



## Mehr Diskussionsfreude

Liebe Eltern,

ist unsere fast schon religiös anmutende politische Korrektheit, die sich bis in familiäre Kreise zieht und auch unseren Kindern nicht entgeht, die Krankheit unserer Zeit und ein Hemmschuh für dringend notwendige Diskussionen? Ich meine ja. Und ich bin damit nicht allein.

Laut dem Meinungsinstitut in Allensbach geben 82 Prozent der Befragten an, dass politische Korrektheit nervt. Eine Mehrzahl der Deutschen fürchtet sich vor dieser in der Öffentlichkeit. Zwei Drittel meinen, dass man heute sehr aufpassen müsse, wozu man sich äußere. Da es ungeschriebene Gesetze gäbe, welche Meinungen zulässig seien und welche nicht.

Relativ neu ist, dass das Leiden der Bevölkerung nun auch von SPD-Politikern beklagt wird, wie Daniel Pistorius, Innenminister von Niedersachsen, der sich um den Vorsitz der SPD bewirbt, wie vom sich selbst als „grün bis auf die Knochen“ bezeichneten Schriftsteller und Lyriker Matthias Politycki. Der Lyriker wünscht sich: „Selbst denken und auch den Mut haben, jenseits der Meinungskonformität mit einer schrägeren Haltung aufzuwarten.“

Die am 16. Oktober vorgelegte Shell-Jugendstudie präsentiert Ergebnisse, die zur Thematik passen: Mehr als die Hälfte (53 Prozent) der Befragten (12 bis 27 Jahre) denkt, dass die Regierung der Bevölkerung die Wahrheit verschweige. Eine Mehrheit der Jugend hat das Gefühl, dass zu sehr mit Denkverboten operiert wird und wünscht sich auch mehr Dialog und weniger Polarisierung.

Wir alle sollten uns unsere Meinung bilden, ohne den Andersdenkenden herabzusetzen oder gar mit Totschlagargumenten zum Schweigen zu bringen. Ein offenes, diskussionsfreudiges Land ist auch ein Stück „gelebte Demokratie“. Willy Brandt meinte dazu einstmal „mehr Demokratie wagen“.

Ich wünsche Ihnen einen diskussionsfreudigen November. Und alle diejenigen, die am Thema „Kinderbetreuung“ interessiert sind, laden wir zu unserer JOBE-Messe am 9. November ins Stuttgarter Rathaus ein.

Thomas Kluge





© iStock-ideabug

# 13

Alle Infos zur JOBE-Messe im Rathaus



© Holger Schneider

# 16

Musik und Tanz

**Titelthema:** „Jeder trägt kreatives Potenzial in sich“

Seit sechs Jahren bietet die Internationale Bachakademie Stuttgart unter Leitung von Prof. Hans-Christoph Rademann das Kinder- und Jugendprogramm BachBewegt! an. Wir sprachen mit der Musikvermittlerin Nina Amon über einzelne Projekte und darüber, wie klassische Musik für Kinder eine Bedeutung bekommen kann.



© Bähring

# 24

Kultur: Taschenlampenführung im Naturkundemuseum

## Aktuell

- Pränatale Bluttests - wie sicher sind die Ergebnisse? 5
- Experten beantworten Elternfragen: Instrumente üben 6
- Qualifizierung von Tageseltern 6
- Für Weltenbummler: Internationaler Markt der Völker 7
- Neu: Mobile Medienschule im Stuttgarter Osten 7
- Highlights des Stuttgarter Messeherbstes 8
- Familienzentrum Arche Nora in Leinfelden 9

## Dies & Das

- Ausstellung zur Plastiktüte, Hebammensprechstunde, Familientag, Buchtipps, Winterspielplätze, Meerjungfrauen und Wassermänner, Christmas Garden, Brunchen 10

## Sankt Martin

- Mit Kindern übers Teilen reden 12

## JOBE Messe

- Was ist die JOBE? 13
- Welche Aussteller kommen? 14
- Workshops und Vorträge 15

## Musik und Tanz

- Titelthema:** Jeder trägt kreatives Potential in sich 16
- Instrumentenkarussell - was ist das 18
- Empfehlenswerte Musik-Alben 19
- Wenn Tanzen zum Beruf werden soll 20

## Kultur

- Familienmusicals: Theater Liberi on Tour 22
- Zirkus auf dem Eis - der Russian Circus on Ice 22
- Familienkonzerte mit dem SWR 23
- „In der Weihnachtbäckerei“ als Musical in Fellbach 23
- Taschenlampenführung im Naturkundemuseum 24

## Kultursplitter

- Puppentheater in Esslingen, Marionettentheater in Feuerbach, Ludwigsburg und Echterdingen, Stuttgarter Buchwochen, Premieren im JES und der WLB 25

## Buchtipps

- Cristina Rieck stellt Bücher über die Tierwelt vor 26

## Auszeit

- Tipps nur für Eltern: 27
- „Schäfchen im Trockenen“ im Kammertheater,
- Tom Sachs Ausstellung im Schauwerk in Sindelfingen,
- „Lichtspielliebe“ im Scala Ludwigsburg

## Luftikus

- Die kunterbunte Kinderzeitung 28



## Gesundheit und Therapie

- Titelthema:** Leben in der Gegenwart - die Praxis der Achtsamkeit 30
- Einnässen bei Kindern - was kann man tun? 32
- Was ist sensorische Integration? 35
- Risiken in der frühen Kindheit - Resilienz fördern 35
- Was tun, wenn's juckt? 36

## Veranstaltungskalender

- Ausstellungen 37
- Tageskalender November 37
- Impressum 58

## Kurse, Beratung, Treffpunkte

- Branchenverzeichnis 63

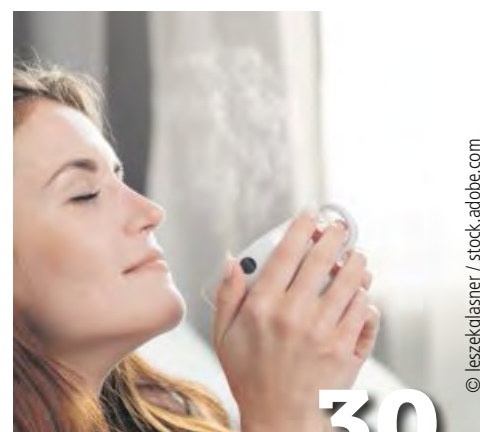
## Suche & Finde

- Kleinanzeigen 64



# 26

Buchtipps: Bücher aus der Tierwelt



© leszekglasner / stock.adobe.com

# 30

Gesundheit und Therapie

**Titelthema:** Leben in der Gegenwart

In neuerer Zeit gibt es einen Hype um das Thema „Achtsamkeit“ und „Selbstfürsorge“. Ist die Achtsamkeitspraxis „Mindful Based Stress Reduction“ (MBSR) nach Jon Kabat Zinn eine neue Therapieform? Woher kommt diese Bewegung überhaupt und kann mir Achtsamkeit auch im Familienalltag helfen? Wir haben uns über diese und weitere Fragen mit der Achtsamkeitstrainerin Andrea Kubiak unterhalten.

# 37

Veranstaltungskalender November



© pressfoto-Kraufmann

# Pränatale Bluttests

Risikoarm und zuverlässig zugleich?

von Isabelle Steinmill

Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat im September entschieden, dass pränatale Bluttests wie der „Pränatest“ oder „Harmony-Test“ in Ausnahmefällen von den Krankenkassen bezahlt werden sollen. Als Mittel der „Nichtinvasiven Pränatalen Diagnostik“ gelten sie als besonders risikoarm. Nur durch eine Blutabnahme bei der Mutter sollen sie mit nahezu hundertprozentiger Wahrscheinlichkeit die Trisomien 21, 18 und 13 nachweisen, so die Hersteller Lifecodexx und Cenata. Skepsis gegenüber solchen Tests ist angebracht.

Andrea Kohlhoff und ihr Mann Matthias\* entschieden sich bewusst gegen die pränatale Diagnostik. Zu lange hatten sie auf die ersehnte Schwangerschaft gewartet. Als Andreas Frauenärztin bei einer Routineuntersuchung im ersten Trimester diverse Auffälligkeiten feststellte und zu einer Fruchtwasserpunktion riet, brach für die Eltern eine Welt zusammen. Nachdem sie sich über die verschiedenen Methoden der pränatalen Diagnostik informiert hatten, entschieden sie sich entgegen dem Rat der Frauenärztin, die eine Fruchtwasseruntersuchung vorschlug, für den Pränatest, um die Risiken eines Abortes zu vermeiden.

Der Test brachte die ersehnte Erleichterung: Das negative Ergebnis ließ sie auf ein gesundes Kind hoffen. Allerdings hielt dieselbe nur solange an, bis beim Feinultraschall in der zwanzigsten Woche erneut diverse Fehlbildungen erkannt wurden. Sie wiesen allesamt auf eine Trisomie 18 hin. Durch eine Fruchtwasserpunktion wurde die Vermutung bestätigt. Nach einer umfassenden Beratung entschied sich das Paar für eine Spätabtreibung. Der Fötus war inzwischen so groß, dass Andrea ihr Kind tot zur Welt bringen musste. Andrea bat beim Hersteller Lifecodexx um Aufklärung über das falsche Ergebnis. Anstelle einer Erklärung erhielt sie kommentarlos das Geld für den Test zurück überwiesen.

## Meinung eines Pränataldiagnostikers

Prof. Dr. med. Christoph Berg, unter anderem Leiter der Pränatalen Medizin an der Universitätsfrauenklinik in Köln, weist darauf hin, dass die Testgüte der oben genannten Tests für die Trisomien 18 und 13 schlechter sei als für die Trisomie 21. „Wir brauchen solche Tests für die Feststellung der Trisomien 18 und 13 nicht. Jeder halbwegs qualifizierte Pränataldiagnostiker erkennt diese beiden Erkrankungen sofort im Ultraschall“, so Berg. Er empfiehlt werdenden Eltern, lieber auf das Ersttrimesterscreening zurückzugreifen, eine umfassende Ultraschalluntersuchung im ersten Trimester. Dieses sei dem nicht invasiven Test in vielerlei



Pränatest: in Ausnahmen Kassenleistung

Hinsicht deutlich überlegen, zumal auch ein Großteil der Kinder mit Herzfehler und offenem Rücken entdeckt würden. Lediglich bei der Trisomie 21 gebe es einen kleinen Prozentsatz an Kindern, die anfangs keine Auffälligkeiten aufweisen würden.

Würde das Ersttrimesterscreening eine genauere Abklärung nahelegen, sollten Schwangere laut Berg lieber auf eine zuverlässige invasive Methode wie die Chorionzottenbiopsie oder die Fruchtwasserpunktion zurückgreifen, auch wenn sie ein geringes Risiko für eine Fehlgeburt mit sich bringen.

## Der Test

Risikoschwangere sollen voraussichtlich ab 2020 pränatale Bluttests bezahlt bekommen. Der G-BA gibt vor, sie sollten nicht zur Routine werden, sondern eher in Ausnahmefällen erstattet werden. Wer als Ausnahmefall gilt, wird nicht genau definiert. Festgelegt ist, dass eine gründliche Beratung die Bedingung ist. Die Entscheidung für oder gegen einen Bluttest bleibt jedem selbst überlassen. Man muss sich aber im Klaren darüber sein, dass er in erster Linie dem frühen Nachweis einer Trisomie 21 dient.

\*Name von der Redaktion geändert, die tatsächlichen Namen sind der Redaktion bekannt.

Herzlich willkommen  
zur Waldweihnacht

Kirche  
im Grünen  
Natur erleben – Gott begegnen

Foto: AdobeStock

www.kirche-im-gruenen.de

Den Menschen sehen.

„SCHULE  
neu  
gedacht

Eltern-  
Info-Abend  
19.11.2019  
18.30 Uhr

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

Inklusive Betty-Hirsch Schule Stuttgart

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

Nikolauspflge



Sophienstraße 40  
70178 Stuttgart  
Tel.: 0711.563.989

Praxis für Familien- und Kinderzahnheilkunde  
mit Kieferorthopädie

Gesunde Zähne für  
die gesamte Familie.



Jetzt auch mit Lachgassedierung!

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

## Thema: Instrumente üben

### Elternfrage:

„Mein Kind (7 Jahre) spielt seit einem Jahr Gitarre. Das Instrument hat es sich selbst ausgesucht, aber mit dem regelmäßigen Üben hapert es des öfteren! Was kann helfen, damit das Kind weiter dran bleibt?“

### Antwort:

Wenn ein Kind sagt: „Ich möchte Gitarre spielen!“ meint es im wörtlichen Sinn „spielen“. Kein Kind sagt: „Ich möchte gerne Gitarre üben!“. Das Wort Üben ist oft mit Emotionen wie Anstrengung, Ausdauer oder sogar Langeweile verbunden. Aber sich ausdauernd für eine langweilige Sache anstrengen - wer will das schon?

Wir sollten unseren Kindern dabei helfen, wieder zurück zum eigentlichen Sinn, ein Instrument zu lernen, zu kommen: Dem SPIELEN. Alleine, aber auch vor allem zusammen mit anderen. Ich begrüße meine Schüler grundsätzlich mit den Worten „Lass uns spielen“ und achte darauf, dass der Unterricht nicht nur eine stupide Abfolge vom Abspielen der Hausaufgaben und dem Erklären neuer Stücke ist.

Sobald meine Schüler wissen, wie die 6 leeren Saiten ihrer Gitarre heißen, lade ich sie ins Ensemble Piccolo ein. Hier musizieren Kinder im Grundschulalter auf verschiedenen Instrumenten gemeinsam und es geht nicht um perfektes Abspielen von Noten, sondern um eigenverantwortliches Musizieren im Rahmen der individuellen Möglichkeiten. Und immer wieder erlebe ich dabei, wie Kinder über sich hinauswachsen und Lieder spielen, die „eigentlich noch zu schwer“ für sie sind oder glücklich eine viel leichtere

Stimme spielen, als sie könnten. Aber sie spielen und das auch zu Hause und gerne. Das Lerntempo auf einem Instrument ist äußerst individuell und sollte nicht Hauptkriterium für den Erfolg der Instrumentalausbildung sein.

Auch schnelle Erreichbarkeit des Instruments zu Hause spielt eine große Rolle: Eine Gitarre, die immer spielbereit an der Wand hängt, ist leichter in die Hand genommen als eine, die erst aus ihrer Tasche geholt und gestimmt werden muss. Ein aufgebauter Notenständer mit den aufgeschlagenen Noten ruft geradezu danach, einen kleinen Stop zu machen und das Liedchen zu spielen.

Meinen jungen Schülern erkläre ich, dass es sich mit dem „Üben“ wie mit dem Essen verhält: Versuch mal, nur alle drei Tage zu essen. Geht nicht, oder? So funktioniert Musizieren auch: Es geht nicht auf Vorrat und am besten klappt es, wenn täglich und in Maßen gespielt wird.

Begeisterte Familienmitglieder, die mitsingen, Noten lesen als Familienspiel betreiben oder vielleicht sogar selber verschollene Künste wieder zum Leben erwecken, füllen das Wort „Hausmusik“ wieder mit aktiven und spielerischen Inhalten.

### Zur Person:

**Claudia Eberhard**

unterrichtet seit vielen Jahren Kinder, Jugendliche und Erwachsene an ihrer Musikschule und ist Dozentin für Unterrichtsdidaktik am Musikfachseminar Stuttgart. Als Mutter von zwei musiktreibenden Kindern kennt sie die Problematik des Übens sowohl von Lehrer- als auch von Elternseite.

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



© Claudia Eberhard

# Im familiären Umfeld

Tageseltern bieten flexible und familiennahe Betreuung

von Kia Korsten

Stuttgart – Das Jugendamt der Landeshauptstadt baut in Zusammenarbeit mit ihren Kooperationspartnern das Qualifizierungsmodell für Tageseltern um. Anstoß dafür ist die Teilnahme Stuttgarts am Bundesprogramm „ProKindertagespflege: Wo Bildung für die Kleinsten beginnt“, welches ein Programm des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) ist.

Das Betreuungsangebot in der Kindertagespflege von Kindern unter drei Jahren soll in Stuttgart weiter ausgebaut werden und das Jugendamt möchte hierbei nicht nur quantitativ, sondern auch qualitativ die Betreuung optimieren. Um das zu gewährleisten, setzt das Jugendamt gemeinsam mit der Tagesmütterbörse des Caritasverband Stuttgart e. V. und dem Verein Tagesmütter und Pflegeeltern e. V. ein neues Qualifikationsmodell um, das eine noch bessere Theorie-Praxis-Verzahnung immer unter dem Gesichtspunkt der Reflexion des eigenen Handelns als Tagesmutter oder -vater ermöglicht.

Die Qualifikation nach dem kompetenzorientierten Qualitätshandbuch umfasst 300 Unterrichtseinheiten (à 45 min). Dabei erwerben die angehenden Tagesmütter/-väter im ersten Teil der Qualifizierung Fachwissen über die kindliche Entwicklung und rechtliche Grundlagen, welche sie in einer Praktikumsphase in einer Kita und einer Kindertagespflegestelle selbst erproben. Nach den ersten 160 Unterrichtseinheiten beginnt die Betreuung der ersten eigenen Tageskinder. Begleitend findet der zweite Teil der Qualifizierung statt, in der die Teilnehmer/innen ihr eigenes Handeln als Tagesmutter/-vater reflektieren und sich darüber mit den anderen Teilnehmer/innen austauschen. Sie erhalten nach Abschluss eine Prämie von 400 Euro und ein Zertifikat des Bundesverbands für Kindertagespflege.

Die Betreuung von Kindern als Tagesmutter/-vater ist eine anspruchsvolle und vielseitige Tätigkeit. Dabei können Tagesmütter/-väter selbst



© pixabay

Die Betreuung der Kinder ist eine wichtige Unterstützung für Familien im Alltag.

entscheiden, wie viele Kinder sie betreuen möchten und in welchem zeitlichen Rahmen. Auch können sie das pädagogische Profil ihrer Kindertagespflegestelle ausgestalten. Zudem können eigene Kinder gleichzeitig betreut werden und haben die Möglichkeit, mit gleichaltrigen Spielpartner/innen aufzuwachsen. In der Qualifikation werden alle zukünftigen Tagespflegepersonen intensiv auf die Betreuung von Kindern vorbereitet und begleitet.

Tageseltern werden und suchen:

Regelmäßig bieten die Tagesmütterbörse der Caritas Stuttgart e. V. und der Tagesmütter und Pflegeeltern e. V. Informationsabende für Interessierte an. Weitere Informationen unter:

- Caritasverband für Stuttgart e. V., Tagesmütter-Börse, Tel 0711 210 6962, [Tagesmuetter-boerse@caritas-stuttgart.de](mailto:Tagesmuetter-boerse@caritas-stuttgart.de)
- Tagesmütter und Pflegeeltern e. V., Tel 0711 4107940, [service@tagesmuetter-stuttgart.de](mailto:service@tagesmuetter-stuttgart.de)

## Online Petition

Eltern fordern einheitliche Kita-Elterngebühren

Stuttgart - Die strukturelle Unterfinanzierung der freien Kita-Träger im Haushaltsplanentwurf 20/21 der Stadt sorgt laut einer Elterninitiative für massiv ansteigende Elterngebühren.

Wer schon mal auf der Suche nach einem Kita-Platz für sein Kind war, weiß, wie schwierig es ist, einen solchen freien Platz zu „ergattern“. Die Stadt kann mit ihrem Angebot den Platzbedarf nicht decken und wird deshalb von freien Trägern wie zum Beispiel der Caritas Stuttgart e.V., der Evangelische Gesellschaft Stuttgart e.V., dem Sozialdienst katholischer Frauen e.V., der St. Josef GmbH und IN VIA e.V. unterstützt, indem sie

in ihren eigenen Kindertagesstätten das Platzangebot an Betreuungsplätzen in der Stadt aufstocken. „Leider unterstützt die Stadt die Kitas der freien Träger finanziell nicht im selben Umfang wie ihre eigenen Kitas, was sich massiv auf die Elterngebühren auswirkt“, berichtet Mitinitiatorin Frauke Stevenson.

Sollte die Politik die Einrichtungen der freien Träger in ihrem Haushaltsplan 20/21 nicht besser fördern, werden sie gezwungen sein, die Elternbeiträge deutlich zu erhöhen. Deshalb haben betroffene Eltern eine Online Petition gestartet, um OB Kuhn auf die Not der Eltern hinzuweisen: [weact.campact.de/p/kuhn](http://weact.campact.de/p/kuhn). Diese Unterschriftenliste soll Kuhn Anfang Dezember übergeben werden.

# Für Weltenbummler

21. Internationaler Markt der Völker

von Cristina Rieck

S-Cannstatt - Vom 31. Oktober bis 3. November wird im Römerkastell wieder ein internationales Fest gefeiert: Neben einem Basar von 60 Ausstellern mit Kunsthandwerk aus aller Welt gibt es ein vielfältiges Rahmenprogramm und internationale kulinarische Köstlichkeiten.

Handgefertigter Schmuck, Leder- und Korbwaren, Keramiken und hochwertige Textilien findet man beim Bummel über den Markt der Völker. „Unser Ziel ist es, den Gästen einen Einblick in die Handwerkskunst und Kultur afrikanischer, südamerikanischer und asiatischer Länder zu gewähren“, erklärt Marktorganisator Jens Ochmann. Es seien ökologisch und sozial nachhaltige Produkte, die hier bestaunt und erworben werden können und „viele Ausstellerinnen und Aussteller legen großen Wert auf die Unterstützung sozialer Projekte in den Herkunftsländern“, betont Ochmann.

Neben dem vielfältigen Kunsthandwerk ist auch das Rahmenprogramm auf dem Markt der Völker abwechslungsreich: Im nordafrikanischen Königszelt können Besucher bei Tee und Gebäck den Klängen der Kora lauschen, die Gruppe Manu To'erau entführt in die Inselwelten des Pazifiks und



Auch dabei: Kunsthandwerk direkt aus Afrika

eine Show Dance Gruppe präsentiert orientalischen Tanz vom Feinsten. Außerdem finden täglich Kreativ-Workshops für die ganze Familie statt.

Eine große Auswahl an authentischen Gerichten aus verschiedensten Teilen dieser Erde wird vor den Augen der Besucher frisch zubereitet.

Markt der Völker, 31. Oktober bis 3. November, 11 bis 19 Uhr (bis 18 Uhr am 3.11.), Phoenixhalle im Römerkastell, S-Bad Cannstatt, Naststr. 43-45, Eintritt 7 Euro (frei bis 12 Jahre), Tel. 02921-9331147, [www.marktdervoelker.de/stuttgart/](http://www.marktdervoelker.de/stuttgart/)

## Mobile Medienschule

Neues kostenfreies Medienbildungsangebot für Kids



Die Kooperationspartner (v.l.n.r.): Andrea Spieth (Kinder- und Jugendhaus Ostend), Dejan Simonovic (SMZ), Andreas Pohl (Aki Raitelsberg), Isabel Huber (MoMo), Martin Fritz (Merz Akademie), Iris Loos (vhs stuttgart).

von Borjana Zamani

**S-Ost - Unsere Kinder wachsen in einer von den Medien stark gepägten Welt auf. Dadurch wächst auch der Bedarf nach Bildungsangeboten im Bereich der digitalen Kulturen. Die Initiative „Mobile Medienschule Stuttgart“ bietet ab Herbst offene Bildungsangebote, um die digitale Selbständigkeit der Kinder zu fördern.**

Die Initiatoren und Partner der „Mobilen Medien Schule Stuttgart Ost“ wollen Kindern und Jugendlichen einen aktiven und kritisch-reflektierten Umgang mit Medien beibringen. Deswegen bieten die Merz Akademie, das Stadtmedienzentrum und der Aki Raitelsberg ein kostenfreies Programm mit unterschiedlichsten Angeboten für Kinder an festen Tagen und zu festen Öffnungszeiten und unterschiedlichen Orten an.

Kinder und Jugendliche von acht bis 16 Jahre können sich kostenfrei in den offenen Medienwerkstätten mit Film, Web, Social Media, Soft- und Hardware und zahlreichen Ausdrucksmöglichkeiten in allen digitalen Formaten vertraut machen und werden von erfahrenen Medienpädagog/innen und –schaffenden betreut und angeleitet.

Mobile Medienschule Stuttgart Ost (MoMo): für Kinder von 8 bis 16 Jahre, Donnerstags: 16-19 Uhr Merz Akademie, Teckstraße 58, S-Ost, Freitags: 14-17 Uhr,

Computerspielschule im Stadtmedienzentrum Stuttgart, Rotenbergstraße 111, S-Ost, Samstags: 14-17 Uhr,

Kinderreporter auf dem Aki Raitelsberg Poststraße 78-92, S-Ost, Mittwochs: 16-19 Uhr Kinder- und Jugendhaus Ostend (erst ab Januar) Ostendstraße 75, S-Ost,

Alle Angebote kostenfrei und ohne Anmeldung, Termine und mehr: [www.medienschule-stuttgart.de](http://www.medienschule-stuttgart.de)

Milchzähne hast  
Du nur ein Mal  
im Leben.



der  
milchzahn.  
com

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

Stuttgart-West Ostfildern-Nellingen

Infos und Probestunde: 0711/6498880

- Englisch, Russisch, Chinesisch, Spanisch für Kinder ab 3 Jahren
- Russische und englische Spielgruppen für Kinder ab 9 Monaten
- Einzelunterricht und Ferien-Intensivkurse
- Alle Angebote auch für Erwachsene

## Wir bauen für Sie einen 5. Kreißsaal!

Tag der offenen Tür - Kreißsaalbesichtigung und buntes Rahmenprogramm

**18. Januar 2020**  
10.00 - 16.00 Uhr



Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe  
Prof. Dr. med. Thorsten Kühn  
Haus 4, Ebene 2

Informationen zum Kursprogramm der Elternschule erhalten Sie unter:  
[www.es-elternschule.de](http://www.es-elternschule.de)



Klinikum Esslingen



Das Qualitätskrankenhaus



Hirschlandstr. 97 · 73730 Esslingen · Telefon 0711 - 3103 0

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

# Spielend lernen und Spaß haben

Stuttgarter Messeherbst für Kinder und Jugendliche

von Leonore Rau-Münz

**S-Flughafen – Zahlreiche Workshops, ein umfangreiches Mitmach-Programm und jede Menge Aktionen laden Kinder, Jugendliche und Familien zum Stuttgarter Messeherbst ein.**

Der Unterricht muss nicht immer im Klassenzimmer stattfinden. Wie wäre es stattdessen mit einer Messehalle? Auf dem Stuttgarter Messeherbst vom 21. bis 24. November sind vier Tage lang die insgesamt neun Messen eine unschlagbare Alternative zum Klassenzimmer. Und das Tolle dabei: An den beiden Schülertagen (Donnerstag und Freitag, 21. und 22. November) haben angemeldete Kita-Gruppen und Schulklassen sogar freien Eintritt.

## Animal

Auf Deutschlands größter Heimtiermesse können die jungen Besucher sofort aktiv werden: Falknerführerschein machen, Ponys reiten, Alpakas führen oder Aquarien einrichten – dies ist nur eine kleine Auswahl der vielfältigen Möglichkeiten. Darüber hinaus suchen internationale Rassekatzenzüchter das Animal Kuscheltier 2019: Kleine Besucher können gemeinsam mit ihrem Kuscheltier vor die Jury treten und täglich zwischen 13 und 15 Uhr am großen Wettbewerb teilnehmen. Für kleine Cowboys und Indianer gibt es neben Goldschürfen und Steckenpferde basteln viel zu entdecken. Kinder, die als Cowboy oder Indianer verkleidet zur Animal kommen, erhalten eine Überraschung.

## Neu: Morgenmacher Festival

Ganz neu im Programm ist das Morgenmacher Festival. Besucherinnen und Besucher erwartet hier Forschung und Technik zum Anfassen. Tüftler, Querdenker, Künstler, Abenteurer, Weltverbesserer und Wissenschaftler kommen auf dem Festival zusammen und bringen ihre Werkstatt mit. Das Festival verwandelt die Messehalle zur Bühne und zum Probenraum, zum frei zugänglichen Labor und Entwicklungsstudio. Dank interaktiver Exponate und vieler spannender Workshops ist „Theorie“ hier ein absolutes Fremdwort.

## Verlosung:

**Wir verlosen 5 x 2 Tickets.**

Postkarte oder Mail mit dem Stichwort „Messeherbst“ an [verlosung@elternzeitung-luftballon.de](mailto:verlosung@elternzeitung-luftballon.de) oder an Verlag Luftballon, Nadlerstr. 12, 70173 Stuttgart. Einsendeschluss ist der 10. November 2019. (Adresse nicht vergessen!) Teilnahmebedingungen siehe Impressum.



## Spielemesse

Mit der Spiele- und Bewegungs-Rallye „Spiel dich schlau“ und der baden-württembergischen Brettspielmeisterschaft geht die Spielemesse im L-Bank Forum (Halle 1) ins Rennen. An den Kinder- und Schülertagen können Kindergartenkinder und Schüler aus Baden-Württemberg beim gemeinschaftlichen Spielen, aktiven Lernen und an Bewegungsangeboten teilnehmen. Die Spiele-Rallye besteht aus Stationen und einem Bewegungsparcours, der die geistigen und motorischen Fähigkeiten der Schüler fordert. Das ist lange nicht alles. Unter dem Motto „Mehr Raum für Bewegung“ können sich Kinder auf einem weiteren Bewegungsplatz nach Herzenslust austoben: ein Parcours für Slackline, Trampolin, Boulder, Bike und Scooter sorgen für sportliche Betätigungen für Kinder und Jugendliche.

Organisiert vom Verein „Schwabenstein 2x4“ kommt das Lego-Event auf die Spielemesse. Originalgetreu nachgebaute Miniaturen, eine große Mitmach-Fläche und jede Menge bunte Steine warten auf die Besucher. Ein besonderes Mitmachangebot in diesem Jahr: der Duplo-Weltrekordversuch. Gemeinsam mit den Vereinsmitgliedern von Schwabenstein können Besucher an der längsten Duplo-Eisenbahn der Welt bauen – eigene Schienen sind natürlich willkommen und finden nach der Aktion auch wieder ihren Weg zurück, gemeinsam mit einer exklusiven Weltrekord-Figur.



## STUTTGARTER MESSEHERBST

**21. bis 24. November:**

Kreativ, Familie & Heim, Spielemesse, Modell + Technik, Morgenmacher Festival

**22. bis 24. November:**

Animal, Veggie & Frei von, Eat & Style, Mineralien-Fossilien-Schmuck

Do + Fr 10-18 Uhr, Sa + So, 9-18 Uhr, Landesmesse Stuttgart, Messeplaza 1, S-Flughafen, ein Ticket für alle Messen, die parallel an einem Tag stattfinden, Tickets kosten inklusive VVS-Kombiticket 14.- Euro, ermäßigt 12.- Euro, Familientageskarte mit max. 2 Erwachsenen und zur Familie gehörende Kinder bis einschließlich 15 Jahre (Kinder unter 6 Jahren freier Eintritt) 29.- Euro. Online unter [www.messe-stuttgart.de/](http://www.messe-stuttgart.de/) vorverkauf gibt es die Eintrittskarten verbilligt.

© Fotos: Stuttgarter Messeherbst

# Eine Oase für Familien

Arche Nora in Leinfelden erstrahlt im neuen Glanz

von Kia Korsten

Leinfelden – Freiwillige Helfer haben die Räume im Familienzentrum Arche Nora in Leinfelden Mitte 2019 modernisiert und umgestaltet. Ab sofort ist die Betreuungseinrichtung für Kinder ab 18 Monaten bis drei Jahren wieder geöffnet.

Das Familienzentrum bietet allen Familien eine liebevolle Betreuung der Jüngsten und zudem einen zentralen Ort, um Kontakte zu knüpfen und sich gegenseitig zu helfen. Damit dieses wertvolle Angebot auch zukünftig genutzt und ausgebaut werden kann, war ein Umbau nötig. Dieser konnte erfolgreich Anfang September 2019 abgeschlossen werden. Nach den Räumlichkeiten soll nun auch das pädagogische Konzept an die heutigen Bedürfnisse der Kinder angepasst werden. Hier sind die Erzieherinnen gefragt, die eng mit den drei Vorstandsfrauen Susanne Sonntag, Christina Elsässer und Ursula Krause zusammenarbeiten.

Die Rückmeldung der Familien ist überaus positiv und so ist es nicht verwunderlich, dass nur noch zwei Betreuungsplätze frei sind. Schließlich füllt die Arche Nora mit der stundenweisen Betreuung von Kleinkindern ab 18 Monaten bis zu drei Jahren eine Lücke zur Ganztagsbetreuung. Außerdem ist eine übergangsweise Betreuung von minimal drei Monaten möglich, beispielsweise bis das Kind in den Kindergarten geht.

Neben der Kinderbetreuung sollen in den neugestalteten Räumen zahlreiche offene Treffs für Familien möglich sein. „Die Arche Nora bietet Familien eine kleine Oase, um hier Rat und Hilfe zu finden“, erzählt Susanne Sonntag, die seit Juni 2019 neu im Vorstand ist. Ein weiterer Punkt, der den Frauen am Herzen liegt, ist die Erweiterung der Öffnungszeiten. Ab Januar 2020 sollen diese von derzeit 12 auf 15 Stunden pro Woche erweitert



Die neue Kinderküche lädt zum Spielen ein.

werden, damit etwa Eltern in Teilzeit das Betreuungsangebot besser nutzen können.

Interessierte können bei offenen Treffs vorbeischaun:

- Offener Treff für Eltern mit Kindern bis zu drei Jahren, jeden Dienstag, 9.30-11 Uhr
- Internationaler Babytreff für Familien mit Babys von null bis zwölf Monaten, jeden Donnerstag, 9.30-11.30 Uhr
- Internationaler Kleinkindtreff, jeden Freitag 15-17 Uhr, Regenbogen Kindergarten, Kirchstraße 12, 70771 Leinfelden

Kinder und Familienzentrum Arche Nora e.V., Geranienstraße 1, Leinfelden, T. 752427, info@archenora-le.de, www.archenora-le.de

## Beste Buchhandlung

„Buchstäbchen“ im Stuttgarter Westen wurde ausgezeichnet

S-West (Irm) - Das Engagement von Myriam Kunz hat sich gelohnt - ihre Buchhandlung in der Schwabstraße im Stuttgarter Westen wurde beim Deutschen Buchhandlungspreis als Beste Buchhandlung ausgezeichnet.

Ihre Liebe zu schönen Büchern und den Kleinigkeiten drum herum spürt man sofort, wenn man ihr Geschäft betritt. Da können Klein und Groß herrlich stöbern und die Zeit dabei vergessen.

Außerdem legt das Team um Myriam Kunz viel Wert auf persönliche und kompetente Beratung. Aber auch das umfangreiche Begleitprogramm mit Lesungen, Workshops und Seminaren und das Kindergeburtstagsangebot sorgen für einen vielseitigen und lebendigen Ort rund um die Themen „Literatur“ und „Familienleben“.



Myriam Kunz ist für ihr Engagement ausgezeichnet worden

Kinderbuchladen Buchstäbchen, Schwabstr. 48, S-West, www.buchstaebchen-stuttgart.de

Notfall im Alltag?  
Wir helfen!

**Familienpflege  
+ Haushaltshilfe**

**Rufen Sie uns an:**

im **Stadtgebiet Stuttgart**  
**07 11 2 86 50 95** Kath. Familienpflege  
www.familienpflege-stuttgart.de Stuttgart e.V.

im **Landkreis Rems-Murr**  
**07 15 1 69 31 55** Kath. Familienpflege  
www.familienpflege-rem-s-murr.de Rems-Murr

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

**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](http://www.ev-familienpflege.de)

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

# Adieu Plastiktüte!

Wer hätte das gedacht – die Plastiktüte ist museumsreif. Das vergangene halbe Jahrhundert war eine Zeit ökonomischer Ver(sch)wendung von Kunststoffprodukten. Jetzt verschwindet die Plastiktüte aus dem Handel. Das Verbot ist die Konsequenz von Massenkonsum, Umweltverschmutzung, Plastikinseln auf den Weltmeeren. Für viele Geschäfte und bedeutende Marken war die bedruckte Einkaufstasche ein Werbeträger. Tüten wurden auch gesammelt, sie erinnern an Firmen, Schallplattengeschäfte oder Lebensmittelketten, die es längst nicht mehr gibt.

Zwei Sammlungen mit ungefähr 50.000 Plastiktüten sind nun im Museum der Alltagskultur zu sehen. Um möglichst viele davon zu zeigen, werden alle vier Wochen die Exponate ausgetauscht. Thementafeln informieren über Herstellung, Gestaltung, Verwendung und Zweitverwendung. Das Begleitprogramm greift auch die Themen Design, Umweltschutz, Konsum und Werbung auf. Die Folgen des immensen Plastikverbrauchs für die Umwelt werden thematisiert: die riesige Plastikinsel im Pazifik und die Nanopartikel, die in Fischen gefunden werden. Ein Tiefseetaucher fand selbst im pazifischen Marianengraben in einer Meerestiefe von 10.928 Metern eine Plastiktüte. Über die gesamte Laufzeit wird eine offene Upcycling-Werkstatt angeboten.

Adieu Plastiktüte, 26. Oktober bis 3. Juli 2020.  
Eintritt ins Museum sowie in die Sonderausstellung ist frei. Di bis Sa 10-17 Uhr, So 10-18 Uhr,  
[www.museum-der-alltagskultur.de](http://www.museum-der-alltagskultur.de)



## Familientag im Theodor-Heuss-Haus

Am 17. November lädt die Stiftung des Theodor-Heuss-Hauses Familien ein, das ehemalige Wohnhaus des ersten Bundespräsidenten zu erkunden: Mit einer Knet-Werkstatt (ab 11 Uhr), einer Museumsrallye (13.30 und 16.30 Uhr) sowie dem Clown und Zauberkünstler KlaRo (14.30 und 15.30 Uhr). Für die Erwachsenen gibt es außerdem Führungen durch die Dauerausstellung. Der Eintritt ist frei.

17.11.19, 10-18 Uhr, Theodor-Heuss-Haus, Feuerbacher Weg 46, S-Killesberg, [www.stiftung-heuss-haus.de](http://www.stiftung-heuss-haus.de).

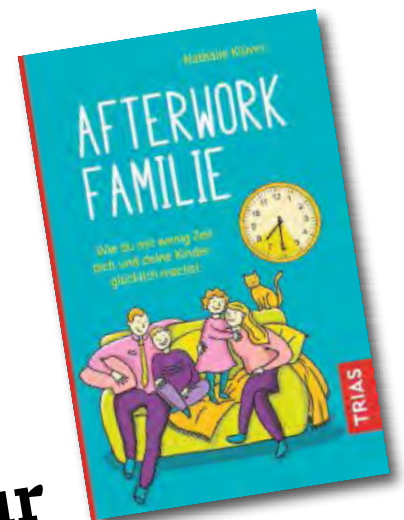
# Dies & Das



## Hebammen- sprechstunde in der Nordbahnhof Apotheke

Jeden Dienstag von 9 bis 11 Uhr beantworten Hebammen in der Nordbahnhof Apotheke allerlei Schwangerschafts-, Geburts- und Babyfragen. Schwangere und Eltern von Babys bis zu einem Jahr können sich ohne Anmeldung beraten lassen, sollten aber ihre Krankenversicherten-Karte, den Mutterschaftspass oder das Vorsorgeheft des Babys mitbringen. Die Sprechstunde wird direkt mit der jeweiligen Krankenkasse abgerechnet.

Offene Hebammensprechstunde, Dienstags 9 bis 11 Uhr, Nordbahnhof Apotheke, Nordbahnhofstr. 61, Stuttgart-Nord, 0711-2569159.



## Für unperfekte Eltern

Für alle, die das Gefühl haben, die Kinder kommen zu kurz im Alltag, die Zeit läuft davon und die Familie steht immer unter Volldampf, hat die Dreifachmama und Bloggerin Nathalie Klüver das Buch „Afterworkfamilie“ geschrieben. Sie gibt smarte Tricks und eine Gebrauchsanweisung für die Afterwork-Familie und die knappe Zeit zwischen Kita, Job, Einkauf und Zubettgehen. Diese soll helfen, die Nerven zu schonen und liefert dafür eine einfache Formel: Humor, Routinen, Rituale.

Nathalie Klüver, Afterworkfamilie, Trias-Verlag 2019, Taschenbuch, 164 Seiten, 14,99 Euro





## Winterspielplätze

Wenn es draußen kalt und nass wird, öffnen die Indoor-Spielplätze in Gemeinden und Familienzentren ihre Türen. Egal ob toben, klettern, rutschen oder spielen, auf den Winterspielplätzen ist sicher für jeden etwas dabei. In einigen Einrichtungen gibt es auch extra Sitzcken für die Eltern.

Die Angebote der einzelnen Spielplätze sind unterschiedlich, aber eins haben alle gemeinsam: Man hat auch im Winter jede Menge Spaß auf dem Spielplatz, nur eben drinnen statt draußen.

Einige Winterspielplätze findet ihr in diesem Heft bei Suche und Finde in der Rubrik „Winterspielplätze“ auf Seite 64, sowie auf unserer Homepage unter Kleinanzeigen/Winterspielplätze.

## Für Meerjungfrauen und Wassermänner

Einmal wie eine Meerjungfrau oder ein Wassermann durch's Wasser gleiten. Das ist der Wunsch vieler Mädchen und Jungs. Im Fildorado, dem Erlebnisbad in Filderstadt, ist das möglich. Hier findet regelmäßig das Event „Meerjungfrauenschwimmen“ statt, bei dem die Teilnehmer mit einer Monoflosse und einem Fischschwanz-Kostüm ausgestattet werden. Zudem kann man sich auch in schillernden Farben schminken lassen (beides gegen Gebühr). Wer am Event teilnehmen möchte, muss unbedingt sicher schwimmen und tauchen können.

Weitere Infos zum Event gibt es unter [www.fildorado.de](http://www.fildorado.de).



## Auf magischer Reise im Christmas Garden

Ab 14. November wird der Christmas Garden auch 2019 wieder Licht in die dunkle Jahreszeit bringen – mit einem neu konzipierten Rundweg und zahlreichen glitzernden und funkelnden Überraschungen im weitläufigen Areal der Wilhelma. In diesem Jahr setzen die Macher und kreativen Köpfe verstärkt darauf, die Besonderheiten des Zoologisch-Botanischen Gartens Stuttgart hervorzuheben mit zahlreichen Illuminationen, die von Hirsch über Biber bis hin zu Giraffe und Nashorn reichen. Die kleinen Gäste bringt ein nostalgisches Kinderkarussell zum Strahlen, während die Eltern sich einen heißen Glühwein gönnen. Mit weiteren gastronomischen Leckerbissen werden die Besucher an mehreren Ständen im Außenbereich verwöhnt. Bisher unbekannte Blickwinkel und stimmungsvolle Lichtarrangements bringen die Besucher zum Staunen, denn mit der Dämmerung beginnt die magische Reise...

Christmas Garden Stuttgart, 14. November - 6. Januar 2020, Wilhelma, S-Bad Cannstatt, Tickets unter [myticket.de](http://myticket.de) oder unter Tel. 01806-777111 (0,20 Euro/aus Festnetz, max. 0,80 Euro/mobil) [www.christmas-garden.de](http://www.christmas-garden.de)

### Verlosung:

**Wir verlosen zweimal zwei Tickets.** Postkarte oder Mail mit dem Stichwort „Christmas Garden“ an [verlosung@elternzeitung-luftballon.de](mailto:verlosung@elternzeitung-luftballon.de) oder an Verlag Luftballon, Nadlerstr. 12, 70173 Stuttgart. Einsendeschluss ist der 10. November 2019. (Adresse nicht vergessen!) Teilnahmebedingungen siehe Impressum.



## 2 x Brunch am 10. November

Gleich zweimal wird am zweiten Sonntag im November zum Familienbrunch eingeladen. Im EkiZ im Stuttgarter Westen findet in Kooperation mit dem Elternseminar der Stadt Stuttgart ein Brunch für Familien statt. Insbesondere frisch gebackene Eltern können hier Fragen stellen, Kontakte knüpfen und Anregungen bekommen. Das spezielle Thema an diesem Vormittag lautet „Kinder schützen – Unfälle verhüten. Gefahrenquellen im 1. Lebensjahr.“ Am gleichen Tag wird auch im Café Ratz in Untertürkheim bruncht. Neben dem Frühstücksbuffet gibt es eine Kinderbetreuung mit Kletterwand und Spielangebot und ein musikalisches Programm.

10. November, 10 bis 13 Uhr, EkiZ, Ludwigstr. 41-43, S-West, 5,50 Euro (Erw.) für Essen, Tel. 0711-21680353, Anmeldung ist nicht erforderlich.

10. November, 11 bis 14.30, Café Ratz, Margaretenstr. 67, S-Untertürkheim, 10 Euro (Erw.) für Essen und Musik, Tel. 33652340.

# CAFÉ, RESTAURANT UND BAR

Im Lumen in Stuttgart-West können unsere Gäste zu jeder Tageszeit entspannen, abschalten und vor allem genießen:

Die unzähligen Frühstücksvariationen, den täglich wechselnden Mittagstisch, knackige Salate, originelle Hauptgerichte, saftige Kuchen oder feine Drinks.

Alles frisch, regional, saisonal und kreativ zubereitet. Erfrischend außergewöhnlich zu fairen Preisen. Vegetarier und Veganer werden im Lumen auch glücklich.

Eine Kostprobe unserer Leidenschaft für gute Küche bekommt ihr bei unserem Food-Stand auf der JOBE Messe. Ansonsten in der Schwabstraße 65 in Stuttgart-West. Den ganzen Tag.

Das Lumen: Immer für dich da.



Schwabstraße 65 // 0711 67 43 50 80  
mail@lumen-stuttgart.de

## Moralischen Kompass stärken

Teilen als wichtiger Aspekt kindlichen und familiären Lebens



Am Beispiel der Geschichte von Sankt Martin das Thema „Teilen“ erleben

von Kia Korsten

**Teilen bedeutet, etwas gemeinschaftlich zu nutzen und damit Wertschöpfung, Gerechtigkeit und Nachhaltigkeit zu kreieren. Die Geschichte von St. Martin bietet den idealen Aufhänger, um mit Kindern über das Teilen zu sprechen. Wie man das mit Kindern aktiv (er-)leben kann, zeigen Aktionen in und um Stuttgart.**

Der 11. November ist bekannt als Sankt Martin, denn der Heilige Martin von Tours wurde an diesem Tag beerdigt. Mit einer Lichterprozession huldigte man damals dem Heiligen, heute folgen Kinder mit ihren leuchtenden Laternen St. Martin durch die dunklen Straßen der Städte. Der einstige Soldat und spätere Bischof blieb vor allem durch eine Tat in Erinnerung: Er teilte in einer kalten Winternacht seinen warmen Militärmantel mit einem frierenden Mann. Da bietet sich St. Martin an, um mit Kindern über das Thema Teilen zu sprechen.

### Was bedeutet Teilen eigentlich?

Teilen heißt, Ressourcen gemeinsam zu nutzen, also jemandem etwas abzugeben. Teilen integriert und macht Freude, man schafft eine Verbindung, eine Gemeinschaft und eine Wertschätzung für das geteilte Gut. Gerade Kinder haben oft bereits ein ausgeprägtes Gespür für Teilen und Gerechtigkeit und teilen Süßigkeiten und Spielzeug gern mit Freunden – einigen Kindern fällt es aber auch schwer.

Doch auch das Annehmen von Geteiltem will gelernt sein. Durch das Üben und Gespräche über die Tradition des Teilens kann Kindern die Scheu genommen werden, um ihnen zu zeigen, wie schön Nehmen und Geben sein kann.

### Bücherschränke, Second-Hand und Co. – aktiv Teilen in Stuttgart

Im Alltag gibt es viele Gelegenheiten zum Teilen – und in viele können Kinder aktiv eingebunden werden, damit sie selbst überlegen können, wie und was sie teilen möchten, ganz ohne Zwang und Vorgaben.

Es bieten sich verschiedene Aktionen an, um das materielle Teilen zu erleben. Bücher kann man in öffentlichen Bücherschränken mit anderen teilen. Eine erste Übersicht der Bücherschränke gibt es beispielsweise auf Wikipedia unter dem Suchbegriff Liste öffentlicher Bücherschränke in Baden-Württemberg. Wenn ihr Kind sich gerne von Spielzeug oder Kleidung trennen möchte, gibt es einige gemeinnützige Vereine, die solche Dinge gerne annehmen. Dazu zählt etwa das Second-Hand-Kaufhaus Fairkauf in Stuttgart Feuerbach, das von der Caritas betrieben wird, oder das Kinderkaufhaus ZORELLA der gemeinnützigen Zora gGmbH in Stuttgart Stöckach. Gegen die Verschwendung von Lebensmitteln setzt sich das sogenannte Foodsharing ein, bei dem man privat seine haltbaren Lebensmittel mit anderen teilen kann. Eine Karte mit möglichen Orten, wie den fest platzierten Fairteilern, findet man auf der Website foodsharing.de.

Teilen stärkt den Gerechtigkeitssinn von Kindern und bietet ihnen Alternativen zu immer mehr Konsum. Das ist für die ganze Familie eine wunderbare Möglichkeit, das Thema Gerechtigkeit, Nachhaltigkeit und Moral im Alltag zu erleben und diese wichtigen Werte gemeinsam zu besprechen. So kann jede Familie ihren ganz eigenen Weg finden, um sich ihre eigenen nachhaltigen Werte zu schaffen.

Laternenumzüge und andere Veranstaltungen zu St. Martin in unserem Veranstaltungskalender – Rubrik St. Martin

# Marktplatz für Jobs und Betreuung

Fünfte JOBE Messe am 9. November

von Leonore Rau-Münz

**S-Mitte – Dieses Jahr veranstaltet der Luftballon in Kooperation mit dem Jugendamt Stuttgart die JOBE Messe am 9. November von 10 bis 15 Uhr im Rathaus Stuttgart. Im Großen Sitzungssaal und im Foyer im dritten Stockwerk wird die Plattform für verschiedene Akteure aus dem Bereich „Kinderbetreuung“ wieder als bunter Marktplatz für Jobsuchende, freie Stellen, Ausbildungsmöglichkeiten und als ideale Kontaktbörse für alle Beteiligten fungieren.**



Mit der Wahl des neuen Standorts im Rathaus ist die JOBE Messe noch stärker an die „städtische Schaltzentrale“ gerückt, aber deshalb ist die Bandbreite der teilnehmenden Institutionen mindestens genauso bunt und vielfältig wie bisher.

Neben dem Jugendamt der Landeshauptstadt haben 38 weitere

Institutionen einen Standplatz gebucht.

Oberbürgermeister Fritz Kuhn hat wie in den vergangenen Jahren die Schirmherrschaft übernommen und erklärt

im Vorwort der Messebroschüre: „Abwechslung, Abenteuer, Bewegung, Kreativität und viele kleine Freigeister: Das alles und noch viel mehr machen die pädagogischen Berufe so spannend. Ich bin sicher, dass Sie von diesem Arbeitsfeld fasziniert sein werden und Sie viele Möglichkeiten für Ihre berufliche Entwicklung entdecken.“ Und diese Faszination soll auf der Messe erlebbar werden. Feierlich eröffnet wird die JOBE von der Bürgermeisterin Isabel Fezer, die es sich nicht nehmen lässt, Messeteilnehmer und -besucher persönlich zu begrüßen. Dafür sorgen



natürlich vor allem auch die einzelnen Aussteller (Überblick auf Seite 14) mit speziellen Aktionen an den Ständen, ein Vortrags- und Workshopprogramm (siehe Seite 15) und ein kulinarisches Angebot, das das Café Lumen aus dem Stuttgarter Westen regional-kreativ auf der Messe anbietet.

## Fachkräftemangel beheben

Was alle Betreiber von Kita-Einrichtungen eint, ist der Bedarf an



weiteren Fachkräften, so dass sich ausgebildete Erzieherinnen und verwandte Berufsgruppen, aber auch Absolventen der Fachschulen hier aus einer Vielzahl an Stellen das für sie passende auswählen können. Und im persönlichen Gespräch können sich Anbieter und Interessenten viel besser kennenlernen, als sonst im schriftlichen Austausch.

## Berufswunsch „Erzieher“ oder „Erzieherin“

Außer den Kitaträgern sind auch Fachschulen vor Ort, die Schulabgänger und deren Eltern, die sich für pädagogische Berufe interessieren, über Ausbildungsgänge und Zulassungsbedingungen beraten. Aber auch für die Suche nach FSJ-Stellen oder Praktikumsplätzen ist die JOBE ideal. Diese Erfahrung hat in den letzten Jahren auch Jutta Schubert von der Agentur für Arbeit gemacht, die mit ihrer Wiedereinstiegsberatung auch in diesem Jahr dabei ist. „Wo sonst kann ich meinen Klientinnen gleich einen Praktikumsplatz vermitteln, wenn sie zu mir kommen“, stellte sie im letzten Jahr fest.

## Freie Plätze und Konzepte

Engeladen sind aber auch junge Eltern, die sich über verschiedene Betreuungseinrichtungen und Konzepte informieren wollen. Vor Ort können sie auch Auskunft über offene Plätze und Anmeldefristen bekommen.

### WISSENSWERTES KURZ UND KNAPP

**JOBE - 9. November 2019**

**Eintritt frei**

**Ort:** Rathaus Stuttgart, 3. OG

**Messebeginn: 10 Uhr:** Offizielle Eröffnung durch Bürgermeisterin Isabel Fezer

**10 bis 15 Uhr:** Aktionen und Gespräche an den Messeständen

**Ab 10.30 bis 14.30 Uhr:** Kostenloses Begleitprogramm zur Messe, Vorträge und Workshops (siehe Seite 15) · Bewerbungsmappencheck für pädagogische Berufe am Stand der Landeshauptstadt Stuttgart

**Essen und Trinken:** Beim Messe-Catering „Café Lumen“ im Foyer des 3. Obergeschosses

**Messeende: 15 Uhr** [www.jobe-messe.de](http://www.jobe-messe.de)

### DEUTSCHE ANGESTELLTEN-AKADEMIE

## Berufliche Schulen DAA

# wissen · wandeln · wachsen



Sie haben die **Mittlere Reife** und sehen Ihre berufliche Zukunft in der Arbeit mit Kindern, und Sie wünschen sich dafür eine theoretisch und praktisch fundierte Ausbildung, die auch noch viel Spaß macht, dann steigen Sie ein in unserer

**Fachschule für Sozialpädagogik**

jetzt auch in Teilzeit

Die Ausbildung ist 2-jährig (3 Jahre in Teilzeit). Im Anschluss folgt Ihr 1-jähriges Berufspraktikum (2-jährig in Teilzeit), nach

dem Sie die berufspraktische Prüfung ablegen und die staatliche Anerkennung erhalten.

Wenn Sie den **Hauptschulabschluss** mitbringen, dann eröffnet sich Ihnen ebenfalls eine Ausbildung in der Kindererziehung, die 2-jährige

**Berufsfachschule für Kinderpflege**

Auch hier erhalten Sie die staatliche Anerkennung nach dem 1-jährigen Berufspraktikum.

Neugierig geworden? – Dann kommen Sie doch zu einem unserer Infoabende oder

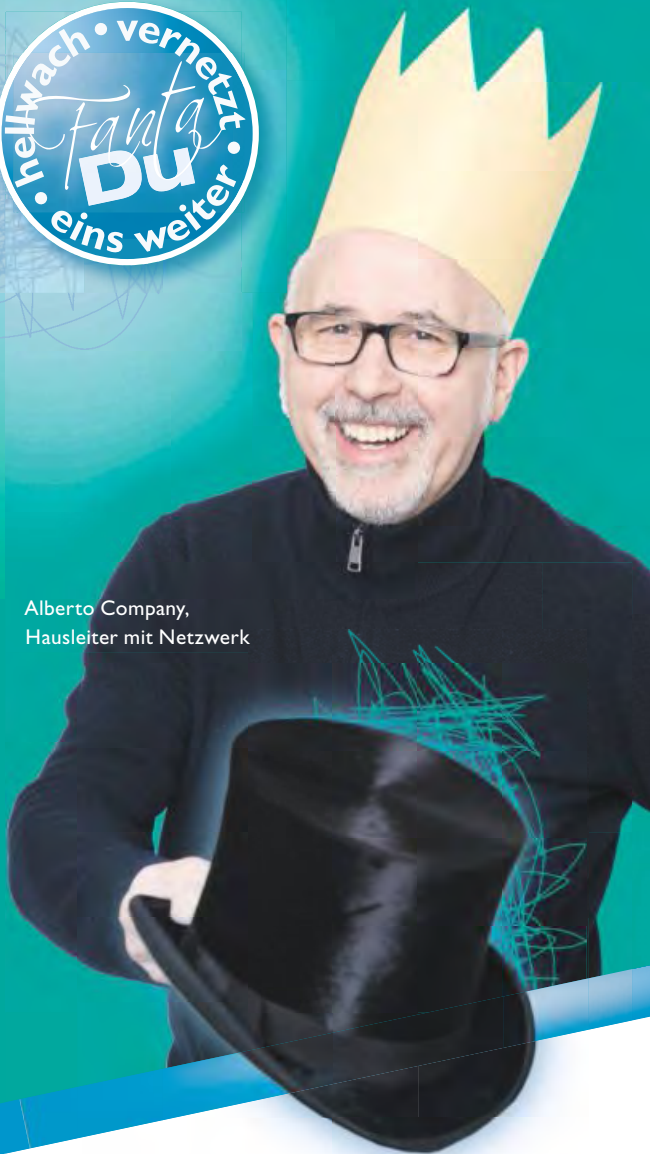
**Wir sehen uns auf der JOBE-Messe...**

**DAA**

BERUFLICHE SCHULEN

Nordbahnhofstr. 147  
70191 Stuttgart

E-Mail: [noba.stuttgart@daa.de](mailto:noba.stuttgart@daa.de) [www.daa-bk.de](http://www.daa-bk.de) ☎ 0711-67 23



Alberto Company,  
Hausleiter mit Netzwerk

# Kooperations- könige (m/w/d) gesucht

Bei der stjg hat jeder mal den Hut auf und sorgt mit großem Spaß am Kooperieren für das Wohl junger Menschen. Wir suchen für unsere pädagogischen Teams Netzwerker\*innen, die sich gerne und gemeinsam für Heranwachsende stark machen.

Wir sind ein freier Träger der sozialen Arbeit und setzen uns mit über 800 Kooperationskönig\*innen für junge Menschen ein.



[www.jugendhaus.net/karriere](http://www.jugendhaus.net/karriere)  
Jetzt auf der JOBE kennenlernen

# Große Vielfalt an Ausstellern

Interessante Gespräche, wichtige Informationen und tolle Aktionen - 39 Aussteller freuen sich auf Sie!



# Pädagogische Fortbildung

Umfangreiches Programm für Profis und Interessierte

von Michael Rees

Wie auch in den letzten Jahren ist es dem Luftballon gelungen, ein abwechslungsreiches Programm mit interessanten Referenten zusammenzustellen: Vom Singen und Lesen bis zu wichtigen Informationen für Berufseinsteigerinformationen ist sicher für alle pädagogisch Interessierten etwas dabei - vom pädagogischen Fachpersonal über die (Fach-)Schülerinnen und Schüler bis hin zu den Eltern.

Nach der Messeeröffnung durch Isabel Fezer, der Stuttgarter Bürgermeisterin für Soziales, Jugend und Gesundheit um zehn Uhr. Ab 10.30 Uhr starten die Workshops und Vorträge im Raum 301. In übersichtlicher Runde bleibt viel Platz für Fragen und praktische Anwendungsbeispiele.



## Bilderbücher, die Kinder stark machen

Die Lese- und Literaturpädagogin Barbara Knieling startet um 10.30 Uhr mit dem Workshop „Keine Angst vor starken Gefühlen – Bilderbücher, die Kinder stark machen“. Ausgehend von der Prämisse, dass Bilderbücher Vertrauen ins Leben stärken können und die Widerstandskräfte (Resilienz) von Kindern fördern, lernen die Teilnehmerinnen Bilder- und Vorlesebücher kennen, die Kinder ermutigen und zu starken Persönlichkeiten heranwachsen lassen.

Barbara Knieling beschäftigt sich vorwiegend mit der Vermittlung von Kinder- und Jugendliteratur. Die Vielfalt von Bilderbüchern fasziniert sie immer wieder neu.

10.30 – 11.15 Uhr:  
„Keine Angst vor starken Gefühlen – Bilderbücher, die Kinder stark machen“ (mehr zur Referentin unter [www.litpaed.de](http://www.litpaed.de))



## Wege, um Erzieher/in zu werden

Ausgehend vom jeweiligen Schulabschluss oder von bisherigen Berufserfahrungen werden die verschiedenen Formen der Ausbildung zur staatlich anerkannten Erzieherin in Baden-Württemberg vorgestellt. Welche Ausbildungsform – klassisch, PIA, Teilzeit – passt zu welcher Lebenssituation?

Oder gibt es Möglichkeiten, ohne staatliche Anerkennung als pädagogische Fachkraft zu arbeiten? Der Referent Dr. Michael Klebl ist Schulleiter der Katholischen Fachschule für Sozialpädagogik Stuttgart-Degerloch und wird sicher alle Fragen beantworten können.

11:30 – 12:00 Uhr: Viele Wege um Erzieher/in zu werden – ein Überblick

## Singend durch das Kita-Jahr

Kinder lieben Musik...! Um auch den Kita-Alltag mit Kindern musikalisch zu bereichern, erhalten pädagogische Fachkräfte in diesem Workshop Impulse und Ideen für das Singen mit Kindern.

Der Workshop „Singend durch das Kita-Jahr“, wird unter Federführung des Schwäbischen Chorverbands durchgeführt. Die Referentin Kathrin Achmüller ist ausgebildete Musikpädagogin und unterrichtet an verschiedenen Musikschulen Elementare Musikpädagogik. Außerdem unterrichtet sie an einer Fachschule für Erzieherinnen Musik und gibt Seminare im frühmusikalischen Bereich.

12:15 – 13:00 Uhr: Singend durch das Kita-Jahr

## Mitarbeiterfürsorge

Im Vortrag „Herausforderungen und Chancen bei der Arbeit in Kitas – Möglichkeiten der Mitarbeiterfürsorge“ wird es um die Definition des Begriffs „Psychohygiene“ gehen. Außerdem kommen gefährdende Faktoren und Warnsignale zur Sprache. Und davon ausgehend werden Strategien für eine gelungene Psychohygiene erläutert.

Die Referentin Elisabeth Rukaber ist Einrichtungsleiterin der Kinderkrippe „sternchen“ in Sindelfingen. Sie ist gelernte Erzieherin und Fachwirtin für Führung und Organisation im Sozialwesen. Die Kinderkrippe „sternchen“ gehört zum Träger Impuls Soziales Management GmbH.

13:15 – 13:45 Uhr: Vortrag: Herausforderungen und Chancen bei der Arbeit in Kitas – Möglichkeiten der Mitarbeiterfürsorge:

## Sprache – das Tor zu Welt:

„Jeder Mensch hat ein besonderes Talent zum Spracherwerb.“ meint Rosemarie Tracy, Professorin für Sprachwissenschaft an der Universität Mannheim.

Darauf bezieht sich Marianne Ottenhaus in ihrem Impulsvortrag „Sprache - das Tor zur Welt“. Sprache wird nicht durch Telepathie erworben, sondern braucht kompetente Gesprächspartner und-partnerinnen. Kinder lernen Worte durch Be-Greifen, indem sie verschiedene Sinne einsetzen und ihre ganze Aufmerksamkeit darauf ausrichten. Wie können wir sie beim Spracherwerb erfolgreich unterstützen? Welche Strategien sind besonders hilfreich? Nach dem kurzen Impulsvortrag bleibt genug Zeit für Austausch mit der Referentin und den Teilnehmerinnen untereinander. Marianne Ottenhaus ist Dipl.-Sozialpädagogin und Fachberaterin beim Jugendamt Stadt Stuttgart

14:00 – 14:30 Uhr: Sprache – das Tor zu Welt

Raum 301



Der Internationale Bund sucht für seine Kitas in Stuttgart und Esslingen Erzieher\*innen & Kinderpfleger\*innen

### Kontakt:

Kita Heusteigzwerge  
Cottastr.18 A • 70180 Stuttgart  
Telefon+49 711 6454-494  
friederike.staiger@ib.de  
[www.kita-heusteigzwerge.de](http://www.kita-heusteigzwerge.de)



Denk mit! Kindertagesstätten & MiniMax & Kids

NUR BEI UNS! Wir suchen **WERDE ZWergenheld\*in** **PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE** für unsere Einrichtungen in Ostfildern, Plochingen & Reutlingen

**11 KITAS** in Baden-Württemberg über 50 x in Süddeutschland

- Junges, dynamisches Unternehmen
- Attraktive Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- monatliche Zulage und jährliches Weihnachtsgeld
- Zuschuss zur Altersvorsorge

... und viele weitere Angebote

**UNZUGÄNGLICHE BENEFITS**

[www.minimax-kita.de](http://www.minimax-kita.de)

Komm zu uns!

**Pädagogische Fachkräfte (m/w/d) für städtische Kitas gesucht.**

**NEU! Auch für Ganztagsgrundschulen**

Unser besonderes pädagogisches Konzept „Einstein in der Kita“ ist nur einer unserer vielen Vorteile. Jetzt informieren!

[www.stuttgart.de/komm-zu-uns](http://www.stuttgart.de/komm-zu-uns)

**STUTTGART** | Landeshauptstadt Stuttgart Jugendamt

# Musik & Tanz



© Holger Schneider

## „Jeder trägt kreatives Potenzial in sich“

Die Bachakademie lässt Kinder singend und tanzend die Welt der Klassik entdecken

von Anne Kraushaar

Seit sechs Jahren bietet die Internationale Bachakademie Stuttgart unter Leitung von Prof. Hans-Christoph Rademann das Kinder- und Jugendprogramm **BachBewegt!** an. Anne Kraushaar sprach mit der Musikvermittlerin Nina Amon über die einzelnen Projekte und darüber, wie klassische Musik für Kinder und Jugendliche eine Bedeutung bekommen kann.

**Mit dem Angebot BachBewegt! Singen! geht die Bachakademie an Grundschulen und unterstützt Lehrer dabei, mit ihren Klassen eine Chor-Aufführung zu erarbeiten. Nach welchen Kriterien wird das Stück ausgewählt?**

Wir wählen immer ein bestimmtes Werk aus dem Saisonprogramm der Bachakademie aus und vergeben dann den Auftrag, es noch einmal in einer Version für den Kinderchor zu komponieren. Das neue Stück greift dann das Original musikalisch

auf, kann aber auch ganz neue Teile einbinden. Wichtig ist, dass es so gestaltet ist, dass es voraussetzungsfrei für alle Schülerinnen und Schüler sowie für die Lehrenden machbar ist. Dieses Jahr haben wir uns für „Gloria“ von Antonio Vivaldi entschieden, für das der Komponist Karsten Gundermann sein Werk „reflecting gloria“ für den Kinderchor geschrieben hat.

**Wie kann die Akademie den Lehrern beim Einstudieren des Stückes zur Seite stehen?**

Nach einem gemeinsamen Start-Workshop, bei dem die Lehrenden passende Gesangsübungen lernen und spezielles Arbeitsmaterial bekommen, gehen sie direkt an die Arbeit in ihren Klassen. Dabei werden sie von einem künstlerischen Team über einen Zeitraum von mehreren Monaten immer wieder besucht und ganz konkret vor Ort unterstützt. Die Lieder sind ja oft für alle Beteiligten noch ungewohnt. Deshalb gibt unsere Kinderchorleiterin Sabine Layer Tipps dazu, wie man sie einüben kann, und unsere

Stimmbildnerinnen erklären, welche Herangehensweise bei Kinderstimmen sinnvoll sind.

**Was macht es mit einem Siebenjährigen, der gerade noch „Alle Kinder lernen lesen“ getrillert hat und jetzt auf einmal im Chor Vivaldi singt?**

Es ist unheimlich berührend. Die meisten dieser Kinder sind ja überhaupt nicht mit klassischer Musik sozialisiert, sondern hören zuhause Pop oder kommen aus einem Kulturkreis, in dem nochmal ganz andere Musik gespielt wird. Aber durch die intensive Beschäftigung mit klassischer Musik kann sie für sie eine große Kraft entwickeln. Sie können dann auch sehr schnell differenzieren und zum Beispiel sagen: „Ich finde das eine Lied mit der Trompete so schön“. Die Aussage eines Kindes kommt mir gerade in den Sinn. Es hatte vor dem Projekt noch nie von Bach gehört und sagte eines Tages ganz ehrfürchtig: „Der hat ja die Musik erfunden!“.

**Bei dem anderen Projekt, BachBewegt! Tanz!, studieren Jugendliche unter der Leitung der Tänzerin Frie-**

**derike Rademann eine Choreografie ein. Wieso setzen Sie bei dieser Altersgruppe auf Bewegung, um mit Klassik in Berührung zu kommen?**

Zum einen ist das ein praktischer Grund: Viele der männlichen Jugendlichen kommen in dieser Zeit in den Stimmbruch und da muss man sehr vorsichtig damit sein, wie und was man singt. Vor allem aber haben wir beobachtet, dass Jugendliche nach dem Motto leben: Gefühl geht durch den Körper. Sie drücken sich sowieso die ganze Zeit körperlich aus, beispielsweise durch Skateboarden, Hip Hop oder Breakdance – warum sollte man sich dann nicht auch der Klassik auf diese Weise nähern?

**Brauchen sie dazu eine tänzerische Vorbildung?**

Nein, wir arbeiten bei diesem Projekt mit der Methode des Community Dance, die davon ausgeht, dass jeder ein kreatives Potenzial in sich trägt, das zum Blühen gebracht werden kann. Und zwar ganz egal, ob er eine tänzerische Vorbildung hat oder nicht. Diese Niederschwelligkeit ist uns bei beiden Projekten sehr wichtig:

Jeder kann vorbehaltlos mitmachen – was konsequenter Weise auch für Schülerinnen und Schüler aus Integrations- oder Förderklassen gilt. Natürlich geht Frau Rademann mit einer choreografischen Absicht ran, aber dabei ermächtigt sie die jungen Tänzer und Tänzerinnen auch dazu, Eigenes zu entwickeln. Es ist faszinierend zu erleben, was da für eine Kreativität freigesetzt werden kann.

**Und über das Körperliche werden sie auch im Inneren von der Musik berührt?**

Ja, die körperliche Auseinandersetzung mit dem Werk, die ja bei diesem Projekt immerhin fast ein dreiviertel Jahr dauert, bringt auch eine seelische Erfahrung mit sich. Die Jugendlichen eignen sich das Werk auf eine Art an, die man mit Konzertbesuchen alleine nicht erreichen kann. Diese Nachhaltigkeit ist uns wichtig.

**Dieses Jahr studieren Sie Mozarts Requiem ein, ein Werk, das im Angesicht des Todes viele Emotionen verhandelt. Wie bereiten Sie die Schüler inhaltlich auf diesen Themen vor?**

Unsere Dramaturgin gibt hier von Anfang an Input an die Teilnehmenden. Es gibt gemeinsame Intensiv-Proben für alle teilnehmenden Schulen, bei denen das Werk in seiner geistlichen, geistigen und inhaltlichen Dimension behandelt wird. Aber auch in den individuellen Proben der einzelnen Klassen setzen sich die Jugendlichen immer wieder mit dem Kontext und der Entstehungsgeschichte des Werks auseinander.

**Der Höhepunkt der beiden Projekte sind sicherlich die großen Aufführungen, bei denen die Kinder und Jugendlichen von der Gaechinger Cantorey, also dem Chor und dem Orchester der Bachakademie, begleitet werden. Zu spüren, dass man mit seiner Stimme oder seinem Körper so ein Ereignis ausrichten kann, ist bestimmt ein besonderes Erlebnis.**

Ja, die mitwirkenden Schülerinnen und Schüler sind stolz darauf, nach den mehrmonatigen Proben, die ja auch Disziplin und Durchhaltevermögen erfordert haben, etwas derart künstlerisch Hochwertiges erarbeitet zu haben. Sie stehen als

Protagonisten auf der Bühne und auch als Zuhörer, wenn etwa ein professioneller Solist direkt neben ihnen die Stimme erhebt. Sie sind Teil des großen Kosmos' von Konzert und Klassik geworden und haben die Scheu davor verloren.

**Wie könnten Eltern frühzeitig dafür sorgen, dass diese Scheu erst gar nicht aufkommt?**

Forschungsergebnisse zeigen, dass die Art und Weise, wie die Eltern selbst mit Musik umgehen, für Kinder sehr prägend ist. Schön ist, wenn Musik nicht nur als etwas wahrgenommen wird, das im Hintergrund läuft, während die Spülmaschine ausgeräumt wird. Sondern wenn man sich auch wirklich mal in Ruhe ein Stück anhört.

„Durch die intensive Beschäftigung mit einem bestimmten Werk kann klassische Musik für Kinder eine große Kraft entwickeln.“

Nina Amon, Musikvermittlerin an der Bachakademie

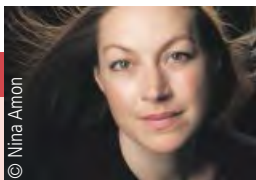
**Dieses Hören muss vermutlich auch erst einmal geübt werden.**

Ja, und dazu muss man gar nicht immer ins Konzert gehen. Genau zuzuhören macht auch schon bei einem Spaziergang durch den Wald Spaß. Wenn man da mal darauf achtet, von welchen Klängen man umgeben ist, hört man danach auch Musik ganz anders. In anderen Kulturkreisen wird nach wie vor zuhause deutlich mehr gesungen und musiziert, als das bei uns aktuell der Fall ist. Es wäre toll, wenn auch bei uns ein zunehmendes Bewusstsein dafür entstünde, wie wichtig und bereichernd Musizieren, also die Auseinandersetzung mit dem Klang und auch mit dem gemeinschaftlichen Tun, für uns Menschen ist.

**Schließt das auch das Erlernen eines Instruments ein?**

Ich denke, es ist toll, wenn man entdeckt, dass man mit einem Instrument Klang produzieren und gestalten kann und immer mehr aus ihm heraus holen kann, je mehr man sich mit ihm beschäftigt. Ob daraus dann eine Passion für Jazz, Independent oder Klassik wird, finde ich persönlich gar nicht so entscheidend. Wichtig ist, dass durch das Erlernen eines Instrumentes ein Zugang zur eigenen musikalischen Kreativität und ein Bewusstsein für den emotionalen Reichtum von Musik entsteht.

Das ist einfach ein wunderbares Geschenk, das wir unseren Kindern, wenn irgend möglich, machen sollten.



© Nina Amon

**ZUR PERSON:**

Nina Amon, Sängerin und Musikvermittlerin, arbeitete als Solistin bereits mit Dirigenten wie Gerd Albrecht, Kent Nagano und Christian Thielemann zusammen. Daneben entwickelte sie Vermittlungsprojekte für zahlreiche Häuser und Ensembles und war als Dozentin für Konzertpädagogik tätig. Aktuell konzipiert sie neue Vermittlungsformate u.a. für die Elbphilharmonie Hamburg und betreut die Musikvermittlung der Internationalen Bachakademie Stuttgart.

**TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:**

BachBewegt! Tanz! Joseph Martin Kraus, Symphonie funèbre c-Moll und Wolfgang Amadeus Mozart, Requiem d-Moll, Forum am Schlosspark Ludwigsburg, 9. und 10.11., 18 Uhr.

BachBewegt! Singen! Antonio Vivaldi, Gloria und Karsten Gundermann, Reflecting Gloria, Forum am Schlosspark Ludwigsburg, 7.12., 11 Uhr.

BachBewegt! Internationale Bachakademie Stuttgart, Johann-Sebastian-Bach-Platz, S-West, Tel. 0711-619210, www.bachakademie.de.



**Musikschule-Süd**  
Pelargusstraße 1 · 70180 Stuttgart · 0711 - 94 59 82 00  
[www.musikschulesued.de](http://www.musikschulesued.de)



**MUSIK GARTEN**  
Musikalische Früherziehung von 0-6 Jahre  
Flöten- und Gesangsunterricht in Bad Cannstatt  
Teilnahme am Kinderchor  
Tel. 0157 / 30 999 107  
[www.Musikgarten-JasminQuintieri.de](http://www.Musikgarten-JasminQuintieri.de)

**Gemeinsam Faszination Musik erleben.**  
Für Kleinkinder mit ihren Familien  
Gruppenunterricht für Kinder von 3 Monaten bis 4 Jahre.  
Kursbeginn jetzt  
[www.Musikschule-Eberhard.de](http://www.Musikschule-Eberhard.de)  
Telefon 8 87 64 10



biilinguale KINDERKRIPPEN  
PRESCHOOL & KINDERGARTEN  
**die Kindervilla**  
[www.die-kindervilla.de](http://www.die-kindervilla.de) | [info@die-kindervilla.de](mailto:info@die-kindervilla.de)  
☎ 67400574

**THOMAS ZECHMEISTER**  
STEUERBERATER  
STETTENER HAUPTSTRASSE 66  
70771 LEINFELDEN-ECHTERDINGEN  
Telefon 0711 / 2483 80 - 330  
Fax 0711 / 2483 80 - 333  
E-Mail [info@stb-zechmeister.de](mailto:info@stb-zechmeister.de)

# Bläser, wechsle dich!

Instrumentenkarussell für Kinder



Auch große Instrumente hautnah entdecken

von Alexandra Mayer

**Geige, Violine oder Flöte? Beim „Instrumentenkarussell“, einem Angebot, das viele Musikschulen im Programm haben, geht der Nachwuchs auf eine Reise durch die verschiedenen Instrumente.**

Das kennen bestimmt viele Eltern: das Kind will unbedingt ein Instrument lernen. Aber welches? Es startet mit Flöte, nur um nach wenigen Stunden festzustellen, das DAS nicht gefällt. Dann folgt vielleicht Gitarre oder Klavier ... Zusammengefasst: Die Suche nach dem richtigen Instrument kostet oft jede Menge Zeit, Geld und Geduld. Und lässt sich einfacher gestalten, wenn man den Nachwuchs bei einem Instrumentenkarussell anmeldet. Hinter dem Begriff stecken Kurse, in denen Kinder Instrumente aus den verschiedenen Gruppen wie Streich-, Schlag-, Saiten-, Tasten- und Zupfinstrumente kennenlernen.

### Probieren statt perfekt spielen

Dabei geht es nicht darum, die Instrumente zu beherrschen, sondern nur ums Ausprobieren. So sollen Kinder herausfinden, was sie richtig lernen und von welchem Instrument sie die Finger lassen wollen. „Das Ziel ist, Kindern die Welt der Musik zu eröffnen“, so Friedrich-Koh Dolge, Direktor der Stuttgarter Musikschule, die ein Instrumentenkarussell unter dem Namen IKARUS anbietet. „Wichtig dabei ist, dass Kinder sich selbst entscheiden und wissen: Das ist mein Instrument.“

Zielgruppe sind meist Kinder ab fünfenehalb oder sechs Jahren, denn „in dieser Zeit sind Kinder am aufnahmefähigsten. Außerdem ist es für die Entwicklung wichtig, ihnen immer wieder neue Horizonte zu eröffnen.“ Ein kompletter Kurs dauert je nach Schule 45 bis 60 Minuten für ein halbes bis

ein Jahr und besteht oft aus mehreren Gruppen mit circa fünf Schülern. Der genaue Ablauf und Inhalt sind von Schule zu Schule unterschiedlich.

### Auf musikalischer Reise

Bei der Jugendmusikschule Ludwigsburg zum Beispiel „werden alle circa 21 Instrumente der Jugendmusikschule vorgestellt, ausprobiert, gehört, gemalt, gespielt. Wir singen, tanzen, malen, machen Besuche bei den Instrumentalschülern und -lehrern, basteln, lernen Rhythmen und Lieder“, erklärt Brigitte Thönges, Fachbereichsleiterin Elementare Musikpädagogik. „Jede Woche kommt ein anderes Instrument für die gesamte Gruppe dran. Und oft wird ein Instrument in der folgenden Woche wiederholt. Die Instrumente werden von jedem Kind nur kurz ausprobiert, so dass ein erster haptischer und klanglicher Eindruck entsteht, aber keine Spielfähigkeiten erworben werden.“

Etwas anders läuft es bei der Stuttgarter Musikschule: Hier können die Kids an zwei bis drei Terminen Instrumente einer Gruppe ausprobieren. Sie werden erklärt, dürfen richtig angeschaut und natürlich auch bespielt werden. Aber bei welchem Karussell Kinder auch „mitfahren“, jedes nimmt sie mit auf eine besondere musikalische Rundreise.

Hier gibt es ein Instrumentenkarussell:

- Stuttgarter Musikschule, [www.stuttgarter-musikschule.de](http://www.stuttgarter-musikschule.de)
- Musikschule Süd, [www.musikschulesued.de](http://www.musikschulesued.de)
- Städtische Musikschule Ostfildern, [www.musikschule-ostfildern.de](http://www.musikschule-ostfildern.de)
- SMTT Stadt Sindelfingen, [www.smtt.de](http://www.smtt.de)
- Musikschule Unteres Remstal, [www.msur.de](http://www.msur.de)
- Jugendmusikschule Ludwigsburg e.V., [www.jugendmusikschule-ludwigsburg.de](http://www.jugendmusikschule-ludwigsburg.de)
- Freiwillige Feuerwehr Stuttgart, Abt. Wangen, [www.jugendmusikzug.net](http://www.jugendmusikzug.net)



# Songs für jede Gelegenheit

Cristina Rieck stellt Musik-Alben vor, die gute Stimmung in den Familienalltag bringen.

## Die Rira-Rasselbande



Die Gründerin der Rasselbande, Marion Böller, zieht seit über zehn Jahren durch Hamburger Kitas, um Kinder für Musik zu begeistern. Nun hat die Multiinstrumentalistin und Musikpädagogin zusammen mit Musikproduzent Sven Greiner und Songwriter Matthew Tasa über 50 Songs für Kinder im Kindergarten- und Vorschulalter zusammengestellt. Sie sind auf der Doppel-CD mit „Wiwa-Wackelhits“, das sind Lieder zum „Singen und Springen“, und „Sisa-Sausehits“, Lieder zum „Hüpfen und Hoppeln“, zu finden.

Die kürzlich erschienene limitierte Ausgabe enthält auch ein Booklet mit den Texten der Lieder und witzigen Illustrationen

zum Ausmalen. Die eingängigen Melodien sind perfekt geeignet zum Tanzen und Mitsingen bei den Instrumentalversionen der Lieder. Mit lustigen Texten bringt Böller Stimmung in die Bude und erleichtert Kindern ebenso wie Eltern garantiert jeden Stau durch die Stuttgarter Innenstadt.

Rira-Rasselbande: *Wiwa-Wackelhits/ Sisa-Sausehits*, Starwatch Entertainment 2019, 2 CDs, empf. VK 15,99 Euro

## Kajoma – Songs für die Familie



„So gut“ soll es Kindern und Eltern gehen, wenn sie die CD von Kajoma hören. Das wünschten sich Kassian, JOY und MARK, als sie dieses Album herausgebracht haben.

Die Lieder aus der Feder von Kassian und Goukassian enthalten darum auch jede

Menge positive Botschaften, die jungen wie erwachsenen Hörern gut tun. Die Songs sind für die ganze Familie geeignet und sollen auch Eltern nach mehrmaligem Hören noch Spaß und Freude bringen. Dabei werden Themen aus dem Familienalltag wie „Einschlafen ist blöd“ oder „Du bist meine beste Freundin“ mit einem Augenzwinkern aufgegriffen und auf ermutigende Art und Weise vertont. Sehr schön dazu die Stimme von Joy, der Tochter des Profi-Musikers und Produzenten Mark, der schon mit vielen namhaften Musikern zusammengearbeitet hat.

Kajoma: *So gut*, Kajoma Music 2019, 1 CD, empf. VK 12,80 Euro

## Kids on Stage

Der Chor „Kids on Stage“ mit Kids und Teens im Alter zwischen sechs und 25 Jahren hat seinen Sitz in Düsseldorf und Hamburg. Seit 20 Jahren singt er unter der Leitung von Michele Huesmann live und im Studio für viele Stars der Popszene.

Kurz bevor der Showchor mit Udo Lindenberg aufbrach, um ihn auf seiner aktuellen Deutschland-Tour zu begleiten, haben die Kids on Stage ihr erstes eigenes Musikalbum „Generation Morgen“ veröffentlicht.

Natürlich ist auch ein Song mit und von Udo Lindenberg vertreten: „Piratenfreunde“ wird für Kids und Erwachsene schnell zum Ohrwurm, aber auch viele andere Lieder auf dieser CD sind durchaus hitverdächtig. Sie handeln von Themen einer reflektierenden Generation, eben der „Generation Morgen“, die in einer friedlichen, gerechten und für den Menschen bewohnbaren Welt leben möchte. Die angesprochenen Themen treffen den Zeitgeist unserer Kinder und jungen Erwachsenen und gehen gleichzeitig den Erwachsenen unter die Haut.



Kids on Stage: *Generation Morgen*, Universal Music Family Entertainment 2019, 1 CD, empf. 14,99 Euro




# Ich hab dich zum Fres

... bin aber dabei ganz zahm!  
Ich freu mich, wenn du mit meinen  
Baumelbeinen wedelst und mit meinen  
Scheiben so richtig schön klapperst!

So lernst du mit mir spielerisch  
Farben, Formen und Geräusche  
unterscheiden.



Selecta® Holzspielzeug: Natürlich – von Anfang an dabei.

-  Zertifizierte Sicherheit nach den strengsten Anforderungen
-  Umweltfreundliche Farben auf Wasserbasis
-  Holz aus nachhaltiger Forstwirtschaft, in Deutschland hergestellt



Mehr Infos, Ratgeber und Tipps unter  
**selecta-spielzeug.de**

# Selecta



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

70469 Stuttgart-Feuerbach, MKI-Areal Junghansstr. 5

**Sie erreichen uns:**

Di. Do. Fr. ab 10:00 bis 12:00 Uhr unter 0711 / 93593306

Mo. - Fr. ab 14:00 Uhr unter 0711 / 8065609

info@ballettschule-schmetterling.de

www.ballettschule-schmetterling.de

0711-226 40 41

**TBS** ADTV Tanzschule  
**Burger-Schäfer**  
Tanzen mit Qualität und Spaß!



**KINDERTANZ - HIPHOP4KIDS -**  
WWW.TANZSCHULE-STUTTGART.DE  
**KINDERGEBURSTAGE**

Rieckstr. 24 - 70190 Stuttgart  
Tel. 0711-2539189

**Tanzen mit Herz.  
Ballettschule Stuttgart**

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

**tanzart tanzt**  
30 Jahre Ballettschule Gabriele Paulitschek



**30.11.2019, 18:00 Uhr im Neckar Forum Esslingen**  
Kartenvorverkauf [easyticket.de](http://easyticket.de)  
Ballettschule Gabriele Paulitschek, Wilhelmstraße 38,  
73760 Ostfildern, 0711 - 34 117 45, [www.tanz-art.de](http://www.tanz-art.de)



Gesang - Gitarre - Ukulele - Klavier - Keyboard - Bass - Schlagzeug - Perkussion  
Musikalische Früherziehung - Kids Basic - Bandtraining - Elektro

Schorndorfer Str. 25  
70735 Fellbach  
(direkt über dem Soundland)

**POP MUSIC SCHOOL**  
popmusic-school.de

**GRATIS PROBESTUNDE 0711 / 300 87 78**

# „Ich habe eine Ballettstange in meinem Zimmer“

Wenn Tanzen zum Beruf werden soll



Lill-Paula Hauser (vorne rechts) beim Training

von Cristina Rieck

Die **Vierzehnjährige Lill-Paula Hauser** ist Schülerin der Klasse 4 an der **John Cranko Schule (JCS)** in Stuttgart. **Damit ist sie auf dem besten Weg, den Traum vieler Mädchen wahr zu machen: als professionelle Ballerina auf der Bühne zu tanzen. Wir haben uns mit Lill-Paula über ihr Leben und ihre Zukunftspläne unterhalten.**

**Es gibt viele kleine Mädchen, die gerne Balletttänzerin werden möchten. Wie bist du dazu gekommen, dass du heute eine der auserwählten Schülerinnen der JCS bist?**

Ich habe mit vier Jahren begonnen, Ballett zu tanzen. Damals waren noch einige meiner Freundinnen dabei und wir hatten einfach Spaß. Als ich sechs wurde, schlugen die Lehrer der Ballettschule in Waiblingen, in der ich trainierte, meinen Eltern vor, mich zur Aufnahmeprüfung für die JCS anzumelden. Ich wurde in die erste Vorschulklasse aufgenommen und seitdem bin ich, seit nun schon acht Jahren, hier.

**Das klingt wie ein Traum. Wie sind deine Familie und Freunde damit umgegangen, dass Balletttanzen für dich so wichtig ist?**

Meine Eltern haben mich von Anfang an unterstützt. Sie sagten immer, wenn es für dich so wichtig ist, werden wir das möglich machen. So haben sie mich jahrelang nach Stuttgart zum Training gefahren, ihre Urlaube nach meinen Bedürfnissen ausgerichtet und vieles mehr. Und meine Schwester kann mich auch gut verstehen, obwohl sie mit Ballett eigentlich nicht viel zu tun hat. Sie reitet dafür gerne.

Meine Freunde fanden es schon immer cool, dass ich Ballett tanze, aber natürlich konnten sie es sich für sich selbst nicht vorstellen, so viel zu trainieren, wie ich das schon sehr früh getan habe.

**Wie sieht dein Alltag aus, seit du auf der JCS bist?**

Das Training nimmt immer mehr Zeit in Anspruch, je älter man wird. Als ich in der ersten Vorschulklasse angefangen habe, haben wir uns

nur einmal die Woche zu den Übungen getroffen, in der zweiten Vorschulklasse zweimal die Woche und so weiter.

Seit der Klasse 1 habe ich nun jeden Tag Training, selbst am Samstag. Das bedeutet, dass ich jeden Tag nach der Schule nach Stuttgart fahre und erst am Abend wieder nach Hause komme. Dann mache ich noch meine Hausaufgaben und lerne, was ich nicht schon unterwegs erledigen konnte.

Trainiert wird übrigens auch am Samstag und natürlich sonntags und manchmal noch abends zuhause. Dafür habe ich eine Ballettstange in meinem Zimmer.

**Aber du hast doch sicherlich auch mal Ferien, oder? Kannst Du dann auch verreisen?**

Ja klar, wir haben schon auch Ferien, allerdings nicht so viele wie andere Schulen. Und wenn ich verreise, dann bedeutet das für mich nicht, dass ich zwei Wochen nicht trainiere oder so. Ich mache immer, egal wo ich bin, meine Fußübungen und auch andere, damit ich beweglich bleibe und nach dem Urlaub keine Schwierigkeiten habe, wieder voll einzusteigen.

**Hast du als Tänzerin einen besonderen Bezug zu deinem Körper und wie gehst du außerhalb des Trainings mit ihm um?**

Klar, mein Körper ist mir wichtig, aber eigentlich gehe ich ganz normal mit ihm um. Ich ernähre mich natürlich gesund, aber das würde ich sowieso machen, weil ich einfach lieber Rohkost esse als Fastfood. So muss ich mich nicht die ganze Zeit geißeln. Außerdem möchte ich mich in meinem Körper wohlfühlen und stolz auf ihn sein können. Dafür lohnt es sich meiner Meinung nach, auf eine gesunde Ernährung zu achten.

**Hast Du auch manchmal Zeiten oder auch nur Momente, wo du einfach keine Lust aufs Training hast und lieber einfach mit deinen Freunden chillen und abhängen würdest?**

Ehrlich gesagt, gibt es solche Momente kaum. Und wenn solche Gedanken mal aufkommen, sind sie auch ganz schnell wieder weg, weil ich mir sage, ich weiß, warum ich das alles auf mich nehme. Denn das hier ist mein Traum und dafür arbeite ich. Dagegen hat alles andere keine Bedeutung für mich.

### Können deine Klassenkameraden und Freundinnen das verstehen? Oder leben sie in einer ganz anderen Welt als du?

Ja, eigentlich schon. Sie finden ziemlich cool, was ich mache. Aber tatsächlich ist es natürlich so, dass mittlerweile meine Freundinnen eher die aus der Ballettschule sind. Wir haben einfach viel mehr Gemeinsamkeiten und verbringen so viel Zeit miteinander, das verbindet eben.

Mit aus diesem Grund bin ich dieses Schuljahr ins Internat der JCS gezogen. Von hier aus ist natürlich alles einfacher zu organisieren, da ich nicht mehr die langen Anfahrtswege habe und mit der Schule in Stuttgart, dem Königin-Katharina-Stift und der Neckar-Realschule, eine Kooperation für die Schüler der JCS besteht, die uns genügend Raum für das Training lässt. Aber ich wollte auch näher bei meinen Freunden sein. In meiner Klassenstufe kommen diese aus der ganzen Welt und sie leben darum fast alle im Internat. Ich freue mich schon darauf, bald mit ihnen zur Schule zu gehen und auch nach dem Training zusammen zu sein.

### Was würdest du anderen Mädchen raten, die den gleichen Traum haben, wie du?

Ich würde ihnen immer raten, versucht es. Es ist sicher nicht ganz einfach, sein ganzes Leben auf das Tanzen zu konzentrieren. Das schafft man eben nur, wenn es einem das auch wert ist. Ich kann nur sagen, dass es mir sehr gut dabei geht, wenn ich an meinem Traum arbeite. Aber das muss jeder für sich selbst ausprobieren.

Die John Cranko Schule ist eine der weltweit renommiertesten Ballettschulen, an der staatlich geprüfte klassische Balletttänzer ausgebildet werden. Sie wurde von dem Ballettchoreograph John Cranko im Jahre 1971 gegründet. Seither werden in Stuttgart Ballettschüler unterschiedlichster Altersgruppen ausgebildet: Es gibt vier Vorschulklassen für Schüler im Alter von ca. 7 bis 10 Jahren, eine Grundausbildung für Schüler im Alter von ca. 10 bis 16 Jahren in den Klassen 1 bis 6 und die staatliche Ballettakademie für Schüler bis zu einem Alter von 18 Jahren.

Der Unterricht in der Ballettschule findet nachmittags statt, sodass die Schüler vormittags die öffentlichen Schulen besuchen können, die Ausbildungszeit in der Ballettakademie beträgt zwei Jahre und ist ganztägig.

Die Kosten für die Ballettschule liegen zwischen 60 (1. Vorschulklasse) und 160 Euro (Klasse 6). Die Ballettakademie ist kostenfrei.

**Aufnahmebedingungen:**

Die Aufnahmeprüfungen für das Alter 7 bis 11 Jahre finden jährlich im Frühjahr statt. Die nächste Aufnahmeprüfung findet am 9. Mai 2020 statt. Bewerbungsschluss ist der 2. April 2020.

Schüler ab 12 Jahren (bis 18 Jahren) können sich per DVD bewerben. Gezeigt werden sollten Ausschnitte aus Stange, Mitte, Sprünge, falls vorhanden auch Variationen. Hier ist Bewerbungsschluss am 15. Mai 2020.

Umzug: Im Laufe dieses Schuljahres sollen Schule und Internat sukzessive in den Neubau in der Werastraße umziehen.

Kontakt: John Cranko Schule, Urbansraße 94, S-Mitte, Tel. 0711-285390, [www.john-cranko-schule.de](http://www.john-cranko-schule.de)



## STUTTGARTER SALONIKER

[www.saloniker.de/kindermitmachkonzert](http://www.saloniker.de/kindermitmachkonzert)

1. ADVENT So 1. Dezember
  2. ADVENT So 8. Dezember
  3. ADVENT So 15. Dezember
  4. ADVENT So 22. Dezember
- HEILIGABEND 24. Dezember

10 UHR MARMORSAAL

15 UHR VILLA FRANCK  
(mit Plätzchenbacken!)

CHILDREN'S CORNER

AN VOLLMOND

11.+12.11. + 10.+11.12.

AFTER X-MAS

28. + 29.12.

17 UHR FERNSEHTURM

[www.saloniker.de/karten](http://www.saloniker.de/karten)  
07192/9366931

Tanzen, Springen, Drehen!  
Rollen, Stecken, Gehen!  
Beugen, Tippeln, Stehen!

## Kreativer Kindertanz

Phantasie, Tanz, Bewegung, Spiel und Spaß  
- das macht die Tanzstunde der Stuttgarter Musikschule

TREFFPUNKT Rotebühlplatz  
Dienstag, 16-17 Uhr für Kinder im Alter von 4 und 5 Jahren  
Dienstag, 17-18 Uhr für Kinder im Alter von 6 und 7 Jahren

Stadtteilmusikschule-Ost  
Donnerstag, 17:15-18:15 Uhr für Kinder im Alter von 7 bis 10 Jahren

Interesse?  
Informationen und Anmeldung:  
Stuttgarter Musikschule, Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart  
Telefon: 0711/216-66226 oder -66228

STUTTGARTER  
MUSIKSCHULE

STUTTGART

Mitglied im  
VdM  
Verband deutscher  
Musikschulen

Stuttgarter Musikschule, Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart; Telefon: 0711 216-66226  
E-Mail: [stuttgarter.musikschule@stuttgart.de](mailto:stuttgarter.musikschule@stuttgart.de); Internet: [www.stuttgarter-musikschule.de](http://www.stuttgarter-musikschule.de)

[twitter.com/SMusikschule](https://twitter.com/SMusikschule)

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

# Märchenhafte Familienmusicals

Theater Liberi auf Tour

von Borjana Zamani

Region Stuttgart - Von Ende November bis Ende März ist das Theater Liberi mit Musicals zu berühmten Märchen im Stuttgarter Raum zu sehen. Das Liberi Ensemble ist in Bochum zu Hause und während des

ganzen Jahres mit seinen Musicals in Deutschland, Luxemburg und Österreich unterwegs.

„Wir verpacken klassische Märchen, die jeder kennt, in einen modernen Kontext. Die Botschaft bleibt aber die gleiche“, erzählt Tamina Reiff von der Marketing Abteilung. Die Musicals sind für die ganze Familie gedacht und seien ein perfekter Einstieg, um Kinder an die Kunst des Musicals heranzuführen.

So werden die Bühnen und Hallen im Großraum Stuttgart von märchenhaftem Bühnenbildern und prachtvollen Kostümen von „Schneewittchen“, „Dschungelbuch“ und „Die Schöne und das Biest“ geschmückt. In etwa 12 Liedern wird jedes Märchen erzählt. Und damit die Geschichte gut zu verfolgen ist, wechseln sich auf der Bühne Musik und Gesang, Dialoge und Tanz gegenseitig ab.



Die Schöne und das Biest

Backnang, Stuttgart, Schorndorf, Waiblingen und Leonberg, Karten ab 13 Euro, Kinder bis 14 Jahre bekommen 2 Euro Ermäßigung. Karten an den üblichen Vorverkaufsstellen in der Stadt, Programm, Infos und Tickets auf: [www.theater-liberi.de](http://www.theater-liberi.de) oder über die Tickethotline 0180-6335577, (max. 0,60 Euro pro Anruf).



Schneewittchen



Das Dschungelbuch

Theater Liberi, „Die Schöne und das Biest-das Musical“, „Das Dschungelbuch- das Musical“, „Schneewittchen – das Musical“, für Familien mit Kindern von 4 bis 12 Jahren, ab dem 30. November bis 28. März 2020 im ganzen Stuttgarter Raum. 30. November Nürtingen, Vorstellungen im Dezember in: Sindelfingen, Fellbach,

## Ein Wintermärchen auf dem Eis

Gratistickets mit ganz besonderen Einblicken zu gewinnen

von Andrea Krahl-Rhinow

**Ludwigsburg - Im Januar kommt der Russische Eiszirkus mit „Ein Wintermärchen on Ice“ in die Residenzstadt. Wer die Akteure des Märchens ganz nah erleben möchte, kann ein Treffen backstage gewinnen und auf Kufen mit den Darstellern über das Eis schweben.**

Die Winterfee gleitet in ihrem Märchenland über das Eis. Zu ihrem Geburtstag plant sie einen großen Ball mit vielen Freunden. Darunter der Nussknacker, Alice im Wunderland, die Schneekönigin und viele mehr. Als der große Tag gekommen ist, werden die Zuschauer in

der Eislaufshow „Ein Wintermärchen on Ice“ in fantasievolle Geschichten rund um die Geburtstagsgäste entführt, gleitend auf Schlittschuhen mit einer Mischung aus Eistanz und atemberaubender Zirkusartistik.

Der Russian Circus on Ice ist der erste Eiszirkus der Welt und begeistert seit 50 Jahren sein Publikum mit Momenten zum Staunen und Träumen, mit abwechslungsreichen Shows, bunten Kostümen, glitzernden Lichtern und beeindruckenden Artisten.

„Ein Wintermärchen on Ice“, 26. Januar, 15 Uhr, Forum am Schlosspark Stuttgarter Str. 33-35, Ludwigsburg Tickets ab 42 Euro, 50 Prozent Rabatt für Kinder unter 16 Jahren, [www.eventim.de](http://www.eventim.de) oder [www.easyticket.de](http://www.easyticket.de)



© Semmel Concerts Entertainment GmbH

### Verlosung:

Wir verlosen drei mal zwei Eintrittskarten für „Ein Wintermärchen on Ice“ am 26. Januar in Ludwigsburg. Die Gewinner (ab 6 Jahren) dürfen mit ihrer Begleitperson die Show anschauen und einen Blick hinter die Kulissen werfen. Wer seine Schlittschuhe mitbringt, kann sich sogar mit den Darstellern gemeinsam aufs Eis wagen. Die Gewinner

sollten zwei Stunden vor Vorstellungsbeginn vor Ort sein. Wer dabei sein möchte, schreibt oder mailt an: Elternzeitung Luftballon, Stichwort „Wintermärchen on Ice“, Nadlerstr. 12, 70173 Stuttgart oder an [verlosung@elternzeitung-luftballon.de](mailto:verlosung@elternzeitung-luftballon.de). Einsendeschluss ist der 13. November. Adresse nicht vergessen. Teilnahmebedingungen siehe Impressum.



© Semmel Concerts Entertainment GmbH

# Musik für Familien

SWR-Ensembles spielen in zwei Theatern



Szene aus „Der Teddy und die Tiere“

von Annette Frühauf

**Stuttgart - Gleich zwei Stücke kommen mit dem SWR Vokalensemble und dem Symphonieorchester für Familien mit Kindern auf die Bühne der Staatsgalerie Stuttgart und des Wilhelma Theaters.**

Die Geschichte von der „Kleinen Meerjungfrau“ ist immer wieder sehens- und hörensenswert. Das musikalische Märchen in deutscher und englischer Sprache von Hans Christian Andersen wird vom SWR Vokalensemble und Mitgliedern des SWR Symphonieorchesters vorgetragen. Die Musik von John Høybye nimmt die Zuhörer mit aufs Meer. Dort lebt die kleine Meerjungfrau, die jüngste und schönste der Töchter des Meereskönigs, die unbedingt wissen möchte, wie es über dem Wasser aussieht.

## Kuscheltier mitbringen!

Beim Familienvormittag des SWR Symphonieorchesters in der Staatsgalerie Stuttgart geht es um Tiergeschichten. In der neuen Veranstaltungsreihe ‚Von Klängen und Farben‘ verwandeln Musiker die Staatsgalerie in ein

klingendes Museum. „Der Teddy und die Tiere“ ist ein Märchen von Michael Ende mit Musik für sechs Violoncelli und Erzähler. Im Anschluss an das Konzert geht es quer durch das Museum auf der Suche nach Tieren in der Kunst. Vor den gelben Pferden, dem Gemälde von Franz Marc, gibt es ein Erinnerungsfoto mit Familie und Kuscheltier.

**Die kleine Meerjungfrau**, ab 5 J., 7. November 11 und 13 Uhr, Wilhelma Theater, Neckartalstr. 9, S-Ost, swrservice.delswr-classic  
**Tiergeschichte „Der Teddy und die Tiere“**, mit Führung, ab 5 J., 10. November, 10.30 Uhr, Staatsgalerie Stuttgart, Konrad-Adenauer-Straße 30-32, S-Mitte, shop.staatsgalerie.de



## Verlosung:

Es gibt 2 mal 4 Eintrittskarten zu gewinnen! Wer dabei sein möchte, schickt uns bis zum 10. November mit dem Stichwort „SWR“ den Namen seines Kuscheltieres an: [verlosung@elternzeitung-luftballon.de](mailto:verlosung@elternzeitung-luftballon.de) oder an Elternzeitung Luftballon, Nadlerstraße 12, 70173 Stuttgart. (Adresse nicht vergessen). Teilnahmebedingungen siehe Impressum



„Die kleine Meerjungfrau“ ist die schönste Tochter des Meereskönigs.

# In der Weihnachtsbäckerei...

Weihnachtsmusical in Fellbach

von Borjana Zamani

**Fellbach - Am 1. Dezember gibt es in der Schwabenlandhalle das Musical „Die Weihnachtsbäckerei“.**

Kann ein Schneemann singen? Ist der Weihnachtsmann manchmal auch eine Weihnachtsfrau? Und wo ist das berühmte Rezept geblieben? In dem Musical „Die Weihnachtsbäckerei“ gehen drei Geschwister, zusammen mit ihrem Hund, diesen Fragen nach. Die Eltern kommen wegen eines Schneetreibens nicht nach Hause, so sind die drei Kinder auf sich allein gestellt. Da am nächsten Morgen die Großeltern erwartet werden, müssen sie die heimische Weihnachtsbäckerei ins Leben rufen. Das ist nicht einfach, denn der Kühlschrank ist leer und das Rezept verschwunden. Werden sie sich auf dem Weg zum Weihnachtsmarkt im Wald verlaufen? Warum ist ihnen die Nachbarin stets auf den Fersen? Und wo ist der Hund schon wieder?

Die abenteuerliche Geschichte zur Vorweihnachtszeit, auf Grundlage der 20 schönsten Winter- und Weihnachtslieder von Rolf Zuckowski, wird sicherlich den einen oder anderen Besucher zum Mitsingen inspirieren.

**Musical „Die Weihnachtsbäckerei“**, ab 4 Jahre, 1. Dezember, 14.30 und 17.45 Uhr Schwabenlandhalle, Guntram-Palm-Platz 1, Fellbach, Tickets ab 34,90 Euro, Kartentelefon 221105.



Stimmungsvolle Lieder laden zum Mitsingen ein.

## Verlosung:

Unter allen Einsendungen, die uns bis 10. November mit dem Stichwort „Weihnachtsbäckerei“ erreichen, verlosen wir fünf mal zwei Karten für die Vorstellung am 1. Dezember. Mail an [verlosung@elternzeitung-luftballon.de](mailto:verlosung@elternzeitung-luftballon.de) oder Post an Verlag Luftballon, Nadlerstr. 12, 70173 Stuttgart (Adresse nicht vergessen). Teilnahmebedingungen siehe Impressum

Eintritt frei!

26. Okt 2019  
– 3. Jul 2020

# Adieu PLASTIK TÜTE!



Mitmachen  
in der  
UPCYCLING-  
WERKSTATT

Museum der Alltagskultur  
Schloss Waldenbuch  
[museum-der-alltagskultur.de](http://museum-der-alltagskultur.de)  
Folgen Sie uns auf



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.familienherholungswerk.de](http://www.familienherholungswerk.de)  
Tel. 0711 / 9791-240 | [few@blh.drds.de](mailto:few@blh.drds.de)

▲ Schwarzwald ● Bodensee ▲ Allgäu



**Einfach Englisch lernen!**

- 10 Jahre Erfahrung
- in Stuttgart-West und Stuttgart-Degerloch
- Kleinkinder-Spielgruppe

**Englischkurse für:**

- Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren

**Polly Mai-Jennings • [www.speak-stuttgart.de](http://www.speak-stuttgart.de)**  
**Fon: 0711 8 88 01 73 • E-Mail: [info@speak-stuttgart.de](mailto:info@ speak-stuttgart.de)**



**Alex Elaine**  
Fotografin für Familien

Eure Geschichte in authentischen Bildern:  
Familien | Neugeborene | Schwangerschaft

[www.alexelainephoto.com](http://www.alexelainephoto.com)  
[hello@alexelainephoto.com](mailto:hello@alexelainephoto.com)  
tel. 0151.14.32.23.09

25 JAHRE  
**FRIEDRICHSBAU**  
VARIÉTÉ  
-STUTTGART-

**ZIMT & ZAUBER**

24.11.2019 - 09.02.2020  
**Knallpurgas**  
Reise zum Mond

Das beliebte  
Kindervariété!

WIEDER  
AUF DEM  
SPIELPLAN!  
NACH DEM GROSSEN  
ERFOLG 2013

Siemensstraße 15 • Am Pragsattel • 70469 Stuttgart • 0711/225 70-70 • [www.friedrichsbau.de](http://www.friedrichsbau.de)

# Licht aus!

Taschenlampenführung im Naturkundemuseum



Nachts herrscht eine besondere Stimmung im Rosensteinmuseum.

von Tina Bähring

**S-Cannstatt - Was machen 20 freudig, aufgeregte Menschen zwischen sechs und etwa 75 Jahren nachts im Rosensteinmuseum? Na klar, die Taschenlampenführung!**

Nach einer herzlichen Begrüßung durch die Biologin Susanne Grube, die uns am heutigen Abend durch die Ausstellung führen wird, machen wir uns im Schein der Taschenlampen mutig auf den Weg durch das rabenschwarze Museum, vorbei an all den ausgestopften Tieren, die nachts irgendwie viel lebendiger wirken als tagsüber.

## Nachtwanderung im Museum

Unglaublich, wie anders wir das Museum wahrnehmen, so still und menschenleer und nur im Schein des Taschenlampenlichts. Auf unserer nächtlichen Entdeckungsreise erfahren wir, wie Wildschweinbabys heißen, entdecken Rehkitze, Dachse, Hummeln, Erdkröten und Fledermäuse. Dann dürfen wir lauschen, wie sich verschiedene Vogelfedern anhören, wenn wir sie ganz dicht an unserem Ohr schnell hin und her bewegen. Ganz schon laut, so in der stillen Nacht! Außer bei der Feder der Schleiereule, bei der hört man absolut nichts. Für die nächtlichen Jäger ist es nämlich sehr wichtig, dass sie sich lautlos durch die Dunkelheit bewegen können.

Super spannend vermittelt Grube uns allen die Besonderheiten der heimischen Tierwelt. Dann staunen wir über den Seiwal, der zu schwimmen scheint, und ganze 13 Meter misst! Der Wal, dessen linke Körperseite komplett zu sehen ist, gewährt auf der anderen Seite Einblick auf die gesamten inneren Organe und das Original-Skelett. Unglaublich beeindruckend, vor allem bei Taschenlampenlicht...

## Die Nacht birgt viele Geheimnisse

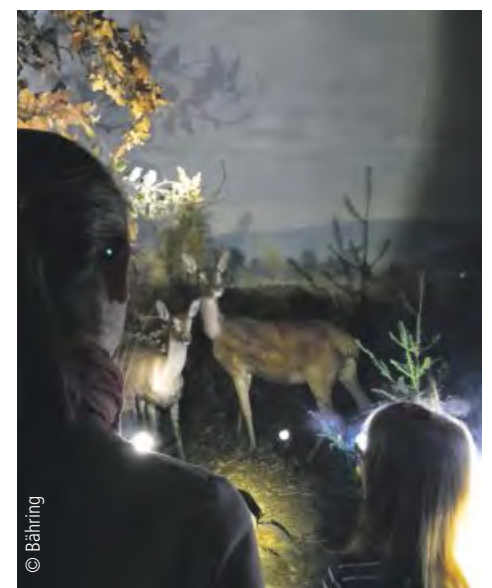
„Und jetzt zeige ich euch den eckigsten Ort im Museum“, lacht Grube, „hier könnt ihr mal danach suchen.“ Im langen Gang zwischen dem Walfisch und den Tropen stoßen wir auf das Geheimnis der hundert Kaugummis. Echt gruselig! Anschließend geht es auf Schlangenjagd. Es macht einfach Spaß, mit der Taschenlampe in alle Ecken und Winkel leuchten zu können. Von überall

wispert es: „Schau, da ist noch eine Schlange“. Einen super Blick hat man oben auf der Beobachtungsplattform und es sind tatsächlich ganz schön viele Schlangen, die sich durch die Vitrinen des Regenwald-Saals schlängeln.

## Nichts für schwache Nerven

Zum Schluss stehen wir staunend vor dem imposanten Afrikanischen Elefanten, der jetzt, bei Nacht noch riesiger aussieht. Wir erfahren eine Menge über ihn und seine Artgenossen. Dahinter liegt ein großer Haufen Elefantendung. Wer mag, darf den Haufen anfassen. Einer aus der Gruppe fragt, ob er wirklich echt ist. „Aber klar, frisch aus der Wilhelma geholt“, lacht Grube und zwinkert im Schein der Taschenlampe mit den Augen. Ob das wohl stimmt? Wer wird da nur jemals Licht ins Dunkel bringen...

Der nächste Termin für die Taschenlampenführung „Nachts im Museum“ im Schloss Rosenstein ist am 1. November, für „Nachts bei den Sauriern“ im Museum am Löwentor am 8. November. Jeweils um 18 und um 19.30 Uhr. Die Führung inkl. Eintritt kostet 9.- und ermäßigt 6.- Euro. Staatliches Museum für Naturkunde Stuttgart, Museum am Löwentor und Schloss Rosenstein, Rosenstein 1, S-Nord, Tel. 89360, [www.naturkundemuseum-bw.de](http://www.naturkundemuseum-bw.de).



Auge in Auge mit den Tieren des Waldes

© Berliner Puppentheater, Michel Brähm



**Am 3. November in Esslingen, am 17. November in Waiblingen und am 29. November in Ehningen**

Die vierjährige Peppa wächst in einer lustigen Schweinefamilie, der „**Familie Wutz**“ auf, in der es drunter und drüber geht. Zusammen mit ihrem Bruder Schorsch ist sie immer zu Streichen aufgelegt und bringt einiges durcheinander. Zusammen sollen die Beiden ihr Zimmer aufräumen und sortieren dabei alles nach Farben, weil Aufräumen so mehr Spaß macht. Zur Familie gehören neben Mama und Papa auch noch der Papagei Polly Piepmatz, der alles nachspricht und sogar grunzen kann. Viel Spaß ist also garantiert, wenn Familie Wutz des Berliner Puppentheaters auf der Bühne erscheint.

[www.das-berliner-puppentheater.de](http://www.das-berliner-puppentheater.de)

ab 2 Jahre  
Puppentheater / Region

# Kultur Splitter

von Christiane Götz



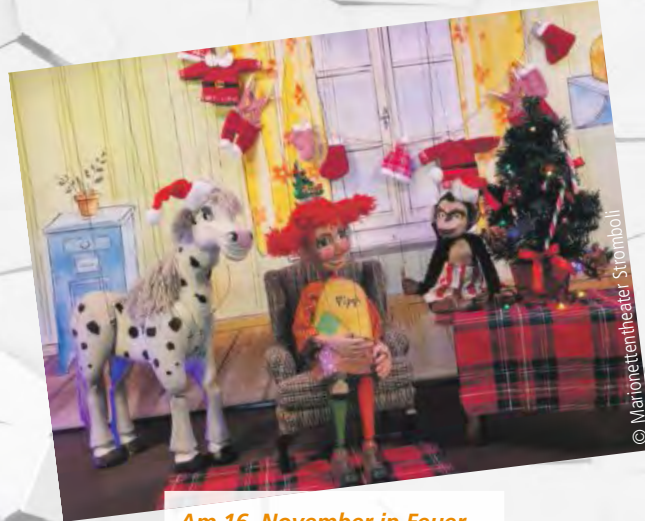
© Frischlicht Recknitz

**Am 1. Dezember um 11.15 Uhr**

Mit vielen Veranstaltungen aus dem diesjährigen Gastland Island finden vom 14. November bis 1. Dezember wieder die Stuttgarter Buchwochen statt. Es wird Lesungen, Filme, Sprachkurse und Ausstellungen geben, sowie den traditionellen Kindertag. Dieses Jahr, am 1. Dezember, steht die „**Kuh Lieselotte**“ im Mittelpunkt. Sie ist eine der beliebtesten Bilderbuchfiguren und begeistert seit vielen Jahren mit immer neuen Abenteuern. Der Illustrator und Erfinder Alexander Steffensmeier kommt am Kindertag persönlich auf die Buchwochen, erzählt von seiner Arbeit, zeichnet live und bringt zwei tolle Geschichten von Lieselotte mit. Ein Bilderbuchkino, eine Mal- und Bastelstation, eine Melkstation sowie eine lebensgroße Lieselotte runden das Programm ab. Am Ende des Tages findet die Preisverleihung des Malwettbewerbs statt.

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

ab 4 Jahre  
Kindertag Stuttgarter Buchwochen / Stuttgart



© Marionettentheater Stromboli

**Am 16. November in Feuerbach, am 17. November in Ludwigsburg & am 22. November in Echterdingen**

Wer Pippi Langstrumpf kennt, der weiß, dass es mit ihr stets lustig zugeht. So auch in dem neuen Stück des Marionettentheaters Stromboli, das ab November wieder in der Region unterwegs sein wird.

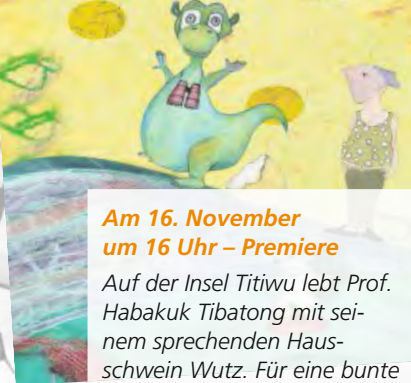
Beim Kinderklassiker von Astrid Lindgren „**Pippi plündert den Weihnachtsbaum**“ lädt Pippi alle Kinder der Stadt ein, mit ihr gemeinsam den Weihnachtsbaum zu plündern. Als sie sich mit Annika und Tommy auf den Weg macht, um Besorgungen zu machen, kommen ihnen immer wieder die Gauner Donner-Karlson und Blom in die Quere und versuchen, Pippis Goldstücke zu klauen. Doch am Schluss erfreuen sich alle Kinder an Bonbons und Kakao, Lebkuchen, Sahnetorte und vielen Geschenken.

[www.facebook.com/Marionettentheaterstromboli/](http://www.facebook.com/Marionettentheaterstromboli/)

ab 2 Jahre  
Marionettentheater / Region

## URMEL AUS DEM EIS

von MAX KRUSE



© Katrin Busching

**Am 16. November um 16 Uhr – Premiere**

Auf der Insel Titiwu lebt Prof. Habakuk Tibatong mit seinem sprechenden Hauschwein Wutz. Für eine bunte Mischung an Tieren, alle mit einem individuellen, charmannten Sprachfehler, hat er dort eine Sprachschule eröffnet. Alles läuft in geordneten Bahnen, bis eines Tages ein Eisberg mit einem Ei an die Küste geschwemmt wird, aus dem ein kleines, extrem neugieriges Tier mit Flügeln schlüpft: das Urmel! Mit viel Humor führt die Junge WLB in Esslingen das neue Stück „**Urmel aus dem Eis**“ nach dem Buch von Max Kruse ab November auf. Ein Spaß für die ganze Familie.

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

ab 4 Jahre  
Theater / Esslingen



ab 8 Jahre  
Theater / Stuttgart

**Am 9. November um 15 Uhr – Premiere**

In der Inszenierung von Hanneke Pauwe „**Als der Baum mit den roten Haaren weinte**“, das am 9. November im Jungen Ensemble Stuttgart (JES) Premiere feiert, geht es darum, dass Gier und Angst die Welt zerstören wollen. Im Alleingang ist das nicht zu schaffen und somit tun sie sich zusammen, um ihr gemeinsames Ziel zu erreichen. Alles scheint für Gier und Angst perfekt zu laufen, bis die Gier sich verliebt und unaufmerksam wird. Auf der Reise der Darsteller kann das Publikum aktiv teilhaben. Weitere Termine am 11. und 12. November.

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

© JES

**Schönster Kinder-Salzstollen in der Region!**

*Salzluft atmen und genießen!*

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

**Fellbacher Salzwelten**

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

**Bio-Lieferservice**  
**direkt ins Haus**

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

**24 Stunden Online-Shopping**

**GRÜN**  
 Bioprodukte ins Haus

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

**Für die Extraportion Vitamin D**

**HiPP** Kindermilch COMBIOTIK®

Kleinkinder bis 3 Jahre benötigen für ein gesundes Knochenwachstum Calcium und Vitamin D – da die Knochen in der Wachstumsphase am schnellsten wachsen, sogar 7 x mehr Vitamin D als Erwachsene pro kg Körpergewicht. Doch gerade in den Wintermonaten kann die Haut oft nicht genug Vitamin D bilden. Die HiPP Kindermilch COMBIOTIK® berücksichtigt den besonderen Bedarf in der Wachstumsphase und liefert alle wichtigen Nährstoffe. Kalt oder warm, im Müsli oder als Smoothie mit Obst – die HiPP Kindermilch schmeckt vielseitig gut und unterstützt eine gesunde Entwicklung von Knochen und Zähnen. [www.hipp.de/kindermilch](http://www.hipp.de/kindermilch)

**LITTLE GIANTS** **Kleine Riesen**

**Bilinguale Kinderkrippen & Kindergärten**



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

## Buchtipps

# Tiere in unserer Welt

Cristina Rieck stellt Bücher über die Tierwelt vor

**Tiere faszinieren Kinder besonders dann, wenn sie auch deren Lebensraum kennenlernen dürfen. Dabei werden sie erfahren, dass jedes Lebewesen in seiner Welt auch seine eigene Geschichte erlebt. In den vorgestellten Büchern können junge Leser solche Geschichten, die voller Spannung stecken, entdecken.**

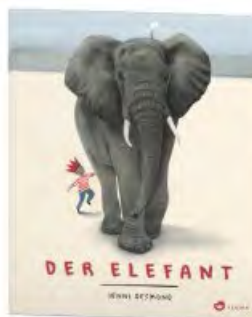


▶ **Ab 3**

Wenn „das große Summen“ zu hören ist, fürchten sich die Einen, die Anderen sind fasziniert davon. Die Reime von Angela Diterlizzi machen in jedem Fall Lust auf mehr Krabbeltiere und Insekten. Doch die kleinen Tierchen krabbeln nicht nur, sie flattern, hüpfen und brummen auch gerne. Außerdem hat jedes der Insekten seine Aufgabe im Garten, und so erzählen die Reime von klaufenden Ameisen, bauenden Spinnen und baselnden Bienen.

Die Illustrationen von Brendan Wenzel halten immer wieder neue Überraschungen bereit und zeigen, wie schön und vielfältig die Welt der Krabbeltiere sein kann. Nach der Aufforderung an die jungen Leser, selbst hinzuknien und die spannende Welt der Krabbeltiere zu entdecken, finden sie eine Doppelseite zur Bestimmung der wichtigsten Tierchen, vom Rüsselkäfer bis zur Büffelzikade.

Angela Diterlizzi/ Brendan Wenzel (Illustrationen): *Das große Summen*, Ars Edition 2019, 32 Seiten, EUR 15,00, ISBN 978-3-8458-3263-0



▶ **Ab 5**

Obwohl „der Elefant“ eine Geschichte über das größte Landsäugetier erzählt, hat die Autorin Jenni Desmond viel Sachwissen in dieses Bilderbuch gepackt.

Sie macht gleich zu Anfang ihr Anliegen deutlich: es sei die Aufgabe des Menschen, darauf zu achten, dass es den „empfindsamen Wesen“ gut gehe. Dazu müsse der Elefant in freier Wildbahn

leben und nicht vom Menschen als Arbeitstier missbraucht werden. Gerade junge Menschen, wie der Junge in der Geschichte, der eben dieses Buch über Elefanten liest, sollen darum möglichst viel über diese Tiere erfahren. Denn mit diesem Wissen werden sie den Dickhäutern mit Respekt begegnen und sie vor lebensbedrohlichen Gefahren schützen.

Auch in den einzigartigen, naturgetreuen Illustrationen der Autorin taucht immer wieder der lebende Junge auf, der stellvertretend für eine neue Generation von Menschen steht, die artgerecht mit Elefanten umzugehen weiß.

Jenni Desmond: *Der Elefant*, Aladin 2019, 48 Seiten, EUR 16,95, ISBN 978-3-8489-0166-1



▶ **Ab 12**

Christian Koch und Axel Krohn sind gemeinsam durch deutsche Städte gestreift auf der Suche nach Lebewesen, die sich mit dem Menschen den Lebensraum teilen. Dabei haben sie festgestellt, dass es „kaum einen Bereich in der Stadt gibt, der nicht von unseren tierischen Nachbarn als Lebensbereich genutzt wird“. Und damit sind nicht unbedingt die Grünflächen in Parks oder auf Friedhöfen gemeint. Auch in Parkhäusern und U-Bahn-Schächten oder auf Gewerbehallendächern werden sie fündig.

Dabei erfahren die Leser so einiges über die einzelnen Tierarten, aber auch warum sie den urbanen Lebensraum tatsächlich der ländlichen Natur vorziehen. Das Buch ist durchaus auch für jüngere Kinder geeignet, wenn Erwachsene ihnen daraus vorlesen und nach der Lektüre bewusster durch die Gassen der Stadt laufen.

Christian Koch/ Axel Krohn: *Unsere unbekanntesten Nachbarn. Das wundersame Leben der Tiere in der Stadt*, Riva 2019, 256 Seiten, EUR 19,99, ISBN 978-3-7423-0792-7

## VERLOSUNG:

**Wir verlosen jeweils zwei Freiemplare der vorgestellten Bücher. Wer eines der Bücher gewinnen möchte, schickt unter Angabe des Alters eine Mail an: [verlosung@elternzeitung-luftballon.de](mailto:verlosung@elternzeitung-luftballon.de) oder eine Postkarte an Elternzeitung Luftballon, Nadlerstr. 12, 70173 Stuttgart, Stichwort: Buchtipps November. Einsendeschluss ist der 10.11.2019. (Adresse nicht vergessen!)**

Teilnahmebedingungen siehe Impressum.



# Auszeit

Nur  
für Eltern

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

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

## SCHÄFCHEN IM TROCKENEN

Freundschaft hört bekanntlich beim Geld auf. Resi, die mit ihrer Familie zur Untermiete bei Freunden in Berlin wohnt, hätte das wissen müssen. Spätestens als sie den Auftrag bekommt, ein Buch über die in Berlin so hippen Baugruppeneinschaften zu schreiben und sie damit eben jene alten Freunde brüskiert, die, im Gegensatz zu ihr, ihre Schäfchen inzwischen im Trockenem haben. Scharfzünftig beobachtet Anke Stelling die Verlogenheit der Mittvierziger, die einst mit großen Idealen zum Studieren von Westdeutschland nach Berlin aufbrachen und nun in ihren durchgestylten Wohnungen am Prenzlauer Berg sitzen und ihre Kinder mit dem SUV zu Schule fahren. Stelling ist in Stuttgart aufgewachsen und hat für ihren Roman den Preis der Leipziger Buchmesse 2019 bekommen. Wer vom Lesen nicht genug bekommt, kann das Stück auch im Kammertheater auf der Bühne sehen.

„Schäfchen im Trockenem“ im Kammertheater Stuttgart, Uraufführung Samstag, 16. November, 20 Uhr, weitere Aufführungen Di 19., Mi 20., Donnerstag 21. November, jeweils 20 Uhr.  
[www.schauspiel-stuttgart.de](http://www.schauspiel-stuttgart.de)

## TOM SACHS: TIMELINE

Das SCHAUWERK Sindelfingen zeigt bis zum 26. April 2020 eine Retrospektive des amerikanischen Künstlers Tom Sachs. Neben Werken aus der Sammlung Schaufler und wichtigen internationalen Leihgaben ist die mehrteilige Rauminstallation Tea Ceremony ausgestellt. Als Highlight baute Sachs eigens für das Museum eine großformatige Skulptur: die Zwillingstürme des World Trade Centers. Mit Erfindergeist und Ironie hinterfragt der Künstler kritisch den Sinn von Ritualen und Lebensweisen.

Ausstellung: Tom Sachs, Timeline, [www.schauwerk-sindelfingen.de](http://www.schauwerk-sindelfingen.de), Di, Do 15–16:30, (im Rahmen einer öffentlichen Führung), Sa, So 11–17 Uhr



## 2. LUDWIGSBURGER LICHTSPIELLEBE

Vom 6. bis 10. November wird es zum zweiten Mal im Scala das Kino- und Filmfestival „Ludwigsburger Lichtspiellebe“ geben, das neben fesselnden Kinofilmen auch prominente Gäste, packende Musik und lebhaftes Diskussionsverspricht. Am 7. November feiert der Film „Lara“ hier Premiere und als Gäste werden Corinna Harfouch und Jan Ole Gerster erwartet. Auch Mario Adorf und Regisseur Dominik Wessely kommen nach Ludwigsburg zur Premiere des Films „Es hätte schlimmer kommen können“ am 8. November. Und am Sonntag, 10. November, wird es ab 11 Uhr um Leonard Cohen im Film gehen mit anschließender Livemusik.

2. Ludwigsburger Lichtspiellebe, 6. bis 11. November, im Scala Ludwigsburg, Karten unter [www.scala.live](http://www.scala.live)



JÖTUL

€ 500,-  
SPAREN\*

JÖTUL F 520-SERIE

## OFEN DES MONATS

\* Angebot gültig bis 31. Dezember 2019. Bei den teilnehmenden Jøtul-Händlern.

Kaminstudio Müller · Mittelstraße 2 · 70180 Stuttgart  
Tel. 0711 6407728 · [www.kaminstudiomueller.de](http://www.kaminstudiomueller.de)

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

**Dr. med. Silke Wegeleben**  
Fachärztin für Innere Medizin  
und Homöopathie  
Krankheit und seelische Belastung  
Schulmedizin und Homöopathie  
Schwerpunkte:  
Reizdarm - Allergie - Hashimoto  
Immunschwäche - Erschöpfung  
[www.dr-wegeleben.de](http://www.dr-wegeleben.de)  
Feuerseeplatz 6 · 70176 Stuttgart · Tel. 0711 - 61 61 60

**DMB MIETER VEREIN STUTTGART**  
**JULE MIT PAUL**  
(Alleinerziehende, ihr Boiler wurde zügig repariert)  
**WIR SIND FÜR DICH DA.  
DEIN MIETERVEREIN.**  
[mieterverein-stuttgart.de](http://mieterverein-stuttgart.de)





## Leben in der Gegenwart

Wie kann uns die Praxis der Achtsamkeit im (Familien)-Alltag helfen, mit Stress besser umzugehen und gesund zu bleiben?

Vor Jahren boomten noch die Begriffe „Wellness“ oder „Ayurveda“, wenn es um die Themen Wohlfühlen oder Stressabbau ging. In neuerer Zeit gibt es einen Hype um das Thema „Achtsamkeit“ und „Selbstfürsorge“. Achtsamkeitskurse schießen wie Pilze aus dem Boden. Ist die Achtsamkeitspraxis „Mindful Based Stress Reduction“ (MBSR) nach Jon Kabat Zinn eine neue Therapieform? Woher kommt diese Bewegung überhaupt und kann mir Achtsamkeit auch im Familienalltag helfen? Wir haben uns

über diese und weitere Fragen mit der Achtsamkeitstrainerin Andrea Kubiak unterhalten, die im Stuttgarter Osten selber Kurse dazu anleitet.

**Frau Kubiak, Achtsamkeitskurse schießen seit einigen Jahren aus dem Boden. Gestresste Zeitgenossen verbringen ihre Zeit bei Sitzmeditation und Bodyscan. Können Sie uns kurz erläutern, worum es bei der Achtsamkeitspraxis „Mindful Based Stress Reduction“ (MBSR) geht?**

Vielleicht wäre es zunächst hilfreich zu sagen, was MBSR „nicht“ ist: MBSR ist kein Wellness-Programm, kein Selbstoptimierungsweg und auch kein Entspannungsverfahren, wie zum Beispiel das Autogene Training oder die Progressive Muskelentspannung. Das MBSR-Achtsamkeitstraining ist aus meiner Sicht eine intensive Bewusstseinschulung, mit verschiedenen Techniken, wie Bodyscan, Meditationsformen und Yogaübungen.

**Wie muss ich mir das konkret vorstellen?**

Bei der Achtsamkeitspraxis geht es zunächst einmal ums Innehalten, also darum, vom ständigen TUN ins einfache SEIN – mit sich selbst Sein - zu kommen.

Die Achtsamkeit kann uns dabei helfen, von Moment zu Moment zu leben.

**Was heißt von Moment zu Moment?**

Das Leben findet nur in der Gegenwart statt, auch wenn wir alle diese Tatsache oft ausblenden. Meist sind wir sehr beschäftigt. Wie im Automodus rennen wir durch unseren Alltag, planen unsere Zukunft oder hängen gedanklich noch in der Vergangenheit. Die Vergangenheit ist längst vorbei, die Zukunft noch gar nicht da.

Wir vergessen das die meiste Zeit. Aber Tatsache ist, dass alles, was wir wirklich haben, nur dieser Moment in der Gegenwart ist. Achtsamkeit wendet sich radikal diesem gegenwärtigen IST-Zustand zu und erforscht ihn in dem Moment, in dem er in das Bewusstsein kommt. Selbstverständlich müssen wir alle im Alltag auch immer wieder Dinge und Termine planen und dafür ein Stück in die Zukunft vorausdenken. Auch der Blick in die Vergangenheit ist wichtig, um aus früheren Erfahrungen zu lernen. Aber wirklich leben und agieren, das tun wir dann ja doch wieder nur im Hier und Jetzt.

**Ist deshalb auch der „Bodyscan“ so wichtig?**

Der „Bodyscan“ ist als erste formelle

Achtsamkeitsübung eingeführt, weil er uns mit dem Objekt der Achtsamkeit in Verbindung bringt, das uns am nächsten ist: mit unserem eigenen Körper. Der Bodyscan ist eine achtsame Reise hin zu den einzelnen Körperteilen. Wir erforschen dabei unsere Körperempfindungen von den Zehen bis zum Kopf. Es geht ums „Spüren“. Was zeigt sich zum Beispiel in diesem Moment am Fuß, an der Brust, am Rücken... Das kann ein Kribbeln, Wärme oder Kälte sein, vielleicht auch ein Gefühl von Anspannung oder Schmerz.

**Auch Meditationsübungen haben einen wichtigen Anteil in der Achtsamkeitspraxis. Diese kommen ja eigentlich aus der buddhistischen Tradition Asiens?**

Die Wurzeln der achtsamen Lebensweise finden sich in der Tat in den Jahrtausende Jahre alten Schriften Buddhas. Der amerikanische Molekularbiologe Jon Kabat Zinn hat diese Praxis Ende der siebziger Jahre ursprünglich als achtwöchigen Kurs für Menschen konzipiert, die nach Bewältigungsstrategien für Stress, Schmerzen oder chronische Erkrankungen suchten. Die Essenz von Achtsamkeit ist universell und wird im MBSR-Kurs losgelöst von ideologischen oder religiösen Kontext

### ZUR PERSON:

**Andrea Maria Kubiak:**  
Jahrgang 1965,  
verheiratet,  
Mutter von zwei



erwachsenen Kindern. Heilpraktikerin für Psychotherapie, Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin, MBSR-Lehrerin – Stressbewältigung durch Achtsamkeit und MSC-Lehrerin – Achtsames Selbstmitgefühl in eigener Praxis. [www.andrea-kubiak.de](http://www.andrea-kubiak.de)

gelehrt. Wer das Programm durchläuft, benötigt also keinen buddhistisch-spirituellen Hintergrund, profitiert aber natürlich von der spirituellen Weisheit, aus denen die Achtsamkeitspraxis wurzelt.

### Kann man die Praxis der Achtsamkeit mit einer Therapie vergleichen?

Erfahrungen und Erkenntnisse, die in einem Achtsamkeitskurs gewonnen werden, können durchaus therapeutisch auf einzelne Teilnehmende wirken. MBSR ist aber keine Therapie. Der Achtsamkeitsweg jedes Einzelnen entsteht durch das regelmäßige Praktizieren. Welche inneren Prozesse dabei in Gang gesetzt werden, ist nicht vorhersehbar.

### Wie wirkt die Meditationspraxis auf der körperlichen Ebene?

Während der Meditation nehmen wir vor allem wahr, was ist. Wir bemerken körperliche Empfindungen, Geräusche, beobachten den natürlichen Atemfluss, auftauchende Gedanken und Emotionen. Dabei können wir erleben, wie Körper, Geist und Seele miteinander in Verbindung stehen und sich wechselseitig beeinflussen. Ein Beispiel: Fühle ich mich zum Beispiel gestresst, weil ich befürchte, den Bus zu verpassen, wirkt sich das automatisch auf meine Gedanken aus. Ich denke dann vielleicht „das schaffe ich nie“. Gleichzeitig kann ich beobachten, wie es zu bestimmten Körperreaktionen kommt. Wahrscheinlich spannen sich meine Muskeln an, vielleicht beiße ich verkrampft die Zähne aufeinander oder ziehe die Schultern hoch. Das sind klassische Stressreaktionen, die sich im Körper, aber eben auch gleichzeitig in der Art meiner Gedanken und Emotionen zeigen.

Manche erleben erst auf dem Meditationskissen oder beim Bodyscan, wie angespannt und gestresst sie wirklich sind oder an welchen Stellen wiederholt Schmerzen auftreten. Das MBSR-Programm wurde von Anfang an wissenschaftlich untersucht. So wurde belegt, dass Achtsamkeit nachweislich nicht nur positive Auswirkungen auf das allgemeine Wohlbefinden und die gefühlte Lebensqualität hat, sondern auch auf die Gehirnstrukturen.

In Langzeitstudien haben Wissenschaftler herausgefunden, dass sich durch die Meditation jene Areale im Gehirn verändern, die für das Gedächtnis, das Lernen und die Emotionskontrolle zuständig sind. Auch die Dichte der grauen Zellen nahm bei langjähriger Meditierenden deutlich zu.

### Eltern stehen im Familienalltag häufig auch ganz schön unter Stress.

Eine Familie zu „managen“ und Kinder in ihrer Entwicklung zu begleiten, ist eine der schönsten und anstrengendsten Aufgaben zugleich. Aus meiner eigener Erfahrung als Mutter und aus dem, was mir die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer berichten, wirkt sich das eigene Achtsamkeitstraining mit der ganzen Palette seiner Wirksamkeit ganz direkt – und zwar positiv – auf den Familienalltag aus. Denn die Einsichten, die ich durch die Achtsamkeit über mich selbst, meine Verhaltensmuster, Fehl- und Denkweisen, Werte gewinne, über all das, was mich ausmacht, was mich stresst und freut, fließen auf ganz natürliche Weise auch in meine Haltung und in meine Elternrolle mit ein. Am eindrücklichsten finde ich, dass Achtsamkeit neue Wege zu einer neuen Beziehungsqualität zwischen den Partnern/Eltern und Kindern eröffnet.

Andrea Kubiak

Die Beziehung zueinander und wie wir diese leben, bestimmt die Qualität des Miteinanders in Familien, nicht die Erziehung.

„Wenn ich gelernt habe, im Alltag innezuhalten, ... erhalte ich ein Stück Freiheit.“

### Wie meinen Sie das?

Ein Beispiel: Wenn ich gelernt habe, immer wieder bei mir selbst, bei meinem Atem anzukommen und im Alltag innezuhalten, kann ich auch innerlich einen Schritt zurücktreten und mir ein paar Atemzüge gönnen, wenn meine Kinder miteinander streiten. Zwischen Reiz (Kinder streiten) und Reaktion (Ich möchte den Streit beenden, indem ich mich einmische) habe ich durch dieses Innehalten ein Stück Freiheit gewonnen, ein paar Sekunden, in denen ich neu entscheiden kann, ob es jetzt nützlich ist, mich einzumischen - was es eben oft nicht ist. Ich lasse mich also wahrscheinlich nicht mehr so leicht in die wenig hilfreiche Schiedsrichterposition bringen, sondern kann die Situation wie von Außen von der Zuschauertribüne aus betrachten.

Es könnte sein, dass sich herausstellt, dass die Kinder ihren Streit dann auch ohne mein Zutun geregelt kriegen (Selbstwirksamkeit) und an dieser Erfahrung wachsen. Als Mutter oder Vater könnte ich dabei die Erfahrung machen, dass ich nicht immer alles unter Kontrolle haben muss, auch mal gelassen bleiben darf und loslassen kann. Das stärkt nicht nur mein Vertrauen in mich, sondern auch das Vertrauen in meine Kinder.

Das Gespräch führte Sabine Rees.



## CELENUS Fachklinik Bromerhof

### Stationäre Mutter/Vater-Kind-Rehabilitation

[www.fachklinik-bromerhof.de](http://www.fachklinik-bromerhof.de)  
[www.facebook.com/bromerhof](https://www.facebook.com/bromerhof)

Ein Unternehmen der Celenus-Gruppe, Offenburg



Kraft tanken im Allgäu gegen den Winter-Blues !!!  
Mutter/Vater-Kind-Maßnahmen im Winter/Frühjahr sind besonders effektiv.

### Kinderchirurgische Gemeinschaftspraxis

G. Hrivatakis, Dr. med. Th. Heim  
Fachärzte für Kinderchirurgie

Ambulante Operationen  
Ultraschall



Olgastr. 57A,  
70182 Stuttgart,

Sprechstunde:

Mo,Do 15:00 bis 17:00  
Di 09:00 bis 13:00 und 14:00 bis 17:00  
Mi 09:00 bis 13:00 und 14:00 bis 16:00  
Fr 09:00 bis 14:00

Tel. 0711 / 24 86 591,  
Fax 0711 / 24 83 84 80  
[www.kinderchirurgie-praxis.de](http://www.kinderchirurgie-praxis.de)



ACHTSAMKEITS  
Schmiede

### STRESS BEWÄLTIGEN MIT ACHTSAMKEIT

Mit MBSR zu innerer Ruhe, Gelassenheit und Selbstfürsorge

MBSR-Kurse & Einzelcoachings,  
TAA- Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz

Tina Klein, Tel 0173 41 33 873

[www.achtsamkeits-schmiede.de](http://www.achtsamkeits-schmiede.de)

### MAMA / PAPA IST KRANK?

### WIR KOMMEN!

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



familienpflege  
esslingen

Familienpflege Esslingen  
Tel. 0711 / 36 55 621 • [www.familienpflege-es.de](http://www.familienpflege-es.de)

### TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

Der klassische MBSR-Kurs besteht aus 8 bzw. 9 Einheiten, wenn man den Tag der Achtsamkeit dazu zählt (ein ganzer Übungstag im Schweigen). Um wirklich entscheiden zu können, ob ein MBSR-Kurs zu einem bestimmten Zeitpunkt das Passende ist, ist für die verbindliche Anmeldung ein ausführliches, telefonisches Informationsgespräch Bedingung. Qualifizierte und zertifizierte MBSR-Lehrerinnen und Lehrer findet man über den Bundesverband: [www.mbsr-verband.de](http://www.mbsr-verband.de)



### BUCHTIPP:

Amber Hatch, Mutter von 3 Kindern und praktizierende Buddhistin, zeigt, wie man sich mit kleinen Meditationen selbst stärken kann und so das Familienglück wächst.

Amber Hatch, Achtsam Eltern sein - für ein gelassenes und glückliches Familienleben, Trias 2018, 248 S., ISBN: 9783432106687, 16,99 Euro

*rehamed*  
**Adventsmarkt**  
Der Gesundheitsmarkt für Groß und Klein  
Samstag, 23 November 2019 14-18 Uhr

- ★ Kinderprogramm
- ★ Advents-Basteln
- ★ Vorträge und Workshops rund um Ihre Gesundheit
- ★ Leckereien und Getränke

rehamed GmbH • Im Haus der Gesundheit  
Stuttgarter Straße 33 • 70469 Stuttgart-Feuerbach  
Tel.: 07 11-135320-12 • www.rehamed-stuttgart.de

**PHYSIOGRAF** PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE,  
REHABILITATION UND OSTEOPATHIE

Schwerpunkt: Funktionsstörungen im Becken und am Beckenboden

**VORTRAG: INKONTINENZ BEI KINDERN**  
Mittwoch, 20.11.2019, 19:00 Uhr, Physiotherapie Graf, Ohmstraße 15

Ungewollter Urinverlust/Stuhlabgang am Tag oder in der Nacht ist eine kindliche Erkrankung und keine Schande. Physiotherapeutin Melanie Kohl informiert über die Ursachen, Behandlungsmöglichkeiten und den Einsatz unterstützender Hilfsmittel bei diesem „Tabuthema“.

Physiotherapie Graf, Ohmstraße 15, 70736 Fellbach  
Tel. 0711/5780478 | www.physio-graf.de

Ohne Anmeldung  
Eintritt frei!

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

**PHYSIOTHERAPIE**  
FÜR SÄUGLINGS • KINDER • JUGENDLICHE • ERWACHSENE

bobath • vojta • castillo morales • atemtherapie  
entwicklungsberatung • rückbildung • baby-massage  
baby- & krabbelgruppen

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

**Fides Podschun**  
Pädagogische Beratung  
SÄUGLINGS KINDER JUGENDLICHE ERWACHSENE  
+49(+1)151 234 036 07  
www.fides-podschun.de  
Turmstr. 10 • 71364 Winnenden

**„Belastetes (Er-)Leben verändern!“**  
Krisenintervention  
Traumazentrierte Begleitung  
Bindungsorientiertes Coaching  
Individuelles Mentoring

Sozialpädagogin • Kindheitspädagogin  
Traumapädagogin (DeGPT/BAG-TP)  
Integrativer bindungsorientierter Coach (I.B.T.)

# Pipi in der Hose

## Einnässen bei Kindern - ein Tabuthema



Eine beschämende Situation für's Kind

von Isabelle Steinmill

**Das „Einnässen“ bezeichnet einen unfreiwilligen Urinverlust, der sowohl am Tag als auch in der Nacht auftreten kann. Bis zum fünften Lebensjahr ist es noch völlig normal, dass ein Kind hin- und wieder einnässt. Ist das Kind älter, so können ein Reihe von Ursachen dahinter stecken. Was tun, wenn ein Kind einfach nicht „trocken“ wird oder nach einer längeren windelfreien Phase plötzlich wieder einnässt?**

Johannes Schwarz\* ist sieben. Zum Zeitpunkt der Einschulung ist er anders als viele seiner Altersgenossen nicht vollständig „trocken“. Nachts und tagsüber hat er Probleme mit der Urinkontrolle, nässt zwar nicht so häufig richtig ein, verliert aber immer wieder ein bisschen Urin. Die Eltern haben bereits einen Kinderurologen aufgesucht. Dieser stellt eine zu kleine Blase fest und verschreibt ein Medikament. Die Eltern sind verunsichert, dass der Arzt gleich zu einem Medikament mit Nebenwirkungen greift. Sie entscheiden sich gegen eine medikamentöse Behandlung und versuchen, das Problem zu verbergen, aus der Angst heraus, ihr Sohn könnte in der Grundschule ausgeschlossen werden. Sie kaufen entsprechende Kleidung, bei der das Einnässen nicht auffällt. An langen Schultagen wird Johannes Unterhose mit einer Damenbinde versehen.

Das Problem ist damit allerdings nicht gelöst. Zuhause herrscht eine angespannte Stimmung, weil die Wäscheberge überhand nehmen und sich keine Besserung einstellt. Johannes geht ungern auf die Toilette, regelmäßig gibt es deswegen Streit. Was kann Johannes Familie tun, um das Problem in den Griff zu bekommen? Müssen Eltern, die sich ärztlich beraten lassen, immer mit einer medikamentösen Behandlung rechnen?

### Einnässen ist nicht selten

Die Regale in Drogeriemärkten sind voll an Windeln für Kinder im Grundschulalter. Trotzdem ist das Thema tabuisiert, der soziale Druck enorm. Die Deutsche Kontinenz Gesellschaft gibt an, dass

das Einnässen bei Kindern die zweithäufigste Erkrankung nach Allergien und das häufigste urologische Symptom ist. Aber wer will schon zugeben, dass Kind und Eltern es nicht „geschafft“ haben, das Kind windelfrei einzuschulen?

Experten raten von rigorosem „Töpfchen-Training“ ab. Unumstritten ist, dass verschiedene Voraussetzungen beim Kind vorliegen müssen, damit es seine Ausscheidungen kontrollieren kann. Trotzdem besteht von Seiten einiger Eltern immer noch die Erwartung, dass Kinder mit dem Übergang in den Kindergarten keine Windel mehr haben sollten. Laut einem Artikel im Ärzteblatt nassen zehn Prozent der Siebenjährigen nachts ein, immerhin zwei bis sieben Prozent auch tagsüber. Trotzdem ist es für die betroffenen Familien oftmals eine langwierige psychische Belastung.

### Gründe für das Einnässen

Viele wissen nicht, dass die Gründe für das Einnässen zahlreich und eher selten psychologischen Ursprungs sind. Je nachdem, wann und wie häufig ein Kind unwillkürlich Urin verliert, können Trinkgewohnheiten, tiefer Schlaf, eine kleine Blasenkapazität oder selten die mangelhafte Ausschüttung des antidiuretischen Hormons ursächlich sein.

Die Verhaltensbiologin Dr. rer. nat. habil. Gabriele Haug-Schnabel forscht seit Jahren zur Ausscheidungsautonomie bei Kindern. Sie betont, dass genetische Dispositionen einen nicht zu unterschätzenden Einfluss darauf haben können, wann Kinder „trocken“ werden. Es spielen vor allem eine Rolle, wann der Vater des Kindes ausscheidungsautonom geworden sei. Weltweite Studien würden außerdem belegen, dass Kinder, die extrem früh sprechen lernten, oftmals länger eine Windel brauchen. Bei solchen Kindern würde die Sprachentwicklung lange Zeit einen Großteil der Aufmerksamkeit fordern. Generell wird unterschieden, ob Kinder nur nachts oder auch tagsüber einnässen.

Nässt ein Kind nach einer längeren windelfreien Phase wieder ein, können die Ursachen psychologischen Ursprungs sein. So erging es Familie Wegener\* aus Stuttgart. Sohn Ludwig war beinahe zwei Jahre vollständig windelfrei, als er nach

der Trennung der Eltern von heute auf morgen wieder stark einzunässen begann. Die Mutter nahm anfangs eine abwartende Haltung ein. Bei einer Mutter-Kind-Kur riet eine Therapeutin dazu, mit dem Sohn eine Kindertherapeutin aufzusuchen, um den Ursachen des wiederholten Einnässens auf die Spur zu kommen. Gemeinsam mit ihr gelang es Mutter und Kind, durch eine Kombination verschiedener verhaltenstherapeutischer Maßnahmen nach vielen Monaten das Problem in den Griff zu bekommen.

### Wann behandeln?

Das Sozialpädiatrische Zentrum des Olgahospitals in Stuttgart (SPZ) betreut einnässende Kinder schwerpunktmäßig im höheren Kindergarten- bis zum Grundschulalter. Dr. med. Barbara Ladwig, Oberärztin im SPZ, empfiehlt, ein Einnässen ohne anderweitige Ursachen ab einem Alter von fünf Jahren zu behandeln, abhängig vom Leidensdruck des Kindes. Seltenes nächtliches Einnässen sei bis sechs Jahre im Rahmen der normalen Entwicklung.

Auch Haug-Schnabel rät dazu, die Ursachen ärztlich abklären zu lassen. Sie ist sich sicher, dass auch das nur nächtliche Einnässen für die meisten Kinder eine Belastung sei, spätestens dann, wenn eine Übernachtung im Kindergarten oder in der Grundschule ansteht.

### Wo behandeln?

Das SPZ ist eine kompetente Anlaufstelle für Eltern aus der Region Stuttgart. „Unser Vorgehensweise hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab. Von der Art des Einnässens, beispielsweise nur nachts und/oder auch tagsüber, häufig oder selten, viel oder wenig, schon immer oder wieder auftretend nach längerer Phase der Urinkontrolle. Auch wichtig ist, wie das Trinkverhalten ist, ob zusätzlich eine Verstopfung vorliegt oder andere organische oder auch psychische Gründe für das Einnässen zu finden sind. Das muss zuerst alles geklärt werden, manchmal in Kooperation mit dem betreuenden Kinderarzt oder anderen Abteilungen des Olgahospitals“, so Ladwig.

„Dementsprechend unterschiedlich sind auch die Therapieansätze: Immer wichtig ist eine Information, Aufklärung und Begleitung der Eltern, vor allem aber auch der Kinder. Oft kommen verhaltenstherapeutische Maßnahmen zum Einsatz, gegebenenfalls kombiniert mit apparativen Möglichkeiten, beispielsweise einer Klingelhose beim nächtlichen Einnässen. Seltener werden medikamentöse, physiotherapeutische oder andere Interventionen notwendig.“

Gabriele Haug-Schnabel verweist auf ihrer Homepage auf ihre Einnässberatung. Diese ist auch telefonisch möglich. Die Kosten werden oftmals von den Krankenkassen

übernommen. Nicht selten hat sie es mit Eltern zu tun, die bereits einen regelrechten Marathon hinter sich haben.

### Unterstützung durch die Eltern

Haug-Schnabel hält die Zeit um den zweiten Geburtstag für den optimalen Zeitpunkt, um mit dem Trockenwerden zu starten, da sich viele Kinder nun für die Themen „Pipi“ und „Kacka“ zu interessieren beginnen.

Eltern sollten dabei vor allem locker bleiben und ihre Kinder aufmerksam beobachten. Würden diese Anzeichen zeigen, auf die Toilette zu müssen, solle man nicht fragen: „Musst du etwa auf die Toilette?“, sondern dem Kind unterstützend Hilfe anbieten und sagen: „Du musst zur Toilette, ich helfe dir.“ Positiv würde es sich auswirken, ein Bilderbuch mit auf die Toilette zu nehmen. Das Kind würde sich dann eher Zeit lassen und seine Blase wirklich vollständig entleeren. Haug-Schnabel hält es auch für wichtig, dass Eltern ihren Kindern ein Vorbild sind, indem sie auf ihre eigenen Toilettengänge hinweisen, etwa mit: „Jetzt muss ich erst ganz dringend auf die Toilette, bevor wir weiter spielen.“

Wichtig ist, dass die Eltern locker bleiben und dem Kind möglichst keine Vorwürfe machen, wenn es länger braucht, bis es bereit ist, auf die Toilette oder das Töpfchen zu gehen. Die meisten Eltern nehmen den richtigen Zeitpunkt intuitiv wahr. Manche brauchen dafür einfach länger als andere.

Wenn ein Kind bis ins Grundschulalter eine Windel braucht oder nach einer längeren windelfreien Phase wieder einnässt, ist es sicherlich sinnvoller, die Ursachen abklären zu lassen, bevor das Problem innerhalb der Familie zum Streitthema wird. Die Wahrscheinlichkeit, dass zu dem eigentlich organischen, entwicklungsbedingten oder auch psychischen Problem zusätzlich Machtkämpfe entstehen und der Toilettengang an sich ein Problem darstellt, ist sonst umso mehr gegeben.

*\*Namen geändert, das Kind und seine Familie sind der Redaktion bekannt*

### TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

Homepage der „Forschungsgruppe Verhaltensbiologie des Menschen“ (FVM), die Frau Dr. rer. nat. habil. Gabriele Haug-Schnabel leitet. Dort findet man einige (wissenschaftliche) Publikationen zum Thema und auch weitere Informationen zur Einnässberatung: [www.verhaltensbiologie.com](http://www.verhaltensbiologie.com)

Einen Termin im SPZ bekommt man, nachdem ein Eingangsfragebogen ausgefüllt und zugesandt wurde. Diesen kann sich die Familie aus dem Internet herunterladen oder auch beim SPZ anfordern. Außerdem benötigt man zum Termin eine Überweisung des Kinder- oder Hausarztes. [www.klinikum-stuttgart.de/kliniken-institute-zentren/paediatric-1-sozialpaediatric/startseite/](http://www.klinikum-stuttgart.de/kliniken-institute-zentren/paediatric-1-sozialpaediatric/startseite/)



# Naturmedizin

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!

Hier im LEUZE Mineralbad werden für Ihre Gesundheit **drei Mineralwasser-Quellen genutzt. Zwei Quellen davon** sind mit dem Prädikat **staatlich anerkannte Heilquelle** ausgezeichnet. Ein wahrer Naturschatz.

SaunaPremium  
DEUTSCHER SAUNA-BUND



**DAS LEUZE**  
Die Erlebnis-Therme am Neckar

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

Am Leuzebad 2–6 · 70190 Stuttgart · Tel. 0711 216-99700 · [stuttgart.de/baeder/leuze](http://stuttgart.de/baeder/leuze)

Stuttgarter Bäder



# Fabrikverkauf

## Wäsche und Bekleidung aus Naturfasern

### Laufend

### Sonderangebote

- Wickelsysteme
- Nachtwäsche

- BHs, Still-BHs

- Strumpfwaren

- Babyfelle
- Baby-/Kinderwäsche

- Sportwäsche

- Wollfleece-Bekleidung

- Wäsche für Erwachsene

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

Zusätzlich im Nov. und Dez. Sa: 9.00 bis 14.00 Uhr (24.12. bis 31.12. geschlossen)

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

Engel GmbH – Wäsche und Bekleidung aus Naturfasern

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



Wieder selbstständig in Schule, Alltag und Beruf

**ZIEGER**  
Praxis für Ergotherapie



25 Jahre Erfahrung

Zertifizierte sensorische  
Integrations-therapie  
inkl. Elternberatung  
bei Auffälligkeiten von

- Körperwahrnehmung
- Sprachentwicklung
- Verhalten
- Grob- und Feinmotorik
- Konzentration
- schulischen Leistungen
- Schlafverhalten

Schorndorf · Schlichtener Str. 105  
**Telefon (07181) 22167**

E-Mail: [info@ergoschorndorf.de](mailto:info@ergoschorndorf.de)  
Internet: [www.ergoschorndorf.de](http://www.ergoschorndorf.de)

Jetzt mit einer  
zweiten Praxis in Schorndorf,  
sehr nah an der B29:  
Steinwasenstraße 6-8



## Natalija Olear Heilpraktikerin

Zurück zum inneren Gleichgewicht

durch eine ganzheitliche Therapie

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

Naturheilpraxis für klassische Homöopathie  
und Psychotherapie

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

[www.homoeopathie-olear.de](http://www.homoeopathie-olear.de)

## Praxis für Ergotherapie

Bio- & Neurofeedback

In meiner Praxis behandle ich **Kinder, Jugendliche und Erwachsene** mit unterschiedlichen Erscheinungsbildern wie z.B. AD(H)S, Autismus, Konzentrationschwächen; Schlaganfall und weitere neurologische Erkrankungen.

- **Neurofeedback** und **Biofeedback**
- **Marburger Konzentrationstraining** in Gruppen

Diese Leistungen sind im Rahmen der ergotherapeutischen Verordnung möglich und abrechenbar.

[www.ergotherapie-diez.de](http://www.ergotherapie-diez.de)

Praxis für  
Ergotherapie



Tabea Diez

Friedrich-Glück-Str. 20  
Kunstmühle Schornbach

73614 Schorndorf  
Tel. 07181 2629-420  
mobil 0173-1578822

# Sensorische Integration

Was ist das eigentlich?



Mit Schaukeln und Stützen die Nahsinne stimulieren

von Isabelle Steinmill

**Fühlen wie der Stift in meiner Hand liegt, auf einem Bein stehen ohne umzufallen – bei solchen und anderen Sinnesleistungen ist es wichtig, dass eingehende Reize vom Gehirn gut verarbeitet werden, also die sensorische Integration funktioniert. Es gibt sogar eine Therapieform, die bei Problemen bei der Verarbeitung eingehender Sinnesleistungen helfen kann.**

Die Sensorische Integrationstherapie (SI-Therapie) ist eine von mehreren Therapieformen, die vor allem Ergotherapeuten anwenden. Sie wurde von der US-Amerikanerin Anna Jean Ayres begründet, Entwicklungspsychologin und Ergotherapeutin. Ihre Studien aus den 1970ern mit Kindern mit Lerndefiziten ergaben, dass Störungen der Wahrnehmung und Verarbeitung von Sinnesreizen ursächlich sein könnten. Als „Sensorische Integration“ wird unter Fachleuten die Wahrnehmungsleistung unseres Gehirns bezeichnet, das Sinnesreize aufnimmt und einordnet. Ayres ging es weniger um Sehen, Hören und Riechen, sondern vor allem um die Nahsinne, wie den Tast- und Berührungssinn, den Gleichgewichtssinn und den Kraft- und Bewegungssinn.

Kinder, die solche Reize angemessen aufnehmen und verarbeiten können, fallen nicht um, wenn sie auf einem Bein stehen, da der Körper durch eine angemessene Reaktion das Ungleichgewicht ausgleicht. Manche Kinder, deren Reizaufnahme in den frühen Lebensjahren gestört worden sei, würden sich motorisch unangemessen verhalten. Manche von ihnen würden sogar Lernstörungen aufweisen, andere sind anderweitig verhaltensauffällig, so Ayres Theorie.

Der Therapie-Alltag

Susanne Heintl, Ergotherapeutin in der Ergopraxis Esslingen, hat jahrelange Erfahrung mit der SI-Therapie. Sie berichtet, wie manche Kinder zu ihr kommen und Probleme mit der Körperwahrnehmung hätten. Manche von ihnen könnten nicht gut ihr Gleichgewicht halten, bei anderen sei die taktile Wahrnehmung gestört, sie könnten beispielsweise kein Pflaster auf der Haut, kein Essen oder keine Farbe an den Fingern ertragen.

Mit solchen Kindern könne sie manchmal schnell Erfolge erzielen, durch Gleichgewichtsübungen in der Hängematte oder das Experimentieren mit ihnen angenehmen Materialien wie Ton oder Malseife. Manche würden dadurch sogar ihre schulischen Leistungen verbessern können.

Ein Mädchen sei mit zweieinhalb Jahren zu ihr gekommen und nur auf den Zehenspitzen gelaufen. Heintl habe es zweimal wöchentlich behandelt und seine Körpereigenwahrnehmung unter anderem durch das Bälle- oder Bohnenbad stimuliert. Das Kind sei im Bohnenbad gesessen und mit dem ganzen Körper eingetaucht oder habe darin Gegenstände erspürt.

Auch wenn sie die SI-Therapie für erfolgversprechend hält, räumt sie ein, dass es auch Kinder gibt, bei denen nur kleine Erfolge erreicht werden können, wie bei anderen Therapieformen auch.

Kritik an der SI-Therapie

Die Gesellschaft für Neuropädiatrie (GNP) hat sich 2002 in einer Stellungnahme kritisch zur SI-Therapie geäußert. Auch wenn diese etwas in die Jahre gekommen ist, sei sie in wesentlichen Punkten noch aktuell, so der Vorstand der GNP. Hauptkritikpunkt ist, dass Begründerin Ayres von inzwischen überholten entwicklungspsychologischen Voraussetzungen ausgegangen sei.



## Marienhospital Stuttgart

Geborgenheit und höchstes  
medizinisches Niveau ...

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

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

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

Marienhospital  
Stuttgart

Außerdem sei es bisher nicht gelungen, die Existenz solcher „neurophysiologisch begründeter“ Verarbeitungsstörungen sensorischer Informationen überzeugend nachzuweisen. Trotz aller Kritik räumt die GNP aber ein, Elemente der SI-Therapie könnten durchaus für Ergotherapeuten eine Bereicherung sein, dabei helfen, einen guten Zugang zu Kindern zu finden oder deren Handlungskompetenz und Selbstsicherheit zu verbessern. Es gebe aber keine Studien, die überzeugend nachweisen könnten, dass die SI-Therapie bei verhaltensauffälligen oder lerngestörten Kindern Erfolge erziele.

Der Deutsche Verband der Ergotherapeuten (DVE) greift diese Kritik auf. Ayres' Erkenntnisse würden einer differenzierten Betrachtung unterzogen. Der DVE plädiert dafür, dass alle, die die SI-Therapie anwenden, eine fundierte Ausbildung

absolviert haben sollten. Laut dem DVE ist es unbestritten, dass sensorische Verarbeitungsprozesse eine elementare Bedeutung haben.

#### TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

- Die Stellungnahme der Gesellschaft für Neuropädiatrie findet man in überarbeiteter Form (von 2017) hier: <https://www.dgspj.de/wp-content/uploads/service-stellungnahme-si-2017.pdf>
- Beim Deutschen Verband der Ergotherapeuten können Eltern eine Infobroschüre bestellen: <https://dve.info/service/dve-shop/produkt/sensorische-integrationstherapie-informationen-fuer-eltern>

## Stellschraube Gehirn

Risiken und Auswege bei negativen Prägungen



Selbstbewusst durchs Leben

von Cristina Rieck

**Welche Risiken aus der frühen Kindheit können die Entwicklung des kindlichen Gehirns und die Reifung der Persönlichkeit und Psyche negativ beeinflussen? Und kann man solche ungünstigen Entwicklungen später noch ausgleichen? Dr. Nicole Strüber ist diesen Fragen in ihrem neuesten Buch auf den Grund gegangen.**

Die Neurobiologin und Psychologin erklärt in „Risiko Kindheit – Die Entwicklung des Gehirns verstehen und Resilienz fördern“ zunächst auf anschauliche Weise, wie bestimmte Risikofaktoren die Entwicklung des kindlichen Gehirns und damit unsere Persönlichkeit und Psyche negativ beeinflussen. Dabei geht sie ebenso auf elterliches Fehlverhalten ein wie auf äußere Umstände wie die digitale Welt, Armut, Krieg, Flucht und Migration oder sexueller Missbrauch.

Sogar außergewöhnliche Stresssituationen der Mutter während der Schwangerschaft beeinflussen laut Strüber bereits das Stresssystem im Gehirn des Fötus, bei dem als Säugling oder Kleinkind eine erhöhte Reizbarkeit zu beobachten sei.

#### Bindungserfahrungen entscheidend

„Frühe sichere Bindungserfahrungen fördern Resilienz“, schreibt Strüber. Das bedeutet, dass Kinder mit guten Bindungserfahrungen besser mit traumatischen Ereignissen oder Stresssituationen umgehen können. Doch auch für Kinder, die negative Bindungserfahrungen gemacht haben, gibt es Wege, um ungünstige Entwicklungen auszugleichen. Je nach Alter ist es laut Strüber möglich, dass die Kinder notwendige Erfahrungen, die das Gehirn im Kindesalter nicht gemacht hat, später nachholen. Spätestens im Jugendlichen- und Erwachsenenalter ist dann laut Strüber eine Psychotherapie ein guter Weg, positive Veränderungen im Gehirn zu erreichen.

**Buchtipp:**

Nicole Strüber:  
*Risiko Kindheit - Die Entwicklung des Gehirns verstehen und Resilienz fördern.*  
Klett-Cotta 2019,  
364 Seiten,  
EUR 22,00,  
ISBN 978-3-608-96287-1



## SABINE KÖNIG

SYSTEMISCHE PRAXIS

Praxis für Beziehungs- und Erziehungsfragen  
(Familien-)Supervision & Fortbildung

praxis@koenig-s-kinder.de | 0711/ 9931075  
[www.koenig-s-kinder.de](http://www.koenig-s-kinder.de)

## Tagesklinik Bernsteinstraße

Tagesklinik  
Bernsteinstraße

Bernsteinstraße 108-112 • 70619 Stuttgart  
Tel.: 0711 6334490 • [klinik@kjp-bernsteinstrasse.de](mailto:klinik@kjp-bernsteinstrasse.de)

[www.kjp-bernsteinstrasse.de](http://www.kjp-bernsteinstrasse.de)

Wohnortnahe Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit psychischen Erkrankungen und Behinderungen

## ENWAKO®

„Das Wahrnehmungstraining für Kinder und Erwachsene“



ENWAKO® Praxis Moritz

ENWAKO-Training • Logopädie • Klinische Lerntherapie

Hintere Straße 24 • 70734 Fellbach • 0711 / 5404500



ZAHNÄRZTE IM  
HUNDERTWASSERHAUS



INFO-VERANSTALTUNG  
28. NOVEMBER 2019 UM 19:30 UHR

## Kerngesund im Kindermund

Gesunde und starke Zähne - von Anfang an!  
Alles, was Sie über die Mundgesundheit Ihres Kindes wissen sollten.  
Die Veranstaltung ist kostenlos.



Foyer der  
Stadthalle Plochingen,  
Hermannstr. 25,  
73207 Plochingen



Anmeldung bis  
20. November 2019 auf  
[www.zih-kids.de/anmeldung](http://www.zih-kids.de/anmeldung)



In den Räumlichkeiten der  
Orthopädischen Klinik Botnang  
Regerstraße 1 / 70195 Stuttgart  
hauseigene Tiefgarage

Dr. med. Wiebke Gembruch

Privatärztliche Praxis für Akupunktur und akupunkturgestütztes Abnehmen  
Fachärztin für Innere Medizin, Zusatzbezeichnung Akupunktur

Klassische Körperakupunktur und Ohrakupunktur  
sowie akupunkturgestütztes Abnehmen

Terminvereinbarung

0711-35141400 • E-Mail info@praxis-gembruch.de • www.praxis-gembruch.de



**La La Logo**

Logopädische Praxis F. Schad



**Ihr Kind  
hat Schwierigkeiten  
mit der Aussprache  
und/oder der Wortschatz  
scheint kleiner zu sein  
als bei gleichaltrigen Kindern?  
Kommen Sie zu uns in die Logopädie.**

**Wir freuen uns auf Sie!**

**La La Logo – Logopädische Praxis F. Schad**

Ohmstraße 15 · 70736 Fellbach · Tel. 0711-50073630  
www.la-la-logo-schad.de · Öffnungszeiten: Mo-Fr 8-18 Uhr  
Termine nach Vereinbarung



**Wir weben für Sie  
Textilien aus Naturfasern**

Wollteppiche, Taschen  
Babytragetücher, Schals  
Tischdecken, Postkarten  
Kuscheldecken, ...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

## OSTEOPATHIE RUND UMS KIND



**wirkraum**

SLOW · GROW · FLOW

**Heike Schaible  
Osteopathin BSc**

**BEHANDLUNG VON:**

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

70193 Stuttgart (West) · [www.wirkraum.org](http://www.wirkraum.org) · 0711/6201528

# Wenn's am ganzen Körper juckt

Neurodermitis und Schuppenflechte



Eine Kühsalbe bringt Linderung.

von Borjana Zamani

**Kinder kratzen sich, Eltern verzweifeln. Eine fachliche Diagnose erleichtert den richtigen Umgang mit der Haut.**

Die Kniekehlen und die Armbeugen sind gerötet, die Haut am Hals wund. Je mehr die Kinder schwitzen, desto gereizter wird die Haut. Professor Peter von den Driesch – Ärztlicher Direktor des Zentrums für Dermatologie, Phlebologie und Allergologie am Klinikum Stuttgart – erklärt für Luftballon: „Neurodermitis tritt häufig bei Kindern auf, da die obere Hautschicht oft noch zu wenig abdichtende Fette hat. Etwa jedes dritte kleine Kind leidet darunter. Die empfindliche Haut der Kinder mit Neurodermitis ist nämlich durch Schweiß leicht irritierbar. Meistens verbessert sich das ab dem zehnten Lebensjahr.“

So sei es auch falsch, Nahrungsmittel ohne einen einsichtigen Grund wie bei einer Nahrungsmittelallergie, die sich schnell durch Mundschwellungen und Juckreiz nach dem Genuss zeigt, zu verbieten. Schübe der Neurodermitis werden öfter durch zufällige zeitliche Zusammenhänge fälschlicherweise bestimmten Nahrungsmitteln zugeordnet. Wenn die Kinder älter werden, wird die Haut durch ihre bessere Abdichtung widerstandsfähiger. Solange sollten Eltern darauf achten, die Haut rückzufetten. Zum Beispiel mit der in Apotheken erhältlichen „Kühsalbe“ (enthält Erdnussöl, Rizinusöl und Wachs), die morgens oder abends aufgetragen werden soll. Diese hätte den richtigen Fettgehalt, sei hypoallergen und werde gut vertragen.

### Diagnose

Hauterscheinungen wie Schuppenflechte sollte man auch mit der Kühsalbe pflegen, empfiehlt der Dermatologe. „Es ist aber hautärztliche Aufgabe,

die beiden Krankheiten auseinanderzuhalten. Grob kann man sie so unterscheiden – Neurodermitis findet man an Körperstellen, an denen man mehr schwitzt, wie in den Beugen, während die

Schuppenflechte sich eher „außen“ am Kopf, an Ohren, Knien und Ellenbogen befindet, wo es trocken ist und mechanische Belastungen auftreten. Schuppenflechte beruht auf einer genetischen Veranlagung und könne auch nicht durch gute Pflege im Voraus vermieden werden. „Auch der Stress spielt keine so große Rolle dabei“, erklärt der Dermatologe, „sondern es handelt sich um eine verstärkte natürliche Reaktion des Abwehrsystems.“ Daher hätten Kinder mit Schuppenflechte sogar eher weniger allgemeine Infektionserkrankungen.

### Alternative Methoden

Es kursieren Geschichten von erfolgreichen Therapien durch Heilpraktiker, Homöopathie oder Diäten. „In der Mehrzahl ist das völlig wirkungslos bei beiden Erkrankungen“, sagt von den Driesch dazu. Auch Meerwasser könne den Zustand der Haut durch Herauslösen der Hautfette eher verschlechtern. Deswegen solle man Kinder mit Neurodermitis nach dem Baden abdsuschen und wenn sich die Haut trocken anfühlt, beispielsweise mit der Kühsalbe eincremen. „Die Erfahrung lehrt“, so Driesch, „wenn sie regelmäßig auf die Haut aufgetragen wird, kann man die Neurodermitis gut beherrschen. Wenn es in einem Schub mal wieder schlimmer wird, sollte man mit einer rezeptpflichtigen Kortison-Creme nicht zu zurückhaltend sein und diese nach ärztlichen Angaben anwenden. Sonst leiden die Kinder überflüssigerweise durch den Juckreiz“, erklärt von den Driesch.

Bei schweren Verläufen könne man dies sogar einige Wochen auf den hartnäckigsten Stellen 1-2 mal pro Woche prophylaktisch machen, um den nächsten Schub zu verhindern.