

EDITORIAL



Zurück aus Arkadien

Liebe Eltern,

vor kurzem bin ich von einem wunderbaren Urlaub zurückgekehrt, der mich immer noch zum Schwärmen bringt, wenn ich davon erzähle. Zwei Wochen sind mein Mann und ich auf dem Peloponnes unterwegs gewesen und haben unfassbar schöne Landschaften und Sehenswürdigkeiten, herrlich klares Meerwasser und einsame Strände erlebt, haben viele nette Bekanntschaften geschlossen und die wunderbare Gastfreundschaft der Griechen genossen. Im Rückblick kommt mir das Land geradezu paradiesisch vor, so dass man in diesem Zusammenhang von Arkadien sprechen kann, das als poetisches Synonym für ein freies Leben in idyllischer Natur benutzt wird. Tatsächlich ist Arkadien eine von fünf Landschaften auf dem Peloponnes und nicht nur dabei stößt man dort an vielen Orten auf wichtige Begriffe und Stationen der Menschheitsgeschichte.

Dass wir dies so genießen konnten, hat natürlich auch damit zu tun, dass wir – wie fast alle anderen – lange nichts dergleichen unternommen haben und sich das Leben hauptsächlich in der näheren Umgebung abgespielt hat. Deshalb ist man jetzt umso dankbarer für diese wiedergewonnene Reisefreiheit, die einem bewusst macht, welche großen Schätze und Erlebnisse es außerhalb der eigenen Lebenswelt zu entdecken gibt. Die dabei gemachten Erfahrungen erweitern den eigenen Horizont und führen zu mehr Verständnis und Respekt für das Leben anderer Völker, bei uns speziell der Griechen.

Aber auch in Stuttgart und in der Region ist das öffentliche Leben vielerorts zurückgekehrt und bietet wieder mehr Abwechslung und Entspannung und Möglichkeiten der Begegnung. Dies konnte man vor allem an den letzten Wochenenden spüren, wenn man in der Stadt unterwegs war und überall die ausgelassene Stimmung erlebt hat. Leider haben es dabei manche übertrieben und einzelne Plätze so hinterlassen, dass sie für andere nicht mehr nutzbar sind. Dies gefährdet den sozialen Frieden in der Stadt, die nicht nur für Partygäste attraktiv sein soll. Lesen Sie dazu auch den Artikel mit Kommentar auf Seite 8.

Arkadien kann überall sein, wenn wir einerseits die Freiheit genießen, aber andererseits die Idylle nicht zerstören, wenn wir füreinander Verständnis zeigen, aber auch Verantwortung übernehmen.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen schöne Sommerwochen, für die wir wieder viele Anregungen und Tipps gesammelt haben!

und das Luftballonteam

Training for life
by training on stage!
Fähigkeiten fürs Leben
erwerben durch Schauspiel, Tanz,
Gesang und Performance.

Bieten Sie Ihrem Kind die Möglichkeit auf Basis der drei elementaren Grundfertigkeiten Tanz, Gesang und Schauspiel sowie deren Zusammenführung in der Performance, mehr Kreativität, Konzentration, Selbstbewusstsein und viel Spaß ins Leben zu bringen!

An unserem Standort in Stuttgart haben Sie die Möglichkeit, unser Unterrichtsangebot auszuprobieren.

Schnuppertermin vor den Sommerferien:
Samstag, 24.07 von 10:00 - 13:00 Uhr

Schnuppertermine nach den Sommerferien:

Freitag	17.+24.09.	16:00 - 19:00
Samstag	18.+25.09.	10:00 - 13:00
Sonntag	19.+26.09.	10:00 - 13:00

Bitte melden Sie Ihr Kind an, da die Plätze beschränkt sind.

Stage Academy [JAS] Stuttgart Süd
Kupferstr. 36, 70565 Stuttgart



www.jas-stage.academy
Mail: stuttgartsued@jas-stage.academy
Tel.: 0711-78251931

Sophienstraße 40
70178 Stuttgart
Tel.: 0711.563 989

www.kinderzähne-stuttgart.de

Praxis für Familien- und Kinderzahnheilkunde
mit Kieferorthopädie

**Gesunde Zähne für
die gesamte Familie.**

Jetzt auch mit Lachgassierung!

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

**8**

Müll wird zum Problem

**11**

Ausflug des Monats

**12**

Sommerfrische

Titelthema: Spiel und Spaß im Schatten

An heißen und sonnigen Tagen freut man sich, wenn man im Schatten und bei frischer Luft Kraft tanken kann und die Kinder Spaß haben. Ein Waldspielplatz ist dann genau das Richtige. Unsere Redakteurinnen stellen einige vor, die sie selbst gerne mit ihren Kindern besuchen.

Aktuell

- Müttern eine Stimme geben: @facesofmoms 5
- Nachgefragt: Kinder und Jugendliche während Corona 6
- Expertinnen beantworten Leserfragen: 6
- Was ist „Psychologische Beratung“? 6
- „Ekelhaft, rücksichtslos, schrecklich, ich bin entsetzt“ 8
- Müll auf Plätzen und in Parks wird zum Problem 8
- Wandertour für Familien zum Schönbuchturm 9
- Neue Bewegungsangebote für alle Altersgruppen 9

Dies & Das**Ausflug des Monats**

- Born to be wild - 10
- Eine wilde Tour durch den Nordschwarzwald 11

Sommerfrische

- Titelthema:** Spiel und Spaß im Schatten - 12
- Schöne Waldspielplätze in und um Stuttgart 14
- Knackig und frisch: Leckere Salatrezepte für den Sommer 14

Ferien

- „Feriencampmesse“: Ferienangebote im Heft und online 16

Kultur

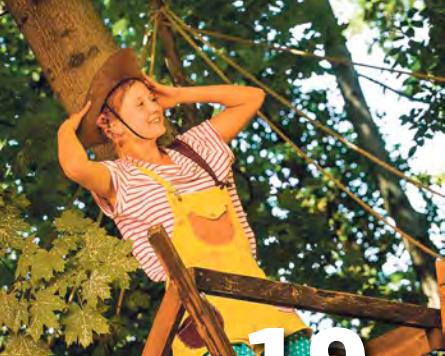
- Zeichnen lernen mit dem Luftikus beim Sommer der Stadtkultur am Mercedes-Benz 17
- Catweazle ist zurück - Kinostart im Juni 18
- Junge Akademie Stuttgart startet wieder 18
- Theater unter freiem Himmel - Freilichttheater 19

**Luftikus**

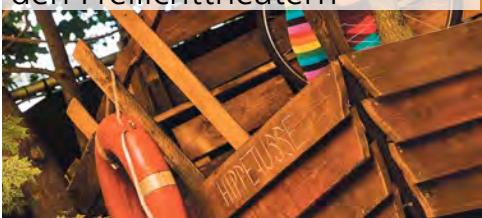
- Die kunterbunte Kinderzeitung 20

Schwangerschaft und Geburt

- Titelthema:** Familie werden, Paar bleiben: 22
- Wie die Partnerschaft auch mit Kindern gelingt 22
- „Frau steht im Mittelpunkt“: 24
- Medizinische Leitlinie für Geburt liegt vor 24
- Mit Bauch und Baby auf dem Rad - 25
- Radeln während der Schwangerschaft und danach 25
- Wohin mit Baby in Stuttgart und der Region? 26
- Paradigmenwechsel: Liegen hält keine Fehlgeburt auf 26

**19**

Saisonstart bei den Freilichttheatern

**22**

Schwangerschaft und Geburt



LIVING

Titelthema: Familie werden - Paar bleiben

In vielen Beziehungen geht nach der Familiengründung die gewohnte Leichtigkeit verloren. Dazu gesellt sich gern eine gewisse Distanz, weil Vater und Mutter womöglich einen ziemlich unterschiedlichen Alltag erleben. Was können Eltern tun, um als Paar glücklich zu bleiben?

**31**

Veranstaltungskalender Juli

**12+: für Teenager**

- Baumklettern im Haus des Waldes 30
- Theater: „Deep Inside“ im JES 30
- Erlebnispfad mit Smartphone 30

Veranstaltungskalender

- Tageskalender Juli 31
- Impressum 41

Kurse, Beratung, Treffpunkte

- Branchenverzeichnis 44

Suche & Finde

- Kleinanzeigen 45

Bis eine* weint

Müttern eine Stimme geben - @facesofmoms

von Christina Stefanou

die Corona-Zeit ist für viele Mütter eine Herausforderung. Alle Versprechen, Kinder und Karriere vereinbaren zu können, sind wie Seifenblasen zerplatzt, als Kitas und Schulen geschlossen wurden. Plötzlich hieß es Homeoffice, Haushalt, Homeschooling, Kinderbetreuung unter einen Hut zu bringen. Vor allem Mütter haben das aufgefangen.

Nicole Noller und Natalie Stanczak, selbst betroffen, wollten dem etwas entgegensetzen. So entstand @facesofmoms (fom*), eine Plattform, die zeigt, welchen Herausforderungen Mütter gegenüberstehen. Nicht nur während der Krise. Jetzt haben die beiden ein Buch veröffentlicht „Bis eine* weint“. Wir haben mit ihnen über den größten „Abfuck“ und den deutschen Müttermythos gesprochen.

Wie kam es zur Idee für Euren Blog?

Als Soziologin hat sich Natalie viel mit sozialer Ungleichheit auseinandersetzt. Im Zuge von Pandemie und Lockdown wurde sichtbar, wie sehr unsere Gesellschaft in dieser tradierten Mutterrolle gefangen ist. Plötzlich wurde das Thema bewusster wahrgenommen und wir wollten den Müttern eine Stimme geben. Nach zwei Tagen telefonieren in Dauerschleife gingen wir innerhalb eines Wochenendes auf Instagram live. Es war klar, dass wir genau jetzt damit raus mussten.

Worum geht es bei @facesofmoms?

In einem Satz: Wir machen die strukturelle Ungleichheit von Müttern sichtbar und sensibilisieren für Gleichberechtigung und den Wert von Fürsorge und Care-Arbeit (Anm: Sich-Kümmern im Alltag). Es sind wesentliche Bausteine unserer Gesellschaft und so sollten sie auch bewertet sein.

Ihr stellt Müttern drei Fragen: ihre größte Herausforderung, ihr größter „Abfuck“ und danach, was helfen würde. Gibt es ein besonders dringliches Thema?

Neben gesellschaftlichen und politischen Aspekten eint alle interviewten Mütter*, dass sie eine Art „Kulturschock“ erfahren. Die Realität mit Kind sieht anders aus als das, was „versprochen“ wurde. Keiner Mutter geht es darum, ihre Mutterschaft rückgängig zu machen, sondern auf die Umstände aufmerksam zu machen. Sie wollen nicht allein die ganze Verantwortung tragen, nicht sozial dafür bestraft und nicht dafür verurteilt werden, wie sie ihre Mutterschaft leben.

„Eine „gute Mutter“ ist eine aufopferungsvolle, selbstlose „Über-Mutter“. Wer nicht in dieses Schema passt, wird kollektiv verurteilt.“ Die Aussage in Eurem Buch, beschreibt eher die Mütter-Rolle in den 50ern. Hat sich tatsächlich nichts geändert?

Natürlich haben sich Gegebenheiten geändert und soziale Normen verschoben, aber das Ideal von Mutterschaft ist unserer Meinung das Gleiche geblieben. Der Müttermythos beschreibt das gesellschaftliche Narrativ, dass das Muttersein das vermeintlich größte Glück



Nicole Noller und Natalie Stanczak

im Leben einer jeden Frau ist. Die Rolle der Frau ist gesellschaftlich darauf geprägt und daraus resultieren Faktoren, wie Mental Load (Anm: die psychische Belastung durch das Organisieren des Alltags) und die geringe Wertschätzung von Care-Arbeit. Es ist heutzutage immer noch ein Tabu, dieses gesellschaftliche Ideal in Frage zu stellen und offen Kritik an dieser tradierten Vorstellung zu üben.

Ist das ein typisch "deutsches Phänomen"?

Verkürzt dargestellt: ja. Ein westdeutsches würden wir sogar noch spezifizieren. Wir sind noch sehr vom nationalsozialistischen Mutterbild geprägt, in dem Muttersein der Inbegriff von Weiblichkeit war. Abgesehen davon leisten - mit wenigen Ausnahmen - Frauen weltweit mehr unbezahlte Care-Arbeit als Männer.

Was würde den Müttern helfen?

Politische Grundlagen müssten geändert werden, um Gleichberechtigung überhaupt möglich zu machen. Die Abschaffung des Gender Pay Gaps (Verdienstunterschied zwischen Männern und Frauen), der Motherhood Lifetime Penalty (Benachteiligung berufstätiger Mütter bei der Bezahlung im Vergleich zu kinderlosen), der Teilzeitfalle und Altersarmut. Weg mit dem Ehegattensplitting und eine bessere Ermöglichung für Väter, in Elternzeit zu gehen, sowie ein statusunabhängiges Elterngeld. Förderung und Unterstützung unterschiedlicher Lebensformen. Überhaupt erstmal die gesellschaftliche Anerkennung struktureller Benachteiligung gegenüber Frauen.

Denn erst, wenn das Problem anerkannt wird, können sich diese tradierten Strukturen lösen. Mütter und Eltern brauchen eine politische Lobby! Das wird aktuell klarer denn je!

ZUR PERSON

Nicole Noller, 35, Mama von 2 Kids, angestellte Eventmanagerin und selbstständig als Projektmanagerin, aus Asperg

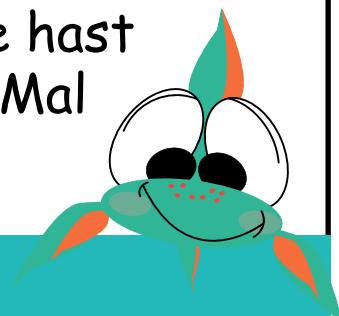
Natalie Stanczak, 36, Mama von 2 Kids, Soziologin und selbstständige Fotografin, aus Augsburg



Bis eine* weint,
von Nicole Noller
und Natalie Stanczak,
Palomaa Publishing,
ISBN: 978-3-9821915-6-0,
18 Euro

Milchzähne hast
Du nur ein Mal
im Leben.

der
milchzahn.
com



**Lernpotenziale
entfalten**



Karin Schierle

Tel. 0152 0 31 31 53 2

www.HiLights-Potenzialtraining.de

www.lessing-schulen.de
**Stipendiaten-
programm**
für Schüler*innen mit
guten Leistungen

**Privatschule
ab 10 € mtl.**

Lessing
Schulen

Erfolgsquote 100%

Realschulabschluss und Abitur im Schuljahr 2019/20

Den Menschen sehen.

SCHULE
neu
gedacht

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

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

N Nikolauspflege

Thema: Psychologische Beratung

Elternfrage:

Eine Freundin von mir nimmt wegen der Coronapandemie psychologische Beratung in Anspruch, aber ich kann mir darunter so gar nichts vorstellen. Bringt das überhaupt etwas oder müssen wir es nicht selbst schaffen, aus dieser Krise herauszukommen?

Antwort:

Der Alltag Ihrer Freundin hat sich durch die Pandemie stark verändert. Das fördert oft seelischen Druck und Unzufriedenheit. Obwohl sie sonst ihr Leben im Griff hat, läuft gerade nichts zusammen. Die Toleranzgrenze sinkt und die Nerven liegen blank. Für diese Situation ist die Psychologische Beratung genau das Richtige. In den Beratungsgesprächen werden gemeinsam Lösungswege erarbeitet.

„Verändere deine Sicht auf dein Leben - und die Sicht auf dein Leben wird sich verändern“



Psychologische Beratung hat ein klares Aufgabenfeld, es wird keine Diagnose gestellt, es gibt keine Krankenakte und es werden keine Pillen verschrieben. Zudem füllt sie eine Lücke in unserem überforderten Gesundheitssystem. Ebenso kann sie die Wartezeit auf einen Psychotherapeutischen Platz verkürzen. Die Beratung findet in einem geschützten Rahmen statt, der frei von Wertung ist. Alles geschieht auf Augenhöhe und mit Ihrem Einverständnis. Ziel ist das seelische Gleichgewicht und Wohlbefinden wieder herzustellen, um möglichst schnell aus der schwierigen Lebenssituation herauszukommen.

Die Psychologische Beratung ist eine milde Form im Bereich psychologischer Versorgung. Ziel ist die Lösung und Überwindung von persönlichen und sozialen Konflikten und die Verbesserung der Lebensqualität. Eine Psychologische Beratung ersetzt weder eine ärztliche Behandlung noch Psychotherapeutische Therapie. Ich weiß, wir in Deutschland haben noch eine andere Gesundheitskultur. Bei körperlichen Beschwerden gehen wir zum Arzt. Nicht anders ist es mit unserem seelischen Befinden - auch die braucht Rat und Unterstützung. Meine ganz persönliche Meinung ist; wir müssen gegenüber unserem Seelenleben offener werden und das Leid nicht als Versagen oder gar Scham ansehen. Bedanken Sie sich bei Ihrer Freundin, die den Weg „Hilfe zur Selbsthilfe“ schon gegangen ist, und Sie für das Thema Psychologische Beratung sensibel und aufmerksam gemacht hat.

Zur Person:

Angelika Effmert

ist Psychologische Beraterin. Seit vielen Jahren ist Ihr das seelische Wohlbefinden der Menschen sehr wichtig. Besuchen Sie Ihre Homepage, um weitere Informationen zu erhalten. www.angelika-effmert.de

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

„Habt ihr uns vergessen?“

Kinder und Jugendliche während Corona

von Tina Bähring

Wir haben Kinder und Jugendliche im Alter von fünf bis 14 Jahren gefragt, wie es ihnen gerade geht. Was ihnen fehlt, was Corona und der Lockdown für sie bedeutet hat und unter was sie seit Beginn der Pandemie besonders leiden.

Eins ist merklich aufgefallen: fast alle befragten Kinder und Jugendlichen hatten das Gefühl, dass sie von den Erwachsenen, die letztlich über sie entscheiden, nicht gehört und nicht ernst genommen werden. Längst ist durch viele Studien, Kinderpsychiater und Ärztinnen belegt, dass die Pandemie und die damit verbundenen Einschränkungen für die meisten Kinder und Jugendlichen spürbare Folgen hat. Auch die von uns befragten Kinder und Jugendlichen vermissten den normalen Alltag, die Schule, den Sport. Und natürlich das so wichtige soziale Miteinander.

Bei unseren Gesprächen wollten wir auch wissen: „Was würdest du den Erwachsenen, die die Corona-Regeln machen und Entscheidungen treffen, gerne sagen oder sie gerne fragen?“ und diese Fragen

haben wir an den Stuttgarter Oberbürgermeister Dr. Frank Nopper und an die Kinderbeauftragte der Landeshauptstadt Maria Haller-Kindler weiter gegeben. Der OB antwortete auf die Kinder-Frage „Warum durften meine Eltern zur Arbeit gehen und ich nicht in die Schule?“: „Wahrscheinlich hat die Ministerpräsidentenrunde dies deshalb so beschlossen, weil sie gedacht haben, dass man Erwachsene in Großraumbüros besser mit den Hygiene- und Abstandsregeln „verteilen“ kann, also die Kontakte reduzieren kann, als Kinder in der Schule, die im Klassenzimmer engen Kontakt zueinander haben.“ Zur Frage, ob Kinder bei all den Entscheidungen vergessen worden sind, erklärt Haller-Kindler: „Als Kinderbeauftragte frage ich mich jeden Tag, wie es den Kindern geht und bringe die Anliegen von Kindern auch im Rathaus ein! Es war und ist aber total schwierig, mit Kindern in Kontakt zu kommen, wenn die Schulen und Kitas zu sind! Über Zeitungen und Internet haben wir Kinder informiert, auch gemeinsam mit der Stuttgarter Jugendhausgesellschaft über www.ideenwerkstadt.de. Manche Kinder schreiben mir auch und bekommen natürlich eine Antwort!“.

Die Befragung haben wir Ende Mai durchgeführt.

Mathis, auf einer weiterführenden Schule



Wie geht es dir gerade?

Mir geht es gut. Mir ist aber oft langweilig.

Was machst du gerne?

Fußballspielen, Schlagzeugspielen, zocken, lesen.

Weißt du, was Corona ist?

Ein Virus, das die Krankheit covid 19 überträgt.

Was findest du richtig doof an Corona?

Dass man so oft zuhause ist und seine Freunde

nicht so oft sehen kann, wie man will.

Was fehlt dir, seit es Corona gibt? Was geht nicht mehr, was vermisst du?

Ich kann nicht mehr im Verein Fußball spielen, nicht in die Schule gehen. Ich kann meine Freunde nur einzeln sehen und wir können nicht ins Kino oder Schwimmbad gehen. Das würde ich gern mal wieder machen.

Gibt es auch etwas, was dir besser gefällt, seit nicht mehr alles ganz „normal“ ist?

Wenn man mal irgendwo hingehen kann, ist es nicht so voll, das finde ich gut. Das war letztes Jahr im Freibad so.

Wie findest du den online-Unterricht?

Doof und manchmal langweilig. In der Schule macht der Unterricht mehr Spaß, man kann mal mit dem Nebensitzer Quatsch machen.

Was machst du als allererstes, wenn man wieder alles machen darf?

Mich mit allen meinen Freunden treffen und alle Kinogutscheine einlösen, die ich habe.

Stella, Grundschulkind

Was machst du gerne?

Ich reite gerne und renne herum. Ich spiele gerne Fangen und Basketball.

Weißt du, was Corona ist?

Ja. Ein Virus. Corona ist sehr gefährlich und es sterben viele Menschen jeden Tag.

Was fehlt dir, seit es Corona gibt? Was geht nicht mehr, was vermisst du?

Freunde sehen. Oma und Opa nicht besuchen. Und Termine für den Zoo ausmachen ist doof.

Gibt es auch etwas, was dir besser gefällt, seit nicht mehr alles ganz „normal“ ist?

Ich habe mehr Zeit, zu Hause zu sein und zu spielen.

Wie findest du den online-Unterricht?

Ok.

Was würdest du den Erwachsenen, die die Corona-Regeln machen und



Entscheidungen treffen, gerne sagen?

Warum müssen wir soviel Distanz halten, obwohl wir Masken tragen?

Was machst du als allererstes, wenn man wieder alles machen darf?

Schwimmen gehen! Meine Großeltern und andere Leute wieder besuchen!

Silas, Kindergartenkind

Wie geht es dir gerade?

Mir geht es gut. Ich bin froh, weil die Oma mich heute besuchen kommt.

Weißt du, was Corona ist?

Ja, eine Krankheit, die ist schlimm, weil man kann daran sterben.

Was findest du richtig doof an Corona?

Ich finde es doof, dass man Maske tragen muss. Ich kann dann nicht sehen, wie die Leute aussehen. Ich finde es auch blöd, dass ich meine Freunde nicht einladen darf. Und dass ich nicht in ein Theater, nicht in das Kino und auch nicht in das Schwimmbad gehen kann.

Wie ist dein Tagesablauf unter der Woche?

Aufstehen, Frühstück, in die Notbetreuung in den Kindergarten gehen, Draußen spielen oder Radfahren, Abend essen, mit meinen Geschwistern spielen, ein Buch anschauen, schlafen.

Was fehlt dir, seit es Corona gibt? Was geht nicht mehr, was vermisst du?

Vor allem das Schwimmbad. Dass wir nicht in



Urlaub konnten. Dass ich nicht Skifahren konnte.

Was würdest du den Erwachsenen, die die Corona-Regeln machen und Entscheidungen treffen, gerne sagen?

Vor allem sollen die Erwachsenen Maske tragen und sich an die Regeln halten. Ich finde es sehr dumm, dass manche Erwachsene sich nicht an die Regeln halten.

Auf was freust du dich schon sehr?

Auf Weihnachten. Und auf die Sommerferien.

Josh, Grundschulkind

Wie geht es dir gerade?

Mittel.

Was machst du gerne?

Ich lese gerne, ich spiele gerne Fußball und spiele gerne mit meinen Eltern Switchspiele.

Wie ist dein Tagesablauf unter der Woche?

Ich stehe auf, ziehe mich an, mache meine Schulaufgaben und spiele dann mit Jacob, meinem Hund. Ich helfe im Haushalt und kuche mit meinen Eltern gerne und laufe mit spazieren.

Was fehlt dir, seit es Corona gibt? Was geht nicht mehr, was vermisst du?

Mich mit Freunden treffen. Man kann nicht mehr ins Schwimmbad, man kann auch keine Klassenausflüge machen. Meine Freunde vermissen mich.

Gibt es auch etwas, was dir besser gefällt, seit nicht mehr alles ganz „normal“ ist?

Ja, ich habe mehr gemeinsame Zeit mit meinen



Eltern. Und Papa hat täglich Homeoffice. Das ist schön.

Wie findest du den Online-Unterricht?

Eigentlich ganz schlecht. Moodle bricht ganz oft ab. Und Zoom können wir immer nur 45 Minuten benutzen.

Auf was freust du dich schon sehr?

Wenn Corona endlich vorbei wäre.

Ada, auf weiterführender Schule



Wie geht es dir gerade?

Nicht so gut! Wegen Corona.

Wie ist dein Tagesablauf unter der Woche?

Ich habe online Schule und danach mache ich meine Hausaufgaben. Einmal in der Woche habe ich online Klavierunterricht und online Konfirmationsunterricht.

Was fehlt dir, seit es Corona gibt? Was geht nicht mehr, was vermisst du?

Mir fehlen meine Freundinnen. Man muss immer sehr vorsichtig sein und kann nicht einfach irgendwo hingehen. Ich kann meine Sportarten wegen Corona nicht machen. Und ich habe meine Familie seit letztem Sommer nicht mehr gesehen. Wir konnten auch letztes und dieses Schuljahr nicht ins Schullandheim, das finde ich so schade.

Gibt es auch etwas, was dir besser gefällt, seit nicht mehr alles ganz „normal“ ist?

Am Anfang mochte ich Homeschooling.

Wann warst du zuletzt in der Schule?

Irgendwann im Dezember.

Wie findest du den online-Unterricht?

Sehr anstrengend.

Was würdest du Frau Merkel gerne sagen?

Warum haben Sie die große Querdenker-Demo erlaubt? Warum durften alle Klassen in die Schule, außer die 7. und 8. Klasse?

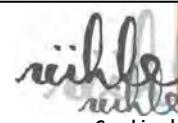
Was machst du als allererstes, wenn man wieder alles machen darf?

Ich würde mich mit all meinen Freundinnen auf einmal treffen und ins Freibad oder Eis essen gehen.

TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

Im Juli wird das Kinderbüro zu einer Videokonferenz einladen mit dem Thema, was Kinder und Jugendliche nach der Corona-Zeit brauchen und

wie wir sie unterstützen können. Es können sich gerne Kinder im Kinderbüro (kinderbuero@stuttgart.de) melden, die Vorschläge und Wünsche in die Konferenz einbringen wollen!



diane.ruehle.coaching

Coaching | Psychologische Beratung

Vorbeugen ist besser als heilen... -Hippokrates -

Kinder-, Jugend- und Erwachsenencoaching | Burnout- und Stressprophylaxe | Mentaltraining | Entspannungspädagogik |

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



Notfall im Alltag?
Wir helfen!

Familienpflege + Haushaltshilfe

Rufen Sie uns an:

im Stadtgebiet Stuttgart
0711 2 86 50 95
www.familienpflege-stuttgart.de

im Landkreis Rems-Murr
07151 1 69 31 55
www.familienpflege-remsmurr.de

Kath. Familienpflege Stuttgart e.V.

Kath. Familienpflege Rems-Murr

TERMINE NACH VEREINBARUNG

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

Leobener Straße 16
Tel.: 0711 / 887 968 84

70469 Stuttgart-Feuerbach

ALLE KASSEN-HAUSBESUCHE

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



LOGOPÄDIE
LACHENMANN

Kristina Lachenmann
staatl. anerk. Logopädin, dbl

WIE FINDE ICH UNTERSTÜTZUNG
WIE FINDE ICH MEINEN WEG
WAS KANN ICH FÜR MICH TUN

HIER FÜHLE ICH MICH VERSTÄNDEN
HIER FINDE ICH KLAERHEIT
ICH FÜHLE MICH ENTSPANNT
UND GESTÄRKT

INFO@ANGELIKA-EFFMERT.DE
ANGELIKA-EFFMERT.DE
0172 - 6212851

ANGELIKA EFFMERT
PSYCHOLOGISCHE BERATUNG
erkennen + analysieren + lösen

MUTTERGLÜCK! ? ICH SOLLTE GLÜCKLICH SEIN - DOCH JETZT IST ALLES ANDERS

Erleben Sie das Mutterglück nicht wie gewünscht in einem Rausch der Glückseligkeit, sondern plagen Sie Ängste, Sorgen und Unsicherheit - dann sind sie bei mir richtig.
Durch das offene Gespräch in meiner psychologischen Beratung werden Sie wieder neue Energiequellen entdecken und Mut und Kraft finden. Sie sind nicht allein!
Das Mutterglück wieder sorgenfreier und glücklicher leben - das ist meine Intention.
Ich freue mich auf Sie!



„Ekelhaft, rücksichtslos, schrecklich, ich bin entsetzt“

Müll auf Plätzen und in Parks wird zum Problem

von Christina Stefanou

Stuttgart - Ein Frühstück am Feuersee mit den Kindern am Sonntagmorgen wäre richtig schön gewesen. Dafür das: Unmengen von Scherben, Pizzakartons, Plastiktüten, Flaschen, Plastikbehälter entlang der Seepromenade vor dem Ufer. Der See stinkt nach Kloake, eine Entenmutter sucht mit ihren Küken im Dreck nach Essbarem. Die traurige Krönung ist eine Schildkröte, deren toter Körper zwischen Plastikbechern und Bierflaschen schwimmt.

Die Veröffentlichung der Fotos auf den Luftballon-Instagram und Facebook-Seiten am Sonntag, den 16. Juni, hat eine Lawine an Reaktionen ausgelöst. Über 100.000 Personen haben die Beiträge gesehen, mehrere hundert entsetzte Leserinnen und Lesern haben sich zu Wort gemeldet: „Das ist ekelhaft, rücksichtslos, schrecklich, ich bin entsetzt“. Viele schreiben, dass die Situation nicht neu ist, und schon seit Monaten am Wochenende regelmäßig eskaliert: „Wenn man sich anschaut, was am Feuersee mindestens drei Mal die Woche bis 4-5 Uhr nachts los ist, wundert mich das nicht. DAS ist der eigentliche Skandal:



Gefällt und 6.210 weiteren Personen

luftballon_stuttgart 13. Juni 2021. Morgenspaziergang am #Feuersee - wie traurig ist das denn... mehr

Alle 328 Kommentare ansehen

luftballon_stuttgart @ 74 lobenswert, dass du den Abfall sammelst

luftballon_stuttgart Kennst du das @cleanupnetwork ? Vielleicht kann man mal zusammen mit @stuttgart.meine.stadt eine ...

Vor 3 Tagen

Ein Thema, das unsere Instagram-User sehr bewegt: Über 6.200 „Gefällt mir“ und mehr als 320 Kommentare!



Wie hier am Feuersee sieht es an vielen Plätzen der Stadt nach den Wochenenden aus.

dass die Stadt das einfach so geschehen lässt...“ Beklagt wird auch, dass zu wenig kontrolliert wird: „War schon während Corona so, als man sich eigentlich nicht treffen durfte, täglich dort überfüllt und vom Müll nicht zu sprechen. Keiner hat kontrolliert. Niemand.“ Ein Anwohner formuliert die Situation so: „Der Feuersee ist eine Riesengülle“. Ein anderer: „Lauter Musik und Gegröle bis weit nach 2 Uhr morgens. Es wird munter an Hauswände uriniert, gekotzt oder sogar Kot hinterlassen.“

Viele Platze betroffen

An vielen Plätzen gerät die Situation jedes Wochenende außer Kontrolle. Viele der Kommentare bestätigen das für die angesagten Treffs in Stuttgart, aber auch für Locations in der Region. Der Stadtverwaltung ist die Situation bewusst, wie Pressesprecher Martin Thronberens feststellt: „Der Feuersee ist nur einer von vielen Hotspots der Vermüllung.“ Weitere Brennpunkte sind auch Marienplatz, Bismarckturm, Königstraße, Max-Eyth-See, Fernsehturm, Santiago-de-Chile-Platz und der Kurpark in Bad-Cannstatt. Das Thema wird für die ganze Stadtgesellschaft zunehmend zum unzumutbaren Zustand, denn die angesagten Treffs sind gleichzeitig beliebte Parks, in denen sich tagsüber Familien aufhalten möchten und dann vermüllte Wiesen und mit Scherben übersee Plätze vorfinden.

Am besagten Wochenende habe sich der Grad der Vermüllung im Vergleich zu den vorausgehenden Wochen massiv verstärkt, so der Stadtsprecher. Beim Marienplatz war es zum Beispiel das Dreifache der gewöhnlichen Menge. Stuttgart versuche

mit erhöhten Reinigungsintervallen die Vermüllung einzudämmen, erklärt er. Weil die regulären Abfalleimer nicht ausreichen, sollen zusätzliche Behälter aufgestellt werden. Auch seien verstärkte Polizei-Kontrollen vorgesehen und das Bußgeld für die illegale Entsorgung von Müll angehoben worden. Für eine dauerhafte Lösung brauche es aber einen Mentalitätswandel in Teilen der Bevölkerung.

Dass die Situation so derart entgleist war, hängt möglicherweise mit der Schließung der Clubs und der jüngsten Maßnahme, der Sperrung der Freitreppe am Kleinen Schlossplatz, zusammen. Der Frust darüber ist jedenfalls in vielen Kommentaren zu lesen. Auch der Nachtmanager der Stadt und Region, Nils Runge, sieht darin einen Teil der Gründe: „Im Moment prallen hier mehrere Bedürfnisse in extremer Weise aufeinander und bisher ist es noch nicht gelungen, einen guten Mittelweg zu finden.“ Er will sich dafür einsetzen, mit Hilfe der mobilen Jugendarbeit und Respektlotsen ins Gespräch mit den feiernden Gruppen zu kommen, sowie möglichst kurzfristig alternative Plätze zu finden, an denen in geregeltem Rahmen gefeiert werden kann. Damit sich eine lebendige Stadtgesellschaft entfalten kann, müssen Orte für unterschiedliche Zielgruppen attraktiv sein, betont er: „Es gibt eine Tendenz, dass öffentliche Räume von einzelnen Zielgruppen angeeignet werden. Dem könnten wir zum Beispiel durch offizielle Veranstaltungen entgegensteuern.“ Was den Feuersee betrifft, soll es demnächst vom Bezirksrat Stuttgart-West einen Runden Tisch mit den beteiligten Gruppen geben.

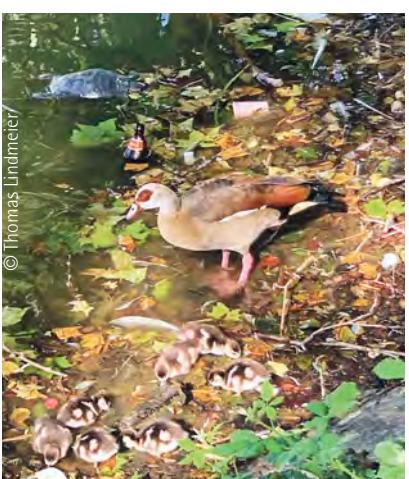
Tipps zur Abfallvermeidung: www.stuttgart-machts-rein.de/saubereres-stuttgart

Nicht entschuldbar



Kommentar von Christina Stefanou

Das Verhalten vieler Menschen am Wochenende ist keineswegs entschuldbar. Öffentlicher Raum ist für alle da und Rücksichtnahme sowie Respekt vor gemeinschaftlichem wie privatem Eigentum und Tierschutz sind Werte einer offenen Gesellschaft. Die Pandemie mit all ihren Folgen hat uns allen - und vor allem jungen Menschen - viel abverlangt, uns vor ganz neue Herausforderungen gestellt und oft haben uns Ereignisse überrollt. Auch das ist keine Entschuldigung, aber vielleicht eine Erklärung. Solange das Leben weiterhin davon bestimmt ist, müssen dringend Gespräche unter den beteiligten Gruppen und neue, innovative Konzepte her. Besonders mit denjenigen, denen man ihre Räume und Möglichkeiten zum Feiern geschlossen hat. Dazu gehört, zumindest für diese Übergangszeit, auch ein großzügiges Angebot an Abfalleimern und mobilen Toiletten. Im Sinne eines humanistischen Menschenbildes wird man diese hoffentlich im Bedarfsfall eher benutzen wollen, als eine Hauswand oder einen See.



Der Müll ist für die tierischen Bewohner des Feuersees lebensbedrohlich.

Mit Bollerwagen zum Schönbuchturm

Wandertour für Familien

von Andrea Krah-Rhinow

Herrenberg - Der Schönbuchturm ist ein tolles Familien-Ausflugsziel. Auf dem Rundwanderweg der Tour 8 der Landtouren Schönbuch Heckengäu wird die Wanderung zum ganz besonderen Erlebnis, mit Bollerwagen, Entdeckerbeutel und Büchlein.

Auf Pfaden und Wegen, am Wasser entlang und durch den Wald geht es acht Kilometer auf einer Rundtour zum Schönbuchturm auf den Stellberg in Herrenberg. Die Aussicht vom 35 Meter hohen Turm ist fantastisch und der kelchartige Turm aus acht Lärchenholzmasten, die sich nach oben aufspreizen, beeindruckt. Damit der Weg zum Turm zum spannenden Erlebnis wird, können Familien einen Bollerwagen am Start an den Krebsbach-Stuben beim Sportplatz Rohrau oder am Naturfreundehaus Herrenberg ausleihen. Dort lässt sich für 9,90 Euro auch das EntdeckerDuo erwerben, mit dem Entdeckerbeutel und dem Entdeckerbüchlein, so dass die Tour für Kinder noch spannender wird.

Der „Sandmann aus Rohrau“ nimmt die Kinder mit auf die Tour zum Schönbuchturm. Er kennt sich auf dem Weg aus, gibt Tipps und zeigt, was es alles auf der Tour zu finden gibt. Themen wie Wasser, Wiese, Wald, Turm und Kunst spielen dabei eine Rolle. Wer an dem Quiz im Büchlein teilnimmt, kann sogar mit einer kleinen Belohnung in der Gastronomie vor Ort rechnen.



© Andreas Sporn

Das Ziel im Blick

Die Tour ist als mittelschwere Familientour ausgeschrieben und beinhaltet eine kurze, stärkere Steigung zum Schönbuchturm. Eine Umgehung ist jedoch möglich.

Start: Parkplatz beim Sportplatz Rohrau oder mit Bus 753 von S-Bahn Gärtringen bis Rathaus Rohrau, von da 5 Minuten Fußweg zum Sportplatz. www.schoenbuch-heckengaeu.de/tipp/landtouren Bollerwagenverleih über www.sv-rohrau.de/wp/krebsbach-stuben/ oder www.nfh-herrenberg.de

Endlich wieder bewegen!

Neue Bewegungsangebote für alle Altersgruppen

Stuttgart(sr) - Die letzten Monate waren davon gekennzeichnet, dass vieles nicht mehr möglich war. Auch Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche waren stark eingeschränkt. Das Amt für Sport und Bewegung hat deshalb gemeinsam mit dem Sportkreis Stuttgart die Aktionen „Sport und Spiel für Kids“ und „Aktiv in der City“ gestartet. Seit Anfang Juni gibt es auch wieder das beliebte Angebot „Sport im Park“.

Sport und Spiel für Kids“

Auf der Homepage www.stuttgart-bewegt-sich.de finden Eltern verschiedene kostenlose Bewegungsangebote verteilt über die ganze Stuttgarter City. Mitte Juni waren 116 Angebote verfügbar. Es kommen aber ständig neue Vereinsangebote dazu. Die Angebote sind kostenlos und unverbindlich. Die Anmeldungen gelten jeweils für eine Sporeinheit à 45 Minuten und erlauben eine Kontakt nachverfolgung, falls nötig.

„Aktiv in der City“

Für Jugendliche und Heranwachsende gibt es seit 11. Juni ein abwechslungsreiches Sportangebot auf dem Kleinen Schlossplatz mit sechs robusten

Outdoor-Fitness Geräten, die ein eigenständiges Fitnesstraining ermöglichen. Zusätzlich gibt es immer dienstags ab 18 Uhr ein betreutes Sportprogramm auf dem Interimspausenhof des Königin-Katharina-Stifts im Oberen Schlossgarten. Teilnehmen können bis zu 25 Personen, die einen gültigen und negativen Coronatest vorweisen.

Sport im Park

Am 7. Juni ist die Aktion „Sport im Park - Saison 2021“ gestartet. Über 80 Angebote laden Stuttgarterinnen und Stuttgarter aller Altersgruppen bis Ende Oktober zu Sport und Bewegung ein – kostenlos und unverbindlich. Gesportet wird auf Sportanlagen und Sportstätten im Freien in kleinen Gruppen bis zu 20 Personen. Eine Voranmeldung auf www.stuttgart-bewegt-sich.de ist verpflichtend. Für Familien und Kinder gibt es Sport- und Spielangebote. Alle Angebote finden wöchentlich statt. Die Buchung gilt jeweils bis zum Monatsende. Für Kinderangebote gilt die Buchung jeweils für einen Kurs. Alle Angebote sind kostenlos und nicht an eine Vereinsmitgliedschaft gebunden.

Infos zu „Stuttgart bewegt sich“ und „Sport im Park“: www.stuttgart-bewegt-sich.de.

Engagierte Erzieher*innen werden ausgezeichnet



© Fotolia / Robert Kneschke

Die Bernstein Köllner Stiftung lobt 2021 anlässlich ihres 50-jährigen Stiftungsjubiläums einen Stiftungspreis zum Thema „Kinderbetreuung in Coronazeiten“ für Kindergärten und Kindertagesstätten in Stuttgart aus.

Das Preisgeld beträgt in der Gesamtsumme 3000 Euro.

Der Preis würdigt Erzieher*innen in Kindergärten und Kindertagesstätten in Stuttgart, die sich während der Corona-Pandemie in besonderer Weise der Kinder im Rahmen von Not- und Regelbetreuung angenommen und diese und deren Familien gestärkt haben.

Die Pandemie hat Erzieher*innen in ganz besonderem Maße herausgefordert. Die Notbetreuung war für viele Eltern die einzige Möglichkeit, selbst noch beruflich tätig sein zu können. Hier sieht die Bernstein Köllner Stiftung ihren Stiftungszweck in besonderer Weise gefordert: Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf unter schwierigen Bedingungen zu unterstützen.

Sehr herzlich möchten wir Sie bitten, sich mit Ihren Kolleginnen und Kollegen zu besprechen und sich für den Preis zu bewerben.

Der Einsendeschluss ist 26. Juli 2021



Die Preisverleihung findet anlässlich des Festaktes zum 50. Jubiläum der Bernstein Köllner Stiftung am 30. September 2021 im Hospitalhof Stuttgart statt, zu der wie Sie herzlich einladen. Fordern Sie die Ausschreibungsunterlagen an und nehmen Sie Kontakt per email mit uns auf unter: roswitha.wenzl@me.com www.bernstein-koellner-stiftung.de

Trennung mit Kindern? – bitte fair!
www.liKom.info 07141 / 6887999



Kreativität fördern

Die neue Kreativfabrik von Pelikan sorgt dafür, dass sich Fünf- bis Neunjährige kreativ austoben können und dabei optimal gefördert werden. Von Knete über Wachsmaler bis hin zu Flüssigfarbe, die verschiedenen Pelikan Kreativprodukte lassen sich durch das einzigartige Stapelsystem vielseitig kombinieren, systematisch verstauen und kinderleicht



transportieren. Mit der Kreativfabrik sind kreatives Chaos und Ordnung plötzlich keine Gegensätze mehr.

www.pelikan.com

Neue Angebote im Gaisenhaus

Das Familienzentrum in Stuttgart-Gaisburg hat ein neues Programm für Familien zusammengestellt. Wenn das Wetter mitspielt, gibt es am Freitag, **9. Juli**, eine **temporäre Spielstraße** mit Kindersachenbazar. Kinder von sechs bis zwölf Jahren sind am Samstag, **17. Juli**, zur **Stadtteilschnitzeljagd** und am darauf folgenden Samstag zu Sport und Spiel in den Villa-Berg-Park eingeladen. Das „A-Team“, die Gruppe für alleinerziehende Mamas, trifft sich am Sonntag, **12. Juli**, **zum Brunch mit Kinderbetreuung**.

Der Termin mit der Möglichkeit zum Austausch und Kontakte knüpfen findet immer am zweiten Sonntag im Monat statt. Auch für **Papas und ihre Kinder** gibt es Angebote. Immer am ersten Samstag des Monats, also am **4. Juli**, sind sie ins Café Puk eingeladen. Austauschen können sich Papas auch beim Väterstammtisch, der einmal im Monat stattfindet.

Alle Termine können sich ändern, deshalb vorher immer prüfen unter www.gaisenhaus.de oder Telefon 0152-53214731. Familienzentrum Gaisenhaus, Hornbergstraße 99, 70174 Stuttgart.

Kesselferien der Stuttgarter Jugendhausgesellschaft Stuttgart: www.kesselferien.de

Stadtjugendring Stuttgart: www.sjr-stuttgart.de

Ferienprogramm der Stadt Stuttgart: www.ferienprogramm-stuttgart.de

Stadtjugendring Leinfelden-Echterdingen: www.sjr-le.de

Fellbacher Ferienspaß: www.unser-ferienprogramm.de/fellbach

Ferien in Leonberg: www.unser-ferienprogramm.de/leonberg/index.php

Buch - Wenn aus Teenies Veggies werden

In Deutschland leben geschätzt eine Viertel Millionen Teenager, die sich vegetarisch ernähren. Die omnivore Durchschnittsfamilie ist mit einem vegetarischen Teenager ganz schön gefordert. Häufig reagiert auch die besonders fleischorientierte GroßelternGeneration mit großer Sorge und Unverständnis“, erklärt Dr. med. Barbara Hauer. Als ihre Tochter mit zwölf Jahren kein Fleisch und keinen Fisch mehr essen wollte, hat sich die Ärztin intensiv über die optimale vegetarische Ernährung Jugendlicher informiert und fortgebildet. Wie stellt man sicher, dass das Kind mit allen Nährstoffen versorgt ist? Was ist bei der Auswahl und Kombination der Lebensmittel zu beachten? Hauer stellt den aktuellen wissenschaftlichen Stand zusammen, welche Nährstoffe für die Entwicklung wichtig sind und in welchen Lebensmitteln sie enthalten sind.

BUCHTIPP:

„Ich ess ab heute kein Fleisch mehr! Wenn aus Teenies Veggies werden“ TRIAS Verlag, Stuttgart 2021



Verlosung:

Wir verlosen 3 Exemplare dieses Buches!

Bis zum 10. Juli eine Postkarte mit dem Stichwort „Vegetarisch“ an: Verlag Luftballon, Nadlerstraße 12, 70173 Stuttgart (Adresse nicht vergessen). Teilnahmebedingungen siehe Impressum.

Ade,
Frischhaltefolie!



Dies & Das

Tolle Ferienangebote

Obwohl jetzt die meisten Kinder und Jugendliche erst einmal froh sind, dass sie endlich wieder in der Schule sein können, ist nach den anstrengenden Corona-Monaten der Ausblick auf die Ferien trotzdem verlockend! Viele Städte und Kinder- und Jugendeinrich-

tungen in der Region sind mit ihren Ferienprogrammen am Start, wenn auch noch nicht ganz sicher ist, wie die jeweiligen Bedingungen aussehen werden. Die entsprechenden Infos des Sozialministeriums standen vor der Drucklegung dieser Ausgabe noch aus.



Stadtjugendring Esslingen: www.sjr-es.de

Waiblinger Ferienspaß: www.unser-ferienprogramm.de/waiblingen2/index.php

Stadtjugendring Sindelfingen: www.ferien-sifi.de

Ferienspaß Ludwigsburg: www.ferienspass-ludwigsburg.de/

Sommerferienprogramm Filderstadt: www.filderstadt.de/start/freizeit/Sommerferien_+programm.html

Ferienprogramm Böblingen: <https://bb.feripro.de/>

Born to be wild

Eine wilde Tour durch den Nordschwarzwald

von Christina Stefanou

Unser Ausflug des Monats führt uns in den Nordschwarzwald. Mit dabei: eine wilde Schlucht, viel Wasser, eine Bäderstadt mit wilder Burggeschichte und Hermann Hesse. Dieses Mal für Familien mit älteren Kids, denn der Ausflug ist etwas anspruchsvoll und nicht kinderwagetauglich.

Von Weil der Stadt, dem westlichen Zipfel der Luftballon-Region ist es gerade einmal eine viertel Stunde Fahrzeit nach Monakam. Hier startet die Wanderung durch die wildromantische Monbachschlucht. Wir parken das Auto am ausgeschilderten Parkplatz Monbach. Der Pfad führt hinunter zum Bach, dort folgen wir seinem Lauf. An der Brücke Monbach, bevor es in den Hauptteil der Schlucht geht, empfängt uns eine mahnende Hinweistafel: Der Weg sei nicht ungefährlich und soll nur mit geeignetem Schuhwerk begangen werden, steht da. Es wird abenteuerlich, wir steigen über Steinbrocken, klettern unter umgestürzten Bäumen hindurch, laufen vorbei an Wasserkaskaden und überhängenden Buntsandsteinfelsen.

Wilde Schlucht

Auf riesigen moosbewachsenen Steinen überqueren wir mehrfach den herrlich grünen Monbach. Nach einer Biegung stürzt der Bach einen Wasserfall hinunter, ein Stückchen weiter öffnet sich das Tal plötzlich zu einer schönen Lichtung mit Sitzplätzen. Das Klima hier unten ist feucht und erfrischend kühl. Die Bäume sind mit Flechten und Moosen überwuchert, man fühlt sich mitten in einer Art schwäbischen Regenwald. Die Strecke ist eine Rundtour von sieben Kilometer Länge, reine Wanderzeit ungefähr zwei bis drei Stunden, in Wanderführern als mittelschwer eingestuft. Gute Schuhe



Über Stock und Stein durch die wilde Schlucht

und Trittsicherheit sind wichtig. Unterwegs findet man einige Grillhütten und am Ende der Schlucht, wo der Monbach in die Nagold fließt, gibt es Cafés, einen Spielplatz und Streichelzoo.

Wilde Burg

Nach der Wanderung fahren wir die knapp sieben Kilometer hinunter nach Bad Liebenzell, die Stadt, aus der das berühmte Mineralwasser kommt. Die sagenumwobene Burg thront über der Bäderstadt. Dort soll Geheimnisvolles vor sich gegangen sein; von verschwundenen Jungfrauen und einem Riesen ist die Rede. Heute ist hier der Sitz für das Internationale Forum für politische Jugendarbeit und Jugendbegegnungen. Vom 34 Meter hohen Burgturm hat man einen herrlichen Ausblick über die Stadt, die an der Nagold vor sich hinräumt.

Wilder Denker

Noch einmal eine kurze Strecke mit dem Auto nach Calw. Das Städtchen an der Nagold ist nicht nur berühmt für seinen, von

Fachwerkhäusern umrahmten Marktplatz. Calw ist auch die Geburtsstadt von einem der bekanntesten deutschen Schriftsteller: Hermann Hesse, 1946 mit dem Literaturnobelpreis ausgezeichnet. Kein Deutschunterricht ohne eines seiner Werke. Der Roman „Steppenwolf“ ist Pflichtlektüre im baden-württembergischen Abitur und Namensgeber einer Rockband. Er wird oft als unangepasster Querdenker mit eigenwilligen, für seine Zeit wilden, Ansichten beschrieben. In Calw kann man in schmalen Gassen und Staffeln auf den Wegen des Dichters wandeln und im Museum seinen Gedichten lauschen.

Wer nach so viel geistiger Nahrung jetzt dringend ein leckeres Stück Kuchen oder hausgebackene Kekse oder



Früchtemüsli braucht, wird direkt neben dem Hermann-Hesse-Museum im zauberhaften Café Montagnola am Marktplatz fünfzig. Inhaberin Katharina Weisser verwendet nur Bioprodukte. Der Name kommt natürlich nicht von ungefähr. In dem Tessiner Ort verstarb Hermann Hesse 1962.



Gemütlich ist es im Café Montagnola in Calw.

ALLES AUF EINEN BLICK

Das machen wir: Wanderung, Stadtbummel, Museumsbesuch

Da gehen wir hin:
Monbachtal bei Bad Liebenzell, www.tourismus-bad-liebenzell.de/wp-content/uploads/pdf/2019/Broschuere_Naturerlebnis_Monbachtal.pdf,
Bad Liebenzell, www.tourismus-bad-liebenzell.de, **Calw** und Hermann Hesse www.calw.de

So kommen wir hin: Anfahrt mit der Bahn aus Richtung Stuttgart: Linie S6 bis Weil der Stadt, Bus 880 nach Bad Liebenzell, bis Haltestelle Monakam Ferienpark, dann zu Fuß 1,2 km zu Parkplatz Monakam. Mit dem Auto: Der Parkplatz Monbach

liegt an der L343, Orientierung Golfclub Bad Liebenzell. Adresse für das Navigationssystem: Parkplatz Monbach

Alter: Für Kinder ab 10 Jahre, Trittsicherheit und etwas Kondition erforderlich

Einkehr:
- Imbissstüble und Café am Ende der Schlucht Richtung Nagold
- Café Montagnola, Marktplatz 32, 75365 Calw, www.cafe-montagnola.de

Besonderheiten: Streichelzoo, Kneippbecken am Ende der Schlucht Richtung Nagold. Den Weg kann man auch in umgekehrter Richtung laufen. Bei nasmem Wetter und Hochwasser ist der Weg sehr rutschig und nicht empfehlenswert.

Sommerfrische



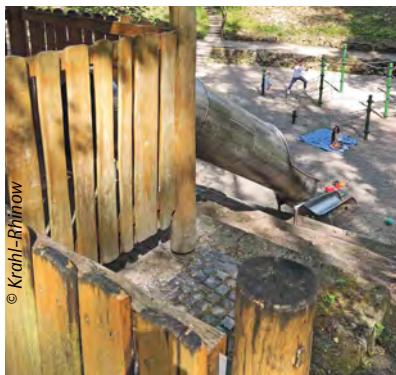
Spiel und Spaß im Schatten

Schöne Waldspielplätze in und um Stuttgart

An heißen und sonnigen Tagen freut man sich, wenn man im Schatten und bei frischer Luft Kraft tanken kann und die Kinder Spaß haben. Ein Waldspielplatz ist dann genau das Richtige.

In und um Stuttgart gibt es viele schöne Spielplätze, die das bieten. Unsere Redakteurinnen stellen einige vor, die sie selbst gerne mit ihren Kindern besuchen.

Freizeit für alle Generationen: Waldspielplatz Kräherwald



Stuttgart-West (akr) - An sonnigen Wochenenden ist der Waldspielplatz im Kräherwald besonders beliebt. Radfahrer machen hier eine Pause, Jogger ihre Dehnübungen, Spaziergänger sitzen auf den Bänken und Familien kommen zum Ausflug her. Eine große Spielwiese mit vielen Spielgeräten hat für alle Altersklassen etwas im Angebot: Es gibt eine Seilbahn, Schaukeln, Wippen, ein Klettergerüst, eine Sandkiste, eine Rutsche, Tiere aus Holzstämmen und ganz viel Sitzgelegenheiten. Aber vor allem gibt es auch mehrere Grill- und Feuerstellen.

Vom Parkplatz des MTV-Stuttgart geht

es links vorbei am Fußballplatz knapp einen Kilometer geradeaus in den Wald hinein. Schon von weitem duftet es oft nach Grillwürstchen und Stockbrot oder man hört begeistertes Kindergescrei. Auf der Wiese wird gekickt, Federball gespielt oder es finden sich Gruppen zu Kindergeburtstagen ein.

Parkplatz am Kräherwald beim MTV-Stuttgart e.V., Fußweg zum Waldspielplatz ca. 800 Meter

Märchenhaftes Idyll: Waldspielplatz Karlshöhe



Stuttgart-Süd (akr) - Mitten in der Stadt ist die Karlshöhe ein grünes Idyll. Ganz oben auf der Spitze des Hügels, oberhalb des kleinen Weinberges, gibt es ein tolle Aussicht auf die Stadt, einen Biergarten und dahinter, auch über die Humboldtstraße erreichbar, einen tollen Spielplatz, mitten im Grünen. In einer großen Mulde gelegen ist er von allen Seiten gut überschaubar, so dass man die Kinder immer im Blick hat. Am Rande gibt es eine Liegewiese und ein kleines Häuschen zum Unterstellen, falls es mal regnen sollte.

Auf dem Spielplatz ist die lange Röhrenrutsche ein beliebter Anlaufpunkt, aber auch die große Kletteranlage mit Seilen, die

zum Balancieren und Hangeln einlädt. Außerdem gibt es eine Schaukel, ein Karussell und einen kleinen Bagger zum Umgraben der Sandkiste. Die schöne, fast märchenhafte Umgebung verlockt zum Toben und zu kleinen Entdeckungstouren.

Parken entlang der Humboldtstraße, Spielplatz am Ende der Straße oder Parken in der Hohenzollernstraße und über die Willi-Reichert-Staffel hoch auf die Karlshöhe, Fußweg ca. 10 Minuten

Spielen und Grillen: Waldspielplatz am Warmbronner See



Leonberg (af) - Idyllisch und mitten im Wald von Warmbronn stehen Holzwippe, Schaukeln, Kletterturm und Rutsche. Holztische und Bänke laden zur Rast ein, während die Kinder bereits die große Schaukel in Beschlag nehmen. Wer an die Wurst gedacht hat, kann hier nach dem Spielen noch grillen. Nur wenige Meter entfernt befindet sich der kleine See, dessen Wasser heute eher schmutzig braun zwischen den Bäumen hindurch lugt. Ein Windhauch kräuselt das Wasser. Vom Warmbronner Kirchturm hört man die Glocken läuten. Für ältere Kinder gibt es auch eine Tischtennisplatte und Platz zum Ballspielen gibt es auch.

Am Ortseingang aus Richtung S-Büsau kommend, geht es rechts weg auf den Parkplatz der Sporthalle. Es ist nur ein kurzer Fußmarsch zum Waldspielplatz: Lämmlestraße, Leonberg

Mit Fernsicht: Waldspielplatz Hanweiler Sattel



Korb (szl) - Auf dem Korbener Kopf zwischen der Gemeinde Korb und Winnenden befindet sich auf dem so genannten „Hanweiler Sattel“ oder „Hörnleskopf“ der Waldspielplatz „Hanweiler Sattel“. Vom Wanderparkplatz aus wandert man zwischen dem Waldrand und herrlichen Streuobstwiesen bis zum Waldspielplatz (Wegweiser Schützenhaus folgen). Alternativ befinden sich wenige Parkplätze direkt am Spielplatz.

Schräg gegenüber des Schützenhauses mit großem Biergarten liegt der Waldspielplatz zwischen Wald und Weinbergen eingebettet. Eine Seilbahn, zwei Wippen, Schaukeln und große Baumstämme zum Balancieren stehen als Spielgeräte bereit. Der Spielplatz verfügt zudem über eine Grillstelle und eine Schutzhütte. Dieser Spielplatz besticht durch seine phänomeneale Fernsicht mit Remstalflair.

Parkplatz Hanweiler Sattel, Fußweg zum Waldspielplatz ca. 500 Meter

Fußball, Rutsche und Sandspielturm: Waldspielplatz Hörnle



Ludwigsburg-Neckarweihingen (szl) - In Neckarweihingen findet sich der Waldspielplatz „Hörnle“ mit gleich vier Grillstellen. Das Gelände des Spielplatzes ist sehr weitläufig. Ein großes Fußballfeld, eine lange Seilbahn, eine lange Rutsche und drei Schaukeln stehen für die Kinder bereit. Besonders toll ist der vielseitige Sandspielturm. Drei Grillstellen liegen nebeneinander, eine weitere Grillmöglichkeit mit Schutzhütte gibt es ebenfalls. Von dem Robinsonspielplatz Ludwigsburg aus wandert man circa einen Kilometer auf dem Feld bis zum Waldspielplatz. Um den Platz zu erreichen, muss man dem Feldweg ortsauswärts folgen und sich bei der Bank links halten.

Parken beim Robinsonspielplatz oder im Wohngebiet Hohenrainstr. 998, Ludwigsburg-Neckarweihingen, Waldspielplatz ca. 1 km

Schattige Oase Jägerhaus Esslingen



Esslingen (rie) -Mitten im Wald und doch nur wenige Minuten von Parkplatz und Bushaltestelle entfernt, können sich Kinder jeden Alters auf dem Waldspielplatz Römerstraße zu allen Jahreszeiten austoben. Wer an heißen Tagen ein schattiges Plätzchen für Kleinkinder sucht, kann sich an einen der zahlreichen Tische und Bänke zum Picknick setzen, während die Kleinen im Schatten der Bäume im Sand buddeln oder ihre ersten Rutschversuche machen.

Aber auch die etwas älteren Kinder kommen auf ihre Kosten, wenn sie sich auf dem Spielturm mit Kletterwand, Leitern und einer Doppelrutsche austoben. Neben Schaukeln und Wippen für jedes Alter und jeden Geschmack bereitet ihnen natürlich die doppelte Seilbahn einen Riesenspaß. Kinder, die gerne turnen, finden in kleinen Waldnischen auch Reckstangen und Ringe in unterschiedlichen Höhen. *Bus Linie 108, Haltestelle „Liebersbronn Jägerhaus“, Parkplatz am Jägerhaus Esslingen oder beim Tennisclub Esslingen e.V., Römerstraße, Einkehren im nahegelegenen Restaurant „Jägerhaus“ mit Biergarten und Fernblick.*

Mitten im Wald: Waldspielplatz Degerloch



Stuttgart-Degerloch (ist) -Der Waldspielplatz Degerloch befindet sich in der Nähe des „Haus des Waldes“. Von dort läuft man einen knappen Kilometer. Kletternest, Schaukel und Rutsche sind vor Ort. Eine Grillstelle gibt es in unmittelbarer Nähe. Der Wald bietet zudem genug „Abenteuer“: So ist der Sinneswandel-Pfad des „Haus des Waldes“ schnell zu erreichen. Am Haus des Waldes selbst gibt es auch noch Spielgeräte.

Ein unkomplizierter Ausflug für Familien. Auch mit der U-Bahn erreichbar!

Von der Haltestelle Waldau läuft man in circa 15 Minuten bis zum Spielplatz. Parken entlang des Königsträßles

Spielparadies im Zauberwald Waldspielplatz Grafenberg



Grafenberg (lich) - An der Kohlberger Straße in Grafenberg im Florianwald bei Metzingen befindet sich der beliebte Waldspielplatz am Arboretum. Das ist ein Waldlehrpfad mit über 140 exotischen Bäumen und Giganten aus Asien und Amerika. Besonders in den frühen Morgenstunden steckt dieser Ort voller Magie und toller Lichtspiele. Es gibt kaum eine schönere Kulisse zum Spielen als diese.

Die Besucher schwingen begeistert auf der Seilbahn und wippen fröhlich hin und her. Kinder bauen Häuser und Höhlen aus Stöcken, Sträuchern und Naturmaterialien oder klettern den Holzsteg des Waldhäuschens hinauf, um in Endlosschleife zu rutschen. Zwei Schaukeln machen das Spielerlebnis hier perfekt. Wanderer laufen vorbei oder legen eine Vesperpause auf der Holzgarnitur im Schatten ein. Hier hat die ganze Familie Spaß.

Der Waldspielplatz befindet sich am Ortsausgang Grafenberg Richtung Kohlberg/Neuffen. Nach der Überfahrt der Brücke rechts zum Wanderparkplatz Grafenberg/Arboretum abbiegen. Der Spielplatz liegt direkt am Parkplatz.

Das Ausflugsziel auf der Schwäbischen Alb:

Die TIFFENHÖHLE Laichingen

zeigt wie keine andere Schauhöhle den Aufbau der Schwäbischen Alb. Besucher können auf sicheren Treppen die 80 m tiefe Höhle besichtigen. Gewaltige Schächte, tiefe Schlünde und große Hallen üben während eines 45-minütigen Rundgangs einen besonderen Reiz auf den Besucher aus.

Geöffnet von Karfreitag bis Ende der Herbstferien von 10 bis 18 Uhr. Letzter Einlass 17.30 Uhr, Anmeldung über Telefon 07333-55 86.

Knackig und frisch

Leckere Salatrezepte für den Sommer

Der Sommer ist da und mit ihm die Grillsaison. Dazu gehört natürlich immer auch ein leckerer Salat, der für manche fast noch wichtiger als das eigentliche Grillgut ist. Toll, wenn es dann gleich mehrere zur Auswahl gibt. Ein paar Salatinspirationen der Luftballon-Redakteurinnen gibt es hier zur Auswahl!



Knackige Rauke mit sommerlichem Ofengemüse

(bae) - Ein lecker-buntes Potpourri aus ofenwarmem Gemüse, frischem Salat und süßen Blaubeeren. Für große und kleine Salatliebhaberinnen und solche, die es werden wollen!

Zutaten:

Für vier Personen

Salat:

2 Auberginen, 3 rote Paprikaschoten, 12 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 12 kleine Tomaten, Zitrone, 2 Teelöffel Honig, 2 Teelöffel Blütenzucker, 6 Stiele Thymian, 2 Päckchen Schafskäse, Pinienkerne, 5 Esslöffel Olivenöl, Salz, Pfeffer nach Belieben, 2 Bund Rauke, Avocado, Blaubeeren,

Dressing:

Walnussöl, Fruchtessig, Aceto Balsamico nach Gusto

Zubereitung

Paprika und Auberginen in etwa 1/2 cm breite Streifen schneiden. Schalotten schälen und längs halbieren. Knoblauch klein schneiden. Die Tomaten halbieren.

Honig, Blütenzucker und Olivenöl verrühren, mit dem Gemüse in einer großen Schüssel vermischen. Gemüse auf einem Backblech verteilen, mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz würzen. Die Thymianstiele und einen Schafskäse (in Stücke gewürfelt) dazulegen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 25 bis 30 Minuten garen. Nach 20 Minuten die Pinienkerne mit auf das Blech streuen.

Rauke putzen, abspülen und trocken schütteln. Gemüse aus dem Backofen nehmen und etwa 10 Minuten ruhen lassen. Thymian entfernen. Die Rauke und die Blaubeeren vorsichtig unter das Ofengemüse heben und den Salat anrichten. Die Avocado in Stücke schneiden, den anderen Schafskäse grob in Stücke bröseln und beides darüber verteilen. Walnussöl und Fruchtessig verrühren und mit dem Balsamico über den Salatträufeln.

P.S.: Auch lecker mit Zucchini, Peperoni, Fenchel... einfach ausprobieren!



© Böhning

Gegrillte Paprika mit Oliven



Zubereitung:

Paprika waschen, trocknen und von allen Seiten gut grillen oder im Backofen auf Ober- und Unterhitze auf einem Blech auf Backpapier in die Mitte schieben. Die Paprika so lange grillen (oder Backofen), bis sich die Haut schwarz färbt und leicht pellen lässt (ca. 20 Min.). Danach Paprika pellen, klein schneiden. Eier und Feta würfeln und zusammen mit den Oliven dazu geben. Knoblauch pressen (oder reiben) und untermischen. Dill und Petersilie klein hacken und untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Essig abschmecken. Schmeckt lecker mit geröstetem Brot.

(bz) - Paprika gibt es zwar das ganze Jahr, aber nur im Sommer haben sie ihren vollen Geschmack.

Zutaten:

Für drei Personen

Salat:

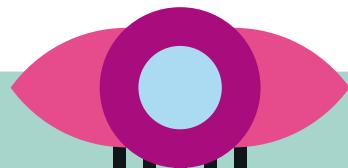
6-7 rote Spitzpaprika
3 hart gekochte, gewürfelte Eier
80 g Feta Käse gewürfelt
70 g entsteinte Oliven
2 feingeriebene Knoblauchzehen

Dressing:

10 EL Oliven Öl
3 EL Wein-Essig
ein paar Stiele Dill
ein paar Stiele Petersilie
Salz und Pfeffer



Jetzt im Handel und auf
www.lift-online.de



Tomatensalat mit Himbeeren

(rie) - Wie gut sich Tomaten mit Himbeeren vertragen, schmeckt man bei diesem fruchtigen Salat, der mit etwas Baguette eine köstliche Mahlzeit für heiße Tage sein kann. Er ist aber auch eine originelle Beilage zu Gegrilltem jeder Art und kommt bei Gästen bestens an.

Zutaten:

Für vier Personen

Salat:

1 kg bunt gemischte Tomaten, 500 g Büffelmozzarella, 300 g Himbeeren, Ein paar Stengel Basilikum und Minze

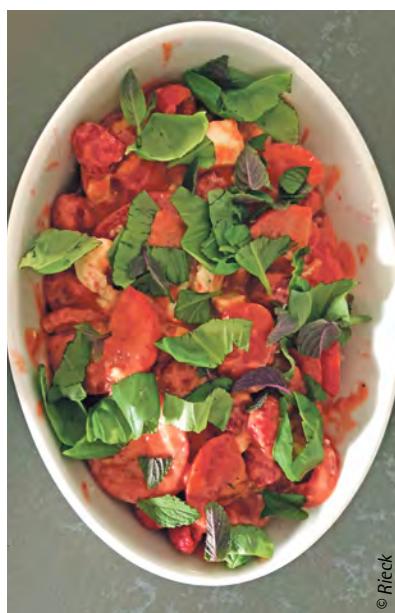
Dressing:

2 TL mittelscharfer Senf, 1 EL Honig, 100 ml Olivenöl, 1 Biolimette, Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Für die Himbeervinaigrette die Hälfte der Beeren mit Senf und Honig pürieren. Durch ein feines Sieb streichen und das Himbeerpuree mit Olivenöl verrühren. Schale der Limette fein abreiben, Saft auspressen. Schale unter das Dressing rühren, dann mit 2-3 EL Saft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Große Tomaten in Scheiben schneiden



© Ried

oder vierteln, grünen Stielansatz entfernen. Kleine Tomaten halbieren. Basilikum- und Minzblätter von den Stielen zupfen. Kleine Blätter ganz lassen, den Rest grob schneiden. Tomaten mit Mozzarella und der Hälfte der Kräuter in einer Schüssel grob mischen. Himbeeren und restliche Kräuter darüberstreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing darüberträufeln.

Bunter Sommersalat mit Gurke, Melone und Tofu (vegan)



(af) - Regional und saisonal: In besonders milden Gegenden (Rheintal, Kraichgau, Pfalz) gedeihen auch hierzulande Melonen, beispielsweise die Charentais-Melone. Melonen werden oft als Obst bezeichnet, zählen aber zum Fruchtgemüse und gehören wie Kürbis, Gurke und Zucchini zur Familie der Kürbisgewächse. Auch Soja wächst in Deutschland und die Anbauflächen in Bayern und Baden-Württemberg nehmen stetig zu.

Zutaten:

Für 4 Personen:

Salat:

1 große Gurke, 1 Charentais-Melone, 300g Tofu (auch geräuchert),

Dressing:

4-5 Stängel Basilikum, 2 Stängel Minze, kleines Stück Ingwer, 2-3 Eßl. Olivenöl, Zitronensaft, etwas Birnendicksaft, Salz, Pfeffer. Wer es würziger mag, nimmt noch einen Bund Rucola dazu.

Zubereitung:

Rucola gut waschen und trocken schütteln. Melone, Gurke und Tofu in Würfel schneiden. Die Kräuter und den Ingwer hacken und mit Öl, Zitrone, Birnendicksaft und den Gewürzen vermengen und mit den restlichen Zutaten mischen.

Salat im Glas mit Mango und Brezel-Huhn

(akr) - Im Sommer ist ein fruchtig frischer Salat genau richtig. Im Glas geschichtet sieht er besonders verlockend aus. Und das Besondere: Oben drauf überraschen knusprige Hühnerfleischstückchen im Brezelmantel. Das schmeckt Kindern und echten Schwaben.

Zutaten:

Für 4 Gläser:

Salat:

1 kleine frische Mango, 100 g Ackersalat oder Pflücksalat, 4 mittelgroße Tomaten, 1/2 Gurke oder Zucchini, 1 Avocado, 250 g Hühnerfleisch, 1 Hand voll Salzbrezeln, 1 Ei, etwas Öl zum Anbraten

Dressing:

2 EL Essig, 4 EL Öl, 1 EL Senf, 1 EL Ahornsirup, 2 EL Milch



© Krahl-Rühnow

Zubereitung:

Die Salzbrezeln werden klein gehackt. Dabei können die Kinder sehr gut helfen und es macht großen Spaß, die Brezeln mit einem Mörser klein zu bekommen. Alternativ lassen sie sich auch in einer Tüte mit einem Löffel klein schlagen. Dann wird das Fleisch in kleine Stücke geschnitten, erst im Ei gewälzt, dann in den

Brezelbröseln und anschließend in der Pfanne knusprig gebraten.

Im Glas werden nun die anderen Zutaten, die vorher kleingeschnitten wurden, geschichtet. Das Hähnchen kommt abgekühlt als Krönung oben drauf. Anschließend wird das Dressing darüber gegeben.



ALB-GOLD

ALB-GOLD

KUNDEN ZENTRUM

DER MARKTPLATZ RUND UM BEWUSSTE ERNÄHRUNG

ALB-GOLD Kundenzentrum
72818 Trochtelfingen
www.alb-gold.de

WELT DER NUDELN

RESTAURANT

NATURGARTEN

LANDMARKT



Ferencamp Messe Stuttgart dieses Mal:

#Social Media, Print und online

Auch in diesem Monat haben wir wieder einige Aktionen, die Vorfreude auf die Ferien machen. Drei davon stellen wir Euch hier auf der Ferencamp Messe Seite vor, weitere Angebote findet Ihr auf unserer Internetseite und auf unseren Luftballon Social Media Kanälen. Auf den Social Media Kanälen sind alle Angebote mit diesem Button markiert. Viel Spaß beim Stöbern und Ferien planen!

 www.ferencampmesse.de unter Standort Stuttgart und Aussteller

 @luftballon_stuttgart,  @Luftballon Stuttgart



Ferencamp Messe

Stuttgarts Messe für Ferienangebote



Stuttgarter Jugendhausgesellschaft

Kesselferien – Deine Ferien in Stuttgart



Herzlich willkommen bei den Kesselferien für Stuttgarter Kinder!

Ob Sport, Kunst, Technik, Kreatives oder einfach nur viel Spiel & Spaß – hier gibt es für jedes Kind das passende Angebot für die Sommerferien. In jedem Stadtteil von Stuttgart gibt es also eine Menge zu entdecken.

Natürlich werden die Angebote konform der jeweils gültigen Coronabestimmungen durchgeführt. Selbstverständlich halten wir auch Angebote für Kinder mit Inklusionsbedarf bereit, bitte sprechen Sie uns hierzu direkt an!

Alle Angebote und weitere Informationen finden Sie

unter www.kesselferien.de.

Naturkundemuseum Stuttgart –
Museum am Löwentor und Schloss Rosenstein

NATURKUNDE
MUSEUM
STUTTGART

Aktionen zum Entdecken, Mitmachen und Lernen

Im August und September bieten wir spannende Aktionen zum Entdecken, Mitmachen und Lernen an. Begebt Euch mit uns in die Savanne, um Löwen und Elefanten zu beobachten. Folgt uns auf eine Expedition in den Dschungel oder macht mit bei unserem Filmworkshop.

Alle Programme mit Ausnahme des Filmworkshops finden dienstags von 15-16 Uhr digital statt und sind geeignet für Kinder ab 5 Jahren. Anmeldung über die jeweilige Haus-E-Mail-Adresse: fuehrungen-loewentor@smns-bw.de bzw. fuehrungen-rosenstein@smns-bw.de.

Außerdem zu den regulären Öffnungszeiten im Schloss Rosenstein: Gaming App „NatureWorld“ – Mit dem Smartphone auf Tiersammelexpedition. Für Kinder und Erwachsene und vor allem gemeinsam spannend und lehrreich.

Aktuelle Informationen und Termine online unter www.naturkundemuseum-bw.de.

Familienferienstätten Baden-Württemberg

FEW

Ferien für die ganze Familie!

Durchatmen. Auftanken. Entspannen. Zeit haben - für sich und die Familie. Erleben Sie Abwechslung, Aktivität, Sport und Spaß in der Gemeinschaft des Dorfes und mit so viel persönlichem Freiraum, wie Sie brauchen. Mitten in der Natur und zu familiengerechten Preisen warten unsere drei Familienferiendorfer im Allgäu, am Bodensee und im Schwarzwald auf Ihren Besuch!

Unsere Ferienhäuser und Wohnungen sind auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Ob als Großfamilie oder allgemein als große Gruppe - alles, was Sie für einen gelungenen Aufenthalt bei uns benötigen, organisieren wir gerne für Sie.

Alle aktuellen Informationen und Angebote finden Sie unter

www.familienerholungswerk.de.

Wir freuen uns auf Sie und heißen Sie mit der gelebten Gastfreundschaft des Voralpenlandes herzlich willkommen!

Zeichnen lernen mit dem Luftikus

Sommer der Stadtkultur am Mercedes-Benz Museum

Stuttgart (cs) - Die Stuttgarter Stadtkultur ist zu Gast am Mercedes-Benz Museum. Auf der Open-Air-Bühne gibt es bis September Konzerte, Clubabende, Comedy, Improvisationstheater, Kino und vieles mehr. An zwei Terminen ist auch die Elternzeitung Luftballon mit dem Luftikus für Euch am Start.

Der Sommer wird alles andere als langweilig. Das Mercedes-Benz Museum präsentiert die Stuttgarter Kulturschaffenden in einem kunterbunten Frischluft-Programm. An den Wochenenden, insbesondere sonntags, und während der Sommerferien gibt es auf der Open-Air-Bühne Kinder- und Familienprogramm, bei dem auch Carlotta, das Museums-Maskottchen, mit von der Partie ist.

Den richtigen Strich mit dem Luftikus

Für Kinder haben wir uns mit dem Museum zusammen ein besonderes Highlight ausgedacht. Am Samstag, 18. Juli, und am Sonntag, 19. September, jeweils von 14 bis 15 Uhr, laden wir gemeinsam ein zum **kostenlosen Kinderzeichenkurs mit Gecko Keck**. Der Stuttgarter Illustrator und Karikaturist hat sich in fast jedem Kinderzimmer verewigt. Er ist Erfinder unzähliger Figuren in den Überraschungseiern und für die Firma Schleich hat er unter anderem die Bayala-Welt mitentwickelt. Er hat Maskottchen entworfen und war maßgeblich am Look vom Luftballon-Maskottchen Luftikus beteiligt. Nach den Anleitungen in seinen Büchern über die Kunst des Zeichnens haben schon viele Kinder Zeichnen gelernt. Beim Zeichenkurs zeigt er den richtigen Strich für die wichtigsten Techniken wie Konturen, Schraffuren, Licht und Schatten. Modell steht der Luftikus mit seiner Freundin Carlotta. Am Ende gehen die Teilnehmer mit der eigenen Luftikus- und Carlotta-Zeichnung nach Hause. Der Kurs ist für Kinder und Jugendliche zwischen acht und 15 Jahren.

Technik, Bewegung und Musik

Mit den **Museums-Kids** lernen, erfahren und erleben Kinder zwischen vier und



zehn Jahren die spannende Welt des Museums. Mit Filmen, kniffligen Quizfragen und kreativen Mitmachangeboten sind sie mitten drin in der Geschichte des Automobils und erleben Technik und Design auf eine spannende und lustige Weise. Wer Spaß an Bewegung hat und gerne mit anderen Kindern spielt, ist beim Programm „Eltern-frei“ der Freien Tanz- und Theater-scene Stuttgart goldrichtig. Hier

wird in die Welt von Tanz, Performance, Figurenspiel und Schauspiel eingeführt. Das Programm ist kostenlos und für Kinder ab sechs Jahren. Beim **Jugend-Musik-Festival „Musik ohne Grenzen“** am 14. und 15. August, treffen sich Kinder und Jugendliche zwischen sieben und 21 Jahren aus verschiedenen Ländern, Religionen und Kulturen. Im Mittelpunkt des internationalen Festivals steht die Vielfalt, die sich sowohl bei den Musizierenden als auch bei der Instrumente- und Stückauswahl zeigt. Auch die Staatsoper Stuttgart ist mit an Bord und veranstaltet ihre beliebten **Sitzkissenkonzerte** für Kinder.

Kultur unter freiem Himmel für Erwachsene

Auf der Mercedes-Bühne wird auch fürs erwachsene Publikum performt. Unter anderem veranstalten Chimperator Live, Stutt:ard und das Kulturzentrum Merlin Livekonzerte. Stuttgarter Clubs wie



Bad Urach

Urrentdecker

Das Kindererlebniszentrum im Biosphärengebiet Schwäbische Alb

ENTDECKERWELT
BAD URACH

www.badurach-entdeckerwelt.de

LieblingsBuch

Barbaras Literatur-Laden
zum Lesen, Schreiben und Verstehen

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

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



MUSIK GARTEN

Musikalische Früherziehung von 0-6 Jahre
Flöten- und Gesangsunterricht in Bad Cannstatt
Jetzt auch Online-Unterricht möglich
Tel. 0157 / 30 999 107
www.Musikgarten-JasminQuintieri.de



Gemeinsam Faszination Musik erleben.
Für Kleinkinder mit ihren Familien
Gruppenunterricht für Kinder von 3 Monaten bis 4 Jahren.
Kursbeginn: Oktober
www.Musikschule-Eberhard.de
Telefon 8 87 64 10



FAMILIEN-MEDIENTAG:
Unterwegs als Weltenbummler/innen

So, 11.07., 14.00 – 17.00 Uhr, gebührenfrei, TREFFPUNKT Rotebühlplatz
Weitere Informationen sowie die aktuellen Teilnahmebedingungen unter www.vhs-stuttgart.de



vhs In den vhs Kinderkunstwerkstätten wird wieder gewerkelt!
Mi – Fr im TREFFPUNKT Rotebühlplatz
Alle Themen, Termine sowie die aktuellen Teilnahmebedingungen unter www.vhs-stuttgart.de

„Salmai, Dalmai, Adomei“

Catweazle ist zurück - Kinostart im Juni

(rs) - Zwei Komiker sind zurück: die Figur des Catweazles ebenso wie der Komödiant Otto Waalkes. Beides zusammengebracht hat der Film „Catweazle“, der mit Öffnung der Kinos in Deutschland zu sehen sein wird.

„Salmai, Dalmai, Adomei“, wer sich daran ebenso gut erinnert wie an die Kröte Kühlwalda, der weiß, dass es lange vor Harry Potter bereits eine Kultserie mit einem englischen Zauberer gab. Die britische TV-Kultserie „Catweazle“ begeisterte in den 1970er Jahren Jung und Alt.

In der nun in den Kinos startenden Familienkomödie „Catweazle“ schlüpft der ostfriesische Star-Komiker Otto Waalkes in die Titelrolle und nimmt als völlig überforderter Magier den urkomischen Kampf mit den Tücken der Moderne auf. An Ottos Seite spielt Julius Weckauf, der gleich für seine Debütrolle in „Der Junge muss an die frische Luft“ mehrfach ausgezeichnet wurde.

Der Film beginnt im Jahr 1920: Fürst Mode-rich lässt den Magier Catweazle an den Hof rufen, da er in der Lage sein soll, Licht aus dem Nichts zu erschaffen. Doch als Catweazle nichts als faulen Zauber präsentiert, will der Fürst ihn in den Kerker werfen lassen. Catweazle entwischt samt Kröte Kühlwalda und Zauberstab Anawandur, schafft es bis auf die Burgzinne, spricht seinen Zauberspruch „Salmai, Dalmei, Adomei!“, springt und ist verschwunden. In der Dunkelheit des Waldes stellt Catweazle erfreut fest, dass er unversehrt ist. Was er zu diesem Zeitpunkt aber noch nicht weiß, er



Der Elektrik-Trick gelingt!

hat sich ins Jahr 2020 katapultiert.

Als ihn der zwölfjährige Benny entdeckt, stürzen sich die beiden in ein Abenteuer, an dessen Ende Catweazle wieder in seine Zeit zurückfinden soll. Zuvor lernt Catweazle jedoch noch all die Magie unserer Zeit kennen: Vom Elektrik-Trick (Lichtschalter) bis zum Zauberspiegel (Smartphone) gibt es alltägliche Dinge, die eigentlich nichts anderes als ein großer Zauber sein können. Alle jene, die die Fernsehserie aus den 70ern kennen, können in nostalgisch lustigen Erinnerungen schwelgen und alle anderen werden die „Wunder der Gegenwart“ mit anderen Augen sehen. Zusammen können sie sich auf einen großen Spaß freuen.

Catweazle, Familienkomödie, D 2020, FSK 0, Länge 96 Minuten, geplanter Kinostart 17. Juni

Bühne frei!

Junge Akademie Stuttgart startet wieder

S-Vaihingen (red) - Unter dem Dach der „Jungen Akademie Stuttgart“ (JAS) haben im Juni die Kindertheaterschule Stage Academy, die Music Academy und die JAS Education in Stuttgart-Vaihingen ihren Vor-Ort-Unterricht wieder aufgenommen. Außerdem gibt es wieder erste öffentliche Auftritte und für alle Interessierten werden Schnuppertermine angeboten.



Auch „Der König der Löwen“ gehört zum Repertoire der JAS.

ersten Sommerferienwoche lädt die Kindertheaterschule dann zum „High School Musicalcamp“ ein. Es sind nur noch wenige Plätze frei. Wer es einmal ausprobieren möchte, kann auch bei den ständigen Programmen der Music Academy, dem Zirkuslabor und der Dance Academy nach einer Terminvereinbarung schnuppern.

Alle Termine in unserem Veranstaltungskalender. Weitere Informationen gibt es unter www.jas-stage.academy, www.jas-music.academy oder unter Tel. 78251931, alle Veranstaltungen und Kurse finden in der Kupferstraße 36 in S-Vaihingen statt.

Theater unter freiem Himmel

Saison der Freilichttheater hat begonnen

von Alexandra Mayer

Sie gehören zum Sommer wie Eis essen und Freibäder: die Freilufttheater. Und trotz Corona haben zahlreiche Bühnen Stücke für Groß und Klein oft im Homeoffice oder in Kleinstgruppen mit negativem Schnelltest geprakt, um diese jetzt aufzuführen.

Wie und unter welchen Bedingungen Aufführungen möglich sind und weiter möglich sein werden, hängt von der aktuellen Lage ab. Ob weniger Plätze, um mehr Abstand zu halten, Maskenpflicht, ein negativer offizieller Corona-Test oder Impfnachweis als Pflicht ... Es gilt, sich vorab beim jeweiligen Veranstalter im Internet über die aktuell geltenden Regeln zu informieren, dann steht dem Theaterspaß mit Sommerfeeling hoffentlich nichts im Weg. Hier sechs Produktionen für die ganze Familien.

„Des Kaisers neue Kleider“ in Stetten



Ein Kaiser hat nichts anderes im Kopf, als immer hübsch und ordentlich auszusehen. Darum fällt er auf zwei Betrüger herein, die ihm ganz besondere neue Kleider versprechen ... Wie Hans Christian Andersens bekanntes Märchen weitergeht, zeigt das Theater unter den Kuppeln.

Ab 5 Jahren, 27. Juni bis 1. August, Theater unter den Kuppeln, Gräbleswiesenweg 32, Leinfelden-Echterdingen/Stetten, Tel. 0711-795111, www.tudk.de

„Pippi Langstrumpf“ in Ludwigsburg



Kaum ein Mädchen ist so bekannt wie diese Kinderbuchheldin. Sie ist unheimlich stark und erlebt mit ihren Freunden Annika und Thommi viele Abenteuer. Am Schluss muss sie sich zwischen ihnen und einem Leben als Prinzessin entscheiden.

Ab 6 Jahren, 24. Juli bis 28. August, Theatersommer im Cluss-Garten, Stuttgarter Str. 2, Ludwigsburg, Tel. 07141-2423155, www.theatersommer.net

„Peter Pan“ in Reutlingen

Erster Stern rechts und dann geradeaus bis zum Morgen – dorthin folgen Wendy, Michael und John Darling dem Jungen Peter Pan. Denn genau wie er wollen sie nie erwachsen werden! Wer die

Geschichte nicht kennt, darf gespannt sein, ob sie wirklich für immer Kinder bleiben ...

ab 4 Jahren, 25. Juni bis 21. August, Naturtheater Reutlingen, Mark 3, Reutlingen, Tel. 07121-270766, Karten-Tel. 07121-2672762, www.naturtheater-reutlingen.de

„Robin Hood“ in Grötzingen



In diesem Jahr zeigt das Naturtheater Grötzingen ein Stück, das sowohl im Kinder- als auch Erwachsenenprogramm zu sehen ist. Und das mit einem Helden, der meisterhaft mit Pfeil und Bogen schießt und von den Reichen stiehlt, um es den Armen zu geben: Robin Hood.

ab 10 Jahren, 3. Juli bis 22. August, Naturtheater Grötzingen, Alte Poststr. 18, Aichtal-Grötzingen, Tel. 07127-50380, www.naturtheater-groetzingen.de

„Tischlein deck dich“ in Renningen



Schneidermeister Antonio Zwirn liebt seine Ziege mehr als seine drei Söhne. Als die auf das Tier auffassen sollen, geht einiges schief. Daraufhin wirft der Vater seine Kinder kurzerhand aus dem Haus ... Das bekannte Grimmsche Märchen begeistert auch unter freiem Himmel.

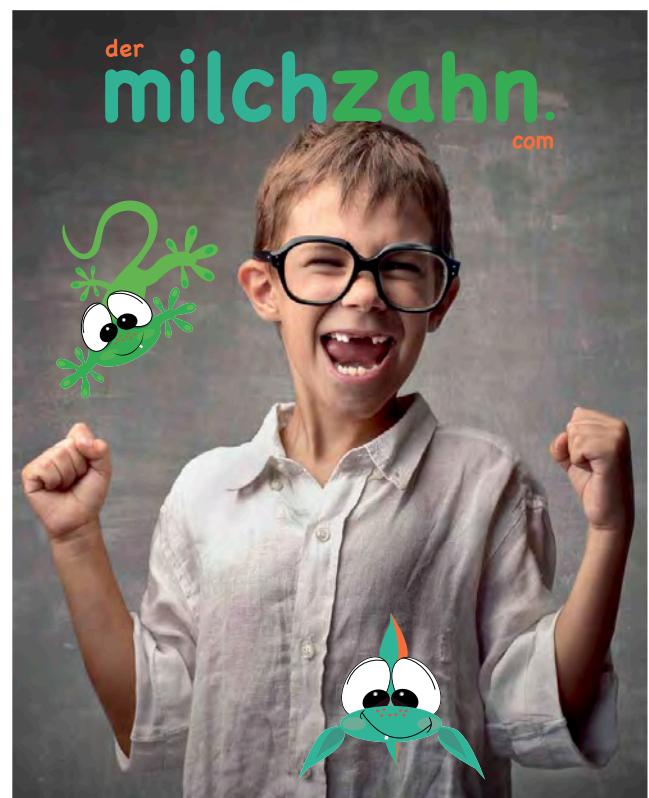
ab 5 Jahren, 25. Juli bis 22. August, Naturtheater Renningen, Am Längenbühl, Renningen, Tel. 07159-4979630, www.naturtheater-renningen.de

„Märchenwald“ in Hayingen



Statt großem Familienstück gibt's im Naturtheater Hayingen dieses Jahr einen Märchentheaterspaziergang. Los geht's auf der Freiluftbühne, von dort tauchen die Besucher im Tal und Wald in eine Märchenwelt ein – der Weg führt an neun Stationen vorbei, die Szenen von Märchen zeigen.

Ab Mitte August bis Mitte September, Naturtheater Hayingen, Naturtheaterweg 1, Hayingen, Tel. 07386-286, www.naturtheater-hayingen.de



STUTTGART
Hirschstraße 26 / 0711 - 22 939 940

GERLINGEN
Hauptstraße 17 / 07156 - 17 73 678

FILDERSTADT
Sielminger Hauptstraße 36 / 07158 - 95 60 990



Kinderzahnheilkunde

Schwangerschaft

und

Geburt



© nixalilova.com/stocksnap

Familie werden, Paar bleiben

Wie die Partnerschaft auch mit Kindern gelingt

von Isabelle Steinmill

In vielen Beziehungen geht nach der Familiengründung die gewohnte Leichtigkeit verloren. Das Mehr an Aufgaben und Verantwortung führt nicht selten zur Verbissenheit bei der Partner. Dazu gesellt sich gern eine gewisse Distanz, weil Vater und Mutter womöglich einen ziemlich unterschiedlichen Alltag erleben. Was können Eltern tun, um als Paar glücklich zu bleiben?

Sobald ein Kind in die Beziehung kommt, ist es vorbei mit der gewohnten Zweisamkeit. Da in der Anfangsphase die Zuwendung der Mutter zu dem Säugling auch körperlich sehr intensiv ist, tritt häufig das Bedürfnis nach Intimität zum Partner in den Hintergrund. So oder so ähnlich geht es vielen Eltern. Die Familiengründung verändert die Beziehung zwischen Mann und Frau und sicherlich auch die von gleichgeschlechtlichen Paaren.

Birgit Kohlhase, Diplom-Sozialpädagogin und Autorin, ist seit über zwanzig Jahren als Paarberaterin in Stuttgart tätig. Sie wundert sich gar nicht darüber, dass der Beratungsbedarf stetig zunimmt, schließlich seien die Herausforderungen an Eltern gegenwärtig immens, Familien oftmals überlastet. Wir befänden uns momentan in einer Pioniersituation, zumal althergebrachte Rollenbilder nicht mehr bestehen würden.

So stoßen Paare häufig an ihre Grenzen. Sie sollten es nicht als ihr persönliches Versagen ansehen, wenn sie sich professionell beraten lassen. Kohlhase ist oft positiv überrascht darüber, wie gut Eltern in der Regel ihren Alltag trotz der großen Belastungen meistern. Die Paarbeziehung komme dennoch meistens zu kurz. Wenn man eine zufriedene Zweisamkeit erhalten will, geht es aus der Sicht der Paarberaterin nicht ohne Arbeit an der Beziehung, die aber eine schöne Arbeit sein könnte. In der neuen Situation zu dritt werde es oft als selbstverständlich erachtet, dass alles in der Beziehung so weiterläuft wie bisher. Statt dessen seien aber offene Aussprachen über die eigenen Bedürfnisse und Erwartungen besonders wichtig.

Sexualität

Kohlhase kann aus ihrer Erfahrung heraus sagen, dass die Sexualität in Beziehungen eine wichtige Rolle spielt. Gerade Männer würden sich nach der Geburt zurückgesetzt fühlen. „Oftmals denken Paare viel zu wenig daran, sich Zeit für intime Momente zu schaffen“, berichtet sie. „Paare sollten sich richtig zu solchen Momenten verabreden. Wenn gar keine Erotik innerhalb der Beziehung gelebt wird, entsteht mit der Zeit eine Entfremdung. Nicht begehr zu werden, ist verletzend für den oder die andere.“ Auch über Sexualität seien offene Gespräche wichtig. Das Thema sei erstaunlich oft mit Scham besetzt.

Je länger man es ausklammere, umso schwieriger sei es, den ersten Schritt zu machen.

Kohlhase spricht davon, sich möglichst „Paarinseln“ im Alltag zu schaffen. Wenn man nicht die Möglichkeit habe, die Kinder von den Großeltern oder einem Babysitter betreuen zu lassen, sei es immerhin möglich, sich hin und wieder am Abend Überraschungen vorzubereiten und sich gegenseitig einzuladen. „Vielleicht findet alles nicht mehr so spontan wie früher statt, aber ein Candlelight-Dinner oder ähnliche ungeteilte Aufmerksamkeit ist noch immer möglich.“ Auch gute Gewohnheiten und Rituale zu entwickeln, hilft Nähe zu spüren und sich auch als Liebende zu erleben.

Wie kann man das Familienleben nach der Geburt gestalten?

Wenn Partner sich gegenseitig nicht mehr begegnen, liegt das aber nicht unbedingt nur am Zeitmangel oder an der veränderten Situation. In manchen Beziehungen entsteht nach der Geburt zwischen den Partnern eine mehr oder weniger große Distanz, die daraus resultiert, dass beide einen völlig anderen Alltag erleben und den anderen nur wenig daran teilhaben lassen.

Die Sozialpädagogin hält es für wünschenswert, sich als Paar schon im Vorfeld darüber Gedanken zu machen, was nach der Familiengründung anders wird. Sie nimmt wahr, dass viel positive Energie in

die Vorbereitung des Hochzeitsfestes gesteckt wird und „Riesenhochzeiten“ gefeiert würden, aber zu wenig konstruktiv darüber gesprochen wird, wie es als Familie weitergeht. In den wenigsten Geburtsvorbereitungskursen wird thematisiert, was auf die Paarbeziehung nach der Geburt zu kommt. Es schafft Klarheit, im Vorfeld über die Vater- und Mutterrolle zu reflektieren. Schließlich geht es bei der Aufgabenverteilung primär darum, dass sich beide Partner mit ihrer Rolle innerhalb der Beziehung gut identifizieren können. Je mehr offene Aussprachen Paare wagen, umso mehr können Unzufriedenheit und Konflikte aus dem Weg geräumt und wirkliche Bedürfnisse zutage gefördert werden.

„Wenn es dann doch zum Konflikt zwischen Paaren kommt, ist es wichtig, sich darüber bewusst zu werden, dass wir den anderen nicht ändern können. Die einzige Möglichkeit ist, bei sich selbst anzufangen und zu hoffen, dass eigene Verhaltensänderungen positiv auf den anderen wirken und so alte, unerwünschte Muster unterbrochen werden“, so Kohlhase.

Die Auseinandersetzung mit sich selbst sei auch deshalb wesentlich für den Wandlungsprozess, da die Ursachen der Konflikte in der Regel tiefer liegen und beispielsweise aus der eigenen Kindheit resultieren könnten. Der Partner oder die Partnerin würde oftmals beim Gegenüber etwas „triggern“, sozusagen an Verletzungen aus der Vergangenheit erinnern, mit denen er oder sie

selbst gar nichts zu tun hätte. Bei einer Paarberatung wird so etwas sichtbar gemacht, um eventuelle negative Glaubenssätze und Verhaltensweisen, die die Beziehung belasten, zutage zu fördern und zu bearbeiten.

Um Kommunikationsstörungen zu beheben, empfiehlt Kohlhase unter anderem die „Zwiegespräche“ (siehe Buchtipp) des Arztes und Psychologen Michael Lukas Möller. Dies sei eine bewährte Übung, um den Paaren zu helfen, sich dem anderen mit allen wichtigen Bedürfnissen und Sehnsüchten mitzuteilen. Letztlich würden Paare dadurch wieder einander nähergebracht.

Kinder spiegeln Probleme

Dagmar Höffken aus Moers ist von Jesper Juul als Familienberaterin ausgebildet worden. „Inzwischen hat sich meine Beratungstätigkeit dahingehend verändert, dass Eltern nicht selten wegen einem herausfordernden Kind zu mir kommen, sich am Ende dann aber herausstellt, dass nicht das Kind, sondern die Paarbeziehung die Wurzel des Problems ist“, so Höffken. Kinder würden die Probleme der Eltern spiegeln. Die Beobachtung des kindlichen Verhaltens könne Eltern darauf hinweisen, dass es Unstimmigkeiten in der Paarbeziehung gebe, die es lohnt anzuschauen, am besten in Zwiegesprächen, in denen jeder Raum bekommt, sich mit Bedürfnissen und Gefühlen zu zeigen.

Sie habe es beispielsweise schon erlebt, dass Kinder als besonders anhänglich wahrgenommen werden seien. Dies könne ein Hinweis darauf sein, dass das Kind das Gefühl habe, sich um ein Elternteil besonders kümmern zu müssen, da es als unglücklich wahrgenommen wird. Kinder würden im Übrigen besonders negative Glaubenssätze aus der eigenen Ursprungsfamilie zutage fördern und sowieso eine neue Dynamik und damit auch Konfliktpotential in die Beziehung bringen.

Höffken weiß auch, dass Zeit für die Paarbeziehung bei jungen Familien Mangelware ist: „Paare sollten unbedingt die Beziehung zueinander

wichtig nehmen und bedenken, dass ein Kind ab etwa zwei Jahren seine Bedürfnisse auch zurückstellen kann. Kinder verstehen es, wenn Eltern einen kurzen Moment für sich brauchen.“

Sie erlebt es oft, dass Eltern sich streiten, weil sie sich in Erziehungsfragen uneinig sind. Ist dies

der Fall, empfiehlt sie, sich nicht in Streitigkeiten, die das andere Elternteil mit dem Kind austrägt, einzumischen. „Bei Erziehungsfragen müssen nicht immer beide einer Meinung sein. Wenn eine oder einer es nicht schafft, sich aus Streitigkeiten

des/der anderen rauszuhalten, kann es auch eine Lösung sein, sich so zu einigen, dass jede Beziehungsweise jeder eine Woche lang entscheidet. „Dass Kinder unterschiedliche Erziehungsstile kennenlernen, ist normal und auch erstrebenswert. Sie können gut unterschiedliche Personen auseinanderhalten und geraten dadurch nicht in Verwirrung“, sagt Höffken zum Thema.

Anders ist es freilich, wenn nicht die Diskussion um die Sache im Vordergrund steht, sondern ein tieferer Konflikt, beispielsweise der Machtkampf beider Partner, die eigentliche Ursache ist. In diesem Fall rät Höffken, sich dem eigenen „inneren Kind“, also den verborgenen Verletzungen zu nehmen. „Wenn ich Eltern berate, gehe ich immer davon aus, dass ich es nicht mit zwei, sondern in Wirklichkeit mit vier Menschen zu tun habe. Jeder sitzt da mit seinen eigenen Verletzungen, dem inneren Kind, das es ernst zu nehmen gilt.“ Die Familienberaterin rät, sich Konflikten zu stellen, schließlich gäbe es in Wirklichkeit kaum „Rama-Familien“, in denen jeder strahlt und glücklich ist. Konflikte seien normal, die wichtige Frage sei eher, wie man damit umgehe. Sie erinnert an die „Gleichwürdigkeit“, einen Wert, der für Jesper Juul wichtig war. Er meint nichts anderes, als Konfliktpartner, egal ob es Kinder oder Erwachsene sind, auf Augenhöhe wahrzunehmen und respektvoll zu behandeln.

BUCHTIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

Zwiegespräche sind regelmäßige, tiefe Gespräche. Jeder spricht im Wechsel dreimal zehn oder fünfzehn Minuten über das, was ihn/sie gerade besonders bewegt. Der andere hört zu, kommentiert und bewertet nicht. Es geht um das eigene Erleben, man tauscht quasi Selbstporträts aus:



Michael Lukas Möller: Die Wahrheit beginnt zu zweit - Das Paar im Gespräch, Hamburg 1996, Rowohlt-Verlag, 10 Euro ISBN 978-3-499-60379-2

Dagmar Höffken bietet über ihre Homepage unter anderem online-Beratung zu Familien und Beziehungsfragen an. Dort stellt sie auch ihr neues Konzept, die „Freiräume“ vor, in denen sich die Teilnehmer über solche Themen in Gruppen offen austauschen können: <https://dagmar-hoeffken.de>

Susanne Wawer, Beziehungskiller Kind? Wie Eltern den Familien-Alltag harmonisch und gleichberechtigt leben, TRIAS 2020, 16,99 Euro, ISBN: 9783432111384

Nathalie Klüver, Afterwork-Familie, Wie du mit wenig Zeit dich und deine Kinder glücklich machst TRIAS 2019, 14,99 Euro, ISBN: 9783432109534

Birgit Kohlhases Buch „Familie macht Sinn - Hilfen für die Lebenspraxis“ ist 2004 im Urachhaus-Verlag erschienen und steht zum kostenlosen Download bereit. Dort erfährt man mehr über ihr Beratungsangebot: www.paarberatung-kohlhase.de/buch.html



© grafikdesign-ladina.de

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



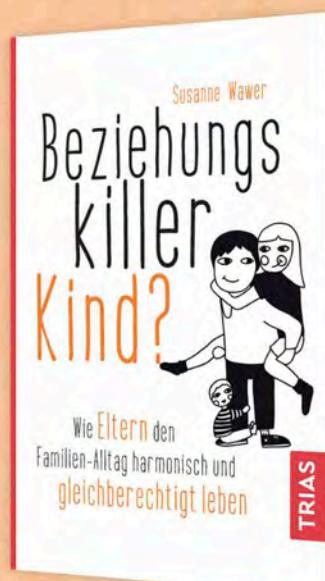
Das Fachgeschäft.
Tragehilfen aller Art, ausführliche Beratung

Hier finden Sie nützliches von der Schwangerschaft bis zum Kleinkind

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

www.didymos.de

Raus aus der Beziehungskrise



Susanne Wawer
Beziehungskiller Kind?
Wie Eltern den Familien-Alltag harmonisch und gleichberechtigt leben

TRIAS

16,99 € [D] / 17,50 € [A]
ISBN 978-3-432-11138-4
Auch als E-Book

Willkommen in der Familienfalle!
Aus gleichberechtigten Partnern werden schneller traditionelle Familieneltern, als ihnen lieb ist.
Diese Unzufriedenheit belastet die Liebe.
Dieses Buch hilft Ihnen, Ihre Bedürfnisse zu erkennen und den Alltag gerechter aufzuteilen.

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

TRIAS

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

MAMA/PAPA IST KRANK?

WIR KOMMEN!

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

**familien
pflege
esslingen**

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

Handweberei

**Wir weben für Sie
Textilien aus Naturfasern**

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

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

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

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

Unsere Mitarbeiterinnen

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

**Ihre
Familie
braucht
Hilfe?**

**Wir
unterstützen
Sie**

- Professionell
- Kurzfristig
- Zuhause
- Individuell
- Überregional

„Frau steht im Mittelpunkt“

Neue medizinische Leitlinie für die Geburt



© Fotolia/Taylor Olson

Die Bedürfnisse der Gebärenden haben Priorität.

von Cristina Rieck

Die Bedürfnisse der Frau sollen während der Geburt Priorität haben. Das ist die Kernaussage der kürzlich von der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V. (AWMF) veröffentlichten medizinischen S3-Leitlinie, die dazu beitragen soll, dass Ärzte ebenso wie Hebammen und andere Fachleute im Gesundheitswesen die „Geburt am Termin“ angemessen und frauenzentriert begleiten.

Nach fünf Jahren Auswertung wissenschaftlicher Literatur zum Thema Geburt durch Vertreter von Organisationen wie der Deutschen Gesellschaft für Hebammenwissenschaft und der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe gibt es nun eine Leitlinie nach höchstem wissenschaftlichen Standard, an der sich Geburtshelfer orientieren können.

Frauenzentrierte Geburt

In der Einleitung zur Leitlinie steht, dass gerade bezüglich der Geburt „mitunter tradierte Maßnahmen unreflektiert und unter Verzicht einer wissenschaftlichen Grundlage über Generationen weitergegeben“ wurden. Die neue Leitlinie soll nun den fachlichen Begleitern einer Geburt bei der Entscheidungsfindung behilflich sein und die Bedürfnisse der Gebärenden unterstützen.

In den einzelnen Kapiteln des über 250 Seiten umfassenden Werkes geht es insbesondere um Betreuung in den einzelnen Phasen der natürlichen Geburt, aber auch um die Überwachung, Vorbeugung und Therapie von Geburtsverletzungen und den Umgang mit Schmerzen. Trotz stetigem Personalmangel in den Kreißsälen wird in der Leitlinie darauf hingewiesen, dass die Gebärende „ab der aktiven Eröffnungsphase eine Eins-zu-eins-Betreuung durch eine Hebammie erhalten“ sollte und insbesondere bei der eigentlichen Geburt von den Geburtshelfern im Kreißsaal nicht allein gelassen werden dürfe.

Beratung und Betreuung

Die 1. Landesvorsitzende des Hebammenverbandes, Jutta Eichenauer, freut sich, dass in der neuen S3-Leitlinie „die Frau im Mittelpunkt steht“. Das bedeutet, dass „die Bedürfnisse der Gebärenden Priorität haben und sie in den Entscheidungsprozess einbezogen ist“, erklärt Eichenauer. So nehmen „die Beratung in dieser Leitlinie einen hohen Stellenwert ein“.

Die Leitlinie gibt auch Orientierung für die Zeit direkt nach der Geburt, die für das gegenseitige Kennenlernen von Mutter und Kind, auch „Bonding“ genannt, von besonderer Bedeutung ist: „Unmittelbar nach der Geburt“, so lautet eine weitere Empfehlung, „sollten alle pflegerischen und diagnostischen Maßnahmen oder medizinischen Eingriffe auf ein Mindestmaß reduziert werden“. Um den Beginn des Stillens zu fördern, sollten Mütter „das Neugeborene so früh wie möglich anlegen, idealerweise in der ersten Stunde des Lebens“, heißt es in der Leitlinie weiter.

Relevanz der Leitlinie

Nicht alles, was zur Geburtsbegleitung als selbstverständlich erscheint, ist in der Praxis unbedingt die Regel: „Mit Sicherheit wird es noch eine gewisse Zeit dauern, bis die Inhalte dieser Leitlinie in allen Kreißsälen umgesetzt sind“, vermutet Eichenauer, denn „viele Hebammen und Ärzte müssen jetzt umdenken“.

Im Gegensatz zu Richtlinien sind Leitlinien rechtlich zwar nicht verbindlich, werden aber bei rechtlichen Auseinandersetzungen als Grundlage genommen. „Die Leitlinien entbinden nicht von der Überprüfung im individuellen konkreten Fall“, betont Eichenauer darum, „sie dienen aber als Entscheidungshilfen“, erklärt die Landesvorsitzende und Hebammie.

Kurz- und Langfassung der Leitlinien unter:
www.awmf.org/leitlinien

Mit Bauch und Baby auf dem Rad

Radeln während der Schwangerschaft und danach



Fahrradfahren ist auch für Schwangere ein Freizeitspaß - oft sogar bis kurz vor dem Geburtstermin!

von Borjana Zamani

Je größer der Bauch, desto mehr Leichtigkeit wünschen sich Schwangere. Auch mit einem Baby kann Radeln praktisch sein.

Fahrradfahren gilt als gesund: Es macht fit und glücklich und ist ein gutes Antistressmittel. All das kommt einer Schwangeren entgegen. Allerdings wird von hochintensiven Belastungen abgeraten. Eine leichte sportliche Betätigung während der Schwangerschaft soll aber zahlreiche Vorteile haben: vor Schwangerschaftsdiabetes und Depressionen vor und nach der Entbindung schützen, so eine Studie der Sporthochschule Köln. Auch würden körperliche Komplikationen während der Schwangerschaft und der Geburt geringer ausfallen.

Radeln angenehmer als Laufen

Frauenärztin Dr. Kirsten Waidelich aus Stuttgart-Nord erklärt. „Prinzipiell dürfen Schwangere immer Fahrrad fahren, vorausgesetzt sie können es. Sonst ist die Sturzgefahr zu groß.“ Es sei gut, wenn Schwangere sich sportlich betätigen, es halte sie fit und sie sind an der frischen Luft. „Joggen, Rennen, all das geht nicht so gut während der Schwangerschaft, Radfahren – ganz gut, oft bis zum Schluss“, so Waidelich. Schwangere entlasten dadurch ihre Gelenke und den Beckenboden und empfinden das Radeln als angenehmer als Laufen.

Verzichten bei Komplikationen

„Wenn jedoch eine Schwangere eine Verkürzung des Gebärmutterhalses hat, die Plazenta vor dem inneren Muttermund sitzt, sie vorzeitige Wehen oder andere Komplikationen hat, sollte sie sich körperlich schonen und keinen Sport machen“, warnt Waidelich. Also müssten dann auch geübte Radlerinnen verzichten. „Die meisten Schwangeren spüren gut, was ihnen guttut und was nicht.

Darauf würde ich hören und mich freuen, wenn in der Stadt mehr Schwangere und überhaupt mehr Leute Rad fahren. Idealerweise auf sicheren Radwegen“, sagt Waidelich.

Auf Sicherheit achten

Das Rad sollte allerdings dem Körper gut angepasst sein. Dabei sollen der Sitz und das Lenkrad einen möglichst aufrechten Sitz ermöglichen. Ein gepolsterter Sattel dämpft Stöße ab. Ein Fahrrad mit tiefem Einstieg erleichtert das Aufsteigen. Auch empfinden es Schwangere bequemer, wenn sie mit dem ganzen Fuß und nicht nur mit der Fußspitze beim Stand den Boden berühren, da durch den geänderten Körperschwerpunkt das Gleichgewichtsgefühl beeinflusst wird. Also Helm auf und mit mäßiger Geschwindigkeit voran. Bei winterlichen Verhältnissen gehören Spikereifen zur Pflichtausstattung, so der Allgemeine Deutsche Fahrradclub.

Mit Baby auf dem Rad

Babys sollen nicht in einem Tragegurt am Körper fixiert werden, da sie dort nicht ausreichend geschützt sind, warnen der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR), Hersteller und Fahrradclubs. Werden diese Warnungen nicht beachtet, könnten Eltern unter Umständen fahrlässiges Mitverschulden an den Unfallfolgen zur Last gelegt werden.

Säuglinge dürfen in einer fixierten Babyschale in einem gefederten Anhänger langsam mitfahren. Unebenheiten sollten dabei möglichst vermieden werden. Die Schale bleibt so lange im Einsatz, bis das Kind sein Köpfchen eigenständig halten kann. Danach rät der DVR zum Tragen eines Helmes und zu einem Y-Gurt im Anhänger. In einem Fahrradsitz soll das Baby erst mit, wenn es richtig gut allein sitzen kann. Für die meisten Fahrradsitze ist ein Mindestalter von circa neun Monaten angegeben, viele Experten empfehlen dennoch, bis zum ersten Geburtstag zu warten und immer die Gewichtsgrenzen der unterschiedlichen Sitze zu beachten.

WIR STARTEN WIEDER!

Unser Angebot an Sie:

- * KURSE VOR ORT IN PRÄSENZ
- * DIGITALE ANGEBOTE

Für jede*n ist etwas dabei!

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

coole Sommerschnäppchen

15% - 40%

Emmaljunga

Uppababy

Hartan

Nuna

Stokke

Ausstellungware

reduziert

Öffnungszeiten
Dienstag - Freitag
10.00 - 18.30 Uhr
Samstag
10.00 - 15.00 Uhr

www.Babywelt-Weilimdorf.de
info@babywelt-weilimdorf.de
Tel/WhatsApp: 0711/8872129
Instagram: [babywelt_weilimdorf/](https://www.instagram.com/babywelt_weilimdorf/)
FB: Babywelt Weilimdorf
Glemsgausr. 24, 70499 Stuttgart

babyWELT 
Weilimdorf



© mophoto / photocase.de

**FAMILIENPFLEGE UND
HAUSHALTSHELFE
IM STADTGEBIET STUTTGART**

**RUFEN SIE
UNS AN:
0711 2865095**



KATHOLISCHE FAMILIENPFLEGE STUTTGART e.V.

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

Herzlich Willkommen!

Wohin mit Baby in Stuttgart und der Region?

von Tina Bähring

Welche Kontaktmöglichkeiten, Treffpunkte, Hilfen, Beratungsmöglichkeiten und Kurse gibt es in der Region Stuttgart für Eltern, für frische gebackene Eltern oder für Familien, die neu zugezogen sind? Eine ganze Menge!

In Stuttgart und der Region gibt es ein großes Angebot für Eltern. Allerdings können die aufgeführten Angebote je nach Stand der Inzidenz noch eingeschränkt sein. Manche finden online statt, manche sind abgesagt, manche werden in anderen Versionen angeboten. Trotzdem gilt, dass die Ansprechpartnerinnen und -partner vor Ort erreichbar sind.

Stuttgart

„Frühe Hilfen“ Stadt Stuttgart

Über das Konzept „Frühe Hilfen“ der Stadt Stuttgart mit Willkommensbesuch nach der Geburt, Willkommensfrühstück, dem STÄRKE Programm und weiteren Angeboten kann man sich im Rathaus oder auf der Homepage der Stadt Stuttgart informieren. *Landeshauptstadt Stuttgart, Rathaus, Marktplatz 1, S-Mitte, Tel. 216-0, www.stuttgart.de/buergerinnen-und-buerger/kinder-und-jugendliche/jugendhilfeplanung/fruehe-hilfen.php*

Eine Übersicht über alle Stadtteilzentren und Treffpunkte für Familien in Stuttgart findet man auch auf den Seiten der landeshauptstadt stuttgart unter: www.stuttgart.de/buergerinnen-und-buerger/kinder-und-jugendliche/jugendhilfeplanung/treffpunkte-im-quartier.php

Stuttgart-Mitte

Stadtteilhaus Mitte

Im Stadtteilcafé Waffeln und Eis genießen und andere Mütter beim Offenen Müttertreff kennenlernen. An manchen Nachmittagen ist auch der Indoorspielplatz des Stadtteilhauses Mitte geöffnet. *Stadtteilhaus Mitte, Christophstraße 34, S-Mitte, Tel. 6079247, www.stadtteilhaus-mitte.de*

eva Evangelische Gesellschaft Stuttgart e.V.

Die eva hat ein breit aufgestelltes Angebot an Hilfen und Unterstützung für Familien, wie eine Beratungsstelle für Schwangere mit Starthilfe für Familien in Stuttgart, das Team Familienunterstützung, Leihgroßeltern, Hilfen zur Erziehung und einen Krisen- und Notfalldienst.

Tipp: Angebote der eva gibt es auch im Kreis Esslingen und im Rems-Murr-Kreis.

eva Evangelische Gesellschaft Stuttgart e.V., Büchsenstr. 34/36, S-Mitte, Tel. 2054-0, www.eva-stuttgart.de



Informeller Babystreff: Das Café Cännle im Stuttgarter „Haus der Familie“

Stuttgart-Nord

Familien- und Stadtteilzentrum / Mehrgenerationenhaus Nord

Im FAZ in Stuttgart-Nord kann man sich gemütlich im offenen Café treffen, es gibt einen Mittagstisch zu familienfreundlichen Preisen, einen Müttertreff, einen Musikkurs Eltern-Baby und einen Eltern-Kind-Treff.

Familien- und Stadtteilzentrum / Mehrgenerationenhaus Nord, Heilbronner Str. 109, S-Nord, Tel. 2535616, www.faz-stuttgart.de

Stuttgart-Ost

Familienzentrum Gaisenhaus

Im Familienzentrum Gaisenhaus in Stuttgart-Ost sind Familien – Mütter, Väter, Großeltern und Kinder – herzlichst willkommen. Im Gaisenhaus gibt es Krabbelgruppen, einen offenen Treff, einen Babymassagekurs, Mama-Fitness, Willkommensfrühstücke, Babybrunch, Singel-parents-Treff, Veranstaltungen für Eltern und vieles mehr.

Familienzentrum Gaisenhaus, Hornbergstr. 99 und 107, S-Ost, Tel. 91235427, https://gaisenhaus.wordpress.com

Stuttgart-Süd

MüZe Familienzentrum Stuttgart e.V.

Das MüZe in Stuttgart Süd (im 3. Stock des Generationenhaus Heslach) heißt alle Eltern im MüZe-Café willkommen, während die Kinder in der betreuten Kinder-Ecke spielen können. Mittags gibt es selbstgekochtes Mittagessen. Dazu bietet das MüZe Angebote für Eltern, für Mütter und für Väter, Kurse mit oder ohne Baby und Beratungen rund um Familienthemen.

MüZe Süd, Familienzentrum Stuttgart e.V., Generationenhaus Heslach, Gebrüder-Schmid-Weg 13, S-Süd, Tel. 6491756, www.muezes-stuttgart.de

Stuttgart-West

Eltern-Kind-Zentrum

Das große Angebot des EKiZ reicht von Kinderbetreuung, Beratungsangeboten, Willkommensfrühstück, kulturellen Veranstaltungen, Vätertreff, Kursangeboten bis hin zu leckerem Mittagstisch und Kaffee an der schönen EKiZ-Theke. Ein Ort für Mamas und Papas, Kinder und Babys, Jung und Alt, Freunde und Nachbarn.

Eltern-Kind-Zentrum, Stuttgart-West e. V., im Generationenhaus West, Ludwigstr. 41-43, S-West, Tel. 505368-30, www.eltern-kind-zentrum.de

Stuttgart-Bad Cannstatt

Haus der Familie in Stuttgart e.V.

Die Angebote des Hauses der Familie umfassen Kurse zum Familienstart – wie Geburtsvorbereitung, Yoga für Schwangere, Säuglingspflege – und Kurse mit Baby, wie Babymassage, STÄRKE-Kurse, PEKiP. Im offenen Treffpunkt, dem gemütlichen Café Cännle, gibt es Kaffee, hausgemachten Kuchen, selbstgekochtes Mittagessen und eine Spieletecke.

Haus der Familie in Stuttgart e.V., Elwertstr. 4, S-Cannstatt, Tel. 220709-0, www.hdf-stuttgart.de

Esslingen

Mütterzentrum Esslingen

Das MÜZE ist ein herzlicher Treffpunkt für Frauen und Familien. Hier kann man seine Seele baumeln lassen, sich mit anderen Müttern - oder Vätern - austauschen, neue Menschen kennen lernen, die Kinder spielen lassen und Kaffee oder Tee genießen. Außerdem bietet das MÜZE einen Projufa-Elterntreff für Eltern und Kinder und Beratungen rund um viele Familien-Themen.

Mütterzentrum Esslingen, Treffpunkt für Frauen und Familien e.V., Martinstraße 37, Esslingen, Tel. 3702436, www.muezees.de

Familienzentrum Esslingen

Das Familienzentrum Esslingen im Herzen von Esslingen-Zell richtet sich mit seinem vielfältigen Angebot an alle Bevölkerungsschichten: Kinder, Eltern, Frauen und Männer in der Lebensmitte, Seniorinnen und Senioren. Das umfangreiche Programm dieser privaten Einrichtung ist mit Liebe und Sorgfalt ausgewählt und legt großen Wert auf Qualität. So gibt es allein beim Thema „Rund um die Geburt“ zwölf verschiedene Angebote von der Hebammensprechstunde bis zur Trageberatung. Weitere Schwerpunkte sind pädagogische Beratungen bei allen Erziehungs- und Familienthemen und Fitnesskurse.

Familienzentrum Esslingen, Bachstr. 6, Esslingen-Zell, Tel. 3609488, www.familienzentrum-esslingen.de

Ökumenische

Familienbildungsstätte e.V.

Die FBS Esslingen bietet neben Kursen wie Babymassage, Purzelturnen, Windelliga und Seminaren auch Veranstaltungen wie einen Mittagstisch für Familien und einen offenen Spiele-Treff.

Ökumenische Familienbildungsstätte e.V., Haus der Begegnung, Berliner Str. 27, Esslingen, Tel. 3969980, www.fbs-esslingen.de

Familienzentrum Mettingen

Das Familienzentrum Mettingen ist Begegnungsort und Kontaktstelle für alle Familien in den Stadtteilen Mettingen, Brühl und Weil. Zu den Angeboten für Eltern gehören Mutter-Kind-Treffen, Pilates, Elternfrühstück, Sprachkurse und noch vieles mehr.

Familienzentrum Mettingen, In der Grundschule, Lerchenbergstr. 10, Esslingen, Tel. 0711-3512-2295, www.esslingen.de/start/es_menschen.html

Böblingen / Sindelfingen

Haus der Familie

Sindelfingen-Böblingen

Von Elterncafé über Stilltreffs bis zu Pilates Postnatal oder BEKI-Ernährung – beim Haus der Familie Sindelfingen-Böblingen gibt es vielfältige Angebote für Familien.

Haus der Familie Sindelfingen-Böblingen, Corbeil-Essonnes-Platz 8, Sindelfingen, Tel. 07031-763760, www.hdf-sindelfingen.de

Familie am Start Böblingen

Familie am Start richtet sich an Schwangere und Eltern mit Kindern von null bis drei Jahren. Im Mittelpunkt der Beratung stehen die Bedürfnisse von Säuglingen, Kleinkindern und deren Mütter und Vätern. Angebote wie Väter am Start, offener Stilltreff, Fragen an die Hebamme rund um Geburt und Wochenbett stehen auf dem Programm.

Tipp: Auf der Homepage findet man auch alle Termine für Familiencafés

und Eltern-Kind-Gruppen in der näheren Umgebung.

Familie am Start - Böblingen, Waldburgstr. 19, Böblingen, Tel. 07031-663 2403, www.familie-am-start.de

Waiblingen

KARO Familienzentrum Waiblingen

Das Cafèchen im KARO ist ein offener Treff für alle Schwangeren, junge Mütter und Väter. Alle Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Familiengründung werden gerne beantwortet.

KARO, Familienzentrum Waiblingen, Alter Postplatz 17, Waiblingen, Tel. 07151-98224-8900, www.familienzentrum-waiblingen.de

Familien-Bildungsstätte Waiblingen e.V.

Die fbs Waiblingen bietet unterschiedliche Kurse für Eltern mit Babys und Kindern an, bei denen man mit anderen Eltern in Kontakt kommen kann. Auch offene Treffs stehen auf dem Programm.

Familien-Bildungsstätte Waiblingen e.V., Alter Postplatz 17, Waiblingen, Tel. 07151-98224 8920, <https://fbs-waiblingen.de>

Filderstadt

Familienbildungsstätte Filderstadt e.V.

Unter „Eltern werden - Eltern sein“ kann man die vielfältigen Angebote der Familienbildungsstätte Filderstadt e.V. entdecken. Rückbildungs-Yoga, outdoor Kangatraining für Mütter mit Babys, Beckenbodenfitness oder ProjufaTreff für Mütter und Väter mit Kindern von null bis drei Jahren. Bei einem gemütlichen Frühstück für einen Euro pro Familie kann man andere Eltern mit gleichaltrigen Kindern kennenlernen. Dazu gibt es Tipps und Infos rund ums Thema Elternsein.

Im „Das WIE“, das zur Familienbildungsstätte Filderstadt e.V. gehört, befindet sich auch ein offener Treff. Einfach vorbeikommen und Menschen kennenlernen.

Familienbildungsstätte Filderstadt e.V., Wielandstr. 8, Filderstadt-Sielmingen, Tel. 07158-9846012, www.fbs-filderstadt.de

Evangelisches

Familienzentrum Bernhausen

Auch im Evangelischen Familienzentrum

Bernhausen kann man andere Eltern kennenlernen. Regelmäßig finden Eltern-Kind-Gruppen statt, die von Eltern für Eltern kostenfrei organisiert werden. Es wird gemeinsam gespielt, getobt, gemalt – man kann Freunde finden, sich austauschen, reden und Kontakte knüpfen.

Evangelisches Familienzentrum Bernhausen, Johannes-Kirche, Rosenstraße 94/2, Filderstadt, Tel. 0711-41106896, www.familienzentrum-bernhause.de

Ludwigsburg

Evangelische FamilienBildung

Ludwigsburg

Im „babyzentrum“ der FamilienBildung Ludwigsburg finden werdende Eltern und junge Familien Beratungsangebote und Kurse rund um die Themenfelder Schwangerschaft und Geburt sowie viele Angebote bis zum zweiten Lebensjahr des Kindes.

Evang. FamilienBildung Ludwigsburg, Peter-Eichert-Straße 13, Ludwigsburg, Tel. 07141-380466, www.familienbildungludwigsburg.de/babyzentrum.html

Invitare

Invitare bietet Schwangeren-, Paar-, Lebens- und Sozialberatung, Coaching, Mentoring und Supervision. Auch ein Frühstückstreff und das STEP Elterntreinung stehen auf dem Programm. Zusätzlich gibt es Coworking-Angebote für Frauen.

INVITARE - eingeladen zum Leben - Stiftung für Mutter und Kind, Mörikestr. 118, Ludwigsburg, Tel. 07141-922778, www.invitare.net

Special Tips:

Gravidamiga

Das Gravidamiga Team unterstützt ausländische und deutsche Frauen in allen Fragen rund um Schwangerschaft oder mit Baby, die neu in der Region Stuttgart sind. Das Programm umfasst Kurse, Workshops, Veranstaltungen und wird auch auf Englisch angeboten.

Gravidamiga - pregnancy & babies GbR, Kira Neumann, Dr. Christine Krämer, Kirchheimer Str. 80a, S-Sillenbuch, Tel. 63382907, [https://www.gravidamiga.com](http://www.gravidamiga.com)



Baby-Café mit Gästen im EkiZ - Stuttgart-West

Wahlverwandtschaften e.V.

Der Verein Wahlverwandtschaften e.V. will interessierten Erwachsenen helfen, andere Menschen zum Aufbau einer persönlichen Beziehung zu finden. Das Angebot ist kostenfrei.

www.wahlverwandtschaften.org

Facebook-Gruppe „Neu in Stuttgart“

Die Facebookgruppe, über die auch Treffen organisiert werden, hilft neuen Stuttgartern und Stuttgarterinnen sich kennenzulernen.

www.facebook.com/neuinstuttgart



Kurse & mehr...

Infoabende

Geburtsvorbereitungskurse

Akupunktur für Schwangere

Säuglingspflegekurse

Pilates

Rückbildungsgymnastik

PEKiP-Gruppen

Still- und Müttercafé

Babymassage-Kurse

Erste Hilfe bei Kindern

ELTERN SCHULE

der St. Anna-Klinik

Obere Waiblinger Straße 109
70374 Stuttgart-Bad Cannstatt



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

Verlässliche Unterstützung von der Politik gefragt



Kommentar von Tina Bähring

Wow! So viele Angebote und offene Häuser für alle Eltern, die neu in der Region Stuttgart sind oder die gerade ein Kind bekommen haben. Hier wird es einem tatsächlich leicht gemacht, sich willkommen und wertgeschätzt zu fühlen. So soll es sein! Eins ist bei all den Angeboten wichtig: engagierte Menschen. Menschen, die ein offenes Ohr haben, die sich Zeit nehmen, die beraten und unterstützen, neue Ideen entwickeln, die mit Tatkräft und Herzblut für andere da sind und hinter den Projekten stehen. Die Auswahl der Angebote ist groß: viele gibt es in verschiedenen Sprachen, viele für Eltern, für Neuzugezogene, für Alleinerziehende, für Mütter, für Väter, für Gesellschafts- und für Hilfesuchende. Viele der aufgeführten Häuser sind Vereine, die meisten sind auf die Mitarbeit von Ehrenamtlichen angewiesen und auf Spendengelder. Es ist wichtig, dass die Politik die Arbeit, die hier geleistet wird, nicht nur würdigt, sondern auch dementsprechend finanziell unterstützt. Damit es beim Thema Familienfreundlichkeit nicht nur bei Lippenbekenntnissen bleibt!

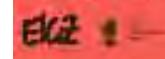
Fieberkrampf?
→ Erste Hilfe am Kind
2x im Monat

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



Alles für Familien in der Stadt, EKiZ Café+Garten, Treffs für Jung & Alt & alle Kulturen, Kindersingen, Babycave, Kursus, vegetarischer Bio-Mittagsstisch, Bio-Eis, fairtrade-Kaffee, Raum für Kreatives, Kindergeburtstage, flexible Kinderbetreuung, Raum für Familienfeiern, Urban Gardening u.v.m.

Ehrenamt-Zentrum Stuttgart-West
Ludwigsstraße 41-43, 70174 Stuttgart
Telefon 0711/505 386-30
www.ehrenamt-kind-zentren.de
Montag - Freitag 8.30 - 18 Uhr





WIR! Unsere Familienpflegerinnen stehen im Krankheitsfall an Ihrer Seite, damit Ihre Kinder in gewohnter Umgebung gut versorgt sind. Alle Informationen, z.B. die Beantragung bei Ihrer Krankenkasse, unter: www.ev-familienpflege.de. [f](#)

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

Eine zauberhafte Nanny muss kein Märchen bleiben!
Wir vermitteln zuverlässige, erfahrene Nannys mit besten Referenzen und/oder pädagogischer Ausbildung.
Ich berate Sie gerne.
Melanie Ostheimer | Inhaberin

AGENTUR
Mary Poppins
Personalvermittlung für Privathaushalte

Naststr. 23 (im Römerkastell)
70376 Stuttgart
Tel.: (0711) 490 65 845 10
www.agenturmmarypoppins.de

Kreißsaalführung per Video und Sprechstunden in Corona-Zeit

Marienhospital-Angebote für werdende Eltern

Lernen Sie unsere Geburthilfe, 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

Eine Einrichtung der
Vinzenz von Paul
Kliniken

Raus aus dem Bett!

Paradigmenwechsel: Liegen hält keine Fehlgeburt auf



© pixelio.de/www.helensouza.com

Statt Liegen wird moderate Bewegung bei drohender Frühgeburt empfohlen.

von Andrea Krah-Rhinow

Strenge Bettruhe bei einer drohenden Frühgeburt war früher üblich - heute nicht mehr. Ärzte und Hebammen sind sich einig, das lange Liegen kann eine frühzeitige Geburt meist nicht verhindern, sondern führt im Gegenteil oft zu weiteren Komplikationen.

Karoline hat vor der Geburt ihrer Tochter Laura acht Wochen im Bett oder auf dem Sofa gelegen. Sie hatte vorzeitige Wehen und die Ärzte hatten Sorgen, dass es zu einer Frühgeburt kommen könnte. Die Wehen begannen in der 30. Schwangerschaftswoche. Von da an sollte Karoline nur noch aufstehen, wenn sie zur Toilette musste. Der ganze Tag bestand aus Liegen, Liegen, Liegen. Die Zeit hat sich Karoline mit Lesen, Fernsehen und Stricken vertrieben. Langweilig war es aber trotzdem. Langweilig und zermürbend, weil Karoline so viel Zeit hatte, darüber nachzudenken, was alles passieren könnte, wenn ihr Baby zu früh zur Welt kommt.

Zu Beginn der 36. Schwangerschaftswoche war es dann schließlich so weit. Die Geburt ihres Kindes war nicht mehr aufzuhalten. Karoline brachte Laura immer noch fast vier Wochen zu früh zur Welt. Zum Glück war die Kleine kerngesund.

Heute ist Laura 27 Jahre alt und selbst Mutter. Während der Schwangerschaft mit ihrem Sohn hatte sie ebenfalls vorzeitige Wehen. Doch anders als bei ihrer Mutter wurde ihr nicht geraten, den Rest der Schwangerschaft im Liegen zu verbringen. Die Ärzte empfahlen ihr, sich ganz normal zu bewegen, lediglich starke körperliche Belastung und Stress zu vermeiden.

Strenge Bettruhe gehört der Vergangenheit an.

Obwohl laut amerikanischer Daten immer noch rund jeder fünften Schwangeren bei drohender Frühgeburt konsequente Bettruhe verschrieben wird, hat sich inzwischen das Bild doch deutlich gewandelt. Das Monate-im-Bett-Liegen bei vorzeitiger Wehentätigkeit gehört überwiegend der Vergangenheit an. „Strenge Bettruhe ist nicht mehr das Mittel der Wahl“, erklärt Manuela Rauer-Sell vom Deutschen Hebammenverband e.V.. Der Wandel setzte vor etwa zehn Jahren ein, als viele Untersuchungen und Studien bestätigten, dass sich ein frühzeitiger Geburtsprozess nicht durch Liegen aufhalten lässt.

Während man früher noch annahm, dass es reiche, allein die Schwerkraft auszuschalten, weiß man heute, dass das nicht ausreicht, eine Fehlgeburt zu verhindern.

Statt Liegen wird stattdessen moderate

Bewegung empfohlen, die auch dem Kind gut tut. Die richtige Dosis ist entscheidend.

„Frauen mit einer Neigung zur Frühgeburt sollten trotzdem daran denken, kürzer zu treten und alle zusätzlichen Belastungen zu vermeiden“, sagt Rauer-Sell. Schwere Anstrengungen und ein umfangreiches Arbeitspensum sind nicht ratsam. Auch Frauen mit weiteren Kindern im Haus sollten darauf achten, sich nicht zu überlasten.

Liegen schwächt Körper und Seele

Das Dauerliegen ist jedoch tabu. Zumindest in den allermeisten Fällen. Denn das Liegen kann auch erhebliche Komplikationen mit sich bringen.

Wer sich nicht bewegt, ist einem erhöhten Thromboserisiko ausgesetzt. Dieses ist in der Schwangerschaft sowieso schon gegeben. Das Liegen führt außerdem zu einem Knochen- und Muskelabbau. „Frauen, die in der Schwangerschaft viel gelegen haben, sind bei der Geburt zusätzlich geschwächt. Ihnen fehlt die Power und Kraft für die Geburt“, weiß Rauer-Sell.

„Ich habe den Großteil der Schwangerschaft im Bett verbracht“, berichtet Sonja. „Nach der Geburt war ich so schlapp, dass ich mich nicht traute, meinen Sohn auf dem Arm zu tragen, aus Angst, meine Beine könnten mir wegutschen.“

Neben körperlichen Auswirkungen macht sich die strenge Bettruhe bei vielen Frauen auch seelisch bemerkbar. Die amerikanische Forscherin Judith Maloni, die für die Case Western Reserve University in Ohio tätig ist, bestätigt, dass Schwangere bei langen Ruhephassen unter Einsamkeit leiden und schneller Depressionen ausbilden. Durch die mangelnde Ablenkung und das reizarme Umfeld kreisen die Gedanken zudem andauernd um den eigenen Körper und die Gesundheit des Kindes.

Leichte Wehen sind normal

Die typischen Warnzeichen einer Frühgeburt sind frühzeitige Wehen. „Jedoch sollte man wissen, dass jede Frau bereits vor der Geburt Wehen hat. Die Gebärmutter übt sozusagen. Kleine Kontraktionen sind durchaus normal. Wenn diese jedoch stärker werden, anhalten und starke Schmerzen auftreten, sollte Rat eingeholt werden.“ In diesem Fall ist eine Untersuchung notwendig. Durch eine vaginale Untersuchung oder

Ultraschallaufnahmen kann beispielsweise gemessen werden, ob sich der Gebärmutterhals durch die Wehen verkürzt hat. Dann kann ein Wehenhemmer verabreicht werden, bestätigt Irene Hösli, Abteilungsleiterin für Geburtshilfe und Schwangerschaftsmedizin am Universitäts-Frauenspital Basel.

Diese werden jedoch nicht mehr so häufig eingesetzt wie früher, da sie Nebenwirkungen wie Übelkeit, Muskelzittern und Herzrhythmusstörungen hervorrufen können.

Ursache für frühzeitige Wehen

Die Ursachen für verfrühte, starke Wehen können unterschiedlich sein. Sowohl Überlastung, Stress und genetische Dispositionen gehören dazu, wie Vaginalinfektionen oder Infektionen im Genitaltrakt. Auch Rauchen oder übermäßiger Alkoholgenuss können frühzeitige Wehen auslösen.

Laut WHO liegt die Zahl der Frühgeburten in Deutschland bei etwa 9,2 Prozent, Tendenz steigend. Der Grund für die steigenden Zahlen sind die immer älter werdenden Gebärenden, aber auch die steigenden Mehrlingsgeburten. Künstliche Befruchtungen und Kinderwunschbehandlungen nehmen zu und ermöglichen späte Schwangerschaften, die wiederum häufig Risikoschwangerschaften sind oder zu Mehrlingsschwangerschaften führen.

Frühgeborenen - mäßig oder extrem früh

Von einer normalen Frühgeburt spricht man, wenn das Kind vor der 37. Schwangerschaftswoche zur Welt kommt. Als mäßig frühe Frühgeburt gilt eine Geburt von der 32. bis 27. Schwangerschaftswoche, als sehr frühe Frühgeburt eine Niederkunft von der 28. bis 32. Schwangerschaftswoche. Alle Geburten, die noch vor der 28. Schwangerschaftswoche stattfinden, sind extreme Frühgeborenen.

Dank der heutigen medizinischen Möglichkeiten der Neonatologie haben sich die Überlebenschancen für Frühgeborenen deutlich verbessert. Während noch vor ein paar Jahrzehnten selbst mäßig frühe Frühgeborene stark gefährdet waren, können heute schon viele extrem früh geborene Babys gerettet werden. Die Überlebenschance bei Frühgeborenen ab der 28. Schwangerschaftswoche liegt bei 95 Prozent.



Regelmäßige Untersuchungen geben Sicherheit bei einer drohenden Frühgeburt.

Fachkundig.
Individuell.
Ganzheitlich.



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

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

Weitere Informationen unter www.rbk.de



Robert-Bosch-Krankenhaus

Robert-Bosch-Krankenhaus
Auerbachstraße 110, 70376 Stuttgart
Telefon 0711/8101-5144
info@rbk.de, www.rbk.de

Eine Einrichtung der Robert Bosch Stiftung


die kleine melone
kinderwagen · kindersitz · babyausstattung · spielzeug

mo geschlossen
di & do 10:00-13:00 uhr
mi & fr 10:00-15:00 uhr
sa 11:00-14:00 uhr
oder nach Vereinbarung

geschwister-, zwilling- und einzelkinderwagen, autokindersitze, hochstühle, erstausrüstungen, schlafsäcke, spielsachen, tragen, bücher, möbel

die kleine melone | tübinger str. 4 | 71032 böblingen
fon 07031 - 7153562 | www.diekleinemelone.de

Wunderschöne Dinge



Kinderladen · Stuttgart-Süd
Römerstraße 61 · Ecke Liststraße
Tel. 0711 504 462 85

Di-Fr 11:00 bis 13:30 Uhr
und 15:00 bis 18:00 Uhr
Sa 11:00 bis 13:00 Uhr
www.wunderschoene-dinge.de

Interessiert an ...

- Berufspotenzial?
- Intelligenztests?
- Lernmethoden Coaching?

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



Auch hier
in Stuttgart!

www.forscherfreunde.de

Ferienamps, Workshops und Forscherreisen

für Kinder und Jugendliche zwischen 5 und 14 Jahren



Unter anderem zu diesen Themen:

- Daddeln und Denken mit Minecraft
- Programmieren mit LEGO WeDo 2.0
- Die Experimentierbude 2.0
- Robotik mit LEGO Mindstorms

2021 FerienWelt

Freizeiten
für
junge
Leute



Das umfassende und vielseitige Freizeitenprogramm für junge Leute direkt und ohne Umwege anfordern bei BDKJ FerienWelt:
Antoniusstr. 3 · 73249 Wernau/Neckar · E-Mail: ferienwelt@bdkj.info
Telefon 07153/3001-122 · Fax 07153/3001-622

www.bdkj-ferienwelt.de

12+ Für Teenager!

In unserem Veranstaltungskalender
sind Termine für Jugendliche mit 12+
gekennzeichnet

DEEP INSIDE



©IES Stuttgart

Das Stück „DEEP INSIDE“, eine Ko-
produktion des JES und des cob-
ratheater.cobra, setzt sich mit den
Themen Rechtsextremismus und –
populismus in Deutschland ausein-
ander. Es folgt deren Spuren und
Strukturen, die tief verankert in un-
serer Gesellschaft zu liegen schei-
nen.

Franziska und Franz S. sind Ge-
schwister, die es im familiären
Lockdown durch eine harmlos er-
scheinende Hausaufgabe in den nie
entnazifizierten deutsch-bürgerli-
chen Wald verschlägt. Hier wimmelt
es von germanischen Sagen und
Mythen, Fake News und Verschwö-
rungstheorien. Die Geschwister
geraten in einen eskalierenden
Familienstreit und der einzige
Ausweg scheint im „Fortnite-Mit-
telalter“ und einem „Battle Royal“
zu liegen.

Es erscheinen weitere Teammates
und ein Ausweg aus dem väter-
lich dominierten Haushalt scheint
nah...

DEEP INSIDE, Junges Ensemble Stuttgart, JES, Eberhardstr. 61, S-Mitte, ab 15 Jahren, Premiere 23. Juli, 19 Uhr & 24. Juli, 19 Uhr, 7,-12,- Euro, Anmel-
dung erforderlich unter 0711-21848015

Hoch Hinaus – die 3rd Dimension



© Haus des Waldes
Hast du Höhenangst?
Dann solltest du jetzt nicht weiter-
lesen, denn es geht hoch hinaus
mit diesem Kletterkurs vom Haus
des Waldes! Wer mutig genug ist,
kann am 17. Juli in die Baumkro-
nen Stuttgarts klettern und in den
haushohen Bäumen „ab-hängen“. Mit
Seilen befestigt schaust du dir
die Welt von oben an.

Je zwei Stunden darfst du für 25
Euro sogar Tarzan Konkurrenz ma-
chen und deinen Mut beweisen.

Haus des Waldes, Königsträßle 74,
S-Degerloch, Hoch hinaus, Die 3th
Dimension, Kurs am 17. Juli,
Anmeldung bis zum 09. Juli unter
0711-976720, 25,- Euro

Erlebnispfad für die Generation Smartphone



© Kuhle

Das Handy ist heute unser ständiger Be-
gleiter. Die meisten von uns tragen es
rund um die Uhr mit sich herum. Damit
das nützliche Gerät auch beim Spazieren
gehen im Wald nicht zu kurz kommt,
hat die Akademie für Natur und Um-
weltschutz sich etwas Besonderes für
technikbegeisterte Junge und Jungge-
bliebene ausgedacht.

Der interaktive QR-Code-Erlebnispfad
„Grüne Mitte“ im Enztal gibt an zwölf
Stationen Auskunft zur regionalen Tier-
und Pflanzenwelt. Der Weg ergänzt den

„NaturParcours“ der Umweltakademie
in Bietigheim-Bissingen, der an sechzehn
Stationen über die naturnahe Stadtent-
wicklung berichtet.

Die einzige Voraussetzung für den Pfad
ist dein Handy mit einer Kamera, der
passenden Code-Reader und einem In-
ternetzugang. Der Rundgang ist kosten-
los und rund um die Uhr besuchbar.

Erlebnispfad „Grüne Mitte“ startet an
Station 1, dem Natur-Info-Center &
Lehrgarten, Wobachstraße, Bietigheim-
Bissingen, <https://umweltakademie-baden-wuerttemberg.de/naturparcours>