna-klinik.de | www.st-anna-klinik.de

christine moritz
Praxis für Logopädie

Spezialisierung auf:

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

Hintere Straße 24 • Fellbach • Telefon 0711 / 540 45 00
www.logopaedie-moritz.de

ZWERGENREICH
manuela schmitt
krankengymnastin · bobath-therapeutin
lindenbachstraße 40
70499 stuttgart · weilmordorf

PHYSIOTHERAPIE
FÜR KINDER · JUGENDLICHE · ERWACHSENE

krankengymnastik · entwicklungsberatung
rückbildung · babymassage · baby- & krabbelgruppen

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

www.pfiffikus-stuttgart.de



PFIFFIKUS
BEWEGUNG & SPASS
FÜR KINDER - MAMIS UND BABYS

STUTTGART - FEUERBACH



KAUFLADEN

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



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

Gutbrodstraße 9
70197 Stuttgart

5 € Gutschein

keine Barauszahlung,
ein Gutschein pro Kauf
ab 50 € Einkaufswert

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



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

Mama Yoga mit Baby
immer **montags 10:30 bis 11:30 Uhr** Reinsburgstr.

Kurse können von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden!

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

ÄRZTEHAUS KORNWESTHEIM
Gemeinschaftspraxis für Urologie

Ihre Familienplanung ist erfolgreich abgeschlossen...



...und Sie wollen sich für den nächsten verantwortungsvollen Schritt entscheiden?
Wir informieren Sie gerne über die minimal invasive Technik der Sterilisation beim Mann mit **Mini-Nadel** und ohne Skalpell.

Sterilisation ohne Skalpell
– mini needle, non scalpel vasectomy –

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

Mehr Informationen unter
www.vasweb.de

Wespe im Mund?
Erste Hilfe am Kind
2x im Monat

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

**Von Bauch ...
... bis Baby**



**Hebammenpraxis
und Geburtshaus
Stuttgart-Mitte**
Gaisburgstr. 12c
www.geburtsstun.de
Tel. 0711-60 57 51

Let's talk about Sex, Baby!

Sexualität während und nach der Schwangerschaft

von Tina Bähring

Eine Schwangerschaft stellt alles auf den Kopf, auch das Sexualleben. Schadet Sex in der Schwangerschaft etwa dem ungeborenen Baby? Wie ist das erste Mal Sex nach der Geburt des Babys? Und ab wann muss wieder verhütet werden?

Hurra, wir werden Eltern. Das verändert viel, ein neuer Mensch wächst heran. Aus einem Duo wird ein Trio, aus einem Mann wird ein Vater und aus einer Frau eine Mutter. Wenn der Bauch wächst, machen sich die werdenden Eltern oft Sorgen, dass Sex in der Schwangerschaft schädlich für das ungeborene Kind sein könnte.

Sex während der Schwangerschaft

Das Kind ist im Bauch der Mutter durch die Gebärmutter, das Fruchtwasser und die Muskeln rundum so gut geschützt und gepolstert, dass es von möglichen Erschütterungen nichts mitbekommt. Und es ist auch anatomisch nicht möglich, dass der Penis des Mannes bis zum Baby durchdringt. Auch Infektionen können bei geschlossenem Muttermund ausgeschlossen werden. Also keine Sorge, Sex während der Schwangerschaft ist in den meisten Fällen absolut unbedenklich.

„Ausnahmen gibt es nur bei Problem- oder Risikoschwangerschaften, etwa mit vorzeitigem Wehen oder einer zu tief liegenden Plazenta, dann sollte Rücksprache mit einem Frauenarzt gehalten werden“, erklärt Dr. Jasmin Hermann, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe bei der Gemeinschaftspraxis Feindiagnostik Nürtingen, „oder wenn es zu starken, anhaltenden Blutungen nach dem Geschlechtsverkehr kommt.“ Ansonsten kann jedes Paar den Sex so genießen, wie es möchte. Erlaubt ist, was Spaß macht. Gerade im zweiten Drittel der Schwangerschaft bewirken die Hormone, dass Schwangere leichter einen Orgasmus bekommen. Im letzten Drittel der Schwangerschaft wird es mit dem Sex dann allerdings immer schwieriger. Der Babybauch ist jetzt schon richtig groß und oft im Weg. Für die meisten Schwangeren ist jetzt nur noch die Löffelchenstellung angenehm.

Das erste Mal danach

Nach der Geburt des Kindes ist man plötzlich zu dritt und bei diesem neuen 24-Stunden-Job kann es schon schwierig werden, wieder Lust auf Sex zu bekommen. Viele Frauen fühlen sich die ersten Wochen oder Monaten auch nicht so richtig wohl in ihrem Körper. Der Bauch ist noch schlaff, der Busen durch den Milcheinschuss und das Stillen ganz prall und vielleicht müssen auch noch die Wunden einer Dammschnitt oder eines Kaiserschnitts heilen.

Dazu kommt, dass der weibliche Hormonhaushalt durch die Geburt ordentlich durcheinander geraten ist. „Wenn der Wochenfluss abgeklungen ist, also etwa vier bis sechs Wochen nach der Geburt, können Paare bedenkenlos wieder Geschlechtsverkehr haben“, erklärt Hermann. Sechs Wochen nach



Sex in der Schwangerschaft ist in den meisten Fällen unbedenklich.

der Geburt haben sich Vagina und Gebärmutter in der Regel vollständig zurückgebildet.

„Was tatsächlich sein kann, ist, dass die Vagina bei stillenden Frauen nicht mehr so feucht wird, weil der Östrogenspiegel im Blut sinkt, was sich negativ auf die Bildung des Scheidensekrets in den Schleimdrüsen der Vagina auswirkt. Das Eindringen des Penis kann dann schwieriger sein“, beschreibt Hermann. Gleitgel kann unterstützen, dazu Ruhe und viel Einfühlungsvermögen. Bei starken Beschwerden kann man, unter Umständen nach dem Abstillen auf östrogenhaltige Cremes zurück greifen, die bei diesem Problem helfen können.

Stillen verhütet, oder?

„Tatsächlich gibt es aber viele Geschwisterkinder, die noch während dem Stillen gezeugt wurden“, sagt Hermann. Wenn man also nicht gleich nach der Geburt wieder schwanger werden will, sollte man verhüten. Während der Stillzeit gilt: keine östrogenhaltigen Verhütungsmethoden. Die weiblichen Geschlechtshormone können die Milchbildung stören und zusätzlich können zu große Hormonmengen in die Muttermilch gelangen.

Zur Verhütung geeignet sind Kondome, Diaphragmen und Hormonspiralen. Wenn sich der Uterus vollständig zurückgebildet hat, können Spiralen verwendet werden. Schon direkt in den ersten Wochen nach Geburt kann auch mit östrogenfreien Pillen, den Minipillen, begonnen werden. Und wenn man nicht stillt, kann sechs Wochen nach der Geburt mit der Mikropille angefangen werden. „Für den Notfall geht auch die Pille danach, allerdings gehen die Wirkstoffe in die Muttermilch über, deshalb sollte etwa 36 Stunden nicht gestillt werden“, so Hermann.

Papas in der Krise

Wenn nach der Geburt des Babys alles anders ist

von Laura Fröhlich

Nicht nur Mütter können nach der Geburt eines Kindes Wochenbett-Depressionen bekommen. Bei Vätern spielen allerdings weniger die Hormone eine Rolle. Vielmehr leiden manche Männer unter dem hohen Druck, den sie verspüren oder sind traurig, weil es ihnen schwer fällt, eine Bindung zum Baby aufzubauen.

Die Rolle der Männer hat sich verändert, erklärt Matteo Conti, Sozialpädagoge beim Städtischen Elternseminar Stuttgart. Früher mussten die Frauen alleine für die Erziehung zuständig sein, heute würden Väter stärker in die Erziehung und den Haushalt eingebunden. Gleichzeitig müssten sie die Familie ernähren, der Partnerin Halt geben und eine Bindung zum Baby aufbauen. Dazu kommt, dass sie nach der Geburt eines Babys weniger Zweisamkeit erleben und der Kontakt zum Freundeskreis erst einmal eingeschränkt bleibt.

Es gibt mehr Druck, aber weniger Raum für Entspannung, beschreibt Conti den Zustand junger Eltern. Diese Veränderungen könnten dazu führen, dass die Beziehungsentwicklung des Vaters zum Kind ins Stocken gerät.



Viel Körperkontakt sorgt auch bei Vätern für eine gute Bindung zum Kind.

Retraditionalisierung der Rollenverteilung

Die Elternrollen haben sich im Zuge der emanzipatorischen Bewegung der letzten 50 Jahre verändert und deshalb fehlen jungen Eltern aktuell die Vorbilder, meint der

Sozialpädagoge. Die Eltern der jetzigen Eltern lebten noch weitestgehend traditionell. In manchen gesellschaftlichen oder beruflichen Bereichen haben Frauen mehr Macht erlangt.

In Sachen Erziehung aber auf Macht zu verzichten, fielen einigen Frauen unbewusst schwer, sagt Conti. „Maternal Gate Keeping“ nennt man das mütterliche Kontrollbedürfnis in der Fachsprache. Mütter erschweren dabei den Vätern den Kontakt zum Kind und halten vehement an ihrem Mutter-Status fest. Besonders deutlich wird diese Tendenz in Fall von Trennungen und Scheidungen. In Sinne einer konsequenten Emanzipierungsarbeit wie die der Frauenbewegung, sollte man sich also am ehesten für die Väter einsetzen, meint Conti.

Baby-Vater-Meditation

Was können Väter tun, wenn sie sich unter Druck gesetzt fühlen oder ein Problem haben, eine Bindung zum Kind aufzubauen? „Das Baby kann auch die Lösung sein“, sagt Conti, und er rät, folgendes auszuprobieren: „Das Baby in den Arm nehmen und langsam gehen. Atmen. Wenn man nicht selbst ruhig ist, wird das Baby nicht ruhig. Die Kommunikation zwischen Vater und Kind geschieht wort- und gestiklos von Atem zu Atem und von Herz

zu Herz. Wenn es dann möglich ist, die Probleme für kurze Zeit vor dem Kinderzimmer zu lassen und man versucht, den Duft, die Haut des Babys zu genießen und sich darauf zu konzentrieren, dann beruhigt sich auch das Baby. Das kann der Beginn einer Beziehung sein.“

Reden hilft

„Das Wichtigste im neuen Leben als Vater ist ganz klar das Baby“, sagt Conti. Ebenso wichtig sei auch, die Beziehung zur Partnerin und zu Freunden nicht zu verlieren. Wenn Menschen überfordert sind, neigten sie dazu, sich zurückzuziehen. Aber das sei der falsche Weg. „Gegen Druck hilft Ausdruck“, so Conti, denn durch die Kommunikation würden die Schwierigkeiten relativiert. Er möchte das alte Sprichwort gerne umformulieren: Um Eltern zu entlasten, braucht es ein ganzes Dorf, sowie Entspannung, frische Luft, neue Perspektiven - das sei für Mütter übrigens ebenso wichtig.

Auch sie sollten einmal die Woche raus aus dem Haus. Dabei werde ihr Vertrauen in die Väter gestärkt, die dann ihr Baby einmal nur für sich alleine hätten, lautet sein Rat. „Aufmerksamkeit und Liebe, das braucht nicht nur das Baby, das brauchen auch die Eltern!“

Schnuller ADE
ICH BIN JETZT
SCHON SO GROß

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

BABYWELT Weilmordorf
Glemsgaustraße 24 · 70499 Stuttgart-Weilmordorf
www.babywelt-weilmordorf.de

▪ Wir betreuen Ihre Kinder und führen den Haushalt weiter
▪ Finanzierung bei ärztlicher Verordnung über die Krankenkasse

**MAMA IST KRANK?
WIR KOMMEN!**

**familienpflege
esslingen**

Familienpflege Esslingen
tel. 0711 3655621 ■ www.familienpflege-es.de ■ mail@familienpflege-es.de



Fabrikverkauf

Wäsche und Bekleidung aus Naturfasern

Laufend Sonderangebote

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

Viele Sommerartikel wie

- Babyhäubchen
- Strandsandalen
- Sommerschals

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

Online-Schnäppchenshop: www.engel-natur.de

Engel GmbH – Wäsche und Bekleidung aus Naturfasern

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



Matratzen · Autositze · Fahrradsitze · Laufgitter · Schnuller

Hier sind 100% Familie drin!

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

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

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

princess

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

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

Kinderwagen · Sportwagen · Buggies · Puppenwagen · Stufenwagen · Kinderzimmer
Krabbeldecken · Truhenbänke · Laufgeräte · Rükcentragen · Tragetaschen · Lernspielzeug

Leben mit einem Schreibaby

Eine Mutter berichtet

von Birgit Franchy

Es gab zwei Sorten von Familien. Die „normalen“ mit „normalen Babys“ – und uns. So fühlte es sich an. Diese Welten haben sich kaum berührt, so ungläubig schaute man uns an und so gering war schon nach kurzer Zeit unsere Lust, mit Eltern zu sprechen, deren Babys schliefen.

Zwei Familien sind mir aus dieser Zeit in Erinnerung geblieben, die das gleiche Problem hatten. Eine Erlösung, wenn ich den übermüdeten Vater am Neumarkt traf oder die übernachtigte Mutter mir zufällig im Hangeweiherpark begegnete. Die Gemeinsamkeit: Unsere Babys haben nachts geschrien. Und nicht geschlafen. Und tagsüber haben sie oft das Gleiche getan.

Heute würde man sagen: Ein Schreibaby. Es hat Regulationsstörungen. Damals sagte man das noch nicht, denn die Begriffe und die erste Schreibabyambulanz in München wurden erst acht Jahre später erfunden. Auch wenn sicher schon jemand daran forschte, uns half das herzlich wenig.

Holla, das haben wir uns anders vorgestellt

In der ersten Nacht mit unserem Kind zu Hause hat es bis morgens um fünf geweint. Wir dachten „Holla“ und haben erstmal einen Schnuller gekauft. Wie oft wir das in den kommenden Tagen, Wochen, Monaten und letztlich Jahren noch denken würden, wussten wir da zum Glück noch nicht.

Wir wussten auch noch nicht, dass unserem Baby alles zu stressig und zu laut war: Andere Babys beim Babyschwimmen, Menschen im Restaurant, von Veranstaltungen ganz zu schweigen, Plastiktüten, Action jeder Art. Unser Baby brauchte einen ganz exakten Rhythmus ohne Störungen, ohne Lärm, ohne zu viel An- und Aufregung und ohne Zahnen und Schnupfen und jegliche kleinste Störung. Das mussten wir alles ganz allein herausfinden, und selbst als wir es herausgefunden hatten, war unser Konstrukt der Ordnung und Ruhe leicht zu Fall zu bringen, denn jedes Baby hat mal Schnupfen, bekommt Zähne oder muss mal mit zum Einkaufen. Unser Baby hat dann geschrien.

Schreien bis zu fünf Stunden

Bis zu fünf Stunden am Stück und vornehmlich zwischen ein und sechs Uhr nachts. Und wir konnten nichts tun, denn wenn der Wurm erstmal drin war, konnte sich unser Baby nur noch alleine in den Schlaf brüllen. Denn es wollte nichts. Zumindest nichts, was wir herauszufinden in der Lage gewesen wären.

Nicht auf den Arm, nichts trinken, nicht gewickelt werden, nicht in unser Bett. Es hat einfach nur geschrien. Und wir haben alles ausprobiert. Auf den Arm? Trinken? In unser Bett? Neben seinem Bett auf dem Boden liegen und Händchen halten? Neben unserem Bett im zusätzlichen Kinderwagen schuckeln? Nein, nichts half. Oder wenn, dann nur kurz.

In den allerextremsten Momenten habe ich

mich nachts auf den blanken Küchenfußboden gelegt, um Abstand zwischen mich und mein Kind zu bringen. Der Vater war schon lange ins weit entfernte Wohnzimmer umgezogen.

Unser Kinderarzt winkte ab. Andere Kinderärzte wollten uns mit dem Problem nicht aufnehmen. Man drückte uns als erste Testprobanden „Jedes Kind kann schlafen lernen“ in die Hand, und wir haben seine Anweisungen in aller Konsequenz durchgezogen. Nicht einmal, sicher fünfmal oder öfter. Es funktioniert! Genau so lange, bis der nächste Zahn kam oder der nächste Schnupfen oder auch nur Weihnachten oder ein Familienfest. Alles konnte alles durcheinanderbringen.

Wir brachen Urlaube mit Freunden ab, weil wir ihnen das Geschrei



nicht zumuten wollten, und mir war stellenweise wochenlang schon morgens übel vor Müdigkeit – und den ganzen Tag schleppte ich mein übel gelauntes, müdes Kind am Bein hinter mir her.

Wir haben unser Kind geliebt, es war natürlich trotzdem das goldigste für uns und uns tat auch alles so leid. Ändern konnten wir es nicht. Das Ganze hat zweieinhalb Jahre gedauert, bis es besser wurde. Mit vier schlief unser Kind durch.

Was hätte ich damals für einen Besuch und die Betreuung in einer Schreiambulanz gegeben! Es gab keine. Es gab nur diese beiden anderen Familien, die mir zumindest sagten, dass wir nicht alleine sind.

Der Text stammt von der Herausgeberin der Elternzeitung KingKalli/Aachen, Birgit Franchy, die als junge Mutter in den 90er Jahren mit Schreibaby diese Erfahrungen gemacht hat.



Herzlich willkommen in der Klinik Charlottenhaus!

- ... Genießen Sie die individuelle und familiäre Atmosphäre in unserer historischen Villa
- ... Sie wählen den Arzt Ihres Vertrauens selbst aus
- ... Bei der Vorbereitung und Nachsorge unterstützt Sie eine Hebamme Ihrer Wahl
- ... Von der Schwangerschaft bis zur Stillzeit – wir begleiten Sie mit unserem umfangreichen Kursprogramm
- ... Regelmäßige Hebammensprechstunde

An jedem ersten und dritten Donnerstag im Monat finden Informationsabende zur natürlichen und familienorientierten Geburtshilfe statt, bei denen Eltern Fragen zu Schwangerschaft, Geburt und der Zeit danach stellen können.



Robert-Bosch-Krankenhaus
Klinik Charlottenhaus

Robert-Bosch-Krankenhaus GmbH
Klinik Charlottenhaus, Gerokstraße 31
70184 Stuttgart, Telefon 0711/21087-0
info@charlottenhaus.de
www.charlottenhaus.de

Eine Einrichtung der Robert Bosch Stiftung

Wenn das Baby nur noch schreit

Schreiambulanz sind für Eltern da

von Laura Fröhlich

Endlich ist das lang ersehnte Baby da! Entsprechend groß ist der Schreck, wenn es nicht aufhört zu weinen. Eltern mit einem Schreibaby machen sich viele Sorgen und sind nervlich schwer belastet. Was ist zu tun, wenn das Baby scheinbar durch nichts zu beruhigen ist und Mama und Papa bald nicht mehr können? Zum Glück gibt es heutzutage Schreiambulanz.

Ab wann schreit ein Baby eigentlich außergewöhnlich viel? Dr. Maria Knott, Psychotherapeutin in der psychotherapeutischen Babyambulanz



© pixelto / Erich Karsten

Stuttgart, verweist auf die „Dreier-Regel“ nach Morris Wessel.

Dreier Regel

Wenn ein Baby über drei Wochen lang an über drei Tagen der Woche mehr als drei Stunden am Tag weint, wird von einem „Schreibaby“ gesprochen.

Das lang anhaltende Schreien könne unterschiedliche Ursachen haben, erklärt Knott. Schmerzen beim Kind, eine Veranlagung zur Unruhe, eine traumatische oder zu frühe Geburt – in jedem Fall sollten sich die Eltern nicht die Schuld geben und versuchen, so ruhig wie möglich zu bleiben, rät sie. Wer nicht mehr kann, übergibt das Baby dem Partner, Großeltern oder Freunden und verschafft sich eine kleine Pause. Wenn sich Eltern erschöpft und überfordert fühlen, sollten sie sich so früh wie möglich Hilfe suchen. Eine solche Anlaufstelle ist

zum Beispiel die Psychotherapeutische Babyambulanz in Stuttgart. Dort bekommen Eltern in der Regel einen Termin innerhalb einer Woche, um in Ruhe mit einem Therapeuten zu sprechen und gemeinsam das Besondere ihrer Familiensituation zu verstehen, erklärt die Psychotherapeutin.

Gemeinsam aushalten

Manchmal sei es auch wichtig, das Schreien gemeinsam mit dem Kind eine Weile auszuhalten, sagt Knott. Das Schreien ist am Lebensanfang die einzige Möglichkeit des Babys sich mitzuteilen. Viele Eltern meinten, dass ein Baby immerzu zufrieden sein muss. Sobald es anfängt zu weinen, möchten sie es unbedingt und sofort beruhigen.

Es lässt sich aber nicht immer herausbekommen, was dem Kind fehlt und es muss auch lernen, sich selbst zu regulieren. Aber egal, ob es nun exzessiv schreit oder nicht: wenn sich die Eltern belastet fühlen, sollten sie frühzeitig eine Schreiambulanz kontaktieren, rät Knott. Auch Dr. Claudia Oberle, Diplom-Psychologin und Eltern-Säuglings-/ Kleinkind-Psychotherapeutin am Sozialpädiatrischen Zentrum im Olgäle (SPZ), legt Eltern ans Herz, möglichst frühzeitig Hilfe in Anspruch zu nehmen. Neben der Babyambulanz gibt es auch im SPZ im Olgäle eine Sprechstunde, in der Eltern Hilfe bekommen.

Niemals das Baby schütteln

Grundsätzlich rät Oberle, anspruchsvolle Babys, die besonders viel weinen, nicht zu überreizen und vor allem nicht dauernd die Strategie zu ändern. Sind die Eltern dem Nervenzusammenbruch nahe, ist es wichtig, das Baby niemals zu schütteln, denn das kann schwerste Verletzungen oder sogar den Tod verursachen. „In schwierigen Momenten legen Eltern das Baby am besten an einen sicheren Ort, zum Beispiel ins Kinderbett, und versuchen, Hilfe zu organisieren oder fahren gleich mit dem Kind in die Notaufnahme“, lautet ihre dringende Empfehlung. Grundsätzlich hält es Oberle für wichtig, frühzeitig nach Unterstützung und Hilfe zu schauen und nicht solange zu warten, bis Eltern ganz am Ende ihrer Kräfte sind. Nach dem Kinderarzt finden sie dafür in der Baby-Sprechzeit und der Psychotherapeutischen Babyambulanz geeignete Ansprechpartner.

Psychotherapeutische Babyambulanz Stuttgart,
Tel. 0711-6485221,
info@babyambulanz-stuttgart.de,
www.babyambulanz-stuttgart.de

Olgahospital, Sozialpädiatrisches Zentrum,
interdisziplinäre Sprechstunde „Baby-Sprechzeit“,
Anmeldung unter Tel. 0711-27872760,
www.klinikum-stuttgart

Buchtipp:
Susanne Mierau,
Anja Constance Gaca,
Mein Schreibaby verstehen
und begleiten,
GU, 2018, 14,99 Euro
ISBN 978-3-8338-6558-9



motchis
Kinderwagen · Kindermöbel · Accessoires

IHR KÖNNT
JETZT AUCH
ONLINE BEI UNS
SHOPPEN!

Stuttgarts schönste Kindersachen.
Mit Liebe ausgesucht von echten Müttern.
Wir freuen uns auf euren Besuch.
Jetzt auch in unserem neuen Online-Shop
unter www.motchis.de



Vogelsangstraße 42, 70197 Stuttgart . www.motchis.de

SO.DI
Sozialstation Ditzingen gGmbH



Family Care - Familienpflege und Angebote rund um die Geburt

Wir bieten:

- Hilfe auf Zeit für Familien in Notsituationen
- Alle Aufgaben im Haushaltsbereich
- Aufsicht und pädagogische Begleitung von Kindern
- Bei ärztlicher Verordnung werden die Kosten von der Krankenkasse getragen. Je nach Familiensituation kann auch der Rentenversicherungsträger, die Pflegeversicherung oder die Jugendhilfe als Kostenträger eintreten.

Nach bzw. vor einer Geburt bietet unsere Hebamme häusliche Vor- und Nachsorge, Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskurse

SO.DI Mehr als gute Pflege!
Ihr individueller Partner.

Sie haben Fragen? Wir beraten Sie gerne! Sarah Hert,
Leitung Family Care, Tel 07156/1659-600, hert@so-di.de
SO.DI Sozialstation Ditzingen, Siemensstr.6,
71254 Ditzingen, www.so-di.de

Unsere Freibad-Oase
WOHFÜHLEN IM MINERALFREIBAD OBERES BOTTWARTAL

SPORTIVER BADESPASS
RUTSCHENPARADIES
KINDERTRAUM
WELLNESSFEELING

**MINERALFREIBAD
OBERES BOTTWARTAL**
BEILSTEIN · OBERSTENFELD

Beilsteiner Str. 100 | 71720 Oberstenfeld | Tel. 07062-3133 | www.freibad-oberes-bottwartal.de

SPANISCH
für die Familie

**Kostenlose
Probestunde!**

Unsere Kurse: für Kinder ab 6 Monate bis 12 Jahre · für Jugendliche · Nachhilfe in Spanisch für Erwachsene · für Senioren · Wir kommen auch zu Ihnen! Ob nachhause, Kindergarten, Schule oder Hort!

Marella
Didáctica

Tel. 0711 - 620 63 93
Mobil 0160 - 97 88 32 06
info@marella-didactica.de
www.marella-didactica.de

Wir sind in: • Stuttgart • Bad Cannstatt • Esslingen • Plochingen
Zuffenhausen • und neu in Degerloch!

Degerlocher Ballettklassen
Vaihinger Ballettklassen

für Kinder ab 4 Jahren
und Erwachsene

Leitung: Eva Steinbrecher Tel. 0711-74 51 064
ehemals Solistin des Stuttgarter Balletts,
Dipl. Pädagogin, St. Petersburg

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

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

Ausflug des Monats

Kick ihn ins Loch!

Fußballgolf in Großbottwar

von Andrea Krahl-Rhinow

In Großbottwar ist sportlicher Einsatz gefragt. Der Ausflug des Monats führt uns ins Campo Großbottwar. Dort haben wir uns für das Fußballgolfen entschieden. Nachdem die Bälle eingelocht sind, kühlen wir uns im naheliegenden Mineralfreibad Oberes Bottwartal ab.

Großbottwar ist am besten über die Autobahn A 81 zu erreichen, Ausfahrt Mundelsheim. Schon am Ortseingang befindet sich das Campo Großbottwar, eine Freizeitanlage mit Minigolf, Trampolinen, einem Barfußparcours mit Menschenwaschanlage, einem Biergarten und der Fußballgolf-Anlage. Wir probieren uns heute zum ersten Mal beim Golfen mit dem Fußball.

An 18 Spielstationen besteht immer die gleiche Aufgabe: Der Ball muss ins Loch. Mal mit dem Fuß, mal mit dem Kopf. Manchmal wird dabei die Geschwindigkeit beim Schuss gemessen, mal müssen Kegeln umgestoßen werden oder es geht mit dem runden Leder an die Fußballdartscheibe oder an den Fußballflipper. Entscheidend ist das Ballgefühl. Nicht nur die richtige Richtung muss angepeilt werden, auch die Dosis des Krafteinsatzes.

Ein Spiel für kleine und große Kinder

Die jüngeren Spieler sind erstaunlich geschickt. Um uns herum sind ab sechs Jahren alle Altersklassen vertreten. Aber was besonders auffällt, an diesem Spiel haben auch die Teenager und Erwachsenen ihren Spaß.

Wir brauchen eine gute Stunde, bis wir durch den Parcours sind. Am schwersten haben wir uns beim Köpfen getan, dafür aber viel gelacht.

Anschließend belohnen wir uns im Biergarten mit einem kühlen Getränk und schauen dabei den anderen Kindern beim Bungee-Trampolinspringen zu, wie sie mutig ihre Saltos in der Luft drehen.

Nach dem Einlochen ins Wasser tauchen

Dann geht es weiter ins nächste Dorf, nach Oberstenfeld. Am Fuße der Burg Hohenbeilstein, die



Golfen mit den Füßen

eine Falknerei beherbergt, liegt das Mineralfreibad Oberes Bottwartal. Manchmal sieht man die Bussarde, Adler und sogar Geier hoch über dem Schwimmbad kreisen. Dann findet gerade eine Flugshow statt oder es lockt sie der Blick auf die Badegäste, die begeistert an den Rutschen anstehen, um entweder nach vielen Kurven ins Becken zu gleiten oder in der Steilrutsche mit Speed ins Wasser zu schießen. Wer es gemütlicher mag, nimmt die breite Familienrutschbahn oder die Minirutsche für die Kleinkinder. Neben den Rutschen hat das Mineralfreibad drei Schwimmbekken, sowohl für Kleinkinder, als auch für Sportschwimmer und Springer. Sprudelstationen und Spritzdüsen sorgen für Spaß und Massage. Die Kinder können sich nicht nur im Wasser austoben, sondern auch auf den Spielflächen, an den Spielgeräten und in der Matschzone.

Campo Großbottwar, In den Frauengärten 12,
71723 Großbottwar, www.campo-del-sol.de

Mineralfreibad Oberes Bottwartal,
Beilstein Str. 100, Oberstenfeld,
www.freibad-oberes-bottwartal.com



Abkühlung verspricht das Mineralfreibad.

Auszeit

Nur
für Eltern

Die Partnerschaft pflegen
„trotz“ oder gerade
„wegen“ der Kinder!
Das ist der Ansatz
unserer neuen Rubrik
mit Tipps zum Aus-
gehen, Entspannen,
miteinander
Spaß haben.



KULT-MUSICAL „HAIR“

Wenn der Song „Aquarius“ durch den Burghof schallt, bekommt der Zuschauer unmittelbar ein Gefühl von Flower-Power, Freiheit und Rebellion. Das Musical „Hair“ hat längst Kult-Status erreicht. Bei den Burgfestspielen in Jagsthausen auf der Götzenburg kann sich das Publikum in die 60er Jahre der Peace-Generation entführen lassen, ganz nach dem Motto „Let the sunshine in!“.

„Hair“, Burgfestspiele Jagsthausen,
11., 13., 14., 20., 21., 29. Juli,
20.30 Uhr, www.burgfestspiele-jagsthausen.de

GUTE-NACHT-GESCHICHTEN IM POMERANZENGARTEN

Vom 29. Juli bis zum 5. August lesen literaturbegeisterte Leonberger im Pomeranzengarten ab 19.30 Uhr aus ihren Lieblingsbüchern. Eine Vorgabe für die Texte gibt es nicht, es wird ein buntes Programm aus interessantem Lesestoff zusammengestellt. Man kann es sich einfach auf mitgebrachten Decken und Kissen oder den wenigen vorhanden Stühlen bequem machen und zuhören.

Gute-Nacht-Geschichten für Erwachsene,
Eintritt frei, mit Bewirtung, Amt für Kultur,
Tel. 07152-9901401, www.leonberg.de/gute-nacht-geschichten



DRINNEN & DRAUSSEN BEI TAG & NACHT

Wer sich noch an die Interimsnutzung der alten Stadtbibliothek – heute Stadtmuseum im Stadtpalais – erinnert, denkt auch an die legendären Abende im Liegestuhl auf der Freitreppe über der Konrad-Adenauer-Straße. Gute Nachrichten: Die Gastromacher sind zurück und planen in ihrer Bar „drinnen & draußen“ auch eigene Events. Zum Beispiel Fußball-WM schauen, denn zusammen macht es mehr Spaß. Aber auch Nicht-Fußballfans finden hier ein cooles Plätzchen für den Sommer in der City. Live-Musik, Vorträge oder einfach auch mal nichts tun müssen und trotzdem nichts verpassen. Dazu gibt's feine Drinks und regionale Spezialitäten. Drinnen & draußen ist übrigens auch zum Mittagstisch eine Alternative.

Di bis So, 10-22 Uhr, drinnen & draußen Bar
im Stadtpalais, Konrad Adenauer
Straße 2, S-Mitte

Stadtpalais
Museum für Stuttgart

DRINNEN & DRAUSSEN
IM STADTPALAIS

DMB
MIETER
VEREIN
STUTT GART

JULE MIT PAUL

(Alleinerziehende, ihr Boiler wurde zügig repariert)

**WIR SIND FÜR DICH DA.
DEIN MIETERVEREIN.**

mieterverein-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

*Nofall im Alltag?
Wir helfen!*



**Familienpflege
+ Haushaltshilfe**

Rufen Sie uns an:

im **Stadtgebiet Stuttgart**

07 11 2 86 50 95

www.familienpflege-stuttgart.de

Kath. Familienpflege
Stuttgart e.V.

im **Landkreis Rems-Murr**

07 151 1 69 31 55

www.familienpflege-rem-s-murr.de

Kath. Familienpflege
Rems-Murr