

EDITORIAL



Pragmatismus ist gefragt

Liebe Eltern,

schweren Zeiten gehen wir entgegen und dies auf verschiedenen Ebenen. Kürzlich habe ich von unserem Energieversorger eine Mitteilung erhalten, dass sich unsere Abschlagszahlung für Erdgas um rund 50 Prozent erhöht. Im Vergleich zu anderen Familien ist dies sogar noch im Rahmen. Ich weiß von Bekannten, die das Dreifache, manche sogar das Fünffache bezahlen müssen. Wir haben die höchsten Energiepreise in Europa. Wie soll das gehen? Gleichzeitig streitet sich die Regierung um längere Laufzeiten für die drei restlichen Kernkraftwerke. Stand heute wurden diese bis zum 15. April 2023 von Bundeskanzler Scholz genehmigt. Aber reicht diese Zeit wirklich aus? Wäre es nicht pragmatisch zu sagen, wir lassen diese Kraftwerke auch noch bis 2024 am Netz?

Ganz entscheidend ist der Energiepreis auch für große Teile der Industrie, die einen hohen Energieaufwand haben. So sind mehrere hunderttausend gutbezahlte Jobs in der Chemischen Industrie und auch Arbeitsplätze bei anderen energieintensiven Betrieben in Gefahr.

Gleichzeitig haben wir aktuell eine Inflation von zehn Prozent. Das spüren viele Leute auch bei den Lebensmitteln. Urlaub rückt für viele in weite Ferne. Wo soll man das Geld sparen, das für Energie gebraucht wird? Verluste bei der aktiven Generation für ihre Altersvorsorge und bei den vielen Rentnerinnen sind deutlich vorhersehbar. Wir erleben gerade einen Wohlstandsverlust ersten Ranges. Dabei erscheint es so, dass die Europäische Zentralbank (EZB) nicht unbedingt gewillt ist, gegen die Inflation anzugehen. Da viele südliche EU-Länder so hoch verschuldet sind, dass diese Volkswirtschaften zerbrechen könnten, wenn die EZB die Zinsen weiter anheben würde. Die Entlastungsmassnahmen der Bundesregierung (auch „Doppel-Wumms“ genannt) mit 200 Milliarden Euro mögen gut gemeint sein, aber sie werden nicht reichen und augenblicklich ist noch nicht klar, wie sie vergeben werden. Und ein Inflationstreiber sind sie auch.

Hoffentlich wird es nicht so kommen, wie die Bundesaußenministerin Annalena Baerbock gemeint hat, dass es in diesem Winter zu Aufständen kommen könnte. Die Sanktionspolitik des Westens, das kann man drehen und wenden wie man will, schadet Deutschland zumindest genauso, wie sie Russland schadet. Das hat Putin erkannt. Das ist bitter, aber wahr.

Und nun zum letzten Punkt: Was mir zur Zeit fehlt, sind Friedensinitiativen von europäischer Seite, um diesen unsäglichen Krieg zu beenden. Reden ist allemal besser als schießen! Da könnte eine Neuauflage der KSZE (Konferenz für Sicherheit und Zusammenarbeit in Europa) als Vorbild dienen. Oder sind dazu wirklich nur die USA in der Lage?

Doch in jeder Krise liegt auch eine Chance. Vielleicht rücken wir als Gesellschaft wieder mehr zusammen als auseinander? Dies liegt an jedem Einzelnen von uns. Wir sollten aufeinander achten und andere Meinungen tolerieren, auch wenn wir sie nicht teilen. Wobei Toleranz immer auf Gegenseitigkeit beruht. Ich wünsche uns allen ein gutes Durchkommen durch den Winter.

Thomas Kling

Werde Teil des
Luftballon-Teams!

Freie/r Redakteur*in gesucht!



Sie haben ...

- Erfahrung im Verfassen journalistischer Texte?
- Sie sind an Familienthemen interessiert oder haben selber Kinder?
- Es ist für sie kein Problem, unter der Woche oder auch mal an einem Wochenende Termine wahrzunehmen oder an Pressekonferenzen teilzunehmen und darüber zu berichten?
- Sie befragen gerne Menschen zu den unterschiedlichsten Themen am Telefon oder im direkten Gespräch?
- Sie können 5 mal im Jahr zu unseren Redaktionssitzungen in die Luftballonredaktion kommen, bei denen die Themen der kommenden Luftballonausgaben besprochen und vergeben werden?
- Sie möchten als freie Mitarbeiterin, als freier Mitarbeiter Teil des Luftballon-Redaktionsteams werden?

Interesse?

Dann schicken Sie Ihre Bewerbung gerne an Sabine Rees unter s.rees@elternzeitung-luftballon.de oder rufen mich an unter Tel: 0711-2348795.

Elternzeitung

luftballon

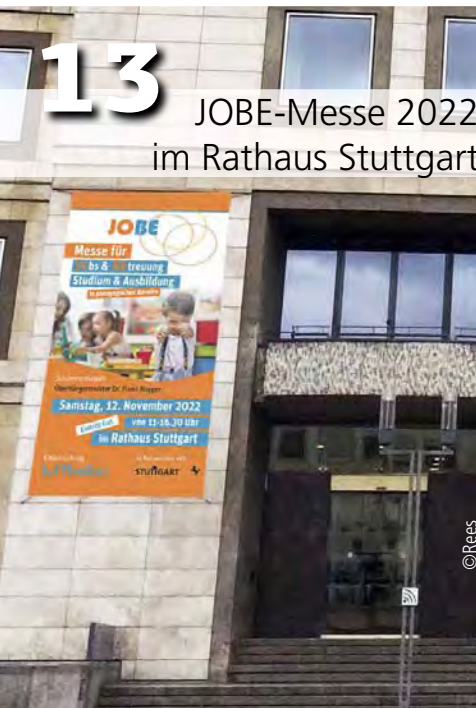
Nadlerstraße 12 · 70173 Stuttgart
s.rees@elternzeitung-luftballon.de



© Fritzweg 88, CC BY-SA 3.0 https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0, via Wikimedia Commons

6

Jüdisches Familienleben in Stuttgart



©Rees

13

JOBE-Messe 2022 im Rathaus Stuttgart



© Adobe Stock photofrinze

14

Erwachsen werden

Titelthema: Legalize it?!
Sehr wahrscheinlich wird in den kommenden Jahren Cannabis legalisiert. Was könnte sich durch die Freigabe ändern? Welche Gefahren birgt die Droge und was können Eltern tun, wenn die Kinder Haschisch oder Marihuana konsumieren?

Aktuell

- Das Betreuungs-Dilemma: Größere Kita-Gruppen wegen Fachkräftemangel? 5
- Expertinnen beantworten Leserinnenfragen: 6
- Wie können wir fürs Alter vorsorgen? 6
- Jüdisches Familienleben in Stuttgart 6
- Berufsperspektive und Neustart für Frauen ab 45 7
- Theatersommer Ludwigsburg sucht Fördergelder 7
- MesseHerbst mit tollem Kinderprogramm 8

JOBE

- Überblick über die siebte JOBE Messe am 12. November 9
- Pädagogische Ausbildung mit künstlerischem Schwerpunkt 11

Dies & Das

Erwachsen werden

- Titelthema:** Legalize it?! Gedanken zur Cannabis-Freigabe 14
- Wann ist viel zu viel? Umgang mit Medienkonsum 16
- Starke Emotionen bei Jugendlichen 18

Ausflug des Monats

- Natugesetze zum Anfassen Das „explorhino“ in Aalen 22

Luftikus

- Die kunterbunte Kinderzeitung 24



Sankt Martin

- Rezepte zum Sankt Martins Umzug 26

Kultur

- Musik für Groß und Klein beim Stuttgarter Musikfest 27
- Ran an die Bücher! Vorlesetag, Buchwochen und Lesepaten 28
- „Der Räuber Hotzenplotz“ im Kino 29
- Troia für Kids: Sonderausstellung auf Schloss Hohentübingen 29
- „Corpus Delicti“ im JES 30
- Stromboli Marionettentheater spielt Weihnachtsstück 30
- Berliner Puppentheater auf Gastspielreise 31
- „Die Schöne und das Biest“ des Theater Liberi 31
- Familienprogramm mit der Staatsgalerie und dem SWR - Orchester 32
- Buntes Kulturpotpourri im Theaterhaus Stuttgart 32

Kultursplitter

- 33

Gesundheit und Therapie

- Titelthema:** Bäume tun soooo gut! Die Heilkraft der Natur 34
- Was tun bei Verletzungen? 36
- Kinder werden immer dicker 38
- AD(H)S ist kein Weltuntergang 39
- Hafer als Superfood 40
- Leckere Haferrezepte 41
- Studie: Corona belastet seelische Gesundheit der Kinder 42

Veranstaltungskalender

- Ausstellungen 43
- Weihnachtsmärkte 43
- Tageskalender November 44
- Impressum 52

Kurse, Beratung, Treffpunkte

- Branchenverzeichnis 64

Suche & Finde

- Kleinanzeigen 65



© StudioCanal

29

Räuber Hotzenplotz im Kino



© adobestock.com/candy1812

34

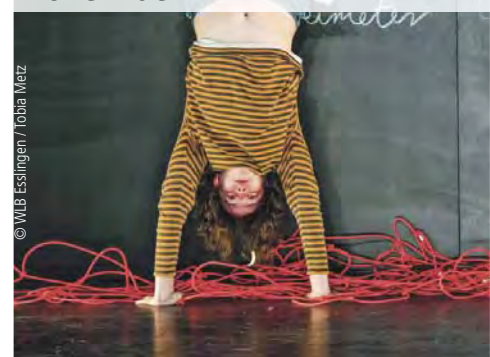
Gesundheit und Therapie

Titelthema: „Bäume tun sooo gut“
Studien belegen: die Natur fördert die Gesundheit und hat einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden. Aber warum ist das so?



44

Veranstaltungskalender November



© WLB Esslingen / Roba Metz

Das Betreuungs-Dilemma

Größere Kita-Gruppen wegen Fachkräftemangel?



Ein Betreuungsplatz in der Kita - viele Eltern warten darauf!

von Isabelle Steinmill

Region Stuttgart - Der Fachkräftemangel in der Kindertagesbetreuung ist eklatant. In der Landeshauptstadt haben derzeit etwa dreitausend Kinder keinen Betreuungsplatz, obwohl die Eltern einen Rechtsanspruch darauf haben. Man geht davon aus, dass sich die Situation eher verschlechtern wird. Auch die Städte und Gemeinden in der Region kämpfen mit Personalmangel. Was tun?

Gruppen vergrößern?

Die schlechte Betreuungssituation war ein zentrales Thema in der Sitzung des Stuttgarter Gemeinderates Ende September. Zuvor hatte Ministerpräsident Winfried Kretschmann den Vorschlag in den Raum gestellt, das Dilemma kurzfristig durch eine Vergrößerung der Gruppen zu lösen. Pädagogische Fachkräfte sollen dann ein Kind mehr in der Krippe und zwei Kinder mehr im Kindergarten betreuen. Momentan gibt es noch keine konkreten Pläne für das Vorhaben. Das Landesgesetz wurde aber schon dahingehend geändert, dass eine Fachkraft im Kindergarten durch zwei Nichtfachkräfte ersetzt werden kann. Diese Regelung gab es zum ersten Mal während der Corona-Pandemie, nun wurde sie für den Zeitraum des aktuellen Kindergartenjahres verlängert. Acht Wochen lang dürfen zwei Fachkräfte sogar auch durch nur eine „Zusatzkraft“ ersetzt werden.

Haltung des Stuttgarter Gesamtelternbeirats (GEB)

Der GEB positioniert sich eindeutig gegen eine kurzfristige Lösung der misslichen Betreuungslage. Die hauptsächliche Angst dabei ist, dass noch mehr Betreuungspersonal schwinden wird. Elisabeth Reuter, die die Öffentlichkeitsarbeit für den GEB übernimmt, verweist darauf, dass schon jetzt die Erzieher und Erzieherinnen ihrem frühkindlichen Bildungsauftrag nicht nachkommen könnten. Und wer habe schon Interesse an einer „Satt und sauber“ – Betreuung? Reuter weiß keine Ad hoc-Lösung für das Problem, plädiert aber eher für

nachhaltigere Konzepte, um die Lage zu verbessern. „Die Lage wird sich eher noch verschärfen, da Eltern ab 2026 einen Rechtsanspruch auf einen Ganztagesplatz für ihr Grundschulkind haben. Daher ist es wichtig, dass man jetzt überlegt, wie man den Beruf attraktiver machen und das Personal schon jetzt entlasten kann“, so Reuter.

Der GEB befürwortet den aktuellen Vorstoß der Gemeinderatsfraktion der CDU, das Kita-Personal durch Kita-Manager zu entlasten, also geschultes Verwaltungspersonal, das die Büroarbeit übernehmen kann. Besonders empört reagiert Reuter auf den Vorschlag von Bürgermeisterin Isabel Fezer (FDP), die Nachfrage nach Krippenplätzen durch höhere Gebühren zu regulieren. „Ich bin ganz erleichtert, dass der Gemeinderat die Sache realistisch zu sehen scheint und weiß, dass die Vergrößerung der Gruppen eine Idee ist, die man mit Vorsicht genießen muss“, positioniert sich Reuter.

Lösungsvorschläge

Studiert man die vorbereitenden Unterlagen zur oben genannten Gemeinderatssitzung, wird deutlich, dass sich viele Experten mit den Hintergründen der aktuellen Situation und Lösungsmöglichkeiten beschäftigt haben. Es wurde nun eine Arbeitsgruppe aus Mitgliedern des Jugendhilfeausschusses gebildet, die Vorschläge, deren mögliche Umsetzung und das weitere Vorgehen prüft.

Im Anschluss werden die Beratungen wieder aufgenommen. Es geht vor allem um die Frage, wie mehr Personal generiert werden kann. Zum einen steht eine Verkürzung der Ausbildung im Raum, eine Vergütung bisher unvergüteter Ausbildungsabschnitte, eine breitere Einstellung von akademisch ausgebildetem Personal oder auch die Frage, wie Nicht-Fachkräfte effizient und ressourcenschonend nachgebildet werden können. Und was trägt im Allgemeinen zur Attraktivitätssteigerung des Berufs bei? Wie kann eine gute Betreuung gewährleistet werden, auch wenn ein Mangel an Personal besteht? Wer mit den Fachkräften spricht, weiß, dass man zu einer Vergrößerung der Gruppen nur im äußersten Notfall greifen sollte.

“
Ich habe in dem Programm „Berufsperspektive und Neustart für Frauen ab 45“ sehr tolle Frauen kennengelernt!
Alle in einer Lebensphase des Umbruchs, wenn auch aus ganz unterschiedlichen Gründen. Ich habe Unterstützung und Solidarität unter Frauen erlebt, das war wirklich toll!
Margherita Lo Tito

Unser Programm **BERUFSPERSPEKTIVE UND NEUSTART FÜR FRAUEN AB 45** ist für Frauen mit Berufserfahrung, die sich beruflich verändern und neu aufstellen wollen oder müssen. Nächster Start ist Samstag, 26.11. 2022.
Infos dazu: www.beff-frauundberuf.de oder 0711/26 34 57-0. Wir freuen uns auf Sie!

BeFF
Berufsperspektive und Neustart für Frauen ab 45

FAMILIENPFLEGE UND
HAUSHALTSHILFE
IM STADTGEBIET STUTTGART

RUFEN SIE
UNS AN:
0711 2865095

KATHOLISCHE FAMILIENPFLEGE STUTTGART e.V.

Katharinenstraße 2b | 70182 Stuttgart
www.familienpflege-stuttgart.de

Den Menschen sehen.

SCHULE
neu
gedacht

Infotage
Einschulung

Wir lernen gemeinsam, mit und ohne Gucken!
Infotage am Betty-Hirsch-Schulzentrum in Stuttgart für Kinder mit und ohne Sehbeeinträchtigung.
Fr, 21.10.22 19 Uhr (Onlinevorstellung Schulzentrum)
Sa, 22.10.22 10 – 13 Uhr (Tag der offenen Tür)
Mehr Infos und Voranmeldung unter:
betty-hirsch-schulzentrum/infotage.de.
Wir freuen uns auf Sie!

Betty-Hirsch-Schulzentrum
Telefon 0711-6564-235

Nikolauspflege

Thema: Fürs Alter vorsorgen

Elternfrage:

Wir sind eine 4-köpfige Familie und obwohl wir beide berufstätig sind, bleibt am Ende des Monats (auch schon vor den aktuellen Preissteigerungen) kaum etwas zum Sparen übrig! Wie sollen wir es jemals schaffen, uns finanziell ein Polster für's Alter zuzulegen?

Antwort:

Die Preissteigerungen beschäftigen uns alle. Jetzt ist es noch wichtiger, eine gute Finanzstrategie zu haben. Dazu gehört ein gewisses Maß an Disziplin, um auf dem finanziellen Pfad nicht in Schieflage zu geraten. Als erstes empfehle ich eine Übersicht ALLER monatlicher Einnahmen und Ausgaben zu machen. Hier zeigt sich eventuell auch Sparpotenzial. Im zweiten Schritt ist es wichtig, die Ausgaben zu budgetieren und folgendermaßen auf verschiedene Konten zu verteilen: 55 Prozent Lebenshaltungskosten (Miete, Lebensmittel, etc.), 10 Prozent langfristiges Sparen, 10 Prozent Rücklagen für Unvorhergesehenes, 10 Prozent Rücklagen für Bildung, 10 Prozent Spaß und Urlaub, 5 Prozent sonstiges (zum Beispiel Geschenke, Nebenkosten, etc.). Bei diesem Kontenmodell ist es wichtig, das Geld zum Zeitpunkt des Einganges direkt auf verschiedene Unterkonten (z. B. Tagesgeldkonten) entsprechend der Quote aufzuteilen. Dies kann mit einem Dauerauftrag erfolgen, der einmal angelegt und dann monatlich automatisch ausgeführt wird. Die monatlichen Ausgaben werden dann vom jeweiligen Budget bezahlt. Sollte die Möglichkeit verschiedener Unterkonten bei der Bank nicht bestehen, kann auch mit Bargeld gearbeitet werden.

Die Methode erfordert zunächst ein wenig Mehraufwand, ist jedoch sehr effektiv. Durch die Budgetierung behält man stets den Überblick über sämtliche Ausgaben. Weiterhin werden Rücklagen geschaffen, die die gesamte Finanzsituation auf Dauer entspannen.

Als wesentlicher Erfolgsfaktor für die Bildung von Sparvermögen ist es wichtig, das Geld automatisch (Dauerauftrag oder Lastschrift) in dem Moment zu sparen, wenn es auf dem Konto eingeht. Die Methode „Ich schaue mal, was am Monatsende übrig bleibt“, ist selten erfolgreich.

Es fällt Ihnen schwer, 10 Prozent zu sparen und auf das Geld zu „verzichten“? Frage: „Wie würden Sie reagieren, wenn Sie auf 10 Prozent Gehalt verzichten müssten, um Ihren Job behalten zu können?“

Zur Person:

Brit Ortlepp

ist Finanzmentorin & dipl. Bankbetriebswirtin;
www.britortlepp.de, Frauenherz Vaihingen;
www.frauenherz-vaihingen.de

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

Chanukka steht vor der Tür

Jüdisches Familienleben in Stuttgart

von Cristina Rieck

Stuttgart - Im November finden in Stuttgart wieder die Jüdischen Kulturwochen statt. Aus diesem Anlass haben wir uns gefragt, wie jüdische Familien in Stuttgart leben. Sind besondere Rituale und Feiertage noch wichtig? Und wie wirkt der Glaube im Alltag?

Kita und Grundschule

Ihren jüdischen Glauben zu leben, ist für Familien nicht immer einfach und so schicken viele Eltern ihre Kinder in die Jüdische Kita und später auf die Jüdische Grundschule. Hier bekommen diese eine religiöse Grunderziehung, bevor sie später in eine andere, weiterführende Schule gehen werden.

So wie Anna und David, welche die erste und dritte Klasse der Jüdischen Schule in Stuttgart besuchen. Schon seit ihrer Kindergartenzeit werden sie hier, zusammen mit anderen Kindern unterschiedlicher Konfessionen, mit der jüdischen Lehre vertraut gemacht. Ihre Mutter Daniela wurde ebenso erzogen und obwohl der Vater von Anna und David einer anderen Religion angehört, haben sich die Eltern dazu entschieden, ihre Kinder auf die Jüdische Schule zu schicken.

In dieser Privatschule lernen sie, neben all den anderen Fächern, die auch bei Kindern in anderen Grundschulen auf dem Stundenplan stehen, Hebräisch und die Grundlagen und Besonderheiten des Judentums.

Synagoge statt Kirche

Daniela, die wie viele andere Mütter in Stuttgart ihrem Beruf nachgeht, während die Kinder in der Schule sind, versucht zuhause mit ihren Kindern möglichst viel jüdisches Brauchtum zu leben. „Ich möchte die Tradition nicht mehr so streng leben, wie meine Eltern, aber es ist mir wichtig, dass meine Kinder die jüdische Kultur und Religion kennenlernen“, betont sie.

Papa Julian, der selbst nicht der jüdischen Gemeinschaft angehört, respektiert das und begleitet seine Familie sogar manchmal am Sabbat in die Synagoge, um dort den Gebeten und Gesängen zu lauschen. Wenn er Schwierigkeiten hat, diese zu verstehen, können Anna und David ihm helfen, denn die beiden lernen schließlich Hebräisch in der Schule und kennen viele der Gebete und Lieder aus dem Religionsunterricht auswendig.

Sabbat statt Sonntag

Heute ist Freitag und David freut sich schon auf die Sabbat-Feier in der Schule. Denn obwohl der Sabbat offiziell erst am Abend beginnt, feiert Religionslehrerin Frieda Gabriel ihn mit den Erstklässlern bereits am Freitag in der Religionsstunde.

Dann werden die Tische im Klassenzimmer feierlich gedeckt und es gibt „Challot“, das sind Brote aus einem hefezoppartigen Teig, zu essen und Johannisbeersaft zu trinken. Zur Feier des Sabbat wird dann eine Geschichte aus dem „Tanach“, der jüdischen Bibel, gelesen und darüber gesprochen.



Festliche Stimmung in der Stuttgarter Synagoge

Chanukka statt Weihnachten

Auch Anna liebt es, wenn ihr Lehrer Raphael Weisz den Sabbat am Ende der Woche feiert. „Am Tag darauf, dem eigentlichen Sabbat, begleite ich manchmal meine Mutter in die Synagoge“, erklärt die Drittklässlerin. Doch am liebsten trifft sie sich an dem jüdischen Ruhetag mit ihrer Freundin Sara. So wie heute, wo die beiden besondere Bilder für das bevorstehende „Chanukka“-Fest ausmalen.

Anna malt an einem Chanukka-Leuchter mit acht Kerzen, von denen jede an einem Tag des Chanukka-Festes entzündet wird. Und Sara zeichnet an einem „Dreidel“, eine Mischung aus Kreisel und Würfel, der für das traditionelle Dreidel-Spiel benötigt wird. Das Lichterfest Chanukka wird jedes Jahr acht Tage lang zum Gedenken an die Wiedereinweihung des zweiten Tempels in Jerusalem im Jahr 164 v. Chr., beziehungsweise im Jahr 3597 jüdischer Zeitrechnung, gefeiert. Es beginnt am 25. Tag des jüdischen Monats Kislev, was in diesem Jahr der 18. Dezember ist.

Jüdische Kulturwochen in Stuttgart vom 7. bis 20. November, Programm unter www.irgw.de/kulturwochen

Auf der Seite der Israelischen Religionsgemeinschaft Württembergs (www.irgw.de) finden sich auch viele weitere Informationen, darunter zur Jüdischen Kita und Schule.

Die Jüdische Grundschule Stuttgart lädt am 15. November, 18:00 Uhr, zur Informationsveranstaltung für zukünftige Erstklässler-Eltern ein. Es sind Eltern aller Konfessionen willkommen. Anmeldung unter Tel. 0711-2283628.

Nach der Kinderphase nochmal durchstarten?

Berufsperspektive und Neustart für Frauen ab 45



Die Vorständin von Beff e.V., Inge Zimmermann, mit Margherita Lo Tito, die das Programm absolviert hat.

Stuttgart (sr) - „Berufsperspektive und Neustart für Frauen ab 45“ heißt ein Programm, das im BeFF, der Kontaktstelle Frau und Beruf Stuttgart, im November startet.

Aus unterschiedlichen Gründen kann in der Lebensmitte eine berufliche Veränderung anstehen und es muss eine (neue) berufliche Perspektive gefunden werden. Die Mehrheit der Frauen ist heute gut qualifiziert. Viele haben eine abgeschlossene Berufsausbildung oder ein Studium absolviert und langjährige berufliche Erfahrung.

Das Trainings- und Coachingprogramm „Berufsperspektive und Neustart ab 45“ unterstützt Frauen beim Entwickeln und Realisieren einer beruflichen Perspektive, die zum Beispiel nach längerer Berufspause nach Kindererziehungszeiten einen Wiedereinstieg planen. In den Trainingseinheiten

geht es um das eigene Kompetenzprofil und um den Umgang mit komplexen Herausforderungen, gerade auch in einer zunehmend digitalen Welt. Hinzu kommen unter anderem Einheiten zum authentischen Selbstmarketing sowie Gruppen- und Einzelcoachings. Außerdem sind Kontaktmöglichkeiten mit Personalverantwortlichen aus Unternehmen im Rahmen einer Veranstaltung geplant.

Das Programm beginnt am 26. November 2022 und wird von der Abteilung für individuelle Chancengleichheit für Frauen und Männer der Landeshauptstadt Stuttgart gefördert. Es dauert etwa sechs Monate und endet im Juni 2023.

Interessentinnen wenden sich an: Inge Zimmermann, BeFF-Kontaktstelle Frau und Beruf Stuttgart, Lange Str. 51, 70174 Stuttgart, Tel. 0711/263457-0, -14, i.zimmermann@beff-frauundberuf.de, www.beff-frauundberuf.de

Kindertheater vor dem Aus?

Theatersommer Ludwigsburg sucht Fördergelder

Ludwigsburg (akr) - Die Spielzeit beim Theatersommer Ludwigsburg stieß nach zwei Corona-bedingt eingeschränkten Jahren gerade bei Kindern und Familien auf großes Interesse und rege Nachfrage. Doch die Finanzierung für kommendes Jahr ist trotzdem noch nicht gesichert.

Der Theatersommer 2022 in Ludwigsburg war sehr erfolgreich. Ausgebuchte Vorführungen und Wartelisten bei den Schulvorführungen bestätigen das. Das Kindertheater konnte 5.200 Besucher bei den Nachmittagsvorführungen für Kinder und Familien zählen, die Schultheateraufführungen besuchten noch mal mehr als 2.000 Kinder. „Eine tolle Bilanz“, freut sich Intendant Peter Kratz.

Doch die Freude ist von kurzer Dauer. Sorge bereitet die Finanzierung für das nächste Jahr. Die Kosten steigen stetig. Nicht nur die Energiekosten verschlingen immer mehr Geld, auch die steigenden Personalkosten, durch Anhebung der Mindestlöhne, belasten die Kasse. Dabei heißt es immer: „nach der

Pandemie muss man viel für die Kinder und die kulturelle Bildung tun“, sagt Kratz. Doch davon spürt er wenig, wurden doch die Fördermittel weder von der Stadt, noch von Land und Bund erhöht. Somit bleibt die Suche nach anderen Finanzquellen und Sonderfonds zur Förderung von Kulturveranstaltungen, damit die Kinder und Familien auch im nächsten Jahr in den Genuss der Theateraufführungen kommen.

„Wir wollen auf jeden Fall wieder ein Kinderprogramm anbieten“, erklärt Kratz und lässt keine Zweifel daran, dass er alles in Bewegung setzen will, damit die junge Generation nicht zu kurz kommt.

Ob das Programm im nächsten Jahr jedoch so umfangreich sein wird wie bisher, bleibt fraglich. Im Zweifelsfall muss das Angebot für Schüler gekürzt werden. Denn gerade bei den Schüleraufführungen sind Zuschüsse nötig. Das gilt auch für das pädagogische Programm an den Schulen zur Nachbereitung der Theaterbesuche.

www.theatersommer.net

Wohlfühlatmosphäre und Sicherheit für Ihre Geburt

Ihr Team des Kreißsaals und der Klinik für Kinder und Jugendliche.

Wenn es mal schnell gehen muss – den Kreißsaal erreichen

Sie unter: **0711 – 3103 7910**

Wenn Sie als **Hebamme** Lust haben in unserem Kreißsaal zu arbeiten, freuen wir uns von Ihnen zu hören.

bewerbung@
klinikum-esslingen.de



Informationen zum Kursprogramm der Elternschule erhalten Sie unter: **www.es-elternschule.de**

Kommen Sie zu unserem Infoabend! Wir freuen uns auf Sie.

Termine unter:

www.klinikum-esslingen.de



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.

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

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

Roboter selbst bauen und programmieren
 Jetzt kostenlos anmelden! www.lessing-schulen.de

JEDEN SAMSTAG
 für 4. Klässler

12.11.2022 bis 03.12.2022
 10:30 - 12:30 Uhr

I ROBOT Tel. 0711 222 67 67
 Zuckerfabrik 7, S-Cannstatt

FORSCHEN. PROBIEREN. ENTDECKEN
 Jetzt kostenlos anmelden! www.lessing-schulen.de

JEDEN SAMSTAG
 für 4. Klässler

Tel. 0711 222 67 67
 Zuckerfabrik 7, S-Cannstatt

12.11.2022 bis 03.12.2022
 10:30 - 12:30 Uhr

DAS SCHÜLERLABOR

Bastelzirkus und Legowelt

MesseHerbst mit tollem Kinderprogramm



Bunte Bastelideen auf der Messe

von Andrea Krahl-Rhinow

Stuttgart - Acht Messen laden vom Donnerstag 17. bis 20. November kleine und große Besucher nach Stuttgart ein und bieten viel Neues und Interessantes zum Spielen, Mitmachen, Staunen: Kulinarisches, Musik, Tiere, aber auch Alltägliches.

Der MesseHerbst sorgt in acht Messehallen am Stuttgarter Flughafen wieder für großen Besucherstrom. Es gibt die **Spielemesse**, die **Kreativ**, die **Familie & Heim**, die **eat&style**, die **Animal**, die **Veggie & Frei von**, die **Mineralien Fossilien Schmuck**, sowie als Premiere die **Brawo**, eine Blasorchester-Messe mit Kindersingen und Familienkonzerten. Da dürfte für jeden etwas dabei sein.

Für Kinder und Jugendliche bis 15 Jahre gibt es an den vier Messetagen ein umfangreiches kostenloses Programm. Für Kindergartengruppen und Schulklassen sind zudem sämtliche Lern-Workshops sowie Mitmachaktionen am Donnerstag und Freitag geplant.

Kreativ sein + Spielen

Zum breit gefächerten Angebot für den Nachwuchs bietet die Kreativ-Messe das Bauen von Glasmosaiken, das Gestalten von Sandbildern oder das Kreieren von Bildern aus Samt an.

Zudem lädt der große Bastelzirkus ein oder man kann beim täglich wachsenden Wandbild aus Klebepunkten mitmachen. Neben an auf der Spielmesse kommen Technik-Freaks beim Workshop auf ihre Kosten. Es gibt außerdem die Legowelt, eine riesige Modellbahn-Anlage und die eSports Gaming Lounge. Die jüngeren Kinder sind bei der Spielerallye mit Bewegungs-, Lern-, Brett- und Gesellschaftsspielen gut aufgehoben.

Auch die Animal hat für Kinder ein tolles Programm. Die jungen Besucherinnen und Besucher können einen Falknerführerschein machen, Ponys reiten, Alpakas führen oder eine Vogelspinne streicheln.

Während sich auf der Familie & Heim, Süddeutschlands große Einkaufs- und Erlebnismesse, Eltern Tipps und Informationen für die eigenen vier Wände holen, wartet auf die Kids der Bewegungs- und Pedalo-Parcours oder ein herbstliches Bastelangebot mit Naturmaterialien. Und auf der Mineralien Fossilien Schmuck-Messe lässt sich das eigene Schmuckstück designen.

MesseHerbst Stuttgart, 17. bis 20. November: Spielemesse, Familie & Heim, Kreativ, eat&style, 18. bis 20. November: BRAWO, Animal, Veggie & Frei von, Mineralien Fossilien Schmuck, Messehallen Stuttgart, S-Flughafen, täglich 10 bis 18 Uhr, am Wochenende 9 bis 18 Uhr, Tageskarte 15 Euro (Wochenende 17 Euro), Kinder bis 15 Jahre kostenlos, www.stuttgarter-messeherbst.de

Kreatives Herbstferienprogramm!

Vom 31. Oktober bis 4. November 2022 wartet täglich ein kreativer Workshop auf Euch! Halloween-Basteln, ein eigenes Spiel erfinden oder ein memory© bzw. Puzzle gestalten – Hier seid ihr gefragt!

ravensburger-kinderwelt.de

Ravensburger
Kinderwelt
 Kornwestheim



Nur 15€ inkl. Eintritt und Verpflegung!



Ravensburger

Marktplatz für Jobs und Betreuung

Siebte JOBE Messe am 12. November

von Leonore Rau-Münz

S-Mitte – Dieses Jahr veranstaltet der Luftballon wieder die JOBE Messe am 12. November von 11 bis 16.30 Uhr im Rathaus Stuttgart. Im dritten und vierten Stockwerk wird die Plattform für verschiedene Akteure aus dem Bereich „Kinderbetreuung“ wieder als bunter Marktplatz für Jobsuchende, freie Stellen, Ausbildungsmöglichkeiten und als ideale Kontaktbörse für alle Beteiligten fungieren.

Die Bandbreite der teilnehmenden Institutionen ist in diesem Jahr so bunt und vielfältig wie noch nie zuvor. Neben dem Jugendamt der Landeshauptstadt haben 45 weitere Institutionen einen Standplatz gebucht. Das ist ein neuer Rekord und wird das Netzwerken und Begegnen außerordentlich bereichern.

Vorträge und Gewinnspiele

Für das Vortragsprogramm haben wir hochkarätige Expertinnen und Experten gefunden, die sich auf viele Interessierte freuen (siehe unten). Da werden neben den Ausbildungsfragen auch brandaktuelle Themen behandelt, wie ein digitales Forschungsprojekt zur Mitbestimmung von Kitakindern oder ein Vortrag zur Gewinnung von internationalen Fachkräften. Vorgestellt werden auch der digitale Aktenplan als Qualitätsmerkmal in Kitas und die App „Kitamia“. Außerdem geht es um Stressbewältigung und Resilienz bei pädagogischen Fachkräften. Deshalb sind nicht nur Erzieherinnen und Erzieher eingeladen, die sich nach einer anderen Stelle umschauchen wollen, sondern alle Interessierten, die sich über Neuerungen in ihrem Berufsfeld informieren wollen.

Und freuen können sich in diesem Jahr die Besucherinnen und Besucher der Messe, denn es gibt neben den vielen Informationen und Kontakten auch tolle Preise zu gewinnen, sowohl für Klassengruppen als auch für Einzelpersonen.

Oberbürgermeister Dr. Frank Nopper hat die Schirmherrschaft übernommen



und erklärt im Grußwort der Messebrochure: „Das pädagogische Arbeitsfeld ist durch seine Vielfalt faszinierend und ich bin mir sicher, dass Sie hier Möglichkeiten für eine berufliche Entwicklung entdecken werden.“ Und diese Faszination soll auf der Messe erlebbar werden. Dafür sorgen natürlich vor allem die einzelnen Aussteller mit speziellen Aktionen an den Ständen, aber auch das Vortragsprogramm und das kulinarische Angebot der „Leckerschmecker Küchenfee“ im 4. Obergeschoss.

Fachkräftemangel beheben

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

Berufswunsch „Erzieher“ oder „Erzieherin“

Außer den Kitaträgern sind auch Fachschulen und Hochschulen vor Ort, die Schulabgänger und deren Eltern, die sich für pädagogische Berufe interessieren, über Ausbildungsgänge, Studium und Zulassungsbedingungen beraten. Aber auch für die Suche nach FSJ-Stellen oder Praktikumsplätzen ist die JOBE ideal.

JOBE-Messe für pädagogische Fachkräfte und für Menschen, die sich für Ausbildungsmöglichkeiten in diesem Bereich interessieren, 12. November, 11.00-16.30 Uhr, Rathaus Stuttgart, Marktplatz



Catering von
Leckerschmecker
Küchenfee



Vortragsprogramm

- 11.15 -12.00 Uhr** **„Du bist Experte oder Expertin für deine Kita“ - Qualli QUICKSTEP, ein digitaler Fragebogen für Kinder**
Dr. Marion Weise & Prof. Dr. Regine Morys - Hochschule Esslingen
Kitas möchten gerne wissen, wie Kinder ihre Kita sehen und erleben. Im Forschungsprojekt Quickstep wurde dem nachgegangen eine digitale kindgerechte Befragung von Kindern im Alter von 5 - 6 Jahren entwickelt und erprobt.
- 12.10 -12.55 Uhr** **Viele Wege, um Erzieher oder Erzieherin zu werden – ein Überblick**
Dr. Michael Klebl
Katholische Fachschule für Sozialpädagogik
Es werden die verschiedenen Formen der Ausbildung zur staatlich anerkannten Erzieherin in Baden-Württemberg vorgestellt. Welche Ausbildungsform – klassisch, PIA, Teilzeit – passt zu welcher Lebenssituation? Gibt es Möglichkeiten, ohne staatliche Anerkennung als pädagogische Fachkraft zu arbeiten?
- 13.00 - 13.25 Uhr** **Erzieher:in werden mit dem Stipendium der Stadt Stuttgart**
Andreas Brenner
Jugendamt Stadt Stuttgart
In diesem Vortrag erfahren Sie interessante Informationen rund um die pädagogischen Ausbildungsberufe bei der Stadt Stuttgart und das neue Stipendium für Ausbildungsberufe.
- 13.35 - 14.00 Uhr** **Internationale pädagogische Fachkräfte gewinnen und qualifizieren**
Gabriela Martinez
Bildungswerk der Baden-Württembergischen Wirtschaft e. V.
Wie begegnen Sie der Herausforderung der Fachkräftegewinnung? Informieren Sie sich in diesem Vortrag, wie wir für Sie qualifizierte, motivierte Fachkräfte aus dem Ausland rekrutieren.
- 14.10 - 14.55 Uhr** **Stressbewältigung und Resilienz im Erzieher:innenalltag**
Petra Engelsmann
Engelsmann Beratung
Der Alltag einer pädagogischen Fachkraft hat viele schöne Momente. Jedoch kommt es schnell zu stressigen Situationen. Besonders dann, wenn Personal fehlt. Hören Sie in diesem Vortrag, wie es Ihnen gelingen kann, Ihre persönliche Resilienz zu stärken, den Kindern Bildungs- und Bindungsperson zugleich zu sein und wieder Freude an Ihrem Arbeitsalltag zu entwickeln.
- 15.05 -15.30 Uhr** **Finden statt suchen! Der digitale Aktenplan als Qualitätsmerkmal**
Ayla Pape
kids@company
Was haben Ordnungssysteme mit Kita-Qualität zu tun? Was ist ein Aktenplan und welche Vorteile hat er? Beispiele für Umsetzung in der Kita.
- 15.35 - 16.00 Uhr** **Was ist Kitamia und wie schaffen wir Entlastung im Kita-Alltag?**
Maria Krämer
App Kitamia
In diesem Vortrag hören Sie, wie mit Kitamia die täglichen Abstimmungen wie z.B. die Essensbuchung, Anwesenheiten der Kinder und Schließtage vereinfacht werden.

Einfach was dazu verdienen!

Die Elternzeitung Luftballon für die Region Stuttgart und die Landkreise Reutlingen und Tübingen sucht

Helfer:innen

für verschiedene Events.
Es geht um Auf- und Abbauarbeiten bei Messen, Maskottchen-Laufen, Flyer verteilen und in einzelnen Fällen um die Betreuung eines kleinen Informationsstandes.

Das bekommt Ihr:

Alle Helfer:innen bekommen einen Aushilfsvertrag (geringfügig beschäftigt) und werden auf Stundenbasis bezahlt. Ihr bekommt 13 € pro Stunde. Aktuell suchen wir Euch bereits für den **11.11. und 12.11.2022** für den Auf- und Abbau der JOBE Messe im Stuttgarter Rathaus.

Unser Kontakt:

Wer Interesse hat, sich auf diesem Wege ein paar Euro dazu zu verdienen, kontaktiert uns gerne über mm@elternzeitung-luftballon.de oder per WhatsApp über die 015733739727. Eure Ansprechpartnerin ist Maya Mohrmann.

Wir freuen uns darauf, Euch kennen zu lernen!



Große Vielfalt an Ausstellern und ExpertInnen

Interessante Gespräche, wichtige Informationen und tolle Aktionen



Messe für
Arbeits- und
Studium & Ausbildung
in pädagogischen Berufen

Schirmherrin
Oberbürgermeisterin Dr. Franka Hoppe

Samstag, 12. November 2022
von 11-16:30 Uhr
im Rathaus Stuttgart

in Kooperation mit
STUTTGART

Beruf mit Vielfalt

Pädagogische Ausbildung mit künstlerischem Schwerpunkt

(Irm) - In der Heubergstraße im Stuttgarter Osten ist das Waldorferzieherseminar beheimatet und bildet Erzieher und Erzieherinnen aus. Im Rahmen einer Veranstaltung konnten wir einen Blick in die Räumlichkeiten werfen und uns über das Ausbildungskonzept informieren, das hier stellvertretend für andere Ausbildungsorte steht und zeigen soll, welche große Vielfalt dieses Berufsfeld beinhaltet.

Die Waldorfpädagogik legt großen Wert auf eine ganzheitliche Entwicklungsförderung der Kinder, wobei auf die handwerklich-kreativen Elemente besonderes Augenmerk gelegt wird. Aber auch Musik, Bewegung und Sprachgestaltung spielen eine große Rolle. Die Erziehenden sollen den Kindern Vorbild sein und diese vor allem durch Nachahmung lernen.

Deshalb nehmen diese Elemente auch in der Ausbildung einen großen Raum ein. Des Weiteren spielt die Natur eine große Rolle, denn durch die natürliche Umgebung und eingebunden in die Jahreszeiten



Kunstunterricht am Waldorferzieherseminar

lernen die Kinder durch wiederkehrende Rituale und Geschichten den natürlichen Lebensrhythmus kennen. Waldorfpädagogen und -pädagoginnen sehen sich als „Möglichmacher“ der individuellen Entwicklung der Kinder und versuchen, sich auf die Eigenheiten, die jedes Kind mitbringt, einzustellen.

Drei verschiedene Ausbildungsbereiche

sind am Waldorferzieherseminar möglich. Das einjährige Berufskolleg (BK) ist als Orientierungsjahr gedacht und bietet eine enge Verzahnung zwischen pädagogischer Theorie und Arbeiten in der Praxis. Dabei verbringen die BK-Seminaristen abwechselnd über das Jahr verteilt mehrere Wochen am Block in einem Kindergarten oder im Seminar.

Die zweite wichtige Säule des Ausbildungskonzeptes ist die dreijährige praxisintegrierte Ausbildung, die mit oder ohne vorheriges Berufskolleg möglich ist. Der oder die Auszubildende schließt neben einem Schulvertrag einen Ausbildungsvertrag mit einer Praxisstelle und erhält von dieser ein kleines Gehalt, das auch während der schulischen Ausbildungszeiten gezahlt wird. Auch hier werden im Blockmodell Theorie und Praxis jeweils in mehreren Wochen abgewechselt.

Neben diesen beiden Ausbildungsgängen gibt es noch berufsbegleitende Qualifizierungen und Fortbildungen für bereits ausgebildete Interessierte, die mit mehrwöchigen Seminarzeiten nach drei Jahren ebenfalls zum staatlich anerkannten Abschluss des Waldorferziehers oder der Waldorferzieherin führen können.

Am 9. November kann man sich beim Infotag vor Ort zu den beiden Ausbildungsgängen in der Heubergstraße ab 10 Uhr informieren.

Waldorferzieherseminar, Heubergstr. 11, S-Ost, www.waldorferzieherseminar.de

Wir brainstormen mit den kreativen

Köpfen von morgen!

Bewirb dich jetzt für die Kindertageseinrichtungen der Stadt Waiblingen!

Wir freuen uns auf dich!

Stadt Waiblingen

Abteilung Kindertageseinrichtungen

Frau Straub, 07151 5001-2808

www.kita-jobs-waiblingen.de

Das Projekt wird im Förderprogramm „Trägerspezifische innovative Projekte“ des Landes Baden-Württemberg umgesetzt und aus Mitteln des Bundes im Rahmen des Gute-KiTa-Gesetzes gefördert.



Jetzt direkt und einfach bewerben:



Unsere Benefits:

- BGM – Gesunde Stadtverwaltung
- Vielfältige Fort- und Weiterbildungen
- 50% ÖPNV-Zuschuss
- Attraktive Aufstiegschancen

Wir suchen:

- Pädagogische Fachkräfte nach § 7 KiTaG
- Erzieher (w/m/d)
 - Sozialpädagogen (w/m/d)
 - Kindheitspädagogen (w/m/d)
 - Heilpädagogen (w/m/d)
 - Kinderpfleger (w/m/d)
 - Physiotherapeuten (w/m/d)
 - Ergotherapeuten (w/m/d)
 - u.v.m.

tip TRÄGER-SPEZIFISCHE INNOVATIVE PROJEKTE

Lessing-Schulen mit neuem Angebot

Mit einem neuen Kursangebot möchten sich die Lessing-Schulen im Hallschlag neuen Familien öffnen. Die beiden Kurse beginnen am Samstagvormittag, 12. November, und sind für neugierige Viertklässler auch von anderen Schulen gedacht. Im „Schülerlabor“ steht das selbständige Experimentieren in Physik, Chemie und Biologie im Vordergrund, um das forschende Lernen zu fördern. Und im Kurs „I Robot“ kann man selbst Roboter bauen und programmieren. Insgesamt sind jeweils vier Samstage und ein Ausflug zur Experimenta vorgesehen.

Außerdem wollen sich die Lessing-Schulen den Familien im Stadtteil dadurch attraktiv machen, dass es eine Schulgeldbefreiung für Fünftklässler aus der Nachbarschaft gibt (PLZ 70376). Das Angebot ist gültig bis zum Schulabschluss. „Unsere Schule ist ein Ort des Miteinanders“, beschreibt Tahsin Kazan, der Geschäftsführer des Privatschulverbunds, die Grundidee. „Wir wollen etwas zurückgeben und in diesen schwierigen Zeiten für Familien im Stadtteil da sein.“

Lessing-Schulen (Grundschule, Realschule, Gymnasium, kaufmännisches Berufskolleg), Zuckerfabrik 7, S-Bad Cannstatt,

www.lessing-schulen.de



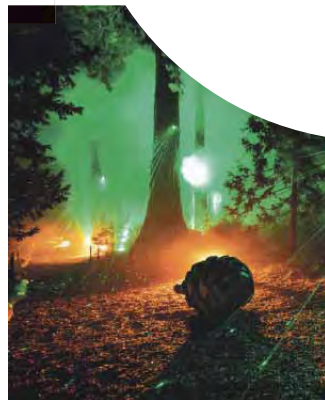
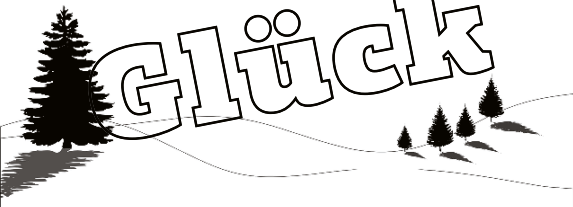
Neue Spiele

erkunden auf der Spielmesse in Nagold

Wenn es draußen kalt und trüb ist, beginnt wieder die Hochsaison für Brett-, Familien- und Gesellschaftsspiele. Um einen Überblick über die neuesten Entwicklungen der Spielwelt zu erhalten, lohnt sich ein Besuch der „Spielmesse“ im schönen Schwarzwaldstädtchen Nagold. Dort kann man sich am Sonntag, den 6. November, von 13.30 bis 17.30 Uhr in der Stadthalle rund 30 Spiele zeigen lassen, die an diesem Nachmittag von ehrenamtlichen Spielepaten vorgestellt und betreut werden. Nachdem die Spielregeln erklärt sind, kann jeder Messebesucher die Spiele ausprobieren, um zu testen, ob sie auch halten, was sie versprechen.

Das Angebot reicht von den ersten Spielen für Kleinkinder bis zu den neuen Gesellschaftsspielen für Jugendliche und Erwachsene. Auch gibt es an diesem Tag zwei Großspiele. Besucher können viele Spiele direkt vor Ort erwerben. Der Eintritt ist für Kinder, Jugendliche und Schüler frei. Erwachsene zahlen 3,00 Euro.

Vor-(weihnachtliches) buntes



& Dies & Das

Trage- beratung und

Barfuß- Schuhe

Ab dem 17. November geht der **Christmas Garden** in die neue Saison: Dann heißt es in der Wilhelma nach Einbruch der Dunkelheit wieder: innehalten, staunen über Lichtkunst auf höchstem Niveau und die tolle Stimmung genießen. Mehr als 30 Illuminationen säumen den Rundweg, der in dieser Saison neue Highlights verspricht. Zum Beispiel gibt es den Zauberwald mit der Installation Natura voller Feen und anderen Waldwesen, die magische Galaxie mit ihren kosmischen Phantasieformen, die in der Luft zu schweben scheinen, und die Mondlichtwiese, auf der 60 Leuchtkugeln wie kürbisgroße Murmeln schimmern. Für das leibliche Wohl der Gäste sorgt Marché Mövenpick mit sechs winterlichen Hütten voller weihnachtlicher Köstlichkeiten, so dass man von einem wundervollen Open-Air-Erlebnis für Groß und Klein ausgehen kann.

Christmas Garden Stuttgart, 17. November bis zum 15. Januar 2023, unter freiem Himmel in der Wilhelma, täglich von 17- 22 Uhr, am 24. und 31. Dezember geschlossen, Karten gibt es auf christmas-garden.de/stuttgart sowie auf myticket.de und unter der Tickethotline 040-237240030, sowie über Easy Ticket Service und an allen Vorverkaufsstellen.

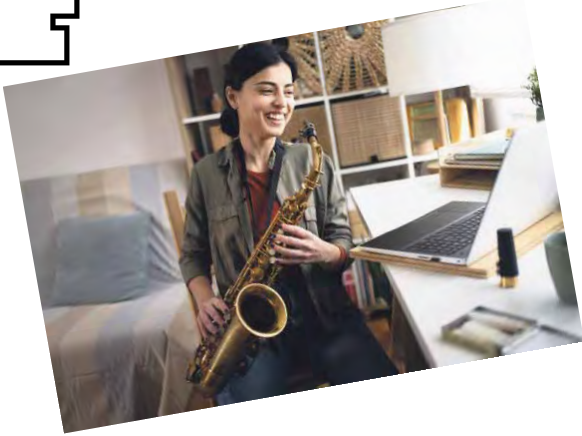
Ein ganz spezielles Angebot finden junge Eltern mit Babys in Althütte. Dort hat Rebecca Faust ihr Lädchen „EmmyRoo Handmade“ eröffnet und mit viel Liebe und Herzblut eingerichtet. Ihr liegen vor allem die Themen Nachhaltigkeit und Naturmaterialien am Herzen, deshalb gibt es viele Produkte aus Wolle, Wolle Seide und Biostoffen. Außerdem kamen im Lauf der letzten Monate weitere Spezialitäten dazu, wie Barfußschuhe, Windelfreibleidung, Stillmode und Hygieneartikel für Mamas. Ein weiteres Thema ist das Verleihen von Tragetüchern und –hilfen und die Trageberatung, die ihr besonders am Herzen liegt, denn die hat sie bei ihren eigenen Kindern perfektioniert.

EmmyRoo Handmade, Daimlerstr. 48, Althütte, Mi & Do, 14.30-17.30 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung, Tel. 0176-34140005, Emmyroohandmade.de



Music 4 beginners

Kostenloser Online-Musikunterricht



Für Eltern und andere Erwachsene, die gerne ein Musikinstrument lernen wollen, aber noch unentschlossen sind, gibt es ein kostenloses Online-Angebot des Bundes Deutscher Blasmusikverbände: Das Projekt Music4beginners gibt ihnen die Möglichkeit, bei professionellen Instrumentallehrern einen Einstieg auf ihrem Trauminstrument zu bekommen und sogar die ersten Töne darauf zu spielen. Zur Wahl stehen Querflöte, Oboe, Fagott, Klarinette, Saxophon, Trompete/Flügelhorn, Horn, Posaune, Tenorhorn/Bariton/Euphonium, Tuba und Schlagzeug.

Anmeldung unter www.bdb-akademie.com/music4beginners

Anlichteln

im Weleda Erlebniszentrum



Am Samstag, den 12. und Sonntag, den 13. November, ist es wieder soweit: jeweils von 13 bis 17 Uhr wird an diesem Wochenende im Weleda Erlebniszentrum angeleuchtet. Diese Tradition kommt aus dem Erzgebirge und soll die Adventszeit einleiten. Mit stimmungsvollem Lichterglanz und einem bunten Markttreiben können sich Groß und Klein auf die bevorstehende Adventszeit einstimmen. Egal ob Florales, Schmuck, Keramik, Bienenprodukte und vieles mehr - hier findet jeder und jede schöne Mitbringsel. Mitmachaktionen für alle Besucherinnen und Besucher runden das Angebot ab.

Info: Anlichteln bei Weleda, Sa, 12. und So 13. November, 13-17 Uhr, Weleda Erlebniszentrum, Am Pflanzengarten, Schwäbisch Gmünd, Eintritt frei, www.weleda.de/weleda/erlebniszentrum

Next Generation -

Magic



Zaubern zu können wie Harry Potter oder Gegenstände verschwinden lassen wie David Copperfield? Die Jugendzaubergruppe des Magischen Zirkels Stuttgart sucht weiteren Nachwuchs. Sie bietet Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, ihre magischen Fähigkeiten auszuprobieren und weiterzuentwickeln. Momentan besteht die Gruppe aus etwa 10 Jugendlichen zwischen neun und 19 Jahren. Getroffen wird sich entweder per Zoom oder vor Ort in kleineren Gruppen. Man kann zusammen Ideen entwickeln, sich gegenseitig Zauberrequisiten ausleihen und Tricks beibringen. Kopf der Zaubergruppe ist Eberhard Riese, der Präsident des Magischen Zirkels.

Die Nachwuchs-Magier treffen sich jeden dritten Mittwoch im Monat um 18:00 Uhr im Restaurant an der Stadthalle, Schillerstraße 23 in Sindelfingen. Interessierte melden sich unter maurice.grange@t-online.de



Neues

aus der
Social-Media-Redaktion



**Durch die
Straßen...**

auf und nieder werden in den nächsten Wochen wieder die Laternen ziehen. Ja, es ist wieder Laternenzeit! Und so bekommt ihr bei uns Tipps zu schönen Laternenumzügen. Und wir zeigen euch, wie man eine Laterne aus Käseschachteln bastelt. Weil es bei Wind und Wetter besonderen Spaß macht gemeinsam zu frühstücken, geben wir euch Tipps, wo man als Familien zusammen brunchen gehen kann! Also Augen auf und durch unsere Seiten klicken! Bestimmt ist wieder etwas Spannendes für Euch dabei!

Viel Spaß beim Entdecken wünschen Euch wie immer Christina, Paula und Sabine

Erwachsen werden

Legalize it?! Gedanken zur Cannabis-Freigabe

von Isabelle Steinmill

Cannabis ist die am häufigsten konsumierte illegale Droge. Momentan wird in Baden-Württemberg auch der Besitz von kleinen Mengen strafrechtlich verfolgt. Es ist jedoch sehr wahrscheinlich, dass in den kommenden Jahren Cannabis legalisiert wird. Was könnte sich durch die Freigabe ändern? Welche Gefahren birgt die Droge und was können Eltern tun, wenn die Kinder Haschisch oder Marihuana konsumieren?

Im Koalitionsvertrag der „Ampel“ ist sie festgeschrieben, auch Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach (SPD) befürwortet sie inzwischen: Die Legalisierung von Cannabis. Nach einer Beratung mit Experten, eines Abwägens des Für und Wider und einer Auswertung von Erfahrungen aus anderen Ländern, wo Cannabis bereits freigegeben ist, soll Ende des Jahres ein Gesetzesentwurf vorliegen, der in den kommenden Jahren in Kraft treten wird. Cannabis soll dann kontrolliert in lizenzierten Geschäften zu Genusszwecken an Erwachsene abgegeben werden.

Statista.com gibt an, dass fast jeder zehnte Jugendliche im Alter von zwölf bis siebzehn Jahren 2021 zumindest einmal

Cannabis probiert hat, rund zwei Prozent konsumieren die Droge regelmäßig. Maren Pletat, die als Sozialarbeiterin für „Release U21“ in der Suchtprävention arbeitet, gibt an, dass manche Jugendliche angeben würden, trotz der Illegalität eher an Cannabis-Produkte als an Alkohol zu kommen.

„Wir vermuten, dass der Jugendschutz nach einer Freigabe besser greift, weil der Markt dann transparenter ist“, so Pletat. Generell hofft man, durch eine Freigabe den Schwarzmarkt einzudämmen. Erfahrungen aus anderen Ländern wie Kanada zeigen, dass der Konsum nach der Freigabe höchstens vorübergehend ansteigt.

Gesundheitliche Gefahren

Die hauptsächliche Gefahr stellt die psychische Abhängigkeit dar, da durch Cannabis eher keine körperliche Abhängigkeit entsteht. Maren Pletat informiert bei ihrer Arbeit für „Release U21“ Schüler wie Eltern über mögliche negative Aspekte des Drogenkonsums, unter anderem auch über Nebenwirkungen von Cannabis. „Viele Jugendliche erzählen, dass sie schon unangenehme Rauschzustände hatten. Es kommt dann zu Panik, Herzrasen oder unter Umständen auch zu einer Psychose. Gefährlich ist, dass Marihuana oder auch Haschisch gegenwärtig viel potenter ist.“ Ziel der Präventionsarbeit bei

„Release U21“ oder auch an anderen Stellen ist nicht unbedingt die vollständige Abstinenz, sondern auch der kontrollierte Umgang mit der Droge. Bei „Release U21“ werden Betroffene für die Wichtigkeit der angemessenen Dosierung sensibilisiert oder für die Tatsache, dass es auf dem Schwarzmarkt auch verunreinigte Ware gibt, die Kopfschmerzen und Übelkeit verursacht. Wer Drogen in einer vertrauten Umgebung konsumiert und im Falle von Cannabis auf den Mischkonsum mit Alkohol verzichtet, kann das Risiko einer negativen Erfahrung wenigstens reduzieren.

Pletat betrachtet den regelmäßigen Konsum bewusstseinsverändernder Substanzen in jungen Jahren vor allem deshalb als problematisch, weil die Jugendlichen möglicherweise in der psychosozialen Entwicklung behindert werden. „In der Pubertät bilden sich eigentlich Frustrationstoleranz und Impulskontrolle aus. Wenn Jugendliche verinnerlichen, dass sie durch Drogen auf Knopfdruck Entspannung erfahren, bleibt die Suche nach anderen Bewältigungsstrategien von Stress aus. Dabei sind Methoden wie Yoga oder Sport im Allgemeinen viel zielführender. Manche, die regelmäßig Drogen konsumiert haben, haben noch im Erwachsenenalter Probleme mit der Impulskontrolle oder fühlen sich schnell überlastet, weil ihnen effiziente

Entspannungsmethoden fehlen“, so Pletat.

Problematisch sei der Konsum dann, wenn er nicht der Verstärkung positiver Gefühlszustände, sondern wenn er vor allem der Beruhigung oder des Verdrängens negativer Gefühle diene.

Dr. Maurice Cabanis, Ärztlicher Direktor der Klinik für Suchtmedizin und Abhängiges Verhalten des Klinikums Stuttgart, hat die Erfahrung gemacht, dass der problematische Konsum von Substanzen in jungen Jahren häufig ein Symptom einer psychischen Erkrankung ist oder mit Traumatisierungen, Depressivität, emotionaler Instabilität, Vernachlässigung oder Ausgrenzung einhergeht. In seltenen Fällen komme es aber auch durch den Konsum von Cannabis oder anderen Substanzen zum Auftreten einer psychischen Erkrankung. „Cannabis als primärer Aufnahmegrund in die Kinder- und Jugendpsychiatrie ist allerdings eher selten. Cannabis wird eher zusätzlich zu anderen Drogen konsumiert. Genauso selten kommt es vor, dass Patienten durch den Cannabis-Konsum langfristig geschädigt sind.

Bei Menschen, die früh mit dem Konsum beginnen und gleichzeitig über einen langen Zeitraum regelmäßig in höheren Dosierungen Cannabis konsumieren, kann es zu einem Amotivationalen Syndrom kommen, das mit Niedergeschlagenheit,

Interessen- und Antriebsverlust sowie Konzentrationsstörungen einhergeht“, so Cabanis. Die Droge Cannabis könne allerdings sowohl eine substanzinduzierte Psychose auslösen, die nach einer kurzen Behandlung wieder verschwindet oder auch bei einer bereits vorhandenen Veranlagung für eine Erkrankung, wie beispielsweise Schizophrenie, diese auslösen/triggern. Gehirnstrukturen würden vor allem bei häufigem Konsum in höheren Dosierungen langfristig verändert. Dr. Cabanis weiß aber auch, dass die Forschungsergebnisse und Studien in diesem Bereich zu unterschiedlichen und sich zum Teil widersprechenden Resultaten kommen würden. Es bedürfe größer angelegter Studien mit längeren Beobachtungszeiträumen für mehr Aussagekraft.

Strafrechtliche Gefahren

Maren Pletat hält außerdem weitere negative Konsequenzen in der Aufklärung für wichtig, die nicht in der Droge selbst liegen. So müsse man Jugendliche und Eltern unbedingt darauf hinweisen, dass der Konsum derzeit massive strafrechtliche Folgen haben könne. So würden Verstöße gegen das Betäubungsmittelgesetz zum Teil auch an die Führerscheinstelle gemeldet, woraufhin der Erwerb des Führerscheins erschwert werden könne. Nicht selten habe sie mit Jugendlichen zu tun gehabt, die ein ganzes Jahr lang auf das Ergebnis des Jugendstrafgerichts warten und um den Ausgang bangen. Man dürfe nicht vergessen, dass auch Eltern belangt werden können, die die Lagerung und den Konsum von Cannabis in den eigenen vier Wänden billigen.

Hendrik Weiß, Leiter des Rauschgiftdezernats in Stuttgart, bestätigt dies. So sehe das Betäubungsmittelgesetz eine Freiheitsstrafe von bis zu fünf Jahren oder eine Geldstrafe für „einfache“ Besitzdelikte vor. Die Staatsanwaltschaft könne von der Verfolgung absehen, wenn die Schuld des Täters als gering anzusehen wäre, kein öffentliches Interesse an der Strafverfolgung besteht und der Täter die Betäubungsmittel lediglich zum Eigenverbrauch in

geringer Menge (bis zu drei Konsumeinheiten) besitzt. Da es sich immer um eine Einzelfallentscheidung der zuständigen Staatsanwaltschaft handle und sie nicht im Ermessen der Polizei liege, gebe es hierzu keine Richtwerte. Es komme nicht selten vor, dass eine Meldung an die Führerscheinstelle

gemacht werde, weil man befürchte, dass der Konsum des Betäubungsmittels Einfluss auf die Eignung zur Führung eines Kraftfahrzeugs habe. Dies könne zum Entzug des Führerscheins führen (oder den Zugang zum Führerschein erschweren). Bei etwa drei Viertel der Tatverdächtigen bezogen auf alle Betäubungsmitteldelikte handle es sich um Erwachsene.

Tipps für Eltern

„Nicht zuletzt wegen der möglichen strafrechtlichen Konsequenzen muss man sich als Eltern gut überlegen, ob man den Konsum toleriert. Möglich sind auch Kompromisslösungen, wie den Konsum und die Lagerung Zuhause begründet zu untersagen. Allerdings hat sich schon oft erwiesen, dass ein deutliches Verbot den Konsum nicht unbedingt verhindert, aber doch einschränkt“, so Pletat.

Dr. Cabanis rät dazu, das Thema „offen und empathisch“ anzusprechen, wenn Eltern den problematischen Konsum vermuten. Dies ist auch die Haltung von Maren Pletat, die ein offenes Gespräch empfiehlt, bevor es zum „Supergau“ kommt. Wichtig sei, die Droge weder zu verteufeln, noch zu verharmlosen. Um herauszufinden, ob eine Sucht vorliegt, können Betroffene und Angehörige einen Test auf der Seite drugcom.de machen. Sie ist ein Projekt der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Der anonyme Cannabis-Check ist sehr differenziert und liefert wenigstens einen Anhaltspunkt.

Schwierig ist das Thema vor allem, wenn das Vertrauensverhältnis zwischen Eltern und Kind beschädigt ist. Hier ist es wichtig, trotz allem einen konstruktiven Weg zu suchen, statt sich mit möglichen Erziehungsfehlern zu befassen. Eltern wie auch Betroffene selbst sollten sich möglichst an eine Beratungsstelle oder Selbsthilfegruppe wenden.

„Ich würde Jugendlichen von Cannabis abraten, weil sie neben psychosozialen Beeinträchtigungen auch strafrechtliche Konsequenzen fürchten müssen.“

Maren Pletat, Sozialarbeiterin in der Suchtprävention bei „Release U21“

TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

- **release** ist ein Verein und bietet Hilfe bei Sucht- und Drogenthemen. Beratung für Betroffene und Angehörige, Prävention für Schulen, Betriebe, Unternehmen, Multiplikatoren; Verein zur Beratung Neuerdings ist auch online-Beratung möglich: www.release-stuttgart.de
- Im **Klinikum Stuttgart** läuft die „ASSIST-Studie“. Betroffene können sich unter www.suchthilfe.portal.de einen passgenauen Behandlungsplan erstellen lassen und werden dann während der Behandlung kompetent begleitet. Außerdem bietet es Montag bis Freitag von 9.00 – 12.00 und von 13.00 – 16.00 Uhr telefonisch unter der Rufnummer 0711 278-29300 Suchtberatung an. Online-Gespräche (Bild und Ton) über ein verschlüsseltes sicheres System sind möglich. Infos: onlinesuchtberatung@klinikum-stuttgart.de.
- **Quit the Shit** ist ein online-Informations- und

- Beratungsservice speziell für Cannabiskonsumtinnen und -konsumenten, die professionelle Hilfe suchen (www.quit-the-shit.net). Die Teilnahme ist kostenlos und anonym. Es dauert vier Wochen.
- Auch das **Deutsche Rote Kreuz** bietet regional Suchtberatung an: www.drk.de/hilfe-in-deutschland/gesundheits-und-praevention/suchtberatung
- Suchtberatung der **Caritas**: www.caritas-stuttgart.de/hilfe-beratung/sucht/suchtkranke-menschen
- **drugcom.de** ist ein Projekt der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Das Internetportal informiert über legale und illegale Drogen und bietet Interessierten und Ratsuchenden die Möglichkeit, sich auszutauschen oder auf unkomplizierte Weise professionelle Beratung in Anspruch zu nehmen. Ziel des Angebots ist es, die Kommunikation über Drogen und Sucht anzuregen und eine selbstkritische Auseinandersetzung mit dem eigenen Konsumverhalten zu fördern.

DMV MIETER VEREIN STUTTGART

JULE MIT PAUL

(Alleinerziehende, ihr Boiler wurde zügig repariert)

WIR SIND FÜR DICH DA. DEIN MIETERVEREIN.

mieterverein-stuttgart.de

Trennung mit Kindern? – bitte fair!

www.likom.info 07141 / 6887999

STUTTGART

Komm zu uns!

Wir bilden dich aus zum/zur

Fachangestellten für Bäderbetriebe (m/w/d)

Ausbildungsschwerpunkte:

- Badeaufsicht
- Rettungsschwimmen und Erste Hilfe
- Betreuung der technischen Anlagen
- Schwimmkurse und Animation

Ausbildungsbeginn: **1. September**
Ausführliche Bewerbungsunterlagen an:

bewerbung.stb@stuttgart.de
oder **Stuttgarter Bäder**, Breitscheidstraße 48, 70176 Stuttgart



Wann ist viel zu viel?

Besser durchblicken beim Klicken

von Stephanie Tarateta

Die digitalen Medien bieten vieles, was unser Leben bereichert, können aber auch ernste Gefahren beinhalten. Eltern und Fachkräften dabei zu helfen, digitale Entwicklungen besser zu verstehen und einen gesunden Umgang damit zu entwickeln – das ist das Ziel des noch jungen Vereins Digital Balance e.V.

Digital ist heute immer und überall. Der Ausweis wird digitalisiert, die Smartwatch verrät unseren Liebsten, wo wir gerade sind, Messenger-Dienste verlangen rund um die Uhr nach Aufmerksamkeit. Das echte und das digitale Leben verschwimmen immer mehr. Mitunter verlieren wir in Social-Media-Apps unser Zeitgefühl. Das kann jedem passieren. Aber was tun, wenn das neueste Online-Spiel irgendwann wichtiger wird als Kontakt zu Menschen und Aktivitäten in der realen, analogen Welt?

Dabei geht es insbesondere um Kinder und junge Menschen. Digitale Medien haben einen enormen Einfluss auf die Entwicklung ihrer geistigen Fähigkeiten und ihrer Persönlichkeit. Deshalb ist es wichtig,



© Florence Frieser

Gefangen in der digitalen Welt?

schon in frühen Jahren den bewussten Umgang zu fördern. Der Verein möchte hierbei Pädagogen, Familien, Kinder und Jugendliche unterstützen, sich bewusst mit den digitalen Chancen und Gefahren und ihrem eigenen Umgang damit auseinanderzusetzen. Die Besonderheit der Angebote besteht darin, dass sie stets im Tandem von einem ehemals von zu hohem Medienkonsum betroffenen jungen Menschen und einer pädagogisch ausgebildeten Fachkraft stattfinden. Diese Kombination aus eigener Betroffenheit, gekoppelt mit fachlichem Wissen, steht an erster Stelle und führt zu mehr Offenheit und Vertrauen auf beiden Seiten.

Beherrschen statt beherrscht werden

Dafür gibt es vielfältige Angebote: kostenfreie und unbürokratische Beratungen der offenen Sprechstunde oder Einzelberatungen für alle, die Rat für sich selbst, Angehörige oder Freunde suchen. Die Gespräche hierfür können online und anonym geführt werden. Bei Elternabenden in Schulen und Kitas steht im Mittelpunkt die Frage, wie Eltern die Medienkompetenz ihrer Kinder fördern, die Anzeichen einer Dysbalance erkennen und wirksam eingreifen können. Als Schulprojekte geht der Verein in Schulen, um

mit den Schülerinnen und Schülern die heutige Medienwelt und ihren Umgang damit in altersgerechter Form zu reflektieren. Dabei wird Wert auf eine offene Kommunikation auf Augenhöhe gelegt. In Seminaren und Fortbildungen für Lehrer und Erzieher besteht im Rahmen von Präventionsmaßnahmen die Möglichkeit, medienpädagogisches und suchttherapeutisches Fachwissen zu erwerben, das bei der täglichen Arbeit hilft.

Geleitet und koordiniert wird der Verein von der Vereinsvorsitzenden Karin Ibele-Uehling, einer sehr erfahrenen Suchttherapeutin und Leiterin der Fachstelle für Medien- und Glücksspielsucht am Itas-Institut in Stuttgart. Ihr Anliegen ist es, mit der Unterstützung ihres Teams, alle Menschen die Licht- und Schattenseiten der digitalen Welt erkennen zu lassen und einer drohenden Sucht rechtzeitig entgegenzuwirken. Auf Augenhöhe, ohne erhobenen Zeigefinger.

Weitere Information sowie das Hilfsangebot des Vereins unter:
Digital Balance e.V., Karin Ibele-Uehling,
Vorstandsvorsitzende
www.digital-balance-ev.de, kontakt@digital-balance-ev.de

Hochschule für Technik Stuttgart

Studieren mitten in der Stadt

Bachelor-Studiengänge

Architektur
Bauingenieurwesen
Bauphysik
Betriebswirtschaft
Informatik
Informationslogistik
Infrastrukturmanagement

Innenarchitektur
KlimaEngineering
Mathematik / Mathe² – Work & Study
Vermessung und Geoinformatik
Wirtschaftsinformatik
Wirtschaftsingenieurwesen Bau u. Immobilien
Wirtschaftspsychologie

... und 21 Master-Studiengänge

Studieninfotag! 16.11.2022, 9:00 – 16:45 Uhr



LNWBB
Landesnetzwerk
Weiterbildungsberatung BW

WARUM?
WO?
MIT WEM?
WAS?
WIE?

Weiterbildungsberatung:
trägerneutral, kostenfrei, wohnortnah
www.bildung-bringt-weiter.de

Träger der Koordinationsstelle
vhs
Volkshochschulverband
Baden-Württemberg

Gefördert durch
Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR KULTUR, JUGEND UND SPORT

Jutta Schneider
ELTERNBERATUNG
zuhören und begleiten

Fühlen Sie sich häufig überfordert?

Gerne begleite ich Sie in Ihrem Eltern-sein: wir werden versuchen, gemeinsame Lösungswege für Ihre Fragen & Ihre Unsicherheiten zu finden.

Nehmen Sie gerne Kontakt mit mir auf:
Friedrichstr. 10 · 73770 Denkendorf
Mobil: 0160 -1 18 15 99
bei DIALOGO - Praxis für Logopädie

www.schneider-elternberatung.de

Digitale Entwicklungen und Ihre Gefahren besser verstehen.
Eltern und pädagogischen Mitarbeitern, die unsicher sind, ob der Medienkonsum ihrer Kinder noch in Balance ist, dabei helfen einen gesunden Umgang zu entwickeln – das ist unser Ziel.

FÜR ELTERN & PÄDAGOGISCHE EINRICHTUNGEN

Unser qualifiziertes Team bestehend aus Suchttherapeuten, Sozialpädagogen, ehemals Medienabhängigen und EDV-Spezialisten bietet Ihnen hierzu folgende Möglichkeiten:

- Teilnahme an einer offenen Sprechstunde mit Experten
- Elternabende in Kitas und Schulen
- individuelle Beratungen
- Schulprojekte zur Suchtprävention
- Seminare und Fortbildungen

Initiative für eine gesunde Balance
www.digital-balance-ev.de

Von Gefühlen überwältigt

Starke Emotionen sind manchmal kaum auszuhalten



Kurz vor dem „Platzen“?

von **Cristina Rieck**

Jeder Mensch hat in manchen Situationen besonders starke Gefühle, die ihn glücklich machen oder auch beängstigend sein können. Gerade Jugendliche werden manchmal von so starken Emotionen überwältigt, dass sie das Gefühl haben, diese kaum aushalten zu können. Damit sie und ihre Familienangehörigen nicht darunter leiden, ist es wichtig, dass sie lernen, mit solcherlei Gefühlen umzugehen.

In Familien mit pubertierenden Jugendlichen kommt es häufig zu Konflikten und Gefühlsausbrüchen, die für Eltern wie Kinder anstrengend und kräftezehrend sind.

Da die Kombination von Erwachsenen werden und die eigenen Emotionen nicht regulieren zu können, das seelische Gleichgewicht aus dem Lot bringen kann, ist es gerade für Jugendliche wichtig zu lernen, ihre Gefühle ein wenig zu steuern.

Emotionen regulieren

Grundgefühle wie Freude und Liebe, aber auch Angst, Wut, Trauer, Ekel oder Scham sind von den Betroffenen manchmal ebenso wenig auszuhalten, wie Mischgefühle wie Eifersucht, Einsamkeit und Hilflosigkeit. Was genau diese Gefühle kennzeichnet und wie junge Erwachsene mit ihnen umgehen können, beschreiben sehr anschaulich die Psychologische Psychotherapeutin Simone Stojan und die Ärztin Narona Thordsen in ihrem kürzlich erschienenen Buch „Stress, Streit, Gefühlschaos. Ein Ratgeber für junge Menschen mit starken Emotionen“. Die Autorinnen, die beide in der Kinder- und Jugendpsychiatrie Lübeck junge

Borderline-Patienten behandeln, kennen sich mit Jugendlichen aus, die von ihren Gefühlen überwältigt werden. Sie sprechen ihre Leser darum direkt an und geben ihnen konkrete Empfehlungen und Ratschläge, wie sie ihre starken Emotionen regulieren können.

Gefühle wie Songs

„Gefühle sind wie Songs, die im Hintergrund mitlaufen“, erklären Stojan und Thordsen. „Wir können lernen, ihnen zuzuhören und sie lauter oder leiser stellen. Sie abzustellen ist auf Dauer nicht sinnvoll und auch selten möglich“, wissen die Autorinnen aus ihrer Praxis. Wenn wir nicht in der Lage seien zu erkennen, welches Gefühl wir haben, sei das dann ein wenig so, als würde ein Song in fremder Sprache laufen. Um zu entscheiden, ob ein Gefühl besser lauter oder leiser gestellt werden sollte, raten die Autorinnen sich selbst zu fragen: „Passt das Gefühl zur Situation? Habe ich mich noch unter Kontrolle? Schade ich mir oder anderen, wenn ich auf das Gefühl höre?“

Was Eltern tun können

Wenn Kinder in der Pubertät ernsthafte psychische Probleme bekommen, fragen sich viele Eltern, was sie falsch gemacht haben. Doch ebenso wie die Kinder nichts dafür können, mit Stimmungsschwankungen und Selbstzweifeln kämpfen zu müssen, können Eltern nichts dafür, dass ihnen die Ablösung ihres Kindes manchmal Angst macht oder weh tut. Um gemeinsam durch diese Zeit gehen zu können, ist es laut Stojan und Thordsen wichtig, sich gegenseitig ernstzunehmen, Interesse für den anderen zu zeigen und im Gespräch zu bleiben.

Sind die Emotionen so stark, dass sie nicht mehr ohne Weiteres regulierbar erscheinen, beispielsweise wenn der oder die Betroffene sich selbst verletzt oder gar suizidale Gedanken hat, ist Gelassenheit und Klarheit seitens der Eltern gefragt: „Vorwürfe oder panisches Verhalten verschlimmern die Situation, so verständlich diese Reaktionen aus der Sorge heraus auch sind“, beobachten Stojan und Thordsen und raten darum zu kurzen und eindeutigen Ansagen wie „Wir fahren jetzt zusammen zu einem Gespräch in die Klinik“.

BUCHTIPP

Simone Stojan, Narona Thordsen: Stress, Streit, Gefühlschaos. Ein Ratgeber für junge Menschen mit starken Emotionen. Balance 2022, 141 Seiten, EUR 18,00, ISBN 978-3-86739-254-9

Naturgesetze zum Anfassen

Das Science-Center „explorhino“ in Aalen



Der Vorplatz des Museums

von Cristina Rieck

Es regnet in Strömen, als wir die Bundesstraße an der Ausfahrt Aalen verlassen. Doch das ist uns völlig schnuppe. Wir ge-

hen nämlich ins Explorhino, das optimale Ausflugsziel auch bei schlechtem Wetter. Denn auch dann macht es Spaß, hier selber Dinge zu erforschen und dabei zu begreifen.

Als wir vom nahegelegenen Parkplatz zum Eingang stürmen, frage ich mich kurz, ob es wohl die Richtige ist mit den Kindern, die nach gut einstündiger Autofahrt von Stuttgart voller Bewegungsdrang sind, gleich ins Museum zu gehen. Doch meine Bedenken schwinden, als wir in die große Eingangshalle kommen. Nach kurzem „Abchecken“ der Lage rennt jedes Kind zu einem anderen Experiment. Und von denen gibt es jede Menge im Explorhino.

Learning by doing

120 Experimentierstationen warten darauf, entdeckt zu werden. Was bei vielen von ihnen zunächst wie Zauberei wirkt, hat immer eine wissenschaftliche Erklärung.

Damit wir verstehen, wo wir selbst aktiv werden können und sollen und was hier aus welchem Grund passiert, werden wir von zahlreichen sehr freundlichen Mitarbeitern begleitet, die meist für bestimmte Stationen zuständig sind und sich dort richtig gut auskennen.

Experimentieren erwünscht

Natürlich ist es wichtig, dass die Kinder mit Vorsicht und Respekt an den Exponaten forschen, aber diese anzufassen und auszuprobieren ist im Explorhino ausdrücklich erwünscht. Es gibt so vieles zu erforschen: von Riesenseifenblasen, in die man kriechen kann, über Kugelwettlaufen bis hin zum Lichtfarbenmischen. Faszinierend ist auch eine einzigartige Reliefdarstellung der Schwäbischen Alb und eine Riesenleinwand, auf



Huch, wo ist der Rest des Körpers?

Neue Attraktion in der Stadt

MUSEUM DER ILLUSIONEN

Mailänder Platz 27, 70173 Stuttgart

www.stuttgart.museumderillusionen.de

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)

Schlittschuhe können ausgeliehen werden. Weitere Infos: www.stuttgarter-ec.de/nachwuchs/laufschiule

Alles gut markiert!
* gutmarkiert.de *

Personalisierte Namensetiketten für Schule, Kindergarten und unterwegs. In vielen Größen und Designs. Kleidung, Schulsachen und Spielzeug markieren.

Spül- bzw. waschmaschinenfest. Nichts mehr verlieren oder vertauschen!

15% Rabatt mit Code: 22-GM-44

*Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. (Gültig bis 31.12.2022)

www.gutmarkiert.de

die sich die Besucher in komplett anderem Outfit und Umfeld projizieren können.

Verschlaufpause

Die vielen Eindrücke ermüden uns und so sind wir froh, dass wir mit unserer Eintrittskarte jederzeit raus- und vor allem auch wieder reingehen können. Da uns draußen schon wieder die Sonne anlacht, setzen wir uns auf eine der Bänke vor dem Eingang und verzehren unseren mitgebrachten Proviant. Dann gehen wir wieder mit neuem Forschergeist an die Experimente heran.

Auf Wiedersehen

Doch irgendwann geht jeder Ausflug zu Ende. Wir haben uns aber ganz fest vorgenommen, bald wiederzukommen. Vielleicht zu einer der Veranstaltungen zu bestimmten Themen, die meist am Wochenende stattfinden oder zur Kinder-Uni, zu Ferienaktionen oder zum freien Forschen in den Forscherclubs.



Vor der Riesenleinwand

ALLES AUF EINEN BLICK



Das machen wir:

Einen Ausflug ins Experimente-Museum „explorhino“ in Aalen, wo es vielerlei zu erforschen, erleben und erfahren gibt. Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag 14-18 Uhr, Samstag, Sonntag und Feiertage 10-18 Uhr. explorhino Science Center, Beethovenstr. 12, 73430 Aalen, Tel. 07361-5761800, www.explorhino.de



So kommen wir hin: Mit dem PKW: B29 Richtung Aalen, an der Ausfahrt Hochschule verlassen. Links ca. 500 m in Richtung Aalen Stadtzentrum/Ostalb-A Parkplätze direkt am Haus.



ÖPNV: Die Bushaltestelle Hochschule/explorhino befindet sich etwa 100 m entfernt und wird durch die Buslinien 32, 33, 34, 35 und 42 direkt vom ZOB/ Hauptbahnhof aus angefahren.



Alter: ab 6 Jahren.



Kosten: Erwachsene 9 Euro, ermäßigt 8 Euro, 6 bis 17 Jahre 5 Euro, Familienkarte 20 Euro, Kinder unter 6 Jahren kostenlos



Einkehr: Wer zwischendurch eine kleine Pause vom Experimentieren braucht, kann sich im Café des explorhino stärken.



© explorhino

Die Mitarbeiter des Museums erklären an den verschiedenen Stationen, was es zu entdecken gibt.



Schul-
anmeldung
ab sofort!

Die
Diakonie
Stetten



Torwiesen-
schule

Einschulung September 2023!

- Kleine Klassen, Schulberichte statt Noten
- Frühbetreuung für Grundschulbereich, Hort, Mittagessen
- Schulanachten, inklusive Konzeption

Torwiesenschule in Stuttgart-Hesalch

Grund-, Realschule, Sonderpädagogisches Bildungs- und Beratungszentrum (SBBZ) mit Förderschwerpunkt geistige und teilweise zugleich körperliche Entwicklung sowie Hort Vogelrainstraße 27, 70199 Stuttgart-Heslach

Weitere Infos:

Telefon 0711 4691359-0 oder torwiesenschule@diakonie-stetten.de
www.torwiesenschule.de



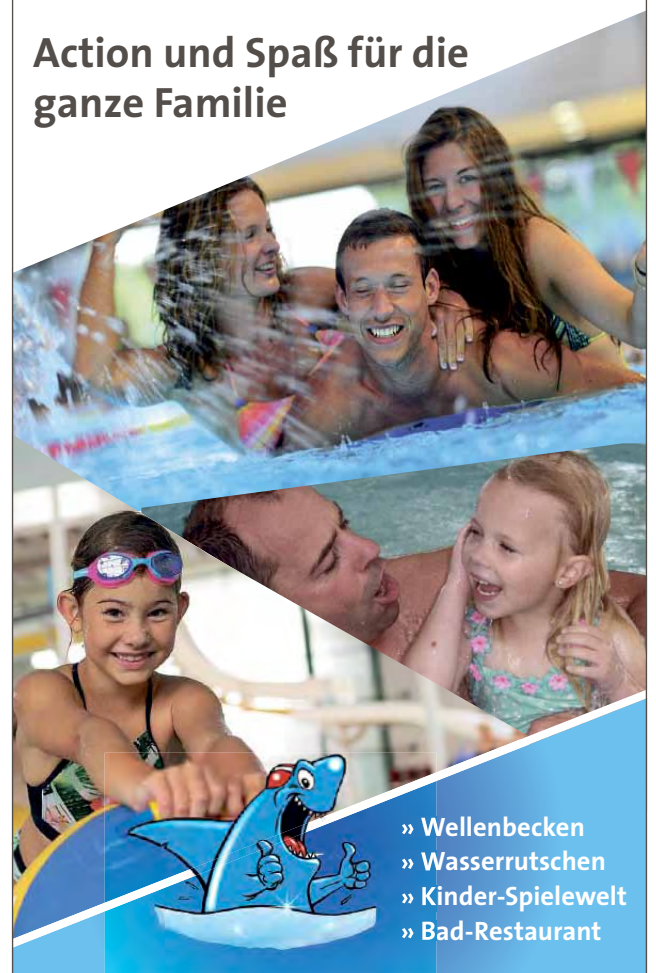
Familienurlaub für die ganze Familie im Schwarzwald, Ponyreiten, Tiere füttern, 5 Sterne Ferienwohnung Kleinkinderausstattung, Spielplatz, Kettcars...

Günstige Preise
im Winter

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

fildorado

Action und Spaß für die ganze Familie



- » Wellenbecken
- » Wasserrutschen
- » Kinder-Spielwelt
- » Bad-Restaurant

www.fildorado.de

Die kunterbunte Kinderzeitung

Ich mag vor allem bunte Stoffe!



So viele Stoffe

1) Verschiedene Stoffe

Im Winter trägt man warme Pullis, im Sommer leichte *T-Shirts* oder luftige Kleider. Ist dir schon mal aufgefallen, wie unterschiedlich sich die Stoffe anfühlen? In jedem Kleidungsstück ist ein Schildchen. Darauf steht genau, aus welchem Material der Stoff ist. Es gibt viele verschiedene Naturfasern und Kunstfasern.



Schwierige Wörter

das T-Shirt: sprich: Ti-Schört

das Leinen: Das ist ein Stoff, der aus Flachs hergestellt wird. Flachs wächst auf Feldern. Aus den Flachsfasern spinnst man Garn und daraus webt man Stoff.



die Baumwolle



die Seidenraupen



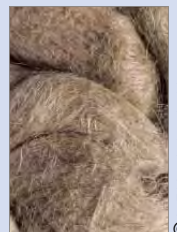
die Schafe



die Alpakas

2) Die Naturfasern

Naturfasern stammen von Pflanzen oder Tieren. Baumwolle wächst auf riesigen Feldern in Amerika und Asien. Aus den weichen weißen Fasern wird das Garn gesponnen. Auch *Leinen* wird aus Pflanzen hergestellt. Feine glänzende Seide wird in China aus dem *Kokon* der Seidenraupe gewonnen. Schafe und Alpakas haben dickes warmes Fell. Sie werden *geschoren* und aus der Wolle kann man mollig warme Pullover stricken.



der Kokon: Der Seidenspinner ist ein Schmetterling. Er legt Eier. Die Raupen schlüpfen und spinnen sich in einen *Kokon* ein.

scheren: Wird ein Schaf geschoren, rasiert man die Wolle ab.

3) Die Kunstfasern

Immer mehr Kleidung besteht aus Kunstfasern, zum Beispiel Polyester. Kaum zu glauben, dass dieses aus Erdöl hergestellt wird. Da Kleidung unterschiedliche Eigenschaften haben soll, werden oft mehrere Fasern gemischt. So werden die Stoffe noch kuschlicher, glänzender, wärmer, dehnbarer oder haltbarer. Übrigens wird nur ganz wenig Kleidung in Deutschland gefertigt. Der größte Teil kommt aus Asien.

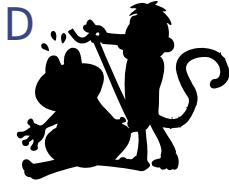
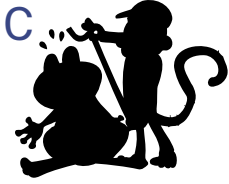
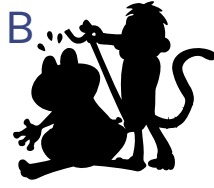
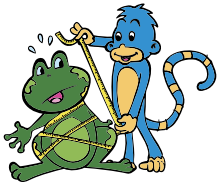


Bei so vielen Stoffen, Mustern und Farben fällt die Auswahl schwer.



Spiel & Spaß

Welcher Schatten passt zu dem bunten Bild?



Lückentext

Schreibe die passenden Wörter in die Lücken:

bunt - Fabrik - Feld - Garn - Läden - Stoff

- 1 Auf dem _____ wächst Baumwolle.
- 2 Die Baumwolle wird zu _____ gesponnen.
- 3 Aus dem Garn wird _____ hergestellt.
- 4 Dieser wird _____ bedruckt oder eingefärbt.
- 5 In der _____ werden T-Shirts genäht.
- 6 Sie werden in den _____ verkauft.

Mein Lieblingswitz

Die Verkäuferin fragt verwundert: „Was wollen Sie denn mit so viel Stahlwolle machen?“ Darauf sagt die Kundin: „Ich stricke für meinen Mann zum Geburtstag ein neues Auto.“

Die Kinderseiten werden gestaltet vom Team der kunterbunten Kinderzeitung.

Die kunterbunte Kinderzeitung ist eine Zeitung zur Leseförderung.

www.kinderzeitungsverlag.de

Jutta Arlitt - Kinderzeitungsverlag
Im Grörsch 10/3, 72631 Aichtal
Tel.-Nr.: 07127-528360

Illustrationen: Tommi Süßmilch

Instagram: [diekunterbuntekinderzeitung](https://www.instagram.com/diekunterbuntekinderzeitung)



Lösungen:
Schatten-Rästel: D
Lückentext: 1 Feld,
2 Garn, 3 Stoff, 4 bunt,
5 Fabrik, 6 Läden

Willst du's wissen? Frag Lotte!

Heute fragt Ivo, 11 Jahre, aus Filderstadt:

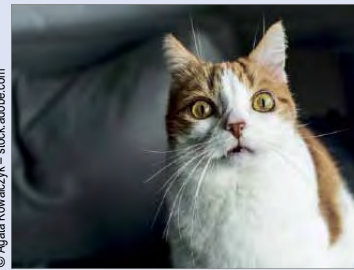


„Gibt es Außerirdische?“

Lieber Ivo,

Rachtsch n'dga Dakaff! Auf Klingonisch heißt das: „Na klar!“ Aber vielleicht sind die Klingonen aus Star Trek nicht die Richtigen, um dir zu antworten. Fragen wir mal den Schweizer Erich von Däniken. Der hat fast 70 Millionen Bücher veröffentlicht und behauptet, dass wir Menschen von Außerirdischen abstammen.

Allerdings saß der Herr schon im Gefängnis und behauptet auch, dass es keinen Klimawandel durch Menschen gibt. Schauen wir also in die USA – da sollen schon UFOs abgestürzt sein. Doch das Militär dort schüttelt den Kopf. Obwohl es seine Technik aus dem Weltraum haben soll.



© Agata Kowalczyk - stock.adobe.com

Suchst du „Außerirdische“ im Internet, findest du eine Menge Fotos von Aliens mit Glubschaugen. Dabei sind einige nur durchgeknallte Katzen. Und an manchen Raumschiffen hängt im Hintergrund ein Faden dran.

In Peru in Südamerika gibt es gigantische Muster im Boden, die vor Jahrhunderten entstanden sind – und die man nur aus großer Höhe erkennt: die Nazca-Linien. Doch die Menschen damals konnten noch nicht fliegen. Wie kamen die Linien also dorthin?

Auch bei uns gibt es jedes Jahr Muster in Feldern. Manche rufen: „Das waren UFOs!“ Andere: „Das war mein Nachbar mit dem Rasenmäher!“ Leider wissen wir nicht, wer Recht hat. Allerdings kann ich mir nicht vorstellen, dass wir Menschen in diesem unendlichen Universum tatsächlich ganz alleine sind.



© Decimilijay - stock.adobe.com



© Phoniamphoto - stock.adobe.com

Irgendwo da draußen gibt es sicher jemanden, der schlauer ist als wir. Vielleicht fliegt er eines Tages kopfschüttelnd an der Erde vorbei. Mit etwas Glück landet er dann – und gibt uns ein paar Tipps, wie wir alles besser machen können.

Ich hoffe, ich konnte dir ein kleines bisschen weiterhelfen. Hast du noch andere Fragen? Dann kannst du sie mir gerne schicken: www.frag-mutti.de oder gleich bei lotte@frag-mutti.de

Bis zum nächsten Mal!

Deine Lotte




Ohne Markt, ohne Gedränge, dafür mit viel Licht und Atmosphäre!

KÖNIGLICHER WINTERZAUBER
25.11.2022 – 08.01.2023

Infos und Online-Tickets:
www.burg-hohenzollern.com | T: 07471.2428

STUTTGARTER **WALD WEIHNACHT**

02.12. Freitag 14-19 Uhr | 03.12. Samstag 10-19 Uhr



www.waldweihnacht-stuttgart.de

HAUS DES WALDES STUTTGART

WELEDA
Seit 1921

Anlichteln

12. & 13.11.2022
11.00 - 18.00 Uhr

Eintritt frei*

Kunsth Handwerk, Kinder-Aktionen, Feuershow u.v.m. im Weleda Erlebniszentrum
erleben.weleda.de

*Eintritt frei
Kinder-Aktionen gegen einen Kostenbeitrag

Sankt Martin

Rabimmel, rabammel, rabumm

Wärme im Herzen, Wärme im Bauch:
Rezepte zum Sankt Martins-Umzug

von Anne Kraushaar

Es ist ja oft ein großes Gewühle, das die stille Zeit einläutet: Der Sankt Martins-Umzug. Laternen fallen von den Stäben, die Finger sind kalt, die Eltern wollen andächtig mitsingen und stammeln dann doch nur „Rabimmel, rabammel, rabumm“, während sie erloschene Teelichter entzünden und sich schwören, das nächste Mal eben doch diese doofen LED-Lampen zu kaufen. Umso schöner, wenn sich die Magie des Laternenumzuges plötzlich ganz unverhofft über das Chaos legt. Wenn die Lieder durch die Dunkelheit hallen, Väter oder Mütter unter einem Pferdeumhang um das Feuer galoppieren, oben die Sterne leuchten und unten (endlich) auch wir. Spätestens dann ist es uns im Herzen längst warm. Gegen die kalten Finger hilft ein Punsch und eine süße Martinsbrezel. Die wird übrigens, so will es der Brauch, als Zeichen der Nächstenliebe geteilt.



Süße Martinsbretzeln

Zutaten für 12 Personen

- 500 g Mehl
- 1 Würfel Hefe
- 150 ml lauwarme Milch
- 75 g Zucker
- 150 g Sauerrahm
- 75 g weiche Butter
- ½ TL Salz
- Zum Bestreichen:
- 1 EL Butter
- 4 EL Milch
- Hagelzucker zum Bestreuen

Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe zerbröckeln und mit der lauwarmen Milch und dem Zucker glatt rühren. Die Hefemilch in die Mehlmulde gießen und zugedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen.

Sauerrahm, Salz und Butter hinzugeben und alles zu einem Teig verkneten. Den Teig schlagen, bis er sich vom Schüsselrand löst und Blasen wirft. Zugedeckt nochmals 30 Minuten gehen lassen.

Den Ofen vorheizen (Umluft, 180 Grad). Mit bemehlten Händen aus dem Teig zunächst Rollen und dann Bretzeln formen. Bretzeln auf ein Blech mit Backpapier legen. Butter mit Milch erwärmen, glatt rühren und die Bretzeln damit bestreichen. Mit dem Hagelzucker bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen (Mitte, Umluft, 180 Grad) 20-25 Minuten hellbraun backen.

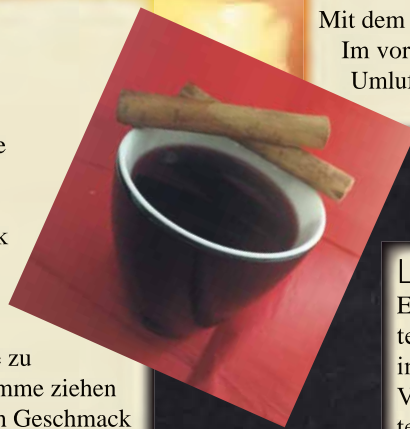
Martinspunsch

Zutaten:

- 0,5 Liter schwarzer Johannisbeersaft
- 0,5 Liter Hagebuttentee
- 3-4 Gewürznelken
- 3-4 Zimtstangen
- Honig nach Geschmack

Zubereitung:

Die Zutaten in einem Topf erhitzen und ohne zu kochen auf kleiner Flamme ziehen lassen. Den Honig nach Geschmack zugeben und verrühren.



Laternenumzug

Eine große Auswahl an Laternenumzügen findet man in diesem Monat in unserem Veranstaltungskalender unter „St. Martin“.

Beethoven reloaded!

Musik für Groß und Klein beim Stuttgarter Musikfest



Beim Musikfest können Kinder der Musik ganz nahe kommen.

Stuttgart (sr)- Nachdem das **Stuttgarter Musikfest für Kinder und Jugendliche 2020** pandemiebedingt ausgefallen ist, gibt es vom **19. November bis zum 4. Dezember** die **Neuaufgabe der beliebten Veranstaltung**. Mehr als **60 Programmpunkte für Klein und Groß** laden ein, den **meistgespielten, beliebten und berühmten Komponisten Ludwig van Beethoven** kennenzulernen.

Neben den drei Initiatoren **Stuttgarter Musikschule, Stuttgarter Philharmoniker** und der **Staatlichen Hochschule für Musik und darstellende Kunst Stuttgart (HMDK)** engagieren sich zahlreiche Kooperationspartner, wie die **Stadtbibliothek Stuttgart, das SWR Symphonieorchester, die Stiftsmusik, LiedKunst KunstLied** und das **Instrumentenmuseum im Fruchtkasten, die Stuttgarter Hymnus-Chorknaben**, sowie die **Chöre der Domsingschule** mit ihren jeweiligen Programmen.

Große Bandbreite an Veranstaltungen

Zu den vielseitigen Angeboten zählen **Konzerte, Musiktheater, Probenbesuche, Tanz** und



Im Familienkonzert „Ludwigs Welt“ erleben Groß und Klein die Vielfalt von Beethovens Musik.

Mitmachkonzerte für und mit Kindern, die dabei die Gelegenheit haben, selbst phantasievoll tätig zu werden.

Zum Auftakt am 19. November veranstaltet die HMDK Stuttgart unter Leitung von Prof. Ulrike Wohlwender ein Symposium mit dem Titel „Sirius 6.0 im Kontext – Klaviaturen mit verkleinerter Mensur.“

Eröffnungsrevue und Familienkonzert

Mit einer bunten, unterhaltsamen Revue, in der Ludwig van Beethoven die Blasinstrumente entdeckt, wird das Musikfest am 20. November um 16 Uhr im Hegel-Saal in der Liederhalle Stuttgart eröffnet. Den Abschluss bildet das Familienkonzert mit dem Titel „Ludwigs Welt“ am 4. Dezember im Gustav-Siegle-Haus mit den Stuttgarter Philharmonikern und dem Jugendsinfonieorchester der Stuttgarter Musikschule. Hier können kleine und große Zuschauerinnen und Zuschauer nochmal die ganze Vielfalt, die in Ludwig van Beethoven und seiner Musik steckt, erleben.

Neben den oben genannten Kooperationspartnern engagieren sich insbesondere die Lehrkräfte der Stuttgarter Musikschule mit ihren Schülerinnen und Schülern, Musik altersgerecht zu vermitteln, Musik greifbar und erlebbar zu machen, ist das zentrale Anliegen des Musikfestes.

Seit dem Jahr 2000 begeistert das bundesweit einzigartige Musikfest für Kinder und Jugendliche alle zwei Jahre in Stuttgart mit rund 10.000 Besucherinnen und Besuchern. Dieses Jahr kann es endlich wieder stattfinden!

12. Stuttgarter Musikfest für Kinder und Jugendliche, 19. November bis 4. Dezember, Nähere Infos unter www.stuttgarter-musikfest.de
Alle Termine in unserem Veranstaltungskalender, in der Sonderrubrik „12. Stuttgarter Musikfest“



Ereißt mir was vom Tod ist eine Produktion des Alice – Museum für Kinder im FEZ-Berlin und der Franckeschen Stiftungen zu Halle in Kooperation mit dem Edwin Scharff Museum.

EDWIN SCHARFF MUSEUM.de
Kunstmuseum & Kindermuseum ←←←
Neu-Ulm

22.10.2022—3.3.2024

ERZÄHL MIR WAS VOM TOD!

Eine interaktive Ausstellung über das Davor und das Danach

Städt. Bibliothek Stuttgart | Freundeskreis des Edwin Scharff Museums | horpiz ulm | Stiftung Deutsche Jugend-Literatur | Sparda-Bank Augsburg AG

(0711) 887 64 10

Musikschule Eberhard

Gemeinsam Faszination Musik erleben.

Gruppenunterricht für Kinder von 3 Monaten bis 4 Jahre.

www.musikschule-eberhard.de

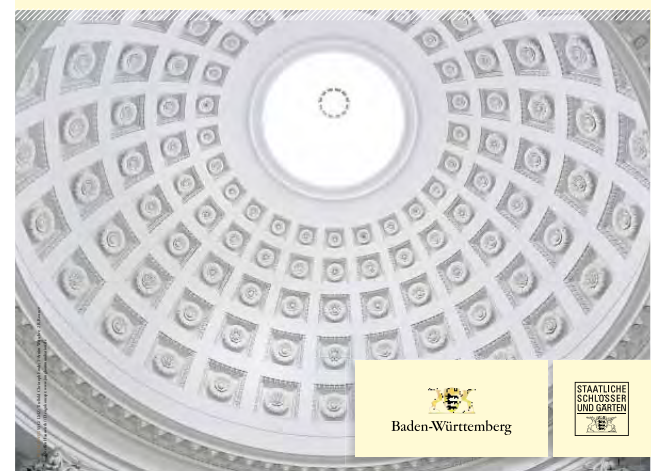


GRABKAPELLE AUF DEM WÜRTTEMBERG

Besuchen Sie das Denkmal der ewigen Liebe.

Nach dem frühen Tod seiner Frau ließ König Wilhelm I. die Grabkapelle samt einem Wohnhaus für Priester und Sänger an der Stelle der alten Burg erbauen. Die Geistlichen sollten für das Seelenheil der

Königin beten und singen. Das Denkmal der ewigen Liebe bietet inmitten von Weinbergen auch eine grandiose Aussicht über das Neckartal. Entdecken Sie es neu!
www.schloesser-und-gaerten.de



Ran an die Bücher!

Vorlesetag, Buchwochen und Lesepaten

von Alexandra Mayer

Stuttgart - Im November lädt der all-jährliche bundesweite Vorlesetag vielerorts zum Zuhören ein. Und auch sonst dreht sich in der Region einiges um das geschriebene Wort.

Vorlesetag

Leseratten können sich den dritten Freitag im November dick im Kalender anstreichen: Denn an diesem Tag findet der bundesweite Vorlesetag, eine Initiative von DIE ZEIT, Stiftung Lesen und Deutsche Bahn Stiftung, wieder statt. Das diesjährige Motto: Gemeinsam einzigartig. „Vorlesen ist ein Grundbedürfnis von Kindern. Der Zugang zu Geschichten ist ein wichtiger Grundstein für die kindliche Entwicklung. Weiterhin hilft Vorlesen bei der Ausbildung einer guten Lesekompetenz“, so Jule Würzebesser von Die ZEIT über das große Vorlesefest. „Letztes Jahr haben über 560.000 Menschen vorgelesen und zugehört. Es gab bundesweite Aktionen in Schulen, Kindergärten, Bibliotheken, Museen und Theatern.“ Auch in diesem Jahr laden zahlreiche Einrichtungen zum Zuhören ein – manche vor Ort, manche digital. Wer mitmachen will, kann sich online mit einer Aktion anmelden.

Mit dabei in der Region Stuttgart sind zum Beispiel der Ernst Klett Sprachen Verlag mit einer Online-Lesung und der Leseohren e.V. mit einer Vorleseaktion in der Stadtbibliothek am Mailänder Platz. Bei den Leseohren dreht sich aber das ganze Jahr alles ums Vorlesen: Der Verein schickt regelmäßig sogenannte Lesepaten in Schulen, Kitas und andere Einrichtungen.



Bücher über Bücher bei den Stuttgarter Buchwochen

Lesepaten gesucht!

„Vorlesen fördert die Sprachentwicklung und das Leseverständnis“, erklärt auch Bettina Kaiser vom Leseohren e.V. „Und Lesen selbst ist wichtig, um in unserer Welt bestehen zu können. Ohne zu lesen findet man sich nicht mal in der digitalen Welt zurecht. Außerdem regt es

die Fantasie an und macht Spaß!“ Zurzeit ist der Verein auf der Suche nach neuen Lesepaten. Denn „Corona hat Spuren hinterlassen“, so Kaiser. „Wir haben zum Beispiel im Pool viele Senioren/innen, die jetzt vorsichtig geworden sind. Darum brauchen wir neue Unterstützung.“ Wer Lust hat, Lesepate zu werden, kann nach

Anmeldung bei einem Infoabend des Vereins vorbeischaun.

Stuttgarter Buchwochen

Und last but not least: Im November stehen die Stuttgarter Buchwochen mit einer großen Buchausstellung und spannenden Aktionen auf dem Programm. Ein Schwerpunkt liegt auf dem Bereich Kinder- und Jugendbuch, es „warten in diesem Jahr besonders viele Bücher auf das junge Publikum“, erklärt Andrea Baumann vom Börsenverein des Deutschen Buchhandels, Landesverband Baden-Württemberg.

Am Sonntag, den 20. November, steht das Thema „Umwelt, Klima, Nachhaltigkeit“ im Vordergrund. „Im Rahmen dieses Thementages gibt es extra für Kinder ab fünf Jahren und ihre Familien eine Lesung mit Iris Lemanczyk: „Fritzi, Sasi und der Plastikplanet“, in der die Thematik kindgerecht verarbeitet wird“, so Baumann. „Besonders ans Herz legen will ich den Familien unseren Abschlussstag „Wir feiern Weihnachten“ am 27. November mit einem Weihnachts-Vorfreude-Programm für Jung und Alt!“ Da wird gebastelt, vorgelesen und das Theaterstück „Der kleine Weihnachtsmann“ nach einer Erzählung von Anu Stohner und Henrike Wilson gezeigt. Also viele Gründe, eine von unzähligen Veranstaltungen rund um das geschriebene Wort zu besuchen.

Bundesweiter Vorlesetag, Fr 18. November, www.vorlesetag.de

Vorlesepaten: Leseohren e.V., www.leseohren-aufgeklappt.de
Stuttgarter Buchwochen, Do 10. bis So 27. November, www.buchwochen.de

DIE SCHÖNE UND DAS BIEST
DAS MUSICAL

TICKETS
SICHERN!

04.12.22	Reutlingen
10.12.22	Böblingen
18.12.22	Stuttgart
23.12.22	Leonberg
27.12.22	Ludwigsburg
03.01.23	Schorndorf
06.01.23	Fellbach
07.01.23	Filderstadt
25.03.23	Esslingen

www.theater-liberi.de **Liberi**

Auch in Stuttgart
Dschungelbuch
26. Februar 2023



Wo ist die Kaffeemühle?

„Der Räuber Hotzenplotz“ im Kino

Otfried Preußlers Bestseller „Der Räuber Hotzenplotz“ feiert nächstes Jahr sein 60-jähriges Jubiläum. Über 6 Millionen mal wurden die Bücher verkauft. Nun kommt die Geschichte erneut in die Kinos.

Die Kaffeemühle der geliebten Großmutter wurde gestohlen! Kasperl und sein Freund Seppel machen sich umgehend auf, um den gerissenen Räuber Hotzenplotz zu fangen. Unglücklicherweise geraten sie dabei in die Hände des Räubers sowie des bösen Zauberers Petrosilius Zwackelmann, bei dem sie die wunderschöne Fee Amaryllyis entdecken, die es nun ebenfalls zu befreien gilt. Der ermittelnde Polizist Dimpfelmoser sowie die Hellseherin Schlotterbeck mit ihrem zum Krokodil mutierten Dackel Wasti sorgen für weiteres Durcheinander. Werden es die beiden Freunde schaffen, dem Räuber Hotzenplotz das Handwerk zu legen?



Räuber Hotzenplotz auf Raubzug

Der Räuber Hotzenplotz, D 2022, FSK 0, Laufzeit 106 Min., Filmstart 8. Dezember.

Troia für Kids

Sonderausstellung auf Schloss Hohentübingen

Tübingen (red) - Zum 25-jährigen Bestehen des Museums auf Schloss Hohentübingen zeigt das Museum der Universität Tübingen (MUT) die Sonderausstellungen „Troia, Schliemann und Tübingen“ und „Troia for Kids“.

Auf Schloss Hohentübingen wird Geburtstag gefeiert. Das Museum im Schloss feiert seinen 25. Geburtstag und hat dazu auch den Troia-Ausgräber Heinrich Schliemann eingeladen, der im Jahr 2022 seinen 200. Geburtstag begeht.

Was nur ganz Wenige wissen: Die Universität Tübingen besitzt rund 200 Objekte, die Schliemann vor rund 150 Jahren noch selbst ausgegraben hat. Und was auch nur Wenige wissen: Die Universität Tübingen hat fast 25 Jahre unter der Leitung von Manfred Korfmann und Ernst Pernicka selbst im türkischen Hisarlik Tepe, dem Burgberg von Troia, archäologische Grabungen betreut.

Der Mythos Troia, Heinrich Schliemann und das Tübinger Troia-Projekt stehen mit den Originalfunden im Zentrum der Hauptausstellung im Rittersaal des Schlosses. Im Kabinetttraum gibt es darüber hinaus die Begleitausstellung „Troia for Kids“ mit einer Entdeckerwerkstatt und mit einem breiten Mitmachprogramm. Spielerisch erkunden Kinder und Jugendliche die spannende Sagenwelt Homers, entdecken verlorene Schätze und lernen so mehr über archäologische Ausgrabungen kennen. Mutige Entdecker und Entdeckerinnen können sich außerdem mit einem Quizheft selbst auf die Suche nach dem sagenumwobenen Troia machen.

Ausstellungen „Troia, Schliemann und Tübingen“ und „Troia für Kids“, vom 28. Oktober bis zum 16. April 2023, MUT, Alte Kulturen, Schloss Hohentübingen, Burgsteige 11, Tübingen, Mi bis So, 10 bis 17 Uhr, Do, 10 bis 19 Uhr, www.unimuseum.de

Du bist **einzigartig**
der **milchzahn.com**
FILDERSTADT · GERLINGEN · STUTTGART

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!



Polly Mai-Jennings • Fon: 0711 888 01 73 • www.speak-stuttgart.de



(((Sing mal!)))

30 Jahre **belcanto** für Kinder & Jugendliche

Jetzt mach ich was aus meiner Freizeit!

Schnupperstunden immer mittwochs

z.B. Kinder ab 5 Jahren 16:00 Uhr und weitere altersgerechte Stufen

Karl-Schubert-Schule, Obere Weinsteige 40, Degerloch
www.belcanto-stuttgart.de info@belcanto-stuttgart.de

Anmeldung erbeten



WIRGESUCHT
WAS HÄLT UNS ZUSAMMEN?



6. – 12. NOVEMBER

Die Highlights der Themenwoche in der ARD Mediathek und allen Angeboten der ARD

themenwoche.ard.de

KONZERTE

TANZ- UND CIRCUSSENSATIONEN

WELTWEIHNACHTS CIRCUS STUTTGART

80 CIRCUSSTARS

8. DEZ. 2022

RENÉ CASSELY
GEWINNER LET'S DANCE!

STARCLOWN
BELLO NOCK

8. JAN. 2023

STUTTGART · CANNSTATTER WASEN >>SWR4

Fr. 9.12.22 | 17.30 Uhr | Stuttgart Liederhalle
- NEUER VERANSTALTUNGSORT -

DIE WEIHNACHTS BÄCKEREI

MIT DEN LIEDERN VON ROLF ZUCKOWSKI

DAS MUSICAL FÜR DIE GANZE FAMILIE

Fr. 16.12.22 | 17.30 Uhr | Stuttgart Liederhalle

DEINE FREUNDE

40 JAHRE 2012-2022

Mi. 11.1.23 | 19.00 Uhr | Stuttgart Liederhalle

75 JAHRES GEBURTSTAG DES BUCHES

DER KLEINE PRINZ

DAS MUSICAL

VON DEBORAH SASSON UND JOCHEN SAUTTER
NACH DEM WELTERFOLG VON ANTOINE DE SAINT EXUPÉRY

Menschenverstand regiert

„Corpus Delicti“ im JES



Mia Holl erhält Rechtsbeistand von ihrem Anwalt.

von Katharina Fritz

S-Mitte - 2007 von Juli Zeh geschrieben, zeigt das vom Roman inspirierte Stück eine postdemokratische Welt, in der der gesunde Menschenverstand regiert und die eigene Gesundheit über allem steht. Ab November ist das Stück wieder im Jungen Ensemble Stuttgart zu sehen. Das Buch ist Sternchenthema im Deutschabitur, daher sicherlich empfehlenswert für alle Abiturienten und Abiturientinnen.

Die junge Biologin Mia Holl, Hauptfigur und anfängliche Verteidigerin der „Methode“, wie die überwachende Staatsregierung betitelt wird, verzweifelt zunehmend, als sie miterleben muss, wie ihr Bruder erst verurteilt wird und sich dann später im Gefängnis erhängt.

Voller Emotion wird Mias Weg zur rebellischen Märtyrerin geschildert, die sich gegen Justiz und Presse aufbegehrt, um sich ihrem Bruder nah

zu fühlen und dessen Unschuld zu beweisen. Denn sie glaubt nicht daran, dass er eine Frau vergewaltigt und umgebracht hat. Doch können wissenschaftliche Daten lügen? Ein Kampf zwischen Logik und Emotion, Vernunft und Gefühl entbrennt und Mia Holl wird zum Spielball unterschiedlicher Interessen.

Interessant bis zum Schluss, setzt das Stück unter Spannung und schafft es doch, auch am Ende noch zu überraschen. Einige lustige Momente lockern das ernste Thema etwas auf und geben die Möglichkeit, kurz durchzuatmen, sind es doch teils brutale Szenen, die Mias Geschichte beschreiben.

Man fühlt sich dem Thema des Theaterstücks sehr nah, wenn man mit Abstand und Maske, geteilt und desinfiziert im Publikum sitzt und die Justiz vom Gemeinwohl spricht, wenn sie die Bevölkerung ständig überwacht. Dabei lässt die Inszenierung Raum für die eigene Interpretation.

Corpus Delicti im JES, ab 15 Jahren, 4. November, 8. November, 10. November, 11. November, jeweils 19 Uhr, 7/12 Euro, Eberhardstr. 61 a, S-Mitte, T. 21848018, www.jes-stuttgart.de

Weihnachtstheater

Pippi plündert den Weihnachtsbaum

Region (Irm) – Das Marionettentheater Stromboli inszeniert in Kooperation mit der Cinderellabühne eine weihnachtliche Geschichte nach Astrid Lindgren in der Region Stuttgart.

Pippi Langstrumpf lädt alle Kinder der Stadt ein, mit ihr gemeinsam den Weihnachtsbaum zu plündern. Aber um diesen zu dekorieren, müssen zuerst allerlei Besorgungen gemacht werden. So machen sich Pippi, Tommy und Annika mit einer Menge Goldstücken aus Pippis Koffer auf den Weg zum Weihnachtsmarkt, um viele Säcke mit Leckereien und Spielzeug zu besorgen. Die beiden Gauner Donner-Karlsson und Blom versuchen allerdings, Pippis Goldstücke zu klauen. Aber Pippi und ihre Freunde schaffen es am Ende trotzdem, mit den Kindern ein Weihnachtsbaum-Plünderfest zu feiern.

Markante Figuren und wunderschöne handgemalte Kulissen runden dieses Live-Erlebnis ab, das für Kinder ab 2 Jahre bearbeitet ist und eine Dauer von 50 Minuten hat.



Der „Kleine Onkel“, Pippi und „Herr Nilson“ unterm Weihnachtsbaum

Pippi plündert den Weihnachtsbaum, Marionettentheater Stromboli, ab 2 Jahren, 7. November bis 11. Dezember, Region Stuttgart (Einzeltermine siehe Veranstaltungskalender Luftballon), Karten nur an der Tageskasse (30 Min. vor Beginn), Infos unter Tel. 0176-21982097.

Rudolph mit der roten Nase

Berliner Puppentheater auf Gastspielreise in der Region



Rudolf hilft Cornelius.

Region (Irm) - In einer Inszenierung für Kinder ab zwei Jahren zeigt das Berliner Puppentheater die weihnachtliche Geschichte vom kleinen Rentier Rudolph, dessen auffällige rote Nase ihm zwar zahlreiche Hänseleien, am Ende aber doch noch einen entscheidenden Vorteil gegenüber seinen Artgenossen einbringt.

Hoch oben im Norden, wo es viel mehr Schnee gibt als bei uns und die Nächte länger sind, lebt Rudolph, das kleine Rentier. Rudolph hat eine rote Nase, die immer dann hell glüht, wenn er zornig ist oder sich freut. Unter den anderen Rentierkindern hat er keine Freunde, da sie ihn hänseln und niemand mit ihm spielen möchte.

Eines Tages trifft Rudolph im Wald den Weihnachtselfen Cornelius, der in der Geschenkefabrik des Weihnachtsmannes arbeitet und Holz für die Holzspielzeuge holen muss. Cornelius gefällt das Leuchten der roten Nase, sie finden Gefallen aneinander und verabreden sich für später. Cornelius jedoch – nun allein im Wald – wird alsbald von einem Räuber überfallen,

der ihn in seinen Sack steckt, damit er ihm das Versteck des Weihnachtsmannes und seiner Geschenkefabrik verrät. Gelingt es Rudolph, seinen Freund zu befreien und die Geschenke der Kinder zu retten?

Das Stück steht in der Tradition des Puppenspiels, wie man es vor 150 Jahren schon erleben konnte. Michél Brahim und Ehefrau Cindy haben diese Tradition von ihren Urgroßeltern übernommen. Die Familie Brahim zeichnet sich durch jahrelange Erfahrung, handgefertigte Figuren, detailgetreue Kulissen und ihre klassisch traditionellen Bühnen aus. In den gespielten Inszenierungen werden die Figuren alle live gesprochen, so dass die Kinder in das Geschehen einbezogen werden und somit ein fortwährender Dialog mit dem kleinen Publikum besteht.

Rudolph mit der roten Nase, Berliner Puppentheater, ab 2 Jahren, 13. November, 11 und 14 Uhr, Osterfeldhalle Esslingen, 18. November, 15 und 17 Uhr, Ev. Gemeindehaus Ehningen, 27. November, 14 und 16 Uhr Musikhalle Ludwigsburg, Karten und Infos unter Tel. 0175-2315875

Ungeheuer schön

„Die Schöne und das Biest“ des Theater Liberi

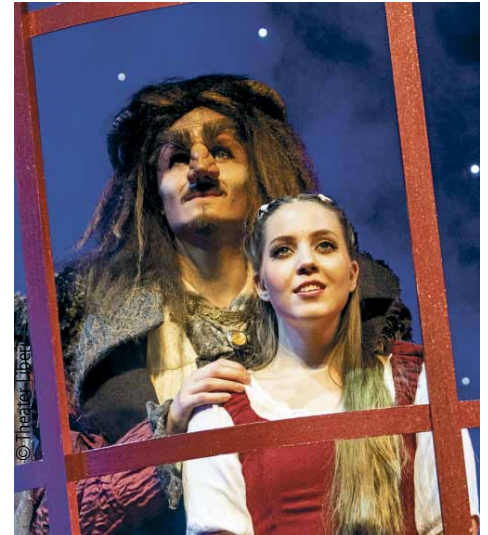
Stuttgart/Region (Irm) - Das Theater Liberi ist für seine zeitgemäßen und unterhaltsamen Inszenierungen beliebter Volksmärchen bekannt. Ab Dezember kommt das Ensemble mit dem Stück „Die Schöne und das Biest“ auf große Gastspielreise in die Region.

Als sich einst ein armer Kaufmann in einen verzauberten Schlossgarten verirrt und dort eine Rose pflückt, fordert der in ein Biest verwandelte Schlossherr dafür einen hohen Preis. Fortan muss die jüngste Tochter Belle im verwunschenen Schloss leben. Belles anfängliche Angst weicht jedoch schnell der Neugier, als sie feststellt, dass hinter der harten Schale des Biestes ein weicher Kern steckt. Belle ist hin- und hergerissen, denn sie stellt sich viele Fragen: Was hat es mit dem geheimnisvollen Prinzen im Spiegel auf sich?

Das französische Volksmärchen wird als eine zeitgemäße Musical-Fassung für die ganze Familie gespielt. Abwechslungsreiche Choreografien, romantische Balladen und poppige Songs mit Hitpotenzial sorgen für eine tolles Live-Erlebnis für die ganze Familie!

Die Schöne und das Biest - das Musical, Theater Liberi, ab 4 Jahre, Tickets: www.theater-liberi.de Tourneedaten:

- 10. Dezember, 15 Uhr, Kongresshalle Böblingen
- 18. Dezember, 15 Uhr, Liederhalle Stuttgart
- 23. Dezember, 15 Uhr, Stadthalle Leonberg



Belle erkennt: das Biest hat einen weichen Kern.

- 27. Dezember, 16 Uhr, Forum am Schlosspark Ludwigsburg
- 3. Januar 23, 16 Uhr, Barbara-Künkeln-Halle Schorndorf
- 6. Januar 23, 16 Uhr, Schwabenlandhalle Fellbach

- 7. Januar 23, 15 Uhr, FILharmonie Filderstadt
 - 25. März 23, 15 Uhr, Neckar Forum Esslingen
 Im Januar und Februar 2023 gibt es ein weiteres Musical des Theaters Liberi in der Region. „Das Dschungelbuch“ kommt nach Stuttgart, Nürtingen, Bietigheim-Bissingen und Waiblingen.

KONRAD STÖCKEL
Wenns stinkt und kracht
ists Wissenschaft
6.11.2022

BUMMELKASTEN
Irgendwas Bestimmtes
4.12.2022

Oetinger audio

Monatlich im Programm
Theaterhaus Schauspiel
LAHME ENTE,
BLINDES HUHN
19. & 20.11.2022

Foto: Regina Brocke

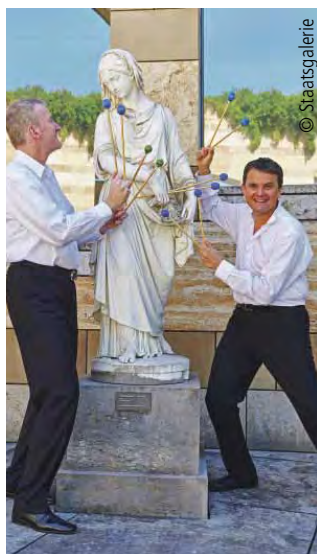
CHRISTOF & VLADI ALTMANN
Im Land
der Zauberer und Hexen
20.11.2022

LINUS FABER
Eine magische Elfenmission
20.12.2022

Tickets: 0711 40207 20 oder www.theaterhaus.com

Familienunterhaltung

„Von Klängen und Farben“



„Schlagzeug“ in der Staatsgalerie

„Wir führen szenisch, wie aus dem Experimentierlabor mit weißem Kittel, in die Veranstaltung ein, weil ja Variationen immer etwas mit einem Experiment zu tun haben. Acht Mitglieder des Orchesters spielen Variationen von Beethoven. Anschließend begeben sich die Teilnehmer auf einen interaktiven Gang durch das Museum und finden heraus, wie Künstler mit Farbe experimentieren“, so Bachmann.

Wie die Veranstaltung am 20. November bestehen auch die anderen aus einem konzertanten Teil und einem interaktiven Museumsrundgang. Am 5. März wird Györgi Ligeti im Mittelpunkt stehen und nach dem Motto „Tanz und Spiel“ werden ruhigere und aufgewecktere Werke von ihm betrachtet. Am 23. Juli wird kein Komponist im Mittelpunkt stehen, sondern ein Streichquartett wird verschiedene Auszüge aus Stücken spielen. An diesem Termin stehen die vier Elemente und ihre Vertonung beziehungsweise Veranschaulichung in der Kunst im Zentrum.

Von Klängen und Farben, ein Kulturangebot für die ganze Familie, ab 5 Jahren, Staatsgalerie Stuttgart, Konrad-Adenauer-Str. 30-32, S-Mitte, Termine: 20. November, 5. März und 23. Juli 2023, Tickets können auf der Seite der Staatsgalerie unter „Tickets“ oder telefonisch reserviert werden. Achtung: Bei der Reservierung erscheint für alle Tickets der Preis 10 Euro. An der Kasse bei der Abholung werden aber ermäßigte Tickets für Kinder (7 Euro) abgerechnet.

„Erfahrungsgemäß werden wirklich Groß und Klein unterhalten“, berichtet Jasmin Bachmann von der Musikvermittlung des SWR. Sie hat die Veranstaltungsreihe schon ein paarmal moderiert und ist an der Konzeption beteiligt. Herzlich willkommen ist die ganze Familie mit Kindern ab fünf Jahren, wobei auch schon jüngere Geschwisterkinder dabei gewesen seien.

Am 20. November werden Variationen von Beethoven gespielt.

C2 CONCERTS TICKETS.C2CONCERTS.DE | EASYTICKET.DE 0711-2 555 555 ODER BEI ALLEN VORVERKAUFSSTELLEN

<p>05.11.22: 14 Uhr LIEDERHALLE STUTTGART</p>	<p>02.12.22: 19 Uhr PORSCHE-ARENA STUTTGART</p>	<p>03.-11.12.22 SPARDAWELT EVENT-CENTER STUTTGART</p>
---	---	---

Buntes Kulturpotpourri

Familienveranstaltungen im Theaterhaus Stuttgart



Konrad Stöckel bietet Wissenschafts-Comedy.

S-Nord (sr) - Im November und Dezember können Familien im Theaterhaus Stuttgart einiges erleben.

Winterzeit ist Theaterzeit und so hat auch das Theaterhaus Stuttgart ein buntes Potpourri an schönen Veranstaltungen für die ganze Familie im Programm.

Wissenschafts-Comedy

Am Sonntag, den 6. November, kommt Konrad Stöckel, der quirilige Wissenschafts-Comedian mit der Albert Einstein Frisur, der vielen aus TV- und Liveshows bekannt sein dürfte, mit seiner Show „Wenns stinkt und kracht ists Wissenschaft“ auf den Pragsattel. Mit im Programm: ein krachendes Feuerwerk der verrücktesten Live-Experimente für die ganze Familie! Neben neuen, abgefahreneren Versuchen und den wohl beklopptesten Experimenten, die je auf einer Bühne stattfanden, gibt es laut Veranstalter auch wieder spannende Sachen zu erfahren, viel zu staunen und selbstredend auch mehr denn je zu lachen.

Theater

Am 19. und 20. November zeigt das Theaterhaus Schauspiel wieder die Eigenproduktion „Lahme

Ente, Blindes Huhn“ - eine poetische Reise, die zwei ganz unterschiedliche Charaktere zu richtigen Freunden werden lässt. Für Kinder ab 5 Jahren und die ganze Familie.

Ebenfalls am Sonntag, den 20. November, kommen Christof und Vladi Altmann auf die Theaterhausbühne. Das Stuttgarter Künstlerpaar, das seit Jahrzehnten Kleinen und Großen in der Region mit ihren verschiedenen Lieder-Theater-Aufführungen viel Freude macht, zeigt das Stück „Im Land der Zauberer und Hexen“, bei dem auch eine ganze Reihe verrückter Instrumente zum Einsatz kommt und Mitsingen und Mitmachen dazu gehören.

Musik und Zauberei

Im Dezember warten dann noch zwei weitere schöne Events auf die Besucherinnen und Besucher. Am Sonntag, den 4. Dezember, macht die Berliner Ein-Mann-Band „Bummelkasten“ mit dem Debütalbum „Irgendwas Bestimmtes“ in Stuttgart Station. Mit A-Capella-Beatbox, musikalisch verspielt, anspruchsvollen Texten und eigensinnigem Humor erkundet Bernhard Lütke künstlerisches Neuland.

Den Abschluss, kurz vor Weihnachten, macht Linus Faber am Dienstag, den 20. Dezember. Bei der Familien-Zaubershow „Eine magische Elfenmission“ gibt es kurz vor Weihnachten große Turbulenzen, weil der Weihnachtsmann mit seinem Schlitten im Schnee steckt. Gemeinsam mit dem Publikum versucht der Obereif die Situation zu retten, damit das Weihnachtsfest wie gewohnt stattfinden kann.

Theaterhaus Stuttgart, Siemensstr. 11, S-Nord, Karten unter: Tel. 0711-4020720 oder www.theaterhaus.com

6. November: Konrad Stöckel, „Wenns stinkt und kracht ists Wissenschaft“, ab circa 7 Jahren
19. und 20. November: Schauspiel Theaterhaus, „Lahme Ente, Blindes Huhn“, ab 5 Jahren
20. November: Christof und Vladi Altmann, Im Land der Zauberer und Hexen, ab 4 Jahren
4. Dezember: Bummelkasten, Irgendwas Bestimmtes, ab circa 6 Jahren
20. Dezember: Linus Faber - Eine magische Elfenmission, ab circa 5 Jahren.

LieblingsBuch

Barbaras Literatur-Laden zum Lesen, Schreiben und Verstehen

- * Buchhandlung
- * Literaturpädagogische/bibliotherapeutische Beratung für Einzelpersonen und Teams
(Termine nach Vereinbarung: barbara.knieling@litpaed.de)

Pfarrstraße 8, 74321 Bietigheim-Bissingen
www.litpaed.de * www.lieblingsbuch-laden.de



© Theater Fusion

Kultur Splitter

MOMO

Am 27. November um 15 Uhr

Dem Hirsch ist es langweilig, also geht er zum Bach. Dort trifft er auf die Maus, die über den Bach balanciert. Der Hirsch möchte gerne mitmachen, doch die Maus lacht ihn aus, weil er ja viel zu schwer ist. Doch die beiden finden dank der Zuschauerideen einen Kompromiss und spielen zusammen. Der Fisch im Bach findet das toll und möchte auch dabei sein, doch balancieren kann er nicht. Eine neue Idee muss also her und schon sind sie zu dritt. Im Theatersaal des „K“ in Kornwestheim geht es in dem Puppentheater „**Nur wir alle**“ vom Theater Fusion Berlin darum, mit Ablehnung umzugehen, nicht aufzugeben, nachzudenken und Kompromisse zu finden, mit denen alle Beteiligten einverstanden sind.

www.das-k.info

ab 4 Jahre
Theater / Kornwestheim

von Christiane Götz



© G. Blum

Premiere

1. November um 17 Uhr

In der Kleinstadt St. Petersburg am Mississippi im Süden der USA leben die beiden Freunde **Tom Sawyer** und **Huckleberry Finn**. Toms Tante Polly ist streng, daher ist er ständig auf der Flucht vor ihr. Gerne würden die beiden Jungs wilde Abenteuer am großen Fluss erleben und ihr bisheriges Leben hinter sich lassen. Doch das ist nicht so einfach, weil Tom dann auch seine heimliche Liebe Becky zurücklassen muss. Doch eines Tages werden die wilden Träume wahr und sie müssen Becky retten, die von einem gerissenen Verbrecher entführt wurde. In dem spannenden Musical „**Tom Sawyer**“, aufgeführt von der Jungen Akademie Stuttgart, beginnt eine spannende Jagd, in der am Ende hoffentlich alles gut wird. (alle Termine in unserem Veranstaltungskalender)

www.junge-akademie-stuttgart.de

ab 5 Jahre
Musical / Stuttgart-Süd

ab 6 Jahre
Theater / S-Mitte

**Am 26. November um 16 Uhr
Premiere und am
29. November um 10 Uhr**

Das kleine Mädchen „**Momo**“ lebt am Rande der Stadt in einem alten Amphitheater. Sie besitzt nicht viel, hat keine Eltern und weiß auch nicht, wie alt sie ist. Aber sie hat das, was sich die meisten Menschen wünschen: Zeit! Sie hört den Menschen zu, schlichtet Streit und gibt ihren Freunden das Gefühl, ihren rechten Platz in der Welt zu haben. Doch als die Grauen Herren der Zeitsparkasse auf einmal auftauchen und anfangen, den Menschen ihre Zeit zu stehlen, macht sich Momo zusammen mit der Schildkröte Kassiopia und Meister Hora auf, die Menschen von den Grauen Herren zu befreien. Die Geschichte von Michael Ende wird im Schauspielhaus in Stuttgart als eindrucksvolles Theaterstück aufgeführt und erinnert daran, dass wir uns alle für ein Leben ohne Konsumzwang und unaufhörliche Beschleunigung entscheiden können.

www.schauspiel-stuttgart.de

Am 8. und 9. November um 10 Uhr und am 12. und 13. November um 15 Uhr

Hase Ernesto versteht die Welt nicht mehr. Was ist denn bloß los? Überall tauchen Löcher auf: Im Strumpf, in den Schuhen, im Dach und auch in den Papieren. Nichts ist mehr zu gebrauchen. Ohne Papiere kein Haus und sie werden von den Aufpasserhasen rausgeworfen. Ernestos Familie macht sich hungrig und mit wunden Füßen auf nach Nirgendwo. Auf ihrer Reise kommen sie an einem alten Haus vorbei, das so gerne wieder bewohnt werden möchte und Post soll wieder in den Briefschlitz gesteckt werden. Doch Ernestos Eltern wollen aus Angst vor den Jägern weiter. In größter Not schreibt Ernesto dem Haus eine Postkarte, was wunderbare Folgen hat. Mit schlitzohrig-kindgerechtem Humor lässt das Ensemble Materialtheater im FITZ in Stuttgart eine Stoffhasenfamilie die Geschichte „**Ernesto Hase hat ein Loch in der Tasche**“ erzählen.

www.fitz-stuttgart.de

ab 6 Jahre
Theater / S-Mitte



© Ensemble Materialtheater



© Kinderkram PR

Am 11. November um 16.30 Uhr

Auf ihrer ersten Kinderkonzert-Tour gehen die vier Sänger und Familienväter in die Vollen und spielen das Programm „**Kinderkram**“ im Theaterhaus Stuttgart. Die spielffreudige A-Cappella-Band „**Maybepop**“ setzt seit fast 20 Jahren mit seinen zahlreichen Bühnenprogrammen Maßstäbe in der deutschen Unterhaltung. Jetzt verwirklichen sie sich mit ihrem ersten Studio-Kinderalbum einen lang gehegten Traum. Ganz nach dem Motto „Wir singen, wovon wir wissen“ kramen die vier Familienväter zielsicher in ihrer Songkiste und holen Lieder hervor, die nicht nur die Kids zum Träumen, Lachen und Tanzen bringen.

Karten zu dieser Veranstaltung über: www.renitenztheater.de

ab 6 Jahre
Musik / Stuttgart

Gesundheit und Therapie



© adobestock.com/kenndy1812

Bäume tun soooo gut

Warum die Natur Heilkraft hat

von Andrea Krahl-Rhinow

Raus in die Natur. Etwas Besseres scheint es nicht zu geben. Studien dazu belegen das: die Natur fördert die Gesundheit und hat einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden. Aber warum ist das so?

Die meiste Zeit unseres Lebens verbringen wir drinnen, in geschlossenen Räumen. Täglich oft 90 Prozent des Tages. Dabei macht Draußensein glücklich. Bei Sonne und hellem Tageslicht produziert der Körper das Glückshormon Serotonin. In der dunklen Jahreszeit, wenn wir weniger Tageslicht abbekommen, bekommen wir nur wenig davon und das kann die Stimmung beeinträchtigen. Umso wichtiger ist es, bei Wind und Wetter Jacke und Stiefel zu schnappen und an die frische Luft zu gehen. Die frische Luft beeinflusst zudem unseren Gemütszustand positiv. Doch nicht nur das, das Tageslicht ist für eine Reihe von physikalischen Prozessen unerlässlich. Natürliches Licht versorgt den Körper mit

Vitamin D, das unser Immunsystem stärkt und die Kalziumaufnahme für einen gesunden Knochenaufbau unterstützt.

Natur ist der Schlüssel zu gesundem Leben

Gesundheit und Natur gehören ganz eng zusammen. Reine Luft, sauberes Trinkwasser, eine intakte Natur, „wir brauchen eine Umwelt, in der wir gesund leben und uns wohl fühlen können“, propagiert das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV).

Denn der Schlüssel für ein gesundes Leben steckt in der Natur. Nicht nur natürliche Wirkstoffe sind gesund und heilsam, auch die Natur an sich ist es.

Über Wiesen spazieren, durch den Wald laufen, im Park schlendern oder am Fluss wandern: das alles ist gesund und tut Körper und Seele gut.

Zwei bis drei Stunden pro Woche in die Natur

Eine Studie von Mathew White der

Universität Exeter in England von 2019, an der fast 20.000 Briten teilnahmen, zeigt, dass schon zwei Stunden pro Woche im Grünen die Gesundheit fördern. Körperlich und seelisch am besten fühlten sich die Testpersonen, die sich mindestens zwei bis drei Stunden in der Woche in Parkanlagen und Wald aufhielten.

Amerikanische Studien kamen zu ähnlichem Ergebnis und zeigen zudem auf, dass sogar schon eine knappe halbe Stunde Aufenthalt in der Natur Wirkung zeigen kann, und dass bereits dann schon das Stresshormon Cortisol deutlich vermindert wurde.

Schon 20 Minuten draußen zeigen Wirkung

Dörte Martens von der Hochschule für nachhaltige Entwicklung in Eberswalde kann das bestätigen. „Nach 20 Minuten ist grundsätzlich schon ein Erholungsprozess zu sehen, mehr ist aber immer gut“, sagt die Umweltpsychologin.

Sogar der Blick aus dem Zimmerfenster auf einen großen Baum oder auf mehrere Zimmerpflanzen kann Wirkung zeigen,

allein schon durch die visuelle Wahrnehmung, auch wenn der Effekt beim realen Spaziergang natürlich größer ist.

Das Herz schlägt langsamer

„In der Natur ist uns alles gegeben, was wir zum Schutz und zur Erhaltung der Gesundheit brauchen“, sagte schon Alfred Vogel, Pionier der Naturheilkunde. Bereits im letzten Jahrhundert hat Vogel die Heilkräfte der Natur hierzulande und in vielen verschiedenen Ländern erforscht. Der gebürtige Schweizer war als Naturarzt, Forscher und Entwickler von Naturheilmitteln, Autor und Herausgeber eines Gesundheitsmagazins, tätig und ist immer wieder zu dem Schluss gekommen, dass das Leben im Einklang mit der Natur und deren Kräfte die beste Qualität hervorbringt und gesunden Ausgleich schaffen kann. Das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung spielt dabei eine wichtige Rolle.

In der Natur und im Wald sinken nicht nur Cortisolspiegel und Stresslevel. Im Gegensatz zur urbanen Umwelt geht im

natürlichem Raum auch die Herzfrequenz nachweislich herunter, was ebenfalls ein Indikator für körperliche Gesundheit ist, beruhigend und harmonisierend wirkt und zur Abnahme der Muskelspannung führt.

Waldbaden tut gut

Vor nicht allzu langer Zeit schwappte der Begriff „Waldbaden“ aus Asien zu uns herüber. Die Japaner haben das Waldbaden in den 80er Jahren im Zuge der Kampagne „Wald tut gut, daher schützt den Wald“ der japanischen Forstbehörde, ins Leben gerufen. Inzwischen gibt es auch in Deutschland den Bundesverband Waldbaden, der zum entspannten Aufenthalt im Wald, ohne allzu große körperliche Anstrengungen, aufruft. Der Mensch soll im Wald einfach entspannen und zum Beispiel auf einem schönen Platz im Wald sitzen und die Natur riechen, hören und fühlen, den Waldboden spüren.

Es wird auch empfohlen, die Bäume zu ertasten, langsam zu gehen und tief zu atmen. Mit anderen Worten: Die Besucher sollen den Wald mit allen Sinnen wahrnehmen und genießen.

Der Wald steckt außerdem voll von ätherischen Ölen und anderen pflanzeneigenen Stoffen, die in der Waldluft schweben. Diese Duftstoffe nehmen wir Menschen als aromatisches Waldaroma wahr und über die Nase auf und profitieren so von der heilkräftigen Wirkung der Baum- und Pflanzenöle.

Die ungerichtete Aufmerksamkeit wecken

Die Natur schafft aber noch etwas anderes, sie kann unsere automatische, ungerichtete Aufmerksamkeit wecken. „Dadurch kann sich die sogenannte gerichtete Aufmerksamkeit, die wir zur Bewältigung von Herausforderungen wie Arbeit oder Verkehr benötigen, erholen“, sagt Martens. Die ungerichtete Aufmerksamkeit lässt uns Dinge wie Vogelgezwitscher, Rascheln in den Blättern oder das Federn des Waldbodens empfangen. Dadurch können wir alltägliche Belastungen und Stressfaktoren einfacher ausblenden. Und natürlich spielt auch die Reduzierung der Reize durch Verkehrslärm, Bildschirme und Smartphones eine Rolle.

Im Anschluss an einen Spaziergang durch die Natur ist der Mensch frischer und empfänglicher für neue Herausforderungen und kognitive Leistungen.

Positiv für Kreativität und Erfindungsgabe

Neben der Leistungssteigerung und Konzentrationsförderung wird auch die Kreativität im Freien positiv beeinflusst. Eindrücke in der Natur geben neue Inspirationen und Impulse und regen zu anderen Denkmustern an. Der positive Effekt auf die Hirnleistung wird zusätzlich durch die Bewegung gefördert. Wer sich drinnen aufhält, bewegt sich weniger. Draußen gibt es dagegen einen größeren Bewegungsradius und mehr Möglichkeiten der körperlichen Aktivität.

Studien der Stanford Universität in Kalifornien haben gezeigt, das Menschen in Bewegung, zum Beispiel beim Gehen, bessere Ergebnisse bei Wortspielen, Denksportaufgaben oder kreativen Aufgaben erbrachten. Die Forscher kamen zu dem Ergebnis, dass gemäßigte Bewegung im Freien gut für den Geist ist und insbesondere die Erfindungsgabe stärkt.

„In der Natur ist uns alles gegeben, was wir zum Schutz und zur Erhaltung der Gesundheit brauchen.“

Alfred Vogel,
Pionier der Naturheilkunde

Lernen, sich mit Ängsten auseinanderzusetzen

Natur ist aber nicht immer schön. Manchmal fordert sie auch heraus. Schmuttelwetter provoziert den „Schweinehund“, dunkle Wälder gruseln uns und Spinnen, Frösche und Würmer können abschreckend oder ekelig wirken. Doch auch das hat einen positiven Effekt. Besonders Kinder lernen in der Natur in Kontakt mit ihren Ängsten zu kommen und mit ihnen umzugehen.

Dadurch entwickelt sich Selbstwirksamkeit. Sie können leichter mit schwierigen Situationen und Herausforderungen umgehen und diese aus eigener Kraft bewältigen. Forschungen zeigen außerdem, dass gerade Jüngere beim Spielen in der Natur zugewandter zu anderen Kindern sind und sich im sozialen Verhalten offener zeigen.

Reizüberflutung der guten Art

Menschen aller Altersklassen schalten in Wald und Wiese besser ab und blühen auf.

Insbesondere für Kinder aber gilt, dass sie sich freier bewegen und besser entfalten können. „Sie erleben hier eine Reizüberflutung der guten Art: Ständig zittert, raschelt, riecht irgendetwas. Das zieht Aufmerksamkeit und so rücken mögliche Sorgen für eine Weile in den Hintergrund“, erklärt Martens.



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

SABINE ROLLI
TEAM



Zentrum für
Osteopathie,
Physiotherapie
und Naturheilkunde

Birkenwaldstraße 113
70191 Stuttgart
Fon 0711 2 59 86 11
www.praxis-sabinerolli.de

beratung1.de
FAMILIEN PAARE KINDER

GE MEIN SAM

Familienberatung
Familienmediation
Medizinische
Familientherapie
Paartherapie
Sexualtherapie
Paartherapie
für ältere Paare

Beratung auch in türkischer
und englischer Sprache.

beratung1.de
FAMILIEN PAARE KINDER
Christian-Belser-Straße 73
70597 Stuttgart
Telefon: 0711/6781-423
info@beratung1.de
www.beratung1.de

Meller+ Praxis Schlauzahn



Herz + Praxis Schlauzahn

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

Fragen Sie uns nach Ihren Vorteilen!

Bahnhofstraße 54
71332 Waiblingen

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

www.praxis-schlauzahn.de

TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

BUCHTIPP

Draußen - Zurück zur Natur und zu dir selbst

Dieses Buch bietet viele Tipps, Ideen und schöne Bilder zum Thema

Entschleunigung in der Natur.

Wissenschaftlich fundierte Informationen und praktische Übungen helfen, von der Kraft der Natur zu profitieren. Auch wenn das Buch auf die



Anwendung von Erwachsenen ausgerichtet ist, gibt es viele Beispiele, die auch für die ganze Familie gut umsetzbar sind.

Ruth Allen, Draußen - zurück zur Natur und zu Dir selbst, Knesebeck Verlag 2021, 25 Euro

PODCAST

„Smarter leben - Wald und Wiese: Warum uns Natur so guttut“, mit Dörte Martens.

Im Podcast erklärt die Umweltpsychologin Dörte Martens, warum »Waldbaden« wirkt und wie uns eine Zimmerpflanze Sicherheit vermitteln kann.



Werkstattladen in der Weberei
Webwaren und mehr...

**Karl-Schubert-
Werkstätten**

Kurze Str. 31 | 70794 Filderstadt | www.ksg-ev.eu

Erst Ruhe bewahren, dann handeln

Was tun in Notsituationen?



© Pixabay/Alexas_Fotos

Auch Kuscheltiere können sich verletzen.

von **Andrea Krahl-Rhinow**

Das Kind stürzt, wird bewusstlos oder hat Atemnot: Wenn ein Unfall passiert oder ein Notfall eintritt, sind manche Eltern überfordert. Nichts tun ist keine Alternative. Manchmal ist Eile geboten. Am besten, Eltern sind auf solche Situationen vorbereitet, zum Beispiel durch einen Erste-Hilfe-Kurs.

Laura rennt die Treppe hoch, stürzt und schreit. Als sie sich aufgerappelt hat, ist ihre Mutter längst herbeigestürzt und sieht erschrocken, dass ihre Tochter stark blutet. Carola kann nicht sofort erkennen, wo sich ihre fünfjährige Tochter verletzt hat. Lauras Mund und Kinn sind blutverschmiert, auch ihre Hände sind rot. Panik überfällt die Mutter.

Wie ihr geht es vielen Eltern. Notsituationen sind Momente, auf die man nicht vorbereitet ist. Deshalb fehlt es an Übung und Routine, damit umzugehen. Viele Eltern merken erst nach einem Notfall, dass es wichtig wäre, vorbereitet zu sein.

Batterie verschlucken, in den Pool stürzen

Die meisten Unfälle - mehr als 40 Prozent - passieren zuhause oder im privaten Umfeld. Jungen sind häufiger betroffen als Mädchen, bestätigt das Robert Koch Institut. Doch egal welches Geschlecht, die Gefahren lauern an verschiedenen Stellen und können zu unterschiedlichen Unfällen führen. Kinder hantieren mit einem Messer und schneiden sich tief in die Haut. Sie stürzen in einen Pool und treiben reglos auf dem Wasser oder spielen mit einer Knopfatterie und verschlucken diese. Kinder trinken Putzmittel und vergiften sich.

Die Häufigkeit von Verletzungen ist je nach Alter unterschiedlich. „Säuglinge stürzen zum Beispiel öfter vom Wickeltisch oder es kommt zu Unfällen beim Transport“, erklärt Florian Baitinger, Sachgebietsleiter bei der Johanniter-Unfall-Hilfe. Es können Blessuren oder auch Kopfverletzungen

auftreten. „Auch im Kleinkindalter stürzen Kinder oft, hier sind sogenannte „Gehfrei“ nicht selten Unfallursache, mit denen Kinder einzelne Stufen oder ganze Treppen hinunterfallen“, ergänzt Baitinger. In dem Alter kommen aber auch Notfallsituationen durch Verschlucken, Vergiftungen oder Verätzungen häufiger vor. Außerdem sind Wasserstellen für kleine Kinder sehr gefährlich, weil sie in Gartenteichen oder Regentonnen ertrinken können, selbst bei niedriger Wasserhöhe. Berühmte Unfallquelle sind auch die Steckdosen. Bei größeren Kindern sind dann Sport-, Schul- oder Verkehrsunfälle die häufigsten Verletzungsquellen.

Bei schweren Verletzungen 112 wählen

Egal, um welche Notsituation es sich handelt, die erste Regel lautet: Ruhe bewahren und keine Panik verbreiten. Zum einen fällt es einem dann leichter, wichtige Maßnahmen zu ergreifen und ruhig und besonnen zu handeln, zum anderen überträgt sich Unruhe sehr schnell auf das Kind, was in so einer Situation nicht förderlich ist.

Bei kleineren Blessuren oder harmloseren Erkrankungen ist der Kinderarzt oder die Kinder-Notfallpraxis der richtige Ansprechpartner. Bei schweren oder gar lebensbedrohlichen Verletzungen oder Erkrankungen ist der Notruf 112 zu wählen. „Das Vorgehen in einzelnen Notfällen ist auf das jeweilige Geschehen angepasst und sollte im Vorfeld erlernt und praktisch geübt werden“, sagt der Experte Baitinger.

Hilfe mit einer App

Die Barmer und die Johanniter-Unfall-Hilfe haben 2017 eine Kindernotfall-App eingeführt, die ständig erweitert wird. Sie beinhaltet Checklisten und Tipps für mehr Sicherheit und bietet Hilfe für den Notfall. Es wird gezeigt, wie Eltern bei leichten Verletzungen, einer plötzlichen Erkrankung oder einer lebensbedrohlichen Situation, bei der es darum gehen kann, Menschenleben zu retten, angemessen reagieren. Kürzlich wurde sie durch einen

**Junior
ZAHNORAMA Club**

Wir haben Zuwachs
bekommen!

Wollt ihr unsere zwei neuen Kinderzahnärztinnen kennenlernen? Dann kommt vorbei oder macht direkt einen Termin aus.



Elly-Beinhorn-Str. 9
71706 Markgröningen

T. 071 45. 93 666 22

praxis@zahnorama-junior.de
www.zahnorama-junior.de

optischen und akustischen Taktgeber für eine Herz-Lungen-Wiederbelebung ergänzt. Außerdem verfügt sie über eine Suche nach Kinder- und Jugendarztpraxen, Notfallambulanzen und Apotheken in Deutschland. Für den Ernstfall gibt es eine direkte und schnell anwählbare Notrufnummer. Die Kindernotfall-App ist kostenlos erhältlich.

Notfallsituationen üben

Zusätzlich können Eltern in Erste-Hilfe- oder Kindernotfall-Kursen, die inzwischen auch online angeboten werden, lernen, mit Notsituationen umzugehen und diese besser einzuschätzen. Die Kurse werden auch für unterschiedliche Altersklassen, von Baby über Kleinkind bis zum Schulkind gestaffelt, um genauer auf die jeweiligen Alltagssituationen mit ihren Risiken, aber auch typischen Unfällen, einzugehen.

In den Erste-Hilfe-Kursen lernen die Eltern (aber auch Großeltern oder Babysitter) viele Not-situationen kennen. Verletzungen wie Knochenbrüche, Platzwunden, Gehirnerschütterungen und Vergiftungen werden angesprochen. „Die Teilnehmer lernen aber vor allem Maßnahmen und Handlungsmuster, um diese zu bewältigen“, erklärt Baitinger. Das Wichtigste ist ihm, dass die Maßnahmen immer wieder geübt werden und die Teilnehmer Sicherheit gewinnen, um diese auch in einer Stresssituation leichter abrufen und anwenden zu können. Das nimmt auch die Angst, Fehler zu machen.

Damit Unfälle möglichst gar nicht erst passieren, werden in Kursen außerdem typische Gefahrenquellen aufgezeigt. „Gefahr erkannt – Gefahr gebannt“ lautet hier das Motto.

Und auch das Bereithalten wichtiger Notfallnummern kann im Ernstfall helfen.



Verletzungen fachgerecht zu versorgen, lernt man in Erste-Hilfe-Kursen.

Entdecke deine Zauberkräfte!

Achtsamkeitskurse für Kinder:
Selbstvertrauen und innere Stärke durch Entspannung und Fantasie

- ✦ **Gruppenkurse**
- ✦ **Einzelcoaching**
- ✦ **Online-Angebote**

Kennenlern-Event für Kinder und Eltern (kostenlos)
Samstag, 26.11. und Sonntag 27.11. von 15-17 Uhr
Seyfferstr. 59, Stuttgart-West
Anmeldung: www.ola-nalu.de



Physiotherapie
für Kinder und Erwachsene

Eva Schmidt
Hauptstraße 9-11
71116 Gärtringen
Tel. 07032 285838
www.physiotherapie-gaertringen.de

- ↳ Bobath-Therapie
- ↳ Craniosacral-Therapie
- ↳ Atemtherapie bei Muskoviszidose

Kinderchirurgische Gemeinschaftspraxis G. Hrivataki, Dr. med. Th. Heim

Fachärzte für Kinderchirurgie



Ambulante Operationen
Ultraschall

Wir sind auch in den Ferien für Sie da!

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

TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

WICHTIGE TELEFONNUMMERN

Notrufnummer für den Rettungswagen: 112
Ärztlicher Notdienst: 116117
Notaufnahme Olgahospital: 0711-278-73011
Giftnotruf: 0761-19240

Bei einem Notruf sollten alle 6 W-Fragen beantwortet werden:

Wer ruft an?

Wo ist es geschehen?

Was ist geschehen?

Wie viele Personen sind beteiligt?

Welche Art von Verletzungen liegen vor?

Was für **Fragen** gibt es noch?

HILFE FÜR DIE SEELE

Kinder können auch unter seelischen Verletzungen leiden, die durch Gewalt, Verluste, Unfälle, medizinische Eingriffe oder andere Erkrankungen hervorgerufen werden können. Diese Verletzungen sind nicht so offensichtlich wie

andere, doch häufig leidvoller und schwerer zu behandeln. Auch zu diesen Erkrankungen werden Erst-Hilfe-Kurse angeboten. Zum Beispiel bei der Katholischen Erwachsenenbildung Ludwigsburg. „Erste-Hilfe für Kinder bei seelischen Verletzungen.“ www.keb-ludwigsburg.de

Bei psychisch und seelisch belastenden Ausnahmesituationen ist auch der Rettungsdienst unter 112 zu rufen.
Telefonseelsorge: 0800 111 0 - 111 oder - 222

ANBIETER VON ERSTE-HILFE-KURSEN AM KIND:

- Johanniter
- Deutsches Rotes Kreuz
- Perfectio
- Familienbildungsstätten
- Haus der Familie
- Katholische Familienbildung
- Klinikum Stuttgart

Marienhospital Stuttgart
MEDIZIN LEBEN. MENSCH SEIN.

Kreißsaalführung per Video und Sprechstunden in Corona-Zeit

Marienhospital-Angebote für werdende Eltern

Lernen Sie unsere Geburtshilfe, die Entbindungsräume und unser Team kennen. Schauen Sie sich auf unserem YouTube-Kanal „Marienhospital Stuttgart“ unser Video zur Kreißsaalführung an!

Haben Sie Fragen zur Entbindung bei uns? Sie erreichen uns mittwochs von 9.00 bis 16.00 Uhr unter 0711 6489-2387. Außerdem bieten wir eine Hebammen- und eine ärztliche Sprechstunde nach Terminvereinbarung an.

Aktuelle Infos: www.marienhospital-stuttgart.de und www.facebook.de/MarienhospitalStuttgart



Kinder werden immer dicker

Ursachen: Corona, Bewegungsmangel, falsche Ernährung

von Andrea Krahl-Rhinow

Bei Kindern und Jugendlichen steigt die Zahl der Übergewichtigen immer weiter an. Genetische Ursachen, zu wenig Bewegung, viel Fast-Food und die Corona-Krise sind Gründe dafür. Mediziner und Ernährungswissenschaftler schlagen Alarm.

Die Zahlen sind alarmierend, allein in Stuttgart sind nach Schätzung des Gesundheitsamtes etwa 14.000 Kinder und Jugendliche übergewichtig oder stark übergewichtig, also adipös. Viele Kinder und Jugendlichen sind während der Corona-Zeit dicker geworden. Das hat körperliche Beeinträchtigungen, aber auch Krankheiten zur Folge.

Übergewicht kann schon bei Kindern und Jugendlichen zu Bluthochdruck, einer Fettleber oder Diabetes führen. Und auch das Risiko, an seelischen Erkrankungen zu leiden, ist deutlich höher. Kinder mit Übergewicht haben es in der Schule und im Freundeskreis oft schwerer, werden gehänselt oder gemobbt. Als Folge verweigern viele sogar den Schulbesuch.

Mehr als 15 Prozent sind übergewichtig

Studien, wie eine repräsentative Eltern-Umfrage der Deutschen Adipositas Gesellschaft (DAG), belegen den Zusammenhang zwischen Corona und der steigenden Zahl der übergewichtigen Kinder und Jugendlichen. „Eine Gewichtszunahme in dem Ausmaß wie seit Beginn der Pandemie haben wir zuvor noch nie gesehen“, erklärt Susanne Weihrauch-Blüher, Oberärztin und Sprecherin der Arbeitsgemeinschaft Adipositas (AGA) der DAG. Bereits vor Corona waren 15 Prozent der Kinder



Mit der Messung des Bauchumfangs kann man den Stand des Übergewichts einordnen.

und Jugendlichen übergewichtig oder adipös, jetzt sind es mehr als 16 Prozent, Tendenz steigend.

Ernährungs- und Bewegungsmuster

Das Problem während der Pandemie sei vor allem die mangelnde Bewegung im Freien, etwa durch Sport und Spiel sowie eine Veränderung der Ernährungsgewohnheiten, fand die Universität Leipzig heraus. „Hinzu kam durch die Schulschließungen der damit verbundene Verlust einer Tagesstruktur,

was ein wichtiger Risikofaktor für Adipositas ist“, wie Wieland Kiess vom Department für Kindermedizin der Uni Leipzig betont.

Kinder und Jugendliche aus einkommensschwachen Familien sind doppelt so häufig von Übergewicht betroffen. Sie ernähren sich oft fett- und kohlehydrathaltiger und nehmen weniger Bewegungsangebote wahr. Die aktuellen Preissteigerungen bei (gesunden) Lebensmitteln können dieses Problem weiter verschärfen. Doch auch genetische Komponenten und gesundheitliche Aspekte

zum Beispiel Funktionsstörungen der Hirnanhangdrüse, Schilddrüse bzw. Nebenniere können Übergewicht begünstigen.

Ab wann spricht man von Übergewicht?

Grundsätzlich spricht man von Übergewicht, wenn das Kind 20 Prozent mehr wiegt, als der Durchschnitt seines Alters. Hierüber geben die Einträge im Vorsorgeheft (U-Untersuchungen) in der sogenannten Perzentilkurve Auskunft. Erreicht die Gewichtskurve die 90, liegt ein Übergewicht vor, bei 97. Adipositas.

Da Kinder unterschiedlich groß sind und unterschiedlich schnell wachsen, kann es bei der Kurve zu Schwankungen und Ungenauigkeiten kommen. Der Body Mass Index (BMI) kann zusätzlich Orientierung geben. Einen BMI-Rechner für Kinder gibt es zum Beispiel auf der Seite des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte e. V.

Was können Eltern tun?

Eltern sollten besonders auf Bewegungsangebote für ihre Kinder achten und selber ein Vorbild sein. Die Vorbildfunktion sollte sich auch bei den Essgewohnheiten widerspiegeln. Gesunde Ernährung kann in der Familie von allen gemeinsam erlebt werden, insbesondere bei gemeinsamen Mahlzeiten. Dazu gehört auch die gemeinsame Zubereitung der Speisen. Ernährungswissenschaftler und Ärzte appellieren aber auch an die Wirtschaft, dass die Inhaltsstoffe und vor allem die gesundheitsschädlichen Bestandteile besser gekennzeichnet werden sollten. Ein Beispiel hierfür ist der Nutri-Score (siehe InfoBox).

Sollten Eltern Übergewicht bei ihrem Kind feststellen, ist eine Rücksprache mit dem Arzt zu empfehlen. Auch Beratungsstellen bieten Hilfe.

Die Kinder- und Jugend-Reha der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg

Wir verleihen kleinen Helden neue Kräfte

Fragen Sie Ihren Kinderarzt - **JETZT!**
Oder informieren Sie sich unter
Tel. 0711 848-30614
Regionalzentrum Stuttgart

Unterstützt von
Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND REHABILITATION

Deutsche Rentenversicherung
Baden-Württemberg

TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

Der Nutri-Score ist ein System zur Nährwertkennzeichnung von Lebensmitteln. Eine fünfstufige Farb- und Buchstabenskala zeigt einen Überblick über die Nährwertbewertung eines Produktes. Das System soll eine Orientierung beim Kauf von Lebensmitteln geben und dadurch das Bewusstsein hinsichtlich einer ausgewogenen Ernährung steigern. Es soll insbesondere die Unterscheidung ähnlicher Lebensmittel innerhalb einer Produktgruppe erleichtern. Einige Firmen haben für Ihre Produkte den Nutri-Score bereits auf ihren Verpackungen eingeführt.



Beratung und Angebote:

- Gesundheitsladen, www.gesundheitsladen-stuttgart.de
- AOK Gesundheitskasse, www.aok.de
- DAK Gesundheit, www.dak.de
- Gemeinschaftserlebnis Sport, www.gemeinschaftserlebnis-sport.de
- Klinikum Stuttgart, Adipositaszentrum, www.klinikum-stuttgart.de

„Auf dem Stuhle hin und her..“

AD(H)S ist kein Weltuntergang

von Cristina Rieck

Früher nannte man sie „Zappelphilipp“, heute diagnostizieren Ärzte bei hyperaktiven Kindern häufig AD(H)S. Doch für Eltern sollte die Diagnose Aufmerksamkeitsdefizit-(Hyperaktivitäts)-Syndrom kein Weltuntergang bedeuten. Vielmehr haben sie nun die Chance zu erfahren, wie sie ihr Kind am besten unterstützen und seine durchaus vorhandenen Stärken erkennen können.

Die häufigste psychiatrische Erkrankung unter Kindern und Jugendlichen ist AD(H)S. Aktuelle Studien zeigen, dass in Deutschland etwa fünf Prozent der Kinder und Jugendlichen zwischen drei und 17 Jahren von AD(H)S betroffen sind, Jungen etwa viermal häufiger als Mädchen. Allerdings zeigen Mädchen mit AD(H)S manchmal andere Symptome, wie innere Unruhe oder Stimmungsschwankungen, sodass die Krankheit dann nicht wahrgenommen wird.

Klare Diagnose?

Die Symptome sind eindeutig, doch die Diagnose ist, wie bei vielen anderen psychiatrischen Erkrankungen, nicht so einfach, denn nicht jedes Kind, das solcherlei Symptome zeigt, ist auch tatsächlich ein Kind mit einem Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom. Kinder mit ADS sind besonders reizoffen und von sämtlichen Geschehnissen um sich herum ablenkbar. Gleichzeitig sind sie impulsiv, handeln unüberlegt und können nicht abwarten oder sich zurückhalten. Kinder mit ADHS sind außerdem in hohem Maße hyperaktiv und haben eine ausgeprägte Bewegungsfreude, wohingegen von ADS Betroffene eher als „Träumchen“ gelten, die in ihre eigene Welt abtauchen und eher unteraktiv, also das Gegenteil von hyperaktiv, sind.

Bei manchen Kindern sind erste Anzeichen von AD(H)S bereits im Kindergarten zu beobachten, doch besonders deutlich werden diese dann mit dem Besuch der Schule, denn sich konzentrieren, zuhören und stillsitzen können ADHS-Kinder nicht. ADS-Kinder dagegen fallen selbst in der Schule kaum auf, bis man sich wundert, warum sie den Lernstoff nicht aufnehmen, obwohl sie scheinbar konzentriert dem Unterricht folgen.

Außergewöhnliche Stärken

Doch AD(H)S ist nicht nur als Benachteiligung zu betrachten, denn in jedem Fall haben betroffene



Nicht jede Dynamik bedeutet ADHS.

Kinder und Jugendliche trotz oder gerade wegen ihrer Diagnose vielfältige positive Eigenschaften.

Dr. Katharina Lühring rät Eltern in ihrem kürzlich erschienenen „AD(H)S-Mutmachbuch für Eltern“ darum, „ihr Augenmerk auf die positiven Eigenschaften ihres Kindes zu richten“, denn dadurch könne das Kind seine „Stärken erkennen und einsetzen und so ein gesundes Selbstbewusstsein entwickeln“, erklärt Lühring, die zum Thema AD(H)S promovierte. Sie fand heraus, dass von AD(H)S betroffene Menschen über eine hervorragende Fantasie und Kreativität verfügen, die sich im Schauspiel, Geschichtenerzählen oder Malen zeigen kann. Ihre Hochsensibilität mache sie außerdem zu empathischen Menschen, die Stimmungen anderer klar spüren. „Manche Kinder besitzen eine große Tierliebe, andere sind besonders humorvoll“, beschreibt Lühring die Kinder, die zu ihr in die Praxis kommen. Darum sei es umso wichtiger, dass Eltern ein AD(H)S „niemals nur als Defizit sehen, sondern auch beachten, dass die Potenziale ihres Kindes ausgeschöpft und geachtet werden“.

TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

Der Kinderarzt ist immer die erste Anlaufstelle für Eltern, die den Verdacht haben, dass ihr Kind an AD(H)S leidet. Danach gibt es die Möglichkeit, das Kind beim Sozialpädiatrischen Zentrum (SPZ) im Olgäle vorzustellen, oder sich an die Beratungsstellen der Jugendämter, die schulpsychologische Beratungsstelle des Schulamts oder die interdisziplinäre Frühförderstelle (IFF) des Stuttgarter Gesundheitsamts zu wenden.



Katharina Lühring: Aussergewöhnlich, Direkt, Hilfsbereit, Stark. Das AD(H)S-Mutmachbuch für Eltern, Beltz 2022, 238 Seiten, EUR 19,00, ISBN 978-3-407-86683-7

Ruth Huggenberger: ADHS in der Familie. Strategien für den Alltag. Hogrefe 2019, 256 Seiten, EUR 24,95, ISBN 978-3-456-85798-5

Daniela Chirici: Eine Kindheit mit ADHS. Hogrefe 2022, 84 Seiten, EUR 19,95, ISBN 978-3-456-86193-7

Kaminstudio Müller
Mittelstr. 2
70180 Stuttgart
Tel. 0711 6407728
info@kaminstudio-mueller.de
www.kaminstudio-mueller.de

Down-Syndrom? Richtig.
Down? Von wegen!

In Stuttgart leben 615.019 Menschen. 769 davon mit Down-Syndrom. Oder mit einem Chromosom mehr. Das ist ganz normal. Weil im Durchschnitt jedes 800. Kind mit 46 Chromosomen zur Welt kommt. Menschen mit Down-Syndrom stehen mitten im Leben. Und das ist gut so. Vorurteile oder Berührungängste sind überflüssig.

www.46plus.de

46PLUS
Down-Syndrom Stuttgart e. V.

Kieferorthopädie für Kinder

Kieferorthopädische Frühbehandlung
Ganzheitliche Kieferorthopädie
Schonende Behandlung ohne Zähne ziehen

SONNENBERG Kieferorthopädie

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

www.kfo-stuttgart.com

„Eine Muttermilchperle trägt all die Liebe in sich,
die Du täglich an Dein Kind weitergibst.“



MUMI MADE

MUTTERMILCHSCHMUCK
ERINNERUNGSSCHMUCK

MUTTERMILCHSCHMUCK
Perlen von MUMI MADE sind
Erinnerungen zum Anfassen.

muttermilchschmuck@gmx.de
www.mumi-made.de
INSTAGRAM [petra_necas](#)
TEL 0711 12259399



Physiotherapie für Säuglinge & Kinder

Sandra Steinhauer

Stuttgarter Straße 26
70736 Fellbach
Tel.: 0711 / 58 52 2404
info@physiotherapie-sandra-steinhauer.de



Kinder in Trennung und Scheidung Spielpädagogische Einzelbegleitung

Beratungsangebot für Kinder und Jugendliche im Alter von 6 - 17 Jahren. Im Gespräch und mit kreativen Medien werden Themen wie „Angst, Wut, Trauer, Umbruch“ bearbeitet, begleitet und behandelt.
Kurzzeit-/Krisenintervention

Weitere Infos unter
www.kinderschutzbund-stuttgart.de
Tel. 0711 / 24 44 24



Der Kinderschutzbund
Ortsverband Stuttgart

Stuttgart glutenfrei

Backwaren - Lebensmittel - Geschenke

ab Mitte November 2022 in Stuttgart-Weilimdorf



Wir freuen uns auf Euch!
www.stuttgart-glutenfrei.de

Von Hebammen empfohlen: Natürliche SOS-Hilfe von MABYEN



Wenn die ersten Zähne kommen, bedeutet das meist Unwohlsein für die Kleinsten. Um Erleichterung zu verschaffen, hat MABYEN das natürliche Baby Zahnungsgel entwickelt: Es beruhigt und pflegt das beanspruchte Zahnfleisch ohne Alkohol, Zucker und Lidocain. Schon gewusst? Das Massieren der Zehen kann ebenfalls Schmerzen beim Zahnen lindern. Das naturkosmetische Baby Pflegeöl Mandel eignet sich ideal zur Massage und Pflege der Babyhaut. Dabei ist es sanft zur Haut: Mit natürlichen Bio-Ölen, parfümfrei und ultra sensitiv.

Erhältlich bei:



dm Müller
wird für mich

Haferbrei am Morgen...

Inhaltsstoffe machen ihn zum Superfood



Die Haferpflanze besitzt viele gesunde Inhaltsstoffe.

von **Borjana Zamani**

Hafer und Haferprodukte können bei vielen Krankheiten helfen. Auch überflüssige Kilos lassen sich sanft, aber wirksam vermindern. Vor allem der darin enthaltene Ballaststoff Beta-Glucan macht Haferflocken zu einem echten „Superfood“.

Schon im Jahr 5000 v. Chr. war Hafer als Lebensmittel in Mitteleuropa bekannt. Und seit dem 1. Jahrhundert n. Chr. wurde er als Mittel bei Erkältungs- und Darmbeschwerden empfohlen. Über die Jahrhunderte wurde dieses Wissen bis heute weitergegeben und konkretisiert. So wissen wir heute, dass sein Anbau als klimaschonend gilt und seine Wurzeln bis zu zwei Meter tief in den Boden reichen, was den hohen Nährstoffgehalt des Hafers erklärt. Hafer wächst auch bei ungünstiger Bodenqualität und trägt so zur Erholung des Ackerbodens bei. Außerdem ist die Pflanze wenig anfällig gegenüber Krankheiten und Schädlingen, was wiederum den Einsatz von Pflanzenschutzmitteln gering hält.

Stark gegen viele Krankheiten

„Besonders Personen, die etwa an einer Fettleber, Bluthochdruck oder Magen-Darm-Beschwerden leiden oder auch Menschen mit Typ 2-Diabetes profitieren von einer Ernährung mit viel Haferprodukten“, erklärt Dr. Winfried Keuthage, Ernährungsmediziner und Diabetologe, in seinem Ratgeber „Die Haferkur für einen gesunden Stoffwechsel“. Laut wissenschaftlichen Studien können diese Betroffenen besonders von regelmäßigen Hafermahlzeiten und Hafertagen profitieren. „Hafer ist für die meisten ein überaus verträgliches und gesundes Lebensmittel“, so Keuthage. Im Buch erläutert er, warum die komplexen Kohlenhydrate mit dem Ballaststoff Beta-Glucan für die Gesundheit förderlich sind.

Ein Inhaltswunder

Die Ballaststoffe des Hafers schützen den Darm und reduzieren das Risiko, an Diabetes Typ 2 und an der koronaren Herzkrankheit zu erkranken. Die komplexen Kohlenhydrate sorgen für einen langsamen Anstieg des Blutzuckers und ein langes Sättigungsgefühl, erklärt er und der Ballaststoff Beta-Glucan wirkt sich positiv auf den Blutzucker- und Cholesterinspiegel aus. Schon sieben Esslöffel

Hafer am Tag fördern die Gesundheit. So schützt der zähflüssige Schleim des Beta-Glucans den Darm und gesunde Bakterien vermehren sich darin. Überhaupt ist der Gehalt an Ballaststoffen im Hafer im Vergleich zu anderen Getreidearten sehr hoch.

Zu seinen anderen guten Inhaltsstoffen zählen sein Eiweiß, der gut für die Muskeln ist und auch bei Menschen, die ihr Gewicht reduzieren möchten, von Vorteil sein kann. Die ungesättigten Fettsäuren wirken sich positiv auf den Stoffwechsel aus und seine zahlreichen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente stärken den ganzen Organismus. Seine Antioxidantien schützen vor Herz-Kreislauf und Krebs-Erkrankungen. So wirkt Avenanthramid, das nur im Hafer vorkommt, der Gefäßverengung entgegen und wirkt entzündungshemmend. Da Hafer keine Laktose enthält, eignen sich seine Produkte bei Unverträglichkeit gegenüber Laktose.

Verschiedene Haferprodukte

Das Buch „Die Haferkur für einen gesunden Stoffwechsel“ erklärt die Wunderpflanze Hafer und motiviert zu einer besseren Ernährung. Mit Haferprodukten – von Schmelzflocken und Hafergrütze über die Kleie bis zum Hafermehl und Hafergetränken ist es leicht möglich, ab sofort ein bisschen gesünder zu leben. Die Zubereitung ist einfach und geschmacklich lassen sich viele Gerichte mit ein paar weiteren gesunden Zutaten und Gewürzen aufpeppen.

Das Buch enthält 75 meist vegane, vegetarische und glutenfreie Rezepte unter anderem für Müsli, süße und salzige Snacks, Haferpizza, Paffkuchen und veganes Hafer-Proteinbrot uvm. Und es erklärt, wie man seine eigene individuelle Haferkur gestalten könnte, wie sich „Hafertage“ auf die Gesundheit auswirken und zu einer langfristigen Besserung bei bestimmten Krankheiten führen. Ab heute könnte man täglich eine Hafermahlzeit einführen oder noch besser, mit zwei Hafertagen im Monat den Stoffwechsel in Schwung bringen. Der Körper ist sofort dankbar und verbessert langfristig seine Leistung und Gesundheit.



Dr. med. Winfried Keuthage,
Die Haferkur für einen gesunden
Stoffwechsel, Natürliche Hilfe
bei Diabetes, Fettleber und
Fettstoffwechselstörungen, TRIAS
Verlag, Stuttgart, 2021, 17,99
EUR, ISBN: 9783432114293

Leckere Haferrezepte

Aus dem Buch „Die Haferkur für einen gesunden Stoffwechsel“ des Trias-Verlages durften wir aus 75 Rezepten zwei leckere auswählen. Beide sind glutenfrei und vegan und haben uns besonders gut geschmeckt. Guten Appetit!

Veganes Hafer-Proteinbrot

Die große Menge an Protein erleichtert den Muskelaufbau. Das Brot ist aber auch für die Geschmacksnerven ein Highlight.

(Nährwerte pro Scheibe 130 kcal, 6-3 g Fett, 9 g KH, 4 g Ballaststoffe, 8 g Eiweiß, 0,8 g Beta-Glucan)

Zubereitung

Saaten, Nüsse, Leinsamen, Chiasamen, Flohsamenschalen und Wasser mischen. Alles circa 30 Minuten quellen lassen. Restliche Zutaten hinzugeben und alles zu einem Teig verkneten.

ZUTATEN FÜR 1 BROT

(750 g, je Scheibe 60 g)

- 100 g Saaten und/oder Nüsse, gehackt
- 90 g Leinsamen, geschrotet
- 2 EL Chiasamen
- 4 EL Flohsamenschalen
- 400 ml Wasser
- 100 g Hafermehl
- 50 g Haferflocken
- 100 g veganes Proteinpulver (Mungobohnenprotein)
- 1 TL Salz
- 3 TL Ahornsirup
- 1 EL Rapsöl
- 2 TL Backpulver
- frische Kräuter nach Geschmack



© Rogge & Jankovic, Köln

Diesen circa 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.

Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und 60–80 Minuten backen. Vor dem Servieren vollständig auskühlen lassen.

Ofenfrische Haferpizza

Lust auf eine Pizza, auch wenn das nicht die gesündeste Mahlzeit ist? Genau dafür ist dieses Rezept eine gute Alternative. (Nährwerte pro Portion 385 kcal, 7 g Fett, 60 g KH, 13 g Ballaststoffe, 14 g Eiweiß, 5,3 g Beta-Glucan)

Zubereitung

Hafermehl und Haferkleie vermengen. Backpulver, Flohsamen und Salz unterrühren und nach und nach Wasser hinzugeben. Den Teig circa 10 Minuten quellen lassen. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Den Teig gut durchkneten und in die gewünschte Form ausrollen. Anschließend ohne Belag 10–15 Minuten backen. Wenn der Teig leicht gebräunt ist, mit gewünschtem Belag belegen (siehe Tipp) und weitere 20 Minuten backen. Warm genießen.



© Rogge & Jankovic, Köln

Variante:

Für eine saftigere Konsistenz nach Belieben noch 100 g Quark zum Teig hinzugeben.

Tipp:

Die Pizza kann mit einer leckeren Tomatensauce und frischem Gemüse belegt und mit ein bisschen Käse überbacken werden. Oder man bestreicht sie schlicht mit etwas Quark, auch so schmeckt die Haferpizza großartig.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN a 200g

- 300 g Hafermehl
- 100 g Haferkleie
- 2 TL Backpulver
- 2 TL Flohsamenschalen
- 1 Prise Salz
- 400 ml Wasser

Beziehungswerkstatt

Alexandra Kauffmann

Endlich raus aus der Krise!

ICH BIETE AN:

- › Paarberatung / Paartherapie
- › Einzelcoaching
- › Kommunikationstraining mit Videoanalyse
- › Trennungsbegleitung
- › Workshops



www.beziehungswerkstatt-kauffmann.de

THERAPIE PRAXIS BEATE KLEIN

EINZEL, PAAR UND FAMILIENTHERAPIE
ELTERNCOACHING
BERATUNG UND THERAPIE FÜR PFLEGEFAMILIEN

0151-65137202
INFO@THERAPIE-PRAXIS-KLEIN.DE
WWW.THERAPIE-PRAXIS-KLEIN.DE

MARKTSTRASSE 7 BÖBLINGEN



Kinderzahnheilkunde

Stuttgart / Hirschstr. 26
0711-22 939 940

Gerlingen / Hauptstr. 17
07156-17 73 678

Filderstadt / Sielminger Hauptstr. 36
07158-95 60 990



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

GESCHENKT EINEN MONAT SPORT

BEIM MTV STUTTGART
sofern Platz im Kurs verfügbar

sofern Platz im Kurs verfügbar

von Andrea Krahl-Rhinow

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

Praxis ENWAKO®
Niels Ewald
Hegnacherstr. 22
70736 Fellbach
0711/3003896
info@enwako.de

Lerntherapie und Entwicklungstraining - die effektive Kombination

Stockendes Lesen, viele Abschreibfehler und erhöhte Ablenkbarkeit?

Wir können helfen!

Corona belastet seelische Gesundheit

Auswirkungen der Pandemie auf Kinder



Lockdowns schränken die sozialen Kontakte ein und haben bei vielen Kindern und Jugendlichen zu gesundheitlichen Problemen geführt.

von Andrea Krahl-Rhinow

Wie hat sich die pandemische Belastung auf die Gesundheit der Kinder ausgewirkt? Eine Frage, die viele Experten, aber auch Eltern interessiert. Eine neue Studie zeigt die Auswirkungen, die insbesondere Familien mit geringem Einkommen treffen.

In der Corona-Zeit und vor allem zu Lockdownzeiten war alles anders. Quarantäne zwang die Kinder, zu Hause zu bleiben. Schulschließungen machten Homeschooling notwendig. Kontakte zu Freunden wurden stark reduziert und Freizeitmöglichkeiten waren deutlich eingeschränkt. Das alles hat Auswirkungen auf die Kinder, auch gesundheitlich.

Um der Frage nach gesundheitlichen Auswirkungen der Pandemie nachzugehen, hat das Wissenschaftliche Institut der AOK (WiDO) in Kooperation mit dem Deutschen Jugendinstitut im Februar und März 2022 gut 3.000 Mütter von dreis bis zwölfjährigen Kinder befragt. Das Gute vorweg: Die Mehrheit der Befragten gab an, dass die meisten Kinder relativ gut durch die Pandemie gekommen sind. Nur 16 Prozent der befragten Mütter bemerkten eine Verschlechterung der körperlichen Gesundheit ihres Nachwuchses. Allerdings berichteten mehr als 30 Prozent, dass die seelische Belastung der Kinder gelitten habe. Das betraf vorwiegend Haushalte mit niedrigeren Einkommen.

Soziales Gefälle bei seelischen Erkrankungen

„Wie ein roter Faden zieht sich durch fast alle Ergebnisse unserer Untersuchung, dass Kinder aus sozial schwächeren Familien deutlich stärker durch die Pandemie belastet waren“, sagt Klaus Zok, Studienleiter im Forschungsbereich Gesundheitspolitik und Systemanalysen des WiDO.

Gerade bei der Frage nach der seelischen Gesundheit der Heranwachsenden zeigt sich ein

deutliches soziales Gefälle. Insbesondere Alleinerziehende und Mütter mit einfacher Bildung und geringem Haushaltseinkommen stellten eine Verschlechterung fest.

Mehr Unterstützung in der Bildung ist gefragt

Viele Kinder konnten seit der Pandemie die Angebote zur Betreuung und Erziehung, aber auch zur Förderung der schulischen Bildung und zur Vorschulbildung nicht, oder nur unregelmäßig, nutzen.

„Nun gilt es, die pandemiebedingten Belastungen zu bewältigen und Versäumtes nach- oder aufzuholen“, so Zok.

Mütter wünschen sich Unterstützung, zum Beispiel durch Förderangebote, Sportvereine, Schulpsychologen oder Sozialarbeiter. Familien mit niedrigem sozialen Status haben für ihre Kinder vor allem auch Bedarf an Nachhilfe- und Lerngruppen. Zok befürchtet jedoch, dass entsprechende Angebote nicht ausreichend von den Kindern genutzt werden, die es besonders nötig haben, da oft viel Eigeninitiative der Eltern notwendig ist, um entsprechende Kurse und Förderungen ausfindig zu machen und einen Platz zu ergattern. Die Nachfrage ist groß.

Reizbarkeit und Aggressivität als Folge

Zusätzlich müssen auch die Auswirkungen der Pandemie innerhalb der Familie bewältigt werden. Mangelnder Kontakt zu anderen Kindern, aber auch erhöhter Medienkonsum und Bewegungsmangel führten zu Reizbarkeit und Unkonzentriertheit. Der Coronastress zeigt sich bei Kindern auch durch Ängstlichkeit, Aggressivität, Antriebsmangel, Unruhe und gedrückte Stimmung.

Aber die Pandemie hat nicht nur negative Begleiterscheinungen. Denn auch über einen gestärkten Familienzusammenhalt und das Entdecken neuer, gemeinsamer Hobbys wird berichtet.