

EDITORIAL



Familien alleine zuhause

Liebe Eltern,

Krisen helfen manchmal, den Blick auf das zu werfen, was wirklich wichtig ist und sind auch häufig ein Startpunkt für Veränderungen: In den letzten Wochen wurde uns zum Beispiel bewusst, wie elementar wichtig für uns alle ein gut ausgestattetes Gesundheitswesen ist und wir konnten innerhalb kurzer Zeit an vielen Stellen Entwicklungen sehen, die bisher unmöglich erschienen: Tausende von Beschäftigten wurden kurzerhand ins Homeoffice geschickt, in den Schulen gab es plötzlich „digitale“ Angebote und riesige Rettungspakete wurden und werden von Bund und Land aufgespannt, um den „Laden“ am Laufen zu halten!

Familien haben zum Teil erlebt, dass der Wegfall vieler (Freizeit-)Angebote, die man im „normalen“ Familienalltag wahrnimmt, auch Räume für ein neues Miteinander öffnen: mehr „Miteinanderzeit“ hat stattgefunden, mit Spielen und Basteln, kuscheligen Vorlesestunden, gemeinsamem Kochen und Backen und mehr Erlebnissen in der Natur, die in den letzten Wochen geholfen haben, den „Lagerkoller“ ein bisschen abzumildern.

Soweit so gut? Krisen werfen in besonderem Maße den Scheinwerfer auf die Bereiche, die auch schon davor im Argen lagen. Das Gesundheitssystem lag nicht erst seit Corona an der Grenze seiner Belastbarkeit und ob hier in Zukunft mehr investiert wird, ist noch lange nicht ausgemacht. Und - Familienbelange stehen meist nicht an oberster Stelle der gesellschaftlichen Agenda!

Wie Familien den Dreiklang aus „Homeoffice, Homeschooling und Kinderbetreuung“ alleine bewältigen sollten, war lange Zeit nicht Gegenstand der Corona-Debatten. Und während sehr schnell Milliarden für die Rettung der Fluggesellschaft Lufthansa beschlossen wurden, gestaltet sich der „Corona-Familienbonus“ (für jedes kindergeldberechtigte Kind sollen Eltern je 300 Euro bekommen) in der Ausgestaltung zäh. So ist noch nicht klar, ob und wann die Gelder überhaupt fließen. Auch im Kleinen ist der Rotstift schnell zur Hand, wenn es um „Familienbelange“ geht. So sorgte in Stuttgart die Zurückstellung des bei den Haushaltsberatungen im letzten Dezember vorgenommenen Beschlusses, die Aktivspielplätze und Jugendfarmen ab diesem Jahr finanziell besser zu unterstützen, für großen Unmut im Jugendhilfeausschuss und Entsetzen bei den Betreibern. Diese warten mit ihrer wertvollen Arbeit, die sie seit Jahren für die Kinder und Familien in der Großstadt leisten, schon lange auf eine bessere finanzielle Ausgestaltung, ohne die ein weiteres Betreiben dieser Einrichtungen auf der Kippe steht.

Die Aufzählungen ließen sich beliebig fortführen: So muss man sich bei den aktuellen „Lockerungsbemühungen“ zum Beispiel schon die Augen reiben: warum durften sich vollbesetzte Flugzeuge schon im Juni in Richtung Mallorca aufmachen, während Kindergärten und Schulen hierzulande immer noch weitgehend geschlossen blieben? Und wie die weitere Betreuung in Kitas und der zukünftige Schulbetrieb aussehen werden, ist nach wie vor offen - die Hängepartie für die Familien geht also weiter.

Was bleibt? Eltern müssen trotz der vielfältigen Belastungen, die sie zu bewältigen haben, die Augen offen halten, wachsam bleiben, welche familienpolitische Entscheidungen getroffen werden und - wenn sie wieder einmal die „Wahl“ haben - die Möglichkeit nutzen, um mehr familienpolitischen Sachverstand die Türen zu öffnen. Ziel muss sein, dass Familien in Zukunft „nicht mehr alleine zuhause“ sind!

Ich wünsche Ihnen weiterhin viel Kraft in diesen nicht einfachen „Coronazeiten“!

Sabine Rus



PITTSBALLOON

event

shop

...luftballons

...partybedarf

...event

...dekoration

2x in
Stuttgart

Ludwigsburg,
Sindelfingen
und online.

...Stuttgart-Wangen
Hedelfinger Str. 103

...Königsbau Passagen
Stuttgart

...Breuningerland
Ludwigsburg

...Breuningerland
Sindelfingen

...pittsballoon.de

10

Den Sommer feiern



© Tourismus Marketing GmbH Baden-Württemberg

Titelthema: Urlaub vor der Haustür

Statt ins Ausland zu fahren, bleiben viele Menschen dieses Jahr lieber im eigenen Land. Zu ungewiss ist die Urlaubsplanung in Zeiten von Corona. Niemand weiß, wie sich die Infektionsraten entwickeln werden. Anja Hemmerich von Tourismus Marketing Baden-Württemberg gibt Tipps.

Aktuell

- Alles Porös - Wissenschaftsausstellung im Planetarium 5
- Sandkunst-Ausstellung im Blühenden Barock 5
- Experten beantworten Elternfragen: Unsere Welt ist aus den Fugen geraten. wie bekomme ich Ruhe in den Alltag? 6
- Die Ergebnisse unserer Leserbefragung 2020 6
- Ferienaktion für Schlösser und Grabkapelle 7
- Trauerfeier für Sternenkinder auf dem Pragfriedhof 7

Dies & Das

Auszeit

- Tipps nur für Eltern: 9
- Festival „Die irritierte Stadt“
- Kino und Konzerte „Römer Kastell Sommer“
- Sonderausstellung „Ungleiche Paare“

Den Sommer feiern

- Titelthema: Urlaub vor der Haustür 10
- Kunterbunte Ideen für Balkon und Garten 12
- Ferienprogrammstart an Ende Juli 14
- Sommer im Wald 16
- Wiedereröffnung bei „Eins und Alles“ 17

Auszug des Monats

- Abenteuerpfad Hausach im Schwarzwald 18

Kultur

- Das Kinder- und Jugendtheater JES spielt wieder 19
- Ausstellung „Streng geheim“ in Esslingen 19
- Theater am Faden mit Musik und Geschichten 19

Spiel und Spaß

- Bastelsets für die ganze Familie - mit Verlosung 20
- Wir verlosen Bücher, Eintrittskarten und CD's 21

Luftikus

- Die kunterbunte Kinderzeitung 22



Wir bekommen ein Kind

- Titelthema: Die erste Zeit mit dem Baby 24
- Vom Babyblues zur Depression? Postpartale Depression 26
- Der Hebammenmangel lässt werdende Eltern verzweifeln 28
- Geburtseinleitung durch Cytotec: Kritik gerechtfertigt? 29
- Tragehilfen sind eine große Hilfe 30
- So läuft es mit Mehrlingen 31
- Wenn das Stillen anfangs nicht klappt 32

Buchtipps

- Weite Wasser: Bücher zum Abtauchen 33

Veranstaltungskalender

- Ausstellungen 34
- Tageskalender Juli 34
- Impressum 38

Kurse, Beratung, Treffpunkte

- Branchenverzeichnis 41

Suche & Finde

- Kleinanzeigen 42

18

Ausflug des Monats Abenteuerpfad Hausach



© Schwarz

19

Kultur Theater spielen wieder



© Tobias Metz

20

Spiel & Spaß: Basteln für die ganze Familie



© C

8

9

24

Wir bekommen ein Kind



© AdobeStock_WavebreakMediaMicro

Titelthema: Die erste Zeit mit dem Baby

Die Zeit um die Geburt ist immer besonders spannend. Eltern wissen nicht, was sie erwartet, sind aber trotzdem voller Vorfreude auf das neue Familienmitglied. Die Stuttgarter Hebamme Dorottya Gémes und Autorin Nora Imlau berichten aus ihrer Erfahrung, was Eltern und Kindern in der Kennenlernphase nach der Geburt gut tut.

34

Veranstaltungskalender Juli



© Ralph Gaukel

Pretty Porous – Alles Porös

Wissenschaftsausstellung der Uni Stuttgart im Planetarium

S-Mitte (Irm) - Noch bis 30. August ermöglicht eine neue Wissenschaftsausstellung „Pretty porous – Alles porös“ anhand von Beispielen aus Biologie, Technologie und Umwelt Einblicke in die Welt der porösen Medien und zeigt, wie aktuelle Forschung das Unsichtbare sichtbar macht.

Poröse Medien findet man im Alltag überall: verschiedene Materialien wie Papier, Gestein oder Plastik, aber auch der Erdboden und natürlich wir Menschen haben eine Struktur mit Hohlräumen.

Die Ausstellung im Foyer des Planetariums Stuttgart ist als Schaulabor konzipiert und führt die Besucher*innen durch den meist verborgenen Arbeitsalltag der Forscher*innen. An insgesamt sieben Stationen, die wie Arbeitsplätze inszeniert sind und die von abgehängten, durchlässigen Vertikal-Lamellen räumlich voneinander getrennt sind, werden unterschiedliche Zugänge zum Thema poröse Medien ermöglicht.



erschaffen, wurde eigens für sie ein Kids-Parcours entwickelt. Mit einem Falblatt ausgestattet, können sie an allen Stationen Fragen beantworten, die ihnen ein sprechender Schwamm stellt. Natürlich können sie auch selbst Fragen stellen.

Ausstellung Pretty Porous- Alles Porös, bis 30. August, Öffnungszeiten: Di-Do 10-12 Uhr und 13-16 Uhr, Fr 10-12 Uhr und 13-21 Uhr, Sa/So 13-19 Uhr, Eintritt frei, Planetarium Stuttgart, Spektralsaal, Willy-Brandt-Straße 25, Stuttgart-Mitte

Kids-Parcours –

Ein Schwamm führt durch die Ausstellung

Um vor allem auch Kindern und Familien einen spielerischen Zugang zu porösen Medien zu

Tierwelt aus Sand

Weitläufige Sandkunst-Ausstellung im Blühenden Barock

Ludwigsburg (Irm) - Ab 4. Juli gastiert die beliebte Sandkunst-Ausstellung zum vierten Mal im Ludwigsburger Schlossgarten. Bis zum 27. August können die Besucher eindrucksvolle Figuren aus Sand bestaunen.

Ein Wal, ein Pfau und viele andere – insgesamt 14 Skulpturen zum Thema Tierwelt werden dieses Jahr in größeren räumlichen Abständen auf dem Gelände zu entdecken sein. Aus mehreren hundert Tonnen Sand entstehen unter der künstlerischen Leitung des Sandkunst-Profis Jeroen van de Vlag die Kunstwerke.

„Ein weitläufiger Rundweg soll es unseren Besuchern möglich machen, überall genügend Abstand zu halten“, erklärt Alisa Käfer vom Organisationsteam. „So werden wir in diesem Jahr auch drei verschiedene Gastronomiekonzepte haben.“ Die Sandgastronomie im Bereich der Barocken Broderie, die Cafeteria am Rosengarten und eine Take-Away-Hütte sorgen dafür, dass die Besucher an verschiedenen Orten süße und herzhaft Leckereien finden.

Im Bereich der Barocken Broderie gibt es zudem eine tolle Wiese im Schatten der riesigen Platanen mit wunderschönem Ausblick und bequemen Liegestühlen zum Entspannen und Wohlfühlen. „Neben erfrischenden Drinks und leckeren Speisen haben wir natürlich auch wieder große Sandkästen und an den Wochenenden gibt es für Kinder die



Der „gestiefelte Kater“ als vergängliches Kunstwerk
Möglichkeit, bei der Sandmalerei selbst Kunstwerke zu gestalten.“

Sand-Kunst-Ausstellung 2020, 4. Juli bis 27. August, täglich 9 bis 18 Uhr, Blühendes Barock, Ludwigsburg, Mömpelgardstr. 28, Weitere Informationen auch unter www.sandkunst-ludwigsburg.de



- Führungskräfteentwicklung
- Frauen in Führungspositionen
- Zeit- und Selbst-Management
- Interkulturelles Training
- Teamentwicklung und Veränderungsmanagement
- Sprech- und Kommunikationstraining
- Etikette- und Business-Knigge-Seminare
- Konfliktmanagement
- Burnout-Prävention
- Mobbing-Beratung
- Coaching als Lebensinspiration

CLAUDIA GÖRITZ
COACHING UND CONSULTING

DIPL. VERW. WISS. / SYSTEMISCHER COACH / PSYCHOLOGISCHE BERATERIN

Magnolienvilla Gerokstraße 11b · 70184 Stuttgart
info@claudia-goeritz.de · Tel. 0711 41132888
WWW.CLAUDIA-GOERITZ.DE



Tanzen mit Herz. Ballettschule Stuttgart

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

Riekestr. 24 · 70190 Stuttgart
Tel. 0711-2539189

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



STIFTUNG WOLFGANG DÜRR

FÖRDERFONDS HANDWERK

Jetzt bewerben!

FÜR PROJEKTE IN KITAS, KINDERGÄRTEN UND SCHULEN

Die **Wolfgang Dürr Stiftung** bündelt und koordiniert das soziale Engagement der WOLFF & MÜLLER-Gruppe und unterstützt den Förderfonds Handwerk als eine Initiative der Stiftung Bildung. Jetzt online mit ihrem handwerklichen Projekt bewerben unter:
www.stiftungbildung.com/foerderfonds-handwerk

Thema: Unsere Welt ist aus den Fugen geraten

Elternfrage:

„Unsere Familiensituation ist durch die Mehrfachbelastung der letzten Wochen extrem angespannt. Wie bekommen wir wieder Ruhe in das Familienleben?“

Antwort:

Viele Familien sind derzeit mit heiklen Situationen konfrontiert. Dabei stellen sich existenzielle Fragen: Was können wir gegen außerordentliche Belastungen tun, wie die Bedürfnisse aller Familienmitglieder berücksichtigen? Wie schaffen wir gemeinsam den Weg aus der Krise, ohne ein Gegeneinander aufzubauen, das schlimmstenfalls bis in die Nach-Corona-Zeit hineinwirkt. Hier ist Krisenmanagement gefragt. Der 10-Punkte Plan kann Wunder im neuen Alltag bewirken:

1. Schaffen Sie familiäre Routinen. Feste Regeln und Stundenpläne helfen, Stress vorzubeugen. Aber: flexibel bleiben - es gibt immer Unvorhergesehenes.
2. Beziehen Sie alle Familienmitglieder in häusliche Aufgaben ein.
3. Teilen Sie den Tag in feste Arbeits- und Freizeit ein.



4. Veranstalten Sie regelmäßige Familienbesprechungen: Sprechen Sie auch über Ängste und Bedürfnisse.

5. Schaffen Sie klare, für alle gültige Verhaltensregeln.

6. Nach Regelverstößen gilt es Ursachen zu ergründen, bevor Sie die Konsequenzen ziehen. Seien Sie großzügig, wenn die Kinder müde, hungrig sind. Morgen sind sie wieder anders drauf. Seien Sie flexibel, manchmal ist es sinnvoller, Regeln anzupassen oder gar abzuschaffen. Vermeiden Sie Strafen, an den richtigen Stellen ist Lob motivierender. Seien Sie nachsichtig, die Zeiten sind besonders. Bewahren Sie Ruhe, erklären Sie in ruhigen, klaren Worten die aufgestellten Regeln. Hören Sie sich aber auch Gegenargumente an.

7. Überlegen Sie sich altersgerechte Anreize. Bei Malen, Basteln, Spielen, Sport und Musik sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

8. Für Jugendliche ist der Kontakt zu Freunden besonders wichtig – derzeit vor allem über die sozialen Medien. Seien Sie nicht zu restriktiv mit den (vor Corona) vereinbarten Nutzungszeiten.

9. Gönnen Sie sich eine Auszeit mit dem Partner. Organisieren Sie einen Babysitter und genießen Sie einen Waldspaziergang, einen Besuch der Eisdielen oder einen Abend im Autokino.

10. Erlauben Sie sich Ihre Pause! Dazu braucht es keinen Wellnessstag. Suchen Sie einen Rückzugsort und hören Sie Ihre Lieblingsmusik, genießen Sie die Bilder von der letzten Reise, tanzen Sie drauf los. Alles ist erlaubt, was gut tut und entspannt.

Und noch ein Tipp: In dieser außergewöhnlichen Zeit führt Perfektionismus in die Stressfalle. Finden Sie Ihre individuelle Strategie – gegebenenfalls mit externer Hilfe.

Zur Person:

Claudia Göritz

Dipl. Verw. Wiss., Systemischer Coach, Psychologische Beraterin, Gerokstraße 11b, Telefon: 0711/41132888, www.claudia-goeritz.de

Wer eine Frage hat, die wir an wechselnde Experten stellen können, kann uns gerne mailen unter: mail@elternzeitung-luftballon.de

„Verpasse keine Ausgabe“

Die Ergebnisse unserer Leserbefragung 2020

In der Februar-Ausgabe des Luftballon hatten wir Sie, unsere Leserinnen und Leser, gefragt, was Ihnen am Luftballon gefällt, wie Sie die Zeitung, unsere Internetseite und unsere Angebote auf

den sozialen Medien nutzen und was wir besser machen können. Insgesamt haben uns 233 ausgefüllte Fragebögen erreicht. Noch einmal ein herzliches Dankeschön fürs Ausfüllen!



Treue Leserschaft

70 % unserer Leserschaft lesen den Luftballon schon länger als 4 Jahre und

71 % von allen Lesern verpassen keine Ausgabe!



Rund **72 %** unserer Leserschaft ist weiblich.

28 % sind Männer.

34 % sind Kinder, sicher nicht zuletzt wegen der Kinderseite.

Das Durchschnittsalter unserer Leserschaft ist mit

42,4 Jahren

für ein Printmedium sehr jung: **51 %** sind zwischen 35 und 44 Jahren alt, **13 %** sind jünger.



Begleiter im Alltag

Der Luftballon ist für viele Familien ein wichtiger Begleiter im Alltag.

60 % nehmen ihn mehrmals im Monat,

19 % mehrmals in der Woche in die Hand.



Die Anzeigen im Heft - wichtige Informationsquelle

Für insgesamt **60 %** unserer Leser sind die Anzeigen in unserer Zeitung interessant oder sehr interessant und

77 % haben aufgrund der Anzeigen im Heft schon etwas gekauft. Das ist ein tolles Ergebnis, da sich der Luftballon ja komplett über die Werbung finanziert.

15 % schneiden Anzeigen aus und heben diese auf.



Eine Ausgabe hat

138.000 Leser/innen

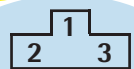
Bis zu 4 weitere Leser nehmen die Zeitung im Laufe eines Monats als Informationsquelle zur Hand. Im Schnitt wird ein Heft von 2,51 Personen gelesen. Bei einer Auflage von 55.000 Exemplaren kommen wir damit auf 138.050 Leser und Leserinnen.



Gewinner unserer Verlosung

Die Leserbefragung wurde in allen 29

Magazinen des zur „Familienban.de“ gehörigen Verbundes regionaler Elternmagazine durchgeführt. Insgesamt wurden 43 tolle Preise verlost. **Drei Gewinne - darunter der Hauptgewinn - gingen an Luftballonleser!** Über den einwöchigen Familien-Surfurlaub mit Kurs und Kinderbetreuung des Anbieters „wavetours“ kann sich Nicola Aydt in Stuttgart freuen. Eine DVD der beliebten KIKASerie „Ein Fall für die Erdmännchen“ geht an Silke Bundschuh aus Waiblingen und ein Spiel „Kurbelspaß“ der Firma Selecta@ hat S. Tominski aus Stuttgart gewonnen.



And the winner is

Der Veranstaltungskalender hat seine Spitzenposition behauptet. Er ist unseren Leserinnen und Lesern am wichtigsten, dicht gefolgt von Tipps, was man mit seinen Kindern in der Freizeit unternehmen kann.



Digitalangebot ist wichtig

44 % unserer Leserschaft nutzt auch unsere digitalen Angebote.

11 % sogar mehrmals wöchentlich.

Drei Monumente – ein Preis

Ferienaktion für Schlösser und Grabkapelle



Das Residenzschloss Ludwigsburg, ...

Stuttgart/Ludwigsburg (Irm) - Für die Pfingstferien erfunden, hat sich das Ferienticket „Drei Monumente – ein Preis“ schnell als attraktives Angebot erwiesen und wird jetzt bis zum Ende der Sommerferien verlängert.

Das Ferien-zu-Hause-Ticket ermöglicht den Besuch aller drei Monumente zum Gesamt-Eintrittspreis von 15 Euro – und ein Extra gibt's bei allen drei Ausflugszielen noch dazu: im Residenzschloss Ludwigsburg den Eintritt ins große Keramikmuseum und drei Ansichtskarten nach Wahl, beim Schloss Solitude eine Kugel Eis der Schlossgastronomie und auf der Grabkapelle einen

Krönchen-Bleistift. Das Kombiticket ist bis einschließlich 9. September gültig.

„Wir wollten für alle, die in diesem Sommer in der Region unterwegs sind, etwas bieten, was sich lohnt und was den Besuch in den Monumenten mit ein paar kleinen Extras krönt. Und mit dem günstigen Preis ist unser Ferienticket ein richtig gutes Angebot auch für Familien“, erklärt Stephan Hurst, der Leiter der Schlossverwaltung Ludwigsburg.

Sonderaktion „Ferien-zu-Hause-Ticket“, 15 Euro für Erwachsene, 7,50 ermäßigt, ab sofort bis 9. September. Die Tickets werden jeweils vor Ort entwertet und sind an den Kassen aller teilnehmenden Monumente erhältlich.



... das Schloss Solitude und die Grabkapelle für ein Ticket

Trauerfeier für Sternenkinder

Abschied nehmen auf dem Pragfriedhof

S-Nord (red) - Viele Eltern trauern um ein Kind, das nicht lebend zur Welt kommen durfte oder das sie verloren haben: durch eine Fehlgeburt oder durch die Entscheidung zu einem Schwangerschaftsabbruch.

Die Stadt Stuttgart hat für diese „Sternenkinder“ die Grabstätte „Kleinsten der Kleinen“ auf dem Pragfriedhof eingerichtet. Zweimal im Jahr finden dort Urnenbeisetzungen statt.

Die nächste Abschiedsfeier für die „Kleinsten der Kleinen“ findet am Mittwoch, den 29. Juli, um 15 Uhr statt. Sie beginnt an der großen Treppe vor der Feierhalle. Von dort aus geht man gemeinsam zum Grab. Klinikseelsorger/innen der verschiedenen Geburtskliniken in Stuttgart und im Rems-Murr-Kreis gestalten die ökumenische Trauerfeier und nehmen sich anschließend Zeit für ein persönliches Gespräch.

Eingeladen sind betroffene Eltern, die im letzten dreiviertel Jahr ein Sternenkind verloren haben, sowie deren Verwandte und Freunde. Es kann Trost und Hilfe sein, einen konkreten und liebevoll gestalteten Ort für die eigene Trauer zu haben, an dem man den Schmerz mit anderen teilen kann.

Die Klinikseelsorger/innen machen darauf aufmerksam, dass keine Anmeldungen notwendig sind, da die Trauerfeier durchgängig im Freien stattfindet.



„Sollten mehr als 100 Menschen kommen, muss niemand weggeschickt werden. Einzige Auflage ist die Corona-Abstandsregelung von 1,5 m von Familie zu Familie“, so Christine Kaier, katholische Klinikseelsorgerin.

Mittwoch, 29. Juli, 15 Uhr, an der großen Treppe der Feierhalle, Pragfriedhof, Friedhofstraße 44, Stuttgart-Nord, Kontakt unter evmedienreferat.stuttgart@elk-wue.de, Tel. 0173-2388569

Duden Institute
für Lerntherapie

DUDEN

Online-Infoabend für Eltern

**Lese-Rechtschreib-Schwäche
und Rechenschwäche:
erkennen – verstehen – bewältigen**



1. Juli und 12. August 2020, jeweils 19:00–20:30 Uhr

Der Vortrag behandelt u. a. folgende Fragestellungen:

- ▶ Wie äußern sich extreme Lernschwierigkeiten?
- ▶ Was können Ursachen sein?
- ▶ Was können Eltern zu Hause tun?
- ▶ Was bedeutet integrative Lerntherapie am Duden Institut?

Bitte melden Sie sich online an unter www.duden-institute.de/Stuttgart und nehmen Sie via PC/Mac, Tablet oder Smartphone teil!

Duden Institut für Lerntherapie Stuttgart · Seelbergstraße 16, 70372 Stuttgart · Telefon: 0711 56612055
E-Mail: stuttgart@duden-institute.de · www.duden-institute.de/stuttgart · www.facebook.com/DudenInstitute

Hilfe bei

Rechen- sowie Lese-Rechtschreibschwäche

Seit Ende Juni gibt es eine neue Adresse für Lerntherapie in Stuttgart. Das Duden Institut für Lerntherapie in S-Bad Cannstatt, Seelbergstr. 16, hilft bei Rechenschwäche und Lese-Rechtschreibschwäche.

Frustrierte Schüler und verzweifelte Eltern – wenn Lernen zum Problem wird, kann eine integrative Lerntherapie helfen. Das Konzept ist wissenschaftlich fundiert und hat seine Wirksamkeit in der Praxis bereits bei vielen Kindern und Jugendlichen nachgewiesen. Das Team aus erfahrenen Fachdidaktikern, Pädagogen und Psychologen entwickelt individuelle Pläne für jede Schülerin und jeden Schüler. Die Duden-Institute gibt es an über 80 Standorten.

Mehr Infos unter www.duden-institute.de. Dort kann auch ein kostenloser Elternratgeber heruntergeladen werden.

Wochenplaner für alle

Den Alltag mit kleinen Kindern zu organisieren, ist in vielen Familien, aber auch in Kitas eine Herausforderung, die schon vor Corona nicht einfach war, aber aktuell noch drängender ist. Dafür hat die Firma Wolff Kids einen magnetischen Wochenplaner für die ganze Familie und für Kitas entwickelt, der es schon kleinen Kindern ermöglicht, den Wochenplan zu sehen und zu verstehen. Hochwertige und großformatige Magnete mit mehr als 120 Motiven können individuell zusammengestellt werden und führen alle Beteiligten stressfrei durch die Woche. Der Planer ist beschreib- und abwaschbar, personalisierbar und fördert spielerisch die frühkindliche Entwicklung.

Das Basis-Set kostet 39,95 Euro und kann unter ISBN 4270000727801 oder bei www.wolffkids.de bestellt werden.

Am 4. Juli wird der Future Fashion Store x SECONTIQUE als Gemeinschaftsprojekt im GERBER in Stuttgart eröffnet. Die Stiftung Entwicklungs-Zusammenarbeit Baden-Württemberg (SEZ) und die Aktion Hoffnung der Diözese Rottenburg-Stuttgart bieten dort hochwertige Secondhandmode.

Die Stiftung Entwicklungs-Zusammenarbeit Baden-Württemberg (SEZ) will die baden-württembergische Bevölkerung für ein global verantwortliches Handeln sensibilisieren und aufzeigen, wie jede und jeder etwas für eine gerechtere Welt tun kann. Schwerpunktthemen sind der Faire Handel, Partnerschaften zwischen Menschen in Baden-Württemberg und Menschen in den Ländern des globalen Südens, Globales Lernen und verantwortliche Unternehmensführung (CSR).

Mehr Infos unter www.sez.de, www.aktion-hoffnung.org



Sorglos-Schutz von klein auf

Die Kinder-Invaliditäts-Zusatzversicherung der Barmenia (KISS) erhält als einzige Versicherung die Top-Note „sehr gut“ und ist damit aktuell Testsieger bei der Stiftung Warentest.

Wie schnell kann etwas passieren:

Eine Unachtsamkeit auf dem Spielplatz, ein Unfall im Straßenverkehr oder eine ernstzunehmende Krankheit mit lebenslangen Folgen: Kinder werden schon früh mit Gefahren konfrontiert.

Der Tarif lässt sich ab der sechsten Lebenswoche abschließen und kann bis zum 30. Lebensjahr fortlaufen. Bei einer eintretenden Invalidität ist das Kind abgesichert und bekommt eine Rente von bis zu 2.000 Euro.

Um im Fall des Falles dem kleinen Patienten und dessen Familie neben finanzieller Entlastung auch weitergehende und vor allem längerfristige Betreuung zu bieten, hat die Barmenia mit Relntra einen wertvollen Kooperationspartner gewonnen.

Bei einer erwarteten schweren Invalidität kümmert sich Relntra mit medizinischem Fachwissen und Fingerspitzengefühl um das Kind mit dem Ziel, ihm trotz Invalidität ein lebenswertes, möglichst selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.

Weitere Infos und Kontakt: www.agentur.barmenia.com/dieter_jenne

Fördergeld für handwerkliche Schul- und Kitaprojekte



Was macht eine Maurerin oder ein Zimmermann? Welche Handwerksberufe gibt es? Diesen Fragen und noch viele mehr können Kinder und Jugendliche mit Unterstützung des Förderfonds Handwerk auf den Grund gehen. „Eine neue Rutsche aus recyceltem Material bauen, ein Baumhaus zimmern oder Kleidung upcyclen – Ideen, wie man jungen Menschen das Handwerk spielerisch näherbringt, gibt es in Kitas, Kindergärten und Schulen genug.

Die „Wolfgang Dürr Stiftung“ und die spendenfinanzierte „Stiftung Bildung“ unterstützen Fördervereine von Kitas, Kindergärten und Schulen mit einer Summe zwischen 500 und 5.000 Euro.

„Dank des Förderfonds können solche Projekte jetzt auch umgesetzt werden“, erklärt Simone Häußler, Stiftungsreferentin der Wolfgang Dürr Stiftung. Für die Auswahl der zu fördernden Projekte haben beide Stiftungen Kriterien festgelegt.

Mehr Infos sowie einen online Bewerbungsbogen findet man unter www.stiftungbildung.com/foerderfonds-handwerk/

& Dies & Das



Hochwertige Secondhandmode

Auszeit

Nur für Eltern

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

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

„die irriert E Stadt“

Das Festival „Die irritierte Stadt“ findet erstmals vom 21. bis 26. Juli im Stadtgebiet von Stuttgart statt. In 23 sorgfältig ausgewählten Projekten soll das utopische Potenzial sichtbar gemacht werden, das Kunst in Menschen wachrufen kann. Eine Woche lang wollen die Festivalmacher*innen einladen, gesellschaftliche Fragen aus dem Blickwinkel von Kunst wahrzunehmen und den Blick auf die eigene Stadt zu verändern. Künstler*innen aus 16 Ländern werden sich mit Tanz, Schauspiel, Performance, Musik, Bildender Kunst und Literatur den Besonderheiten der Stadt, mit den Orten und Themen, den Träumen und Anliegen der Stuttgarter*innen beschäftigen. Der Stadtraum selbst wird dabei zur Bühne: pulsierende Plätze und entlegene Nischen, Sportplätze und Privatwohnungen, Dächer und U-Bahnstationen, Schlösser und Altenheime, das Zentrum und die Peripherie. Viele der Festivalprojekte setzen auf die aktive Teilnahme der Menschen aus Stuttgart und Region.

Informationen zum Festival und Mitmach-Möglichkeiten unter www.irritiertestadt.de

RAuS AuS dEm SESSEL – REIn in S KAStELL!

Seit Mitte Juni gibt es mit dem „Römer Kastell Sommer“ ein neues Kulturangebot mit Kino und Konzerten im Römerkastell. Mit Abstand und im Freien kann man auf Stühlen oder Sonnenliegen das Kulturangebot erleben. Mehrere Veranstalter, darunter die Innenstadtkinos, die Staatsoper, die Betreiber der Phoenixhalle und weitere, haben sich zusammengenommen, um den Stuttgartern ein unterhaltsames und sicheres Freizeitvergnügen zu bieten. Am Eingang werden die Gäste zu ihren Plätzen geführt. Getränke und Speisen bestellt man über einen Drucker und bekommt das Bestellte direkt am Platz.

Programm und Buchung unter www.kastellsommer.de

ung LEIch E PAARE

Die Sonderausstellung im Bibliorama Bibel-museum Stuttgart „Ungleiche Paare - auf der Suche nach dem richtigen Leben“ bietet Inspiration für die eigenen Lebensvorstellungen. Freiheit, Unabhängigkeit und die Entfaltung eigener Lebensvorstellungen gelten heute als selbstverständlich. Das sich diese immer wieder behaupten müssen und mussten, vor allem unter schwierigen Rahmenbedingungen wie Umwelt, Gesellschaft und Politik, ist durch die Corona-Krise in den Blickpunkt geraten wie lange nicht mehr. Wie bestimmten im Verlauf der Geschichte Macht, Geld, Bildung und Glaube das Leben von Männern und Frauen im Südwesten Deutschlands? Die Ausstellung öffnet einen Blick in die Kirchengeschichte dieser Region, am Beispiel von 14 Menschen, deren Lebenswege in sieben „Ungleiche Paare“ gegenübergestellt sind.

www.bibelmuseum-stuttgart.elk-wue.de

JOTUL F-163

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

bilinguale Kinderkrippen
PRESCHOOL & Kindergarten

die Kindervilla

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

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

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

FAMILIENBAN.DE

GEWINNSPIELE + NEWS
jeden Monat
neu auf
www.familienban.de

DMB MIETER VEREIN STUTT GART

Für Neumitglieder:
Kostenlose
Beratungsaktion
von Nov - Dez!

JULE MIT PAUL

(Alleinerziehende, ihr Boiler wurde zügig repariert)

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

mieterverein-stuttgart.de

Den Sommer feiern



Urlaub vor der Haustür

Familienfreundliche Ziele in Baden-Württemberg

von Annette Frühauf

Statt ins Ausland zu fahren, bleiben viele Menschen dieses Jahr lieber in eigenen Land. Zu ungewiss ist die Urlaubsplanung in Zeiten von Corona. Niemand weiß, wie sich die Infektionsraten entwickeln werden. Anja Hemmerich von Tourismus Marketing Baden-Württemberg gibt Tipps und erklärt: „Es gibt in unserem Bundesland genug Möglichkeiten, um sich aus dem Weg zu gehen.“

1. Tipp – Radtour um den Untersee

Der Bodensee ist zwar ein beliebtes Ferienziel, aber weit weniger überlaufen ist die Höri, die Halbinsel zwischen Radolfzell und Stein am „Rhein“. Unsere Tour geht 80 Kilometer um den Untersee:

Radolfzell, das Tor zur Höri, ist ein guter Ausgangspunkt für die Tour. Hier folgt man dem offiziellen Bodensee-Radweg-Logo – ein Radler mit blauem Rad. Über eine Allee geht es direkt auf die Höri, am See entlang vorbei an Moos, Gundholzen und bis nach Horn wird erst einmal durchgeradelt, auch wenn gleich mehrere

Strandbäder locken. Einen herrlichen Blick über den Untersee, die Reichenau und bis nach Konstanz und zu den Alpen bietet sich vom kleinen Friedhof hinter der St. Johann Kirche in Horn.

Wenige hundert Meter entfernt kommt das nächste Strandbad, eine gute Möglichkeit für eine Abkühlung. Große Liegeflächen garantieren viel Abstand beim Handtuchausbreiten, wenn es coronabedingt wieder geöffnet hat. Gleich daneben ist der Campingplatz Horn, in den neuen Schlaffässern macht das Übernachten so richtig Spaß (Privatbad zubuchbar).

Wer noch nicht genug vom Strampeln hat, radelt vorbei an Gaienhofen und Hemmenhofen, einst Heimat von Künstlern wie Hermann Hesse und Otto Dix. Mit etwas Glück begegnet einem auch der ein oder andere Storch – im nahegelegenen Böhringen kümmert sich Storchenvater Wolfgang Schäfle um über 30 Paare, die dort nisten und zum Wahrzeichen der kleinen Gemeinde geworden sind.

In Wangen steht das hölzerne ‚Fischerhaus‘. Das Archäologische Museum entführt in die früheren Kulturen des 5. bis

1. Jahrtausend vor Christus. Die Pfahlbauten gehören zu den ältesten am Bodensee, tief verborgen im Moor und unter Wasser – sind sie Teil des UNESCO Weltkulturerbes. Hier bietet sich im Bootsstüble Wangen eine Übernachtung im Zirkuswagen an – wer länger Zeit hat, legt einen Kanu Tag ein und paddelt ans gegenüberliegende Schweizer Ufer.

Kattenhorn besticht mit seinen schmutzigen Häuschen und grünen Oasen. Kurz vor Stein am Rhein und vor der Grenze gibt es direkt am Ufer eine Grillstelle. Das Wasser des Sees fließt in den Rhein und strömt kraftvoll auf den gleichnamigen Wasserfall zu. Geübte Schwimmer lassen sich gerne ein Stückchen den Rhein hinabtreiben. Über die Rheinbrücke geht es auf die andere Flussseite und der Weg verlässt das Seeufer. Durch Obstplantagen und Weinberge erreicht man Mammern. Auf dem Birkenhof wartet ein Bett im Stroh. Gottlieben am Seerhein, kurz vor Konstanz, ist mit rund 300 Einwohnern das kleinste Dorf am Untersee – herrschaftliche Riegelbauten und die Gottlieber Hüppen, feinste Konditorikunst aus Schokolade, gehören ebenso zum

Schweizer Erbe, wie die Fachwerk-Architektur des Ortes. Wer am Ortsausgang, auf Höhe der Wasserburg, den Bodensee Radweg verlässt und der Beschilderung nach Konstanz folgt, kommt durch das Wollmatinger Ried, das bedeutendste Naturreservat am deutschen Bodenseeufer.

Die Konstanzer Innenstadt liegt rechts vom Radweg, der wenig spektakulär parallel der Bahnlinie bis zur Insel Reichenau folgt. Wer das Flair der Universitätsstadt spüren möchte, sollte eine Übernachtung einplanen, beispielsweise im Aqua-Hotel und Hostel. Auf die Reichenau führt eine 1300 Meter lange Pappelallee. Die Klosterinsel zählt seit 2000 ebenfalls zum UNESCO Weltkulturerbe. Im benachbarten Allensbach ist die Tour fast zu Ende. Rund sechs Kilometer sind es zum Wildtierpark – ein Abstecher lohnt sich. Noch zehn Kilometer bis Radolfzell und das Abenteuer ist zu Ende.

*Campingplatz Horn, Schlaffässer für 2 Erw und 2 Kinder, <http://camping-horn.de/>
Übernachten im Zirkuswagen: <http://bootsstueble-wangen.de>*

Das Aqua-Hotel bietet in seinem Hostel 6 bis 8-Bett-Zimmer an: www.aqua-hotel.de

2. tipp – unterkirnach im Schwarzwald

Wer den Schwarzwald im Blick hat, denkt automatisch an Titisee und Feldberg. Aber auch der Schwarzwald-Baar-Kreis hat viel zu bieten, sagt Anja Hemmerich und denkt an schöne Stunden, die sie mit Familie beispielsweise in Unterkirnach verbracht hat:

Der Sommer ist da, bunte Blumenwiesen, plätschernde Bäche und die Vögel zwitschern um die Wette. Beste Voraussetzung für eine Wanderung in der Natur. „Viele entdecken gerade das Wandern wieder“, sagt Anja Hemmerich. Der Unterkirchner Rundweg verläuft oberhalb der Streuobstwiese am Waldrand entlang bis hinauf zum Regentor. Die ersten Stationen des Wasserwegs zeigen, was passiert, wenn es kein Wasser gibt.

Ab dem Regentor beginnt das Quiz und der Weg des Wassers von der Quelle bis zur Nutzung im Haushalt wird erklärt. Die beiden Figuren ‚Tanni und Quelline‘ begleiten Familien auf ihrem Weg. Das Wasserweg-Quiz ist auf der Homepage der Tourist-Information erhältlich. Wer alle Fragen beantwortet hat, auf den wartet eine kleine Überraschung. Zum Wasserweg gibt es auch ein Buch und Hörspiel. Und Handtuch nicht vergessen, denn Plantschen gehört dazu!

Eine weitere interessante Wanderung beginnt ganz in der Nähe: Vom Kolmenhof in Furtwangen wandert man über die Martinskapelle und die Günterfelsen zur Donauquelle. Urlaub im Seppjockelshof bedeutet Urlaub in einem echten Schwarzwaldbauernhof mit Milchkühen, Kälbern, Ziegen, Hasen, Katzen und Pferden und das auf über 1000 Metern.

Kolmenhof: www.kolmenhof.de

Seppjockelshof: www.seppjockelshof.de

3. tipp – Ferien in der Jugendherberge

Toleranz, Weltoffenheit und Umweltbildung sind Werte, die sich das Deutsche Jugendherbergswerk (DJH) auch heute noch auf die Fahne schreibt – 111 Jahre nach Gründung. Roter Früchtete, knarrende Stockbetten und furchteinflößende Herbergsväter waren gestern:

Wer an die Klassenfahrten in den 90ern denkt, wird vom aktuellen Konzept und der modernen Ausstattung vieler Häuser überrascht, denn in die bundesweit rund 500 Häuser sind in den letzten Jahren zahlreiche Millionen der DJH-Landesverbände geflossen. Das hat sich gelohnt und neben ansprechenden Unterkünften gibt es ganz unterschiedliche Angebote mit naturnahen, pädagogischen und sozialen Inhalten.

Einem Wolkenbruch ist es zu verdanken, dass es die bezahlbaren Unterkünfte gibt: Im Jahre 1909 wurden der Volksschullehrer Richard Schirrmann und seine Schützlinge auf einem Ausflug von einem Gewitter überrascht. Schutz fanden sie in einer Schule und die Idee der Jugendherberge war geboren. Wälder? Berge? Seeblick? Kein Problem: Vom Schwarzwald zur

Schwäbischen Alb, vom Bodensee nach Heidelberg - in Baden-Württemberg gibt es alles und Familien übernachten bequem in den Mehrbettzimmern der modern ausgestatteten Jugendherbergen, die oft in touristischen Top-Lagen zu finden sind.

Zu den Angeboten der Jugendherbergen in Baden-Württemberg: www.jugendherberge-bw.de

4. tipp - taubertal

Das ‚Liebliche Taubertal‘ und die angrenzenden Regionen halten für Groß und Klein viele Erlebnisse bereit, so die Touristikerin:

Burgen, Schlösser, Klöster und Museen bieten interessante Führungen und können erkundet werden. Viele weitere spannende Freizeiteinrichtungen, wie der Wildpark in Bad Mergentheim, Kletterparks und Seen warten darauf, entdeckt zu werden. Wasserspaß auf Tauber und Main oder zahlreiche Abenteuerspielplätze ergänzen die Möglichkeiten, sich auszutoben. Zum Übernachten gibt es für Familien ‚Urlaub auf dem Bauernhof‘ oder ‚Übernachtungen der besonderen Art‘, wie beispielsweise Pauschalangebote unter dem Motto ‚Glückliche Kinder – entspannte Eltern‘.

Die Broschüre und weitere Infos unter www.liebliches-taubertal.de

„Es gibt in unserem Bundesland genug Möglichkeiten, um sich aus dem Weg zu gehen.“

Anja Hemmerich von Tourismus Marketing Baden-Württemberg



Erfrischung unter der Balthasar Neumann Brücke bei Tauberrettersheim

Balkonien, ahoi

Kunterbunte Ideen, um Balkon und Garten individuell zu genießen



Auch ein Picknick auf dem Balkon ist ein schönes Urlaubserlebnis.

Am Ursprung menschlicher Kultur

ARCHÄOPARK VOGELHERD



FORSCHEN . ENTDECKEN . ERLEBEN

Am Vogelherd 1
89168 Niederstotzingen-Stetten
Telefon: 07325 952 800 0
info@archaeopark-vogelherd.de

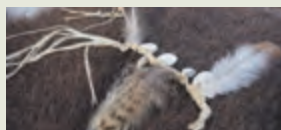
VERANSTALTUNGEN 2020



19.07. Bau einer steinzeitlichen Lagerstätte



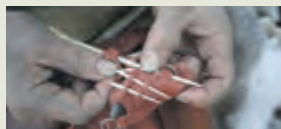
Sommer- und Herbstferien Familienführungen



09.08. Basteln mit Muscheln in den Sommerferien



11.10. Eiszeitkunst damals – heute



24. + 25. 10. Steinzeit zum Mitmachen: Experimental-Archäologisches Wochenende im Archäopark Vogelherd

Ab Juli:
Lebensgroßes
Mammut und
Wassererlebnis-
bereich für
Kinder

Alle Veranstaltungen & Infos unter: www.archaeopark-vogelherd.de

Handgemachte Eiskreationen
Regional mit besten Zutaten



Öffnungszeiten:
Montag bis Samstag 12:00 Uhr - 20:00 Uhr
Sonn- und Feiertag 13:00 Uhr - 19:00 Uhr

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

www.vanaeis.de

von Kia Korsten

Eine Auszeit auf dem Balkon oder im eigenen Garten ist eine großartige Möglichkeit, neue Energie zu schöpfen. DIY-Ideen rund um Basteln, Backen und Spielen helfen dabei, den eigenen Rückzugsort individuell zu verschönern. Das hat unsere Autorin Kia Korsten direkt ausprobiert.

Vase im Gummilook und Windlicht

Klar kann nun jeder losziehen und die Dekosachen kaufen – oder man sucht einfach im eigenen Zuhause nach Material. Bei meinem Streifzug habe ich verschiedene saubere Einweggläser, Luftballons, Nagellack, buntes Bastelpapier und Bastelkleber gefunden. Zudem sind Utensilien wie Schere, Pinsel, Unterlage und Behälter für Farbe super.

Los geht es mit einer Vase im „Gummilook“. Dazu nutze ich ein kleines Einwegglas und einen farbigen Luftballon. Hier ist es wichtig, dass der Luftballon deutlich größer als das Glas ist, ansonsten wird der folgende Schritt etwas schwer. Denn diesen Luftballon ziehe ich nun über das Glas, bis dieses komplett mit der Gummihülle überzogen ist. Mein Kind hat etwas zweifelnd zugeschaut, aber die kleine Vase gefällt ihm doch so gut, dass er ein paar Löwenzahnblumen sammeln geht, die wir in die Vase stellen können.

Als Nächstes widme ich mich dem Windlicht für unseren Balkon. Hier habe ich verschiedene Vorstellungen im Kopf und suche erst mal ein passendes Einwegglas, in das ein Teelicht oder eine kleine Stumpenkerze passt. Danach kippe ich verschiedenen bunten Nagellack in die leeren Deckel der Einweggläser. Mein Kind bekommt den Pinsel und darf

nun den Nagellack auf das Glas tupfen. Je länger das Kind tupft, desto schöner wird das Windlicht – und desto länger ist der Kleine beschäftigt.

matschküche und Sumpf

Mein Kind hat inzwischen genug vom Nagellack-tupfen und möchte gemeinsam mit mir auf dem Balkon spielen. Natürlich erwartet das Kind von mir, dass ich zig Ideen für tolle Spiele aus dem Ärmel ziehe. Zum Glück kenne ich tatsächlich zwei nasse Beschäftigungsmöglichkeiten für Kleinkinder auf dem sommerlichen Balkon oder im Garten: Der eigene Sumpf und die Matschküche.

Für den Sumpf habe ich eine große offene Plastikbox, in der ich Steine und Holz reinlege und mit etwas Wasser auffülle. Zudem lege ich einen Plastikbecher bereit. Hier dürfen die kleinen Plastik-Dinos von meinem Kind noch mit rein und schon hat der Kleine einen eigenen Sumpf zum Spielen. Das Schöne daran ist, dass die verschiedene Haptik der nassen Sachen seinen Tastsinn so richtig stimuliert. Er befühlt ausgiebig die verschiedenen Steine, lässt seine Dinos ins Wasser platschen, befüllt die Becher mit Wasser und kippt es aus und ist so fast 30 Minuten zufrieden.

In unserem Kleingarten haben wir etwas mehr Platz, daher steht hier eine kleine Matschküche. Diese besteht aus einer aussortierten Spüle auf einem Holzrahmen. Aber man kann sich diese auch ganz einfach zusammensuchen, etwa wieder mit einer Plastikbox zum Auffangen von Wasser, verschiedene Förmchen und aussortieren Küchengeräten sowie einer Gießkanne. Zudem braucht das Kind Sachen zum Matschen, etwa Sand oder Erde. Hier können die Kinder dann mit Erlaubnis so richtig herumatschen. Mein Kind nutzt das redlich,

KESSELFERIEN

DEIN SOMMER MIT UNS!

JETZT ANMELDEN!

stjg
Stuttgarter Jugendhaus Gesellschaft

WWW.KESSELFERIEN.DE

beispielsweise „backt“ es hier mit Sandförmchen, Erde und Wasser gerne Matschkuchen. Diese kann er danach ganz einfach mit seiner Gießkanne wieder wegsplühen.

Eistee und muffins

Bei so viel Aktion werden wir langsam hungrig, daher machen wir passend zum Sommer fruchtige Muffins und für die Erwachsenen noch Eistee. Für den Eistee brühe ich erst einmal einen Liter Schwarztee auf. Dieser darf dann in einer Glaskaraffe abkühlen und wird anschließend mit Zitrone und Zucker abgeschmeckt. Jeder kann nach eigenem Geschmack mehr oder weniger Zitrone und Zucker nutzen, uns schmeckt es am besten mit etwa 4 Esslöffel Zitronensaft und zwei Esslöffel Zucker. Wer mag, kann zudem noch ein paar Zweige Zitronenmelisse mit dazu geben. Sobald der Tee auf dem Balkon steht, kippe ich noch einige Eiswürfel dazu, damit er länger kühl bleibt. Unser Kind bekommt eine kühl gestellte Saftschorle, denn mit zwei Jahren ist er noch zu jung für den koffeinhaltigen Schwarztee.

Beim Backen gilt als allererstes: Backofen vorwärmen auf 180 Grad und einen hitzefesten Becher mit Wasser reinstellen – so bleiben die Muffins laut meiner Oma schön feucht. Für den Teig brauche ich zwei Eier, 100 Gramm Butter, 85 Gramm Zucker, 145 Gramm Mehl, 1 ½ Teelöffel Backpulver und eine Prise Salz. Damit der Teig nicht zu trocken wird, gebe ich zudem 5 Gramm Vanille-Puddingpulver dazu. Alle Zutaten mische ich in einer großen Rührschüssel und verteile diesen anschließend in meine Muffinförmchen. Für den Belag kann man frisches oder gefrorenes Obst nutzen oder auch Marmelade oder was sonst so Fruchtiges im Haushalt zu finden ist. Ich habe noch Sauerkirschen daheim, die ich nun auf dem Teig verteile. Danach geht das Muffinblech für etwa 15 Minuten bei 180 Grad auf der dritten Schiene in den Ofen. Sobald die Zeit rum ist, zeigt die Stäbchenprobe, ob der Teig schon durch ist, Falls ja, dürfen die kleinen Muffins auf der Arbeitsfläche abkühlen. Ich bestreue diese noch mit etwas Kakaopulver und serviere sie dann auf einem großen Teller.

Rundum versorgt sitzt die ganze Familie auf dem Balkon in der Sonne und genießt die wohlverdiente Auszeit in vollen Zügen.

Wer jetzt auf den Geschmack gekommen ist, findet online unter www.elternzeitung-luftballon.de, wie man selbst eine Matschküche bauen kann. Weitere schöne DIY-Ideen und passende Portale: www.pinterest.de, www.youtube.com

Ideen für Suchbegriffe: *DIY Balkon, DIY Garten, Backen Sommer, toddler activities, <https://gingeredthings.de>, www.waseigenes.com*



Mit Nagellacktipfen ein Windlicht gestalten



ALB-GOLD

PAPIER GEWINNT.





DEUTSCHER
VERPACKUNGS
PREIS

NACHHALTIGKEIT
GEWINNER
2019

ALB-GOLD Nudeln im plastikfreien Papierbeutel – Gewinner des Deutschen Verpackungspreises in der Kategorie Nachhaltigkeit. Mehr unter alb-gold.de



DE-ÖKO-006
EU Landwirtschaft



FREIRAUM FÜR FAMILIEN

Ihr braucht eine Auszeit für die Familie?
In Baden-Württemberg könnt ihr wieder auftanken, die Seele baumeln lassen und tief durchatmen.
Wir freuen uns auf euch!
www.familien-ferien.de



SCHÖNE ZEITEN.
VON UNS. FÜR EUCH.
familien-ferien.de



Die Sommerferien sind gerettet!

Ferienprogramme starten Ende Juli

von Maya Mohrmann

Ferienfans und Eltern aufgepasst: Die Sommerferien sind gerettet! Ab Ende Juli, pünktlich zum Beginn der Sommerferien, bieten viele Veranstalter, die auch auf unserer unserer Feriencamp Messe (FCM) als Aussteller vor Ort waren, wieder tolle Ferienprogramme an. Abwechslung, Spiel und Spaß sind garantiert. Im folgenden bieten wir einen Überblick, welche Anbieter sich was überlegt haben. Die detaillierten Infos und Hygienekonzepte gibt es auf den jeweiligen Internetseiten. Viel Spaß beim Stöbern!

inklusive Ferienangebote in Stuttgart mit dem Lebenshilfe Stuttgart e.V.



Verteilt über die gesamte Zeit der Sommerferien bietet der Lebenshilfe Stuttgart e.V. mit seinen Partnern vielfältige, inklusive Ferienprogramme für Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung an. Die Angebote reichen

von spannenden Waldwochen, über Bastel- und Spielwochen im Haus der Familie Bad Cannstatt bis hin zur entspannten Sommerferienbetreuung am Löwentor mit Backen, Lesen und im Garten spielen oder den aktiven Kindersportwochen mit der KISS in Stuttgart-Wangen.

Weiterführende Informationen und Preise gibt es im Online-Heft Familie-Freizeit-Begegnung - Angebote 2020 des Lebenshilfe Stuttgart e. V. unter www.lebenshilfe-stuttgart.de/familie-freizeit-begegnung auf den Seiten 20-23 und 28-31. Es besteht die Möglichkeit der Einzelassistenz. Kontakt für Anmeldung und Beratung: Tobias Tiefensee, Tiefensee@lebenshilfe-stuttgart.de.

Sportliches Erlebnis mit Parkour Stuttgart e.V.



Lust auf Sport und Action? Dann sind der kostenlose Einführungsworkshop (ab 14 Jahren) oder der Kinderworkshop (8-14 Jahre) von Parkour Stuttgart e.V. genau das Richtige! Endlich mal wieder richtig Austoben an der frischen Luft und von den Parkour-Profis lernen, wie man gekonnt Hindernisse überwindet. Alle Termine und Informationen gibt es unter www.parkour-stuttgart.de.

Die Kosten und Termine für den Kinderworkshop kann man unter www.parkour-stuttgart.de/training/kinderworkshop einsehen oder per E-Mail an kinderworkshop@parkour-stuttgart.de erfragen.

Spannende Entdeckertouren in der Entdeckerwelt Bad Urach



In der Entdeckerwelt Bad Urach warten interaktive Entdeckertouren durch das Museum, die Stadt und den Wald mit Tablet-PCs auf kleine und große Entdecker*innen im Alter zwischen 7 und 13 Jahren. Mithilfe der Tablet-PCs, die man an der Infotheke ausleihen kann, werden die gefundenen QR-Codes eingescannt, um die spannenden Rätsel lösen zu können. Weitere Informationen unter www.badurach-entdeckerwelt.de.

Auf den Spuren großer Forscher*innen im naturkundemuseum Stuttgart



Das Naturkundemuseum Stuttgart bietet an seinen zwei Standorten Museum am Löwentor und Schloss Rosenstein eine Vielzahl spannender Nachmittagsprogramme an, wie das Entdeckerprogramm „Auf zu neuen Welten!“ oder die „Schatzsuche im Museum“. Ein besonderes Highlight ist der viertägige Workshop „Film ab!“, bei dem Kinder und Jugendliche ab neun Jahren täglich von 9-15 Uhr an einem eigenen Filmprojekt vor und hinter der Kamera arbeiten. Programmdetails sowie Informationen zu Anmeldung und Co. findet man unter www.naturkundemuseum-bw.de/besuch/veranstaltungen.

der Sommer wird bunt mit graffiti-Stuttgart.de



In den Sommerferien kommen auch bei Graffiti Stuttgart alle Kreativen auf ihre Kosten. Ob beim zweitägigen Graffiti Anfänger Workshop mit Theorie- und Praxis-Unterricht oder beim eintägigen Just Spray – Graffiti Action Day. Der Sommer wird bunt! Ab 10 Jahre. Mehr Informationen und alle Termine auf www.graffiti-stuttgart.de/shop/.

Länders Wettbewerbfamilien-ferienPREISTRÄGER gültig bis 2022

Bad Urach

Urentdecker

Das Kindererlebniszentrum im Biosphärengebiet Schwäbische Alb

ENTDECKERWELTBAD URACH

www.badurach-entdeckerwelt.de

**Outdoorfans aufgepasst!
Walderlebnistage mit AVENTERRA e. V.**



Während der gesamten Sommerferien bietet das motivierte Team von AVENTERRA unter dem Motto „Erlebnisraum Wald“ wöchentliche Outdoor-Tagesprogramme (an allen Wochentagen 9-16 Uhr), bei denen Kinder zwischen vier und neun Jahren in Zwergen- und Indianergruppen spielerisch die Natur und die vier Elemente kennen und mit allen Sinnen erleben lernen. Der Wald um den Stuttgarter Berg „Frauenkopf“ bei Degerloch ist dafür die ideale Umgebung. Gemeinsames Lagerfeuer mit Stockbrot backen und Staudämme bauen am Bach sowie viele weitere Aktivitäten sorgen für Unterhaltung, Spaß und Abwechslung. Detaillierte Informationen zu Preisen, Anmeldung und Hygienemaßnahmen gibt es unter www.aventerra.de.

**Actioncamp oder Familienferien in tirol
mit Youngstar travel**



Das Team von Youngstar Travel hat sich für den Sommer etwas ganz besonderes überlegt. Unter dem Motto „Endlich Ferien, endlich Action!“ erwartet Jugendliche zwischen 10 und 15 Jahren von 24.8. - 4.9. ein erlebnisreiches Programm mit Trampolin, Kanu, Mountainbike u. v. m. im schönen Kössen in Tirol. Untergebracht und gepflegt werden die Teilnehmer*innen im freundlichen Sportgästehaus Unterberg, das auch für den privaten Familienurlaub gebucht werden kann. Alle Informationen unter www.youngstar-travel.de.

**Spiel, Sport und Spaß
mit der Sportkreisjugend Stuttgart**



Die Sportkreisjugend Stuttgart veranstaltet während der Sommerferien mit Stuttgarter Sportvereinen zahlreiche Ferienprogramme. Spaß und Bewegung sind hier garantiert. Ziel ist es, Kindern und Jugendlichen die verschiedensten Sportarten näherzubringen und Freude an Sport und Bewegung zu vermitteln. Besondere Highlights sind zum Beispiel das Sommercamp mit SportKultur Stuttgart in der ersten Augustwoche und das Sommer Tischtenniscamp mit dem DJK Anfang September. Nähere Informationen gibt es im Sportportal unter: www.feriensport-stuttgart.de. Die Anmeldung erfolgt direkt über den jeweiligen Sportverein.

**Englisch-Sprachcamps am Bodensee mit
dem carl duisberg centrum Radolfzell**



Mit Spaß und Action die Englischkenntnisse aufbessern oder aufbauen, genau das steht im Carl Duisberg Centrum Radolfzell im Vordergrund. Zwischen dem 2. und 28 August bietet das professionelle Team Sprachcamps am Bodensee für Jugendliche zwischen 11 und 14 Jahren, sowie für Jugendliche zwischen 15 und 17 Jahren. Vormittags wird in kleinen Gruppen Englisch gelernt und am Nachmittag geht es auf Englisch weiter beim abwechslungsreichen Sport- und Freizeitprogramm. Mehr unter www.carl-duisberg-sprachcamps.de.

**Sommerferien in den Stuttgarter
Kinder- und Jugendhäusern**



Auch die Stuttgarter Jugendhausgesellschaft ist gewappnet für einen Sommer voller Abwechslung, Spaß und gemeinsamer Erlebnisse. Unter dem Motto „Kesselferien“ wird es in fast allen Stuttgarter Kinder- und Jugendhäusern individuelle Sommerferienprogramme mit Mittagessen geben. Ab 1. Juli können Eltern ihre Kinder in Einrichtung im Stadtteil oder zentral unter www.kesselferien.de anmelden.

**Fahrzeugtechnik erleben im
mercedes-Benz museum**



Seit Pfingsten hat das Mercedes-Benz Museum wieder jedes Wochenende von Freitag – Samstag geöffnet und bietet zwischen 10 und 18 Uhr eine Vielzahl von Angeboten für Kinder und Jugendliche. Im Bereich CAMPUS finden Kinder ab 3 Jahren Mal- und Bastelaktionen zum Thema „Faszination Design“. Ein weiteres Highlight ist die Erkundungstour mit dem Kinderkanal des kostenlosen Audioguides. Der Museumseintritt ist für Kinder bis 14 Jahre kostenfrei. Jugendliche von 15 bis 17 Jahren sowie Auszubildende bezahlen den ermäßigten Preis für eine Tageskarte von 5 Euro. Weitere Informationen unter www.mercedes-benz.com/kinder.

aventerra
Reisen & Lernen

**ERLEBNISRAUM WALD
Ferienbetreuung**

Stuttgart Frauenkopf

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

Jetzt buchen!
aventerra.de

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

FEW www.familienerholungswerk.de
Tel. 0711 / 9791-240 | few@blh.drs.de

▲ Schwarzwald ● Bodensee ▲ Allgäu

**Endlich wieder
ABTAUCHEN**

» **Das Alfred-Kercher-Bad Kornwestheim und das Freibad Hoheneck sind wieder geöffnet:**
Bitte beachten Sie die vor Ort geltenden Auflagen der Corona-Verordnung – für die Gesundheit und den sicheren Badespaß aller. Informieren Sie sich vorab auf unserer Internetseite.

Der Einlass ist nur mit einem gültigen E-Ticket möglich. Jetzt buchen unter www.swlb.de/e-ticket

SWLB
Stadtwerke Ludwigsburg-Kornwestheim GmbH

Schatten und viel Abwechslung

Sommer im Wald

von Andrea Krahl-Rhinow

Der Wald ist ein bemerkenswerter Platz: Wenn es draußen heiß ist, spendet der Wald Schatten, bei Regen bekommt er eine besondere Atmosphäre und überhaupt jederzeit bietet der Wald so viel Abwechslung, wie kaum ein anderer Ort. Kinder erleben ihn als Erlebnisbereich mit so viel Platz, wie sonst nirgends, mit verschiedenen Geräuschen, sportlichen Herausforderungen, tierischen Erlebnissen und Abenteuermöglichkeiten. Also nicht lange warten, ab in den Wald!

Der Wald ist ein riesiger Erlebnisraum, in dem neben Wandern und Spazieren gehen noch viel mehr Action möglich ist:



Hüttenversteck

Versteckspielen, Geocaching, Schnitzeljagd, Höhlen bauen, Schätze sammeln, Schnitzen, Tiere beobachten, Trimm-Dich-Sport betreiben, Spüren, Tasten und Lauschen. Wo erlebt man sonst so eine Vielfalt? Und das kostenlos. Der Wald ist für jeden jederzeit zugänglich.

herzog-Jäger-Pfad in Waldenbuch

Südlich von Waldenbuch verläuft der abwechslungsreiche und familienfreundliche Rundweg. Die Figuren Herzog Friedrich und sein Hund Friedl führen zu den Besonderheiten und interaktiven Stationen. Je nach Lust und Kondition kann man Routen zwischen sieben und knapp 14 Kilometern laufen. Der abwechslungsreiche Pfad führt durch den Wald mit Bachauen und alten Hohlwegen, er passiert einen Barfußparkour und geht vorbei an einem über 40 Meter hohen Mammutbaum. Weiter durch das naturgeschützte Schaichtal und vorbei an Resten alter Besiedlungen. Grill- und Rastplätze und eine Waldschaukel laden zum Verweilen ein. Eine Detailkarte gibt es unter www.herzog-jaeger-pfad.de

Frischer Wind auf dem Schönbuchturn

Wie groß der Wald ist, lässt sich am besten von oben betrachten. Zum Beispiel auf dem 35 Meter hohen Schönbuchturn in der Nähe von Herrenberg. Oben gibt es im Sommer nicht nur eine frische Brise, sondern auch einen tollen Blick über den Schönbuch und ein Gefühl dafür, wie groß ein Wald ist.

Zurück am Boden können die Kinder nach einsamen Wegen suchen. Ganz nach dem Motto des Wiener Musikers Otto Weiß: „Die vielen Bäume und die wenigen Menschen - die machen den Wald so schön!“

Wer auf kleinen Trampelpfaden unterwegs ist, erlebt den Waldspaziergang schnell als Abenteuer. Wieviele



Barfuß-Parcours am Herzog-Jäger-Pfad in Waldenbuch

verschiedene Tiere lassen sich entdecken (Ameisen, Spinnen, Libellen, Eichhörnchen)? Sind Pilze zu finden? Wer schafft es, 20 verschiedene Blätter zu sammeln?

Aufgaben wie diese machen den Waldausflug spannend. Am besten, jeder hat ein Schatzsäckchen dabei, für Steine, Blätter oder schöne Äste. Auch das Schnitzen eines Wanderstockes begeistert Kinder. Und zu Hause lässt sich aus den Schätzen etwas Schönes basteln.

Walderlebnispfad am herrenbachstausee

Bei Adelberg am Herrenbachstausee bietet der Walderlebnispfad im östlichen Schurwald eine Vielzahl von Waldattraktionen, von Lauschecken, einem Barfußpfad bis zum Labyrinth. Auf drei Kilometern sind zwölf Stationen zu finden, die sowohl spielerisch als auch sinnlich und informativ viele Themen des Waldes aufgreifen. Der Weg ist so angelegt, dass er auch kinderwagentauglich ist. Und immer wieder laden Plätze zum Picknick ein. Essbar sind übrigens auch Dinge aus dem Wald: Brennnesselchips, Waldkräutertee, Beeren oder Pilze.

in den Wäldern der Stadt

In Stuttgart wurden kürzlich einige Waldspielplätze neu gestaltet. So lohnt sich ein Ausflug auf die Waldspielplätze im Kräherwald, der Waldebene Ost und im Stadtpark Zuffenhausen. Dort gibt es außerdem einen Trimm-Dich-Parcours, auf dem es sich sportlich austoben lässt.

Doch wer kreativ ist, kann sich im Wald auch seinen eigenen Trimm-Dich-Parcours gestalten: auf einem Baumstamm balancieren, an Ästen hangeln, um Bäume Slalomlaufen. Möglichkeiten gibt es viele. Und zum Ausruhen dient eine selbstgebaute Höhle!

*Haus des Waldes, Königstraße 74, S-Degerloch, www.hausdeswaldes.forstbw.de
Schönbuchturn, Hildrizhauser Straße, Parkplatz am Naturfreundehaus, www.schoenbuch-heckengaeu.de
Walderlebnispfad, Herrenmühle, oder vom Wanderparkplatz Mittelmühle 1,3 Kilometer zum Herrenbachstausee, www.herrenmühle.com/Freizeit
Herzog-Jäger Pfad in Waldenbuch, www.herzog-jaeger-pfad.de*



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

woom™
kinderleicht radfahren

Hier kann man was erleben

Wiedereröffnung des Erfahrungsfeldes der Sinne „Eins und Alles“

von Cristina Rieck

Welzheim – Es war still geworden im Erfahrungsfeld der Sinne „Eins und Alles“. Viel stiller, als es so kurz nach dem Saisonstart der im Herzen des Naturparks Schwäbisch Fränkischer Wald gelegenen Laufenmühle sonst üblich gewesen wäre. Doch seit Anfang Juni dürfen große und kleine Besucher wieder mit all ihren Sinnen das großflächige Gelände erforschen, das sich in diesem Jahr vorrangig dem Thema „Zeit“ widmet und darüber hinaus noch viele weitere neue Stationen aufgebaut hat.

Die Idee, die dem Erfahrungsfeld der Sinne zugrunde liegt, ist, dass „auf der Ebene der Sinneserfahrung alle Menschen gleich sind und Behinderung in den Hintergrund rückt“, erklärt Pressesprecherin



Schön liegt sie da - die Laufenmühle

Daniela Doberschütz. Die Christopherus Lebens- und Arbeitsgemeinschaft Laufenmühle e.V. betreibt das „Eins und Alles“ darum als Inklusionsprojekt, denn „in den verschiedenen Bereichen des Erfahrungsfeldes sind zahlreiche Arbeitsplätze für behinderte Menschen entstanden“, so die Pressesprecherin weiter. Während die Gäste einfach ausprobieren dürfen, wonach ihnen der Sinn ist, werden sie von Bewohnern der Laufenmühle betreut und unterstützt.

unter freiem himmel

Der „Wunderweg“ führt durch den Wald zu einem Balancierpfad und zahlreichen weiteren Stationen, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen ansprechen. Neu ist hier das Programm „Zeit und Zeitenlauf“, in dem Besucher unterschiedliche Geschwindigkeiten von Zeit erkunden dürfen. Beeindruckend ist auch die barrierefrei angelegte „Weidenkathedrale“ mitten im Wald, die als offener Raum für Kulturveranstaltungen wie Konzerte, Kabarett, Lesungen und Gottesdienste der

„Kirche im Grünen“ zur Verfügung steht. Der Spielplatz im Herz der Laufenmühle ist ein Aktionsplatz, der auch für Erwachsene eine besondere Herausforderung und ein aufregendes Sinneserlebnis sein kann. Und in der „Tieroase“ dürfen die Besucher Lamas, Esel, Schafe und Ziegen nicht nur streicheln, sondern auch füttern und durch den Wald führen.

Auch bei schlechtem Wetter Selbst bei Wind und Wetter ist die Laufenmühle immer einen Ausflug wert: Im Innenbereich „Rote Achse“ gibt es auf drei Stockwerken vielerlei Sinneserfahrungen selbständig zu entdecken. Dagegen darf der „Dunkelgang“ nur in Begleitung eines Mitarbeiters von Eins und Alles besucht werden, denn beim Tasten an der Wand entlang machen Besucher unvorhersehbare Sinneserfahrungen und erleben so manche Überraschung.

Die Kaffeerösterei „El Molinillo“ bietet als Werkstatt bis zu zehn behinderten Menschen einen Arbeitsplatz und das Café-Restaurant „Molina“ hält kulinarische Sinneserlebnisse bereit.

gesundheit geht vor

Da der Träger des Eins und Alles eine Einrichtung für Menschen mit geistiger Behinderung ist, gelten besonders strenge Schutzmaßnahmen. Aber auch auf die Gesundheit der Besucher richten die Erfahrungsfeld-Macher ihren Blick. So werden in der ersten Phase nicht alle Bereiche wieder geöffnet sein und es gilt teilweise eine Maskenpflicht.

Der Eintrittspreis ist aus diesem Grund reduziert. Besucher, die dennoch das höhere, sonst übliche Eintrittsgeld bezahlen, können damit einen Solidaritätsbeitrag leisten und das Erfahrungsfeld in dieser schwierigen Zeit unterstützen.

Eins und Alles, Erfahrungsfeld der Sinne, geöffnet täglich bis 1. November, Laufenmühle 8, Welzheim, Tel. 07182-8007-77,

Weitere Infos unter: www.laufenmuehle.de und www.eins-und-alles.de



Alpakas streicheln



Sinnespfad durch den Wald



SSB



Straßenbahnmuseum
Stuttgart

Das Museumserlebnis für Groß und Klein...

Besuchen Sie uns

Unsere Öffnungszeiten

Mittwoch und Donnerstag von 10 bis 16 Uhr

Sonntag 10 bis 18 Uhr

Straßenbahnmuseum Stuttgart
Veielbrunnenweg 3
70372 Stuttgart-Bad Cannstatt

Telefon: 0711.7885-7770
info@strassenbahnmuseum.com
www.strassenbahnmuseum.com



Toben, turnen, kraxeln

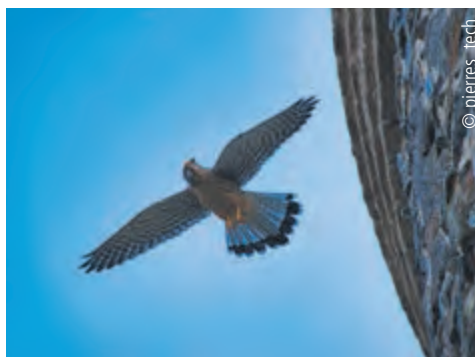
Abenteurpfad Hausach im Schwarzwald

von Melanie Schwarz

Unser Ausflug des Monats führt uns dieses Mal in den Schwarzwald auf den Abenteurpfad Hausach.

Hier sind Toben, Turnen, Krabbeln und Kraxeln nach Herzenslust angesagt. Auf dem abenteuerlichen Kinder-Mitmach-Weg für die ganze Familie erleben wir zusammen mit unseren zwei Söhnen einen tollen Ausflugstag: Der Abenteurpfad in Hausach ist ein 3 km langer Weg durch die Wälder oberhalb des kleinen Städtchens Hausach im Kinzigtal. Gut 20 Bewegungs- und Naturstationen gilt es zu entdecken.

Wir fahren von Stuttgart mit dem Auto auf der Autobahn A 81 Richtung Singen bis zur Ausfahrt Rottweil und dann bis Hausach über Landstraßen (circa



Nach dem Balancieren & Klettern kann man Vögel von der 800 Jahre alten Burgruine Husen aus beobachten.

Natürlich gibt es eine Challenge zwischen meinem Mann und den Jungs, wer die meisten Wiederholungen mit dem größten Stein schafft...

Zapfenschleuder & viele mitmachstationen

Unterwegs können wir in kurzen Abständen viele weitere Stationen entdecken. Da gibt es einen Palisadenlauf und Erdtunnel, eine Indianerleiter, Wasserspiele am Bach, ein Baumhaus oder eine bunte Schlange zum Balancieren. Die Kinder sind begeistert und probieren alles aus. Die Tannenzapfenschleuder finden sie besonders toll. Nachdem sie erst einmal „Munition“ im Wald gesammelt haben, testen sie, bei wem der Zapfen mit der Zapfenschleuder am weitesten fliegt.

An der nächsten Station klettern die Jungs einen steilen Erdhang mit Hilfe eines Taues hinauf und die übernächste Station finden wir Eltern cool: eine Partner-Schaukel.

Den ganzen Weg über können sich die Kinder austoben und ihre Geschicklichkeit zeigen. Langeweile kommt nicht auf.

Am Ende unseres Rundweges verweilen wir an der 800 Jahre alten Burgruine Husen. Von dort hat man einen wundervollen Blick auf die Stadt und das Kinzigtal. Die Nachmittagssonne taucht das Tal in ein besonders schönes Licht. Plötzlich entdecken die Kinder Falken, die vermutlich im oberen Bereich des Turmes ihr Nest gebaut haben. Die Kinder legen sich auf die Wiese und beobachten die Vögel, die immer wieder heranfliegen, um ihrem Nachwuchs Futter zu bringen. Sogar ein Storch zieht hoch über unseren Köpfen gemächlich vorüber. Dieser Ort scheint eine besonders beliebte Vogelflugstelle mit guter Thermik zu sein. Unser großer Sohn freut sich, da er einige schöne Falkenfotos schießen konnte.

eineinhalb Stunden). Unser Einstiegspunkt in den Erlebnispfad ist die Wassertretanlage am Ende des Kreuzbergwegs in einem kleinen Seitental von Hausach. Von der Innenstadt läuft man circa 20 Minuten, man kann aber auch mit dem Auto zur Wassertretanlage fahren.

Von dort führt der Abenteurpfad links am Wasserhochbehälter vorbei, weiter zu einer Grillhütte. Ideal für unsere Vesperpause. Von dort geht es auf einem breiten Weg bis zum Schild „Sägebeckweg“ beziehungsweise Kreuz mit Sitzgelegenheiten. Über eine kleine „Anhöhe“ führt der Weg zur Burg hinab und schließlich zurück zur Wassertretanlage.

Schon auf den ersten paar Metern ist die Abenteuerlust der Kinder geweckt. Neben dem Waldweg, der steil bergauf führt, finden die Kinder Baumstämme, die parallel zum Weg im Zickzack über einen Graben nach oben führen. Sie balancieren von Stamm zu Stamm.

Kurz darauf wird es richtig urig: der Weg führt auf schmalen Pfad ins Unterholz. Wir klettern über und unter Baumstämme hinweg und kommen an die erste Station: Steine in allen Größen liegen zum Gewichtheben bereit.



SCHWANEN KÄLBERBRONN
★★★★

Unvergessliche Erlebnisse

Unser **Hotel** mit **Schaubauernhof** ist auf Ihre Familie eingerichtet. Ihre Kinder erleben **Spaß und Action**, während Sie sich **erholen und entspannen**:

- **Schwanenwirts Kuhstall:** Kulinarische Köstlichkeiten mit Blick in den angrenzenden Stall
 - Schaubauernhof, Tiere füttern
 - Ponyreiten, Pferde / Ponys striegeln
 - Kutschfahrten, Grillabend, geführte Wanderungen
 - Restaurant von gut bürgerlich bis Gourmet
 - Spielplatz, Schwimmbad & Wellnessbereich
 - Kinderbetreuung / Kindertreff während der bundesweiten Schulferien
- Unter Vorbehalt während der Corona-Pandemie**

Nur 1 Stunde Fahrt von Stuttgart!

Hotel Schwanen Kälberbronn • Große Tannenstraße 10 • 72285 Pfalzgrafenweiler
Tel: 07445 188-0 • Fax: 07445 188-99 • www.hotel-schwanen.de • info@hotel-schwanen.de

Der Abenteurpfad ist immer frei zugänglich und kostet keinen Eintritt. Der Weg ist nicht kindervogengeeignet. tourist-info@hausach.de, www.hausach.de

Endlich Theater!

Das Kinder- und Jugendtheater JES spielt wieder

S-Mitte (sr) - Seit dem 14. Juni und noch bis zum Beginn der Sommerferien gibt es an jedem Wochenende im Kinder- und Jugendtheater, dem Jungen Ensemble Stuttgart (JES), wieder ein Angebot für Familien und/oder Jugendliche. Mit einer Mischung aus Solo- und Duo-Stücken aus dem Repertoire, Jugendspielclubs an der frischen Luft (oder digital) und einer neuen Veranstaltungsreihe: KONTAKT-LOS.

Die Reihe folgt sowohl den Vorgaben der Landesregierung nach kleinen Sonderformaten als auch einem Format, das es schon länger gibt, dem Geschichten-Recorder: Mit wenigen Proben werden dabei von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aller Gewerke einmalige Vorstellungen initiiert mit ganz unterschiedlichen Inhalten. Das Publikum darf sich überraschen lassen.

„Für uns ist das erst einmal ein Versuch“, sagt JES-Intendantin Brigitte Dethier. „Wir wissen nicht, ob Familien schon wieder



Ein „Nina und Paul spezial“ kommt am 11. Juli in den Theatersaal des JES

bereit sind, ins Theater zu kommen.“ Wenn es nicht klappt, sei es zumindest ein Versuch gewesen, aus dem man Lehren für den Herbst ziehen könne. „Wenn aber das Angebot gut angenommen wird, werden wir es kurzfristig auch noch erweitern“, so Dethier. Am 28. Juni kann man in der Reihe „Kontakt-Los“ eine partizipative

Performance „1m² Abenteuer“, für sechs Kinder zwischen sechs und zehn Jahren von und mit Schauspielerin Anna-Lena Hitzfeld und Theaterpädagogin Paul-Maurice Röwert sehen. Am 4. Juli gibt es die performative Skizze „INFECTIOUS TEARS – vom Verkneifen und Fließen-Lassen“, von Anna-Lena Hitzfeld und Wolfram Stöckl für Jugendliche

ab 14 Jahren. Am 12. Juli behandelt eine, bisher noch titellose interaktive und intergenerationelle Spiel- und Erzählstunde das, was man mitnehmen möchte in seinem Leben und was man zurücklassen musste. Von und mit Regieassistentin Denise Hafermann und Iolanda Carrozzo aus dem Organisationsbüro.

Zum (vorläufigen) Ende der KONTAKT-LOS-Reihe am 23. Juli wird es emotional: Unter dem Titel „Scheitern, wieder scheitern, besser scheitern“ verabschiedet sich mit Theaterpädagogin Peter Galka ein Urgestein vom JES.

Außer der KONTAKT-LOS-Reihe stehen auch Stücke wie „Die Wanze“ oder ein „Nina und Paul spezial“ bis zu den Sommerferien im Programm.

Kontakt-Los-Reihe und weitere Repertoire-Stücke bis zu den Sommerferien JES, Eberhardstraße 61 a, Infos sowie Ticketbuchung unter: www.jes-stuttgart.de oder Tel. 21848018 oder ticket@jes-stuttgart.de

007 undercover

Ausstellung „Streng geheim“ in Esslingen



Nur wer reingeht, erfährt das Geheimnis.

Esslingen (cs) – Agenten werden im Museum im Schwörhaus ausgebildet. Hier lernen Nachwuchsspione in der neuen Ausstellung „Streng geheim“ die geheimnisvolle Welt der Agenten kennen.

Alles muss top secret sein! Aber wer im Geheimlabor der Hauptzentrale des Schwörhaus Geheimdienstes (SGD) bei der Mitmachausstellung „Streng geheim! Detektive, Geheimagenten & Spione“ dabei war, ist bestens vorbereitet. Er weiß, welche Spuren Täter hinterlassen und wie sie sichtbar gemacht werden können. Auch wie man jemanden beschattet, Nachrichten verschlüsselt und der Code aber trotzdem geknackt werden kann, gehört zur Agentenausbildung. Sherlock Holmes und 007 James Bond haben alle ihre Aufträge

gelöst, den berühmten Detektiven, Spionen und Geheimagenten läuft man natürlich auch beim SGD über den Weg. Nach der Agentenausbildung müssen auch schwierige Fälle gelöst und Bösewichte zur Strecke gebracht werden.

Auf den Missionen ist aber niemand auf sich alleine gestellt, sondern erhält tatkräftige Unterstützung von Detektiv Arno Nym und seinem treuen Hund Spürnase.

Mitmachausstellung Streng geheim! Detektive, Geheimagenten & Spione, bis 11. Oktober, Museum im Schwörhaus - J. F. Schreiber-Museum, Esslingen, Marktplatz 12, Di - Sa 14 bis 18 Uhr, So und Feiertag 11 bis 18 Uhr, Eintritt: Erwachsene 2,60 Euro, Kinder von 6 bis 14 Jahren 1 Euro, Kinder von 3 bis 5 Jahren 0,50 Euro, Familienkarte 6 Euro, www.museen-esslingen.de

Musik und Geschichten

Theater am Faden startet wieder durch



Indische Musik mit Monir Aziz (links) am Tabla und Nasir Aziz an der Sitar

S-Süd (tm) - Am 28. Juni öffnet das Theater am Faden mit „Jorinde und Joringel“ wieder seine Tore für kleine und große Besucher*innen. Im Juli gibt es außerdem Mitmachkonzerte, klassische indische Musik und „Der sternäugige Schäfer“.

Mit den Klassikern „Jorinde und Joringel“ und „Der sternäugige Schäfer“ kann man wieder schönes Puppentheater in Stuttgart-Heslach erleben, allerdings muss man sich jetzt vorher anmelden.

Außerdem sind mehrere Termine für ein großes „Mitmachkonzert für Kinder und Familien“ geplant, bei denen westafrikanische Musik und Geschichten mit Bakary Koné und Yahi Nestor Gahé von der Elfenbeinküste gespielt werden. Im Vorfeld der Konzerttermine am 10., 17., 24. und

31. Juli soll eine Kostüm-Bastelaktion zum Thema „Kultur mit Abstand“ stattfinden, die dann beim Mitmachkonzert eingesetzt werden. Interessenten sollten sich dazu vorher auf der Homepage über den genauen Termin informieren und anmelden.

Im Rahmen des „Indischen Filmfestivals Stuttgart“ gibt es an den Wochenenden 18., 19., 25. und 26. Juli klassische, indische Musik.

Aufgrund der Corona-Verordnung ist eine Anmeldung für alle Veranstaltungen erforderlich und die Teilnehmer müssen beim Betreten des Theaters ihre Kontaktdaten angeben.

Theater am Faden, Hasenstr. 32, S-Heslach, Tel. 604850, Einzeltermine für Kinder und Familien im Terminkalender des Luftballon, alle Termine und Anmeldung unter www.theateramfaden.de

Bastelsets für die ganze Familie

Kreative Sommerzeit

von Borjana Zamani

Miteinander basteln macht Spaß. Aber manchmal fehlt die passende Idee. Wir haben deshalb verschiedene Bastelsets ausprobiert und finden folgende empfehlenswert.



Bastelbox Schnitzen Komplett-Set

Ein tolles Set zum Sofort-Loslegen. Lindenholzblock, Segeltuch, Minibohrer und die Perle des Sets – ein gutes Kinderschnitz-Messer - sind dabei. Die passenden Klampen für das Schiffchen muss man selbst in der Natur finden. Eine kindgerechte Anleitung und ein Baumführer helfen dabei. *Ab 8 Jahre, unter Aufsicht auch für etwas jüngere Kinder interessant. Online und im Handel, UVP 29,99 Euro, Kosmos Verlag*



VERLOSUNG:

Sie können eines der tollen Bastelsets, die auf dieser Seite vorgestellt werden, gewinnen! Insgesamt verlosen wir 3 x das Set „Schnitzen Komplett“ und 3 x das Set „Wuselnde Salzkrebse“ vom Kosmos Verlag. 3 x das Set „Makramee Blumenampel“ und 3x „Seife-Gießen“ vom Rayher Verlag, sowie 3x das Buch „Makramee von Wohn- bis Kinderzimmer“ vom EFM Verlag. Wer eines gewinnen möchte, schickt unter Angabe des Alters eine Postkarte an Elternzeitung Luftballon, Nadlerstr. 12, 70173 Stuttgart, **Stichwort: „Basteltipps Juli“**. Einsendeschluss ist der 10.7.2020. (Adresse nicht vergessen!) (Mit der Teilnahme stimmen Sie der Veröffentlichung Ihres Namens im Fall eines Gewinnes im nächsten Heft zu.)

Teilnahmebedingungen siehe Impressum.



Wuselnde Salzkrebse

Wer Sehnsucht nach kleinen Haustieren hat, könnte mit diesem Zucht-Set glücklich werden. Man entdeckt die Urzeittiere und dekoriert mit Stickern ein kleines Aquarium. Eier, Farbkies, Salz, Futter und Becken sind dabei. In zwei Tagen schlüpfen die ersten Larven. Man kann sie füttern und zusehen, wie sie wachsen und wuseln. *Ab 8 bis 12 Jahre, auch etwas ältere Kinder haben daran Spaß, UVP 15,99 Euro, Kosmos Verlag*



diY Set makramee-Blumenampel

Ein Einstieg in die Makramee-Knüpfkunst, aber auch für Könner eine angenehme Bastelei. Spannend, aber nicht zu schwer – wer diese Kunst mag, könnte damit seine Wohnung, den Balkon oder Garten schmücken. Im Set ist alles für eine Makramee-Blumenampel und eine Anleitung dabei. Vor dem Schneiden die Kordeln genau ausrechnen, bei Bedarf die längsten Kordeln etwas kürzer zuschneiden.

UVP 5,99 Euro, Rayher Verlag



diY Seife gießen

Eine feine Geschenkidee, besonders für einen Sommer, in dem man oft Hände waschen muss. Das Material zur Herstellung von drei Seifen ist dabei. Die Gießform, die Labels und der Farbduft können wieder benutzt werden. Entweder mit neuem Seifenmaterial oder auch mit Seifenresten. Beim Verwenden von Seifenresten rührt man etwas Olivenöl und Wasser dazu. Das ganze wird im Wasserbad geschmolzen, mit Farbduft verrührt und in die Gießform eingegossen. Nur unter Aufsicht von Erwachsenen benutzen! *Ab zwei Jahre, Set und Materialien zum Nachbestellen im Onlineshop oder Fachhändler, UVP 19,99 Euro, Rayher Verlag*



Bucht PP:

makramee. Von Wohn- bis Kinderzimmer. Stefanie Siebenländer

Über 20 Projekte mit einer kurzen Materialkunde und gut erklärten Knüpfgrundlagen. Unter anderen sind hier die Anleitungen für Schlüssel- und Schnulleranhänger, Babyspielzeug und Mobile, Wohnung-, Haar- und Ohrenschmuck, Taschen, Windlicht und kleine Hocker. Mit ein bisschen Übung kann man anhand des Buchs weitere Knüpfwerke selbst machen. UVP 15,99, ISBN 978-3-96093-712-8, EMF Verlag



Hier gibt's was zu gewinnen!

Unter allen Einsendungen, die uns bis zum 10. Juli erreichen, verlosen wir folgende tolle Preise.

Wer mitmachen möchte, schickt bitte eine Postkarte mit dem Stichwort „Keine Langeweile im Juli“ an den Verlag Luftballon

Nadlerstr. 12, 70173 Stuttgart.
Einsendeschluss ist der 10. Juli 2020.
Adresse nicht vergessen!
Die Teilnahmebedingungen finden sich unter www.elternzeitung-luftballon.de/impressum

3 mal das Mitmachbuch „Raus an die frische Luft“

Mit dem Mitmachbuch „Raus an die frische Luft“ können kleine Entdecker*innen die Natur erobern. 20 bebilderte Anleitungen und Ideen laden dazu ein, das Grüne mit allen Sinnen zu entdecken – ob im Garten, im Park oder im nahegelegenen Wald. Ganz nebenbei gibt das Buch Anregungen für einen respektvollen und nachhaltigen Umgang mit der Natur und vermittelt spielerisch jede Menge Hintergrundwissen zu Flora und Fauna.



„Raus an die frische Luft! Das Buch für kleine Entdecker“ von Catherine Ard (Text) & Carla McRae (Illustration), Altersempfehlung: ab 5 Jahren.

5 mal Familieneintritt in die HöhlenErlebnisWelt Giengen-Hürben

Ein echtes Steinzeitabenteuer und Spannung hoch drei für die ganze Familie erwartet kleine und große Besucher in der HöhlenErlebnisWelt Giengen-Hürben. In der **Charlottenhöhle** – vor über 125 Jahren entdeckt und mit 532 Metern Führungsweg eine der längsten Schauhöhlen Süddeutschlands – geht es auf Erkundungsreise durch glitzernde Tropfsteinwelten.

Das **Erlebnismuseum HöhlenSc hauLand** am Fuße der Höhle verspricht unter dem Motto „Faszination Höhle.Mensch.Natur“ eine spannende Zeitreise. Das gegenüberliegende **HöhlenHaus** informiert schließlich anschaulich über Entstehung, Entdeckung und Eröffnung der Charlottenhöhle sowie über den Geopark Schwäbische Alb. Rundherum machen ein Zeitreisepfad zur Charlottenhöhle, ein großer Abenteuer- und Wasserspielplatz, verschiedene Rastplätze sowie ein familienfreundliches gastronomisches Angebot den Ausflugstag perfekt. Nur einen Steinwurf entfernt liegt in naturnaher Lage ein vollversorgter Wohnmobilstellplatz. Ebenfalls sehenswert in Giengen: das Steiff Museum.



HöhlenErlebnisWelt Giengen-Hürben, Lonetalstr. 61, Giengen-Hürben, aktuelle Öffnungszeiten und Infos zu Einschränkungen unter www.hoehleenerlebniswelt.de abrufbar. Infos zum Steiff Museum: www.giengen.de

6 mal eine Sternschnuppe CD für große Geschwister

Kinderlieder mit Pfiff und Witz - das ist das Markenzeichen des Sternschnuppe-Verlags. Ganz neu erschienen sind jetzt „Willkommen kleine Schwester“ und „Willkommen kleiner Bruder“, die ein ideales Geschenk für Geschwisterkinder ab drei Jahren sein können, die sich auf das Baby freuen. Warmherzige Texte und Melodien erzählen vom „Plapper-Schorsch, dem Klapperstorch“ oder dem „Taxi Maxi“ und sorgen wie der „Zahnputz-Reggae“ für gute Laune.

Die CD macht auch äußerlich was her mit der schönen Klapp-Papp-Box und einem 24-seitigem Textbüchlein.



Willkommen kleine Schwester, Willkommen kleiner Bruder, Sternschnuppe Verlag, CDs mit Liedern und Hörspielen, 13,95 Euro, mit Gratis Download Code

Den Menschen sehen.


„SCHULE neu gedacht

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

Inklusive Betty-Hirsch Schule Stuttgart

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

 Nikolauspflege

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



Junior ZAHNORAMA Club

PRAXIS FÜR KINDERZAHNHEILKUNDE
Elly-Beinhorn-Str. 9
71706 Markgröningen
T. 071 45. 93 666 22
F. 071 45. 68 33
praxis@zahnorama.de
www.zahnorama.de

Wir bekommen ein Kind



Die erste Zeit mit dem Baby

Was jetzt wichtig ist

von Isabelle Steinmill

Egal, ob Eltern ihr erstes Kind erwarten oder es schon Geschwisterkinder gibt: Die Zeit um die Geburt ist immer besonders spannend. Eltern wissen nicht, was sie erwartet, sind aber trotzdem voller Vorfreude auf das neue Familienmitglied. Die Stuttgarter Hebamme Dorottya Gémes und Autorin Nora Imlau berichten aus ihrer Erfahrung, was Eltern und Kindern in der Kennenlernphase nach der Geburt gut tut.

„Wochenbett“ ist ein etwas altmodisch klingender Begriff für die ersten, recht turbulenten sechs bis acht Wochen nach der Geburt. Der Körper der Frau erholt sich und macht einen enormen hormonellen Umstellungsprozess durch. Die Gebärmutter bildet sich zurück und Geburtsverletzungen heilen. Mütter, die einen Kaiserschnitt hatten, brauchen oft

länger, um wieder auf die Beine zu kommen. Der Milchfluss kommt in Gang.

Nicht weniger beträchtlich sind die Veränderungen im Sozial- und Familiengewebe, von denen genauso auch die Väter betroffen sind. Allgemeingültige Tipps für das Wochenbett kann man wohl kaum aussprechen. Zu unterschiedlich sind die körperliche Verfassung nach der Geburt und die familiäre Situation. Nicht alle können die Zeit frei planen. Zudem wissen die Eltern nicht, wie fordernd der Säugling sein wird und wie gut das eigene Nervenkostüm ist. Nora Imlau und Dorottya Gémes meinen, dass es am wichtigsten ist, sich möglichst von eigenen hohen Erwartungen und sozialem Druck zu befreien.

Sich Ruhe gönnen, Hilfe annehmen

Während es vor nicht allzu langer Zeit noch üblich war, Mutter und Kind in der ersten Zeit besonders zu schonen, verbringen Eltern gegenwärtig das Wochenbett ganz unterschiedlich. „Manche schauen

mich beim ersten Nachsorgetermin mit großen Augen an und fragen, wann sie das erste Mal wieder spazieren dürfen. Andere wollen die erste Zeit so gut es geht im engen Kreis der Kleinfamilie verbringen“, berichtet Dorottya Gémes aus ihrer Erfahrung als Hebamme. Sie sieht überhaupt keinen Grund, Frauen, die sich körperlich einigermaßen belastbar fühlen, keinen Spaziergang zu gewähren. Generell empfiehlt sie aber, sich gerade in der ersten Zeit einen Kokon zu schaffen und sich echte Zeit zum Kennenlernen zu geben. „Ich mache die Erfahrung, dass solche Familien schneller zusammenfinden. Auch Stillprobleme können dadurch reduziert werden, wenn man sich zunächst richtig auf die neue Situation einlässt“, so Gémes. Die Corona-Krise sieht sie in diesem Zusammenhang als Fluch und Segen zugleich. Ein Fluch sei sie insofern, da man schwerer Hilfe von Familie und Freunden erhalten könne. Sie erlebe aber auch nicht wenige Familien, die total erleichtert seien, weil sich die Besuchsfrage

nicht stellt. Um das Beste aus der Situation zu machen, empfiehlt sie trotzdem, so gut es geht, Hilfe aus dem Umfeld zu organisieren. Man könne sich beispielsweise zubereitete Speisen vor die Tür stellen lassen. „Ich erlebe viele Familien, die beruflich nach Stuttgart gekommen sind und kaum enge Kontakte vor Ort haben. Andere, die Hilfe in Anspruch nehmen können, erleben das Wochenbett oft viel positiver“, erzählt Gémes.

Nora Imlau, Autorin und Bloggerin, die viel über Familienthemen schreibt, ist eine bekannte Vertreterin der bindungsorientierten Elternschaft. Sie ist vierfache Mutter und berichtet, sie habe bei ihrem vierten Kind das Wochenbett besonders auskosten. Sie habe die Zeit vollständig im Bett verbracht, sei nur aufgestanden, um das Bad zu benutzen und habe mit der Familie sogar im Bett gespeist. Viele Frauen würden heutzutage vergessen, wie anstrengend eine Geburt sei, körperlich und emotional. Sie seien pflichtbewusst und hätten das

Gefühl, nach der Geburt wieder schnell so schlank und fit wie vor der Schwangerschaft sein zu müssen. Dabei seien die meisten in Wirklichkeit doch recht ruhebedürftig.

Imlau empfiehlt, an die erste Zeit nach der Geburt möglichst keine besonderen Erwartungen zu haben und sich nicht viel anderes vorzunehmen als das Baby zu bekuscheln. Wenn es eine Zeit gebe, wann Eltern in jeder Hinsicht „total egoistisch“ sein dürften, sei das die Zeit im Wochenbett. „Nach meiner ersten Geburt habe ich versucht, eher das Bild von einer dynamischen Mutter zu vermitteln, die

topfit ist und super aussieht, obwohl sie gerade entbunden hat. Und meine Umgebung hat mich darin auch positiv bestätigt und mich mit Komplimenten überhäuft“, gesteht Imlau. Das spiegelt sicherlich die Erfahrung einiger Mehrfach-Mütter wider. Man darf dabei nicht vergessen, dass man auch in das Mutter- und Vatersein erst „reinwachsen“ muss und es ganz normal ist, dass man sich mit der Zeit mehr auf die neue Rolle einlassen kann.

Frei von sozialem Druck

„Total egoistisch zu sein“ meint nach Imlau auch, sich möglichst von Erwartungen aus dem Umfeld zu distanzieren. Gut gemeinte Ratschläge dürfe man sich nicht zu sehr zu Herzen nehmen, wenn sie dem eigenen Bauchgefühl oder Wissen widersprechen würden. Das sei nicht immer einfach, gerade die Großeltern würden es oft sehr persönlich nehmen, wenn man ihre Tipps nicht umsetze. Vielleicht hilft es dabei, sich zu vergegenwärtigen, dass die meisten Großeltern doch unter anderen Bedingungen aufgewachsen sind und oftmals andere, heute nicht mehr praktizierte Vorgaben galten. Eltern haben heutzutage die Freiheit, selbst darüber zu entscheiden, ob ihr Kind im Elternbett schläft oder nicht und müssen sich für ihre Vorgehensweise nicht rechtfertigen. Glaubenssätze, wie den Säugling bloß nicht zu verwöhnen, sind nicht mehr up-to-date.

Frei von sozialem Druck zu sein, bedeutet auch, sich früh davon zu verabschieden, die perfekte Mutter sein zu wollen. Zeit mit dem Kind zu genießen, ist etwas Wunderbares. Es ist aber auch normal, wenn wir uns nach Außenkontakten und Abwechslung sehnen. Nora Imlau hält es sogar für besonders wichtig, dass wir auch auf unsere Bedürfnisse achten. Am besten sei, sich von Glaubenssätzen wie „Ich darf mich nicht gehen lassen“ zu verabschieden.

Aber natürlich dürfe man sich nach der Geburt auch schminken und schönmachen, wenn es dem inneren Gefühl entspreche. Auch hier solle man möglichst zwischen den eigenen Bedürfnissen und denen der „Außenwelt“ unterscheiden – manchmal gar nicht so einfach. „Wichtig ist, dass man sich generell selbst nicht zu strenge Regeln auferlegt. Es ist nicht verwerflich, das Kind auf dem Schoß zu haben und auf das Smartphone zu schauen. Nur wenn

man das Gefühl hat, dass es zur Sucht wird, sollte man gegensteuern“, rät Imlau.

geschwisterkinder

Auch im Umgang mit den Geschwisterkindern sei es wichtig, sich zu entspannen, meint Imlau. Diese würden es oft viel besser verkraften als gedacht, dass die Mutter auf einmal weniger Zeit hat. Man könne diese auch, je nach Alter besser oder schlechter, durch Gespräche für das Thema sensibilisieren. Gerade wenn die Geschwisterkinder jung sind, sollten Eltern es nicht so ernst nehmen, wenn diese nicht gerade zimperlich mit dem Säugling umgehen würden. Würde etwa das Baby „geschlagen“, spräche das nicht für eine grundsätzliche Ablehnung, sondern sei nur Ausdruck des momentanen Frusts, der Langleweile oder des Drangs nach Aufmerksamkeit. Imlau empfiehlt, sich zudem von Glaubenssätzen, wie „ich möchte die Geschwisterkinder nicht vor dem Fernseher parken“ zu verabschieden. Davon nehme keiner einen Schaden, wenn das eine Übergangsphase betreffe.

die Väter

Wichtig ist, nicht zu vergessen, dass das Wochenbett auch eine emotionale Umstellung für die Väter bedeutet. Sie müssen nicht nur akzeptieren, dass das neue Familienmitglied übergangsweise die ganze Aufmerksamkeit der Mutter beansprucht, sondern sie müssen sich auch mehr um Geschwisterkinder kümmern. Eine Bindung zum Säugling aufzubauen, ist für sie manchmal schwieriger, zumal sie oft eingeschränktere Möglichkeiten haben, ein Stillbaby zu beruhigen. Dorottya Gémes rät, die Väter früh mit einzubeziehen. Gerade zu Corona-Zeiten sei es üblich – wenn auch nicht ganz verständlich – dass Väter zwar im Kreißsaal anwesend sein dürfen, nicht aber auf der Wöchnerinnenstation. „Es stellt sich die Frage, ob es nicht besser ist, jetzt ambulant zu entbinden, damit die Familie von Anfang an beisammen ist.“

Wenn das bei manchen Frauen wegen eines Kaiserschnitts oder aus anderen Gründen nicht möglich ist, sollten sie dem Mann nach der Heimkehr ermöglichen, nachträglich eine Bindung zum Neugeborenen aufzubauen. Dabei hilft zum Beispiel Kuscheln mit Hautkontakt“, so Gémes. „Die Väter können sich auch von Anfang an um das Baby kümmern, es tragen und wickeln, als durchaus wichtige Aufgaben übernehmen.“ Ideal ist natürlich, wenn der Vater wenigstens am Anfang Urlaub oder Elternzeit nehmen kann.

Bucht PP:

Remo h. Largo, Babyjahre
– Entwicklung und Erziehung in den ersten vier Jahren, vollständig überarbeitete Neuauflage, Piper Taschenbuch 2019, ISBN 978-3-492-05826-1, 16 Euro



Wir freuen uns mit Ihnen auf Ihr Baby!

Neuer **5. Kreißsaal**

Ausgezeichnet. **KINDER**
2020-2021

Kreißsaal: **0711 - 3103 7910**

www.es-elternschule.de **TOP**
Klinikum Esslingen **2020**
Das Qualitätskrankenhaus
Hirschlandstr. 97 · 73730 Esslingen · Telefon 0711 - 3103 0
www.klinikum-esslingen.de **FOCUS**

Sophienstraße 40
70178 Stuttgart
Tel.: 0711.563.989

Praxis für Familien- und Kinderzahnheilkunde mit Kieferorthopädie

Gesunde Zähne für die gesamte Familie.

www.kinderzähne-stuttgart.de

Jetzt auch mit Lachgassedierung!

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

UND WER FÄNGT MICH AUF?

63 46 99
Ihre Hilfsadresse

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

ENWAKO®
„Das Wahrnehmungstraining für Kinder und Erwachsene“
wirksam u.a. auch bei Ängsten, Zwängen, Schlaf- und Konzentrationsstörungen - vielleicht auch bedingt durch die Corona-Situation?

ENWAKO® Logopädie Moritz
ENWAKO-Training · Logopädie · Klinische Lerntherapie
Hintere Straße 24 · 70734 Fellbach · 0711 / 5404500

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

Vom Babyblues zur Depression?

Postpartale Depression kann Eltern nach der Geburt treffen



Schwangerschaft und Geburt sind einschneidende Erlebnisse, die unter Umständen psychisch belastend sein können.

von **Kia Korsten**

Schwangerschaft und Geburt sind eine anstrengende Zeit für alle Beteiligten. Dabei kann es nur allzu leicht passieren, dass aus dem 'Baby Blues' eine ernst zu nehmende psychische Erkrankung wird.

Depression – dieses Wort, diese Erkrankung, löst bei vielen immer noch Unbehagen aus. Dabei ist eine Depression eine Erkrankung der Psyche, so wie eine Grippe eine körperliche Erkrankung ist. Eine Art der Depression ist die, die sich bei Eltern bis etwa einem Jahr nach Schwangerschaft und Geburt entwickeln kann, die sogenannte Postpartale Depression – kurz PPD. Sie betrifft laut Deutscher Depressionshilfe circa 10 bis 15 Prozent der Frauen nach der Geburt. Die Ursachen der PPD sind zum einen das hormonelle Ungleichgewicht und zum anderen lang anhaltender Stress und Ängste. Zudem können bestimmte Faktoren diese begünstigen, etwa wenn in der Familie bereits Depressionen aufgetreten sind oder die Betroffenen selbst einmal eine depressive Erkrankung hatten.

Die PPD kann schleichend auftreten und wird von Betroffenen oftmals erst als Wochenbettver Stimmung abgetan. Erst wenn die gedrückte Stimmung länger anhält, werden manche Betroffene oder Angehörige hellhörig. Denn die Symptome einer PPD sind mannigfaltig: Betroffene fühlen sich matt, abgeschlagen, haben keine Lust auf nichts und fühlen sich freudlos. Die Beschwerden können zudem von körperlicher Kraftlosigkeit, Appetitlosigkeit, Schlaflosigkeit, bis hin zu innerer Unruhe

und Gleichgültigkeit reichen. „Wenn diese Symptome länger als 14 Tage anhalten, egal was die Betroffenen unternehmen, sollte man eine Postpartale Depression in Betracht ziehen“, erklärt die psychologische Beraterin Angelika Efmert. In ihrer Beratung behandelt sie unter anderem das Thema der postpartalen Depression. Diese kennt Efmert auch aus eigenen leidvollen Erfahrungen und kann sich dadurch sehr gut in die Situation der Betroffenen hineinversetzen. „Je früher eine PPD diagnostiziert wird, umso schneller können Maßnahmen eingeleitet werden.“

Aufklärung hilft

„Durch die positiven Strömungen, die eine Schwangerschaft natürlich auch ausmacht, verlieren viele die negativen Themen, wie etwa mögliche Erkrankungen, aus den Augen“, äußert sich Efmert besorgt. Daher plädiert sie dafür, dass in der Schwangerschaftsvorsorge auch diese besprochen werden. Nur so können Leidtragende überhaupt merken, was mit ihnen passiert.

„Viele Betroffene machen sich Vorwürfe und trauen sich nicht, offen über ihre Gedanken und Gefühle zu sprechen. Ihnen ist nicht klar, dass dies Symptome einer Erkrankung sind, sondern sie glauben, mit ihnen selbst stimmt etwas nicht.“ Dabei sind Gedanken wie etwa der Wunsch nach Selbstverletzung oder Bestrafung oder auch Gewalt gegenüber Partner und Kind im Zuge einer PPD normal. Viele Betroffenen berichten davon und sie fühlen sich erleichtert, wenn sie sich einer neutralen Person anvertrauen können. „Bei Familie und Freunden haben manche noch eine Hemmschwelle, sich wirklich zu öffnen. Daher ist es gut, wenn man

sich geeignete objektivere Ansprechpartner, wie etwa eine psychologische Beratung, sucht.“

Betroffen, was tun?

Wer die Befürchtung hat, an einer PPD zu leiden, kann im Internet anonym einen anerkannten Selbsttest von geeigneten Institutionen machen, etwa der Stiftung Deutsche Depressionshilfe oder dem Verein Schatten & Licht e.V. (siehe Infobox). Solche Tests können eine Tendenz anzeigen – wenn man die Fragen wahrheitsgetreu beantwortet. Je nach Resultat haben Betroffene die Möglichkeit, sich auf den Webseiten direkt einen geeigneten Ansprechpartner zu suchen, um die Befürchtung abzuklären. Alternativ können Betroffene sich an den vertrauten Hausarzt oder an die gynäkologische Praxis wenden.

Wichtig ist es, sich jemandem anzuvertrauen, denn die PPD wird von allein nicht ausheilen. Die Beschwerden klingen zwar ab, aber die psychische Erkrankung kann wieder ausbrechen. Daher ist es empfehlenswert, sich bereits bei der ersten Befürchtung an einen empathischen Ansprechpartner zu wenden und eine mögliche PPD abklären zu lassen. Denn – auch wenn es sich vielleicht so anfühlt – keiner ist mit einer Depression allein, sondern es gibt viele Personen im direkten Umfeld, die Verständnis haben und helfen können.

Vorsorge treffen

Jeder geht ganz nach eigenen Kräften und Lebenssituation mit der psychischen Erkrankung um. Manchen hilft es, sich bereits für den möglichen Fall zu rüsten. Einige Tipps, wie das gehen kann, gibt Angelika Efmert:

- Stellen Sie sich selbst in den Mittelpunkt, seien Sie offen für Ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche. Nehmen Sie diese ernst und sorgen Sie auch für sich selbst. Sie sind gute Eltern und Sie dürfen auch auf sich selbst Acht geben. Denn Achtsamkeit sich selbst gegenüber ist wiederum positiv für die Familie und die Kinder.
- Sorgen Sie für einen kleinen Rückzugsort in Ihrem Wohnraum, z. B. eine kleine Nische. Richten Sie diese gemütlich und einladend ein. Das ist Ihr Ruheraum, wenn Sie hier sind, werden sie nicht gestört. Hier können sie meditieren, nachdenken, ein Buch lesen oder Musik hören – alles, was Ihnen guttut und Ihren Akku wieder auflädt! Üben Sie das bereits vor der Schwangerschaft, in der Schwangerschaft und nach der Geburt. Dann fällt es Ihnen leichter, den Rückzug in Stresssituationen umzusetzen.
- Verdeutlichen Sie sich, was Ihnen guttut und was nicht. Alles, was Ihnen guttut, ist ein Werkzeug, das Ihnen in schlechten Zeiten helfen kann. Je nach nötigem Aufwand können Sie diese unterteilen und es an Ihr Energielevel anpassen. Das kann alles sein, von Fingernägeln lackieren bis hin zu Pflanzen gießen, Buch lesen, laut singen, Lieder anhören oder im Internet surfen. Nutzen Sie diese Dinge, um sich in schwierigen Zeiten selbst etwas Gutes zu tun.
- Spannen Sie ein weitreichendes Netzwerk, um in schwierigen Zeiten aufgefangen zu werden. Das können Familienmitglieder sein, Freunde, aber auch externe Ansprechpartner, wie psychologische Beraterinnen oder Seelsorger bei anonymen Hilfsstellen. Das ist Ihr Sicherheitsnetz, das Sie auffängt.

MAMA / PAPA IST KRANK?

WIR KOMMEN!

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

familien
pflege
esslingen

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

ZWERGENREICH

manuela schmitt
bobath- vojta- & castillo morales-
therapeutin

lindenbachstraße 40
70499 stuttgart-weilimdorf

PHYSIOTHERAPIE

für SÄUGLINGE · KINdEr · jUGENdLICHE · Er wa cHSENE

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

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

tiPPS & WiSSEn SWERt ES in Kü RZE:

inFORmAti On En Rund um dEPRESSiOn und PSYchi Sch E ERKRAn Kung En:

- Ansprechpartner: Schatten & Licht e.V.,
<https://www.schatten-und-licht.de/index.php/de/>
- Stiftung Deutsche Depressionshilfe
www.deutsche-depressionshilfe.de/start
- TelefonSeelsorge : Kostenlose Anrufe über:
0800/111 0 111, 0800/111 0 222, 116 123
Per Mail und Chat über die Website
www.telefonseelsorge.de/
- Angelika Efmert, Psychologische Beratung
Schafackerweg 3/1, Winterbach, T.: 01726212851,
E-Mail: info@angelika-efmert.de

On Lin E SELBStt EstS:

www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/selbsttest-offline
Diesen Selbsttest können Sie anonym online ausfüllen und auswerten lassen.

www.schatten-und-licht.de/index.php/de/
Unter dem Menüpunkt Selbsteinschätzungstest können Sie den Test anonym als PDF öffnen.

www.postnatale-depression.ch/de/selbsttest.html
Der Verein Postnatale Depression Schweiz stellt den Selbsttest online oder als PDF zum Download zur Verfügung.

SO FAHREN
DIE DAMEN
SO REITEN
DIE HERREN
SO SCHAUKELT ...

Gartengestaltung
Gartenpflege Baumpflege
Spielgärten

BLATT WERK

www.blattwerk-gartengestaltung.de Böblinger Straße 446 Stuttgart-Kaltental 0711-3416949-0

Monatelange Suche

Der Hebammenmangel lässt werdende Eltern verzweifeln



© Ruth Hofmeister?

Ruth Hofmeister beim Wiegen

von Kia Korsten

Werdende Eltern wollen sich um alles bestens kümmern, doch wer kümmert sich um sie? Denn aufgrund eines Mangels an Hebammen bleiben viele Familien auf sich allein gestellt. Für Betroffene gibt es im Großraum Stuttgart einige Anlaufstellen.

Die Schwangerschaft ist eine Zeit der Veränderung, eine Zeit der Unsicherheit und der Fragen. Wohl denen, die jetzt eine kompetente Hebamme an ihrer Seite haben. Die Realität sieht leider ganz anders aus, denn viele werdende Eltern suchen wochen- und monatelang vergebens. Eine Hebamme, die noch freie Kapazitäten hat, ist inzwischen ein rares und kostbares Gut geworden.

Diese Entwicklung betrachten viele Verbände und Vereine mit großer Sorge, etwa der Hebammenverband Baden-Württemberg. Die Sprecherin für Stuttgart, Ruth Hofmeister, fasst die Situation zusammen: „Die Situation für Hebammen und Familien war zwar noch nie toll, aber seit einigen Jahren verschlechtert sie sich zunehmend. Höhere Versicherungsbeiträge, die Zustände im Pflegesystem und immer weiter wachsende Anforderungen an den Beruf Hebamme sorgen dafür, dass viele aufhören und kaum Nachwuchs nachkommt.“

Hebammen sind ein wertvolles Gut

Dabei haben Hebammen einen unschätzbaren Wert für die Eltern. „In dieser sensiblen Zeit der

Übergänge brauchen Familien eine kompetente, aber auch Begleitung mit großem medizinischem Wissen.“ Ohne diese Unterstützung können manche Eltern unsicher werden und dadurch zwischen wirklich Bedenklichem und normalem Entwicklungen schwerer unterscheiden.

Zudem können unsichere Familien nach Ansicht von Ruth Hofmeister anfälliger für ungünstige Einflussnahmen werden, die nicht wirklich fundiert sind, etwa von Meinungen aus dem Umfeld oder aus Internetforen.

hier finden verzweifelte Eltern Hilfe

Die Kreisgruppe Stuttgart des Hebammenverbands Baden-Württemberg hat eine Mailadresse für Härtefälle eingerichtet: Frauen, die keine Hebamme finden, können eine E-Mail an hebammensuche-stuttgart@gmx.de schreiben. Diese wird an einen Verteiler der Hebammen in Stuttgart weitergeleitet. Etwa 25 Prozent der Familien finden so noch eine Hebamme.

Außerdem gibt es sogenannte Hebammensprechstunden. Diese Beratungen für Eltern und Familien finden zu festen Uhrzeiten statt und können ohne Terminvereinbarung wahrgenommen werden. In Stuttgart bietet beispielsweise pro familia solch eine Sprechstunde mit einer Hebamme an. Auf der Website unter www.profamilia.de/bundeslaender/baden-wuerttemberg/beratungsstelle-stuttgart/beratungsangebote/schwangerschaft-und-elternschaft finden Interessierte weitere Informationen. Die Stadt Ludwigsburg hat ebenfalls eine allgemeine Hebammensprechstunde eingerichtet. Auf der Website der Stadt unter www.ludwigsburg.de/_Lde/start/stadt_buerger/hebammensprechstunde werden die Termine bekannt gegeben.

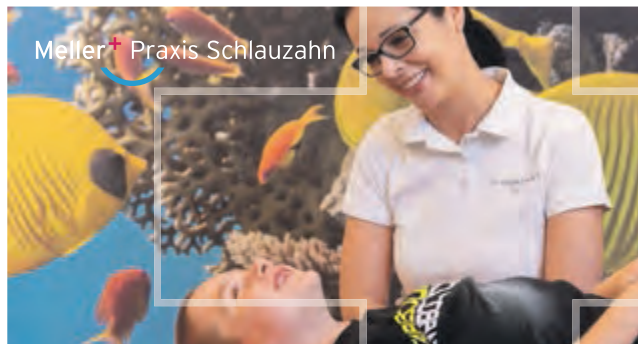
Zum Schluss wünscht Ruth Hofmeister den Eltern noch viel Kraft: „Überall auf der Welt bekommen Frauen Kinder unter sehr widrigen Bedingungen und ich staune immer wieder, wie viel Kraft, Mut und ganz tiefes Wissen Frauen haben. Das gilt auch bei uns: Seid in Verbindung mit Eurem Baby, spürt hin, vertraut auf Euch beide, Ihr seid ein Team.“

Wer sich rund um den Hebammenmangel informieren möchte, findet weitere Informationen unter www.unsere-hebammen.de/

WERdEt AKtiV!

Ruth Hofmeister zeigt wie:

- Auf die erfolglose Hebammensuche aufmerksam machen, etwa über die Landkarte der Unterversorgung: www.unsere-hebammen.de/mitmachen/unterversorgung-melden/
- Die Krankenkassen nicht aus der Verantwortung lassen, Betroffene können sich auch hier beschweren
- Politiker vor Ort ansprechen und auf die Umstände aufmerksam machen
- Sich bei Motherhood e.V. engagieren: www.motherhood.de/aktuelles/aktuelles.html



Meller Praxis Schlauzahn

Herz+ Praxis Schlauzahn

Wir nehmen die Sorgen und Ängste unserer Patienten ernst. Verständnis und Einfühlungsvermögen sind uns hierbei besonders wichtig. Angstpatienten bieten wir deshalb auch eine Behandlung unter Sedierung oder Narkose an.

Fragen Sie uns nach Ihren Vorteilen!

Bahnhofstraße 54
71332 Waiblingen

Tel. 07151 / 98 27 400
info@praxis-schlauzahn.de

www.praxis-schlauzahn.de

www.pfiifikus-stuttgart.de

PIFFIKUS
BEWEGUNG & SPASS
FÜR KINDER • MAMIS UND BABYS
STUTTGART - FEUERBACH

KAUFLADEN

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

**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

Geburtseinleitung durch Cytotec

Ist die harte Kritik am Medikament gerechtfertigt?



Der Wehenschreiber zeichnet den Geburtsverlauf auf.

von Isabelle Steinmill

Cytotec geriet Anfang des Jahres zunehmend in die Kritik. Als so genanntes Off-Label-Medikament, das zur Geburtseinleitung in Deutschland nicht zugelassen ist, aber trotzdem in vielen Kliniken zum Einsatz kommt, könne es bei Frau und Kind schwere Komplikationen verursachen.

Mich hat interessiert, was Dr. med. Frank Louwen dazu sagt. Der Leiter der Universitäts-Frauenklinik in Frankfurt am Main und Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG) ist ein Befürworter der natürlichen Geburt und steht Interventionen kritisch gegenüber.

Cytotec beinhaltet den Wirkstoff Misoprostol, ein synthetisch hergestelltes Prostaglandin. Prostaglandin ist das Hormon, das vor der Geburt die Wehen auslöst. In Deutschland ist das Magenschutzmittel, anders als in anderen europäischen Ländern, nicht als Medikament zur Geburtseinleitung zugelassen. Es kommt aber in vielen Kliniken zum Einsatz. Dr. med. Frank Louwen hält Cytotec entgegen der harten Kritik für „hoch effektiv“ und „sehr sicher für Frau und Kind“, sofern es in der richtigen Dosierung eingesetzt würde. Eine Tablette des Magenmedikaments beinhalte 200 Mikrogramm des Wirkstoffs. Für die Geburtseinleitung würden aber 20-50 Mikrogramm genügen.

Das Präparat simuliere die natürlichen Vorgänge im Körper der Frau und verursache weniger Nebenwirkungen als andere Medikamente, was zahlreiche Studien belegen würden. Die DGGG würde derzeit an einer Leitlinie arbeiten, die Cytotec bei richtiger Anwendung sogar nachdrücklich zur Geburtseinleitung empfehlen werde.

Kritik an der Einleitung

Louwen plädiert generell für einen zurückhaltenden Umgang mit der Einleitung. „Eine

Geburtseinleitung ist eine Intervention in einen natürlichen Vorgang. Jede Intervention erhöht das Risiko für Komplikationen. Ohne ärztliche Indikation darf deshalb eine Einleitung nicht stattfinden“, gibt der Arzt zu bedenken. Die Einleitung bei einer gesunden Frau am Termin sei beispielsweise nicht indiziert. Der Geburtstermin sei variabel.

Wenn der genaue Zeugungstermin nicht bekannt sei, könne eine frühe gründliche Ultraschalluntersuchung im ersten Trimester denselben recht zuverlässig berechnen. Die Sterblichkeit der Föten in der Gebärmutter nehme aber nachweislich nach acht bis zehn Tagen über dem Termin aus unbekanntem Gründen zu. Daher rät auch Louwen bei längerer Übertragung zur Einleitung. Engmaschige Kontrollen am Ende der Schwangerschaft seien keine Lösung, zumal der Zustand der Plazenta im Ultraschall nur eingeschränkt beurteilt werden könne. Es gebe aber durchaus auch mit Cytotec die Möglichkeit, eine Geburt sanft über mehrere Tage einzuleiten.

Warum übertragen Frauen?

Dr. med. Louwen beschäftigt sich auch mit der Frage, wie es überhaupt zu einer Übertragung komme. Studien würden zeigen, dass der Blutzuckerspiegel bei Schwangeren über dem Termin oftmals erhöht sei. „Bei erhöhtem Blutzuckerspiegel ist die Produktion von Prostaglandin, was die Wehen auslöst, gebremst“, erläutert er. Er empfiehlt Frauen daher, vier bis sechs Wochen vor dem Termin auf die Blutzuckerwerte zu achten und Speisen mit einem hohen glykämischen Index, beispielsweise Weißmehlprodukte und Zuckersüßigkeiten, weitestgehend zu meiden. Dies könne nicht nur einen positiven Einfluss auf den Geburtstermin haben, sondern sogar die Geburt erleichtern und Schmerzen reduzieren, da Prostaglandine auch die körpereigene Reaktion auf Entzündungen und Schmerzen steuern würden.



© mophoto / photocase.de

FAMILIENPFLEGE UND
HAUSHALTSHILFE
IM STADTGEBIET STUTTGART

RUFEN SIE
UNS AN:
0711 2865095



KATHOLISCHE FAMILIENPFLEGE STUTTGART e.V.

Katharinenstraße 2b | 70182 Stuttgart

www.familienpflege-stuttgart.de

Liebe Eltern und Familien,
wir sind für euch da und unterstützen
euch und eure Kinder mit Entwicklungs-
beratung, Physiotherapie und Rückbildung.

Weitere Infos findet ihr auf:
www.3bewegt.de/physio
Physiotherapie Praxis 3bewegt, Gerlingen



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
- Babys in Bewegung
- Kleinkindturnen
- Erste-Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder
- Body-Aktiv-Plus Kurse im Anschluss an die Rückbildung
- Frauenfitness
- Bauch Beine Po
- Beckenbodengymnastik
- Kanga
- Aquafit und Aquawellness
- Junge Eltern Infoabend (Kindergeld, Elterngeld etc.)

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

Gut getragen – aber wie?

Tragehilfen sind eine große Hilfe



Beim Trageworkshop kann man viele Fragen stellen.

von Kia Korsten

Tragehilfen bieten Familien eine große Erleichterung, doch wie entscheidet man sich in der Fülle an Produkten und Anbietern?

Tragen ist kein neumodischer Trend, sondern wir Menschen sind geboren, um zu tragen und getragen zu werden. Babys haben von Geburt an entsprechende Reflexe und körperliche Voraussetzungen, die das Getragenwerden erleichtern. Dazu zählen die Anhock-Spreiz-Haltung und das Festkrallen am „Fell“. Expertinnen wie Anna Charisius, Trageberaterin und Geschäftsführerin des Stuttgarter Ladens Silberfaden und Anna Hoffmann, Leiterin des Ladengeschäfts DIDYMOS in Ludwigsburg und der gleichnamigen Trageschule, sind sich einig: „Wir Menschen sind Traglinge.“

tragen ist natürlich

Natürlich kann man sich jetzt fragen, warum man Babys dann nicht einfach ständig auf den Arm tragen kann. Aus der Sicht der beiden Fachdamen liegt die Antwort nahe: „Tragehilfen sind praktisch, denn die Kinder sitzen sicher und die Eltern haben die Hände frei.“ Außerdem haben Tragehilfen gesundheitliche Vorteile, schließlich beansprucht das längere Tragen von Kindern auf dem Arm Rücken, Schultern, Sehnen, Gelenke – und die Nerven.



Mit wenigen Handgriffen sitzt das Tragetuch.

tragehilfen – praktisch für alle

Das klingt alles wunderbar, doch wie entscheiden sich Eltern denn für eine Tragehilfe? Schließlich gibt es Unmengen von Tragetüchern, Systemen und Anbietern auf dem Markt. Eine Möglichkeit ist es, sich ausgiebig zu informieren und anhand einer Checkliste den Einkauf zu gestalten. Eine weitere Möglichkeit ist ein sogenannter Trageworkshop. „Hier treffen Eltern auf Gleichgesinnte, können in empathischer Umgebung viele verschiedene Systeme ausprobieren und Fragen stellen“, erklärt Hoffmann. Charisius ergänzt: „Manche wissen nicht so recht, wann eine Tragehilfe richtig sitzt. Hier hilft dann der Blick und das Ok der Trageberaterin.“ Nach dem Workshop geben viele Anbieter die Möglichkeit, Tragehilfen für einige Tage im Alltag ausgiebig zu testen.

Außerdem ist es sinnvoll, wenn Eltern auf die Fachexpertise geeigneter Läden setzen, die sich auf das Thema Tragen, Tragehilfe und Beratung spezialisiert haben. Hier finden Familien erfahrene Ansprechpersonen, die ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen. Eines möchten die beiden den Familien gerne noch mit auf den Weg geben: „Machen Sie aus dem Tragen kein Dogma, denn Kinder und Familien sind ganz verschieden und daher sind die Wege ebenfalls individuell. Das ist auch bei Tragehilfen so. Wir vergleichen das mit Schuhen, der eine passt perfekt, der andere drückt. Sie müssen einfach mal hineinschlüpfen und schauen, was Ihnen am besten passt.“

Läden & tiPPS in KüRZE:

Silberfaden, Gutbrodstraße 9, Stuttgart-West, Tel. 56615816, www.natuerlich-wachsen.de
 Didymos-Laden, Alleenstraße 8, Ludwigsburg, Tel. 07141/9757129, laden@didymos.de, www.didymos.de/
 Interessierte finden eine unabhängige und ausgebildete Trageberaterin online über Tragenetzwerk e.V., www.tragenetzwerk.de/

Der Laden für Tragetücher, Tragehilfen, Stoffwindeln & vieles mehr.
 Gutbrodstraße 9
 70197 Stuttgart

5 € Gutschein
 keine Barauszahlung, ein Gutschein pro Kauf ab 50 € Einkaufswert

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

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

DIDYMOS-Läden
 Babytragen seit 1972

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

DIDYMOS® Alleenstr. 8
 Ludwigsburg (beim Bahnhof)
 Tel.: 07141/97571-29
www.didymos-laden.de

FDHW
 Evang. Familienpflege- und Dorfhelferinnenwerk in Württemberg e.V.

Postfach 10 13 52
 70012 Stuttgart
 Telefon 0711 229363-211
www.ev-familienpflege-dorhilfe.de

Ihre Familie braucht Hilfe?
 Wir unterstützen Sie

- Professionell
- Kurzfristig
- Zuhause
- Individuell

Unsere Mitarbeiterinnen

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

ruehle diane.ruehle.coaching
 Coaching | Beratung | Training | Seminare

Vorbeugen ist besser als heilen. – Hippokrates –

Psychologische Beratung | Burnout- und Stressprävention | Mentaltraining | Erwachsenen-, Kinder- & Jugendcoaching | wingwave®-Coaching | wingwave®-Online-Coaching | wingwave®-Sport-Coaching

www.diane-ruehle-coaching.de | www.wingwave-sport-coaching-ruehle.de
 Diane Rühle | Pfefferminzweg 8 | 71334 Waiblingen | +49 (0) 172-7172052

„Sich Zeit lassen“

So läuft es mit Mehrlingen



Spaß im Doppelpack

von Alexandra Mayer

Kinder sind ein spannendes Abenteuer fürs Leben. Auch und vor allem, wenn man mehrere auf einen Schlag bekommt. Zwillingmama und Therapeutin Annekatri Hoefs verrät, was bei Mehrlingsbabys von Anfang an wichtig ist.

Sie sind selbst mama von zweimal Zwillingen. Wie bereiten sich werdende Eltern am besten auf mehr als ein Baby vor?

Ganz wichtig ist, dass die werdende Mama gut für sich sorgt. Schließlich ist sie doppelbelastet, braucht darum doppelt soviel Kraft und sollte Überbelastung vermeiden.

Was heißt das?

Zum Beispiel früher aufhören zu arbeiten, da bei Mehrlingen ein höheres Risiko für Frühgeburten besteht. Es sind Risikoschwangerschaften, darum stehen mehr Kontrollen beim Arzt auf dem Programm. Übrigens ist es sehr wichtig, sich rechtzeitig über finanzielle Hilfen, Krankenhäuser und Hebammen zu informieren!

Worauf sollten Eltern dabei besonders achten?

Dass beim Krankenhaus eine Kinderklinikgeschlossen ist. Hat die Klinik öfter Mehrlings- oder zumindest Zwillingengeburt? Und traut sie sich eine Spontangeburt zu? Denn gerade bei Mehrlingen gibt es oft einen Kaiserschnitt. Auch die Hebamme sollte Erfahrung im Umgang mit Mehrlingen haben.

und welchen Rat haben Sie für die erste Zeit nach der geburt?

Sich Zeit lassen! Es ist ganz normal, dass anfangs alles kunterbunt durcheinander ist und man vielleicht erst um 22 Uhr Zeit fürs Abendessen hat. Ein Rhythmus ergibt sich nach und nach, jetzt müssen sich Babys und Eltern erst kennenlernen: Wie viel Schlaf brauchen die Säuglinge, wie lassen sie sich beruhigen ...

gilt das auch für „Einbabyeltern“?

Ja, nur eben im Einzelpack. Mehrlinge sind einfach eine Herausforderung.

die viele Eltern oft an ihre grenzen bringt. haben Sie hier hilfreiche tipps?

Hilfe von außerhalb wie Großeltern und Leihomas sowie der Austausch mit anderen Mehrlingseltern. Und den Haushalt vereinfachen: Ein Trockner, eine zweite Waschmaschine, Vorkochen ... Es hilft auch den Rhythmus steuern, um die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. Wachen die Säuglinge zum Beispiel im halbstündigen Abstand auf, um zu trinken, kann man sie so wecken, dass sie ungefähr gleichzeitig trinken. Nach und nach gewöhnen sie sich dann an die Zeit und Mama kann einige Stunden am Stück schlafen. Sonst ist es wahnsinnig anstrengend!

und wenn beide gleichzeitig schreien?

Dann sind Tragetuch, Hängematte oder Schaukelbettchen eine tolle Hilfe. Ein Baby ist im Arm, das andere ist im Tuch oder wird friedlich geschaukelt. So können sich beide beruhigen. Übrigens ist es ganz wichtig, sich immer wieder Zeit für eines der Kinder allein zu nehmen, während das andere schläft, spielt, bei Papa ist ...

noch zum Schluss: Was ist für Sie das tolle an mehrlingen?

Für meinen Mann, dass jeder ein eigenes Baby hat. Außerdem haben die Kids gleich jemanden zum Spielen. Und es ist einfach wunderschön zu sehen, wie sich die unterschiedlichen Persönlichkeiten entwickeln!

ZuR PERSON:

Annekatri Hoefs ist Mutter von Zwillingmädchen und Zwillingjungs. Als ausgebildete Physio-, Körper- und Familientherapeutin hat sie die bewegungs- und beziehungsorientierten Eltern-Kind-Kurse „Purzelkinder“ entwickelt. Parallel dazu bietet sie Kurse für Mehrlingsfamilien und Familienberatungen an, Infos auf www.purzel-kinder.de




ZwillingGlück

Der Spezialist für Ihre Zwillingausstattung

10%
Zwilling-Rabatt

Größte Zwillingswagen- ausstellung in Stuttgart

ZwillingGlück Stuttgart Str. 95, 70469 Stuttgart 
s.fuchs@zwillingglueck.com, www.zwillingglueck.com



Sie bekommen Zwillinge oder Mehrlinge? Dann besuchen Sie unseren großen überregional bekannten Zwillingbasar!

Infos unter www.zwei-dabei.de oder auf Facebook 



Wir weben für Sie Textilien aus Naturfasern

Karl-Schubert Gemeinschaft e.V.

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

Kurze Str. 31, 70794 Filderstadt
Telefon: 0711- 77091- 35
E-Mail: weberei@ksg-ev.eu
www.ksg-ev.eu

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



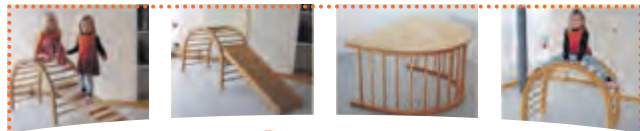
Lerne unsere Ergobaby & Hänchenklein Tragesysteme kennen... Wir beraten Euch gern persönlich!

ALLES FÜR EINEN ENTSPANNTEN & GEBORGENEN START INS LEBEN

GANZ NAH AM  TRAGEN

babyWELT
Weilimdorf

www.babywelt-weilimdorf.de
Glemsgaustraße 24 · 70499 Stuttgart-Weilimdorf



WWW.KINDERKLETTBOGEN.DE



Klettern...
Rutschen...
Spielen...
Entspannen...

Kurse & mehr...

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

wellcome
Praktische Hilfe nach der Geburt

Unterstützung für Familien
Sie wünschen sich Entlastung im ersten Jahr nach der Geburt Ihres Babys? wellcome ermöglicht praktische Unterstützung im Alltag durch Ehrenamtliche.

wellcome Stuttgart
Haus der Familie in Stuttgart e.V.
Telefon: 0711 – 22 07 09 0
info@hdf-stuttgart.de

www.wellcome-online.de

ELTERN SCHULE
der St. Anna-Klinik
Obere Waidlinger Straße 109
70374 Stuttgart Bad Cannstatt

BABY FREUNDLICH

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

Fieberkrampf?
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

Kieferorthopädie für Kinder

Kieferorthopädische Frühbehandlung

Ganzheitliche Kieferorthopädie

Schonende Behandlung ohne Zähne ziehen

SONNENBERG
Kieferorthopädie

Bolzstraße 3 | 70173 Stuttgart | 0711 99797980 | info@kfo-stuttgart.com

www.kfo-stuttgart.com

THE LEADING DENTISTS OF THE WORLD

TOP 2018

parade award

CEP Europa

Schnell Hilfe holen

Wenn das Stillen anfangs nicht klappt



© AdobeStock_Juan Aunión

Ein Stillkissen kann das Anlegen des Kindes erleichtern.

von Borjana Zamani

Was tun, wenn es nicht klappt?

Die „natürlichste Sache der Welt“ kann manchmal eine frischgebackene Mutter in Verzweiflung stürzen. Doch, was sich unmöglich anfühlt, wird oft erreicht.

Wenn das Stillen nicht klappt, sieht die Welt spätestens zwei Tage nach Geburt für eine Mutter nicht mehr so schön aus wie auf den Fotos, die alle Verwandten von ihr bekommen. Wie genau die Brust geben, wie den Säugling anlegen? Das Stillkissen rutscht, die Mutter verkrampft. Schon wird schief gelegen und falsch gesaugt. Ein Kampf beginnt.

Was hilft, ist eine Kombination aus vielen Faktoren. Als erstes – den richtigen Anfang nicht verpassen und bei der Klinikauswahl auf einen guten Still-Ruf achten. Dann nicht scheu sein und so oft es geht, sich von einer Hebamme zeigen lassen, wie alles zu meistern ist. Zu Hause sind diese kompetenten Helferinnen nicht mehr so nah.

Bequeme Lage für Mutter und Kind

Gefühlt wird am Anfang nur gestillt – Tag und Nacht. Deswegen gilt - Mutter und Kind müssen es bequem haben. Vielen Frauen hilft das Stillen im Liegen – das Baby ist dabei ruhiger und die Folgen der Geburt für die Mutter weniger spürbar. Immer gilt: Das Baby darf nicht zu hungrig sein. Es liegt mit dem Gesicht zur Brust, sein Nacken darf nicht knicken, sein Körper darf sich nicht verdrehen. Dann oft die Brust anbieten – in manchen Fällen sogar alle zwei Stunden, wenn das Baby nicht so gut saugt oder die Milch nicht ausreicht. Erst links, dann rechts, beim nächsten Mal, die Reihenfolge wechseln. Nach 15 Minuten auch die Seite. Damit man nicht durcheinander kommt, hilft eine Still-Liste mit Uhrzeiten zu führen. Sollte das Baby schläfrig sein, zwischendurch wickeln, Füßchen und Wangen streicheln, um es an seine Aufgabe zu erinnern.

Bei wunden Brustwarzen sind manchmal während des Stillens spezielle Cremes und Schutzhütchen hilfreich. In der restlichen Zeit – Luft dran lassen, keinen BH tragen, zur Not auch Mal oben ohne in der Sonne liegen und Muttermilch, Schwarz- oder Kamillentee an den Wundstellen trocknen lassen. Bringt das Ganze nichts, muss spätestens jetzt eine Stillberaterin ran. Sie zeigt die richtige Stilltechnik und „lötet“ manchmal mit kleinen Lasergeräten die Wundstellen etwas zu. Das Letzte bringt Wunder. Manche Mütter bekommen für kurze Zeit sogar Schmerztabletten. Eine elektrische Milchpumpe und ein mit Hilfe der Beraterin ausgetüftelter Still-Plan helfen auch: Je nach Bedarf wird ein Wechsel zwischen Pumpe- und Babyeinsatz kombiniert, bis sich die Lage bessert.

Leicht gesagt, schwer getan. Beim ganzen Zirkus staut manchmal die Muttermilch oder sie bleibt aus. Damit es nicht dazu kommt, von Beginn an viel schlafen, Stilltee trinken, Nüsse naschen und gutes Essen. Das gibt Mutter und Kind Kraft. Bockshornkleekapseln regen die Milchproduktion gut an. Also, nicht verzweifeln und sich schnell Hilfe holen. Alle Baby-Besucher auf später vertrösten, die Mutter entscheiden lassen, ob sie stillen will und ihr auch ein paar Tränen der Verzweiflung gönnen. Es ist hart, aber es klappt.

t iPPS & WiSEn SWErT ES in Kü RZE:

Stillberatung und Stillgruppen findet man hier:

- www.lalecheliga.de
- www.bdl-stillen.de
- www.stillen-bawue.de
- Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen Baden-Württemberg. www.afs-stillen.de
- AFS-Hotline: 0228-92959999, zum Ortstarif, Mob. max. 0,42 Euro/Min

Weite Wasser

Cristina Rieck stellt Bücher zum Abtauchen vor

von Cristina Rieck

In Zeiten wie diesen müssen viele verzichten auf eine sommerliche Erfrischung im kühlenden Wasser von Fluss, See oder Meer. Doch mit dem richtigen Buch in der Hand lässt es sich wunderbar träumen von den Geheimnissen weiter Wasser, die so unerreichbar gar nicht sind.



▶ Ab 3

Mit dem Wimmelbilderbuch „Ein Fluß nimmt dich mit auf Reisen“, das in der Reihe „Naturkind“ erschienen ist, begeben sich die jungen Leser auf eine aufregende Reise flussabwärts auf der Suche nach der geliebten Badeente, die Hasenmädchen Bunny in den Fluten verloren hat. Doch auf dem Vorsatzpapier des Bilderbuches stellt der Autor und Illustrator Magnus Weightmann noch weitere Charaktere aus der Geschichte vor, die es gilt, auf der Flussreise zu finden. Sie alle erleben ihre eigene Geschichte: Da sind beispielsweise die „Schnellen Schweine“, die ein Rennen fahren. Beim Betrachten der Seiten kann man herausfinden, warum sie es so eilig haben, und wer am Ende gewinnt.

Auf den detailreichen Doppelseiten sind die Antworten auf solcherlei Fragen zu finden. Dabei helfen auch die kurzen Texte, die gleichzeitig eine einfache und gut verständliche Geschichte erzählen.

Magnus Weightman: *Ein Fluss nimmt dich mit auf Reisen*, Loewe 2020, 30 Seiten, EUR 14,95, ISBN 978-3-7432-0734-9



▶ Ab 8

Das großformatige Buch „Ozeane. Die wunderbare Welt der Meere“ beeindruckt seine jungen Leser mit wunderschönen Scherenschnitten und ausklappbaren Seiten aus einer Welt leuchtender Korallenriffe und Meerestiere. Dabei beantwortet Emmanuelle Grundmann ihren Lesern wichtige Fragen zu den Weltmeeren von der Reise eines

Wassertropfens über die unverzichtbare Nahrungskette der Lebewesen bis hin zu den „Schwarzen Rauchern“ auf dem Grund des Ozeans.

Die Illustrationen und außergewöhnliche Gestaltung von Hélène Druvert machen das Buch gleichzeitig zu einem ästhetischen Meisterwerk, das für Betrachter jeden Alters faszinierend ist.

Emmanuelle Grundmann/ Hélène Druvert: *Ozeane. Wunderbare Welt der Meere*. Gerstenberg 2019, 40 Seiten, EUR 26,00, ISBN 978-3-8369-6012-0



▶ Ab 10

Emilia Wassermann, deren Geschichte Annet Schaap in ihrem Debütroman „Emilia und der Junge aus dem Meer“ erzählt, lebt allein mit ihrem Vater in einem Leuchtturm und ist verantwortlich für das Licht, das Schiffe vor den Felsen warnen soll. Als es eines Tages zu einem Unfall kommt, wird Emilia, genannt Lämpchen, zu einem siebenjährigen Arbeitsdienst im nahegelegenen „Schwarzen Haus“ verurteilt, wo ein Monster sich verstecken soll. Doch Emilias Neugierde ist stärker als ihre Angst vor dem unbekanntem Wesen, und so macht sie schon bald eine unglaubliche Entdeckung.

Neben Emilia werden in der Geschichte noch eine Reihe anderer einprägsamer Charaktere herausgearbeitet, manche geheimnisvoll, manche schrullig, aber immer auf ihre Weise liebenswert. Sie alle machen das moderne Meerjungfrauen-Märchen zu einer ungewöhnlichen, abenteuerlichen und spannenden Geschichte, die man nicht aus der Hand legen mag.

Annet Schaap: *Emilia und der Junge aus dem Meer*, Thienemann 2019, 396 Seiten, EUR 15,00, ISBN 978-3-522-18492-2



Wir verlosen je zwei Freixemplare dieser Bücher. Wer eines gewinnen möchte, schickt unter Angabe des Alters eine Postkarte an Elternzeitung Luftballon, Nadlerstr. 12, 70173 Stuttgart, **Stichwort: Buchtipps Juli**. Einsendeschluss ist der 10.6.2020. (Adresse nicht vergessen!) (Mit der Teilnahme stimmen Sie der Veröffentlichung Ihres Namens im Fall eines Gewinnes im nächsten Heft zu.) Teilnahmebedingungen siehe Impressum.

Zecke?
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

FAMILIENBAN.DE
GEWINNSPIELE + NEWS
jeden Monat
neu auf
www.familienban.de

ballettschule seeger
vormals Ballettschule Pleva

Ballett Jazz Yoga Hip Hop

Charlottenplatz, Esslinger Straße 40,
70182 Stuttgart, 0711 232802
www.ballettschule-seeger.de

**Gemeinsam Faszination
Musik erleben.**
Für Kleinkinder mit ihren Familien

Gruppenunterricht für
Kinder von 3 Monaten
bis 4 Jahre.

Kursbeginn: Oktober

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

VON WEGEN **ROCK-DINOSAURIER ...**

Heavy Saurus

RETTER DER WELT

... ENDLICH: **METAL RETTET DIE WELT!**
**HEAVYSAURUS ROCKEN MIT IHREM NEUEN ALBUM
„RETTER DER WELT“ WIEDER RICHTIG AB.
16 DINOSTARKE SONGS WARTEN AUF EUCH.**

JETZT ERHÄLTlich!
www.heavysaurus.de

EUROPA SONY MUSIC