

Nach Druck der Umschlagseiten wurde die auf der linken Seite beworbene Veranstaltung coronabedingt abgesagt!

EDITORIAL



Ich will Spaß, ich will Spaß

Nee, es gibt jetzt nach sechs Monaten, an denen wir an dieser Stelle überwiegend über das Weh und Leid geschrieben haben, das dieser blöde Virus über uns gebracht hat, nicht schon wieder ein Vorwort zu CORONA!

Ich klick mich jetzt lieber mal durch Youtube, höre und sehe mir die 80er Jahre Mucke von Markus an (was für ein blöder Text!), hotte mit den Kids wie wild durch die Wohnung (ah nee, die sind ja schon ausgezogen - Mist!), erzähle meinen Mann die besten Witze aus dem Nähkästchen (er gähnt) und versuche den lustigen, farbenfrohen Kuchen nachzubacken, der mir gerade auf meiner Timeline auf Instagram angezeigt wurde (sind in Smarties nicht so wahnsinnig viele ungesunde Farbstoffe drin?).

Ganz so einfach scheint es mit mehr Spaß und Humor im Familienalltag also nicht zu sein, aber ein Versuch war es wohl allemal wert - das zumindest postuliert unser Artikel auf den Seiten 12/13. Meine Kollegin hat zum Thema „Für mehr Humor in der Erziehung“ mit einigen Humorforschern gesprochen. Unisono heißt es da: Humor hilft in verkrampften Erziehungssituationen und sorgt für Entspannung. Aber auch: Humor bedeutet nicht, jemanden anderen auszulachen und zu viel Humor kann auch anstrengend sein.

Die Balance zwischen guter Stimmung und Nachdenklichkeit, Freude und Trauer liegt manchmal eng beieinander. Das ist auch in dieser Ausgabe zu spüren. So berichten wir auf Seite 28 von Kindern und Jugendlichen, die sich selbst verletzen. Und unsere Buchtipps auf Seite 31 beschäftigen sich im „Trauermonat“ November mit dem Thema Abschied nehmen.

Persönlich hat mich ein Besuch einer Theateraufführung beschäftigt. Beim „Besuch der alten Dame“ (s.S. 34) erzählt die Hauptdarstellerin Evgenia Dodina von ihrer eigenen Familiengeschichte einer jüdischen Familie in Weißrussland der 30er Jahre. Wenige Tage später wird ein jüdischer Mitbürger, der eine Kippa im öffentlichen Raum getragen hat, überfallen und am 9. Oktober wurde der Opfer des Überfalls der Synagoge vor einem Jahr in Halle gedacht. Nicht immer und schon lange nicht nur wegen Corona fällt es also manchmal schwer, seinen „Humor“ zu behalten und zu pflegen!

Sabine Rus



PITTSBALLOON

event

shop

...luftballons

...partybedarf

...event

...dekoration

2x in
Stuttgart

Ludwigsburg,
Sindelfingen
und online.

...Stuttgart-Wangen
Hedelfinger Str. 103
...Königsbau Passagen
Stuttgart
...Breuningerland
Ludwigsburg
...Breuningerland
Sindelfingen

...pittsballoon.de



© Raes

6

Stuttgart vor der OB-Wahl



© pixabay/Vitalis57

12

Spiel und Spaß

Titelthema: Humor in der Erziehung

Humor kann manch schwierige Lebenssituationen entschärfen. Es ist eine Haltung, die helfen kann, Spaß zu haben und den Alltag zu meistern, auch dann, wenn er sich verrückt anfühlt.



© Moritz Metzger

19

11. Stuttgarter Musikfest

Aktuell

- Schule unter Pandemiebedingungen 5
- Positionen der OB-KandidatInnen zu Familienthemen 6
- Zu viel Reglementierung im Alltag? 8
- Online-Beratung für Alleinerziehende 8
- Coronaregeln auf den Geburtsstationen der Region 9

Dies & Das

10

Advent

- Adventskalender selbst gemacht 11

Spiel und Spaß

- Titelthema: Für mehr Humor in der Erziehung 12
- Schlittschuhlaufen in der Region 14
- Spannende Kartenspiele 16

Ausflug

- Eine Kutschfahrt, die ist lustig 17

12+: für Teenager

- Check-e.jetzt - Lernplattform 18
- Das „Cann“ - Jugendkulturhaus 18
- Deep Inside - Theater im JES 18

Kultur

- 11. Stuttgarter Musikfest 19
- Satelliten am Esslinger Nachthimmel - Premiere der Jungen WLB 20
- Zimt und Zauber Kinder-Variete 20
- Neue Dauerausstellung im Naturkundemuseum Stuttgart 21
- Ritter-Hörspiel-Theater im JES 21

Kultursplitter

22

Filmtipps

- Filmstarts im November 23

Gesundheit und Therapie

- Titelthema: Gegen (fast) alles ist ein Kraut gewachsen 24
- Kräuteranwendungen selbst gemacht 26
- Wie gesund ist eigentlich Honig? 27
- Selbstverletzendes Verhalten bei Jugendlichen 28
- Ess- und Schluckstörungen bei Kindern 30

Buchtipps

- Kinderbücher über Abschiednehmen und Trauer 31

Luftikus

- Die kunterbunte Kinderzeitung 32



Auszeit

- Tipps nur für Eltern: Renitenztheater - „Abenteuer Pubertät“ 34
- „Der Besuch der alten Dame“ im Schauspielhaus Stuttgart 34
- Malik Harris am 28. November im Wizemann 34

Veranstaltungskalender

- Ausstellungen 33
- Tageskalender November 33
- Impressum 46

Kurse, Beratung, Treffpunkte

- Branchenverzeichnis 48

Suche & Finde

- Kleinanzeigen 49



© pixabay/StockSnap

24

Gesundheit und Therapie

Titelthema: Gegen (fast) alles ist ein Kraut gewachsen

Kräuter lösen Krämpfe, beruhigen, heilen Wunden, stärken die Abwehrkräfte und können noch viel mehr. Aber gewusst, wie. Denn jedes Kraut hat eine andere Wirkung.



31

Kinderbücher über Trauer



© Mark Bollhorst

33

Veranstaltungskalender

Schule unter Pandemiebedingungen

Präsenzunterricht im Herbst und Winter trotz Corona?



© pixabay/Alexandra Koch

An den weiterführenden Schulen muss die Maske auch während des Unterrichts getragen werden.

von Isabelle Steinmill

Die kritische Marke von 50 Neuinfektionen pro hunderttausend Einwohner in einer Woche wurde Anfang Oktober in Stuttgart und in Esslingen überschritten. Die Stadt Stuttgart dehnte daher die Maskenpflicht an weiterführenden Schulen auf den Unterricht aus. Wie wird es weitergehen?

„Unser wichtigstes Ziel ist, trotz steigender Infektionszahlen so viel Präsenzunterricht wie möglich an Schulen sicherzustellen“, betont Fabian Schmidt, Pressereferent des Kultusministeriums Baden-Württemberg. „Durch die aktuell ergriffenen Maßnahmen wollen wir Komplettschließungen vermeiden. Wird bei einem Schüler oder Lehrer eine Covid-19-Infektion nachgewiesen, werden Kontaktketten rekonstruiert und im Idealfall nur einzelne Kollegen oder Klassen nach Hause geschickt.“

Hygienekonzept der Schulen

Das Kultusministerium gibt zusammen mit dem Sozialministerium landesweit den Rahmen für das Hygienekonzept der Schulen vor. Die Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt ist eng. Dieses hat oft den besten Überblick über das Infektionsgeschehen vor Ort.

„Wir raten sämtlichen Einrichtungen und Schulen inständig, die Kinder und Jugendlichen möglichst in konstanten Gruppen zu betreuen. Enge Kontaktpersonen müssen bei einer nachgewiesenen Infektion des Schülers oder der Schülerin in Quarantäne. Um als enge Kontaktperson eingestuft zu werden, muss nicht unbedingt ein viertelstündiger Face-to-Face-Kontakt stattgefunden haben. Es genügt auch, wenn die Person mit der/dem Infizierten eine halbe Stunde im gleichen Raum war. Das wissen viele gar nicht“, sagt Dr. Tobias Bischof, stellvertretender Leiter der Abteilung Kinder- und Jugendgesundheitsamt am Gesundheitsamt Stuttgart. Müsse ein Schüler in Quarantäne, bekomme er einen Elternbrief mit den wichtigsten Hinweisen. Enge Kontaktpersonen

müssten unabhängig von einem Testergebnis vierzehn Tage ab Erstkontakt in Quarantäne verbleiben. „Auch wenn immer wieder von Ungerechtigkeiten und uneinheitlichen Regelungen die Rede ist: Diese Vorgabe gilt bundesweit. Es liegt einfach ein anderes Risiko vor, als bei Reiserückkehrern aus einem Risikogebiet, deren Quarantäne mit einem negativen Testergebnis endet.“ Es liegt in der Verantwortung der Einrichtungs- und Schulleiter, abzuwägen, wie sie die Durchmischung auf der einen Seite möglichst verhindern, auf der anderen Seite den Betrieb möglichst konstant aufrecht erhalten können. „Immerhin scheinen bis jetzt die Schulen nicht der Ort zu sein, an dem sich die Massen infizieren“, ergänzt Bischof.

Wann zuhause bleiben?

Dass ein harmloser Schnupfen kein Grund ist, zuhause zu bleiben, kann man auf diversen Handreichungen und Aushängen lesen. Kommt Husten dazu, wird es kritisch. Matthias Wasel, Schulleiter am Hölderlin-Gymnasium in Stuttgart berichtet, dass viele Eltern sehr verantwortungsbewusst mit der Situation umgehen: „Eltern lassen ihre Kinder bei einer Erkältung schneller zuhause als gewöhnlich. Wenn Eltern anrufen und unsicher sind, wie sie handeln sollen, empfehle ich immer einen Anruf beim Hausarzt. Dieser kann Symptome oftmals besser einordnen und weiß, wann ein Corona-Test angebracht ist.“ Wasel rechnet damit, dass die Lage über den Herbst und Winter instabil bleiben wird. Das als dynamisch bezeichnete Infektionsgeschehen bringe es mit sich, dass zuverlässige Planungen kaum gemacht werden können.

Wie durch den Winter kommen?

Uns Eltern bleibt nichts übrig, als eine gewisse Unsicherheit zu ertragen. Ein Leiter einer Kindertagesstätte in Stuttgart sagt zum Thema: „Meines Erachtens zeichnet sich hier ein gesellschaftliches Problem ab. Arbeitgeber reagieren zum Teil trotz der aktuellen Situation nicht mit Verständnis. In Wirklichkeit sind aber auch sie in der Verantwortung, den Druck, der auf Familien lastet, abzufedern. Ein bisschen mehr Solidarität wäre schön.“

Milchzähne hast
Du nur ein Mal
im Leben.



der
milchzahn.
com

Der Pflegeberuf ist mit der Familie nicht vereinbar?
Das lassen wir nicht so stehen!

Jetzt stressfrei bewerben – ein Anruf genügt:
0711 48 61 53 oder bewerbung@hkp-stgt.de



Häusliche
Kinderkrankenpflege e.V.
mit Herz und Kompetenz

www.hkp-stgt.de
Häusliche Kinderkrankenpflege e.V. Stuttgart

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

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!

www.kinderzaehne-stuttgart.de

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



© mphoto / photocase.de

FAMILIENPFLEGE UND HAUSHALTSHILFE

IM STADTGEBIET STUTT GART

RUFEN SIE UNS AN: 0711 2865095



KATHOLISCHE FAMILIENPFLEGE STUTT GART e.V.

Katharinenstraße 2b | 70182 Stuttgart

www.familienpflege-stuttgart.de

Positionen zur OB-Wahl

Wir baten die OB-Kandidat/Innen um kurze Stellungnahmen zu drei wichtigen Familienthemen

Veronika Kienzle



Wohnen

Ich stehe dafür, bezahlbaren Wohnraum zu schaffen, gerade auch für Familien mit Kindern. Jedes 5. Kind wächst in Armut auf; die Wohnungsnot drängt Menschen mit niedrigen und mittleren Einkommen aus der Stadt – deswegen fördere ich den nicht rendite-orientierten Wohnungsbau. Grundrisse sollen den Bedürfnissen von Müttern und Kindern Rechnung tragen. Und ich strebe lebendige Quartiere und Nachbarschaften an, in denen Menschen füreinander da sind.

Martin Körner



Wohnen

In Stuttgart kostet eine Wohnung heute rund 20 Prozent mehr als in Hamburg – und das muss sich bis 2030 ändern. Wir brauchen in Stuttgart insgesamt 30.000 neue Wohnungen – für Jung und Alt, für Familien wie für Singles. Deshalb wird Wohnen bei mir Chefsache! Neubauprojekte können so schneller und effektiver geplant und umgesetzt werden. Dazu gehört auch eine aktive Grundstücks politik und bessere Förderprogramme, gerade für Familien.

Dr. Frank Nopper



Wohnen

Wohnen darf kein Luxus sein - vor allem junge Familien sollen sich Wohnen in Stuttgart leisten können. Stuttgart braucht dringend mehr bezahlbare Wohnungen. Meine Zielmarke sind durchschnittlich jährlich 2.000 zusätzliche Wohnungen. Sowohl der Mietwohnungsbau als auch Wohneigentum sollen für junge Familien gefördert werden. Bei den gestarteten Förderprogrammen für Wohneigentum, insbesondere für Familien mit mittlerem Einkommen, müssen die Einkommensgrenzen neu definiert werden.

Kinderbetreuung

Ich will Investitionen in die Kitas vorantreiben. Gemeinsam mit allen Trägern will ich genügend Kita-Plätze einrichten – und dabei für hohe Qualität sorgen. Denn wir haben vor allem einen Mangel an Erzieherinnen und Erziehern. Hier müssen wir besser werden, zum Beispiel durch eine höhere Einstufung bei der tariflichen Eingruppierung. Außerdem will ich Personalwohnungen zur Verfügung stellen. Und die Kita-Gebühren müssen gerechter erhoben werden!

Kinderbetreuung

Für jedes Kind einen Kitaplatz und Wahlfreiheit für den Ganzttag in der Grundschule - das sind meine beiden wichtigsten Ziele! Ich will mit einer Fachkräfteoffensive auf verschiedenen Wegen mehr Kita-ErzieherInnen und Tageseltern gewinnen! Nicht für jedes Kind oder Familie ist die Ganztags schule die bevorzugte Schulform. Deshalb möchte ich sicherstellen, dass Familien frei wählen können.

Lebenswerte Stadt

Mein Ziel ist die „Fünf-Minuten-Stadt“ der kurzen Wege: Wer in fünf Minuten beim Einkaufen, an der Haltestelle, in der Kita oder in einer gepflegten Grünanlage mit Sportflächen ist, fühlt sich wohl in seiner bzw. ihrer Stadt. Solche Quartiere fördern den Zusammenhalt, weil mehr Begegnungen stattfinden. Ein 365 Euro-Ticket für das ganze Verbundgebiet wird noch mehr Menschen für unseren Nahverkehr begeistern. Ein neues Haus der Musik am Anfang der Königstraße soll auch tagsüber etwas für Familien mit Kindern zu bieten haben. Und ich möchte eine große Spielplatzoffensive nach dem Vorbild Singapurs: Mit mehr und mit spektakulären Spielplätzen für Stuttgart!

Lebenswerte Stadt

Ich mache Stuttgart zur Bildungshauptstadt: Der Sanierungsstau und die mangelhafte digitale Infrastruktur an den Stuttgarter Schulen muss mit einer Sanierungs- und Digitalisierungsoffensive schnell überwunden werden.

Auch um andere Angebote für Familien und Kinder werde ich mich kümmern: um die Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche etwa in Sportvereinen, kulturelle Bildung in Kita und Ganztagsbetreuung, kindgerechte Angebote der Stadtbibliothek, des StadtPalais und auf den Spiel- und Bolzplätzen. Für mich auch wichtig, weil leider noch keine Realität: Jedes Kind in Stuttgart soll am Ende der Grundschulzeit schwimmen können.

Anzeige

Wiedereinstieg in den Beruf Diakoniestation bietet Chancen



Wir erleben, dass immer wieder - vor allem junge Frauen nach der Elternzeit wieder ins Berufsleben einsteigen möchten, zunächst gerne in Teilzeit.

Am besten flexibel in der Zeitgestaltung, um es mit der Kinderbetreuung gut vereinbaren zu können und das Ganze im Idealfall wohnortnah, um lange Wegezeiten zu vermeiden. Dies sowie vielfältige Fortbildungen und Weiterbildungsmöglichkeiten bietet Ihnen die Diakoniestation Stuttgart. Wir sind in Stuttgart der größte

Anbieter für häusliche Pflege von älteren und kranken Menschen.

Herzlich willkommen sind auch Neueinsteiger in der Pflege. Wir bilden aus als Pflegefachfrau / Pflegefachmann.

Schauen Sie gerne auf unserer neuen Homepage unter www.ds-stuttgart.de/ bewerben!

Diakoniestation Stuttgart
Geschäftsstelle
Deckerstraße 27
70372 Stuttgart

Kinderbetreuung

Wir brauchen gute Kitas und Betreuungsangebote an Schulen, die Kindern gute Bildungschancen schaffen. Vielfältige, qualitativ hochwertige Angebote sollen jedes Kind individuell fördern. Für mich sind Betreuungsangebote wesentlich, um neben der Vermittlung von Wissen auch soziale Kompetenz und das Miteinander zu fördern. Dafür brauchen wir gut ausgebildete Fachkräfte – für sie müssen wir attraktive Job- und Ausbildungsangebote schaffen.

Lebenswerte Stadt

Ich möchte Stuttgart nachhaltig aus den Krisen führen und sie zukunfts- und krisenfest machen. Stuttgart sehe ich als „enkeltaugliche Stadt“. Familien sollen ihr Leben nach eigenen Vorstellungen gut gestalten können und bei Bedarf unterstützt werden. Kinderrechte gehören in den Mittelpunkt von Politik und Gesellschaft, Kinder sind Expert*innen in eigener Sache, deswegen will ich sie bei den sie betreffenden Angelegenheiten beteiligen. Kinder brauchen gute und mehr Kitas sowie gute Schulen. Sie brauchen die Freiheit, sich zu bewegen. Sportvereine, Schwimmbäder, Bewegungsräume vor der Haustüre und Erfahrungsräume im Grünen.



Diakoniestation
Stuttgart



Stefan Reutter



Wohnen

Wir bauen in den nächsten Jahren eine große Anzahl an Wohnungen – viele davon im Rosensteinquartier. Im Bereich Wohnraumschaffung werden wir auch vermehrt innovative Lösungen zulassen und fördern. Bauen muss insgesamt günstiger werden. Die Anpassung des Stellplatzschlüssels, indem Ablösebeträge reduziert werden, ist ein Schritt in die richtige Richtung. Denn durch geringere Baukosten werden mittelfristig auch die Mieten günstiger.

Kinderbetreuung

Die Plattform zur Vergabe von Kitaplätzen muss optimiert werden. Eltern werden nach einem klaren Verteilmuster (mit Hilfe verfügbarer digitaler Möglichkeiten) einfach und verlässlich einen Kitaplatz erhalten und rechtzeitig informiert. Auch in Grund- und weiterführenden Schulen wird eine flächendeckende Betreuung sichergestellt. Die Digitalisierung werden wir ausbauen sowie Schulen baulich modernisieren.

Lebenswerte Stadt

Neben der Einbindung des Neckars, der Schaffung von grünen Stadtoasen und der Förderung von Fassadenbegrünungen werde ich mit der Pflanzung von 1.000 neuen Bäumen pro Jahr dafür sorgen, dass wieder mehr Natur in die Stadt einzieht. Auch die Einführung des 365-Euro-Jahrestickets sowie der Ausbau von Fahrradwegen trägt zu einer Aufwertung unserer Stadt bei. Wir werden die Königstraße wieder deutlich attraktivieren, sowie die Außen-Stadtbezirke mit ihrem jeweiligen Charme unterstützen, so dass sie für Familien attraktiv sind. Ich werde mich außerdem für mehr Kinderspielplätze, ausreichend Kitaplätze und ein vielseitiges Kulturangebot einsetzen.

Hannes Rockenbauch



Wohnen

Als Oberbürgermeister stoppe ich den Ausverkauf unserer Stadt an Investoren. Die Stadt wird unter meiner Leitung wieder Grundstücke kaufen und dauerhaft bezahlbare, familiengerechte Wohnungen bauen. Den spekulativen Leerstand werde ich beleben. Die Mieten der städtischen SWSG will ich senken. So entsteht mehr bezahlbarer Wohnraum. Mehrgenerationenhäuser ermöglichen Arbeiten, Wohnen und Spielen in generationsübergreifender Gemeinschaft.

Kinderbetreuung

Als Vater weiß ich, wie schwer es ist, Beruf und Familie zu vereinbaren. Das Leben für Familien muss einfacher werden. Alle Kinder werden, wenn gewünscht, gut und kostenfrei ganztagesbetreut. Spiel-, Kinder- und Jugendhäuser werde ich in die Betreuung einbeziehen. Die Angebote der freien Träger will ich genauso gut finanzieren wie die städtischen Angebote. Alle Kinder erhalten ein gesundes, kostenloses und tierwohlgerichtetes Mittagessen.

Lebenswerte Stadt

Als Vater zweier Töchter möchte ich, dass unsere Kinder eine gute Zukunft haben. Ich will ein Stuttgart, das ein Paradies für Fußgänger*innen und Fahrradfahrer*innen ist. In dem alle kostenlos Bahn und Bus benutzen und niemand sein Auto vermisst. Eine klimagerechte Stadt mit viel Grün und Wasser und einem Neckar, in dem alle baden können. Eine sozial gerechte Stadt, in der alle Menschen bezahlbar wohnen können. Jedes Kind soll sich in Stuttgart auf guten Spielstraßen und sicheren Schulwegen bewegen können. Als Planer weiß ich: Zukunft beginnt heute. Darum ist mein Motto als überparteilicher Kandidat: Gemeinsam handeln für Stuttgart. JETZT!

Marian Schreier



Wohnen

Der Wohnungsbau ist die zentrale Herausforderung. Das betrifft besonders Familien. Leider ist der Wohnungsbau in Stuttgart in den letzten Jahren verschlafen worden. Das von der Stadt formulierte Ziel von 1.800 neuen Wohnungen pro Jahr ist zu unambitioniert und wurde häufig unterschritten. Ich möchte einen Neustart in der Wohnungspolitik. Mit einer „Stiftung Wohnen“ möchte ich einen Teil des Wohnungsmarkts der Spekulation entziehen.

Kinderbetreuung

Ich möchte, dass die rund 35.000 Kinder (bis sechs Jahre) beste Chancen haben. Dafür müssen wir den KiTa-Ausbau vorantreiben. Denn noch immer fehlt es in vielen Bezirken an ausreichend KiTa-Plätzen. Ich möchte, dass wir in Zukunft mehr dafür tun, Erzieher*innen für die städtischen Einrichtungen zu gewinnen. Das gelingt mit guten Arbeitsbedingungen, Wertschätzung und der Fortführung des Tarif Plus, also der übertariflichen Bezahlung.

Lebenswerte Stadt

Stadt ist auch Erlebnis- und Bewegungsraum für Kinder und Familien. Ich möchte, dass Kinder und Jugendliche in nächster Nähe sichere und saubere Spielmöglichkeiten finden. Gerade in den dicht bebauten Innenstadtbezirken braucht es mehr Bewegungsflächen und Spielplätze. Wichtig ist dabei auch, dass wir unsere Spielflächen und Schulhöfe an steigende Temperaturen anpassen. Denn teilweise fehlt es noch an Beschattung und Begrünung, sodass eine Nutzung im Sommer kaum möglich ist. Ich möchte Jugendliche und junge Erwachsene wieder stärker in den Blick nehmen, denn sie stehen nicht so sehr im Fokus der Kommunalpolitik wie andere Altersgruppen.

*Notfall im Alltag?
Wir helfen!*

**Familienpflege
+ Haushaltshilfe**

Rufen Sie uns an:

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

im Landkreis Rems-Murr
07 151 1 69 31 55
www.familienpflege-rems-murr.de
Kath. Familienpflege Rems-Murr

HAUS DER Familie STUTTGART

WIR STARTEN WIEDER!

Unser Angebot an Sie:
* **KURSE VOR ORT IN PRÄSENZ**
* **DIGITALE ANGEBOTE**
Für jede*n ist etwas dabei!

Informieren Sie sich unter www.hdf-stuttgart.de oder www.facebook.com/hausderfamilie
Anmeldungen sind telefonisch, online oder persönlich möglich.
Tel. 0711-220709-0 | info@hdf-stuttgart.de

Den Menschen sehen.

„SCHULE neu gedacht

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

Betty-Hirsch-Schulzentrum
Telefon 0711-6564-235
betty-hirsch-schule-2.de

Nikolauspflanze

Zu viel des Guten?

Reglementierung des Alltags

Glosse von Tina Bähring

Selbstgebackene Kuchen sind in Kindergärten und Schulen oft nicht mehr gerne gesehen. Spielplätze werden abgebaut oder sicherer gemacht. In Kindergärten, die eine offene Küche haben, darf auf Grund der aktuellen Hygienevorschriften nicht mehr gekocht werden. Macht das denn alles Sinn?

Es ist heutzutage nicht mehr so leicht, seinem Kind einen selbstgebackenen Geburtstagskuchen mit in Kindergarten oder Schule zu geben. „Als wir den Kindergarten gewechselt haben und ich einen Kuchen zum Geburtstag meiner ältesten Tochter backen wollte, hab ich eine Liste vom neuen Kindergarten bekommen. Darauf stand, der Kuchen soll bitte ohne Eier gebacken werden, um die Gefahr einer Salmonellen-Vergiftung auszuschließen. Bitte auch ohne Weizenmehl, wegen der Glutenunverträglichkeit einiger Kinder. Und ohne Nüsse, denn die könnten ja Allergien auslösen. Zum Backen solle man die Hände gewaschen haben und die Haare mit einem Netz schützen. Die ausgeteilten Hygienevorschriften seien dringend zu beachten.

Außerdem sei im Kindergarten Schokolade nicht gerne gesehen“, lacht eine Stuttgarter Mutter, die das ganze mit Humor nimmt. „Ich habe mich für eine große Obstplatte entschieden. Alles gut. Aber ehrlich gesagt, finde ich das schon ziemlich absurd.“

Richtig ist sicher, dass Kinder für lebensmittelbedingte Erkrankungen anfällig sind und dass schon wenige Krankheitserreger gesundheitliche Schäden hervorrufen können. Und natürlich ist es auch richtig, den Kindern ein rücksichtsvolles Miteinander beizubringen. Aber muss das wirklich beim Geburtstagskuchen sein? Jahrzehntlang hat diese Tradition doch gut funktioniert und selbst wenn man sich den Bauch verdorben hat, war alles halb so wild – beim nächsten Kuchen hat man wieder zugeschlagen. Und den Allergikern hat man früher einfach ein großes Päckchen Gummibärchen mitgebracht, ausgeschlossen hat sich da ganz sicher keiner gefühlt.

Gefahr, lass nach!

Auch immer mehr Spielgeräte auf Spielplätzen fallen dem immer größer und stetig dicker werdenden Regelwerk zum Opfer. So beispielsweise eine der Lieblingsrutschen der Kinder in Stadtmitte/Ost. Die tolle, steile Rutsche unterhalb des



Wo ist die Rutsche?

Werkstatthauses an der Gerokstraße war einfach plötzlich verschwunden. Leider auch ohne Hinweis an die Kinder, die alle sehr traurig waren. Auf Nachfrage bei der Stadt sagt die Pressesprecherin der Landeshauptstadt Stuttgart, Ann-Katrin Keicher: „Die Rutsche an der Gerokstraße war eine sehr steile und lange Hangrutsche. Der Hang wurde unter anderem mit Holzstämmen gesichert. Bei einer routinemäßigen

Prüfung stellte sich heraus, dass die Sicherheit auf der Rutsche nicht mehr gewährleistet werden kann. Daraufhin wurde sie abgebaut. Der Hang soll neu bepflanzt werden.“

Da regelmäßig neue Standards und weitere Sicherheitsvorschriften erlassen werden, gibt es bei der Stadt Stuttgart eine klare Vorgehensweise. „Die zertifizierten Spielplatzkontrolleure des Garten-, Friedhofs- und Forstamts prüfen sämtliche städtischen Spielgeräte mindestens alle 3 Monate. Ist ein Spielgerät nicht mehr verkehrssicher, erhält der zuständige Planungsbezirk eine Rückmeldung. Falls eine Reparatur nicht möglich oder wirtschaftlich nicht sinnvoll ist, muss das Spielgerät abgesperrt oder entfernt werden,“ erklärt der Pressesprecher der Landeshauptstadt, Martin Thronberens. Bleibt abzuwarten, wann „sicher“ denn „sicher genug“ sein wird.

Zudem stellt sich die Frage, ob wir – und unsere Kinder – nicht ein Recht darauf haben, uns selbst einer Gefahr bewusst zu werden. Selbst zu entscheiden, ob ich etwas kann oder nicht kann. Selbst einzuschätzen, ob ich etwas schaffe oder nicht. Ist alles für uns vordergründig ungefährlich gemacht worden, wissen wir dann überhaupt noch, was Gefahr bedeutet?

STUTTGART
20
20
OBERBÜRGERMEISTERWAHL

**IN UNSERE
ZUKUNFT
INVESTIEREN.**

**MARTIN KÖRNER
STARK IN DIE ZUKUNFT.**
www.koerner-stuttgart.de

Ein offenes Ohr

Online-Beratung für Alleinerziehende

(aro) - Der Blick auf die Uhr ist für Alleinerziehende der tägliche Begleiter. Oft lassen sich persönliche Beratungsgespräche nur schwer mit dem Alltag vereinbaren. Seit kurzem kann man sich beim Verband alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV), Landesverband Baden-Württemberg online beraten lassen.

Gerade für Alleinerziehende ist es wichtig, sich über Rechte und Pflichten zu informieren und Hilfestellung zu bekommen, wenn es um Fragen zu Themen wie Unterhalt, Umgangsrecht, Rückkehr in den Beruf oder Kinderbetreuung geht. Doch wenn man tagtäglich das Leben alleine mit Kind zu organisieren hat, fehlt einem schlichtweg oft die Zeit, sich zu den üblichen Beratungszeiten informieren zu können.

Abhilfe schafft eine neue Online-Beratung. Michaela Klein leitet beim VAMV Landesverband Baden-Württemberg das Projekt

„Online-Beratung für Alleinerziehende“ und wird dabei von Geschäftsführerin Brigitte Rösiger unterstützt. „Das Projekt ist vom Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg bis Ende 2021 finanziert. Wir sind damit bundesweit erst die zweite Online-Beratungsstelle“, so Michaela Klein.

Über die Homepage www.vamv-bw.de und den Button Online-Beratung können sich Alleinerziehende online einen telefonischen Beratungstermin buchen oder sich per Mail und Chat Tipps geben lassen. Und so niedrigschwellig an wichtige Informationen gelangen. „Wir möchten flexibel sein, nach den jeweiligen Bedürfnissen der Anfragenden schauen und Hilfestellung bieten. Aber auch einfach mal ein offenes Ohr für die Sorgen Alleinerziehender bieten“, sagt Michaela Klein.

Die Online Beratung findet man auf www.vamv-bw.de und den roten Button Online-Beratung.

Mundschutz im Klinikkofter

Coronaregeln auf den Geburtsstationen in Stuttgart und der Region



© fotolia/freepoplea

Väter dürfen weiterhin zu Mutter und Kind.

von Borjana Zamani

Die eingeschränkte Geburtsbegleitung wegen der Coronapandemie verunsichert zur Zeit viele Schwangere. Wir haben 16 Geburtshäuser und Geburtsstationen in Stuttgart und Region befragt und haben festgestellt: Keine Frau muss allein in den Kreißsaal gehen. Während der Geburt muss sie keinen Mundschutz tragen. Dies war bis vor kurzem noch anders.

Die Maskenpflicht für Schwangere besteht zur Zeit in allen Geburts- und Krankenhäusern auf den Gängen, im Zimmer auf der Wöchnerinnenstation - bei Anwesenheit des Personals, in der Cafeteria und im Kreißsaal. Im Kreißsaal jedoch oft nur zu Beginn der Geburt, wenn das für die Frau noch zumutbar und erträglich ist. Auch der Deutsche Hebammenverband lehnt eine Maskenpflicht ab, wenn die Gebärende das Tragen einer Maske während der Geburt nicht tolerieren kann.

Alle Besucher und Begleitpersonen müssen durchgehend die Mund-Nasen-Bedeckung tragen und auf allen Geburtsstationen strenge Hygiene- und Besuchsregeln beachten. Oft müssen negative Coronatestergebnisse nachgewiesen werden. Es wird die Körpertemperatur der Besucher gemessen oder diese müssen sich vor Besuch anmelden. Dies erschwert die gewohnte Wochenbett-Betreuung durch Hebammen und Verwandte. Sowohl Personal

als auch die Schwangeren und die Wöchnerinnen stehen zur Zeit vor großen Herausforderungen. Jedoch brauchen die Schwangeren keine Sorge haben, denn sie werden nicht allein gelassen.

Besuche eingeschränkt

Eine Begleitperson darf in den allermeisten Kliniken wieder bei der Geburt dabei sein. (Bei Redaktionsschluss bei allen Kliniken in der nebenstehenden Tabelle.) Jede Schwangere darf von einer Person zur Geburt begleitet werden, die während der Geburt jedoch keine „Kaffee- und Raucherpausen“ machen und den Kreißsaal ebenfalls nicht verlassen darf. Es empfiehlt sich also für die Väter, ebenfalls einen kleinen Geburtskofter zu packen. Ebenso ist es nicht erlaubt, dass die Begleitperson während der Geburt wechselt. In den meisten Häusern ist für die Wöchnerinnen nur eine Besuchsperson pro Tag erlaubt und diese soll nach Möglichkeit auch dieselbe sein, wie während der Geburt. Nur in den wenigsten Kliniken dürfen Geschwisterkinder das Neugeborene und die Mama besuchen. In manchen Kliniken können dafür die Mütter kurz rausgehen, um das Geschwisterkind zu sehen.

Die Tabelle rechts fasst die genauen Besucherregelungen am Tag unseres Redaktionsschlusses zusammen. Alle Häuser weisen daraufhin, dass sich die Besucherregelungen schnell ändern können, aber die jetzigen trotz sämtlicher Beschränkungen gut funktionieren.

Besuchsregelungen der Kliniken (Stand 12. Oktober)

Klinikum Stuttgart Frauenklinik	Nur eine Person und jeden Tag dieselbe Person, 2 Stunden täglich
Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart	Nur für die Person möglich, die als Begleitperson während der Geburt anwesend war. Je nach Zimmerseite variieren die Besuchszeiten zw. 13 und 18 Uhr
St. Anna-Klinik Stuttgart	Nur eine Person und jeden Tag dieselbe Person, die bei der Geburt dabei war. Jeden Tag zwischen 7 und 19 Uhr
Marien-Hospital Stuttgart	Nur Väter und Geschwister zwischen 7 und 19 Uhr
Die Filderklinik in Filderstadt	Eine Person am Tag, Besuchszeit nach Absprache
medius Klinik Nürtingen	Nur eine Person am Tag zwischen 14 und 19.30 Uhr für 2-3 Stunden
medius Klinik Ostfildern-Ruit	Wenn möglich nur eine Person am Tag zwischen 14 und 19 Uhr
Klinikum Esslingen	Nur Väter oder eine einzige Begleitperson für maximal 2 Stunden am Tag, Uhrzeiten müssen je nach Zimmer-Situation abgesprochen werden
Krankenhaus Bietigheim-Vaihingen	Nur für dieselbe Begleitperson, die bei der Geburt dabei war, Väter und Geschwister zwischen 14 und 16 Uhr, für eine Stunde
RKH Klinikum Ludwigsburg	Nur Väter oder eine Begleitperson jeweils täglich eine Stunde zw. 14 und 16 Uhr
Rems-Murr-Klinik Schorndorf	Zwei Besucher-Personen müssen genannt werden, jedoch getrennt kommen, zwischen 14 und 19 Uhr, für maximal eine Stunde
Rems-Murr-Klinikum Winnenden	Zwei Besucher - Personen müssen genannt werden, jedoch getrennt kommen, zwischen 14:00 und 19:00 Uhr, für maximum eine Stunde
Frauen Klinikum Böblingen	Maximal ein Besucher pro Tag, Besuchszeiten müssen abgesprochen werden
Frauenklinikum Herrenberg	Maximal ein Besucher pro Tag, Besuchszeiten müssen abgesprochen werden
KKH Leonberg	Maximal ein Besucher pro Tag, Besuchszeiten müssen abgesprochen werden. Besucher müssen sich anmelden. Es wird die Körpertemperatur kontrolliert.

Duden Institute für Lerntherapie

DUDEN

Beratungstage

Wir helfen bei

- ▶ Rechenschwäche
- ▶ Lese-Rechtschreib-Schwäche
- ▶ LRS in Englisch



Erfolgreich lernen. Sicher werden.

Jetzt Termin vereinbaren: 0711 566 12 055

Seelbergstr. 16, 70372 Stuttgart · www.duden-institute.de/Stuttgart



Schloss Monrepos strahlt im vorweihnachtlichen Winterzauber

Für drei Tage verwandeln sich das aus dem 18. Jahrhundert stammende Seeschlösschen und der angrenzende Schlosspark in eine zauberhafte Winterwelt. Vom 6. bis 8. November finden Fans der besinnlichen Jahreszeit Schönes und Ausgefallenes zu den Themen Einrichtung, Antiquitäten, Schmuck, Mode, Wellness, Literatur, Technik und Kulinarik.

Tickets und alle Informationen zu den Covid19-Schutzmaßnahmen gibt es unter www.winterzauber-messe.de



Entdecken und experimentieren

Im Mercedes-Benz Museum gibt es eine neue Mitmachausstellung. Die sechs interaktiven Stationen kommen von der experimenta Heilbronn und stehen unter dem Motto „Erleben schafft Wissen“. Wer im Luftlabyrinth die richtigen Wege für die bunten Tücher finden will, muss die Weichen richtig stellen. Herausfinden, wie es um die eigene Körperbeherrschung steht und vielleicht einen neuen Rekord aufstellen – dazu lädt das Balancefahrrad ein. Die riesige Kugelbahn zeigt raffinierte Mechanismen, um die Kugel zu befördern. Die Station Schattenbilder zeigt, wie man aussieht – oder aussehen und wirken kann. Eine Rennstrecke kann nur im Team gemeistert werden und beim Wissenstwister checkt man sein Wissen über Wissenschaft und Technik. Der Besuch der Mitmachstationen ist kostenfrei.

www.mercedes-benz.com/museum



Winterliches Lichtermeer

in der Wilhelma



In diesem Winter wird der **Christmas Garden Stuttgart** bereits zum dritten Mal Groß und Klein verzaubern. Vom 13. November bis zum 10. Januar, täglich von 17 bis 22 Uhr, wartet dieses einmalige Format für die ganze Familie mit einem neu konzipierten Rundweg durch das beeindruckende Freigelände der Wilhelma auf. Zahlreiche neue aufwendige Lichtinstallationen werden dank Millionen von Lichtpunkten und musikalischer Untermalung für ganz besondere winterliche Momente sorgen. Ein umfangreiches Hygienekonzept ermöglicht für alle ein besinnliches Open-Air-Erlebnis. Um Gedränge zu vermeiden, sollten die Tickets online gebucht werden (Preisvorteil).

Mit der Kathedrale des Lichts präsentiert der Christmas Garden dieses Jahr eine atemberaubende neue Installation. Zudem wird zwischen den berühmten Mammutbäumen wie von Geisterhand ein magisches Hologramm schweben, untermalt von Klangwelten des Komponisten und Sound-Designers Burkhard Fincke. Für das leibliche Wohl werden auch in diesem Jahr die Catering-Experten von Marché Mövenpick sorgen.

Karten gibt es auf www.christmas-garden.de, an allen bekannten Vorverkaufsstellen sowie auf www.myticket.de und unter 01806 - 777 111 (0,20 EUR/Anruf aus dem dt. Festnetz / max. 0,60 EUR/Anruf aus dem dt. Mobilfunknetz).



& Dies & Das

Stapelstein

mit neuen Farben



Bunt, vielseitig und intuitiv – das sind die Stapelsteine von joboo, die mehr Bewegung und Kreativität in den Alltag von Kindern bringen. Jetzt gibt es die beweglichen Elemente in neuen Farben – basierend auf der Farbenlehre des Bauhauses. So lernen Kinder spielend, wie Farben wirken und wie sie zueinander stehen.

Hüpfen, balancieren, wippen, bauen, klettern: Die bunten Stapelsteine von joboo – einem jungen Startup aus der Region Stuttgart - verwandeln jeden Raum in einen Abenteuer-Spielplatz. Die vielseitigen Elemente werden klimaneutral in Deutschland produziert und sind bereits zum festen Bestandteil in vielen Kinderzimmern geworden.

Info: www.stapelstein.de



Jeden Tag ein kleiner Glücksmoment

Adventskalender selbst gemacht

von Andrea Krahl-Rhinow

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, einen Adventskalender selber zu basteln: Kleine Säckchen an einer Wäscheleine, 24 Päckchen im Schuhkarton oder gefüllte Pappbecher. Mein erster selbst gebastelter Adventskalender war ein Tannenbaum aus Klopapierrollen, der bei mir immer noch in guter Erinnerung ist. Er ist schnell gemacht, sieht toll aus und man benötigt wenig Material.

Was braucht man?

Für den Adventskalender aus Klopapierrollen benötigt man 24 leere Klorollen. Material, was sonst weggeschmissen wird, kann so recycelt werden. Außerdem braucht man entweder Sprühfarbe oder Acrylfarbe, Klebstoff, bunte Papierservietten und kleine Aufkleber.

So wird's gemacht!

Die Klorollen werden zuerst mit Acrylfarbe angemalt oder mit Sprühfarbe angesprüht. Wenn die Farbe getrocknet ist, werden die Rollen in Reihen aneinandergeliebt, eine Reihe mit sechs Rollen, dann fünf, dann vier, drei, zwei und eine Rolle als Baumspitze. Die Reihen werden nun übereinander geklebt, so dass eine Pyramide entsteht. Die übrigen drei Rollen werden als Baumstamm unter die unterste Reihe geklebt.

Das kommt hinein!

Die Füllung könnte ein Puzzle sein, das Stück für Stück wächst und am 24. Dezember fertig gestellt werden kann. Jeden Tag sind ein paar Puzzleteile im Adventskalender, die in einer Serviette verpackt in die Rolle geschoben werden. Damit die Kinder auch gleich loslegen können, muss man vorher das Puzzle einmal selber fertig puzzeln und dann in 24 Stücke aufteilen, so dass immer zusammenhängende Teile jeden Tag im Adventskalender sind. Auf die Serviettenverpackung kommt anschließend noch ein bunter Zahlenaufkleber.

Je nach Können der Kinder kann das Puzzle-Motiv vorher gezeigt werden oder auch nicht.

Alternative Füllung für den Adventskalender:

Wer es nicht so mit dem Puzzeln hat, kann den Adventskalender auch mit anderen Dingen füllen, wie zum Beispiel Legosteinen oder Playmobilfiguren.

Es gibt aber auch noch andere schöne Möglichkeiten, die nicht so materiell ausgerichtet sind.

LOSE: Jeden Tag ein Los mit einem Preis, zum Beispiel einen Punsch serviert auf dem Sofa oder Plätzchen backen. Auch Joker sind dabei: „Ich brauche mein Zimmer nicht aufräumen“ oder „Ein Faulenzertag“. Die Joker sind jederzeit einlösbar.

QUIZFRAGEN: Jeden Tag eine Quizfrage, die am selben Tag beantwortet werden muss. Bei fünf richtigen Antworten gibt es eine kleine Überraschung.

GEWÜRZE: Jeden Tag ein kleines Päckchen mit einem Gewürz und einer Idee, was man damit machen kann. Am besten, es wird gemeinsam gleich am selben Tag umgesetzt. Auch Maiskörner für Popcorn oder Mandeln für gebrannte Mandeln können dabei sein.

WITZE: Jeden Tag ein Witz. So gibt es immer was zu lachen.



© Fotos: Andrea Krahl-Rhinow, Pixabay/gouv

CHRISTMAS GARDEN STUTTGART

MIT DER DÄMMERUNG BEGINNT DIE MAGISCHE REISE ...

13. Nov 2020
bis
10. Jan 2021

WILHELMA
ZOOLOGISCH BOTANISCHER GARTEN

Die günstigsten Tickets und ein schneller Einlass: TICKETS ONLINE KAUFEN!

WWW.CHRISTMAS-GARDEN.DE

SICHER UND VERANTWORTUNGSVOLL ORGANISIERT!

Zeitl. gesteuerter Einlass

1.5m Abstand

Desinfektion

Maskenpflicht

Kontaktnachverfolgung

ONE WAY Einbahn-System

Tickets auf myticket.de · unter 01806 - 777 111 · bei Easy Ticket sowie an den bek. VVK-Stellen.

Tages- und Dauerkarten der Wilhelma haben keine Gültigkeit.

*[0,20 EUR/Verbindung aus dt. Festnetz / max. 0,60 EUR/Verbindung aus dt. Mobilfunknetz]

Spiel und Spaß



© pixabay/NatalieSz

Ein bisschen Spaß darf sein

Für mehr Humor in der Erziehung



von Borjana Zamani

Humor kann manch schwierige Lebenssituationen entschärfen. Es ist eine Haltung, die helfen kann, Spaß zu haben und den Alltag zu meistern, auch dann, wenn er sich verrückt anfühlt.

Lachen macht Spaß. Lachen macht hübsch und gesund. Und Lachen bringt uns Glück. Sind wir erstmal mit uns selbst zufrieden, sind wir auch in der Lage, gelassener Kinder zu erziehen. Klingt logisch, wenn uns aber nicht nach Lachen zu Mute ist, haben wir nichts davon. Und wenn alle unsere Kinder gleichzeitig bocken, fällt uns echt kein Witz mehr ein.

Doch der Zug ist nicht abgefahren, mit ein paar Anregungen kann man sich ein bisschen Heiterkeit angewöhnen. Dr. Wolfgang Krüger ist Autor und psychologischer Psychotherapeut mit eigener Praxis seit bald 40 Jahren. In seinem Buch „Humor für Anfänger und Fortgeschrittene“

nennt er Humor „den wichtigsten Schlüssel zu unserem Lebensglück“ und stellt ein Humorprogramm vor, das helfen kann, einen Lebenshumor zu entwickeln, der auf innerer Stärke beruht. „Nur so sind wir in der Lage, Abstand zu den massiven Kränkungen und Enttäuschungen einzunehmen und die meist unfreiwillige Komik des Lebens zu sehen“, erklärt er.

Mit Humor erziehen

Es ist übrigens bewiesen, dass Humor auch eine überzeugende Wirkung hat, also sollten wir Eltern auf jeden Fall versuchen, mit Humor zu erziehen, aber wie? „Ich bin durchaus der Überzeugung, dass Eltern gelegentlich erziehen müssen, indem sie Grenzen setzen, auf Gefahren hinweisen und auf die Einhaltung von Verabredungen achten. Aber dies passiert immer im Rahmen von Beziehung. Und damit rückt natürlich auch die Persönlichkeit der Eltern in den Fokus“, sagt Krüger. Also müssen wir Eltern erst einmal unsere eigene Basis stabilisieren, bevor wir an den Kindern „herumfeilen“.

„Wenn wir anfangen, uns zu sehr über die Kinder zu ärgern, sollten wir uns immer fragen: Wie geht es mir, bin ich glücklich, wie geht es mir in meiner Partnerschaft. Wir sollten uns immer mehr an dem eigenen Leben, nicht zu sehr an dem der Kinder abarbeiten“, rät Krüger. Mit dem sogenannten Lebenshumor könnte uns das besser gelingen. Denn unsere Beziehungen würden vor allem an mangelndem Humor scheitern. „Und schließlich gewinnen wir durch Humor eine innere Souveränität, auch wenn wir den Eindruck haben, dass die Welt verrückt ist“, so Krüger.

Niemand ist unfehlbar

„Die Beziehung mit Kindern gelingt nur, wenn Eltern auch über sich selbst lachen können, wenn ihnen klar ist, dass sie selbst Fehler machen, dass sie nicht unfehlbar sind. Und wichtig ist, dass sie sich daran erinnern, dass sie selbst einmal Kinder waren und genauso mutig, gelegentlich schwierig und verrückt wie die eigenen Kinder. Dann können sie sich besser

in die eigenen Kinder hineinversetzen.“ So können wir eher schmunzeln, wenn uns vorgeworfen wird, die nächste Mathearbeit wird platzen, weil wir unsere Kinder zwingen, die Spülmaschine auszuräumen.

Vergessen wir aber, dass wir als Kinder die Dinge womöglich ähnlich sahen, könnte so eine Argumentation uns die Laune verderben. Krüger erklärt, wie es sich damit im Alltag verhält. „Es macht einen großen Unterschied, ob die Situation irgendwann eskaliert - so dass ich mit Stubenarrest, mit Internetverbot arbeiten muss. Oder wenn ich mit mehr Gelassenheit, auch mit Humor die Situation kommentiere. Es verschafft eine andere Stimmung, wenn ich einem Kind humorvoll sage: Wenn es einen Preis für Chaos in der Stube gibt, Du wärst der Anwärter für den Hauptgewinn...“

Ich könnte dann aber auch laut werden, aus meinem Gefühl der Ohnmacht, das Kind als faul beschimpfen und drohen, es würde in den nächsten Wochen kein Taschengeld bekommen.“ Bei allen Vorteilen des Humors sollten wir jedoch

nicht unseren Realitätssinn verlieren. Das wäre ein schädlicher Humor - mahnt Krüger - und wir sollten dabei aufpassen, nicht in einen flachen Humor zu verfallen, bei dem jeder über alles und jedes lacht.

Und wie geht das in der Praxis?

Theoretisch alles klar, doch wie kriegen wir in der Praxis die Kurve dahin? Manchmal scheint es, je älter die Kinder werden, desto härter werden die Bandagen im Streit. Wir Eltern würden unsere Zweifelsfragen besser meistern, wenn wir uns bewusst für eine Leichtigkeit entscheiden, meint Béa Beste. Sie stellt in ihrem Buch „Erziehen ist ein Kinderspiel“ verschiedene Erheiterungsstrategien vor, die zu einem Familienleben voller Humor und Leichtigkeit verhelfen können. Gute Laune brauche oft eine Entscheidung für gute Laune, sagt sie und gibt „kreative Brücken“ für gute Stimmung im Alltag.

Eltern können sich ruhig mal eine unerwartete Albernheit, Tanz oder Musik erlauben. Zum Beispiel in einer ausgedachten Sprache schimpfen. Oder sogar mit einer roten Clownsnase die Distanz zu den Kindern kürzen, um so einen weniger verbissenen Ausgang aus einer Streitsituation zu erreichen. Sie ermutigt dazu, Routinen zu brechen oder gar Regeln und das „Schöne“ zu suchen und zu benennen. Zum Beispiel in einem „Glücksglas“ gemeinsam schöne Erinnerungsstücke aus dem Familienleben sammeln. Dann in einem „magischen Moment“ diese Glückssammlung gemeinsam anschauen und sich daran bereichern. Viele Albereien können in einem wirklichen Ernstfall von Depressionen nicht helfen, sagt die Autorin.

Humor, nicht Ironie

Und nicht alle Erheiterungsstrategien funktionieren bei jedem Kind. Hier sei Empathie gefragt. Ganz wichtig, man dürfe Humor nicht mit Ironie und Sarkasmus verwechseln. Humor soll allen Beteiligten Spaß machen und Ironie und Sarkasmus können verletzen. Die Grenze dazwischen ist aber fließend, wer es witzig meint, darf sie nicht überschreiten.

Jens Oliver Krüger ist Professor für Allgemeine Pädagogik an der Universität Koblenz-Landau und hat sich mit der Ironie aus einer erziehungsphilosophischen Perspektive beschäftigt, dabei geriet auch der Humor in seinen Blick. In seiner Publikation

„Pädagogische Ironie - Ironische Pädagogik“ wird klar: „Im Gegensatz zur Ironie scheinen Ernst und Humor in pädagogischen Zusammenhängen nicht nur akzeptiert, sondern oft sogar erwünscht zu sein. Eine kompromisslos ernsthafte, aber humorlose Erziehung wird allerdings ebenso kritisch beurteilt wie ein humorvolles, aber nicht ernsthaftes pädagogisches Handeln.“ In seinem Werk zitiert Krüger berühmte Köpfe der Pädagogik - vollständig verteuft wird die Ironie nicht, denn: „Es finden sich

auch Quellen, in denen die Ironie in positiverer Funktion Erwähnung findet.“ Ist es demnach eine gute Idee, mit Humor zu erziehen?

Wie kommt Humor bei den Kindern an

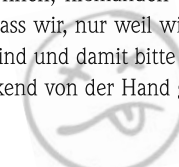
„Wer sich selbst im Erziehen zu ernst nimmt, riskiert, blind für die Sichtweisen und Bedürf-

nisse von Kindern und Jugendlichen zu werden. Humor kann im Erziehungskontext durchaus hilfreich sein und zum Beispiel in einer verkrampften Erziehungssituation für Entspannung sorgen“, so der Pädagoge. „Eltern oder Lehrkräfte, die humorvoll sprechen, müssen sich darüber Gedanken machen, wie ihr Humor bei Kindern ankommt. In der pädagogischen Literatur wird wiederkehrend darauf hingewiesen, dass humorvolle Äußerungen verständlich und verständnisvoll zugleich sein sollten. Verständlichkeit ist wichtig, da eine humorvolle, aber unverständliche, Äußerung zu Irritationen im Erziehungsprozess führen kann. Verständnisvoll sollen Eltern und Lehrkräfte handeln, um zu signalisieren, dass sie Kinder und Jugendliche ernstnehmen“, erklärt Krüger. Es solle dabei nicht der Eindruck entstehen, dass man sich über denjenigen/diejenige, mit dem/der man spricht, lustig macht. Das Problem bestehe allerdings darin, dass sich häufig nicht präzise Voraussagen lässt, wie Humor bei der/dem Anderen ankommt, so Krüger. Dies würde umso besser funktionieren, je mehr man bereit ist, sich auf die Sichtweise von Anderen einzulassen.

Wollen wir Eltern also mit Witz erziehen, müssen wir zunächst an uns selbst arbeiten. Wer es lustiger und einfacher haben will, sollte sich und das Leben nicht zu ernstnehmen, aber seine Kinder schon. Dabei könnten wir versuchen, mehr Humor in die Be- und Erziehung zu bekommen. Damit das gut gelingt, müssen wir in erster Linie über uns selbst lachen können, niemanden auslachen und nicht glauben, dass wir, nur weil wir witzeln, nett und gut genug sind und damit bitte endlich die Erziehung frohlockend von der Hand geht. Das wäre ja gelacht.

„Die Beziehung mit Kindern gelingt nur, wenn Eltern auch über sich selbst lachen können.“

Dr. Wolfgang Krüger,
Psychotherapeut und Autor

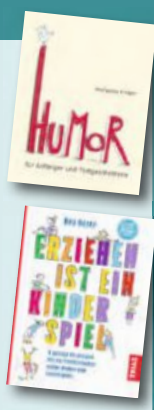


BUCHTIPP:

Wolfgang Krüger:
Humor für Anfänger und Fortgeschrittene.

Books on Demand, 2018,
ISBN: 978-3-7460-3608-3

Béa Beste: **Erziehen ist ein Kinderspiel:** 8 geniale Strategien für ein Familienleben voller Humor und Leichtigkeit.
Georg Thieme, Trias, 2020,
ISBN: 9783432110660



BUCHTIPP:

Jens Oliver Krüger:
Pädagogische Ironie - Ironische Pädagogik.

Diskursanalytische Untersuchungen. Ferdinand Schöningh, 2011, ISBN: 978-3506770622



WWW.KINDERKLETTERBOGEN.DE

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

HEY JUNE
CONCEPTSTORE

Coole Looks für Kids
100% nachhaltig
Ohne Kompromisse

www.HeyJune.de
10% Rabatt ab 100€ Warenwert bis 15.12.20
Mit dem Code "Nachhaltigkeitsversprechen"

Beliebtester Ferienhof Deutschlands

Familienurlaub für die ganze Familie im Schwarzwald, Ponyreiten, Tiere füttern, 5 Sterne Ferienwohnung, Kleinkinderausstattung, Spielplatz, Kettcars...

Günstige Wochenpreise

www.ferienhof-hirschfeld.de
72285 Pfalzgrafenweiler • T. 07445-2475

der **milchzahn.** .com

STUTTGART
Hirschstraße 26 / 0711 - 22 939 940

GERLINGEN
Hauptstraße 17 / 07156 - 17 73 678

FILDERSTADT
Sielminger Hauptstraße 36 / 07158 - 95 60 990

Kinderzahnheilkunde

KOMM IN UNSER TEAM!




Schnuppertraining jeden
Montag 15:50 – 16:50 Uhr
Samstag 12:50 – 14:00 Uhr
in der **Eiswelt Stuttgart**
Keßlerweg 8, 70597 Stuttgart (Waldau)
Ausrüstung und Schlittschuhe vorhanden

Weitere Infos: www.stuttgarter-ec.de/nachwuchs/laufschule/

Gleiten auf blankem Eis

Schlittschuhlaufen in der Region



Auf die Kufen und los gehts!

Sie möchten den Luftballon
kostenlos
in unserem Verteilungsgebiet
auslegen?



Mindestabnahme: 10 Exemplare

Dann melden Sie sich gerne bei Thomas Münz:
muenz@elternzeitung-luftballon.de oder Tel. 0711-2348795

JAHRES-ABONNEMENT

luftballon

DIE ELTERNZEITUNG DER REGION STUTTGART

Ja, ich möchte **12 Ausgaben frei Haus**
für 36,- EUR (Vertriebskosten)
abonnieren (keine automatische Verlängerung).

Barbeleg liegt bei / Scheck liegt bei

Ich möchte, dass sich das Abo nach Ablauf automatisch jeweils um ein weiteres Jahr verlängert, wenn ich nicht vorher kündige. Ziehen Sie bitte den Betrag jeweils zu Beginn von untenstehendem Konto ab.*

Name:

Straße:

PLZ Ort:

Tel.:

* Abschnitt unten nur bei Lastschriftverfahren ausfüllen:

Verlag Luftballon GmbH, Nadlerstr. 12, 70173 Stuttgart
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE54ZZZ00001015266
SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Verlag Luftballon GmbH, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Verlag Luftballon GmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen.

Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber:

Kreditinstitut:

BIC: _____

IBAN: DE ____ | ____ | ____ | ____ | ____ | ____

Datum/Ort/Unterschrift:

Abschnitt senden an: Luftballon, Nadlerstr. 12, 70173 Stuttgart
Abo-Bestellung per Mail an: abo@elternzeitung-luftballon.de

von Andrea Krahl-Rhinow

Wenn die Seen im November noch nicht gefroren sind, gibt es trotzdem keinen Grund, aufs Schlittschuhlaufen zu verzichten. Viele Eislaufstadien haben schon im Oktober ihre Tore geöffnet, die anderen ziehen im November nach. Aufgrund der Corona-Maßnahmen sind zwar ein paar Angebote etwas reduziert, aber aufs Glatteis geht es trotzdem.

Von Oktober bis März ist Schlittschuhlauf-Saison. Eine tolle Möglichkeit, sich im Winter sportlich zu betätigen. Auch wenn viele das Schlittschuhlaufen eher als Freizeitspaß ansehen, so ist die Bewegung beim Gleiten, Schwung holen und Ausbalancieren sportlich sehr anspruchsvoll. Neben Kraft und Ausdauer wird insbesondere das Gleichgewicht und die Körperkoordination gefördert. Viele Muskelgruppen sind in Aktion, egal, ob man mit wackeligen Schritten oder schnellen Gleitbewegungen übers Eis fegt.

Für den Start auf dem glatten Eis sind folgende Dinge zu beachten: Schlittschuhe sollten gut passen und fest sitzen. Bei den ersten Schritten am Rand oder an einer Laufhilfe festhalten, um erst einmal das Gefühl für die ungewohnte Bewegung und den glatten Untergrund zu bekommen. Beim Laufen ist es wichtig, dass die Zehenspitzen etwas nach außen zeigen. Damit lässt sich der Druck nach außen führen und man bekommt mehr Schwung für den Ausholsschritt. Wer die Beine dabei etwas gebeugt hält - weich in den Knien bleibt - hat es leichter, das Gleichgewicht zu halten. Und dann ganz wichtig: Langsam starten, so dass sich jederzeit wieder bremsen lässt.

Hier eine Auswahl von Eislaufbahnen, auf denen gleich geübt werden kann:

Eiswelt Stuttgart-Degerloch

Die Eiswelt auf der Waldau in Stuttgart-Degerloch lädt seit Anfang Oktober Eissportfans zum Schlittschuhlaufen ein.

In der überdachten und beheizten Eislaufhalle

können zur Zeit coronabedingt nur 100 Personen gleichzeitig Schlittschuhlaufen. Die Laufzeiten müssen vorab gebucht werden und können vor Ort nur mit Karte bezahlt werden. Auch Veranstaltungen wie die Eisdisco oder der Tag der offenen Tür müssen ausfallen. Trotzdem legt am Mittwoch und Freitag abends der DJ Musik auf.

Wer noch etwas unsicher auf den Kufen ist, kann einen Eislaufkurs buchen, der für verschiedene Altersklassen angeboten wird. Und auch Eishockeyspielen ist in der Eiswelt möglich. Näheres dazu siehe Infobox.

Eiswelt Stuttgart, Kesslerweg 8, S-Degerloch, Tel. 21698111, www.stuttgart.de/leben/sport/sportstaetten/eiswelt

Richard-Hirschmann Eisstadion Esslingen

Auf der Neckarinsel treffen sich die Eislaufreue seit Ende September im überdachten, aber zur Seite offenen, Richard-Hirschmann Eisstadion. Hier gibt es immer frische Luft, dennoch muss sich der Veranstalter noch an die Auflage halten, dass nur maximal 250 Schlittschuhläufer gleichzeitig auf dem Eis sein dürfen. Die Tickets dazu werden online gebucht. Weitere Angebote sind Eishockey, Eiskunstlauf für Kinder ab vier Jahren und Eisstockschießen. Diese Kurse werden vom Verein der Eissportgemeinschaft Esslingen angeboten. Richard-Hirschmann Eisstadion, Eberspächerstr. 31, Esslingen, Tel. 311120, www.esg-esslingen.de

Eispark Winnenden

Ende Oktober oder Anfang November, wenn die Temperaturen kalt genug sind, öffnet der Eispark Winnenden und verwandelt die Beachvolleyball-Felder der Freibadanlage in einen 1.000 Quadratmeter großen Eispark. Hier können Jung und Alt nach Herzenslust ihre Eislaufkünste unter freiem Himmel unter Beweis stellen. Da es keine Überdachung gibt, kann der Betrieb nur bei kalten Temperaturen stattfinden. Auf der Homepage wird aktuell über die Öffnungszeiten berichtet.

Mit vorheriger Absprache sind auch Eisstockschießen und Eishockey möglich.

Eispark, Albertviller Straße 56, Winnenden, Tel. 07195-92 4171, www.wunnebad.de

Wintertraum Stuttgart

Das Eismärchen auf dem Schlossplatz in Stuttgart geht in die 22te Runde und öffnet am 18. November wieder mitten in der Stuttgarter Innenstadt. Bis zum 3. Januar können Eislaufbegeisterte unter freiem Himmel und weihnachtlicher Beleuchtung ihre Runden drehen. Falls sich die Eltern nicht aufs Eis wagen, können sie bei Punsch oder Glühwein außen an der Bande den Eislaufkünstlern ihrer Sprösslinge zusehen.

Wintertraum, Schlossplatz, S-Mitte, www.wintertraum-stuttgart.de

Eisstadion Wernau

Das Eisstadion Wernau gibt es seit 40 Jahren und seit Oktober ist wieder jeden Mittwoch Familiennachmittag angesagt. An diesem Tag hat eine erwachsene Begleitperson mit Kindern unter zehn Jahren freien Eintritt. Als besondere Aktionen gibt es zudem jeden Freitagabend Disco auf dem Eis und einmal im Monat Freitag nachmittags die Kinderdisco.

Ein besonderes Angebot ist Eisfußball, bei dem es auf Sohlen schlitternd und rutschend, mit Schutzausrüstung gesichert, über das Spielfeld geht. Außerdem gibt es Eislaufkurse - auch spezielle Kurse in den Ferien -, Eishockey und Kindergeburtstage mit ganz viel Spiel, Spaß und Bewegung. Für Schulklassen wird auch am Vormittag geöffnet.

Eisstadion Wernau Stadionweg 12, Wernau, Tel. 07153-37575, www.eisstadionwernau.de

Fellbach Kunsteisbahn

Mitten in Fellbach auf dem Guntram-Palm-Platz wird am 28. November die Fellbacher Kunsteisbahn eröffnet. Unter Frischluftzufuhr können die Besucher ihr Runden drehen und bis zum 6. Januar Kunststücke probieren und ihre Lauftechniken verfeinern. Die Eisbahn mit ein paar wenigen Buden drum herum wird der Ersatz für den Fellbacher Weihnachtsmarkt sein, der in diesem Jahr ausfallen muss. Aufgrund der Corona-Pandemie gibt es aber auch auf der Eisbahn strenge Hygiene-Regeln und Personenbeschränkungen. *Fellbach Kunsteisbahn, Guntram-Palm-Platz, Fellbach, www.fellbach.de*

Eishalle Adelberg

In Adelberg, zwischen Schorndorf und Göppingen, geht es von Mitte Oktober bis Mitte März wieder auf das Eis. Jeden Samstag gibt es in der Halle die berühmte Eisdisco. Ob jedoch am Ende der Saison wieder die Schaumparty auf dem Eis stattfinden kann, steht bisher noch nicht fest. Kindergeburtstage sind jedoch ab sofort buchbar.

Eishalle Adelberg, Klosterpark 3-5, Adelberg, Tel. 07166-404, www.eishalle-adelberg.de



© Stuttgarter EHC

Spaß beim Reinschnuppern ins Eishockeytraining

Eishalle Reutlingen

Seit Anfang Oktober geht es in Reutlingen wieder aufs Eis. Die Eishalle ist zu den Seiten offen, so dass immer ein frisches Lüftchen herein kommt. Nach aktueller Corona-Auflage dürfen bis zu 500 Personen aufs Eis, die Veranstalter der Eishalle möchten es aus Sicherheitsgründen aber lieber bei 250 Personen belassen. Die Eintrittstickets

können direkt vor Ort gekauft werden.

Wer noch unsicher auf dem Eis ist, kann einen Schlittschuhlaufkurs buchen. Geübtere Fahrer haben die Möglichkeit, Eiskunstlauf oder Eishockey zu betreiben.

Freitags und Samstags findet abends eine Eisdisco statt und für die kleineren Eisfreunde fahren tagsüber immer wieder die Maskottchen über das Eis und tanzen mit den kleinen Eisprinzen und Prinzessinnen. Auch Kindergeburtstage, mit und ohne professionelle Betreuung, sind möglich.

Eishalle Reutlingen, Rommelsbacher Str. 55, Reutlingen, Tel. 07121-370 580, www.eishalle-reutlingen.de

Eisstadion Polarion

Schon Anfang Oktober wurde in Bad Liebenzell die 40ste Eislaufsaison im Eisstadion Polarion eröffnet. Gelesen im idyllischen Nagoldtal bietet die Halle zu Corona-Zeiten optimale Bedingungen, da durch die seitliche Öffnung reichlich Frischluft hineinkommt. Die Besucher können außer Schlittschuhlaufen auch Eisstockschießen, die Laufschule besuchen oder Kindergeburtstage auf dem Eis buchen.

Übrigens, völlig verrückt: Im Eisstadion kann man sogar eine Nacht auf dem Eis verbringen, im Zelt auf Stelzen und mit deftigem Vesper.

Eisstadion Polarion, Talwiesen 15, Bad Liebenzell, Tel. 07052-5487, www.polarion.de

TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

Öffnungszeiten und Richtlinien können sich ändern. Vor dem Besuch kann man sich auch über die Ausleihmöglichkeit von Schlittschuhen und Eislaufhilfen informieren. Maskenpflicht, Abstands- und Hygieneregeln der Veranstalter sind zu beachten.

Eishockey, ein cooler Sport

Beim Eishockey knallen die Spieler mit Schwung gegen die Bande, flitzen über das Eis und jonglieren den Puck geschickt mit dem Schläger in Richtung Tor. Dabei weichen sie elegant einander aus und vollenden mit Glück den Schlag zu einem Tortreffer. Das beeindruckt und jeder Zuschauer merkt schnell, dass Eishockey zu den schnellsten Mannschaftssportarten zählt. Ist es da ein Wunder, dass viele Kinder den Wunsch verspüren, diesen Sport mal auszuprobieren? Doch bevor es ans richtige Spiel geht, werden im Training die Lauftechniken geübt, das Gleiten auf den Innen- und Außenkanten, die Hand- und Augenkoordination, die Puck-Kontrolle, Stock-Führung und vieles mehr. Bei den Fortgeschritten kommt die Steigerung der Geschwindigkeit hinzu, die Explosivität und das gezielte Puck-Training mit bis zu 1.000 Schüssen am Tag.

Der **Stuttgarter Eishockey-Club** trainiert in der Eisswelt Stuttgart und bietet schon Kindern ab drei Jahren den Einstieg. Gestartet wird mit der Laufschule, in der spielerisch ans Eishockey herangeführt wird und insbesondere verschiedene Lauffähigkeiten geschult werden. Anschließend startet mit sechs Jahren der richtige Spielmodus. Zunächst wird auf kleine Tore im kleinen Feld gespielt, erst ab 15 Jahren geht es über die gesamte Distanz. Übrigens: Das Eishockeytraining ist sowohl für Jungs, als auch für Mädchen. Schnupperstunden sind jederzeit möglich. Die Laufschule ist ein offenes Angebot, das auch ohne Vereinsmitgliedschaft besucht werden kann. Eine Anmeldung ist nicht zwingend notwendig, aber hilfreich, insbesondere wenn Schlittschuhe benötigt werden. Coronabedingt darf nur ein Elternteil als Begleitung dabei sein.

Stuttgarter Eishockey-Club, Kesslerweg 8, S-Degerloch, Tel. 90733033, www.stuttgarter-ec.de



© Pixabay / luckylife1



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

Gartengestaltung
Gartenpflege Baumpflege
Spielgärten

**BLATT
WERK**

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

Spielzeug verschluckt?
 Erste Hilfe am Kind
 2x im Monat

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

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

Karten auf den Tisch!

Spannende Kartenspiele

von Iris Treiber

Kartenspiele sind ein toller Zeitvertreib und deshalb in der kalten Jahreszeit bei Familien beliebt. Hier haben wir schöne Spiele für euch zusammengestellt.

Zoo Run 4+



Alle wollen gemeinsam die Tiere bei „Zoo Run“, englisch für etwa Zoo-Rennen, aus dem Zoo befreien. Das geht so: Aus Karten, die an ihrem linken Rand zwei bis drei Hinterteile und am rechten Rand zwei bis drei Vorderteile von Tieren zeigen, werden ganze Tiere zusammengesetzt. Sind alle Tiere fertig, bevor der Zoowärter im Zoo ankommt? Prima, dann kann ein Wettrennen der Tiere beginnen, bei dem die, die zusammengesetzt wurden, vorwärts ziehen. Wer gewinnt? Die Jury „Spiel des Jahres“ empfiehlt das Spiel.

„Zoo Run“, kooperatives Knobelspiel, Florian Sirieux, Loki/Hutter, 1–5 Personen, 4+ Jahre, ca. 16 Euro.

ziemlich gleich aus. Also, genau geschaut: Hat jeder Fisch zwei Augen, zwei Brust- und eine gezackte Rückenflosse, eine Zahnreihe, Streifen.... Ein Motiv ist vollständig, allen anderen fehlt immer eine Eigenschaft. Wer zuerst das vollständige findet, bekommt die Karte als Belohnung. „Was fehlt?“ ist ein klasse spielerisches Angebot, die Konzentrationsfähigkeit zu trainieren.

„Was fehlt?“, Konzentrationsspiel, Daan Kreek, Asmodee/blue orange, 1-6 Personen, 7+ Jahre, ca. 13 Euro.

Yōkai 8+



„Yōkai“ sind eine Art japanische Fabelwesen, hier in vier verschiedenfarbigen Familien mit je vier Karten. Sie liegen verdeckt gemischt im Quadrat aus. Das gemeinsame Ziel ist, die Familienkarten durch Umlegen zusammenzubringen – ohne drüber zu reden. Wer dran ist, schaut zwei Karten an, deckt sie wieder zu und legt eine beliebige um. Dazu dürfen Hinweiskarten eingesetzt werden, die den anderen zeigen, zu welcher Familie Karten gehören. Sind die Familien sortiert, bevor die Hinweise aufgebraucht sind? „Yōkai“ ist ein spannendes, schnelles, anspruchsvolles Denkspiel.

„Yōkai“, kooperatives Denkspiel, Julien Griffon, Game Factory, 2-4 Personen, 8+ Jahre, ca. 11 Euro.

Magic School 5+



In der „Magic School“, englisch für „Schule der Magie“, gibt es 16 Karten mit Zaubergegenständen und 16 Karten mit Personen mit jeweils einem der Gegenstände. Sie werden verdeckt gemischt, reihum aufgedeckt und einzeln verdeckt ausgelegt. Wird die zweite Karte eines Paares gezogen, muss sie offen auf die erste, verdeckte, gelegt werden. Wie viele richtige Paare schafft das Team? „Magic School“ ist eine wunderbare Gedächtnisübung für Groß und Klein. Die Jury „Spiel des Jahres“ empfiehlt das Spiel.

„Magic School“, kooperatives Gedächtnisspiel, Jonathan Favre-Godal, Djeco, 1–6 Personen, 5+ Jahre, ca. 9 Euro.

Allegra 8+



In „Allegra“ wollen alle möglichst niedrige Werte in ihrer eigenen Zahlkartenauslage haben. Dabei teilen sie einen Teil der Auslage mit dem rechten und einen Teil mit dem linken Nachbar oder der Nachbarin. Wer dran ist, zieht eine Karte nach und tauscht sie in die Auslage ein. Liegen drei gleiche Karten nebeneinander? Prima, die zählen null Minuspunkte. Es gewinnt das Taktik- und Glücksspiel, wer in seiner Auslage in der Summe die geringen Werte vor sich liegen hat.

„Allegra“, Auslegespiel, Bella Luca, Drei Hasen in der Abendsonne, 2-6 Personen, 8+ Jahre, ca. 11 Euro.

Was fehlt? 7+



Ja, „Was fehlt?“ Nicht so einfach zu erkennen, denn die fünf Motive auf den Karten sehen

Einfach Englisch lernen!
 Erfahrung seit 2003
 in Stuttgart-West und Stuttgart-Degerloch
 Kleinkinder-Spielgruppe

Englischkurse für:
 Kinder, Jugendliche und Erwachsene
 Business-Englisch
 Senioren

ab sofort bieten wir Online Kurse an!

Speak!
 EINFACH ENGLISCH LERNEN

Polly Mai-Jennings • Fon: 0711 88801 73 • www.speak-stuttgart.de

SIFU KIDS

WINGCHUN
 Kampfkunst, Selbstverteidigung und mentale Stärke.
 Spielerisch und pädagogisch fundiert vermittelt!

TAG DER OFFENEN TÜR:
 08. NOVEMBER / 10 - 17 UHR
 Selbstverständlich berücksichtigen wir die aktuell gültigen Hygienemaßnahmen!

Jetzt kostenloses Probetraining vereinbaren:
WEB: WWW.SIFUKIDS.DE
MAIL: INFO@SIFUKIDS.DE

3 - 4 JAHRE 5 - 6 JAHRE 7 - 9 JAHRE 10 - 12 JAHRE

AKADEMIE FÜR WINGCHUN
 Adlerstr. 31 (n. Marienplatz)
 70199 Stuttgart
 Tel: 0151 253 773 71

SPIELEN, FORSCHEN, ERLEBEN!

KOSMOS

FIT FÜR DIE SCHULE!

Naturgesetze
 Schiller-GLOBUS

KOSMOS Shop
 Blumenstraße 44 | 70182 Stuttgart | Nähe Haltestelle Olgaec
kosmos.de/shop | facebook.de/kosmosshopstuttgart

Eine Kutschfahrt, die ist lustig

Mit der „Rosszeit“ auf zum Winterabenteurer



Kalt, aber schön - eine Fahrt mit der Kutsche.

von Tina Bähring

Ein Ausflug im November? Ja, das geht! Bei einer Kutschfahrt auf der Schwäbischen Alb haben alle ihren Spaß.

Wir sind alle schon so gespannt, dass die Stunde Autofahrt über die B 27 nach Tübingen und dann weiter nach Balingen, Schömberg und schließlich ins Dorf Deilingen, wie im Fluge vergeht! Wir freuen uns nämlich tierisch auf unsere Kutschfahrt mit entschleunigten 2 PS. Joachim Schreijäg, Kopf und Seele der „Rosszeit“, empfängt uns herzlich. Die zwei wunderschönen Schwarzwälder schauen uns neugierig an und das Pony Donut erobert sofort unser Herz. Die Kaltblüter werden eingespannt und schon geht es los – mit heißem Tee und dicken Decken fahren wir durch die herrliche Landschaft der „zehn Tausender“. Von hier nämlich kann man fast alle der höchsten Albberge, jeder über 1.000 Meter hoch, entdecken.

Über Stock und Stein

Wir biegen in den Wald ein und schon nach kurzer Zeit versperrt uns ein umgefallener Baum den Waldweg. Aber auch das Wenden in drei Zügen ist für Joachim und seine drei Pferde überhaupt kein Problem. Da sind wir echt baff! „Wir sind ein eingespieltes Team“, lacht Joachim, „mit unseren Pferden sind wir auch als Holzrucker unterwegs und erledigen Waldarbeiten. Denn unsere

wendigen Pferde sind jeder Maschine überlegen.“ Wir erfahren, dass die Arbeit mit Pferden im Wald sehr viel boden- und bestandsschonender ist, als mit schweren Geräten. Spannend!

Nach einer wildromatischen Runde durch den Wald machen wir eine Pause an einem super schönen Spielplatz mit tollem Blick. Und natürlich laden die kleinen, vom letzten Schneefall übrig gebliebenen, Schneefelder zu einer Schneeballschlacht ein!

Wiehernde Winterfreuden

„Wenn Schnee liegt“, erzählt Joachim, „dann spannen wir unsere Pferde vor einen original Holzschlitten und ab geht’s lautlos durch die verschneite Natur! Die Kinder, die Lust haben, können ihre Schlitten hinten als „Zügle“ an den Pferdeschlitten hängen. Das macht richtig Spaß!“

So, spätestens jetzt wissen wir, dass wir ganz unbedingt nochmal einen Winter-Schnee-Ausflug nach Deilingen machen müssen!

Hallo Minidorf!

Traurig verabschieden wir uns von Joachim und den Pferden und machen uns auf den Heimweg. Es war so schön! Vielleicht hilft ein Wintereis beim Abschiednehmen. Wir biegen in Schömberg Richtung Restaurant Waldschenke ab und entdecken ein entzückendes Minidorf mit Originalnachbauten deutscher Fachwerkhäuser. Auch ein Karussell, eine schwäb’sche Eisenbahn und ein Streichelzoo gehören zur Anlage. Wie lustig!



Wenn’s zu kalt wird, hilft eine Tasse Tee aus der Thermoskanne.

THOMAS ZECHMEISTER

STEUERBERATER

STETTENER HAUPTSTRASSE 66
70771 LEINFELDEN-ECHTERDINGEN

Telefon 07 11 / 24 83 80 - 330

Fax 07 11 / 24 83 80 - 333

E-Mail info@stb-zechmeister.de



ERLEBNISBUSTOUR FÜR FAMILIEN

Sie wollen gemeinsam mit Ihren Kindern einen spannenden Nachmittag rund um das Automobil erleben? Dann kommen Sie mit uns auf eine Erlebnisbustour durch das Mercedes-Benz Werk Sindelfingen. Fühlen und spüren Sie die Faszination eines der größten Mercedes-Benz Pkw-Werks. Das Multivisionskino und die anschließende Bustour zeigen Ihnen eindrucksvoll, von wo die fertigen Fahrzeuge auf ihre Reise zu den Kunden gehen.

INFORMATIONEN

- Mindestalter: 4 Jahre
- Termin: Freitags, 15 Uhr (Dauer ca. 1 Stunde)
- Kosten: Erwachsene 5 €, für Kinder und Schüler ist die Teilnahme kostenlos
- Tickets unter www.mercedes-benz.de/kundencenter-sindelfingen
- Rückfragen bitte an visit50@daimler.com



ALLES AUF EINEN BLICK



Das machen wir: Kutschfahrt und Besuch eines Minidorfes



Da gehen wir hin: Auf die Schwäbische Alb, in das Dörfchen Deilingen, zur Rosszeit von Joachim Schreijäg, Lauterbachstr. 35, 78586 Deilingen, Tel. 07426-4122, Mobil: 0173-4934850, www.rosszeit.de. Und zum Minidorf der Waldschenke, Restaurant Waldschenke, Beim Stausee 4, 72355 Schömberg, www.waldschenke-schoemberg.de



Ca. 60 Minuten ab Stuttgart-Mitte mit dem Auto Richtung Balingen bis nach Deilingen



Dauer: Nach Absprache mit Veranstalter



Für jedes Alter geeignet.



Die Kosten der Erlebniskutsch- und Schlittenfahrten sind von der Dauer abhängig. Ein Besuch der Anlage des Minidorfes der Waldschenke ist das ganze Jahr kostenfrei möglich.



Besonderheiten: Auch Kindergeburtstage können bei der Rosszeit gefeiert werden.

12+ Für Teenager!

In unserem Veranstaltungskalender sind Termine für Jugendliche mit 12+ gekennzeichnet

„Check i ned“ war gestern

Denn mit check-e.jetzt checkst du es jetzt



Die neue digitale Lernplattform „Check-e.jetzt“ ist eine Zusammenarbeit der Abteilung Stuttgarter Bildungspartnerschaft der Landeshauptstadt Stuttgart sowie dem Freiwilligenzentrum Kaleidoskop des Caritasverbandes für Stuttgart. Sie bietet Kindern und Jugendlichen, denen es sonst nicht möglich wäre, sich an einen Nachhilfe-Anbieter zu wenden, die Möglichkeit einer Lernbegleitung. Ehrenamtliche Lernbegleiter treffen sich ein Mal pro Woche per Videochat mit einem Kind oder Jugendlichen und besprechen in verschiedenen Schulfächern ganz coronakonform Aufgaben und Inhalte und beantworten Fragen. Die Lernbegleitung kann dabei zu jeder Zeit und an jedem Ort stattfinden.

Die Teilnahme ist kostenlos. Weitere Informationen sind auf der Internetseite in mehreren Sprachen zu finden. Die Plattform fördert die einzelnen Schüler, die durch Empfehlungen einer Lehrkraft, Schulsozialarbeiters oder eines Beratungszentrums weitervermittelt wurden und bietet für alle eine kompetente, individuelle Lernbegleitung.

Infos und Anmeldung unter www.check-e.jetzt

Deep Inside



Rechtsextremismus und Rechtspopulismus gehören zu Deutschland. Strukturen und Netzwerke ziehen sich durch unsere Gesellschaft und sind mal mehr oder weniger sichtbar, aber dennoch tief verankert. Bei „Deep Inside“, das am 14. November im Jugendtheater JES Premiere hat, machen sich die Theatermacher auf Spurensuche. Eine junge Frau tritt aus einer rechtsradikalen Partei aus. Sie zieht sich in den bürgerlichen Wald zurück, der nie richtig entnazifiziert wurde. Es wimmelt hier von Sagen, Mythen, Fake News und Verschwörungstheorien. Plötzlich findet sich der Betrachter in der Realität einer Fortnite-Szenarie wieder. Ein Gewitter braut sich zusammen, das immer engere Kreise zieht und dann taucht auch noch ein unbekannter Zwilling auf, der die Aussteigerin herausfordert. Wer wird beim Battle Royal am Ende übrig bleiben?

Deep Inside, Theaterproduktion in Zusammenarbeit mit cobratheater.cobra und JES, ab 15 Jahren, Premiere, 14.11. Weitere Aufführungen im November: 16. und 17.11. www.jes-stuttgart.de

CANN do? -

Das JugendKULTURhaus

„dasCANN“



Im Februar 2011 wurde das Jugendhaus „dasCANN“ eröffnet und bietet seitdem Jugendlichen ab zwölf Jahren einen Treffpunkt und ein zweites Zuhause, in dem so einiges möglich wird. Neben dem offenen Bereich, dem Herzstück des Hauses, bietet das CANN Dienstags seine Wände zum Klettern, von Mitte März bis Ende Oktober Donnerstags eine betreute BMX-Strecke und für die Mädels von 17 bis 19 Uhr die Möglichkeit, ungestört unter sich zu sein, zu quatschen, chillen oder was auch immer Lust und Laune macht.

Der dazugehörige Club „dasCANN“ hat schon bekannte Künstler beherbergt. So auch am 21. November ab 20.30 Uhr. Zu Gast ist „TAROT“, die eingängige heavy Rocksongs spielt. Das Benefizkonzert findet unter corona-konformen Bedingungen statt. In dem Fall ein bestuhltes Konzert, natürlich mit den nötigen Abständen. Gespundet wird an UNICEF, die die Gage der Band und Spenden der Besucher direkt an die Hilfsbedürftigen in Moria in Form von Sachspenden verteilt.

Das Cann lebt und liebt also die Vielfalt: sechs Tage die Woche sind die Türen für alle geöffnet, als Treffpunkt zur Freizeitgestaltung und Ausgangspunkt für Ausflüge, Veranstaltungen und Events.

Infos unter www.dascann-jugendhaus.de, Konzert „Ein Benefizkonzert für Moria“, 21. November, 20.30 Uhr, clubCANN Stuttgart, Ticketverkauf unter www.love-your-artist.de/de/tickets/ein-benefit-konzert-fuer-moria/



VIRTUELLER STUDIENINFOTAG

18. November 2020, 9-17 Uhr

Virtuelle Messestände, Vorträge zu den Studiengängen, Chats mit Firmenvertreter*innen, Professor*innen und der Studienberatung.

<https://studieninfotag-dhbw-s.de>

Auf Beethovens Spuren

11. Stuttgarter Musikfest vom 14. bis 29. November



Das Junge Kammerorchester Stuttgart freut sich auf die Besucher des Musikfestes.

von Andrea Rothfuß

Klassische Musik ist nur etwas für Erwachsene? Von wegen. Das möchte das 11. Stuttgarter Musikfest beweisen und Kindern Musik und Kultur altersgerecht vermitteln. Der Schwerpunkt des Festivals ist dieses Mal Leben und Werk des berühmten Musikers Ludwig van Beethoven näher zu bringen - der Querdenker und Komponist wäre dieses Jahr 250 Jahre alt geworden.

Alle zwei Jahre findet das Stuttgarter Musikfest statt, in diesem Jahr ist es wieder soweit. Trotz der Corona Pandemie wird das Musikfest mit rund 50 Veranstaltungen vom 14. bis 29. November stattfinden. Natürlich unter strengster Einhaltung der Hygiene- und Abstandsmaßnahmen und mit einem ein wenig abgespeckten Programm im Vergleich zu den Vorjahren. Initiator des Musikfestes speziell für Kinder sind die Stuttgarter Musikschule, die Stuttgarter Philharmoniker und die Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Stuttgart. Dazu gibt es Menge Kooperationspartner, mit denen zusammen das Fest und die Veranstaltungen durchgeführt werden. Beteiligt sind unter anderem die Stadtbibliothek Stuttgart, das SWR Symphonieorchester, die Stuttgarter Hymnus-Chorknaben, die Stiftsmusik oder auch das Instrumentenmuseum im Fruchtkasten mit ihrem jeweiligen Programm.

Und dieses Programm ist an den 16 Veranstaltungstagen vielfältig genug, um Kindern und Jugendlichen Beethoven auf ganz unterschiedliche Art und Weise näherzubringen. Konzerte zum Mitmachen, Tanz, Musiktheater, Führungen oder auch musikalische Märchen stehen auf dem Programm, also jede Menge Gelegenheit, selbst kreativ und phantasievoll mitzumachen.

Hier kommt eine kleine Auswahl an

Veranstaltungen, bei denen sich die Kinder beteiligen können: Kinder ab drei Jahren begeben sich am Samstag, den 14. November, um 10 oder 11.30 Uhr für 40 Minuten auf eine spannende musikalische Reise mit Ludwig van Beethoven. Die Lehrerinnen der Stuttgarter Musikschule freuen sich über ein tanzendes, mitspielendes und mitsingendes Publikum. Dieses Erlebniskoncert findet in der Stadtteilmusikschule Ost statt, der Eintritt ist frei.

Am Mittwoch, den 18. November, können Kinder im Alter von vier bis sechs Jahren von 15.30 bis 17.30 Uhr mit Lehrkräften der Elementaren Musikpädagogik der Stuttgarter Musikschule Instrumente basteln. Auf diesen dürfen sie anschließend gemeinsam mit dem Jungen Orchester Stücke von Ludwig van Beethoven musizieren. Auch hier ist der Eintritt frei.

Familienkonzert

Am Sonntag, den 22. November, findet von 11 bis 11.45 Uhr im Haus der Musik im Fruchtkasten ein Familienkonzert statt. Mit Erzählungen aus dem Leben Beethovens, Werken, Liedern und Klanginstrumenten, die von den Kindern selbst gespielt werden können. Erwachsene zahlen 8 Euro, Familien 15 Euro, Kinder 3 Euro. „Beethoven - der Rebell am Klavier“ ist der vielversprechende Titel eines modernen Kindermitmachkonzerts mit Instrumentenvorstellung am Donnerstag, den 26. November, von 16.30 bis 18 Uhr. Es richtet sich an Kinder ab acht Jahren und findet im Treffpunkt Rotebühlplatz statt. Die Teilnahme kostet 3 Euro, Reservierung für alle vier genannten Veranstaltungen per Mail an: reservierungen.musikschule@stuttgart.de.

Das gesamte Programm, kurzfristige Änderungen und Anmeldung für Veranstaltungen des Stuttgarter Musikfestes unter www.stuttgarter-musikfest.de, Termine auch bei uns im TK in der Rubrik „Musikfest“.

Gemeinsam Faszination Musik erleben.

Für Kleinkinder mit ihren Familien

Gruppenunterricht für Kinder von 3 Monaten bis 4 Jahre.

Kursbeginn: März

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

SPANISCH für die Familie

Neu! Auch Online-Unterricht

3 kostenlose Probestunden!

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

Marella
Didáctica

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

Wir sind in: • Stuttgart-West • Killesberg • Kornwestheim



VERLOSUNG:

GewinnerInnen der Buchtipp-Verlosungen im Oktober-Heft:

Stuttgarter Wimmelbuch: Christoph Bauer, Sandra Jedlitschky, Stefan Jäger, Stuttgart; Silvia Kunz, Korntal; Corinna Dörr, Filderstadt.
LogoLeon-Mitmachbuch: Bérénice Seeger, Gerlingen.

Riekehr. 24 - 70190 Stuttgart



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!

MODE MITMACH AUSSTELLUNG

10 JAHRE JUNGES SCHLOSS

UND FAMILIEN

RAN AN DEN STOFF!

FÜR KINDER

Altes Schloss | Stuttgart
junges-schloss.de

24. OKTOBER 2020
01. AUGUST 2021

Schwarzes Loch im Bauch

„Satelliten am Nachthimmel“ von Esslingen

von Cristina Rieck

Esslingen - Obwohl das neue Stück der Jungen Württembergischen Landesbühne (WLB) Esslingen „Satelliten am Nachthimmel“ keine leichte Kost ist für die jugendlichen Zuschauer, verfolgen sie die Geschichte um das Anderssein und Sich-Fremd-Fühlen in der Welt der Erwachsenen mit großer Empathie.

Joni, überzeugend gespielt von Alessandra Bosch, hat ein schwarzes Loch im Universum entdeckt und kann es in ihrem eigenen Bauch spüren. Ihre Eltern, die sich mit ihren Freunden nur über oberflächliche Themen wie Haus, Auto, Urlaub und den neuen Aufsitz-Rasenmäher unterhalten, verstummen, wenn Joni den Raum betritt, und sie selbst merkt: „Ihre Worte und meine Worte sind nicht dieselben.“ Das bringt ihre Mutter alias Mira Leibold zum Weinen und macht ihren Vater, ebenso wie der kleine Bruder von Julian Häuser gespielt, wütend. Jonis einziger Verbündeter ist ihr kleiner Bruder. Und so macht sie sich gemeinsam mit ihm auf den Weg zum Mond, um etwas zu finden, mit dem man das Loch in Jonis Bauch stopfen kann.

Das Stück ist ein beeindruckender Start in Esslingen für Regisseur Jan Müller, der seit Beginn der neuen Spielzeit auch die Position des künstlerischen Leiters der Jungen WLB übernommen hat. Zusammen mit den kreativen Ideen von Varinka Schreurs zum Bühnenbild und den Kostümen und der Dramaturgie von Barbara Schöneberger wird die Bühne am Blarerplatz zu einem Ort, der Zuschauern jeden Alters erlaubt, empathisch an der Geschichte von Joni teilzunehmen. Zu Joni, die sich einfach „falsch“ fühlt in der Welt, passen selbst die Pandemie-Masken inhaltlich so gut, dass man sich als Zuschauer fragt, ob diese zum Stück gehören oder ob es hier eher um die Tröpfchenvermeidung auf der Bühne geht.

Satelliten am Nachthimmel, 8. und 21. November, jeweils 15 und 17 Uhr, ab 10 Jahre, Württembergische Landesbühne Esslingen, Junge WLB, Studio am Blarerplatz, Spritzengasse 8, Esslingen, Tel. 0711-968804110, www.wlb-esslingen.de



© WLB Esslingen

Bunte Bilderwelt

J. F. Schreiber-Museum wieder geöffnet



Die beweglichen Figuren der „Affenkapelle“ sind einer Buchillustration nachempfunden.

Esslingen (red) - Nach der corona-bedingten Schließung ist das J. F. Schreiber-Museum wieder zu den gewohnten Zeiten geöffnet.

Das J. F. Schreiber-Museum im Salemer Pflegehof erzählt vom Verlag J. F. Schreiber und seinen Produkten: bewegliche Bilderbücher, Papiertheater, Ausschneidebogen und Kartonmodelle. Lieblinge der großen und kleinen Besucherinnen und Besucher sind sicher die Wurzelkinder aus dem gleichnamigen Kinderbuch, deren Geschichte in der Wurzelhöhle erzählt und mit bunten Bildern illustriert wird.

Seit dem 13. Oktober kann das Museum im Salemer Pflegehof nun wieder besucht werden. Die Zeit ohne Wurzelkinder,

Affenkapelle und die bunte Welt der Kartonmodelle in der großen Vitrine ist zu Ende. Der Museumsbesuch ist allerdings nur mit telefonischer Voranmeldung möglich. Es gelten die allgemeinen Hygieneregeln, ein Mund-Nasen-Schutz ist nötig. Informationen zum Museumsbesuch gibt es auf der Homepage der Städtischen Museen Esslingen, www.museen-esslingen.de.

J. F. Schreiber-Museum im Salemer Pflegehof, Untere Beutau 8-10, Esslingen, Telefonische Besuchsanmeldung unter T. 0711-35123241, www.museen-esslingen.de, Öffnungszeiten: Di - Sa 14.00 bis 18.00 Uhr, So und Feiertag 11.00 bis 18.00 Uhr

Klabauterfrau Ölga

Zimt und Zauber-Varieté für Kinder



Ölga hat auf ihrem Schiffstau viel Spaß.

S-Nord - (cs) Auch in diesem Jahr gibt es wieder das beliebte „Zimt & Zauber-Kindervarieté“ mit großartiger Artistik und einer bezaubernden Geschichte. Aufgrund der aktuellen Situation aber erst ab Dezember.

Die Corona-Pandemie wirbelt auch beim Friedrichsbau Varieté in Stuttgart einiges durcheinander. „Eigentlich hätten wir Ende November mit den Aufführungen von „Ölga und das Schlossgespenst“ begonnen, betont Martin Zell von der Öffentlichkeitsarbeit. „Nun hat die aktuelle Entwicklung unsere Planungen torpediert und wir werden die Geschichte von der lustigen Klabauterfrau Ölga, die auf einem Schiffstau lebt, nur an ausgewählten Terminen im

Dezember und Januar aufführen können.

Umso mehr kann man sich dann auf Schlappeilartistik in atemberaubender Perfektion, rasante Jonglagen mit Flummibällen, Hula Hoop und wunderschöne Luftartistik, die in eine phantasievolle Geschichte verwoben sind, freuen. Schon im letzten Jahr haben die Weltrangartisten Annette Will, Andrea Engler und Axel S. das Publikum begeistert. Sie sorgen auch in diesem Winter mit ihrem außergewöhnlichen Kinderprogramm für hochkarätige Unterhaltung.

Zimt & Zauber Kindervarieté, Ölga und das Schlossgespenst, ab 3 Jahren, Friedrichsbau Varieté, Siemensstr 15, S-Nord, Tel. 0711-2257070 Spieltermine im Dezember und Januar: Aktuelle Spielzeiten und Online Tickets auf www.friedrichsbau.de

Tertiär - Geboren aus der Katastrophe

Neue Dauerausstellung im Naturkundemuseum Stuttgart

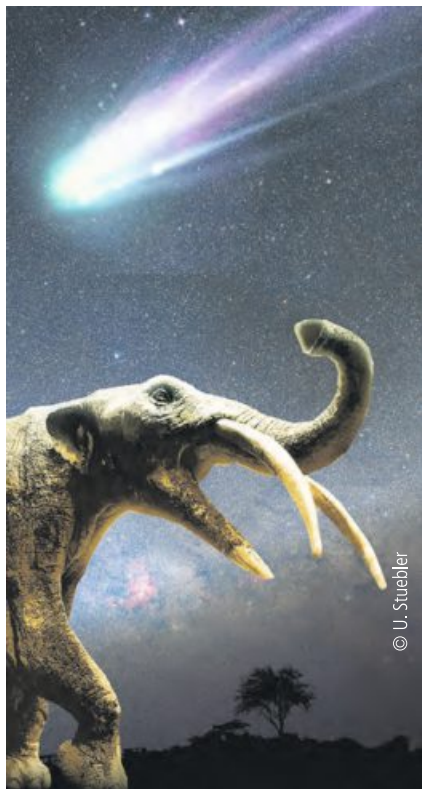
S-Nord (sr) - In der neu gestalteten Dauerausstellung „Tertiär - Geboren aus der Katastrophe“ die seit dem 22. Oktober im Museum am Löwentor zu sehen ist sind neue Ausstellungsstücke von Vampirhirschen über Urzeitpferden bis hin zu Megalodon, dem riesigen Urzeithai, in nachgebildeten Lebensräumen zu sehen. Das Museum schließt damit die letzte Lücke der grundlegenden Neugestaltung ihres Ausstellungsbereichs.

Das Ende kam aus dem All: Der Einschlag eines Asteroiden vor 66 Millionen Jahren, heftige Vulkanausbrüche und nachfolgende Klimaveränderungen setzten den Schlusspunkt unter die Ära der Dinosaurier. Eine jahrmillionenlange Erfolgsgeschichte fand ein abruptes Ende.

Der Untergang der Dinosaurier erwies sich als Chance für die Säugetiere. Nach 150 Millionen Jahren Schattendasein in einer von den Sauriern beherrschten Welt wird die Erde zum Planeten der Säugetiere.

Das Zeitalter des Tertiär

„Tertiär“ wird das Zeitalter genannt, das mit dem Asteroideneinschlag vor 66 Millionen Jahren begann und bis zum Eiszeitalter vor 2,6 Millionen Jahren dauerte – ein langer



© U. Stuebler

Ein Urzeitelefant

und in Südwestdeutschland besonders ereignisreicher Zeitraum: Tektonische Kräfte sorgen dafür, dass sich die Erde großräumig aufwölbt, bis schließlich der Rheingraben

einbricht. Im Süden steigen allmählich die Alpen empor und erodieren gleichzeitig schon wieder; die Schuttmassen landen zwischen Alpen und Alb, zunächst in einem Meer. Vulkanismus erschüttert das Land ebenso wie eine neue Heimsuchung aus dem All, die den mächtigen Einschlagskrater des Nördlinger Ries' ebenso wie den kleineren des Steinheimer Becken schlug.

Seit Jahrzehnten werden die einzigartigen Fundstellen, die vom Naturkundemuseum Stuttgart mit wissenschaftlichen Grabungen erschlossen werden, dokumentiert und stehen jetzt im Zentrum der neuen Dauerausstellung. Dabei werden eine Fülle von einmaligen Originalfossilien durch originalgetreue Lebensräume voller interessanter Details in Zusammenhang gebracht, ob in Jagdszenen am Ufer des Steinheimer Sees oder mit kämpfenden Gomphotherien, riesigen mit den heutigen Elefanten verwandten Rüsseltieren. Auch medial kann man mitten hinein in die früheren Lebenswelten eintauchen.

„Tertiär - Geboren aus der Katastrophe“, neu gestaltete Dauerausstellung im Naturkundemuseum Stuttgart - Museum am Löwentor, seit 22. Oktober, Rosenstein 1, S-Nord, Di-Fr, 9-17 Uhr, Sa, So, Feiertage, 10-18 Uhr, Mo geschlossen, www.naturkundemuseum-bw.de.

Klingende Schwerter live

Ritter-Hörspiel-Theater im JES

von Cristina Rieck

Eine Rittergeschichte der besonderen Art steht diesen Winter auf dem Spielplan des Jungen Ensemble Stuttgart: Das neue Einmannstück „Ritter ohne Furcht und Adel“, das auf der Bühne im JES oder auch im Klassenzimmer von Grundschulen gespielt wird, ist nämlich ein Live-Hörspieltheater voller Geräusche, die es für ein richtiges Ritter-Abenteuer braucht.

Seit dem Lockdown hat das Junge Ensemble Stuttgart sich einiges einfallen lassen, um „kulturelle Bildung für Kinder zu ermöglichen, auch wenn die Kinder nicht ins Theater kommen können“, erklärt Pressesprecherin Annalena Ehmann. Das Hörspieltheater wird darum sowohl am JES gezeigt, als auch mobil in Grundschulklassen und, im Fall der Fälle, als digitales Format zum Downloaden angeboten.

Die Geschichte handelt von einem Jungen, der aufgrund einer Verwechslung plötzlich zum Ritter werden soll. Doch dem angehenden Ritter graut es regelrecht davor, sich mit Riesen, Drachen und Prinzessinnen



© Adrian Schmidt

Gerd Ritter als „Ritter ohne Furcht und Adel“

herumschlagen zu müssen. Glücklicherweise lernt er auf der Ritterschule die taffe Harriet kennen, die ihm zeigt, was ritterliche Tugenden sind.

Gerd Ritter, der schon durch seinen Namen prädestiniert ist für diese Rolle, erzählt nicht nur die Geschichte, sondern erzeugt gleichzeitig live vor dem Publikum Geräusche wie Pferde-Getrappel, knarrende Burgtore, klingende Schwerter oder fauchende Drachen. Das Stück ist darum auch für Kinder

mit eingeschränktem Sehvermögen geeignet.

Ritter ohne Furcht und Adel, Dauer circa 55 Minuten, ab 6 Jahren, JES (Junges Ensemble Stuttgart), Eberhardstr. 61a, S-Mitte, Tel. 0711-21848015, www.jes-stuttgart.de,

Im JES wird das Stück am 17. und 18. Dezember, 10 Uhr, 27. und 28. Dezember, 15 Uhr wieder gespielt. Mobil buchbar: 15. und 16. Dezember, zusätzliche mobile Termine sind auf Anfrage möglich.

ballettschule seeger
vormals Ballettschule Pleva

Ballett Jazz Yoga Hip Hop

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

Verbrüht?
Erste Hilfe am Kind
2x im Monat

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

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

Das Malspiel
in Stuttgart
Malen für Groß und Klein
nach Arno Stern
Monika Eisenhart
telefonisch 01737587038
www.malspiel-stuttgart.de

Ups- Fehlerteufel!

Da haben wir die Intendantin des Stuttgarter Kinder- und Jugendtheaters, Junges Ensemble Stuttgart (JES), Brigitte Dethier, im Eifer des Gefechts schon zu früh weg gelobt und bei unserem Artikel in der Oktoberausgabe fälschlicherweise behauptet, dass sie das JES zum Ende der Spielzeit 20/21 verlässt. Das ist falsch! Frau Dethier bleibt dem Theater und der Stadt Stuttgart zum Glück noch bis zur Spielzeit 21/22 erhalten, das heißt sie verlässt das Theater nach dieser Spielzeit, erst im Sommer 2022!

ab 4 Jahre
Theater / Leonberg



© Red dog

**Am 5. November
um 10.30 Uhr**

Hisst die Segel, volle Fahrt voraus, Ihr Landratten! So könnte es sich anhören, wenn Anna in See sticht. Sie möchte nämlich gerne Piratin sein, doch niemand nimmt sie so recht ernst. Vor allem nicht ihr Großvater. Doch glücklicherweise begegnet Anna dem echten Piratenpapagei Picasso, der ihr beibringt, was im Alltag einer echten Piratin unbedingt notwendig ist: Drohhgebärden, Säbelrasseln, Augenrollen und sich nicht waschen. Von einem heftigen Sturm ins Wasser gespült, lernt Anna zusammen mit Picasso allerdings auch traumhafte Tiefseekreaturen kennen, sie kämpfen sich durch wilde Stürme und treffen auf so manchen raubeinigen Piraten. Also packt die Schwimmflügel ein und begeben Euch mit dem Red Dog Theater und dem Stück „Anna und die Piraten“ im Theater im Spitalhof in Leonberg auf eine stürmische Reise.
www.leonberg.de

ab 6 Jahre
Lesung / Stuttgart

Kultur Splitter

von Christiane Götz

Am 8. November, um 15 Uhr

Was hat Vorlesen mit Empathie zu tun? Eine gute Frage. Vorlesen und auch lesen fördert nicht nur kognitive Fähigkeiten, sondern macht auch Spaß. Zudem wird der Wortschatz vergrößert, das Vorstellungsvermögen erweitert und die Kreativität gefördert. Durch Geschichten kann man sich auch gut in andere hineinversetzen, also empathisch sein. Im Rahmen der radikal-empathischen Kunst-Aktion „Empathische Stadt“ wird im KulturKiosk in Stuttgart die Geschichte „Die Kinder aus der Krachmacherstraße“ von Astrid Lindgren vorgelesen. Eine Anmeldung unter der email-Adresse hallo@bewegung-fuer-radikale-empathie.de ist erforderlich.
www.bewegung-fuer-radikale-empathie.de



ab 6 Jahre
Theater / Ludwigsburg

**Am 22. November um 15 Uhr
und am 23. November um 9.30**

Die beiden Clowns Erbse und Bohne arbeiten bei der Stadtreinigung. Dabei finden sie im Müll eine Zeitung, in der eine Geschichte aus einem fernen Land steht. Ein alter König hatte keine Kinder und wusste nun nicht, wie er einen Nachfolger finden sollte. Wer soll es sein? Seine Untertanen zu prüfen, schien ihm der richtige Weg und er gab allen ein Samenkorn, mit der Maßgabe, sich darum zu kümmern und die Pflanzen zu pflegen. Doch wer hat nun die schönste Pflanze? „Erbse und Bohne“ sind fasziniert und beginnen, die Geschichte nachzuspielen. Begleitet wird das inklusive Clownstheater der Jungen Bühne Ludwigsburg im Kunstzentrum Karlskaserne von einem Instrumentarium, das genauso kurios ist, wie die anderen Requisiten.
www.jungebuehne.ludwigsburg.de



FREIE TANZ- UND THEATERSZENE STUTTART

ab 6 Jahre
Bewegungsworkshop / S-Mitte

**Am 21. November,
um 14 Uhr**

„Eltern-Frei“ heißt das Kinderprogramm der Freien Tanz- und Theaterszene Stuttgart. Hier werden Kinder auf spielerische Weise in die Welt von Tanz, Performance, Figurenspiel, Schauspiel und Körperwahrnehmung eingeführt. Wer Spaß an Bewegung hat und gerne mit anderen Kindern spielt, ist in dem spielend leichten Workshop „Mit Abstand am Besten“ goldrichtig! Kreativ wird es zugehen und toben darf man auch, aber alles mit Mindestabstand von 1,50 Metern. Doch wie fühlt sich dieser Abstand denn genau an? Was kann damit überhaupt noch Spaß machen? Gemeinsam mit Pascal Stangl finden die Kinder das in diesem Workshop heraus. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.
www.ftts-stuttgart.de

ab 4 Jahre
Theater / Fellbach

**Am 25. November
um 16 Uhr**

Felix Glückskind möchte so gerne die schöne Königstochter heiraten. Doch bevor er dieses Vorhaben in die Tat umsetzen darf, muss er dem König die drei goldenen Haare des Teufels bringen. Eine schier unlösbare Aufgabe! Doch mutig macht sich der Junge auf den gefährlichen Weg zur Teufelhöhle. In dem bildreichen Theaterstück nach den Gebrüdern Grimm „Der Teufel mit den drei goldenen Haaren“ zeigt das Theatercompagnia t aus Bremen eindrucksvoll, wie eine positive Grundeinstellung dabei helfen kann, ausweglose Lebenssituationen zu meistern. Die Aufführung findet in den Stadtwerken Fellbach statt, Karten gibt es beim i-Punkt Fellbach.
www.fellbach.de



© compaia t

Naturschutz zu Weihnachten

„Weihnachten im Zaubereulenwald“

(rs) - Die Eltern der zehnjährigen Elia haben ausgerechnet an Weihnachten keine Zeit für sie. Das Mädchen wird einfach zu Bekannten abgeschoben. Doch daraus entwickelt sich eine wunderschöne Zeit für Elia.



© Just Bridge entertainment/Luxfilm

Wenig begeistert kommt Elia auf die kleine Farm der Bekannten. Aber schon bald erkennt sie, dass es hier einiges zu entdecken gibt. Sie stößt schließlich auf den magischen Zaubereulenwald, in dem sie schnell neue Freunde kennenlernt. Aber der Frieden droht zu bröckeln, denn der gierige Verwalter Raviero will den uralten Wald abholzen lassen.

Die traumhafte estländische Winterlandschaft und die artenreiche Tierwelt bildet in großartigen Bildern den Rahmen für eine Weihnachtsgeschichte, der es gelingt, positive Werte und Botschaften, wie den Schutz von Tieren und der Natur, den Zusammenhalt von Familien und Freunden und der

Glaube an die eigenen Stärken unaufdringlich zu vermitteln.

Weihnachten im Zaubereulenwald, Estland 2019, Kinostart 19. November, Laufzeit 98 Minuten, FSK 0, Prädikat besonders wertvoll

Der Kampf eines 12-jährigen

„Die Adern der Welt“

(rs) - Ein tragischer Unfall ändert das Leben des 12-jährigen Amra. Plötzlich muss er den Kampf seines Vaters fortsetzen. Er tut dies mit der Klugheit und der unbekümmerten Gewitztheit eines 12-jährigen Jungen ...



© Pandora Film

In der mongolischen Steppe lebt der 12-jährige Amra mit seiner Familie ein traditionelles Nomadenleben. Während sich Mutter Zaya um die Ziegenherde kümmert und Vater Erdene als Mechaniker sein Geld verdient, träumt Amra bei der Show „Mongolia's Got Talent“ aufzutreten. Doch das friedliche und ursprüngliche Leben der Familie wird durch das Eindringen internationaler Bergbauunternehmen bedroht, die den Lebensraum der Nomaden rücksichtslos zerstören. Erdene ist der Anführer derer, die sich der Ausbeutung widersetzen. Als er bei einem tragischen Unfall

ums Leben kommt, muss plötzlich um Amra den Kampf seines Vaters fortsetzen.

Die Adern der Welt, D, Mongolei 2020, Kinostart: 19. November, Laufzeit 95 Minuten, FSK 0,

War da was?

„Elise und das vergessene Weihnachtsfest“

(rs) - Elise lebt in einem Dorf mit sehr vergesslichen Bewohnern. Dieses Jahr haben sie sogar Weihnachten vergessen.



© Capelight Pictures

Am 24. Dezember wacht Elise mit dem merkwürdigen Gefühl auf, dass dieser Tag ein besonderer ist. Doch weder sie noch die anderen Bewohner können sich erinnern. Als Elise auf dem Dachboden einen verstaubten Holzkasten mit 24 bemalten Türchen findet, auf dem „Fröhliche Weihnachten“ steht, kommt sie der Lösung näher.

Sie macht sich auf den Weg zum Tischler des Kastens, der den Ernst der Lage sofort erkennt: Das gesamte Dorf hat das Weihnachtsfest vergessen und erinnert sich, nur ein Mann mit weißem Rauschbart und rotem Mantel kann noch helfen.

Elise und das vergessene Weihnachtsfest, NOR 2019, Kinostart 12. November, Laufzeit 71 Minuten, FSK 0



„Die unglaubliche Geschichte der Riesenbirne“



KINDERKINO: „DIE UNGLAUBLICHE GESCHICHTE DER RIESENBIERNE“

Eine witzige Abenteuergeschichte für alle ab 6 Jahren.

Fr, 06.11., 14.30 Uhr, Kursnr. 202-11502
TREFFPUNKT Rotebühlplatz, EUR 3,50

FAMILIENMEDIENTAG

Für alle ab 5 Jahren. Mit Malroboter, Trickfilmworkshop, Makerspace

So, 08.11., 14.00 – 17.00 Uhr

Vorherige Anmeldung erforderlich unter Kursnr. 202-12700

TREFFPUNKT Rotebühlplatz, frei

Anmeldung Tel. 0711-1873-800

Mehr Infos unter www.vhs-stuttgart.de

Filmtipps mit Trailer:

www.elternzeitung-luftballon.de



© Pandora Film



© Just Bridge entertainment/Luxfilm



© Constantin Film

Gesundheit und Therapie



© pixabay/StockSnap

Gegen (fast) alles ist ein Kraut gewachsen

Was Kamille, Salbei und Ringelblume alles können

von Andrea Krahl-Rhinow

Kräuter sind Wundermittel: Sie lösen Krämpfe, beruhigen, heilen Wunden, stärken die Abwehrkräfte und können noch viel mehr. Aber gewusst, wie. Denn jedes Kraut hat eine andere Wirkung und bei der Zubereitung sind manchmal Fingerspitzengefühl und Vorsicht geboten.

Die Verwendung von Kräutern zu gesundheitlichen Zwecken hat eine lange Tradition. Schon früher waren weise Frauen bekannt, manchmal auch als „Kräuterhexen“ betitelt, die mit Hilfe von Tees, Salben und Tinkturen aus Kräutern den Menschen die Beschwerden genommen haben. Die Wirkung der Kräuter resultiert aus wasserlöslichen Inhaltsstoffen und ätherischen Ölen, die besonders wirksam gegen Viren und Bakterien sind, aber noch weitere positive Eigenschaften haben.

Pflanzen sind somit Nahrung und Medizin zugleich. Das hat vor vielen Jahren schon der Schweizer Arzt Theophrastus

Bombast von Hohenheim, bekannt als Paracelsus, gesagt. Dieter Berweiler, Kräuterexperte, Heilpraktiker und Betreiber des Calendula Kräutergarten in Stuttgart-Mühlhausen, bringt es auf den Punkt: „Wunder kommen aus der Erde“.

Mehr Wirkstoffe in ganzen Blättern

„Wichtig ist, dass die Kräuter von guter Qualität sind“, erklärt Berweiler. Als Anwender sollte man darauf achten, dass die Kräuter nicht zu lange gelagert, im getrockneten Zustand luftdicht verschlossen sind und möglichst aus ganzen Blättern bestehen. Entscheidend für die Wirkung ist, wie viele Inhaltsstoffe enthalten sind. Das hängt auch davon ab, wann die Pflanze geerntet, wie sie angebaut wurde und wieviel Sonne sie bekam. Der Geruch oder der Geschmack können schon einiges über die Qualität aussagen.

Die Tropfenzahl spiegelt die Qualität der Tinktur

Oft stellt sich die Frage, ob es bei Kräutern auch Überdosierungen oder falsche

Anwendungen geben kann. „Wenn die Kräuter als Tinktur verabreicht werden, sollten Verbraucher darauf achten, welche Dosismengen empfohlen werden. Wenn die Wirkstoffe weniger konzentriert in den Tropfen enthalten sind, ist eine entsprechend höhere Dosis nötig, die dann auch einen höheren Alkoholkonsum zur Folge hat, der unter anderem für Kinder bedenklich sein kann“, erklärt Berweiler. Ansonsten sind Heilkräuter in der Regel unbedenklich bei der Anwendung, insbesondere bei fertigen Präparaten. Allerdings sollten Schwangere bei bestimmten Kräutern, wie beispielsweise Eisenkraut, Wermutkraut, Beifuß oder Himbeerblätter, aufpassen, da sie Wehen auslösend wirken können.

Kräuter so wenig wie möglich zerkleinern

Als Heilkräuter bezeichnet man die Wurzeln, Blätter und Blüten von Pflanzen, die eine heilende Wirkung haben. Diese Kräuter können sowohl frisch, als auch getrocknet verwendet werden. Meist

kommen sie jedoch getrocknet zum Einsatz, da sie für Transport und Lagerung haltbar gemacht werden. Wer hat schon alle Kräuter frisch im Garten?

„Zitronenmelisse sollte man allerdings immer als frisches Blatt verwenden, da sich die ätherischen Öle auf dem Blatt und nicht im Blatt befinden“, ergänzt Berweiler. Man erntet Kräuter am besten kurz vor Vollmond, an den längsten Tagen des Jahres. Und dann sollte man die Blätter so wenig wie möglich schneiden, da sie ihre Inhaltsstoffe an jeder Schnittstelle verlieren. Das gilt grundsätzlich bei allen Heilkräutern.

Stengel, Wurzel oder Blätter?

Bei vielen Heilpflanzen lassen sich alle Pflanzenteile verwenden. Die Wirkstoffe kommen jedoch unterschiedlich intensiv in der Pflanze vor. Deshalb werden beispielsweise bei der Angelika - auch Engelswurz genannt - meist nur die Wurzeln verwendet. Bei Minze werden dagegen die Blätter verarbeitet, denn in den Stengeln sind nur ganz geringe Mengen ätherischer Öle zu finden. Wer selber Kräuter anbaut

und sie als Heilmittel einsetzt, sollte sich in der Heilkräuterkunde etwas auskennen.

Wichtig ist natürlich, die Wirkung der einzelnen Kräuter zu kennen. Dann kann auch beispielsweise bei einer Nasennebenhöhlenentzündung eine Kräuterkombination eingesetzt werden, die nicht nur mit Seifenkraut und Tausendgüldenkraut die Nase frei macht, sondern weitere Nebenbaustellen der Erkrankung, wie Kopfweh oder Fieber, berücksichtigt.

Eine Auswahl von 10 Heilpflanzen:

Arnika: Ihr zweiter Name ist Bergwohlverleih. Sie gehört zu den Korbblütlern und wächst in zwei Gebirgsregionen Europas. Ihre Wirkstoffe sind entzündungshemmend. Doch wegen ihrer Toxizität durch zwei Inhaltsstoffe sollten Arnikablüten nicht innerlich angewendet werden, auch nicht in Form von Tee.

Baldrian: Baldrian ist ein bekanntes Heilmittel gegen Unruhe und Nervosität. Die Wurzeln der Pflanze haben eine stressabbauende Wirkung, beruhigen und fördern den gesunden Schlaf. Es hilft Kindern nicht nur beim Einschlafen, sondern auch bei Aufregung (Prüfungen, Schulaufführungen), Kopfschmerzen, Ängsten, aber auch Blähungen.

Beifuß: Beifuß ist ein sehr altes Heilkraut. Verwendet werden die Blätter und Rispen. Beifuß wird meist als Tee eingesetzt zur Geburtserleichterung. Es hilft auch gegen Verdauungsbeschwerden und bei Übelkeit.

Brennnessel: Die Brennnessel wird oft zu Unrecht als Unkraut angesehen, ist jedoch ein wirksames Heilkraut bei verschiedenen Beschwerden. „Hätte die Brennnessel keine Stacheln, wäre sie schon längst ausgerottet worden, so vielseitig sind ihre Tugenden“, schrieb Kräuterpfarrer und Autor Johann Künzle in seinen gesammelten Werken. Die Brennnessel ist reich an Eisen und kann nicht nur als Tee, sondern auch als Brennnessel“spinat“ zu sich genommen werden. Auch die Samen der Brennnessel sind essbar und haben einen leicht nussigen Geschmack. Ihre Wirkung ist ausgleichend, regenerierend und potenzsteigernd und galt deshalb als das Ginseng Europas. Außerdem wird die Wurzel der Brennnessel als Haarwuchsmittel eingesetzt.

Cistus: Cistus gilt als Keimkiller bei Grippe und Erkältung und wirkt insbesondere bei viralen Erkrankungen, die mit den Schleimhäuten in Verbindung stehen. Es ist ein Zistrosengewächs, das im Mittelmeerraum beheimatet ist. Die wissenschaftlich nachgewiesene antibakterielle und antivirale Wirkung macht dieses Heilkraut sehr beliebt. „Zum einen wirkt die Zistrose durch ihren Harzanteil, zum anderen durch ihre wertvollen ätherischen Öle“, erklärt Berweiler.

Kapuzinerkresse: Diese Pflanze hat einen hohen Vitamin C-Anteil, stärkt den Organismus und

unterstützt die Immunkräfte. Die Blüten und Blätter werden verwendet. Gegen Bakterien, Viren, Pilze und andere Mikroorganismen wirken die sogenannten Glucosinolate. Eines der stärksten natürlichen Antibiotika.

Kamille: Kamille ist vor allem im Tee bekannt. Es wird aber auch für Tinkturen, Salben und Badesätze verwendet. Kamille wirkt antibakteriell und hilft bei Entzündungen, Krämpfen und verbessert die Wundheilung. Meist werden die Blüten getrocknet, die Wirkstoffe liegen aber auch in den Blättern.

Lavendel: Lavendel ist leicht an dem strauchartigen Wuchs und den lilafarbenen Blüten und am Duft zu erkennen. Die ätherischen Öle der Pflanze werden aus frischen Blüten oder Blütenständen gewonnen.

Lavendel wirkt beruhigend, gegen innere Unruhe und Erschöpfung, einschläffördernd, gegen Migräne und Magen-Darm- und Gallenbeschwerden.

Minze: Das Lippenblütengewächs Minze wächst in Deutschland hervorragend im eigenen Garten oder Blumentopf. Minze schmeckt nicht nur aromatisch in Tee oder Kaltgetränken, sondern wirkt gleichzeitig schmerzlindernd und krampflösend und wird bei Durchfall und Übelkeit eingesetzt. Die entzündungshemmende Wirkung der Minze wird aber auch bei Erkältung, Fieber und rheumatischen Erkrankungen geschätzt.

Ringelblume: Die Ringelblume ist nicht nur eine Bauerngartenblume und wächst fast überall, sie kann auch auf vielerlei Art und Weise heilend eingesetzt werden. Beliebt war sie früher als Salbe, die mit Schweineschmalz und Blütenköpfen hergestellt wurde. Besonders auf Schürfwunden, Verbrennungen - sofern die Hautoberfläche noch geschlossen ist - und bei Hautirritationen findet sie noch heute Verwendung. Ringelblume hilft auch bei Magen-Darm-Beschwerden.

„Hätte die Brennnessel keine Stacheln, wäre sie schon längst ausgerottet worden, so vielseitig sind ihre Tugenden!“

Kräuterpfarrer und Autor Johann Künzle

BUCHTIPP:

„Heilkräuter - Überliefertes Wissen für Hausapotheke und Küche“

Das Buch von Elfie Courtenay beschreibt 70 Heilpflanzen und stellt mehr als 250 Anwendungen und Rezepte vor. Dazu werden Geschichten über Kräuter erzählt, Erfahrungen weitergegeben und bewährte Praxistipps aufgeführt. Ganz nach dem Motto: Mutter Natur hat für alle Anliegen ein Kraut wachsen lassen! Mankau Verlag, 2017, 20 Euro



MAMA / PAPA IST KRANK?

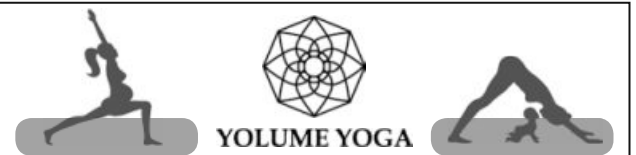
WIR KOMMEN!

- 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



Neue Yoga Kurse ab November - auch Online

- Early Bird Yoga, Yoga am Morgen
- Schwangeren Yoga
- Yoga zur Rückbildung mit / ohne Baby
- Adventsyoga online
- Schwangerenmassage



Kursort: Tanzschule Move Me! Ludwigsburg (Tammerfeld)
<http://www.yolumeyoga.de> Tel. 0176/630 141 07



BERATUNG FÜR FAMILIEN UND PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE

Claudiusstraße 17b • Stuttgart West
07 11 99 33 19 33 • www.engelsmann-beratung.de

Handweberei



Wir weben für Sie
Textilien aus Naturfasern

Karl-Schubert
Gemeinschaft e.V.

- 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



Ihre Familie braucht Hilfe?

Wir unterstützen Sie

- Professionell
- Kurzfristig
- Zuhause
- Individuell

Unsere Mitarbeiterinnen

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

FDHW
 Evang. Familienpflege- und
 Dorfhelferinnenwerk
 in Württemberg e.V.
 Postfach 10 13 52
 70012 Stuttgart
 Telefon 0711 229363-211
 www.ev-familienpflege-dorhilfe.de

Einfach, schnell und effektiv

Kräuteranwendungen selbst gemacht



von Andrea Krahl-Rhinow

Wenn es irgendwo zwickt und zwackt, dann helfen manchmal alt herkömmliche Hausmittel. Einfache Rezepte für Wickel, Tinkturen, Tees oder Salben – weitergegeben über viele Jahre – können Wunder bewirken. Hier eine kleine Auswahl.

Lavendelwickel bei Husten

Das ätherische Öl im Lavendel wirkt schmerzstillend und keimtötend und als Wickel entspannt es die gereizten Atemwege und verbessert den Allgemeinzustand.

Zutaten: Lavendelöl, 100 Prozent naturrein · Sonnenblumenöl · Baumwolltuch oder Windel · Schal oder großes Duschtuch

Zubereitung: 2-3 Tropfen Lavendelöl mit einem Esslöffel Sonnenblumenöl vermischen und das Ölgemisch auf das Baumwolltuch träufeln. Anschließend das Tuch in der Mikrowelle leicht erwärmen und dann auf die Brust legen und mit einem dicken Schal oder einem großen Duschtuch umwickeln. Am besten so ein bis zwei Stunden unter der Bettdecke entspannen.

Gesichtswasser gegen Akne und Pickel

Zutaten: 1 Handvoll frische Kapuzinerkresse, Blüten und Blätter · 1 Handvoll Schafgarbe und Gänseblümchen · 250 ml Alkohol (38 %) · 250 ml destilliertes Wasser

Zubereitung: Die Kräuter klein schneiden und in ein verschließbares Gefäß füllen und den Alkohol dazu gießen. Das Glas an einen dunklen und kühlen Ort stellen und vier bis sechs Wochen ziehen lassen. Ab und zu schütteln. Danach den Ansatz abseihen und im Verhältnis 1:1 mit destilliertem Wasser verdünnen. Kühl und dunkel aufbewahren, ist das Gesichtswasser ein halbes Jahr haltbar.

Das Gesichtswasser morgens und abends auf das gereinigte Gesicht mit einem Wattebausch auf tupfen.

Pfefferminzprinz

Diese Teemischung wirkt anregend, krampflösend, entzündungshemmend, die Verdauung fördernd und schützt vor Erkältungskrankheiten. Somit ist der Pfefferminzprinz ein tolles Herbst- und

Wintergetränk und wirkt auch bei Müdigkeit und Bauchschmerzen.

Zutaten: 6 Teile getrocknete Minzblätter · 1 Teil getrocknete Brennnesselblätter · 2 Teile getrocknete Zistroseblätter (auch als Cistus bekannt) · 1 Teil getrocknete Rosenblüten

Zubereitung: Die Kräuter entsprechend mischen und für eine große Tasse zwei Teelöffel mit heißem Wasser übergießen. Zehn Minuten ziehen lassen und dann möglichst heiß trinken. Mit Zucker oder Honig abschmecken.

Heiße Schokolade mit Baldrian zum Einschlafen

Für einen wirksamen Einschlaftrunk wird ein Teelöffel getrocknete Baldrianwurzel (Oder der Abrieb einer frischen Wurzel) in einen Topf mit Milch, Melisse, Lavendel, Passionsblumen und Orangenschale fünf bis zehn Minuten lang leicht erhitzt. Danach die Milch durch ein Sieb gießen und noch einmal im Topf mit dunkler Schokolade und etwas Vanille, Zimt oder Muskat aufkochen. Den Kakao etwa eine Stunde vor dem Schlafengehen trinken, so wirkt er beruhigend und schlaffördernd.

Kandierte Zitronenmelisse für den Zappelphillipp

Blätter der Zitronenmelisse werden zunächst gewaschen und abgetupft. Anschließend werden die Blätter in aufgeschäumtes Eiweiß (Eiweiß angerührt mit etwas Wasser) eingetaucht, dann in Zucker gewendet und im Backofen etwa 20 Minuten bei 200 Grad getrocknet, ohne dass sie braun werden. Das Naschen von fünf Blättern am Tag soll hibbelige Kinder zur Ruhe kommen lassen.

BUCHTIPP:

Hausmittel gelten als Alternative zur Schulmedizin und können schnelle und wirksame Hilfe bei vielerlei Beschwerden sein.

Tipps für Kräuteranwendungen und andere einfache Hausrezepte bei Schnupfen, Bauchweh oder Juckreiz sind im Buch „Die einfachsten Hausmittel für Kinder“ von Petra Hirschen zu finden. Trias Verlag, 2020, 15 Euro.



Scheidung mit Kindern? – aber fair!
www.likom.info 07141 / 6887999

Ruckzuck gesund gekocht

Dunja Rieber
 Die einfachsten Kleinkind-Rezepte aller Zeiten
 € 12,99 [D] / € 13,40 [A]
 ISBN 978-3-432-10914-5
 Auch als E-Book

Die tolle Buch-Reihe

Die einfachsten KLEINKIND-REZEPTE aller Zeiten

Die einfachsten FAMILIENGERICHTE aller Zeiten

Steffi Sinzenich
 Die einfachsten Familiengerichte aller Zeiten
 € 12,99 [D] / € 13,40 [A]
 ISBN 978-3-432-11016-5
 Auch als E-Book

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

TRIAS

Summ, summ, summ...

Wie gesund ist eigentlich Honig?



Gelbes Gold - Honig

von Tina Bähring

Keine Frage, lecker und süß schmeckt er, der Honig. Aber ist er dazu auch gesund? Ist jeder Honig empfehlenswert? Und hilft er in der Erkältungszeit?

Für einen richtigen Glückstag braucht man nur ein Glas mit Honig, so die Weisheit des kleinen Bären Winnie Puuh. Und die gute Nachricht zuerst, Honig ist zwar süß, aber tatsächlich gesünder als Zucker. „Honig besteht hauptsächlich aus bis zu 33 Zuckerarten“, erklärt Anna Müller, Bienensachverständige für das Gebiet Stuttgart beim Imkerverein Stuttgart e.V. „Der Vorteil ist aber, dass die langkettigen Zuckerarten nicht so schnell ins Blut gehen wie Saccharose. Honig beinhaltet auch natürliche Carotinoide, Vitamine und Enzyme, die wie ein natürliches Antibiotikum wirken.“

Naturprodukt Honig

Wenn der Imker dem Bienenstock die Rahmen mit den honiggefüllten Waben entnimmt, entfernt er die Wachsschicht, mit der die Waben verschlossen sind, und kann dann den Honig herausschleudern. Aus dem Honig dürfen dann nur noch sichtbare Verunreinigungen herausgefiltert werden. Ansonsten darf dem Honig weder etwas entzogen, noch etwas hinzugefügt werden. Deshalb ist Honig ein reines, unbehandeltes und wertvolles Naturprodukt.

Vorsicht bei Kleinkindern

„Kinder bis etwa zwei Jahre dürfen keinen Honig essen, da er unter Umständen Botulinbakterien beinhalten kann“, warnt Müller. Die Sporen des Bakteriums können den hohen Zuckergehalt überleben und trotz sorgfältigster Kontrolle in den Honig gelangen. Keimen diese Sporen aus, produzieren sie ein muskellähmendes Gift. Allerdings verhindert eine intakte Darmflora das Auskeimen.

Doch bei Säuglingen ist die Darmflora noch nicht ausreichend entwickelt und deshalb ist Honig für sie absolut tabu.

Macht Honig gesund?

Immer wieder hört oder liest man von der heilenden Kraft des Honigs. „Honig liefert Energie gegen Müdigkeit, trägt zur Wundheilung bei, ist leberentlastend, Hustenstiller, Fiebersenker und ist schlaffördernd“, beschreibt Emmi Laich, Bienensachverständige für das Gebiet Stuttgart beim Imkerverein Stuttgart e.V. Nachgewiesen ist, dass Honig antibakteriell und antimykotisch, also gegen Bakterien und Pilzkrankungen wirkt. Und inzwischen ist auch die Wirksamkeit des Honigs als Mittel gegen Husten und Halsschmerzen bei einer Erkältung durch Studien belegt.

Welcher Honig ist der beste?

Ob cremig-milder Rapshonig, aromatisch-süßer Sommerblütenhonig oder würziger Waldhonig, am nachhaltigsten ist es, heimischen Honig zu kaufen. Das Etikett „Echter Deutscher Honig“ darf ausschließlich von Mitgliedern des Deutschen Imkerbundes verwendet werden, die nach höchsten Qualitätsstandards arbeiten. Für Bio-Honig gelten meistens die gleichen Richtlinien wie für den „Echten Deutschen Honig“. Mit dem Kauf von Bio-Honig stellt man zudem sicher, dass die Bienenhaltung und Herstellung nach biologischen Richtlinien erfolgt. Das bedeutet, dass Bio-Imker verpflichtet sind, die Bienenstöcke so aufzustellen, dass die Bienen im Umkreis von mindestens drei Kilometern ökologische Wildpflanzen als Nahrungsquelle finden. Auch die Bienenkästen müssen aus natürlichen Materialien bestehen. Für die Bekämpfung von Bienen-Krankheiten sind nur ausgesuchte Mittel zulässig, die Flügel der Königin dürfen nicht beschnitten werden und das Winterfutter für die Bienen muss aus ökologischer Herstellung stammen.

Fellbacher Salzwelten
Stuttgarter Str. 30
(Centrum 30 neben REWE)
70736 Fellbach
Tel.: 0711/91 46 25 35
www.fellbacher-salzwelten.de

Salzini Familienbereich mit Höhlencharakter.
In unserem Salzini können sich Familien mit Kindern rundum wohlfühlen.
Der Raum ist als Salzhöhle kind- und familiengerecht gestaltet.

Wir sind herzlich willkommen!

Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich.

Öffnungszeiten: Mo, Mi, 10-20.30 Uhr | Di, Do, Fr, 10-19.00 Uhr | Sa, 9.30-16.30 Uhr

Fieberkrampf?
Erste Hilfe am Kind
2x im Monat

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

Gartenbau
Eberspächer
Gürtnergold Laub
& Indoors
Tel.: 0711/3481591
www.gartenbau-eberspaecher.de

KIEFERORTHOPÄDISCHE PRAXIS
Dr. Ingeborg Kretschmer-Schneider &
Dr. Frank Schneider

- Behandlung von Kindern und Jugendlichen
- Sport-Mundschutz
- Erwachsenenbehandlung / Invisalign

WOLLGRASWEG 23 | D-70599 STUTTGART
TELEFON 0711 - 451 65 55 | FAX 0711 - 451 65 56
INFO@KFO-SCHNEIDER.DE | WWW.KFO-SCHNEIDER.DE

bilanguage KINDERKRIPPEN
PRESCHOOL & KINDERGARTEN

die Kindervilla

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

Dr. med. Silke Wegeleben
Fachärztin für Innere Medizin und Homöopathie

Schulmedizin und Homöopathie
Krankheit und seelische Belastung

Schwerpunkte:
Reizdarm – Allergie – Hashimoto
Immunschwäche – Erschöpfung

www.dr-wegeleben.de
Feuerseeplatz 6 70176 Stuttgart
0711-61 61 60

Kinderchirurgische Gemeinschaftspraxis
G. Hrivataakis, Dr. med. Th. Heim
 Fachärzte für Kinderchirurgie
 Ambulante Operationen
 Ultraschall



Olgastr. 57A
 70182 Stuttgart

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

Tel., 0711 / 24 86 591
 Fax, 0711 / 24 83 84 80
www.kinderchirurgie-praxis.de

**Praxis für Hochbegabung und
 Hochleistungspotenzial**



Interessiert an ...

- Berufspotenzial?**
- Intelligenztests?**
- Lernmethoden Coaching?**

Dipl.-Psych. Iris C. Müller · Bebelstr. 36 · 70193 Stuttgart · Tel. 0711/94549876
www.hochbegabung-stuttgart.de

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

PHYSIOTHERAPIE
 FÜR SÄUGLINGE · KINDER · JUGENDLICHE · ERWACHSENE

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

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

Kieferorthopädie für Kinder



Kieferorthopädische Frühbehandlung

Ganzheitliche Kieferorthopädie

Schonende Behandlung ohne Zähne ziehen



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

www.kfo-stuttgart.com

Emotionale Wunden

Selbstverletzendes Verhalten bei Jugendlichen



13,4 Prozent der Jugendlichen geben an, sich wiederholt selbst verletzt zu haben.

von **Cristina Rieck**

„Warum machst du das?“ fragen Eltern, wenn sie Schnittwunden am Arm ihrer Tochter oder ihres Sohnes entdecken. Sie sind besorgt und wissen häufig nicht, wie sie mit der Entdeckung, dass ihr Kind sich „ritz“t, umgehen sollen. Professionelle Unterstützung durch eine Beratungsstelle wie den Stuttgarter Mädchengesundheitsladen oder Jungen im Blick oder einen Psychiater ist hier auf jeden Fall hilfreich.

Wenn sich Jugendliche aktiv Verletzungen zufügen, etwa mit Messern, Rasierklingen, Scherben oder Nadeln, spricht man von selbstverletzendem Verhalten. Aber auch Verbrennungen durch eine Zigarette oder Verätzungen kommen immer wieder vor.

BUCHTIPP:

Pamela Wersin/
 Susanne Schoppmann:
Selbstverletzendes Verhalten.

Wie Sie Jugendliche unterstützen können, Balance Ratgeber 2019,
 EUR 15,00,
 ISBN 978-3-86739-176-4



In einer Studie der Universität Heidelberg geben 13,4 Prozent der Jugendlichen an, sich in ihrem Leben mindestens dreimal selbst verletzt zu haben, Mädchen deutlich häufiger (18,4 Prozent) als Jungs (8 Prozent). „Während Mädchen dazu neigen, negative Gefühle mit sich selbst auszumachen, sind Jungen eher expansiv und lassen ihren Frust im sozialen Umfeld raus“, beobachtet Dr. Gunter Joas, Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie in Esslingen.

Es gibt vielfältige Gründe

Es gibt natürlich Selbstverletzungen mit suizidalem Hintergrund, die häufig im Rahmen einer Borderline-Persönlichkeitsstörung auftreten, aber auch bei Depressionen, Ess-, Zwangs- oder Angststörungen. Doch in der Regel liegt keine psychiatrische Erkrankung vor, wenn Jugendliche sich selbst verletzen. „Wir sprechen hier vom nicht suizidalen selbstverletzenden Verhalten (NSSV)“, erklärt Joas. Die ersten Fragen, die er den Jugendlichen stellt, die in die Psychiatrische Institutsambulanz in Esslingen kommen, seien: „Wie hast du dich davor gefühlt?“, „Warum hast du es dann getan?“ und „Wie fühlst du dich danach?“ So kann der erfahrene Psychiater schnell erkennen, welches die Ursachen für das NSSV sind.

„Es kann ganz banal sein, dass Jugendliche in der Peer-Group nachgeahmt werden. Aber auch das Bedürfnis nach Anteilnahme durch Lehrer und Eltern spielt häufig eine Rolle“, beobachtet Joas. Auch für Jugendliche, die sich selbst „nicht fühlen“, mache es Sinn, sich zu verletzen, denn sie spüren

dabei keinen Schmerz, sondern eben sich selbst und eine Entlastung von einer inneren Anspannung. Aus dem Glücksgefühl, das dabei entsteht, kann sich jedoch leicht ein suchtartiges Verhalten entwickeln: „Hier besteht bei etwas älteren Jugendlichen die Gefahr der Symptomverlagerung in Drogenkonsum oder Erbrechen“, beobachtet Joas.

Ähnliche Erfahrungen machen auch die Mitarbeiter des Stuttgarter Mädchengesundheitsladens: „Viele der Mädchen, die zu uns kommen, nutzen die Selbstverletzung, um mit Emotionen wie Wut oder Trauer umzugehen, oder weil sie sich alleine gelassen fühlen“, beobachtet Julia Hirschmüller, die stellvertretende Leiterin und Mitarbeiterin des Stuttgarter Mädchengesundheitsladens. „Oder sie versuchen einen großen inneren Schmerz durch die Selbstverletzung zu regulieren“, so Hirschmüller weiter. Auch sich selbst zu bestrafen, weil man etwas nicht hingekriegt hat, sei immer wieder ein Grund für den Akt der Verletzung.

Eltern sollten frühzeitig das Gespräch suchen

Eltern, die feststellen, dass ihr Kind sich selbst verletzt, sind oft



© Adobestock / Photographee.eu

In Gesprächen das Selbstwertgefühl stärken

verunsichert und fragen sich, was sie falsch gemacht haben. Wenn sie in den Stuttgarter Mädchengesundheitsladen kommen, versuchen die Mitarbeiter sie möglichst zeitnah zu beraten. „Für uns ist es wichtig, die Eltern mit einzubeziehen“, betont Hirschmüller, „nur so können wir der Sprachlosigkeit zwischen Jugendlichen und Eltern, die häufig mit der Selbstverletzung einhergeht, entgegenwirken“.

Wenn die Mädchen sich wahrgenommen fühlen und ihr Selbstwertgefühl gestärkt wird, lernen sie dabei andere Wege kennen, mit ihren Emotionen umzugehen. Sich professionelle Hilfe zu suchen, ist darum für Eltern entlastend und effektiv in Bezug auf das Finden neuer Möglichkeiten, mit ihrem Kind ins Gespräch zu kommen.

Auch der Chefarzt der Esslinger Kinder- und Jugendpsychiatrie fordert Eltern, die Selbstverletzungen an ihrem Kind entdecken, dazu auf, „das Thema so früh wie möglich anzusprechen“. Wichtig sei dabei, dass die Eltern eine „konstruktive Sorge signalisieren, ihr Kind ernst nehmen und keine Verbote aussprechen“, betont Joas weiter.

TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG

STUTT GART:

- **Jungen im Blick**
Lindenspürstr. 32, S-West,
Tel. 0711-3056830,
www.jungen-im-blick.de
- **Mädchengesundheitsladen**
Lindenspürstraße 32, S-West,
Tel. 0711-30568520,
www.maedchengesundheitsladen.de
- **Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie im Klinikum Stuttgart**
www.klinikum-stuttgart.de
 - Standort Krankenhaus Bad Cannstatt, Prießnitzweg 24,
Tel. 0711-278- 72471,
 - Standort Psychiatrische Institutsambulanz (PIA), Hasenbergstr.31,
Tel. 0711-278 -72881,

REMS-MURR-KREIS

ZfP Winnenden im Klinikum Schloß Winnenden,
Schloßstraße 50, 71364 Winnenden,
Tel. 07195-9000,
www.zfp-winnenden.de

ESSLINGEN

Psychiatrische Institutsambulanz
der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie Esslingen,
Haldenstr. 35, 73730 Esslingen,
www.klinikum-esslingen.de



Jetzt neu:
Waschmittel
verpackungsfrei
zum Nachfüllen!

Fabrikverkauf

Wäsche und Bekleidung aus Naturfasern

- | | | |
|-----------------------|----------------------|-------------------------|
| Laufend | • BHs, Still-BHs | • Sportwäsche |
| Sonderangebote | • Strumpfwaren | • Wollfleece-Bekleidung |
| • Wickelsysteme | • Babyfelle | • Wäsche für Erwachsene |
| • Nachtwäsche | • Baby-/Kinderwäsche | |

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 03.01.2021 geschlossen)
Online-Schnäppchenshop: www.engel-natur.de

Engel GmbH – Wäsche und Bekleidung aus Naturfasern
Wörthstr. 155, 72793 Pfullingen, Telefon (0 71 21) 3 87 87- 88
Mitglied im Internationalen Verband der Naturtextilwirtschaft (IVN)



Willkommen in meiner Logopädiepraxis!
 Behandlung von Sprach-, Sprech-,
 Stimm- und Schluckstörungen

Lange Str. 54 (Berliner Platz)
 70174 Stuttgart
 tel 0711 - 50 44 55 48
 www.logopaedie-tokarz.de



ST Logo
 Logopädie
 Saskia Tokarz

LOGOPÄDIE
 LACHENMANN

Kristina Lachenmann
 staatl. anerk. Logopädin, dbf

TERMINNE NACH VEREINBARUNG

Stuttgarter Straße 72A
 Tel.: 0711 / 820 868 88

Leobener Straße 16
 Tel.: 0711 / 887 968 84

70469 Stuttgart-Feuerbach

ALLE KASSEN · HAUSBESUCHE

PRAXIS FÜR SPRACH-, SPRECH-, STIMM-, und SCHLUCKTHERAPIE

christine moritz
 Praxis für Logopädie

Spezialisierung auf:

- Frühtherapie ab 2 Jahren • LRS
- Behandlung myofunktionaler Störungen / Zungenfehlfunktion • Dysphagie

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

Diagnostik, Beratung und Therapie bei allen Störungsbildern mit Schwerpunkt Entwicklungspsychologische Sprachtherapie und Orofaciale Regulationstherapie nach Castillo Morales®

Logopädische Praxis
 [logopɛˈdi:]

Ute Zimmermann-Weinig Sibylle Weihermann

Strohberg 35
 70180 Stuttgart-Süd 0711-649 37 53
 www.logopaedie-in-stuttgart.de 0711-649 11 26



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
 Tel. 0711 / 9791-240 | few@blh.dr.s.de

▲ Schwarzwald ● Bodensee ▲ Allgäu

Wenn es nicht rutscht

Ess- und Schluckstörungen bei Kindern



Manchen Kinder bereitet das Schlucken große Probleme.

von Alexandra Mayer

Manche Dinge machen wir so automatisch, dass wir gar nicht darüber nachdenken. Wie Essen oder Spucke schlucken. Es gibt aber Menschen und sogar Kinder, bei denen das nicht so einfach läuft und statt dessen jede Menge Probleme verursacht. Das nennt man Schluckstörungen oder Dysphagie.

Hat ein Kind beim Schlucken Schmerzen oder muss sich sehr anstrengen? Hustet es dabei ständig oder denkt es, dass Essen im Hals stecken bleibt? Oder fällt Nahrung ganz oder teilweise aus dem Mund heraus? Dann kann eine Dysphagie die Ursache sein. Es gibt also jede Menge Symptome, die „je nach Schweregrad wenig gefährlich bis lebensgefährlich sind“, erklärt Monika Stegmann, Fachbereichsgesamtleitung Logopädie am Klinikum Stuttgart. Schließlich schlucken wir selbst im Schlaf Speichel, damit wir nicht daran ersticken. Und wenn ein Kind nicht richtig essen kann, ist irgendwann Mangelernährung eine von vielen möglichen Folgen. Umso wichtiger ist es, diese Störung so früh wie möglich zu erkennen und zu behandeln.

Therapie als Teamarbeit

„Diagnostik und Therapie brauchen immer eine Zusammenarbeit unterschiedlicher Fachbereiche“, weiß Stegmann. Da arbeiten Kinderärzte, Gastroenterologen, HNO-Ärzte, Kieferorthopäden und unter Umständen viele mehr zusammen. Am Anfang stehen die Anamnese mit Hilfe der Eltern und die Frage, welche Probleme der Nachwuchs genau hat. Ist dies alles abgeklärt, geht es auf Ursachensuche. Fehlbildungen, Tumore und verschiedene Muskelkrankheiten sind nur einige mögliche Gründe. Manchmal wie bei Fehlbildungen verbessert eine Operation das Problem, bei anderen Ursachen ist eine Therapie beim Logopäden notwendig, mit dem Ziel, ein koordiniertes Schlucken ohne Verschlucken zu trainieren. Das kann

die Beschwerden reduzieren – aber nicht in jedem Fall ganz beseitigen.

Ambulant und stationär

Die Profis arbeiten zum Beispiel daran, wie das Kind am besten beim Essen sitzt. Und passen die Nahrung des kleinen Patienten so an, dass er ausreichend viel und ohne sich zu verschlucken essen kann. Zur Unterstützung gibt es manchmal Hilfsmittel wie verschiedene Trinkgefäße, Besteck/Löffel oder sogar unterschiedliche Sauger – alles in Form, Größe und Material für jedes Kind passend ausgesucht, damit es problemlos und in ausreichender Menge essen und trinken kann. Mit verschiedenen Übungen sollen die kleinen Patienten die Bewegungsabläufe beim Schlucken üben und dadurch soweit möglich verbessern.

Die Therapie kann ambulant in einer Praxis oder während eines stationären Aufenthaltes erfolgen. Wichtig ist, Mama und Papa einzubeziehen. „Jedes Kind erfordert eine auf genau seine Schwierigkeiten abgestimmte Behandlung“, weiß Stegmann. „Daher werden und müssen Eltern immer zu jeweils angepassten, individuellen Übungen mit ihren Kinder angeleitet werden.“ Es gibt also keinen überall anwendbaren Fahrplan für die Therapie. Haben Eltern das Gefühl, bei ihrem Kind liegt eine Schluckstörung vor, ist in jedem Fall der Gang zum Kinderarzt richtig. Der schickt bei Bedarf weiter.

TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

- Hilfe bei Dysphagie bei Kindern gibt es zum Beispiel beim
 - Fachbereich Logopädie im Olgahospital – Klinikum Stuttgart, Kriegsbergstr. 62, S-Mitte, Tel. 0711-27873271, www.klinikum-stuttgart.de.
 - Weitere Infos auch beim Deutschen Bundesverband für Logopädie e.V., www.dbl-ev.de

Du fehlst mir so!

Kinderbücher über Abschiednehmen und Trauer

von Cristina Rieck

Der November mit den Totengedenktagen lässt viele über Tod und Trauer nachdenken. Aber ist das auch ein Thema für Kinder? Ja, denn auch Kinder müssen manchmal Abschied von einem geliebten Menschen nehmen. So fragen sich viele Eltern, wie sie ihre Kinder auf einen bevorstehenden Tod vorbereiten und während der Trauerzeit begleiten können. Ein passendes Buch kann hier sehr hilfreich sein.

Die diesen Monat vorgestellten Bücher sollen schon Kindern ab fünf Jahren, aber auch älteren Kindern, Mut machen zu trauern und gleichzeitig Wege zurück in ein Leben ohne den geliebten Menschen aufzeigen.

Opa ist zum Hund geworden



Opa ist fort und kommt nie wieder. Doch Karla versteht einfach nicht, warum er nicht mehr auf der Gartenbank vor dem Haus sitzt und auf sie wartet. Als eines Tages ein Hund auf Opas Platz sitzt, erinnert

dieser sie an ihren Großvater und sie macht mit ihm viele Sachen, die sie früher mit Opa gemacht hat.

Anna Lott ermöglicht den jungen Lesern nachzuempfinden, wie Karlas Trauer sich anfühlt, und dass sie ihren eigenen Weg finden muss, damit umzugehen.

Sehr schön spiegelt sich dies auch in den Illustrationen von Anja Grote wieder, die mit ihren Farben die kleine Karla heraus aus der dunklen Welt der Trauer in eine bunte Realität voller neuer Eindrücke führt.

Anna Lott/ Anja Grote: *Opa und der fliegende Hund*, Arena Verlag 2020, 32 Seiten, EUR 13,00, ISBN 978-3-401-71591-9

Erste Hilfe in Trauersituationen



Jule Kienecker hat zusammen mit der Illustratorin Mechthild Schroeter-Rupieper ein wirklich außergewöhnliches Buch geschaffen, das Kindern hilft, in einer Trauersituation ihre Gefühle auf kreative Weise auszudrücken.

Hier finden die jungen Betrachter viele besondere Aufgaben, die ihnen schöne Erinnerungen ermöglichen: Sie können

unter anderem in das Buch hineinschreiben, malen, basteln und natürlich Fotos einkleben.

Jule Kienecker/ Mechthild Schroeter-Rupieper: *Hilf mir, wenn ich traurig bin*, Patmos Verlag 2019, 96 Seiten, EUR 20,00, ISBN 978-3-843-61154-1

Wie lange dauert das Sterben noch?



Obwohl Mechthild Schroeter-Rupieper eine Geschichte erzählt, handelt es sich bei diesem Bilderbuch eher um ein Sachbuch, das die einzelnen Etappen vom Kranksein von Marlene und Pauls Opa über sein Sterben bis hin zu Opa's

Beerdigung und dem Beerdigungskaffeetrinken erklärt. Dabei sind immer wieder Kinderfragen wie „Kann man traurig sein und gleichzeitig lachen?“ oder „Warum tragen bei einer Beerdigung viele Leute schwarze Kleidung?“ auf die Seiten gepinnt, auf die die Autorin Antworten gibt, die Kinder verstehen können. Mit den kindgerechten und realistischen Zeichnungen von Imke Sönnichsen ist dieses Buch ein hervorragender Begleiter für Kinder, in deren Familie ein Trauerfall zu bewältigen ist.

Mechthild Schroeter-Rupieper/ Imke Sönnichsen (Illustrationen): *Geht Sterben wieder vorbei? Antworten auf Kinderfragen zu Tod und Trauer*, Gabriel Verlag 2020, 32 Seiten, EUR 14, ISBN 978-3-5223-0564-8

Ein Himmel voller Omas und Vögel



Sehr einfühlsam erzählt Maja Bach die Geschichte von Ole, Paul und Lotta, die beim Spielen im Herbstlaub einen toten Vogel entdecken. Sie fragen sich, was man denn macht, wenn man

tot ist: „Einfach nur daliegen“, meint Paul und Lotta erinnert sich an die Zeit, als ihre Oma gestorben ist und beerdigt wurde. Den Vogel wollen die Freunde unter dem großen Kletterbaum begraben und wünschen ihm dann „viel Spaß im Himmel mit Lottas Oma“. Obwohl die Geschichte vom Abschiednehmen und dem Tod handelt, stimmt sie die jungen Leser überhaupt nicht traurig. Auch die Bilder von Günther Jakobs wirken hoffnungsvoll und erlauben schon den Kleinsten, den Tod ohne jedes Tabu zu betrachten.

Maja Bach/Günther Jakobs (Illustrationen): *Auf Wiedersehen kleiner Vogel*, Coppenrath Verlag 2020, 32 Seiten, EUR 15,00, ISBN 978-3-649-63163-7



Bilingualer Kindergarten & Kinderkrippe

im Stuttgarter Zentrum
Mehr Informationen und Anmeldung unter
(0711) 932 77 912 oder www.littlegiants.de



OSKAR hilft, wenn andere schweigen!

Das kostenlose Sorgentelefon OSKAR des Bundesverbands Kinderhospiz ist rund um die Uhr für alle da, die sich um ein lebensverkürzend erkranktes Kind sorgen oder um ein Kind trauern.

Wir sind zu jeder Tag- und Nachtzeit da. Rufen Sie an – wir helfen Ihnen gern:

0800 8888 4711

Weitere Informationen finden Sie hier:

www.oskar-sorgentelefon.de



JULE MIT PAUL

(Alleinerziehende, ihr Boiler wurde zügig repariert)

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

mieterverein-stuttgart.de

Für
Neumitglieder:
Kostenlose
Beratungsaktion
von Nov - Dez!



JOTUL F-373 Advance

**JOTUL
OFEN DES
MONATS**
VK-Preis
abz. 300 €

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



Online
Tickets unter
aquatoll.de

**Erholen und entspannen
Sie sich in
unserem Saunaparadies.**

Wir freuen uns auf Sie!

Freizeitbad AQUA toll | Wilfenseeweg 70
74172 Neckarsulm | Telefon 07132/2000-0
www.aquatoll.de

Auszeit Nur für Eltern

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

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



© Matthias Jung

ABENTEUER PUBERTÄT

Eingeladen vom Renitenztheater kommt der SPIEGEL-Bestsellerautor und Comedian Matthias Jung am 17. November mit seinem neuen Programm „Abenteuer Pubertät – So peinlich kommen wir nicht mehr zusammen“ in den Hospitalhof nach Stuttgart. Wer Kinder in der Pubertät hat, der kennt die hitzigen Diskussionen über Schule, unauferäumte Zimmer und Helfen im Haushalt. Unsere Kinder leben LAUT und wir haben oft nicht die LEISESTE Ahnung, wie sie so ticken. Auf einmal sind wir peinlich, gemein und einfach nur nervig. Das gehört zum Abnabelungsprozess dazu. Matthias weiß: Als Eltern muss man lernen loszulassen. Am liebsten die Kreditkarte... Eine einzigartige Mischung aus Sachverstand und Humor, faktenreich und äußerst unterhaltsam.

17. November, 20 Uhr, Hospitalhof Stuttgart, www.renitenztheater.de

DER BESUCH DER ALTEN DAME

Welchen Preis hat Gerechtigkeit? Mit dieser Frage und Friedrich Dürrenmatts Tragikomödie „Der Besuch der alten Dame“ eröffnete Intendant Burkhard C. Kosminski am 26. September die neue Spielzeit im Stuttgarter Schauspielhaus.

Die Hauptrolle in der Parabel über Geld und Moral, Ethik und Korruptierbarkeit übernimmt die israelische Schauspielerin Evgenia Dodina. In der aktuellen Inszenierung wird Dürrenmatts Figur der Millionärin Claire Zachanassian, die in die Kleinstadt Güllingen zurückkehrt, um Rache für erlittenes Unrecht zu fordern, erweitert um die Biografie von Evgenia Dodina - um deren Kindheit und das Leben ihrer Mutter. Ein sehr persönlicher Theaterabend, der einen in Zeiten wieder zunehmender Übergriffe auf jüdische Mitbürger aber auch ein bisschen hilflos zurücklässt.

www.staatstheater-stuttgart.de, Vorverkauf
ab 16. November für 4., 5., 6. und
31. Dezember.

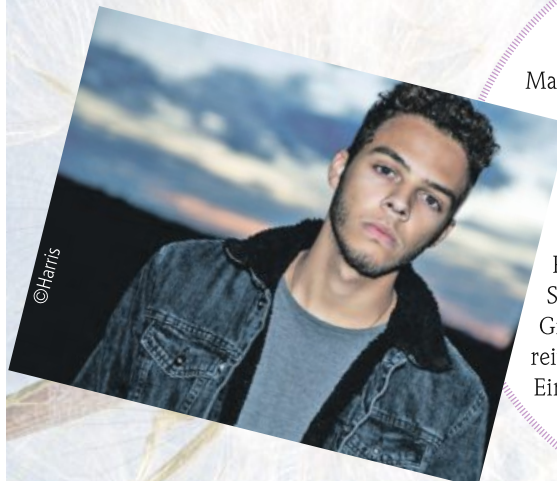


© Julian Baumann

MALIK HARRIS: NACHHOLTERMIN STEHT FEST

Malik Harris ist eine der Popentdeckungen des Jahres. Leider musste auch sein geplantes Konzert im Frühjahr ausfallen. Jetzt kommt er doch noch ins Wizemann nach Stuttgart. Am 28. November ist er live auf der Bühne mit seiner besonderen Mischung aus Singer-Song, Pop, Electronic Rap und seiner einzigartigen Stimme. Dazu spielt er mehrere Instrumente wie Gitarre, Klavier, Bass und Schlagzeug. Die bereits für den 29. Mai im Wizemann gekauften Eintrittskarten behalten ihre Gültigkeit.

Tickets unter Tel 0711-221105,
www.musiccircus.de



© Harris