

luftballon

DIE ELTERNZEITUNG DER REGION STUTTGART



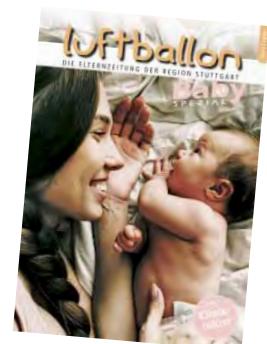
Herausforderung
Erziehung

**Monster
unterm Bett**
Kinderängste
verstehen und
begleiten

Gesund
und nachhaltig

**Umweltschutz
beginnt mit
Bildung**
Umweltbildungs-
angebote für Kinder
in und um Stuttgart

Heft im Heft



Baby spezial
mit Klinikführer

Jeden Monat
über 1.000
Termine
für Familien!



8

Spielplätze in der Region



© Frühmann



12

© istockphoto/Kerem Yuce

Titelthema:

„Monster unterm Bett?“

Ängste bei Kindern sind völlig normal. Trotzdem sind sie manchmal besorgniserregend, denn sie haben viele Gesichter. Damit Eltern ihre Kinder unterstützen können, müssen sie die Ängste der Kinder erkennen.



© Linden-Museum/Dominik Drasow

20

Kultur: Afghanistan-Ausstellung im Linden-Museum

Aktuell

- TREFFPUNKT Kinder: Abschied von Iris Loos
- Reformen im Schulwesen: Was ist zu erwarten?
- Kolumne der Stuttgarter Kinderbeauftragten: Aktionsplan Kinder- und Jugendfreundliche Kommune
- Saisonstart im Freizeitpark Traumland
- Minigolf Klub Stuttgart startet in die neue Saison
- Legasthenie erkennen und damit umgehen

4
5
6
6
6
7

Spielplätze

- Schöne Spielplätze in Stuttgart und der Region

8
10

Dies & Das

Herausforderung Erziehung

- Titelthema:** Monster unterm Bett:
Kinderängste verstehen und begleiten
- Grenzen geben Halt - Mitbestimmung erfordert klare Regeln
- Medien kindersicher machen

12
14
16

Kultur

- Fenster in die Vergangenheit: Das Staatsarchiv Ludwigsburg
- SWR Vokalensemble spielt Frau Holle.
- „Der Elefant“ in der WLB Esslingen
- Internationales Trickfilmfestival in Stuttgart
- Filmstart: „Max und die wilde 7: Die Geister Oma“
- „Stuttgart – Afghanistan“ - Ausstellung im Linden-Museum
- Immersiv: Erlebnis-Ausstellung „Das letzte Abendmahl“

17
18
18
19
20
20
20
21

Kultursplitter

Ausflug des Monats

- Abenteuergolf in Weil im Schönbuch

22
24

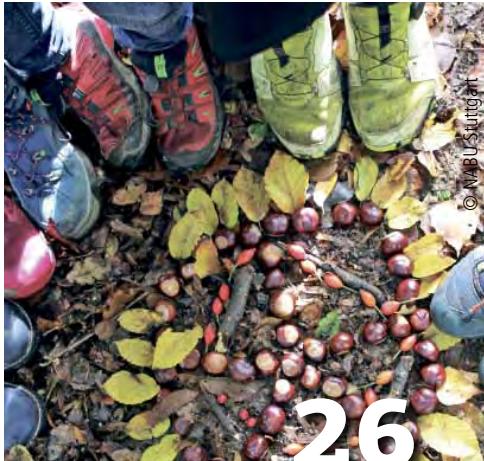
Luftikus

- Die kunterbunte Kinderzeitung



Gesund und Nachhaltig

- Titelthema:** Umweltbildungsangebote für Kinder in und um Stuttgart
- Buchtipp: „Einfach nachhaltig“
- „To good to go“-App bekämpft Lebensmittelverschwendungen
- Selbst geerntet: Hier können Familien gärtnern
- Klimafreundlicher Einkauf

26
28
28
29
30

26

Gesund und nachhaltig



Titelthema: Umweltschutz beginnt mit Bildung.

Angesichts globaler Umweltprobleme wie Klimawandel, Ressourcenknappheit und Artensterben ist es von großer Bedeutung, auch Kinder und Jugendliche für Umweltschutz zu sensibilisieren.



32

Veranstaltungskalender April



55

© Frühwald

EDITORIAL



Kunterbunter Strauß an Freizeittipps

Liebe Eltern,

wenn es bei uns im Verlag an die Endkorrekturen geht, dann lesen wir uns einmal komplett durch unseren Veranstaltungskalender, um eventuelle Fehler zu finden und zu korrigieren. Und ich muss sagen, ich bin jeden Monat absolut beeindruckt, welche Fülle an wunderbaren Möglichkeiten sich den Kindern und Familien in unserem Verbreitungsgebiet bietet.

Das geht bei A wie Ausstellungen los, bei denen man im April „Tönende Tiere“ im Naturkundemuseum in Stuttgart, die Werbeikonen Lurchi und Mecki in Kornwestheim oder den Künstler Volker Kriegel in der Galerie Stihl in Waiblingen und noch vieles mehr entdecken kann. In der Bibliothek in Bad Cannstatt kann man Collagen gestalten, das kleine 1x1 der Sterne und Planeten im Planetarium bestaunen oder einen Erste-Hilfe-Kurs absolvieren, um im Notfall zu wissen, wie man Säuglingen und Kindern helfen kann. Im Theater in der Badewanne können Kinder ab vier Jahren das Stück „Freunde“ erleben und in der VHS Filderstadt am 13. April zum Thema „Gelatinedruck“ kreativ werden.

Den „Vogel abgeschossen“ beziehungsweise eine ganz tolle Veranstaltung vorbereitet haben in diesem Monat die Kinderbücherei der Stadtbibliothek am Mailänder Platz, die gemeinsam mit dem Schauspiel Stuttgart und dem Leseohren e.V. den Ronja Räubertochter Aktionstag „Potz Pestilenz!“ erdacht haben, der am Samstag, den 13. April, in der Kinderbücherei stattfindet. Elf verschiedene Aktionen sind da geplant, die so „wilde“ Namen haben, wie „Scher dich zum Donnerdrummel“ oder „Kratzige Wilddruden Kratz-Station“ oder „R wie Rumpelwichte-Druckwerkstatt“. Das wird sicher ein Riesenspaß und spannend für alle Beteiligten.

Die Liste der spannenden Veranstaltungen ließe sich beliebig fortsetzen. Es gibt in unserer Region so viele interessante Kultur- und Freizeitangebote für Kinder (und Erwachsene), dass man nur allen Erwachsenen empfehlen kann, sich mit Hilfe unseres Kalenders jeden Monat etwas auszusuchen, das man mit den Kindern unternehmen kann. Daraus können sich im einen oder anderen Fall auch wunderbare Hobbys entwickeln, die einen das ganze Leben begleiten.

Einen wunderbaren April mit vielen Erlebnissen drinnen und draußen wünsche ich Ihnen und Ihren Familien!

Bild: © Fotolia

Kieferorthopädie für Kinder

Kieferorthopädische Frühbehandlung

Ganzheitliche Kieferorthopädie

Schonende Behandlung ohne Zähne ziehen

DR. SONNENBERG
KIEFERORTHOPÄDIE

www.kfo-stuttgart.com

**Bolzstraße 3
70173 Stuttgart**

0711 99797980

info@kfo-stuttgart.com

@SonnenbergKFO
@sonnenberg.kfo

www.kfo-stuttgart.com

Hier ist dein Plus Tag

**Du arbeitest als Pflegekraft am Sa. + So.
Wir belohnen dich mit einem zusätzlichen freien Tag**

Bewirb dich bei uns unter Tel. 0711 3103-2155 oder unter www.karriere.klinikum-esslingen.de

Klinikum Esslingen

Das Qualitätskrankenhaus

„Kultur stärkt Kinder“

Der TREFFPUNKT Kinder an der vhs Stuttgart

von Sabine Rees

Stuttgart – Der TREFFPUNKT Kinder ist eine Einrichtung der Volkshochschule (vhs) Stuttgart. Seit 1992 leitet die Diplom Sozialpädagogin Iris Loos diese wichtige Kulturstätte mitten in der Stadt. Im April geht sie in Ruhestand. Wir haben mit ihr zum Abschied über Ihre Arbeit mit Kindern und die Bedeutung von Kultur für Kinder gesprochen.

Frau Loos, Sie haben den Kinderbereich innerhalb der vhs, der schon kurz nach Öffnung des Hauses im Jahr 1991 entstanden ist, entscheidend mitgeprägt. Was war Ihnen in der Arbeit mit den Kindern und Eltern wichtig?

Wir haben von Beginn an gesehen, dass es in der Stadt einen



Iris Loos in ihrem Büro am Rotebühlplatz

großen Bedarf an künstlerischen und kulturellen Angeboten für Kinder gibt, und auch der Betreuungsbedarf für Kinder, deren Eltern an der vhs Kurse belegen, groß ist. Daher war es uns wichtig, entsprechende zielgruppenspezifische Angebote

zu entwickeln, aber auch immer wieder flexibel auf sich verändernde Rahmenbedingungen reagieren zu können. So haben zum Beispiel die Bereiche Film- und Medien über die Jahre immer mehr an Bedeutung gewonnen, was sich auch im

umfangreichen Programm der Stuttgarter Kinderfilmtage, in der Kooperation mit dem Internationalen Trickfilmfestival und der gemeinsamen Konzept-Entwicklung für das kommende Haus für Film und Medien widerspiegelt.

Wie erleben Kinder Kultur?

Kulturelle Angebote können Kinder stärken. Sie eröffnen ihnen die Möglichkeit, sich auch in einer ganz anderen, vielfältigen Art auszudrücken. Besonders, wenn solche Angebote in den jeweiligen Familien vielleicht nicht so einen Stellenwert haben. Das zeigt sich häufig in unseren Werkstätten, die ja jeweils von Künstlerinnen und Künstlern geleitet werden, aber auch bei den Theateraufführungen oder Filmen, die wir im Treffpunkt gezeigt haben. Häufig entstehen hier ganz erstaunliche

künstlerische Dialoge. Kinder spüren, wenn sie ernst genommen werden. Die Qualität unserer Angebote ist und war mir immer sehr wichtig.

Wagen Sie mit uns einen Ausblick - wie wird es mit dem Treffpunkt Kinder weitergehen?

Ich gehe fest davon aus, dass die Angebote für die Kinder und Familien weitergeführt werden. Die Kinderbetreuung im Treffpunkt Kinder ist ja für viele Familien, die Deutschkurse an der vhs besuchen, häufig der erste vertrauliche Anknüpfungspunkt in einer neuen Heimat. Und qualitätsvolle kulturelle Angebote sind wichtige, sinnstiftende Bausteine im Leben von Kindern. Die Angebote der Familienbildung ergänzen dieses Konzept.

TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

Der Treffpunkt Kinder befindet sich in der Stuttgarter Innenstadt, direkt im TREFFPUNKT Rotebühlplatz. Dort ist neben der vhs auch die Stuttgarter Musikschule beheimatet.

Treffpunkt Kinder im TREFFPUNKT Rotebühlplatz, Rotebühlplatz 28, S-Mitte, vhs-stuttgart.de, Anmeldung zu den Angeboten über: Tel. 1873-881 oder -880 oder treffpunkt-kinder@vhs-stuttgart.de oder info@vhs-stuttgart.de

ANGEBOTE DES TREFFPUNKT KINDER

Kinderbetreuung

Für Kinder ab zwei Jahren, deren Eltern am Integrationskurs mit Kind im Treffpunkt Rotebühlplatz teilnehmen, gibt es Mo bis Fr, 9-13 Uhr im Erdgeschoss eine qualifizierte Kinderbetreuung.

Kinderwerkstatt

Hier können Kinder zwischen drei und elf Jahren mehrmals die Woche künstlerische und handwerkliche Angebote in einem spielerischen Rahmen kennenlernen, ausprobieren und vertiefen.

Kindergeburtstage & Co

Kinder ab vier Jahren können im Treffpunkt Kinder auch Kindergeburtstag feiern, in der Holz- oder Tonwerkstatt gemeinsam etwas gestalten oder einen Trickfilm selbst produzieren.

Kinderkino

Ausgewählte Filme für Kinder und ihre Familien

Kinderkurse

Angebote wie Märchenspaziergänge, Töpfekurse, Sprachkurse, Trickfilmworkshops, Bewegungsangebote, Wissensthemen, schulbegleitende Angebote

Stuttgarter Kinderfilmtage

Seit vielen Jahren finden mit der Unterstützung der Landesanstalt für Kommunikation und der Stadt Stuttgart, die Stuttgarter Kinderfilmtage statt - ein mehrtägiges Filmfest für Kinder mit nationalen und internationalen Filmproduktionen, Medienpädagogischen Fachtag, Mitmachaktionen und Austausch mit Filmemachern.

Sommerzirkusschule

Zu Beginn der Sommerferien findet jedes Jahr die „Sommerzirkusschule“ statt. Eine Woche, in der die Kinder Zirkusluft schnuppern und sich in verschiedenen Zirkusdisziplinen ausprobieren können.

Trickfilmfestival

Der Treffpunkt Kinder kuratiert und gestaltet jedes Jahr das Programm „Tricks for kids“ im Rahmen des Internationalen Trickfilmfestivals mit.

SWR3
DASDING

STUTTGART
CANNSTATTER WASEN
31. MAI + 1. JUNI 2024

KESSEL FESTIVAL

SHIRIN DAVID • CRO PROVINZ

ROY BIANCO & DIE ABBRUNZATI BOYS
BUKAHARA • JAZEEK • TREAM
MAJAN • DAS LUMENPACK
CLOCKCLOCK • BLOND • FATONI • BIBIZA
LOI • NESS • MOLA • VINCENT VARUS
COMEDY CLASH UND VIELES MEHR...

ÜBERMORGEN MARKT
SPARDA-SPORTPARK
SLACKLINE WORLD CUP
BEACH-VOLLEY TURNIER
3 X 3 BASKETBALL
WAKE SURF
KINDER + FAMILIE

Tickets und weitere Infos:
WWW.KESSELFESTIVAL.DE

Bei Easy Ticket und allen bekannten Vorverkaufsstellen.

Sparda-Bank
BADEN-WÜRTTEMBERG

STADTWERKE
STUTTGART

alwa

ZÜBLIN
WORK ON PROGRESS

Schwaben Bräu

STRÖER

SSB
Für Dich!

Stadtkinder Stuttgart

AOK

Karle
Recycling

Reformen im Schulwesen

Was ist zu erwarten?



Der Unterricht in den Grundschulen des Landes muss wichtige Basiskompetenzen vermitteln.

von Isabelle Steinmill

Ende Februar trafen sich zum ersten Mal die Fraktionsvorsitzenden von Grünen, CDU, SPD und FDP mit Ministerpräsident Winfried Kretschmann und Kultusministerin Theresa Schopper, um gemeinsam über langfristige und grundlegende Bildungsreformen zu sprechen. Konkrete Beschlüsse gab es noch nicht, weitere Beratungen sollen aber folgen. Welche Reformen sind zu erwarten? Und was sagt Bildungsexperte Thorsten Bohl über notwendige Reformen im Schulwesen?

„G9-Zwist überschattet Auftakt zu Bildungsgipfel bei Kretschmann“, titelten die Stuttgarter Nachrichten Ende Februar. Man war sich über Details bei der Wiedereinführung des neunjährigen Gymnasiums uneinig. Zu hoffen bleibt, dass der Bildungsgipfel Früchte trägt und sich die Parteien konstruktiv beraten werden. Dass Reformen nötig sind, ist lange offensichtlich. Zuletzt hat die Veröffentlichung der PISA-Ergebnisse im vergangenen Dezember daran erinnert, dass unbedingt Handlungsbedarf besteht. Besorgniserregend sind vor allem die wachsende Zahl leistungsschwacher Schüler und die Bildungsgerechtigkeit, die dem deutschen Schulwesen bescheinigt wurde.

Zeitgemäßes G9 - Frühkindliche Bildung

Eigentlich wollte Grün-Schwarz nicht das Gymnasium reformieren. Nun sieht es aber doch nach einer Rückkehr zum neunjährigen Gymnasium aus. Man wolle keine Rückkehr zum „alten“ G9, liest man im Kurzbericht des Bürgerforums, der im Dezember vergangenen Jahres veröffentlicht wurde und Online einsehbar ist. So machte man sich unter anderem auch darüber Gedanken, wie ein zeitgemäßes G9 aussehen könne, welche Unterrichtsformate Vorrang haben sollten oder wie sich die Reform auf andere Schularten auswirken könnte. Wann und wie genau G9 eingeführt werden soll, ist noch ungewiss.

Die Regierung möchte zudem die fröhliche Förderung in den Mittelpunkt der Diskussionen

stellen. So ist es wichtig, dass Kinder bestimmte Basiskompetenzen in Kindergarten und Grundschule erwerben können, damit sie in der weiterführenden Schule bestehen können. Sprachförderung ist hier ein wichtiger Schlüssel, vor allem auch deshalb, weil die Zahl der Kinder mit Migrationshintergrund steigt. Zudem wirbt die Landesregierung weiter um Lehrkräfte. Die Möglichkeiten des Quereinstiegs wurden erweitert.

Langfristiger Bildungskonsens

Thorsten Bohl, Erziehungswissenschaftler an der Universität Tübingen, beschäftigt sich vor allem auch mit der Unterrichts- und Schulforschung. Grundsätzlich begrüßt er die aktuellen Bestrebungen, einen langfristigen Bildungskonsens zu erreichen. Er warnt jedoch vor einem zu starken Fokus auf einzelne Programme, wie zum Beispiel das G9 eines ist. In einem Interview bei SWR 1 – Leute mit Nicole Köster weist er auf die Gefahr hin, das untere Viertel oder sogar untere Drittel zu verlieren. Das sei nicht nur ethisch fragwürdig, sondern bringe enorme Folgekosten mit sich, die viel teurer wären als die Kosten, die man jetzt ins Bildungssystem stecken müsste. Er meint damit nicht nur das Bürgergeld, das für die fällig wird, die sich auf dem Arbeitsmarkt nicht behaupten können, sondern auch Folgekosten für die Demokratie. Eine gute Ausbildung korreliere mit Lebensglück, mehr Engagement und weniger Rechtsextremismus.

Generell plädiert er für umfassende Reformen im Schulsystem. Er blickt dabei auf Hamburg. Der Stadtstaat ist in einigen Bereichen, unter anderem mit seinen Stadtteilschulen, dem Arbeitszeitmodell für Lehrer oder einer Absicherung der Basiskompetenzen in der Grundschulzeit, vordbildlich. Optimistisch blickt er auf die Schullandschaft und hat Ideen für Veränderungen trotz des Lehrermangels. So empfiehlt er beispielsweise einen Wechsel zwischen heterogenen Klassen aus leistungsstarken und -schwachen Schülern, die sozial interagieren können und einer gezielten Förderung in homogenen Gruppen und die Entlastung von Lehrern und Schulleitungen durch multiprofessionelle Teams.



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

An advertisement for the video game "Princess Peach: Showtime! Für Nintendo Switch". It features a yellow background with a banner at the top reading "PRINZESSIN PEACH RETTET DIE SHOW!". Below the banner, it says "Verwandle dich und setze umwerfende Fähigkeiten ein, um die Show zu retten!". Below that are seven character icons in various costumes. At the bottom, it says "Princess Peach: Showtime! Für Nintendo Switch" and shows the game's cover art.



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

- Behandlung von Kindern, Jugendlichen & Erwachsenen
- 3D-gestützte Diagnose, Planung & Therapie
- auf Wunsch nahezu unsichtbaren Zahnkorrektur

Wollgrasweg 23 | 70599 Stuttgart
Tel +49(0)711-451 65 55 | Fax +49(0)711-451 65 56
info@kfo-schneider.com | www.kfo-schneider.de

Schule mit und ohne Gucken

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

www.betty-hirsch-schulzentrum.de



Nikolauspflege



Der neue Aktionsplan Kinder- und Jugendfreundliche Kommune 2024-2026

Die Kinderbeauftragte der Landeshauptstadt Stuttgart, Maria Haller-Kindler, bezieht Stellung im Luftballon.

Hallo liebe Eltern, liebe Leserinnen und Leser,

seit nunmehr vier Jahren trägt die Stadt Stuttgart das Siegel „Kinderfreundliche Kommune“ und ist damit verpflichtet, die Maßnahmen des gleichnamigen Aktionsplans zur Umsetzung der UN-Kinderrechtskonvention auf kommunaler Ebene zu verwirklichen. Zielgruppe des Aktionsplanes sind analog zum Gelungsbereich der Kinder- und Jugendrechte junge Menschen bis 18 Jahren. In diesem Jahr legt das Kinderbüro den zweiten Maßnahmenplan vor, in dem bewährte Projekte fortgeführt und weiterentwickelt und gleichzeitig neue Maßnahmen angestoßen werden. Der Gemeinderat hat im Haushalt beschlossen Sach- und Personalmittel dafür beschlossen.

Zu den Maßnahmen gehören beispielsweise Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht und Adipositas.

Eine weitere Maßnahme nimmt das Thema „Mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen“ in den Fokus, denn auch hier gibt es in Folge der Pandemie großen Unterstützungsbedarf.

Mit der Fortführung der temporären Spielstraßen können zukünftig zehn weitere Spielstraßen-Termine umgesetzt werden. In den Bereichen Verkehr und Mobilität finden die Ergebnisse der Befragung zum Mobilitätsverhalten von Schülerinnen und Schülern durch zwei Vorhaben Berücksichtigung: die Sicherheit von Kindern und Jugendlichen im Straßenverkehr soll durch Schulwegpläne für alle weiterführenden Schulen und durch eine Verkehrssicherheitskampagne gefördert werden.

Um die Bildungsteilhabe von Kindern und Jugendlichen zu verbessern, die in Sozial- und Gemeinschaftsunterkünften für Geflüchtete leben, werden Lernräume im Sozialraum sowie das Lernmobil gefördert und ausgebaut. Mit der Entwicklung einer eigenen Kinderwebsite und eines Beschwerdesystems für Kinder, ähnlich den „Gelben Karten“, wird das Informations- und Mitbestimmungsrecht von Stuttgarter Kindern weiter gefördert und gestärkt. Alle weiteren der insgesamt 33 Maßnahmen finden Sie nach Veröffentlichung Ende April auf unserer Website unter www.stuttgart.de/kinderfreundliche-kommune.

Wir freuen uns sehr auf die weitere Arbeit für und mit Stuttgarter Kindern und Jugendlichen!

Herzliche Grüße

Ihre Maria Haller-Kindler

Wer Kontakt zum Kinderbüro aufnehmen möchte, kann dies unter Telefon 0711-216-59700 oder per Mail unter poststelle.kinderbuero@stuttgart.de tun.

STUTTGART

Happy Birthday!

Der Freizeitpark Traumland feiert sein 50jähriges Jubiläum

Sonnenbühl (ms) - Bereits seit einem halben Jahrhundert öffnet der Freizeitpark Traumland auf der Bärenhöhle auf der Schwäbischen Alb ab dem Frühjahr seine Pforten für kleine und große Besucher. Mit über 200.000 Besuchern im Jahr ist er heute ein weit über die Region hinaus bekanntes Ausflugsziel.

Bereits Ende der sechziger Jahre hatte Hans Gebauer, der Gründer des Freizeitparks, die Idee, auf dem Dach der Bärenhöhle einen Märchenpark zu bauen. Mit viel Eigenleistung und der tatkräftigen Unterstützung seiner Familie wurde sein Plan Anfang der siebziger Jahre in die Tat umgesetzt.

Zur Eröffnung im Jahr 1974 konnten die Besucher bereits das bis heute bestehende Dornröschenschloss mit seinem Märchengarten, eine Ritterburg, und die Ponderosa-Ranch erkunden. Für Kribbeln im Bauch sorgte damals schon der nostalgische Kettenflieger, der bis 2020 in Betrieb war und von Hans Gebauer selbst gebaut wurde. In den darauf folgenden Jahren kamen kleinere und eher gemütliche Fahrgeschäfte wie die Oldtimerbahn und ein Westernzug hinzu. In den achtziger und neunziger Jahren wurden größere Fahrgeschäfte in Betrieb genommen und seit 1992 steht das beliebte 40m hohe Riesenrad, aus dem man bei guter Sicht bis zum Schwarzwald und zu den Alpen blicken kann. Die Investitionen lohnten sich, immer mehr Familien fuhren auf die Schwäbische Alb, um einen Tag im Traumland zu verbringen. Heute wird das Unternehmen Freizeitpark Traumland GmbH & Co. KG



Noch im Lager - saust sie bald durch die Luft: die neue Achterbahn „Wichtelexpress“.

in zweiter Generation von Ines Ehe, der Tochter des Gründers, geleitet. In der Hochsaison beschäftigt sie inzwischen über 200 Mitarbeiter.

Pünktlich zum Jubiläum hat der Freizeitpark eine Familienachterbahn bekommen. Schon für die kleinen Besucher ab drei Jahren verspricht der Wichtelexpress einen riesigen Spaß. Neu dabei sind außerdem die beiden Maskottchen „Hanni Banni“ und „Sini Bini“. Die beiden Zwillingsschwestern treiben gerne Schabernack und lassen den neuen Wichtelexpress abheben und hoch durch die Lüfte sausen.

Freizeitpark Traumland GmbH & Co. KG, Auf der Bärenhöhle, Sonnenbühl, freizeitpark-traumland.de, Saisonstart 2024: 24. März

Ganz schön kult

Minigolf Klub Stuttgart startet in die Sommersaison

Stuttgart (cs) - Sommer, Sonne, ein leckeres Eis und eine Runde Minigolf - das sind die Zutaten für das perfekte Freizeitvergnügen. Auf der Stuttgarter Uhlandshöhe startet die Minigolfsaison mit neuem Team an Ostern.

Die kultige Minigolfanlage auf der Uhlandshöhe heißt ab sofort „Minigolf Klub Stuttgart“ und nicht nur der Name ist neu. Die frischgebackenen Pächter sind Autorin und Fotografin Heike Schiller und Dokumentarfilmer Goggo Gensch. Die beiden Stuttgarter haben nicht lange überlegt, als der bisherige Betreiber das „Minigolfgärtle“ abgeben wollte, um sich neuen beruflichen Inhalten zu widmen. „Der Charme der Anlage aus den 1960ern hat uns sofort begeistert“, sagt Heike Schiller, „es ist die erste Kleinigolfanlage in Stuttgart, immer noch in Familienbesitz und nahezu im Originalzustand.“

Minigolf macht glücklich

Robert und Linda Schwab brachten einst die Idee von einer Reise mit, wo sie die Sportart kennengelernt hatten. Ursprünglich wollte die Familie einen Tennisplatz auf dem Grundstück anlegen, aber dafür habe der Platz nicht ganz gereicht. Also wurde das Gelände geebnet, Bäume gepflanzt und die 18 Bahnen mit unterschiedlichen Hindernissen angelegt. Bis vor wenigen Jahren saß die heute 102 Jahre alte Linda Schwab selbst noch jeden Tag im Hause und gab Schläger, Bälle und Spielblöcke aus. Was



18 Bahnen Spaß

verzaubert so an diesem Platz? „Wir haben bisher nur Menschen erlebt, die glücklich hier oben auf der „Uhle“ angekommen sind“, sagt Schiller, „Menschen zusammenzubringen, in einer Zeit, in der vieles so schwierig erscheint, ist, was uns antreibt.“

Am Ostermontag gibt es eine Ostereiersuche. Jedes Kind bis 14 Jahre darf sein gefundenes Osterei gegen eine Überraschung eintauschen. Für den Sommer sind viele Aktionen geplant. Von Yoga über ein Begleitprogramm zur Fußball-EM bis hin zum Minigolfkurs mit der amtierenden Minigolf-Weltmeisterin. Womöglich gibt es sogar einen Luftballon-Familiensonntag. Weitere Infos dazu folgen.

Die Minigolfsaison startet am 24. März, Spielbetrieb bei trockenem Wetter bis Ende Oktober, Mo bis Fr 14 -20 Uhr, Sa, So, feiertags 11-20 Uhr. Infos, Eintritt etc. minigolfklub-stuttgart.de, tagesaktuelle Infos auf [Facebook](https://www.facebook.com/minigolfklub-stuttgart) und [Instagram](https://www.instagram.com/minigolfklub_stuttgart/), Alfred-Lörcher-Weg 18/1, S-Uhlandshöhe

„Wir dachten immer, du bist dumm“

Legasthenie erkennen und damit umgehen

von Sonja Deininger

Lesen ist doch ganz einfach. Zumindest wenn man es kann. Der Bundesverband Legasthenie & Dyskalkulie e.V. beschäftigt sich am 3. April im Online Forum mit der Frage: „Wie erkläre ich meinem Kind Legasthenie/Dyskalkulie?“ Gemäß dem Film: „Legasthenie- wir dachten immer, du bist dumm“, ist das Thema Legasthenie häufig immer noch ein Tabuthema. Oft wird es nicht oder zu spät erkannt. Betroffene Kinder und Eltern werden häufig mit dem Gefühl des Versagens allein gelassen. Was sind erste Anzeichen für eine Lese-Rechtschreibschwäche und welche Anlaufstellen gibt es dafür?

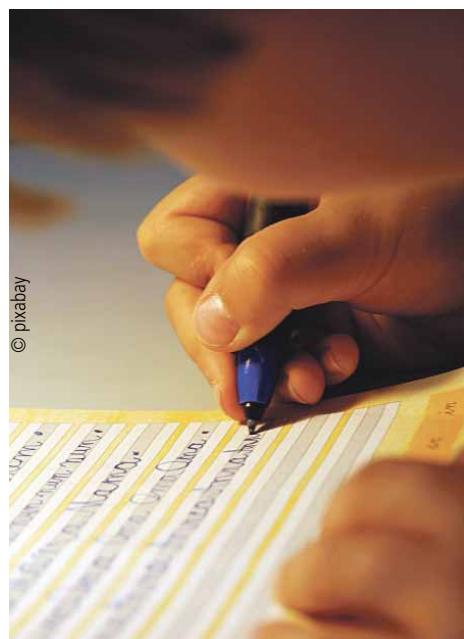
Johann Wolfgang von Goethe, Albert Einstein, Steven Spielberg, Steve Jobs, Bill Gates, Pablo Picasso oder Kronprinzessin Victoria von Schweden - sie alle haben eines gemeinsam: Sie alle sind oder waren von Legasthenie betroffen. Immer mehr prominente Menschen stehen öffentlich dazu. Doch trotz öffentlicher Beleuchtung und aufwendiger Forschung in den letzten Jahrzehnten: Legasthenie ist immer noch ein Thema, über das man nicht gerne offen spricht. Obwohl eine Lese-Rechtschreibstörung nachweislich nicht die Folge einer Intelligenzminderung oder Mangel an Lerneinsatz ist. Sie kann auch nicht auf Erziehungsfehler, Störungen der Eltern-Kind-Beziehung oder andere soziale Ursachen zurückgeführt werden.

Es wird angenommen, dass die Schwierigkeiten mit Lesen und Schreiben auf Probleme in der Verarbeitung von Buchstaben und Lauten im Gehirn zurückzuführen sind. Als Hauptursache werden inzwischen genetische Faktoren angenommen. Vermutlich spielt die Kombination aus genetischen, neurobiologischen und Umweltfaktoren eine Rolle.

Legasthenie erkennen

Ob eine Lese-Rechtschreibschwäche (Legasthenie) vorliegen könnte, erkennen Eltern zum Beispiel an der Leseflüssigkeit oder der Lesegeschwindigkeit. Es geht dabei nicht nur darum, ob die Zusammensetzung einzelner Buchstaben als Wort erkannt werden, sondern auch wie schnell. Daneben sind auch Buchstabendreher, „lautliches Schreiben“ sowie das Weglassen von Satzendungen typisch. Häufig entsteht ein Problem beim Verständnis von Texten. Gerade das fehlende inhaltliche Verständnis von Texten bringt dann auch Schwierigkeiten in anderen Fächern oder bei Textaufgaben in Mathematik.

Eine Legasthenie kann somit schnell dazu führen, dass die gesamten schulischen Leistungen erheblich beeinträchtigt werden. In der Regel geht dies dann auch in Frustration im schulischen Umfeld über. Jedes einzelne dieser Symptome kann bei einem betroffenen Kind auftreten, muss aber nicht. Sie variieren von Person zu Person und können letztlich nur durch bestimmte Tests und die Beratung von Fachpersonal diagnostiziert werden.



© pixabay

Auch sehr langsames Schreiben kann ein Hinweis auf Legasthenie sein.

Umgang mit LRS

Besteht der Verdacht einer Lese-Rechtschreibschwäche, empfiehlt es sich zunächst, das Gespräch mit den Lehrkräften zu suchen. Bei Bedarf wird ein Lesetest, zum Beispiel der Salzburger Lese- und Rechtschreibtest, durchgeführt. Bestätigt sich der Verdacht, stehen verschiedene individuelle Fördermaßnahmen, wie spezielle Lernmethoden, Therapien oder der Einsatz technischer Hilfsmittel zur Verfügung. Auch das Einbeziehen des sozialen Umfelds, wie Eltern, Lehrer, Mitschüler und Therapeuten ist entscheidend für den Erfolg im Umgang mit einer Lese-Rechtschreibschwäche.

Nach dem Gebot der Chancengleichheit hat jedes Kind mit einer diagnostizierten Lese-Rechtschreibschwäche einen rechtlichen Anspruch auf Nachteilsausgleich. Die Maßnahmen werden im Einzelfall entschieden und kann die Ausweitung der Arbeitszeit, besonders bei Klassenarbeiten und Prüfungen oder die Nutzung technischer, computergestützter Hilfen sein. Weiterhin ist eine andere Gewichtung der schriftlichen, mündlichen und praktischen Leistungen oder eine Abweichung von äußeren Rahmenbedingungen in Prüfungen möglich.

Betroffene Familien finden Hilfe und Beratung bei:

- Beratung durch den Bundesverband Legasthenie und Dyskalkulie e.V., Alemannenstr. 5, 53175 Bonn, Tel. 0228-38 75 50 54, bvl-legasthenie.de
- BVL Online Forum: jeden ersten Mittwoch im Monat um 20 Uhr gibt es einen Austausch zu verschiedenen Themen für Mitglieder. Wie erkläre ich meinem Kind seine Legasthenie oder Dyskalkulie? Mi, 3. April, 20 Uhr, bvl-legasthenie.de
- Landesverband Legasthenie und Dyskalkulie Baden-Württemberg e.V., Alemannenstraße 1c, 79312 Emmendingen, Tel.: 07641-48324, legasthenie-lvl-bw.de
- Was tun bei LRS und Rechenschwierigkeiten? Do 25. April, 19 Uhr, Realschule Reichenbach, Foyer, Schulstr. 29, 73262 Reichenbach, kostenlos, www.vhs-esslingen.de



Wir finden die Perle, die Ihren Haushalt zum Glänzen bringt!

Wir vermitteln zuverlässige, erfahrene und vertrauenswürdige Haushälterinnen in Teil- und Vollzeit.

Ich berate Sie gerne.
Melanie Ostheimer | Inhaberin

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



Ihre Vorteile:
- keine langen Vertragslaufzeiten
- kostenloser Probeunterricht
- Erfolg in der Schule
- Entlastung zu Hause
- kostenlose Diagnose und Beratung

Neu: Systematisches Rechtschreibtraining auch zu Hause möglich

Infos unter 0711-5498911
Edith Illek, Bad Cannstatt
Infos unter 0711-7652345
Birgit Welther, Degerloch
www.pfi-lernen.de

PFI 

PÄDAGOGISCHES FÖRDERINSTITUT
Gut lesen Gut schreiben Gut rechnen



die kindervilla
• bilinguale KINDERKRIPPEN, PRESCHOOL & KINDERGÄRTEN

Für Eltern:
hello@die-kindervilla.de

Für Bewerber:innen:
jobs@die-kindervilla.de

www.die-kindervilla.de | 0711 674 00 574



© nophoto / photocase.de

FAMILIENPFLEGE UND HAUSHALTSHILFE IM STADTGEBIET STUTTGART

RUFEN SIE UNS AN:
0711 2865095



KATHOLISCHE FAMILIENPFLEGE STUTTGART e.V.

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



Spielgärten
Natürlich
Schön

www.blattwerk-gartengestaltung.de

BLATTWERK
Gartengestaltung Spielgärten Gartenpflege Baumpflege

boys&girls®

Anjas Kinderschuhe

www.boys-and-girls-stuttgart.de

Alles was
Kinderfüße
glücklich macht.

Stuttgarter Str.122
70469 Stuttgart
0711 - 50 46 61 36



Meller+ Praxis Schlauzahn



Herz + Praxis Schlauzahn

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

Schnell und einfach - Onlinetermine auf unserer Website!

Bahnhofstraße 54
71332 Waiblingen

Tel. 07151 / 98 61 886
info@praxis-schlauzahn.de

www.praxis-schlauzahn.de

Spielplätze

Nichts wie raus!

Wenn die Sonne scheint, locken die Spielplätze

Spielplätze sind ein idealer Aufenthaltsort für Familien. Die Kinder sind an der frischen Luft, sie haben genug Platz zum Toben, verbessern ihre Geschicklichkeit an verschiedenen Spielgeräten und lernen, mit anderen Kindern zu spielen und sich auseinanderzusetzen. Wir stellen hier ein paar ganz besondere Spielplätze in der Region vor.

Spielplatz Olly West

S-West (am) - Keine Rutschen, keine Schaukeln, keine Wippe ... kurz: Hier findet sich keines der klassischen Spielplatzgeräte. Aber dafür Spiel-, Kletter- und Bewegungsspaß der Superklasse: Es gilt, über Boulderwand oder Kletterseil die Stein Hügel zu erklimmen, dort zu balancieren, runterzurutschen, durch eine Röhre zu krabbeln, sich übers Netz zu wagen ...

Außerdem gibt es Trampoline, einen Seilgarten, Stämme zum Klettern und Balancieren und das umgeben von Kies, Gummiboden und Sand, auf dem sich bei warmem Wetter herrlich barfuß toben lässt. Im Sommer sorgt eine Wasserpumpe für Abkühlung, das Nass kann an mehreren Stellen gestaut werden und nicht selten liegt danach ein Teil des Spielplatzes unter Wasser. Wer zwischendurch



doch schaukeln oder rutschen will: Einige Schritte entfernt über die Breitscheidstraße liegt ein schatiger Spielplatz mit Röhrenrutsche und anderen Spielgeräten.

*Spielplatz Olly West, Olga-Areal Bereich
Hasenbergstraße 68, S-West*

Weltallspielplatz

S-Dürrlewang (akr) - Der Weltallspielplatz wurde 2022 eröffnet und entführt ins All. Mitten auf dem Spielplatz lädt eine Weltraumstation mit bunten Scheiben zum Klettern und kreativem Spiel ein. In der Station - oder ist es eine Mondlandefähre oder ein Ufo? - können die Kinder ihrer Fantasie freien Lauf lassen, hindurchklettern, Signale an die Erde senden oder selbst über die Außenrutsche oder Rutschstange außerirdischen Boden betreten.

Außerdem gibt es auf dem Spielplatz einen Krater, Rutschen, Reckstangen, eine Mininetzschaukel, Trampoline und vieles mehr. Besonders beeindruckend sind die Wippen als kleine Marsmenschen getarnt. Keine Frage, hier spielt es sich wie in einer anderen Welt. Und auch fürs Picknick sind Plätze vorgesehen.

*Spielplatz Lunaweg,
Zugang über Hagelsbrunnen, S-Dürrlewang*



Spielplatz am Sommerhofenpark

Sindelfingen (akr) - Der Spielplatz liegt in Sindelfingen direkt im Sommerhofenpark gleich neben dem Sommerhofenbach. Besonderes Highlight ist der Brückenbogen mit Hängetreppen, die an einen Hochseilgarten erinnern. Außerdem gibt es ein großes Kletternetz, eine Rutsche, ein neues Karussell, eine Hängematte und ein großes Wasserspielareal. Wer nicht nur dort mit Wasser spielen mag, kann auch hinunter an den Bach gehen, der gleich über den Spielplatz erreichbar ist. An allen anderen Seiten ist der Spielplatz eingezäunt und verfügt auch über Sitzgelegenheiten und im Sommer ausreichend Schatten.

Ganz in der Nähe ist die Station der Dampfbahnfreunde Sindelfingen, aus der die Lokomotive mit Zug an Wochenenden quer durch den Park fährt und gerne Gäste mitnimmt.

*Spielplatz Sommerhofenpark,
Herrenwäldlestraße, Sindelfingen*



Dinospielplatz

S-Nord (akr) - Im letzten Jahr wurde der Dinospielplatz im Rosensteinpark eröffnet. Wo früher die Milka-Pyramide stand, ist jetzt ein großes Ge- bilde aus Stahl und Holz entstanden. In unmittelbarer Nachbarschaft zum Naturkundemuseum als großer urzeitlicher Saurier designt, bietet das fast fünfzig Meter lange und acht Meter hohe Spielgerüst alles, was das Kinderherz höher schlagen lässt. Es gibt Rutschen auf verschiedenen Ebenen, Hangelringe, Klettertaue, verschiedene Schaukeln, Hängematthen, Netze, Kletterwände und vieles mehr.

Für jeden Schwierigkeitsgrad und für alle Interessen ist etwas dabei. Für die ganz Mutigen geht es hoch hinauf. Die kleinen Besucher können sich dagegen im Extra-Bereich tummeln - alles etwas niedriger und im Rondell geschützt. Überall rund um den Spielplatz sind Bänke aufgestellt und bieten auch den Eltern einen schönen Aufenthalt auf dem Spielplatz.

Spielplatz Rosensteinpark, Zugang über Ehmannstraße neben dem Naturkundemuseum, S-Nord



Spielplatz „Auf der Hartenecker Höhe“

LB - Oßweil (cf) - Dieser schöne Spielplatz im Stil eines Hochseilgartens liegt am nördlichen Rand des Neubaugebiets „Hartenecker Höhe“ im Ludwigsburger Stadtteil Oßweil. Neben Bodentrampolinen, extra langen Schaukeln, einem überschaubaren Kleinkindbereich, zwei Tischtennisplatten und Tischkickern sind das Highlight natürlich die, in den alten Baumbestand integrierten, Baumhäuser. Diese sind durch bis zu drei Meter hohe und mit Netzkonstruktionen abgesicherte Hängebrücken miteinander verbunden. Nach unten geht es dann entweder über diverse Klettermöglichkeiten oder eine lange Röhrenrutsche. Ringsum laden viele Sitzgelegenheiten zum Verweilen ein. Als besonderer Tipp sei noch das in direkter Nachbarschaft gelegene Kinder- und Familienzentrum (KiFaZ) genannt. Hier findet jeden Donnerstag von 15 bis 16:30 Uhr das Stadtteilcafé statt. Je nach Wetterlage werden auf dem Spielplatz oder in den Räumen des KiFaZ unterschiedliche Bewegungs- oder Mitmachaktionen



wie Torwandschießen, Kreidemalen, Basteln oder ein Bewegungsparcours angeboten.

Spielplatz „Auf der Hartenecker Höhe“, Anna-Neff-Str. 1, LB- Oßweil

Spielplatz Bürgerseen

Kirchheim unter Teck (sd) - Zwischen Streuobstwiesen und Wald liegt das Naherholungsgebiet Talwald mit den drei Bürgerseen und dem neuen Waldspielplatz. Der ursprüngliche rund zwei Kilometer lange Walderlebnispfad im Talwald wurde im Oktober 2023 um einige tolle Spielelemente erweitert. Die neuen Naturerlebnisstationen von Kukuk begeistern jedes Kind. So gibt es jetzt einen Hochsitz mit einer Feuerwehrstange zum Hinunterrutschen, ein Waldklassenzimmer, ein Ameisenhügel und ein Märchenhaus.

Bei den Tieren des Waldes sind die Spuren im Holz zu entdecken. Je nach Alter und Interesse können die unterschiedlichen Stationen gezielt angesteuert und unabhängig voneinander erkundet werden. Möchte man den ganzen Pfad erkunden, beginnt man am Parkplatz bei den Bürgerseen. Zum neuen Waldspielplatz läuft man an den Bürgerseen vorbei rechts hoch in den Wald.

Naturerlebnis im Talwald bei den Bürgerseen, Kirchheim unter Teck. Parkmöglichkeit und Kiosk am Parkplatz Bürgersee. Nur bedingt kinderwagentauglich. Grillstellen um den See.



Campo-
Grossbottwar.de

**ABENTEUER FUSSBALLGOLF
MINIGOLF TRAMPOLIN
BUNGEETRAMPOLIN
UND VIELES MEHR**

In den Frauengärten 12 | 71723 Großbottwar
Wunnensteinhalle | T: 07148 9290723 | www.campo-grossbottwar.de

**Du bist
einzigartig**

der milchzahn. .com

FILDERSTADT . GERLINGEN . STUTTGART

**Mit Ihrer Hilfe
finden Kinder
Platz zum
Spielen.**

Spenden Sie unter
www.dkhw.de

**UND WER FÄNGT
MICH AUF?**

6346 99
Ihre Hilfsadresse

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

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

Für jedes Familienmitglied ist etwas dabei

Der **Degerlocher Frauenkreis** wurde 1951 von engagierten Frauen gegründet, um das öffentliche Leben mitzugestalten. Seitdem bietet der Verein Bürgerinnen und Bürgern ein großes und abwechslungsreiches Mitmach-Angebot. Das Angebot reicht von offenen Treffs, über Spielgruppen, Sport- und Sprachangeboten sowie Vorträgen zu unterschiedlichsten Themen. Auch für Eltern ist hier einiges geboten. Ende April gibt es zum Beispiel den Vortrag von Kerstin Krämer vom Elternseminar Stuttgart zum Thema „Autonomie- und Trotzphase“ bei Kindern. Hier erfährt man Interessantes über diese kindliche Entwicklungsphase und den Einfluss der Eltern darauf. Anschließend ist Zeit für Fragen und Austausch untereinander.



Elternvortrag „Autonomie- und Trotzphase“, 23. April, 16-17:30 Uhr, Degerlocher Frauenkreis e.V., Rubensstraße 10, S-Degerloch, kostenfrei, Anmeldung erforderlich unter degerlocherfrauenkreis.de



Am dritten April-Wochenende sind im Freilichtmuseum Beuren wieder die Schafe los! Zum 23. Mal lädt das Museum zum Aktionswochenende rund um Schippe, Pferch und Karren. Für die ganze Familie ist beim **Schäfermarkt** etwas geboten. Zusammen können die Besuchenden unterschiedliche Rassen von Schafen kennenlernen, sich über die Arbeit von Hütehunden informieren oder einem Schafsscherer bei der Arbeit zuschauen. Weiterhin gibt es viel über die Weiterverarbeitung von Wolle zu erfahren und die Kleinen können beim Bau einer Handspindel oder beim Filzen in Aktion treten. Während die Kinder bei den Mitmachaktionen beschäftigt sind, können Eltern sich mit den kulinarischen und textilen Produkten von Schafen vertraut machen. Zum Höhepunkt des Festes kommen die Württembergische Lammköchin und der Uracher Schäferreigen vorbei.

23. Schäfertage mit Schäfermarkt:
Samstag und Sonntag,
20. + 21. April, 11-17 Uhr,
Freilichtmuseum Beuren,
In den Herbstwiesen,
Museumseintritt
4,50/8,50 Euro,
freilichtmuseum-beuren.de



www.stjg.de/kkt

Spannende Karrierewege beim Girls oder Boys Day

Der „Girls‘ Day“, auch **Mädchen-Zukunftstag** genannt, ist ein jährlicher Aktionstag zur Berufs- und Studienorientierung. Schülerinnen bekommen hier Einblicke in Berufe und Studienfächer, in denen der Frauenanteil unter 40 Prozent liegt. Die Aktionen und Schnuppertage werden von handwerklich-technischen, naturwissenschaftlichen oder computertechnischen Unternehmen angeboten.

Das Pendant dazu ist der „Boys‘ Day“, der **Jungen-Zukunftstag**. Der Aktionstag soll dazu dienen, junge Männer für Berufe zu begeistern, in denen der Männeranteil niedrig ist. Unternehmen aus den Bereichen Gesundheit und Pflege, Soziale Arbeit, Erziehung und Bildung, Jugend, Gleichstellung bieten Mitmach-Aktionen vor Ort oder digital an.

Der Girls‘ und Boys‘ Day fördert die Vielfalt in der Berufswelt und ermutigt junge Menschen, ihre Interessen zu verfolgen und ihre beruflichen Träume zu verwirklichen, abseits von Klischees oder Rollenbildern.

Girls‘ und Boys‘ Day, 25. April, zahlreiche Aktionen unter girls-day.de oder boys-day.de



Auch auf den **Social-Media-Kanälen** des Luftballon wird's frühlingshaft.

Daher werden wir Euch in den kommenden Wochen auf Instagram und Facebook wieder viele schöne Frühlingsevents präsentieren. Klickt euch auch durch unsere Kräuterideen und Rezepte

- gerade jetzt im Frühjahr ist es wichtig, sich mit frischem Grün zu versorgen und so nach den vielen Krankheitstagen, die die dunkle Jahreszeit für Familien bereit hält, wieder Energie zu tanken!

Besonders gespannt kann man im April auch auf einen neuen Einblick im Rahmen unserer Reihe „Besonders Normal- unser Leben mit Mattis“ sein. Die Familie, die wir seit zwei Jahren in unregelmäßigen Abständen begleiten, berichtet, wie es im Leben mit Mattis, der das Down-Syndrom hat, seit dem letzten Video weitergegangen ist! Dass dabei ein Dreirad nun eine ganz besondere Rolle spielt, kann sicher schon verraten werden.

Raus in die Natur ist sicherlich für uns alle wichtig, daher viel Spaß bei unseren Tipps für die kommenden Wochen

Eure Christina und Paula.



Wer gerne kreativ ist, sollte unbedingt wieder an der „**KinderKunstTour**“ der Stuttgarter Jugendhaus Gesellschaft teilnehmen. An insgesamt sechs Terminen, immer von 14 bis 18 Uhr, werden ab April Kreativ- und Spielstationen für Kinder in mehreren Stuttgarter Stadtteilen angeboten. Das Motto dieses Jähr: „Kunstbuffet - Essen in der Kunst.“ Unterschiedliche

Kindereinrichtungen und Künstlerinnen und Künstler kommen zusammen und gestalten auf öffentlichen Plätzen bunte Mitmachaktionen. Ganz ohne Zeit- und Leistungsdruck kann gespielt, gebaut, gedruckt, gemalt und gesägt werden. Auch Clown Fanelli ist wieder mit dabei und bringt seinen Koffer voll phantastischer Lädchen mit.

Die einzelnen Stationen: 23. April: Vorplatz Jugendhaus Heslach, S-Süd. 24. April: Schönbühlstraße, S-Ost. 25. April: Mittnachtstraße, S-Nord. 26. April: Sportplatz am Züblinparkhaus, S-Mitte. 30. April: Killesberghöhe, 2. Mai: Marktplatz Botnang, S-Botnang.

Nachhaltiger Familienspaß

auf dem



Nature Fox Festival

Das „NatureFoxFestival“ ist mittlerweile eine feste Größe im Terminkalender der Naturfreunde-Jugend. Das Familienfest mit Kleidertausch-Party, das dieses Jahr am Samstag, den 27. April, stattfindet, bietet wie jedes Jahr spannende und interessante Aktionen unter dem Motto „jung. bunt. aktiv.“. Hier wird nicht nur über Nachhaltigkeit geredet, sondern gezeigt, wie Nachhaltigkeit geht.

Die Besucher erwarten eine NatureFox Rallye, ein Radparcour, faire und vegane Speisen, Kletterspaß, Bastelangebote und vieles mehr. Nach einer Pause am Espressomobil oder bei einer leckeren Waffel kann man das Highlight des Festivals ausprobieren, den „TauschRausch“ im Zirkuszelt. Für jedes abgegebene Kleidungsstück erhält man einen Coin, den man wiederum gegen ein neues Stück eintauschen kann. Übrig gebliebene Kleidungsstücke werden an den FairKauf in Feuerbach gespendet.

NatureFoxFestival, Sa. 27. April, 12-19 Uhr,
Naturfreundehaus Fuchsrain, Neue Str. 150, S-Ost, nfjw.de

Wissenschaft hautnah auf dem Max-Planck-Campus



Auf dem Max-Planck-Campus Stuttgart lieben es die Forschenden, die Welt zu verstehen und neue Dinge zu erfinden! Am „Tag der offenen Tür“ am 20. April laden diese dazu ein, Wissenschaft hautnah zu erleben. Zum Beispiel arbeiten sie an Lithiumbatterien, die Elektroautos mit Strom versorgen. Oder an Supraleitern, die Strom über weite Strecken ohne Verlust leiten. Auch künstliche Muskeln unter anderem für Exoskelette stehen im Fokus. Interessierte können mechatronische Prototypen entdecken, bildgebende Geräte wie einen Magnetresonanztomographen (MRT) oder einen Mikro-Computertomographen (Mikro-CT) kennenlernen. Roboter gibt es zum Anfassen und in der Glasbläserei können Kinder eine eigene Glaskugel blasen. Die Wissenschaftler und Mitarbeiterinnen präsentieren aktuelle Forschungsprojekte und interessante Vorträge, sie führen Live-Experimente durch und natürlich gibt es auch wieder ein unterhaltsames Kinderprogramm, unter anderem mit Forscherclown, Zauberkünstler und Ballon-Entertainer Tilo Schoppe.

Tag der offenen Tür bei den Max-Planck-Instituten für Festkörperforschung und Intelligente Systeme, Heisenbergstr. 1-3, 70569 Stuttgart, am 20. April, 10 bis 16 Uhr, is.mpg.de/de/events/tag-der-offenen-tur-stuttgart-2024

Der schüchterne Uwe - Mutmachbuch für Kinder

Am 22. März erscheint das neue **Kinderbuch „Der schüchterne Uwe“** aus dem Molino Verlag für alle ab vier Jahren. Inspiriert durch leichte Sprachprobleme und dem Fremdsein ihrer sechsjährigen Tochter hatte die Künstlerin und Illustratorin Isabell Löwe eine Buchidee. Sie wollte ihrer Tochter und allen Kindern mit ähnlichen Problemen helfen. Schnell wusste sie, wie ihr Protagonist aussehen sollte. Ein pinkes Monster-Bübchen sollte es werden. Und nicht irgendeines - eines mit einem Schwarzwälder Bollenhut. Nicht von ungefähr, da Isabell Löwe in Gernsbach im Schwarzwald geboren ist. Mit Heiko Volz, dem Stuttgarter Autor von Äffle & Pferdle und anderen Büchern, fand sie einen geeigneten Partner. Und da dieser bereits in der Lese- und Sprechförderung von Kindern aktiv ist, fiel ihm sehr schnell die passende Geschichte für den schüchternen Uwe ein.

Uwe hat auch Sprachprobleme und fühlt sich als Außenseiter. Als er bemerkt, dass die Kinder sich gar nicht über ihn lustig machen und dann auch noch eine tolle Idee haben, hält ihn nichts mehr auf und Uwe startet durch. Das Buch wird von Stiftung Lesen empfohlen. Im Rahmen der Neuerscheinung gibt es eine Reihe von öffentlichen Lesungen, zum Teil mit Uwe-Bastel-Workshops. Autor Heiko Volz überzeugt dabei mit seinem kindgerechten Vorlesetalent. In Stuttgart zum Beispiel am 30. März und 25. Mai im Café Stöckle und am 13. April in der Buchhandlung Pörksen.

Heiko Volz und Isabell Löwe, *Der schüchterne Uwe*, ab 4 Jahre, 40 Seiten, Preis: 15 Euro, ISBN 978-3-948696-60-3

Achtung, Verlosung!

Wir dürfen drei Exemplare des Buches „Der schüchterne Uwe“ verlosen. Wer uns bis einschließlich 12. April eine Postkarte an Verlag Luftballon GmbH, Nadlerstr. 12, 70173 Stuttgart, mit dem Stichwort „Der schüchterne Uwe“ schickt, kann eins von insgesamt drei Büchern gewinnen.



Blick hinter die Kulissen 28. April - Tag der offenen Tür in den Naturkundemuseen



Nach langer Pause öffnen die Naturkundemuseen Stuttgart, Schloss Rosenstein und das Museum am Löwentor, wieder ihre Türen und erlauben am Sonntag, den 28. April von 10 bis 17 Uhr, einen „Blick hinter die Kulissen“. Bereiche, die der Öffentlichkeit normalerweise nicht zugänglich sind, können an diesem Tag besichtigt werden. So schlummern in den Kellerräumen unter dem Museum am Löwentor und im Dachgeschoss von Schloss Rosenstein rund 12 Millionen Objekte! Nur jeweils ein Bruchteil ist in den Ausstellungsräumen zu sehen. Die Besucherinnen und Besucher können nicht nur einen Blick in die verschiedenen Arbeitsbereiche der Grundlagen- und angewandten Forschung werfen, sondern auch selbst ausprobieren, experimentieren und mitforschen. Der Eintritt ist an diesem Tag in beiden Häusern frei.

naturkundemuseum-bw.de

Herausforderung Erziehung



© iStockphoto/Kerem Yucel

Monster unterm Bett

Kinderängste verstehen und begleiten

von Andrea Krah-Rhinow

Ängste bei Kindern sind völlig normal. Trotzdem sind sie manchmal besorgniserregend, denn sie haben viele Gesichter. Damit Eltern ihre Kinder unterstützen können, müssen sie die Ängste der Kinder erkennen, auch, um zu unterscheiden, ob es sich um reale Gefahren handelt oder um eine ungesunde Entwicklung.

Sarah liegt im Bett, sie soll ihr Licht ausmachen und schlafen. Aber Sarah hat Angst. Immer wieder, wenn sie die Augen schließt, sieht sie diese Figuren vor sich, mit den Gesichtern, die sie immer wieder in Angst und Schrecken versetzen.

Auch Felix hat Angst. Er hat kürzlich einen Film gesehen, in dem die Mutter eines kleinen Jungen schwer krank wurde und starb. Jetzt hat er plötzlich Angst, dass es seiner Mutter auch so ergehen könnte und sie nicht mehr für ihn da ist.

Ängste können verschiedene Gesichter

haben und sehr unterschiedlich ausgeprägt sein. Was alle Ängste eint: Sie machen etwas mit den Betroffenen.

Angst zeigt sich durch Körpersprache

Manche Kinder weinen, wenn sie Angst haben, andere werden still und ziehen sich zurück, wieder andere trauen sich nichts mehr zu, zweifeln an ihren Fähigkeiten oder entwickeln besondere Ehrgeiz. Ängste können sich sowohl in der Körpersprache zeigen, aber auch an anderen Reaktionen, wie beispielsweise das Einnässen, selbst wenn das Kind längst trocken ist, Bauchschmerzen, Kopfweh oder allgemeinem Unwohlsein.

Wozu sind Ängste gut?

Ängste haben einen Sinn. Sie sind wichtig und begleiten die Menschheit seit jeher. „Angst ist für das Überleben unverzichtbar“, sagte die Journalistin und Autorin Hannah Arendt.

Ängste haben eine wichtige Aufgabe

als ein Teil der menschlichen Gefahrenabwehr. „Wenn ich über eine große Straße mit viel Verkehr gehe, dann ist Angst durchaus angebracht“, sagt Udo Baer, Gesundheitswissenschaftler und Diplom-Pädagoge. Angst führt zu angemessener Vorsicht. Das geht entwicklungsgeschichtlich auf die sinnvolle Furcht vor wilden Tieren zurück. Doch nicht immer resultiert die Angst aus einer wahren Gefahr. Bei Gewitter kann ich Angst habe, dass der Blitz einschlägt, wenn ein Hund bellend auf mich zuläuft, kann ich mich davor fürchten, dass er mich beißen könnte.

Aber Ängste können auch irrational sein und genau das macht sie so schwer begreiflich. Denn dann spielt die Fantasie eine übergeordnete Rolle. So können Situationen rein in der Vorstellung Angst erzeugen. Genau das ist Felix passiert, als er nach dem Film dachte, auch seine Mutter könnte sterben, obwohl es dafür keinerlei Anhaltspunkte gab. Und natürlich ist es auch unwahrscheinlich, dass unter Sarahs Bett Monster schlummern oder ein Geist

im Keller hockt, wenn wir dort im Dunkeln hinuntergehen müssen. Auch mit diesen Ängsten heißt es umzugehen.

Angst vor Spinnen und Gespenstern

Welche Ängste gibt es überhaupt? Einige Kinder haben Angst vor Gespenstern, vor Hexen, vor Ungeheuern. Andere fürchten sich vor Spinnen, wilden Tieren oder Quallen. Es gibt die Angst vor dem Krieg, die Angst vor der Trennung der Eltern, Verlustängste, wenn die Oma alt ist und sterben könnte oder Angst vor Klassenkameraden, vor Prüfungen, vorm Versagen und vieles mehr.

Eine der ersten Ängste bei Kindern ist die Trennungsangst, die gegen Ende des ersten Lebensjahres einsetzt. Sie ist eine Begleiterscheinung auf dem Weg zur Selbstständigkeit. Zur Trennungsangst gehört auch die Angst beim Einschlafen, wenn das Kind alleine im Bett liegt und sich einsam und verlassen fühlt. Ein weiterer Ableger der Trennungsangst ist das Heimweh, das

einige Kinder auf der Klassenfahrt erlebt oder beim Übernachtungsbesuch bei Freunden.

Vorbilder und Erziehung

Auch das elterliche Erziehungsverhalten spielt eine Rolle bei der Entstehung von Ängsten. Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass das Risiko für eine Angststörung sowohl durch eine überbehütende und kontrollierende Erziehung als auch durch wenig emotionale Nähe und Sensibilität gegenüber dem Kind gesteigert wird. Auch Drohungen befürchten Ängste. Sätze, wie „Wenn du das nicht schaffst, dann...“ oder „Jetzt stell dich nicht so an...“ schwächen das Selbstwertgefühl und können Ängste begünstigen.

Einen positiven Effekt können Eltern dagegen als Vorbilder erzielen, wenn sie dem Kind zeigen: „Wir sind nicht in jedem Moment mutig und stark“, sagt die Autorin des Buches „Keine Angst vor der Angst“, Christine Rickhoff.

Wenn Angst krankhaft ist

Ängste sind ein normaler Teil der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, bestätigt die AOK. Aber es gibt auch Ausprägungen von Ängsten, die über das normale und notwendige Maß hinausgehen. Das können Ängste sein, die sehr lange und intensiv anhalten. „Die häufigsten psychischen Störungen im Kindes- und Jugendalter sind Angststörungen“, bestätigt Autor und Psychologe Stefan Hetterich.

Alle Ängste, die stark ausgeprägt sind, können zu Problemen führen. Eltern sollten wachsam sein, wenn das Kind sich über mehrere Monate regelmäßig weigert, in den Kindergarten oder die Schule zu gehen. Sie sollten sich Hilfe holen. Das gilt auch bei „Jugendlichen, die nicht bloß schüchtern sind, sondern eine ausgeprägte und sozial eingeschränkte Angst vor Situationen haben, bei denen sie mit anderen Menschen zusammentreffen“, berichtet die AOK-Pressestelle. Auch in diesem Fall wird zu einem Besuch beim Arzt geraten. Angststörungen werden im Wesentlichen dadurch gefördert, dass die Kinder und Jugendlichen in ein Vermeidungsverhalten rutschen und damit die Angst noch

verstärken. Stattdessen sollte durch eine Psychotherapie die Angst verstanden und unter Kontrolle gebracht werden, so dass man mit ihr umgehen kann.

Was können Eltern tun?

„Wir müssen die Ängste ernst nehmen, egal, ob sie offen gezeigt werden oder sich verstecken“, sagt Baer. Kinder, die Angst haben, benötigen Beruhigung, Schutz und Geborgenheit. Sie suchen Verständnis für ihre Angst. Deshalb ist es nicht ratsam, einem ängstlichen Kind mit dem Satz zu begegnen „Du brauchst keine Angst haben!“. Die

Angst ist schon da und in dem Moment gilt es, mit ihr klarzukommen. Hier ist die Unterstützung und der Schutz der Eltern besonders wichtig.

„Lassen sie sich die Angst des Kindes beschreiben“, empfiehlt Diplom-Pädagogin Dorothea Hesse aus Gerlingen und setzt auf aktives Zuhören. Das vermittelt Nähe und gibt dem Kind das Gefühl, dass es wichtig ist, geliebt und ernstge-

nommen wird. Auch wenn es für die Kinder nicht immer leicht ist, die Angst direkt zu benennen. Im Gespräch kann über Gefühle, Bilder oder Fantasien gesprochen werden.

„Anschließend sollten die Eltern - ohne Beteiligung des Kindes - überlegen, wo die Ursache für die Ängste liegen könnte“, so Hesse. Könnte die familiäre Situation eine Rolle spielen oder gibt es Probleme in der Kita, Schule oder im Freundeskreis? Gemeinsam mit den Kindern sollte dann nach Lösungsansätzen gesucht werden.

Genetische Faktoren

Ängstliche Eltern können Ängste bei Kindern verstärken. Jedoch muss nicht jedes Kind ängstlicher Eltern unmittelbar Ängste entwickeln.

Für eine Angstproblematik gibt es keine einzelne Ursache. Experten gehen aber von einer erblichen Veranlagung aus, die Angststörungen begünstigen: Die Anpassungsfähigkeit an neue Reize, die emotionale Erregbarkeit und die Reaktionsweisen des Nervensystems sind zu einem gewissen Grad angeboren. Ausgeprägte Angststörungen betreffen daher häufig Kinder, bei denen ein Elternteil vergleichbare Probleme hat oder hatte.

TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

WELCHE ÄNGSTE BEI KINDERN GIBT ES?

- Trennungsangst (ab 1 Jahr)
- Angst vor Tieren (ab 2 Jahren)
- Angst vor Dunkelheit (ab 2 Jahren)
- Angst vor Fantasiegestalten (ab 3 Jahren)
- Angst vor (bösen) Menschen (ab 5 Jahren)
- Versagensängste (ab 6 Jahren)

BUCHTIPP

Das Buch „Ängste bei Kindern und Jugendlichen“ von Diplom-Psychologe Stefan Hetterich gibt viele Tipps für Eltern, deren Kinder an Ängsten leiden. Es behandelt sowohl Kinderängste rund um Gespenster und Monster, als auch Angststörungen und Panikattacken. Der Ratgeber soll Eltern einen Blick auf die Ängste der Kinder ermöglichen, um

die inneren Konflikte besser zu verstehen. Eltern lernen dabei auch, wie sie ihr Kind stärken und unterstützen können.

Zu dem Buch gibt es ergänzend das Arbeitsbuch „Kinderängste überwinden“, in dem Übungen und konkrete Schritte zum Überwinden der Ängste aufgezeigt werden.



Ängste bei Kindern und Jugendlichen

und Arbeitsbuch
Kinderängste
überwinden,
Stefan Hetterich, Mabuse-
Verlag, 2. Auflage 2023,
ISBN-13: 9783863215989,
ISBN-13: 9783863216313,
je 16 Euro.

NATALIYA FREY

Sozialpädagogin
Entwicklungspsychologische
Beraterin
Systemische Therapeutin
Zertifizierter Schlafcoach



BINDUNGSORIENTIERTE ELTERNBERATUNG

- Entwicklungspsychologische Beratung
- Erziehungsberatung
- Geschwisterrivalitäten
- Schlafberatung
- Onlinekurse und Vorträge

Anfragen und Termine unter: +49 178 196 2609

<https://bindung-beziehung-beratung.de>

Kindermalwerkstatt Stuttgart

Kunsttherapeutische Begleitung für Kinder

Begleitung,
Entlastung und
Unterstützung
für dein Kind

Hat sich dein Kind verändert? Ist es ängstlich, antriebslos, kann schlecht schlafen oder möchte nicht mehr in die Kita oder die Schule? Du hast den Wunsch, dass dein Kind Begleitung, Entlastung und Unterstützung erhält? Dann nimm gerne mit mir Kontakt auf!

Julia Böni Kunsttherapeutin (M.A.)
Altenbergstraße 7, 70180 Stuttgart
0163 7189297 info@kindermalwerkstatt-stuttgart.de



Kinder- und Jugend-coaching



Ich berate und coache Kinder und Jugendliche mit Schwerpunkt:

- Schul- und Prüfungsangst
- Schwierigkeiten bei Motivation, Konzentration und Arbeitsorganisation
- Konflikte (z. B. mit Lehrern, Mitschülern oder im familiären Kontext)
- Anpassungsstörungen (z. B. nach Trennung, Verlust, Umzug)

www.stephanie-wolf-coaching.de

Systemischer Coach und Coach für psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen
Stuttgart-Ost, Nähe Uhlandshöhe

Notfall im Alltag?
Wir helfen!



Familienpflege + Haushaltshilfe

Rufen Sie uns an:

im Stadtgebiet Stuttgart

0711 286 50 95

www.familienpflege-stuttgart.de

Kath. Familienpflege
Stuttgart e.V.

im Landkreis Rems-Murr

07151 169 31 55

www.familienpflege-remsmurr.de

Kath. Familienpflege
Rems-Murr



In Kooperation mit

Ballschule
Heidelberg



Start der
Sommersaison
– April 2024

SPORTARTEN-ÜBERGREIFENDES SPIELEN FÜR KINDER VON 4 – 6 JAHREN

Anmeldung und Rückfragen / Online: www.stuttgarter-htc.de/ballschule
E-Mail: Minidynamites@stuttgarter-htc.de
Telefon: 0162/2779930 (Caro Mittelstadt, Leitung Ballschule)
HTC Stuttgarter Kickers e.V., Bopseräcker 1, 70597 Stuttgart-Degerloch



Über die steile Treppe springen oder nicht?

von Cristina Rieck

Für Kinder ist es wichtig, in Entscheidungsprozesse miteinbezogen zu werden. So fühlen sie sich von den Erwachsenen respektiert und lernen, eine eigene Meinung zu vertreten. Die Entscheidungen zu treffen und letztendlich auch die Verantwortung dafür zu übernehmen, sollte aber bei den Eltern liegen.

„Sollen wir heute noch auf den Spielplatz gehen?“ fragt der Vater seinen Sprössling und ist sich vermutlich selbst nicht sicher, ob er Lust dazu hat, es sich zeitlich lohnt und auch das Wetter passt. Sein Sohn, der alleine nicht in der Lage ist, all diese Kriterien abzuwägen, hätte mehr davon, wenn sein Vater ihn in seine Überlegungen mit einbezieht und ihm erklärt, wie er letztendlich zu seiner Entscheidung kommt.

Recht zur Mitsprache

Nachdem unsere Erziehung früher von Autorität geprägt war, wo das „Machtwort“ der Eltern von Bedeutung war, haben Kinder heute, zuhause ebenso wie teilweise in der Kita und in den Schulen ein Mitspracherecht. Sie werden als Individuum ernst genommen und lernen ihre eigenen Gedanken und Ideen miteinzubringen. Doch wenn sie tatsächlich Entscheidungen treffen sollen, überfordern wir sie schnell. „Kinder wollen ihre Eltern groß“, betont Mathias Voelchert, denn selbst zu entscheiden, bedeutet auch Verantwortung zu tragen, und die solle besser bei den Eltern bleiben, erklärt der Autor und Erziehungsberater.

Sichere Bindung

Eltern ist es wichtig, eine gute Bindung zu ihren Kindern aufzubauen. Sie sollen wissen, dass sie ihren Eltern absolut vertrauen können, dass sie bedingungslos geliebt werden und so sein können,

wie sie sind. Denn aus der Wissenschaft wissen wir, dass die Qualität der Bindung eine enorme Bedeutung und Auswirkung auf die kindliche Entwicklung, aber auch auf das weitere Leben des Menschen hat. Eine sichere Bindung wirkt sich nämlich nicht nur positiv auf das Erleben und die inneren Gefühle des Menschen aus, sie führt auch zu einer höheren psychischen Widerstandsfähigkeit, also Resilienz.

Darüber hinaus wurde beobachtet, dass Personen mit sicheren Bindungserfahrungen ein ausgeprägtes Selbstwertgefühl und konstruktive Problem- und Konfliktlösefähigkeiten besitzen. Für die psychische Gesundheit und die Identitätsentwicklung ist eine sichere Bindung also eine wichtige Grundlage.

Regeln und Grenzen

Doch bedingungslose Liebe und Sicherheit bedeuten nicht unbedingt Gewähren lassen. „Der goldene Mittelweg ist ein bindungs- und beziehungsorientiertes Miteinander, in dem Kinder die Freiheit haben, die Welt zu entdecken, und die Grenzen erfahren, die ihnen dabei Halt und Rahmen bieten und für ihre Gesundheit und Sicherheit Sorge tragen“, schreibt die Journalistin und Expertin für Familienthemen Nora Imlau in ihrem neuesten Buch „Meine Grenze ist dein Halt“.

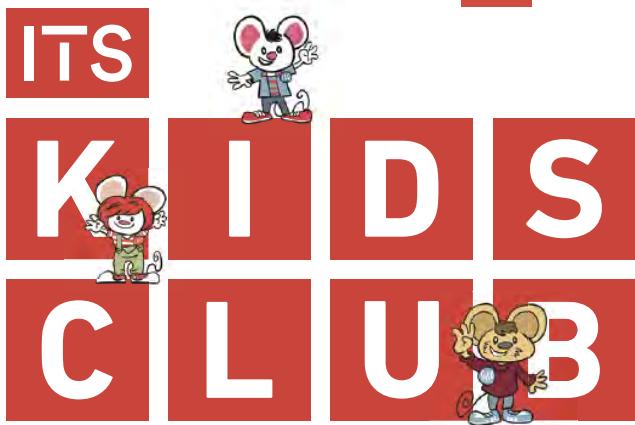
Doch Grenzen sollen nicht einfach Verbote sein, sondern ein bedürfnisorientiertes Familienleben ermöglichen. Imlau unterscheidet zwischen Grenzen zum Schutz der Kinder, die objektiv notwendig sind, und unseren persönlichen Grenzen. Damit die Kinder auch verstehen, warum solche Grenzen vertreten werden oder Regeln bestehen, hält sie es für angebracht, „den Sinn bestimmter Grenzziehungen kurz zu erklären – nicht in epischen Rechtfertigungsmonologen, sondern klar und prägnant“. Etwa „Mama und ich haben beschlossen, dass du diese Spritze bekommst, weil sie dich vor einer schlimmen Krankheit schützt“.



Marcus Helm · kontakt@marcus-helm.de · www.marcus-helm.de

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

ITS INFOTURM STUTTGART



20. APRIL UND 28. SEPTEMBER
10:00 – 17:00 UHR
IM INFOTURMSTUTTGART

Frust und Wut

Natürlich kann es dennoch zu Widerstand kommen, weil das Kind die ihm gesetzte Grenze nicht akzeptieren möchte. Hier empfiehlt Imlau Absprachen auf Augenhöhe im Vorfeld, denn an solche Absprachen halten sich die Kinder in der Regel. Verkündeten Eltern ihre Entscheidung aber als Ansage, so komme es oft zur Frustration, weil die Kinder nicht das Gefühl bekämen, eine Wahlmöglichkeit zu haben, die ihnen erlaube mitzuentcheiden.

Ein geregelter Alltag mit bestimmten Zeiten und Abläufen erleichtert es Kindern, auch die geltenden Grenzen zu akzeptieren. Sie verinnerlichen die Regeln und können sie leichter akzeptieren.

Natürlich reagieren und funktionieren nicht alle Kinder ähnlich, da ihre angeborenen Charakterzüge glücklicherweise sehr vielfältig sind. „Zwischen dem regulationsstarken und dem gefühlsstarken Wesen liegt ein breites Spektrum an Temperaturen, die alle von der individuellen Selbstregulationsfähigkeit, Erregbarkeit und Impulskontrolle des jeweiligen Kindes geprägt sind“, erklärt Imlau. Einem gefühlsstarken Kind fällt es darum deutlich schwerer, sich an Regeln zu halten und Grenzen zu akzeptieren.

Eltern sein

„Eltern sollten wie Leuchttürme sein: standhaft, friedvoll und klar“, beschrieb der Familientherapeut Jesper Juul die idealen Eltern. Doch um eine innerliche



© pixabay.com/Stocksnap

Eine Eiswaffel für jeden muss reichen.

Klarheit auszustrahlen, sollten Eltern zunächst selbst genau wissen, was sie wollen: „Meine Kraft liegt in meiner Klarheit, nicht in meiner Überlegenheit“, betont Imlau darum. „Mein Stopp muss ein Stopp sein und mein Nein ein Nein, ohne dass ich dafür meine Stimme erheben müsste“, erklärt sie weiter.

Wichtig ist in jedem Fall, dass auch die Eltern ihre Grenzen kennen und, möglichst

schnell im Vorfeld, spüren, wenn sie an ihre Grenzen kommen. Denn bevor die Eltern dann ausrasten und die Situation damit noch hochschaukeln, sollten sie aus der Situation rausgehen, jeder mit den Mitteln, die ihm am liebsten sind. Manche verlassen den Raum für kurze Zeit, andere setzen sich Kopfhörer auf, um den Geräuschpegel zu dämmen, andere machen sich eine Tasse Kaffee oder Tee und gehen damit auf den

Balkon. So können sie Kraft schöpfen und in Ruhe überlegen, wie sie auf ihr gefühlsstarkes Kind reagieren, ohne im Affekt Fehler zu begehen.

Grenzen und Pubertät

Absprachen mit Teenagern, denen ebenso Grenzen gesetzt werden sollten, um ihnen Halt in ihrem sozialen Umfeld zu geben, sind eine besondere Herausforderung für Eltern. Da ist es manches Mal gut, wenn es gesetzliche Regelungen gibt, wie beispielsweise wie lange sie abends unterwegs sein dürfen, an die sie sich halten müssen. „Wenn es eine Absprache gibt, dann muss ich sie natürlich auch kontrollieren und einfordern“, betont Malte Leyhausen. „Die Kinder haben ein Recht auf Grenzen. Bekommen sie diese Grenzen nicht gezogen, kann das, besonders in der Pubertät, auch als Desinteresse empfunden werden“, beobachtet der Autor und Familienberater.

BUCHTIPP:		Nora Imlau: Meine Grenze ist dein Halt - Kindern liebevoll Stopp sagen, Beltz Verlag 2022, 194 Seiten, EUR 20,00, ISBN 978-3-407-86742-1
Nora Imlau: Meine Grenze ist dein Halt - Kindern liebevoll Stopp sagen, Beltz Verlag 2022, 194 Seiten, EUR 20,00, ISBN 978-3-407-86742-1		



Jetzt ganz einfach Geräte und Apps kindersicher einstellen!

Medien-kindersicher.de informiert Eltern über technische Schutzlösungen für die Geräte, Dienste und Apps ihrer Kinder. Komplizierte Einstellungen werden in einfachen Schritten vorgestellt, erklärt und eingeordnet. Eltern finden schnell und unkompliziert genau die Lösungen, die sie für ihre Kinder benötigen.

Jetzt kostenfrei nutzen auf
Medien-kindersicher.de



Ein Angebot von



Medienanstalt
Rheinland-Pfalz

MMV
MEDienanstalt
Mecklenburg-Vorpommern



AMT FÜR SOZIALE DIENSTE
FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN



Die Medienanstalt für
Baden-Württemberg



Cyberhorror im Kinderzimmer

„Medien-kindersicher.de“ zeigt Schutzlösungen

von Christina Stefanou

Gewaltszenen, Cybergrooming, Erpressungsfallen - das sind Inhalte, mit denen Kinder und Jugendliche im Netz konfrontiert werden. Die Internetseite „Medien-kindersicher.de“ der Landesanstalt für Kommunikation (LFK) unterstützt Eltern dabei, technische Schutzlösungen für die Geräte, Dienste und Apps ihrer Kinder richtig einzustellen.

Die Horrorvorstellung: Grausame Bilder, radikales Gedankengut oder Pornografie auf dem Handybildschirm des Kindes. Letztes Jahr schockierte eine Magersucht-Challenge. Niemand will das erleben. Auf den Social Media-Kanälen werden jedoch oftmals völlig unkontrolliert und unreflektiert Bilder der schlimmsten Gräueltaten und gefährlichsten Inhalte geteilt, die dann womöglich unerwartet im Newsfeed auftauchen.

Das erste Handy bekommen Kinder durchschnittlich im Grundschulalter. Für sie sind solche Inhalte verstörend oder können sogar traumatisierende Wirkungen haben. Umso wichtiger ist es, sie altersentsprechend zu schützen und mit ihnen über ihren Medienkonsum zu sprechen.

Einfache Kindersicherung

„Alle marktgängigen Geräte, Dienste und Apps bieten technische Schutzfunktionen. Es ist leider oft kompliziert, verlässliche und verständliche Anleitungen dafür zu finden und den Überblick über Updates zu behalten“, erklärt Benjamin Thull von der LFK. Um Abhilfe zu schaffen, hat die LFK mit weiteren Partnern die Internetseite „Medien-kindersicher.de“ entwickelt. Das kostenlose Angebot zeigt in einfachen Schritt-für-Schritt-Anleitungen, wie man die Geräte und Dienste kindersicher macht. Die Einstellungsbeschreibungen sind leicht zu verstehen.

Die Funktion des Medien-kindersicher-Assistenten ermöglicht, auf der Grundlage des Alters des Kindes und den genutzten Geräten und Diensten eine maßgeschneiderte Schutzlösung zu erstellen. Auch wenn sich bei den Einstellungen etwas ändert oder Aktualisierungen notwendig sind, kann man sich per Mail informieren lassen. Ein erster Schritt wäre, die erlaubte Bildschirmzeit einzustellen. Wenn man nicht möchte, dass das Kind mit bestimmten Weltanschauungen oder fragwürdigen Meinungen konfrontiert wird, legt man fest, mit wem das Kind chatten und welche Accounts es abonnieren darf. Will das Kind bestimmte Dienste downloaden, kommt eine Nachricht auf das Elternhandy.



Nutzung der Geräte und Dienste besprechen und genau hinschauen, was ihr Kind wie nutzt. Eltern sollen sich nicht allein auf technische Filter verlassen, sondern die Online-Kompetenz des Kindes stärken und sich regelmäßig mit ihm über Medienthemen und Gefahren austauschen. Wie führt man so ein Mediengespräch? Auch dafür gibt es eine Lösung: die Seite mediennutzungsvertrag.de bietet hier Tipps und Anregungen.

Unterstützung in Medienerziehung

Was tun bei sexueller Belästigung im Netz, wohin kann man sich bei Cybergrooming wenden, wie kann man altersgerecht über Themen wie Krieg, Pornografie et cetera sprechen? Eltern sind manchmal ratlos angewischt der rasanten Entwicklung, die die Medien mit sich bringen. Die LFK unterstützt Familien (und Schulen) in allen Themen der Mediennutzung. Speziell für die Fragen, die Kinder, Eltern und Lehrkräfte rund um das Thema haben, gibt es die Seite internet-abc.de.

Schritt-für-Schritt-Anleitung technischer Jugendmedienschutz:
Medien-kindersicher.de
Antworten, Tipps zu allen Fragen der Mediennutzung: Internet-abc.de

Anzeige

Hier ist gutes Sehen Familien-Sache

Großer Familientag zum Thema Kurzsichtigkeit bei Kindern bei Top Optik

„Kinder wachsen aus vielem heraus, aber Kurzsichtigkeit muss sofort behandelt werden. Trotzdem soll gutes Sehen vor allem Spaß machen.“ Andrea Hofmann und ihr Team von Top Optik machen jetzt beides möglich: Beim großen Familientag am 04.05.2024 gibt es für Kinder viel zu entdecken und für Eltern wertvolle Informationen – alles für gesunde Kinderaugen.

Sehkraft spielerisch testen

Ein Augen-Parkour schickt Kinder mit kleinen Herausforderungen rund ums Thema gutes Sehen auf Entdeckungsreise. Und eine Belohnung gibt es auch: Jedes teilnehmende Kind erhält einen kleinen Preis.

Kurzsichtigkeit: Das müssen Eltern wissen

Der Hintergrund ist ernst: Immer mehr Kinder sind von Kurzsichtigkeit betroffen. Und die erhöht das Risiko für Augenerkrankungen im Erwachsenenalter. Andrea Hofmann erklärt: „Kurzsichtigkeit entsteht, wenn das Auge etwas zu lang ist. Deshalb ist es wichtig, das Längenwachstum des Auges zu verlangsamen – und so das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit.“

Eine Brille, die jedem Kind hilft

Eine neue Lösung, um die Augengesundheit von Kindern langfristig zu schützen, sind MyCon Brillengläser von Rodenstock: Die speziellen Brillengläser sind für die Korrektur von Kurzsichtigkeit konzipiert, gewährleisten scharfes Sehen und kontrollieren das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit. Andrea Hofmann weiß: „MyCon ist bereits zur Vorsorge einsetzbar. Weil jede Dioptrie zählt.“

Ist Ihr Kind kurzsichtig?

Wer für die Augen seiner Kinder aktiv werden will, kann am 04.05.2024 von 10:00 bis 14:00 Uhr einfach bei Top Optik vorbeischauen: Jedes Kind erhält einen kostenlosen Sehtest und Eltern eine kompetente Beratung zum Thema Kurzsichtigkeit.



Schwabstr 56
70193 Stuttgart

Tel.: 0711/631728

topoptik@t-online.de

info@topoptik-stuttgart.de

www.topoptik-stuttgart.de

TOP OPTIK

Andrea Hofmann

mit Kompetenz und Leidenschaft

R
RODENSTOCK

Fenster in die Vergangenheit

Archive sind wichtige Zeitzeugen



Maskottchen „Archi Archivmaus“ nimmt sich eine Urkunde aus dem Regal.

von Annette Frühauf

Ludwigsburg - Im Staatsarchiv Ludwigsburg wird Geschichte erlebbar. Für Kinder sowie für Schülerinnen und Schüler bietet die Einrichtung altersgerechte und unterhaltende Führungen, praktische Experimente und künftig auch eine App, mit der man das Archiv spielerisch und mit dem Handy entdecken kann.

Unter einem Landesarchiv, das bedeutende Unterlagen von Baden-Württemberg sammelt und zu dem das Staatsarchiv Ludwigsburg gehört, stellt man sich große, fensterlose Räume mit deckenhohen Schränken vor, die gefüllt sind mit Ordnern und Akten. Aber stimmt das auch?

Für den eigenen Realitätscheck bietet das Staatsarchiv regelmäßig Seminare und Führungen für Schulklassen und Gruppen an. Die Veranstaltungen sind auf lehrplanrelevante Themen aufgebaut, die bei Bedarf in gewissem Umfang auf die Gruppeninteressen abgestimmt werden können.

Begegnung mit Geschichte

Dabei finden erste Begegnungen mit originalen Geschichtszeugnissen statt, die in Ludwigsburg aufbewahrt werden. Dazu gehören Unterlagen von den Behörden, Gerichten und sonstigen Stellen des Landes, die von bleibendem Wert sind. Meist geht



Bastelaktion Märchenbühne bei „Es war einmal...“

es bei den Führungen auch ins Magazin, das Archivbenutzern normalerweise nicht zugänglich ist.

Poltergeist im Archiv

Für Grundschülerinnen und Grundschüler wird unter anderem die Tour „Zauberpu und Geisterstunde“ angeboten, in der es um eine Spukgeschichte geht, die vor 100 Jahren in der Zeitung stand. Kann das Rätsel um den Poltergeist im Archiv gelöst werden? Und glaubten die Leute tatsächlich zu dieser Zeit an Gespenster? Bei der Führung durchs Archiv muss aber niemand Angst vor der Dunkelheit haben und Taschenlampen dürfen gerne mitgebracht werden.

Bei der Rätseltour „Dunkle Keller“, die für Schülerinnen und Schüler ab der fünften Klasse geeignet ist, erfährt man an interaktiven digitalen Stationen, was genau ein Archiv ist und welche Angebote Besucherinnen und Besucher nutzen können. Bei der Schatzsuche im Archivmagazin geht es beispielsweise auch um die Frage „Verbirgt sich zwischen den Regalen noch etwas anderes als alte Akten?“

Für etwas ältere Schülerinnen und Schüler der weiterführenden Schulen wird es unter dem Motto „Spionage im Kalten Krieg“ spannend. Geheime Botschaften, verschlüsselte Nachrichten, versteckte Kameras - vor allem nach dem Zweiten Weltkrieg wimmelte es in Deutschland von Geheimdiensten. Das gegenseitige Ausspähen gehörte zum Alltag. Auch in Stuttgart gab es in den 50er Jahren einen Spionagefall, an dem exemplarisch gezeigt wird, wie ein Archiv funktioniert. Ein ganz neues Angebot für Schulklassen heißt „Archiv & App“. Dabei benötigen die Schülerinnen und Schüler Handys, die über eine QR-Code-Scanner App verfügen. Mit den Handys geht es dann auf Rätselsuche. „Im Sommer starten wir auch mit einer neuen Mini-Reihe für Kindergartenklassen, die gerade entwickelt wird“, verrät Elke Koch, stellvertretende Abteilungsleiterin vom Staatsarchiv Ludwigsburg. Details zu allen Führungen und Veranstaltungen stehen im Internet.

Landesarchiv Baden-Württemberg, Staatsarchiv Ludwigsburg, Arsenalplatz 3, Ludwigsburg, Tel. 07141 64854-6310
Der Lesesaal ist mit Voranmeldung von Di - Do von 8.30 - 18 Uhr geöffnet, letzte Archivalienbestellung ist um 15.30 Uhr, landesarchiv-bw.de

KREUZEICHE STADION REUTLINGEN

DO. 4. JULI BEGINN 18:30

Das Beste von Udo Jürgens
Präsentiert von:



Von Udo Jürgens persönlich empfohlen

FR. 5. JULI BEGINN 18:30



Musik ohne (Alters-)Grenzen Rock Pop Classic

SA. 6. JULI BEGINN 18:30



ONE NIGHT WITH ABBA
Träger des deutschen Rock- und Pop-Preises

SO. 7. JULI BEGINN 15:30



Simon & Garfunkel Revival Band
15:30

OPEN-AIR DO. 4. – SO. 7. JULI 2024

ALLE PLÄTZE ÜBERDACHT,
JEDER REIHE ERHÖHT,
NUMMERIERTE SITZPLÄTZE

VORVERKAUF LÄUFT SUPER
WIR VERLÄNGERN DEN

FRÜH-BUCHER-RABATT
15% BIS 30. MÄRZ

TICKETS

GEA SERVICE CENTER

TEL 07121 / 302-210

WWW.EASYTICKET.DE

TEL 0711 / 2555555

WWW.EVENTIM.DE

TEL 01806 / 570070

VERANSTALTER:

HEvents

HEINZ BERTSCH



Einfach Englisch lernen!

Englischkurse für:

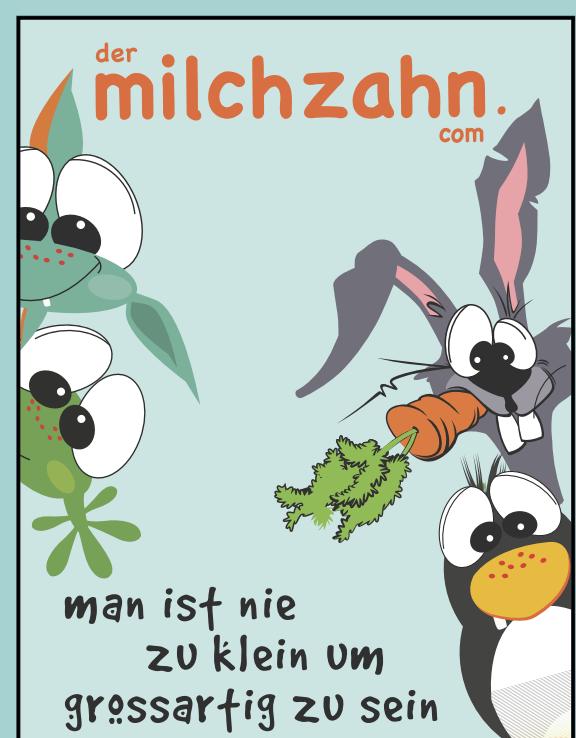
- Erfahrung seit 2003
- in Stuttgart-West und Stuttgart-Degerloch
- Kleinkinder-Spielgruppe
- Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Business-Englisch
- Senioren



ab sofort bieten wir
Online Kurse an!



Polly Mai-Jennings • Fon: 0711 8 8801 73 • www.speak-stuttgart.de



Kinderzahnheilkunde

Stuttgart / Hirschstr. 26
0711-22 939 940

Gerlingen / Hauptstr. 17
07156-17 73 678

Filderstadt / Sielminger Hauptstr. 36
07158-95 60 990





30 Jahre **belcanto** für Kinder & Jugendliche
JETZT MACH ICH WAS AUS MEINER FREIZEIT!

ab Klasse 1 mittwochs 15:45 – 16:30 Uhr
ab Klasse 3 mittwochs 16:30 – 17:30 Uhr

Obere Weinsteige 40, Degerloch

U-Bahn Haltestelle Weinsteige oder Zahnradbahn Nägelestrasse
www.belcanto-stuttgart.de info@belcanto-stuttgart.de Anmeldung erbeten

STUTTGART |

09. MÄRZ - 02. JUNI 24
VOLKER KRIEGEL
WAS SIEHE
MUSIKER, ZEICHNER, AUTOR
Galerie Stihl Waiblingen
In Kooperation mit: B1
Unser Förderer:
Unser Partner: Kreissparkasse Waiblingen

GRATIS KIDS COMIC TAG 2024
COMICS FÜR KIDS Am 11. Mai!
In über 900 Buchhandlungen, Bibliotheken und Büchereien!
Wo der Gratis Kids Comic Tag in deiner Nähe stattfindet, findest Du unter: www.gratiscomictag.de/haendlersuche

STEIN-SUPPE
EIN KINDERSTÜCK FÜR DIE GANZE FAMILIE
TERMINI, INFOS + TICKETS renitentheater.de
RENI TENS THEATER

Martin statt Marie

SWR Vokalensemble spielt „Frau Holle“.



Gold- und Pechmartin auf der Bühne

Stuttgart (am) - Ein bekanntes Märchen wird zum Musikstück mit vielen Überraschungen und ist ein Geheimtipp für die ganze Familie.

Die fleißige Marie fällt in einen Brunnen, trifft Frau Holle, hilft ihr bei der Arbeit und wird dafür mit Gold belohnt, während ihre faule Schwester später mit Pech zurückkommt. So im klassischen Märchen der Brüder Grimm, aber nicht im Musikstück des SWR Vokalensemble: Frisch und mutig geht es neue Wege, ein Gold- und ein Pechmartin treffen auf Frau Holle. „Rollentausch ist angesagt, Hausarbeit ist auch Männerache“, so Birgit Rismundo von der Musikvermittlung des SWR Vokalensembles. „Das Märchen wird vom Chor singend und darstellend erzählt, eine Erzählerin beziehungsweise Platzanweiserin fasst

die Handlung zusammen und fügt auch mal einen witzigen oder nachdenklichen Kommentar ein“. Dabei heißt es für Besucher, nicht nur zuschauen oder hören, sondern ebenso mitmachen, in dem sie zum Beispiel beim bekannten Lied „Wer will fleißige Handwerker sehen“ mitsingen.

„Alle im Saal werden zu Künstlern: das Publikum genauso wie die Sängerinnen und Sänger auf der Bühne“, fasst Rismundo zusammen. Man wird „in eine andere Welt eintauchen, gemeinsam lachen, singen, sich bewegen und staunen: Unterhaltung pur auf allerhöchstem Niveau.“

Frau Holle – Musikalisches Livehörspiel, ab 5 Jahren, So 14. und Mo 15. April, 11 Uhr, Theaterhaus Stuttgart, Siemensstr. 11, S-Nord, Tickets 7 Euro, Tel. 07221-300100, swr.de/ve

Olives Geheimnis

„Der Elefant – eine Geschichte gegen die Traurigkeit“ in der WLB von Leonore Rau-Münz

Esslingen - Seit 16. März kann man in der Würtembergischen Landesbühne (WLB) Esslingen das neue Stück der Jungen WLB „Der Elefant – eine Geschichte gegen die Traurigkeit“ für Kinder ab sechs Jahren erleben.

Immer wenn jemand traurig ist, sieht Olive ein graues Tier, das dem traurigen Menschen überallhin folgt. Aber das ist Olives Geheimnis - nur ihrem besten Freund Arthur vertraut sie sich an. Solange Olive zurückdenken kann, wird ihr Vater von einem großen grauen Elefanten begleitet. Der Elefant wird immer größer - eine gewaltige graue Masse, die Olives Vater zu erdrücken droht. Seitdem ihr Papa so traurig ist, kümmert sich Olives Opa um sie. Er ist es auch, der ihr all die kleinen, zarten, unscheinbaren Dinge zeigt, die das Leben bunt, leicht und fröhlich machen. Doch ein Unglück geschieht, und eine schwere graue Riesenschildkröte sitzt von da an neben Olives Opa.

Für Olives Freund Arthur ist klar: „Du musst die grauen Tiere loswerden.“ Das bevorstehende Schulfest scheint die Gelegenheit dafür zu sein, und die beiden Kinder fassen einen mutigen Plan. Schafft es Olive, dass Papa und Opa wieder fröhlich sein können?

Das Stück wurde von der Leiterin der Jungen WLB, Laura Tetzlaff, inszeniert und folgt dem Buch „Der Elefant“ des australischen Autors



Olive sieht hinter ihrem Vater immer den Elefanten.

Peter Carnavas, der schon mehrfach für seine Geschichten ausgezeichnet wurde. Spannend ist die Kombination des Schauspiels mit Elementen des Figurentheaters, das die Figurenspielerin Alice Therese Gottschalk speziell für dieses Stück entwickelt hat. Die Geschichte macht Mut, die eigenen Sorgen und Ängste mit Menschen zu teilen, die einem nahe stehen.

Der Elefant – eine Geschichte gegen die Traurigkeit, ab 6 Jahren, 23. März, 13. April, 4. und 12. Mai, jeweils um 16 Uhr, Studio am Blarerplatz, Spritzengasse 8, Esslingen, Tel. 968804-110, www.wlb-esslingen.de, Hinweis: Die Inszenierung verwendet Lichteffekte, die zu sogenannten „photosensitiven epileptischen Anfällen“ führen können.

Realität oder Fiktion?

Internationales Trickfilmfestival in Stuttgart

von Andrea Krah-Rhinow

Stuttgart - Das Internationale Trickfilmfestival Stuttgart lädt im April eine Woche lang alle Animationsfilmfreunde ins Kino und zur Open Air-Bühne auf den Schlossplatz ein. Filmvorführungen, Wettbewerbe, eine Game-Zone und ein extra Programm für Kids und Familien erwartet die Besucher.

Das Internationale Trickfilmfestival Stuttgart (ITFS) begeistert jedes Frühjahr die Animationsfilmfans aus der ganzen Welt, darunter auch viele Kinder und Familien. Das Festival bringt Künstler und Filmschaffende aus aller Herren Länder mit Besuchern zusammen - und das mitten in Stuttgart. Die Filmemacher präsentieren ihre Arbeiten und zeigen damit ihre Sicht auf die Welt. Manchmal geben sie dabei auch Rätsel auf, denn was ist real, was ist Fiktion?

Wettbewerbe und Filme für Kids

„Das Herzstück des ITFS sind unsere Wettbewerbe“, sagt Ansgret Richter, künstlerische Leiterin des ITFS. Die Wettbewerbe finden in fünf Kategorien statt: Internationaler Wettbewerb, Student Competition, Tricks for Kids, Animatione und Trickstar Natur Award. Insgesamt stehen 129 Kurzfilme und sechs Langfilme im Wettbewerb.

Außerdem werden viele weitere Filme gezeigt, mehr als 400 insgesamt, die sowohl in den umliegenden Kinosälen der Innenstadtkinos, als auch Open Air stattfinden. Der Schlossplatz verwandelt sich in ein großes Kino und bietet kostenloses Trickfilmvergnügen für Groß und Klein. „Alles, was Sie brauchen, ist eine Picknickdecke“, sagt Richter. Ein Highlight für Eltern mit ihrem Nachwuchs ist der Familientag am Sonntag, 28. April. Doch nicht nur da kommen Kinder und Jugendliche auf ihre Kosten. Es gibt kostenlose Workshops, bei denen die jungen Besucher trinken und Bilder in Bewegung bringen können. Für Familien, Kitagruppen und Schulklassen gibt es außerdem ein altersgerechtes Filmprogramm, das von Experten ausgewählt wurde und mit Moderationen und Workshops begleitet wird.

Vier Langfilme als Highlights

Besondere Highlights für Kinder und Familien sind die Langfilme. Dazu gehören „Sirocco and the Kingdom of Winds“, bei dem es um zwei unerschrockene Schwestern geht, die in die Welt ihres Lieblingsbuches eintauchen, „Panda Bear in Africa“, die Weltpremiere des Films um einen Pandabären, der von China nach Afrika reist, „Puffin Rock and the New Friends“, eine Geschichte um das mysteriöse Verschwinden des Little Egg und die weitere Weltpremiere „Elli and Her Monster Team“, ein Film um den kleinen Geist Elli, der auf der Suche nach einer liebevollen Familie ist.

Serienspecial mit historischem Hintergrund

Richter empfiehlt für Kinder ebenso das Serienspecial „Fritzi und Sophie – eine grenzenlose Freundschaft“. „Aufbauend auf dem Kinoanimationsfilm „Fritzi - Eine Wendewundergeschichte“ erzählt die Serie in acht Folgen das Leben in der DDR, die Flucht von Sophie und ihrer Mutter in den Westen und den Beginn eines neuen Lebens in der Bundesrepublik Deutschland“, erklärt Richter. Die Serie wird mit vier Folgen im Kino gezeigt und mit den anderen vier Folgen Open Air. Das Besondere: Erst im Herbst wird sie für das Publikum im Fernsehen zu sehen sein.

ITFS, 23. bis 28. April, Open Air auf dem Schlossplatz, Innenstadt-Kinos, Programm unter itfs.de, Familientag am So, 28. April.



Filmittel (von oben):
- Puffin Rock
- Ballad of cake
- Battery Mommy
- Doudou Challange
- Fritzi und Sophie
- Kingdom of wings

(0711) 887 64 10

Musikschule Eberhard

Gemeinsam Faszination Musik erleben.

Gruppenunterricht für Kinder von 3 Monaten bis 4 Jahre.

www.musikschule-eberhard.de

LUCAS HERZOG THOMAS THIEME USCHI GLAS
GÜNTHER MARIA HALMER KLARA NÖLLE

Max und die Wilde 7

DIE GEISTER-OMA

EIN FILM VON WINFRIED OELSNER

AB 1. MAI IM KINO

weltkino www.weltkino.de/filmverleih

Freunde und Förderer
JUNGE AKADEMIE STUTTGART [FUFJASEV]

ROBIN HOOD

MUSICAL

FÜR LIEBE & GERECHTIGKEIT

Gallissas Theaterverlag und Mediaagentur GmbH //
Von Martin Doepe, Elke Schlümbach, Grant Stevens, Hans Holzbecher & Andrea Friedrichs
Produzent & Gesangstrainer: Christian Million // Regie: Alexander Spazier //
Choreografie & Tanztraining: Rebecca Luft & Felix Bickel //
Veranstalter: Verein der Freunde und Förderer Junge Akademie Stuttgart e.V.

03.-14.04.2024

VERANSTALTUNGSPUNKT: KULTURWERK | Ostendstr. 106a, 70188 Stuttgart-Ost

TICKETLINK: www.fufjasev.de

TICKETS unter www.fufjasev.de
oder unter Telefon 0177 / 7120277

KULTURWERK

Teamplayer

„Max und die wilde 7: Die Geister Oma“

(mr) - In dem auf der gleichnamigen Buchreihe basierenden Kinoabenteuer „Max und die wilde 7: Die Geister Oma“ stürzt sich die ungewöhnliche Detektivbande in einen Kriminalfall und lernt dabei, dass Mut und Zusammenhalt alle Herausforderungen überwinden können. Egal, wie alt man ist.

In der Seniorenresidenz Burg Geroldseck hat der 10-jährige Max endlich richtige, aber alles andere als stinknormale Freunde gefunden: Die abenteuerlustigen Rentner Vera, Horst und Kilian von Tisch 7 sind immer für ihn da. Nur mit den Gleichen klappt es nicht so richtig.

In der neuen Klasse wird er gemobbt und zu allem Überfluss schließt ihn Sportlehrer Ströhle aus dem Fußballteam aus. Horst will helfen und fordert Ströhle zu einem Duell heraus: Max und die alten Knacker gegen die Schummanschaft. Wie soll das gut gehen? Dann beginnt es in der alten Ritterburg auch noch zu spuken.



Horst hilft Max nicht nur auf dem Fußballplatz.

Wird es Max und der Wilden 7 gelingen, das Fußballspiel für sich zu entscheiden und den Fall um die mysteriöse Geister-Oma zu lösen?

Neben den Jungdarstellern begeistern Uschi Glas, Günther Maria Halmer und Thomas Thieme als kauzige Rentnertruppe mit viel Sportgeist und Witz!

Max und die wilde 7: Die Geister Oma, D 2024, Lauflänge: ca. 90 Min., FSK: ab 6 Jahren (beachtet), Kinostart: 1. Mai 2024

von Borjana Zamani

Stuttgart – Noch bis zum 28. Juli zeigt das Linden-Museum, wie stark Stuttgart und Afghanistan verbunden sind. Bürger aus der Region, darunter Künstler und Wissenschaftler, die einen persönlichen Bezug zu Afghanistan haben, haben ihre Erfahrungen in die Ausstellung einfließen lassen.

Schnell wird klar, dass die transkontinentalen Beziehungen mit dem Gebiet des heutigen Afghanistan Jahrtausende zurückreichen und die vielfältige deutsch-afghanische Geschichte über 100 Jahre alt ist.

„Marmorreliefs, fliegende Drachen oder eine „Flagge“ als Symbol für gesellschaftliche Vielfalt – sind nur einige der Dinge, die aktuelle wie historische Verbindungen zwischen Stuttgart und Afghanistan greifbar machen“, erzählt Martin Otto-Hörbrand vom Linden-Museum. „Man hört persönliche Geschichten, sieht



Blick in die Ausstellungsräume im Linden-Museum

Buddha-Figuren, lauscht Musik und erfährt, warum drei Schwaben vor 60 Jahren nach Badakhsan reisten.“ Zwei besondere Räume – die „Bibliothek“ und die „Teestube“ laden zum Verweilen, Nachdenken und Mitwirken ein.

Ein kostenfreies Begleitheft „Ein Himmel voller Drachen“ führt Kinder ab acht mit Rätseln und Spielen durch die Ausstellung. „Bunte Papierdrachen steigen zu lassen, ist in Afghanistan super beliebt“,

sagt Otto-Hörbrand und empfiehlt den Workshop „Ein Himmel voller Drachen“.

Ausstellung: „Stuttgart – Afghanistan: verbinden – erzählen – begreifen“, bis zum 28. Juli, ab 6 Jahren (bis 12 kostenfrei), Linden-Museum, Hegelplatz 1, S-Mitte, Workshop: Himmel voller Drachen, am 6. April, 15 Euro, Familienführungen Erw. 5 Euro zzgl. Ausstellungseintritt. Familienführung am 14. und 28. April, von 15 bis 16 Uhr, lindenmuseum.de

Das letzte Abendmahl

Immersive Erlebnis-Ausstellung in der Schleyerhalle



Auch die moderne Darstellung des letzten Abendmahls von Renato Casano ist in der Ausstellung erlebbar.

S-Bad Cannstatt (Irm) - Leonardo da Vinci und sein Meisterwerk „Das letzte Abendmahl“ stehen im Mittelpunkt der immersiven Ausstellung, die ab 30. April in der Schleyerhalle zu erleben sein wird.

ist im Speisesaal des Dominikanerklosters Santa Maria delle Grazie in Mailand immer nur in einem kleinen Zeitfenster von wenigen Minuten zu sehen. Zu wenig, um es auch nur ansatzweise genauer betrachten zu können.

In der neuen multimedialen 360 Grad-Ausstellung „taucht das Publikum geradezu ein“ in das Szenario des letzten Abendmahls, so wie es sich da Vinci vorgestellt und verewigt hat. Aber es gibt auch noch weitere Bausteine, die Leonardo da Vinci als Künstler und weitere Kunstwerke von ihm ins Blickfeld rücken.

Leonardo da Vinci – Das letzte Abendmahl, Immersive Erlebnis-Ausstellung, 30. April-28. Juli 24, Hanns-Martin-Schleyer-Halle, Mercedesstr. 69, S-Bad Cannstatt, Mo-Mi: 10-19 Uhr, Do-So: 10-20 Uhr, Tickets an der Tageskasse und unter c2concerts.de/tickets oder Easyticket: 0711-2555555.

Unterwegs in den Stadtteilen 2024

Immer von 14 – 18 Uhr

Jubiläum! 20 Jahre
KinderKunstTour



Dienstag, 23. April
VORPLATZ JUGENDHAUS HESLACH

Donnerstag, 2. Mai
MARKTPLATZ BOTNANG

MITTWOCH, 24. APRIL
SCHÖNBÜHLSTRASSE

Donnerstag, 25. April
MITTNACHTSTRASSE

Mitmachen,
selbst machen,
Spaß haben und
kreativ sein.

Freitag, 26. April
Sportplatz beim
ZÜBLINPARKHAUS

Dienstag, 30. April
KILLESBERGHÖHE



Die KinderKunstTour ist eine Veranstaltung der Stuttgarter Jugendhaus Gesellschaft www.stjg.de/kkt

Verlosung:

Wer bis 12. April eine Postkarte an Verlag Luftballon, Nadlerstr. 12, 70173 Stuttgart, mit dem Stichwort „Das letzte Abendmahl“ schickt, kann zwei Karten von insgesamt 5 x 2 Flex-Tickets gewinnen.



**17. + 18. April um 10 Uhr,
20. + 21. April um 15 Uhr**

Das Theater in der Badewanne hat die Spielsaison Anfang März wieder eingeläutet. Im April dürfen wir uns unter anderem auf das Stück „**Vom dicken fetten Pfannkuchen**“ freuen.

Dabei waren einmal drei alte Frauen, die gerne Pfannkuchen essen wollten. In einer Gemeinschaftsproduktion bereiteten die Drei den Teig dafür. Und als der Pfannkuchen in der Pfanne gerade schön goldbraun gebraten war, hüpfte er hinaus, rollte die Straße hinunter und wollte sich die Welt anschauen. Wer ihn jedoch essen durfte, wollte der muntere Pfannkuchen selbst entscheiden.

theater-in-der-badewanne.de

ab 3 Jahre
Theater / S-Nord



Am 6. April, 16 Uhr

Im Kunstdruck Centraltheater Esslingen feiert ein kleiner, zeitloser Held Premiere. Ein Märchen nach der Erzählung von Antoine de Saint-Exupéry. „**Der kleine Prinz**“ ist auf einer Reise durch das Universum unterwegs. Auf dem Planeten Erde trifft er auf einen Piloten, der notlanden musste. Die beiden freunden sich an und der kleine Prinz berichtet ihm von seinen Erfahrungen und Erkenntnissen über Freundschaft und Menschlichkeit. Neben den Hauptfiguren, der kleine Prinz und der Pilot, spielen noch die Rose, der Fuchs und die Schlange eine Rolle. Die wohl bedeutendste Botschaft vom kleinen Prinzen ist, zu erkennen, wie wertvoll Freundschaften sind - und stellt damit unbestritten einen zeitlosen Appell an die Menschlichkeit dar.

schauspiel-kunstdruck.de

ab 7 Jahre
Theater / Esslingen

Kultur Splitter

von Isabell Westermayer



Vom 9. März bis 2. Juni

Die Galerie Stihl in Waiblingen widmet Volker Kriegel seit März die Ausstellung „**Ja, was denn?!** Volker Kriegel. Musiker, Zeichner, Autor“ und setzt damit dem 2003 verstorbenen Künstler, Schriftsteller, Karikaturisten und Jazz-Musiker ein würdiges Denkmal. Die Ausstellung wird von einem vielfältigen Veranstaltungsprogramm für die ganze Familie über den gesamten Zeitraum begleitet und lädt dazu ein, in die Themen der Schau einzutauchen. Führungen durch die Galerie für Groß und Klein, Kunstvermittlung für Kinder, kreative Ferienworkshops sind nur einige Events aus der Veranstaltungsreihe. Was viele vielleicht nicht wussten: Volker Kriegels humorvolle Karikaturen und witzige Buchillustrationen bieten auch für Kinder unterhaltsame Momente.

galerie-stihl-waiblingen.de

ab 8 Jahre
Ausstellung / Waiblingen

© Phoby's & Konsorten



Vom 11. bis 28. April

Herainspaziert und Bühne frei bei den dritten „**Leonberger Theatertagen**“ an verschiedenen Spielstätten in Leonberg. Das bunte und facettenreiche Programm richtet sich an das junge als auch an das erwachsene Publikum. Für die Kleinsten gibt es den Grüffelo vom Theater Pohyb's & Konsorten, den wahrscheinlich die meisten Kinder bereits aus dem Kindergarten kennen. Ein anderes Ensemble aus Berlin präsentiert ebenfalls für die allerkleinsten Theaterbesucher ein clownesesches Pärchen in einem Objekttheater ohne Worte. Deren Hosen- und Jackentaschen zaubern allerhand Magisches zu Tage. Mit einem Haufen Humor und vielen Tricks werden Groß und Klein auf eine Fantasiereise mitgenommen, die viel Unerwartetes zu Tage bringt.

leonberg.de/Theatertage

ab 2 Jahre
Theater / Leonberg



Am 24. April, 16 Uhr, weitere Termine im Juni, Oktober und Dezember

Im Haus der Künste veranstaltet die Musik- und Jugendkunstschule Nürtingen das „**Spatzenkonzert**“ für die kleinsten Zuhörer und Zuhörinnen. Dabei musizieren Kinder für Kinder und alle sind herzlich willkommen. Ein abwechslungsreiches Programm mit vielen verschiedenen Instrumenten und Liedern verspricht ein kurzweiliger Nachmittag zu werden. Der Eintritt ist frei und die überschaubare Spielzeit hält sicherlich auch die kleinsten Kinderfüße still.

musikschule-nuertingen.de/veranstaltungen



ab 3 Jahre
Musik / Nürtingen

MAX PLANCK
CAMPUS STUTTGART

20.04.

**TAG DER
OFFENEN
TÜR 2024**

Max-Planck-Institute
Stuttgart-Büsnau

10–16 Uhr

Experimente
Laborbesuche
Vorträge
Kinderprogramm

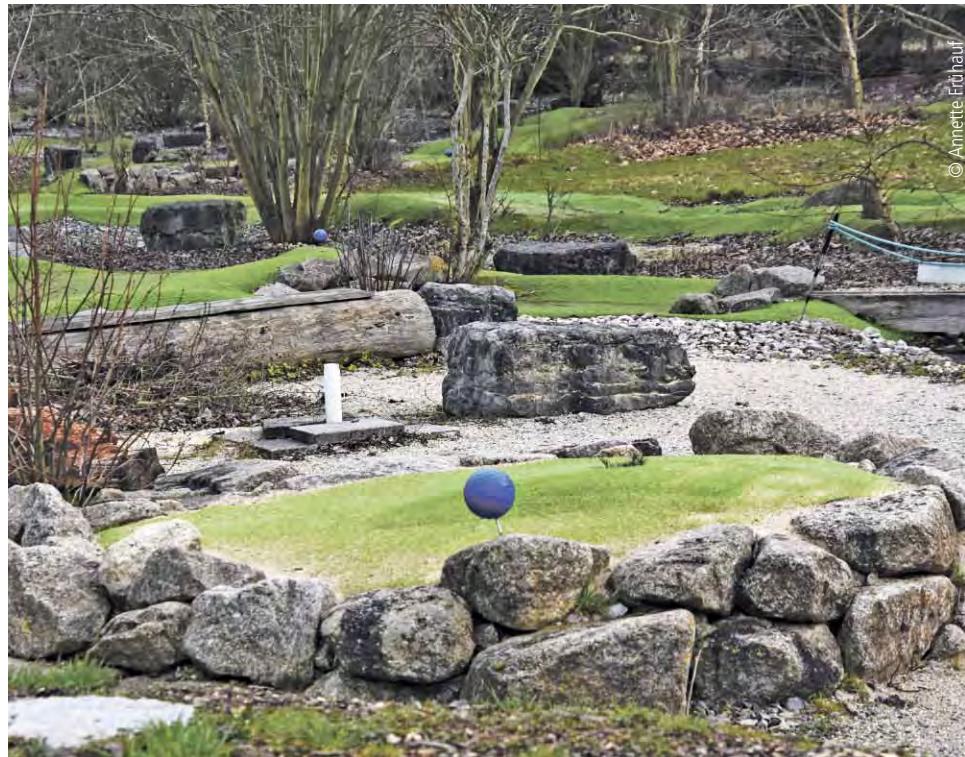
Vielfältiges Speise- und Getränkeangebot
Kostenloser Shuttle-Service
ab Universität Stuttgart-Vaihingen

Heisenbergstraße 1 - 3, 70569 Stuttgart-Büsnau

© MPI-PS

Sanft ausholen und exakt einlochen

Beim Abenteuergolf im Schönbuch geht es für den Ball über „Stock und Stein“.



Naturnahe Gestaltung der Bahnen

von Annette Fröhlauf

Die Golfwelten in Weil im Schönbuch bieten 18 außergewöhnliche Golfbahnen. Dabei sind die Spielwege bis zu 40 Meter lang. Neben Golf bietet der Ort am Rande des Schönbuchs aber noch einiges mehr an Freizeitaktivitäten.

© Annette Fröhlauf



Die Weiler Hütte

Die Sonne hat sich hinter den Wolken versteckt. Egal, die Stimmung ist gut und alle freuen sich auf den Ausflug in den Schönbuch zum Golfen. Durch den Naturpark geht es an der Weiler Hütte vorbei und zur Golfanlage. Idyllisch liegen die Golfwelten am Waldrand, weit weg von Lärm und Hektik.

Direkt neben dem Platz gibt es auch eine Kleintierzuchtanlage und einen Drittpark. Seit Ostern ist die Golfanlage aus der Winterpause zurück. 18 Bahnen warten darauf, von uns entdeckt zu werden. Mit dem richtigen Dreh und nicht zu viel Schwung gilt es, Steinfelder und Sandbunker zu überwinden. Anfangs brauchen wir einige Schläge, um den Ball ins Ziel zu manövrieren. Es kommt auch vor, dass er ganz von der Bahn abkommt. Aber nach den ersten Versuchen haben wir uns warm „geschossen“ und plötzlich eckt der Ball nicht mehr an jeder Tunnelwand an, sondern rollt ungebremst auf der anderen Seite wieder ins Freie.

Es geht für den Ball über Steine, Stöcke und auch einen Wasserlauf. Die Bahnen sind um einiges länger als beim Minigolf. Daher sind genaue, gerade Schläge gefragt und Geschicklichkeit beim Überwinden der natürlichen Hindernisse. Unterhalten werden wir vom Gecker der Enten, Hühner und Gänse, die nur ein paar Meter entfernt in den Ställen des Kleintierzuchtvereins leben. Inzwischen fahren auch ein paar junge Radler über die Bahnen des Drittparks und zeigen, was sie können.

Neben dem Kiosk der Golfanlage gibt es hier auch ein bewirtschaftetes Vereinsheim. Außerdem

VERENA SPÄHLE
Rechtsanwältin · Fachanwältin für Familienrecht · Mediatorin

Vaihinger Markt 4
70563 Stuttgart-Vaihingen
www.spahle.de

Tel 0711 / 217 240 89-0
Fax 0711 / 217 240 89-9
kanzlei@spahle.de

„Kompetent und zielstrebig mit Ihnen
zum Erfolg im Familien- und Erbrecht“

LieblingsBuch

Barbaras Literatur-Laden
zum Lesen, Schreiben und Verstehen

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

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

Der Luftballon sucht zuverlässige Ausfahrer/-innen



- mit eigenem PKW
- jeweils zum Monatsende
- 12 x im Jahr
- als Springer/in

Für die Touren Stuttgart-West und S-Süd und für die Tour Landkreis Reutlingen Süd (6 x im Jahr)
Mehr unter: muenz@elternzeitung-luftballon.de
T. 0711-2348795



Die Golfanlage ist idyllisch gelegen.

liegt der Kamelhof Weil im Schönbuch nur knapp vier Kilometer von den Golfwelten entfernt. Dort kann man die Tiere mit den Höckern nicht nur anschauen, sondern auch kennenlernen – beim Streicheln und Wandern. Neben Kamelen leben noch Esel und Alpakas auf dem Hof. In direkter Nachbarschaft liegt auch das Baumhausdorf Oase Weil und auch die Falknerei Garuda befindet sich in Weil im Schönbuch.

Wir wollen aber weiter in die Weiler Hütte, die mitten im Schönbuch liegt und eineinhalb Kilometer entfernt ist. Dort sind die Tische und Bänke im großen Biergarten verwaist, denn die Wolken laden nicht zum Sitzen im Freien ein. Aber auch das Innere der Hütte ist

richtig gemütlich und es gibt schwäbische Spezialitäten wie Maultaschen und Wildgerichte. Auch Kaffee und Kuchen stehen auf der Karte.

An den Biergarten grenzen ein Spielplatz, ein Barfußpark und ein Kneippbecken an. Der Rundweg um die Hütte ist gut 30 Minuten lang und kommt an einem Grillplatz und einem weiteren Spielplatz vorbei. Auf der anderen Seite der B 464, die von Holzgerlingen durch den Schönbuch bis nach Tübingen führt, liegt das Rotwildgehege. Es ist zu Fuß von der Hütte in ungefähr einer halben Stunde zu erreichen. Der knapp eineinhalb Kilometer lange Rotwilderlebnispfad verläuft entlang des Geheges und informiert über die Tiere.

ALLES AUF EINEN BLICK



Das machen wir:

Einen Ausflug in die Golfwelten, golfwelten-schoenbuch.de



Da gehen wir hin:

Nach Weil im Schönbuch im gleichnamigen Naturpark.



So kommen wir hin:

Anfahrt mit dem Auto von Stuttgart über die B27 und B464, von dort zweigt eine Straße Richtung Golfwelten und Weiler Hütte ab.



Von Stuttgart - Mit der S2 bis Leinfelden, weiter mit Buslinie

826 nach Weil im Schönbuch.

Fahrzeit eine dreiviertel Stunde.

Dauer und Kosten:

Für eine Runde über den Platz sollte man mindestens zwei Stunden einplanen. Eintritt, Erw. 9 Euro und Kinder bis 14 J. 8 Euro, geöffnet ist wieder ab den Osterferien.

Einkehrmöglichkeit:

Weiler Hütte (weiler-huette.de)

Besonderheiten:

Verbinden lässt sich der Ausflug mit einem Spaziergang zum Kamelhof (kamele-weil-im-schoenbuch.de), der Falknerei (garuda-falknerei.de), oder zum Rotwildgehege.



 **FALKENSTEINER**
HOTELS KATSCHBERG

Familienurlaub am Katschberg

Ob Unterhaltung und ein vielseitiges Programm im Club Funimation Katschberg, Aktivurlaub im Hotel Cristallo oder die bestens ausgestatteten Falkensteiner Residences edel:weiss – unzählige Möglichkeiten, Indoor- und Outdoor Pools, Acquapura SPA, Kinderbetreuung und natürlich der unvergleichliche Geruch frischer Bergluft erwarten Sie – Willkommen in den Falkensteiner Familienhotels am Kärntner Katschberg!



MEHR INFOS UNTER
falkensteiner.com/katschberg

Die kunterbunte Kinderzeitung



Auf den Spuren der Wikinger

1) Die Wikinger

Die Wikinger lebten vor mehr als tausend Jahren in *Skandinavien*. Meist wohnten die Familien in Holzhäusern mit nur einem Raum. Es gab Bauern, Fischer, Händler, Handwerker und Seefahrer. Trotzdem lebten sie oft ärmlich. Deshalb zogen mutige Männer und manchmal auch Frauen los. Sie waren auf der Suche nach Reichtum und Abenteuern.



© khastock / stock.adobe.com

So stellt man sich die Wikinger vor, aber früher hatten ihre Helme keine Hörner.

2) Sie waren Piraten und Räuber

Mit schnellen, flachen Schiffen segelten sie weit über das Meer. Sie raubten andere Schiffe aus und überfielen Klöster und Dörfer. Mit vielen Schätzen kehrten sie nach Hause zurück. Die anderen Völker fürchteten die Wikinger. Die Boote mit den Drachenköpfen tauchten meist ganz überraschend auf. Die Wikinger waren mit Schwertern, Äxten und Schilden bewaffnet. Fast niemand konnte sie besiegen.



© Domino - pixelio.de

Das ist der Nachbau des Wikingerdorfs Haithabu in Norddeutschland.

Skandinavien:
Das liegt nördlich von Deutschland. Die Wikinger kamen aus Norwegen, Dänemark und Schweden.

Christoph Kolumbus:
Der spanische Seefahrer gilt als Entdecker Amerikas. Er erreichte Amerika im Jahr 1492.

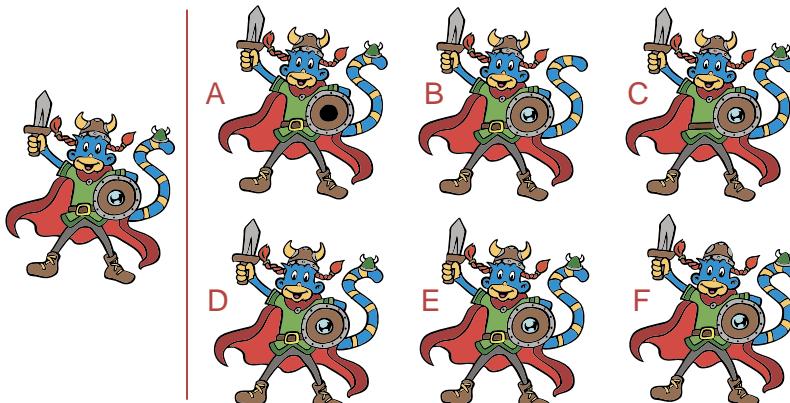


© Breker - pixelio.de

die Rune / die Runen:
Das sind die Schriftzeichen der Germanen, zu denen auch die Wikinger gehörten. Runen wurden in Stein oder Holz geritzt. Doch damals konnte fast niemand lesen.

Spiel & Spaß

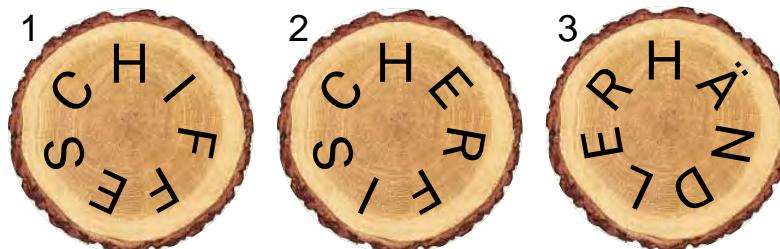
Welches Bild sieht aus wie der Kubi ganz links?



Zeige dem Schiff den Weg nach Island!



Welche Wörter sind hier versteckt?



Mein Lieblingswitz

Der Mathelehrer sagt: „Wir rechnen heute zum ersten Mal mit Taschenrechnern.“

Die Klasse freut sich. „Also, was gibt 30 Taschenrechner plus 15 Taschenrechner?“

Die Kinderseiten werden gestaltet vom Team der **kunterbunten Kinderzeitung**.

Die **kunterbunte Kinderzeitung** ist eine Zeitung zur **Leseförderung**.

www.kinderzeitungsverlag.de

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

Illustrationen: Tommi Süssmilch

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



Lösungen:
Welches Bild sieht aus wie der Kubi ganz links? D
der Kubi ganz links? D
Welche Wörter sind hier versteckt? 1 SCHIFFE,
2 FISCHER, 3 HANDEL
Welches Bild sieht aus wie der Kubi ganz links? D
der Kubi ganz links? D
Welche Wörter sind hier versteckt? 1 SCHIFFE,
2 FISCHER, 3 HANDEL

Willst du's wissen? Frag Lotte!

Heute fragt Amelie, 7 Jahre, aus Herrenberg:

„Warum gibt es Ohrenschmalz?“



Liebe Amelie,

hast du deinen Finger schon mal in dein Ohr gesteckt? Beim Rausholen kann es sein, dass gelb-orangenes Zeug an ihm klebt. „Igitt, Ohrenschmalz!“ denkst du dir wahrscheinlich. Aber was ist das überhaupt?

Das Schmalz kommt aus winzigen Drüsen in deinem Ohr. Drüsen hast du an verschiedenen Stellen in deiner Haut. Sie sehen aus wie Säckchen oder kleine Wollknäuel und geben zum Beispiel Schweiß oder eben Ohrenschmalz ab.



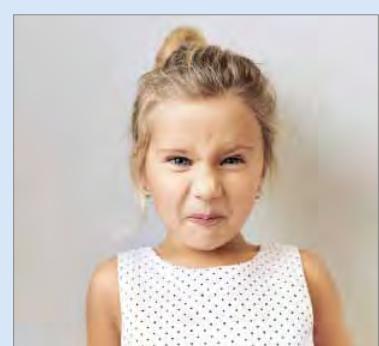
© 1. © pressmaster - stock.adobe.com

Stell dir dein Ohr wie ein gemütliches, kleines Häuschen vor. So wie sich bei dir zu Hause Schmutz sammelt, gibt es auch im Ohr eine Menge davon. Das ist zum Beispiel Staub. Wenn das Schmalz aus den Drüsen kommt, vermischt es sich mit alten Hautschüppchen. Schmutz wie Staub bleibt daran kleben und gelangt so nicht tiefer hinein. Winzige Härchen in deinem Ohr befördern dann alles nach draußen. So bleiben deine Lauscher blitzblank.



Das Ohrenschmalz besteht aus Fetten und vielen anderen Stoffen. Die verteilen sich im Ohr und schützen es vor fiesen Bakterien und Pilzen. Es bewahrt deine Horcher aber auch vor dem Austrocknen. Die würden sonst ziemlich unangenehm jucken.

Psst – hast du Ohrenschmalz schon mal probiert? Bäh, ist das bitter! Dein Körper hat das aber mit Absicht gemacht. Denn nicht nur wir finden Ohrenschmalz ekelig, auch Insekten machen einen groooßen Bogen drum. Ziemlich schlau, oder?



© Anatoliy Karyuk - stock.adobe.com

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

Bis zum nächsten Mal!

Deine Lotte



Gesund und nachhaltig

Umweltschutz beginnt mit Bildung

Umweltbildungsangebote für Kinder in und um Stuttgart

von Sonja Deininger

Angesichts globaler Umweltprobleme wie Klimawandel, Ressourcenknappheit und Artensterben, ist es von großer Bedeutung, auch Kinder und Jugendliche für Umweltschutz zu sensibilisieren. Dabei geht es in der Umweltbildung um weit mehr als reine Wissensvermittlung.

Nur durch eigene Naturerfahrungen erkennen Kinder ökologische, ökonomische und soziale Zusammenhänge und entwickeln Wertschätzung gegenüber der Natur. Ganz im Sinne von: „Man schützt nur, was man kennt und liebt“, hat Umweltbildung eine entscheidende Schlüsselrolle für eine nachhaltige Entwicklung und die globalen, umweltpolitischen Herausforderungen unserer Zeit. In der „grünen Stadt“ Stuttgart gibt es eine Fülle an unterschiedlichen Lebensräumen mit einer Vielzahl an Tieren und Pflanzen. Ebenso vielfältig sind die Umweltbildungsangebote:

Lernort Wald erleben Haus des Waldes, S-Degerloch

Das Haus des Waldes ist Begegnungsort für Mensch und Wald. Wald hat als einer der naturnahsten Räume in unserer Kulturlandschaft und als Ökosystem große Bedeutung für viele Tier- und Pflanzenarten, aber auch für uns Menschen. Es

werden das ganze Jahr über waldpädagogische Veranstaltungen sowie Naturferien für Kinder angeboten. Auch waldpädagogische Programme für Kita- und Schulklassen, die sich am Leitgedanken der Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) orientieren, gehören zum Angebot.

Die interaktive Ausstellung „Stadt-WaldWelt“ stellt regionale sowie globale Alltagsbezüge her zwischen Wald und Konsum, Holzverwendung, Klima. Auf dem barrierefreien 1,3 Kilometer langen Walderlebnispfad „Sinneswandel“ gibt es fünf Erlebnisstationen zu den Themen Waldraum, Walderleben, Baumbegreifen, Baumwandel und Holzwege. Ob klettern, balancieren, fühlen, riechen oder auf dem Waldxylophon musizieren, es ist für alle Sinne etwas dabei.

*Haus des Waldes, Königstraße 74,
S-Degerloch. Tel. 976720, Di-Fr: 9-17 Uhr,
Sonn- und Feiertagen: 1.11. bis 31.3.:
10-17 Uhr, 1.4. - 31.10.: 10-18 Uhr.
Eintritt frei, hausdeswaldes.forstbw.de*

Natur schätzen lernen Kinder- und Jugend beim NABU Stuttgart

Der Naturschutzbund (NABU), der in diesem Jahr sein 125jähriges Jubiläum feiert, bietet naturpädagogische Angebote für Kinder und Jugendliche sowie Familienexkursionen an. Im Kreis Stuttgart gibt es elf Gruppen, die Stuttgarts

Stadtnatur erkunden. Das Angebot richtet sich an jüngere und ältere Kinder und Jugendliche. Für die ganz Kleinen von drei bis sechs Jahren gibt es derzeit zwei Familiengruppen in Kooperation mit der vhs stuttgart sowie die „grünen Tatzen“ in Zuffenhausen für Kinder von fünf bis acht Jahren in Begleitung der Eltern. Die älteren Kinder von sechs bis 13 Jahren besuchen eine der insgesamt sechs Kinder- und Jugendgruppen wie die „Flinken Füchse“ (2. und 3. Klasse), „Wilde Wildschweine“ (acht bis zehn Jahre) und „Schleichende Füchse“ (elf bis 13 Jahre) in Stuttgart-Dürrlewang, die „Frischlinge“ (1.-3. Klasse) in Botnang oder die „Kleinen Parkspechte“ (acht bis neun Jahre) in Bad Cannstatt. Ziel ist es, sie im praktischen Tun für den Naturschutz zu begeistern. Sie helfen bei der Amphibien Schutzaktion, der Nistkastenkontrolle oder Biotoptopflegeaktionen mit und entwickeln eigene Naturschutzprojekte. So erleben sie, dass jeder selbst etwas für die Natur bewirken kann.

Auch bei den Waldforschern in Stuttgart-Wolfbusch erleben Kinder von neun bis elf Jahren den Wald, den Bach oder die Wiese. Es wird gespielt, mit Naturmaterial gebastelt, am Feuer gekocht, gerätselt und die Natur zu jeder Jahreszeit beobachtet. Zudem gibt es zwei Gruppen speziell zum Thema Vögel und Insekten (Jugendorntreff und Jugendentomotreff) für Kinder

ab neun und zehn Jahren. Alle drei Wochen treffen sich die jeweiligen Gruppen samstags.

Ein weiteres Angebot für Schulen und Kindergärten sind kostenfreie, zweistündige Naturexkursionen zu den Themen Wald, Wiese, Streuobstwiese und Gewässer. Für weitere Informationen steht Frau Maria Ruland gerne zur Verfügung.

Ein besonderes Projekt findet wieder im Sommer 2025 statt: das Fußball-Naturschutz Camp zusammen mit der VfB Stiftung.

*NABU Stuttgart, Charlottenplatz 17,
Stuttgart, Tel. 626944, nabu-stuttgart.de*

Grüner Lernort in der Stadt - vhs Ökostation Wartberg

Die vhs Ökostation Wartberg liegt mitte im „Grünen U“. Mit dem vielfältigen stadtökologischen Bildungsprogramm sollen Kinder auch in der Stadt einen Bezug zu Natur und Umwelt entwickeln. Es werden ganzjährig Veranstaltungen zu ökologischer Bildung, naturnahem Gartenbau, Kräuteranbau und Naturerlebnissen angeboten. Zur Ökostation gehört das Ökohaus, ein Backhaus und ein naturnaher Lern- und Versuchsgarten mit einer Vielzahl an heimischen Biotope, einem Nutzgarten mit Mischkulturen und einer Kompostanlage sowie einem Sinnesgarten. Ein Mitmachgarten steht allen offen, die keinen eigenen Garten haben

oder in praktischer Arbeit etwas über naturnahen Gartenbau erfahren wollen. Es werden zudem Führungen, Exkursionen und Projekte für Kindergartenklassen und Schulklassen angeboten.
vhs ökostation, Wilhelm-Blos-Straße 129, S-Nord, Tel. 1873835, vhs-stuttgart.de/vhs-ökostation

Naturfreundejugend Würtemberg (NFJW)

„Den arbeitenden Menschen aus grauen Städten den Zugang zur Natur zu erschließen“, war das Ziel der Gründergeneration der NaturFreunde-Bewegung vor über 100 Jahren. Heute ist die NFJW ein Verband, der eine Vielzahl von Projekten, Freizeitaktivitäten und Seminaren für Kinder und Jugendliche anbietet. Ganz aktuell gibt es ein naturpädagogisches Angebot in Zusammenarbeit mit der Villa Merkel in Esslingen, bei dem noch bis 17. Mai verschiedene Veranstaltungen für Kinder zwischen sechs und zehn Jahren stattfinden, bei denen Pflanzen und Tiere im städtischen Park in Esslingen erkundet werden.

Naturfreundejugend Würtemberg,
Naturfreudehaus Fuchsrain, Neue Str. 150,
Tel. 481077, nfjw.de, villa-merkel.de

Umweltschutz beginnt vor der Haustür BUND Kreisverband Stuttgart

Der Bund für Umwelt- und Naturschutz (BUND) setzt sich für eine lebenswerte Umwelt ein. Die Aktiven, die Vorstandsmitglieder und die Hauptamtlichen des Kreisverbands in Stuttgart und der Region beschäftigen sich mit lokalen Umweltthemen. Auch das Umweltbildungsprogramm für Kinder ist vielfältig. Themengebiete der Natur- und Umweltaktivitäten für Kinder und Jugendliche sind unter anderem Schmetterlingsschutz, Naturerlebnisse, Plastikvermeidung und nachhaltige Ernährung.

Auf Anfrage werden naturpädagogische Programme und Naturexkursionen wie beispielsweise der Schmetterlingspaziergang für Kindergruppen angeboten. Dies gilt auch für die „Plastikfrei-Workshops“, bei denen man neben Fakten zu Plastik auch erfährt, wie man plastikfreies Waschmittel selbst herstellt.

In der KiWi (KinderWildnis) im Stuttgarter Westen gibt es alles, was das Kinderherz begeht - Wiesen und Wald, einen Aussichtsturm, einen Teich mit Molchen und vieles mehr.

Mit der Naturdetektive AG kooperiert der BUND im Moment mit zwei Grundschulen im Stuttgarter Raum. Die Kinder entdecken jede Woche die Natur direkt vor dem Klassenzimmer und entscheiden dabei selbst, was sie entdecken wollen. Betreut wird das Projekt wie alle Angebote von ehrenamtlichen Mitarbeitern. Wer auf der Suche nach jahreszeitlichen Naturaktivitäten mit Kindern

ist, findet Inspiration auf der Webseite des BUND Stuttgart unter Naturtipper-Tipps. Die Naturtipper wurden während des Lockdowns ins Leben gerufen und zwischenzeitlich eingestellt, dennoch kann man alle Tipps noch nachlesen.

BUND Kreisverband S-West, Rotebühlstr. 86/1, Stuttgart, Tel. 6197030, bund-stuttgart.de

Ökologische Zusammenhänge erleben - Jugendfarmen und Aktivspielplätze

Im Großraum Stuttgart gibt es einige Jugendfarmen, wie den Stadtteilbauernhof in Bad Cannstatt oder die Robinson Jugendfarm in Botnang.

Zentraler Aspekt der pädagogisch betreuten Spielplätze: Die Natur erlebbar machen mit Tieren, Pflanzen und den Elementen Feuer, Wasser, Erde, Luft. Im Garten werden Obst, Gemüse, Blumen oder Futterpflanzen angepflanzt. Organische Abfälle werden kompostiert. Kinder erleben ökologische Kreisläufe und sind selbst beteiligt am Säen, Hacken, Mulchen oder Beete pflegen. Das Spielen mit den vier Grundelementen der Natur fördert auf sinnliche Weise die Beziehung der Kinder zur Natur und schafft somit eine Grundlage für ökologisches Bewusstsein. Eine Auflistung aller Jugendfarmen findet man auf der Webseite.

Auf den Internetseiten des Luftballon kann man bei „Themen“ das Stichwort „Kinderparadies“ anklicken und findet dann eine große Zahl an Jugendfarmen und Aktivspielplätzen, die wir im Luftballon porträtiert haben (elternzeitung-luftballon.de)

Bund der Jugendfarmen und Aktivspielplätze e.V., Balingen Str. 15, Stuttgart, Tel. 6872302, bdja.org



Natur lässt sich erfühlen.

TIPPS & WISSENWERTES IN KÜRZE:

WEITERE ANGEBOTE ZU UMWELTBILDUNG:

- proBiene - Freies Institut für ökologische Bienenhaltung, Rosenwiesstraße 17, S-Möhringen, Tel. 40799230, probiene.de
- Schwäbische Albvereinsjugend, Deutsche Wanderjugend im Schwäbischen Albverein, Hospitalstraße 21 B, S-Mitte, Tel. 2258574, albvereinsjugend.de
- Bund der Pfadfinder Baden-Württemberg, Grafenberger Str. 25, 72658 Bempflingen, Tel. 07123-3606565, bawue.bdp.org

- Naturfreundejugend Würtemberg, Neue Straße 150, S-Ost, Tel. 481077, nfjw.de
- Naju Baden-Württemberg, Rotebühlstraße 86/1, S-Mitte, Tel. 46909250, naju-bw.de
- Umweltzentrum Neckar-Fils e.V., Am Bruckenbach 20, Plochingen, Tel. 07153-6086965, umweltzentrum-neckar-fils.de
- Umweltbildungszentrum Listhof, Friedrich-List-Hof 1, Reutlingen, Tel. 07121-7681380, listhof-reutlingen.de
- Zentrale Koordination Lernort Bauernhof in Baden-Württemberg, Frauenbergstr. 15, Bad Waldsee, Tel. 07524-400319, lob-bw.de

Das Kinderschutz-Zentrum Stuttgart



sucht Familien, die unseren **wunderschönen Garten** hinter dem Haus am Eugensplatz, Alexanderstr. 2, (Hanglage, kein Gemüsegarten) **ehrenamtlich pflegen**.

Private Nutzung am Wochenende möglich.
Bei Interesse bitte melden unter
Tel. 0711 23890-0 oder info@kisz-stuttgart.de

NATURKUNDE
MUSEUM
STUTTGART

DIE GROSSE BIODIVERSITÄTS-AUSSTELLUNG VON
DOMINIK EULBERG & MATTHIAS GARFF

TÖNENDE TIERE

Foto: Matthias Garff, Natalia Luzenko

Schloss
Rosenstein
Stuttgart
02.03.24
– 02.06.24

Auf der Suche nach schnellen Rezepten, Flecken- und Problemlösern?

FRAG MUTTI

www.frag-mutti.de

FAIR KAUF
Günstige Gebrauchtwaren auf 2.000 m²

Nachhaltig einkaufen!

- Möbel, Küche, Elektro, Haushaltswaren, Accessoires Bücher, Bilder, u.v.m.
- Alles für die Kleinen im **Kinderland**
- Textilien auf bis zu 450 m² über 2 Etagen
- Mit der Bonuscard günstiger einkaufen!

Steiermärker Str. 53 · Stuttgart-Feuerbach
Telefon 0711 657060 · www.caritas-fairkauf.de
Öffnungszeiten: Mo-Fr 12-18 Uhr
Wir freuen uns über Warendopenden,
die voll in Ordnung und gepflegt sind!
Spendenanlieferung: Mo-Fr 9.30-17.30 Uhr



Jede Entscheidung zählt

Viele gute Tipps im Buch „Einfach nachhaltig“

von

Isabell Westermayer

Niemand kann die Erde allein retten. Doch wenn jeder in einigen Lebensbereichen, im Sinne der Nachhaltigkeit anfängt, etwas zu verändern, können wir gemeinsam viel bewegen.

Nachhaltigkeit ist in aller Munde, meint sie doch im Grunde einfach nur, dass wir Menschen nicht mehr verbrauchen dürfen, als die Natur uns zur Verfügung stellt. Das Ratgeber-Buch: „Einfach nachhaltig“ umfasst vielschichtige Themen wie: Konsum, Nachhaltiges Essen, Siegel und Gütezeichen, Abfall und Recycling, Kleidung und Kosmetik, Ökostrom, Wassernutzung, Mobilität und schließt mit dem Kapitel über den vielfach zitierten Ökologischen Fußabdruck.

Beim Thema Nachhaltiger Konsum und Einkaufen geht es nicht nur um das Vermeiden von

Plastiktüten, sondern es verbirgt auch interessante Fragestellungen, was eigentlich ein regionales Produkt ist und wie die Konsumenten dabei oft in die Irre geführt werden. Die App „GrünZeit“ der Verbraucherzentralen verrät uns, in welchen Monaten heimische Obst- und Gemüsesorten reif werden. So kann man als Konsument nicht nur auf Bauernmärkten regional und auch saisonal einkaufen.

Wer hätte gedacht, dass ein To-Go-Becher mehr Wasser in der Herstellung benötigt, als er in den meisten Fällen fassen kann. Darüber hinaus werden wir eingeweiht, dass die wenigsten Ökostrom-Tarife auch die Energiewende fördern. Erfreulich hervorzuheben ist, um einen Punkt von vielen herauszufiltern, dass man beispielsweise



Cremes und Kosmetikprodukte ohne viel Aufwand zum Eigengebrauch selbst herstellen kann.

Dr. Johanna Prinz:
Einfach nachhaltig,
Verbraucherzentrale NRW 2021,
133 Seiten, ISBN 3863361350.
Viele weitere Ideen und
Anregungen unter:
mehrwert.nrw

Gemeinsam Essen retten

Mit innovativer App gegen Lebensmittelverschwendungen

von Hanna Gelfert

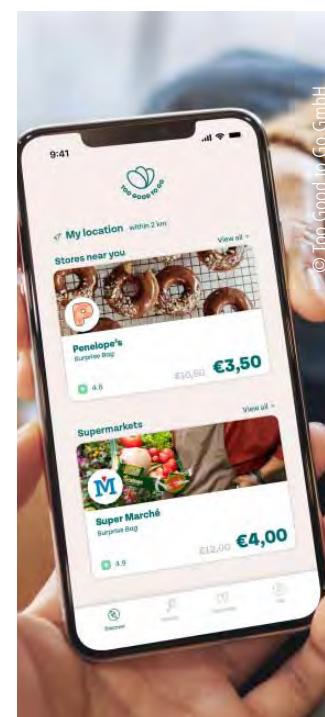
Die fortschreitende Lebensmittelverschwendungen ist ein globales Problem, dem sich die dänische Firma „Too Good to Go“ (TGTG) mit einer innovativen App entgegenstellt. Das im Jahr 2015 gegründete Unternehmen hat sich zum Ziel gesetzt, die Überproduktion von Lebensmitteln zu minimieren und gleichzeitig Verbrauchern eine kostengünstige Alternative zu bieten.

Teilnehmende Händler können über die App nicht mehr verkaufbare Lebensmittel zu circa einem Drittel des ursprünglichen Preises anbieten. Die Kunden können dann über die App bei ihrem bevorzugten Händler eine „Mystery Bag“ auswählen und sie innerhalb eines Zeitfensters abholen. Die Inhalte variieren je nach Restbestand des jeweiligen Händlers, daher ist dieses Konzept besonders für Familien oder WGs geeignet.

Durch Partnerschaften mit großen Ketten wie Edeka, Kamps oder Ditsch, sowie knapp 24.000 Partnerbetriebe in 900 deutschen Städten, bedient die Plattform derzeit circa 11,5 Millionen Nutzer (laut eigenen Angaben). Finanziert wird die App durch die Partnerbetriebe, die eine anfallende Provision von 1,19 Euro pro verkaufter Portion, sowie eine Jahresgebühr über 39 Euro nach den ersten drei Monaten der Mitgliedschaft entrichten.

Kritiker bemängeln, dass dieses Geschäftsmodell auf ökonomische Gewinne ausgelegt ist. Schließlich profitiert das Unternehmen von einem kaputten System, die enorme Überproduktion von Lebensmitteln ermöglicht ihr Konzept erst. Zudem könnte die Nutzung der App zu einer Verringerung von Spenden an gemeinnützige Organisationen wie den Tafeln führen. Jedoch werden in der App hauptsächlich verderbliebene Lebensmittel angeboten, während Tafeln vorwiegend haltbare Produkte annehmen.

„Too Good to Go“ hat sich als Vorreiter im Kampf gegen



die Lebensmittelverschwendungen etabliert. Die steigende Anzahl ähnlicher Konzepte zeigt, dass innovative Lösungen notwendig sind, um die zehn Prozent der globalen Treibhausgasemissionen zu reduzieren, die allein durch Lebensmittelverschwendungen entstehen. Eine vielfältige Betrachtung solcher Lösungen ist entscheidend, um das Bewusstsein für den Wert von Lebensmitteln zu stärken.

WEITERE ANBIETER

- **Foodsharing** (Internetplattform zum verteilen/tauschen überschüssiger Lebensmittel, auch für Privatpersonen) foodsharing.de
- **Sir Plus** (Online-Supermarkt mit Lebensmittel, die nicht mehr verkauft werden dürfen, als Abo-Box oder Einmalig) sirplus.de
- **Etepetete** (Obst & Gemüse, das nicht der Norm entspricht) etepetete-bio.de
- **Zu gut für die Tonne** (Informationen über Lebensmittelverschwendungen, App mit Reste-Rezepten) [zugtfuerdietonne.de](http://zugutfuerdietonne.de)
- **Restegourmet** (Rezeptsuche nach Zutaten, um übriggebliebene Lebensmittel verwenden zu können) restegourmet.de



HOLT EUCH NEUE LIEBLINGS-STÜCKE

Ab 1 Euro!

Jeden Tag gibt's was Neues,
Anderes und immer Tolles
zu entdecken!

WARENWANDEL
GEBRAUCHTWAREN-KAUFHAUS DER AVL



Selbst geerntet schmeckt am besten

Hier können Familien gärtnern

von Alexandra Mayer

Nicht jeder hat ein eigenes Grün hinter dem Haus. Trotzdem kann man Obst und Gemüse selber anbauen und ernten.



„Meine Ernte“ - Gründerinnen
Natalie Kirchbaumer und Wanda Ganders

Ein Gartenhaus, eine Rutsche, Himbeersträucher, Kartoffelbeete ... So kann ein Schreber- oder Kleingarten eines Gartenvereins aussehen. Um ihn zu pachten, muss man Vereinsmitglied sein und sich an bestimmte Bedingungen halten. Das heißt zum Beispiel, nicht der ganze Garten darf nur aus Gemüsebeeten oder einer Grünfläche bestehen. Ansonsten ist man hundertpro eigenverantwortlich, pachtet unbefristet und kümmert sich allein um die Pflege, Gartengeräte und Ähnliches. Bei Gartenübernahme ist oft eine Ablösesumme fällig und jährlich fällt die Vereinsmitgliedschaft an. Die Preise schwanken je nach Gegend und Größe.

Eine grüne Alternative dazu ist ein Mietgarten: Hier mietet man eine Fläche, auf der man pflanzt und erntet und das oft kurzfristig nur für eine Saison oder ein Jahr. In Stuttgart gibt es zum Beispiel über „Meine Ernte“ solche Gärten. „Man verlängert von Jahr zu Jahr, es gibt keine teuren Anschaffungskosten, da wir ein Komplettpaket anbieten, bei dem alles inklusiv ist: Gartengeräte, Wasser zum



Neben Gemüse werden auch Blumen für Insekten eingesät.

Gießen, Beratung der Gärtner online und durch Newsletter“, erklärt Natalie Kirchbaumer von „Meine Ernte“. Also zwei völlig unterschiedliche Modelle, bei denen jeder selbst entscheiden muss, was besser zur Familie passt.

Weitere Infos zum Beispiel bei:

- Bundesverband der Kleingartenvereine Deutschlands e.V., kleingarten-bund.de
- Meine Ernte, meine-ernte.de
- Ackerhelden, ackerhelden.de
- Acker4U, acker4U.de
- stadtacker.de

DAS
MIT UNS
HALT LÄNGER

Wir bieten lebenslanges Wohnrecht

wohnungsbaugenossenschaften.de



Fellbacher Salzwelten

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

Salzini *Familienbereich mit Höhlencharakter.

In unserem Salzini können sich Familien mit Kindern rundum wohlfühlen.
Der Raum ist als Salzhöhle kind- und familiengerecht gestaltet.
Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich.
Offnungszeiten: Mo+Do 10-18 | Di+Fr 10-19 | Mi 10-20.30 | Sa: 9.30-16.30 Uhr

Klimafreundlich Einkaufen

Wer nachhaltig shoppt, erlebt auch Gemeinschaft



© pixabay/invertierter

plattsalat

selbstverwaltet · fair · günstig
bio im eigenen laden

ost
Wagenburgstr 123
70186 Stuttgart

west
Gutenbergstr 77a
70197 Stuttgart

www.plattsalat.de

gegen vorlage dieser anzeigen können sie einmal bei plattsalat zum mitgliederpreis einkaufen ohne mitglied zu sein

Dr. medic stom./Univ. Bukarest
Andreea Scholpp-Ionescu
Zahnheilkunde für die ganze Familie

Sophienstraße 24 B
(Ecke Tübingerstraße)
70178 Stuttgart
Telefon 0711 - 640 21 90
www.dagsi.de

juniorclub ZAHNORAMA

WIR BEHANDELN AUCH EURE ELTERN

Juniorclub mit Zahnarztklinik für Erwachsene

Medizinisches Versorgungszentrum
ZAHNORAMA GmbH
Elly-Beinhorn-Str. 9
71706 Markgröningen
Telefon 07145 936660
praxis@zahnorama.de
www.zahnorama.de

von Isabelle Steinmill

Wer weitestgehend auf Fleisch und Milchprodukte verzichtet, liefert einen wichtigen Beitrag zur Nachhaltigkeit, zumal sie bekanntermaßen am klimaschädlichsten sind. Wer darüber hinaus im Sinne der Nachhaltigkeit handeln will, hat im Stuttgarter Raum einige Möglichkeiten. Manche bieten neben klimafreundlichen, biologischen Lebensmitteln auch die Erweiterung des eigenen Horizonts.

Das verbreitetste Argument gegen nachhaltigen Lebensmittelkonsum dürfte wohl der Preis sein. Dieses widerlegt die Ernährungsexpertin und Autorin Katharina Schickling in ihrem Bestseller „Mein Lebensmittelkompass“. Sie gibt darin Preis, dass sie konventionelle Supermärkte nur noch zu Recherchezwecken betrete, weil selbst an Frischetheken die Herkunft der Produkte oftmals nicht bekannt und bei verarbeiteten Nahrungsmitteln dieselbe erst recht transparent für den Verbraucher sei.

Die Autorin verweist auf einen Versuch mit dem Starkoch Tim Mälzer vor einigen Jahren, der bewiesen habe, dass durch ein kleines Umdenken der Umstieg auf Bio-Ware, die unterm Strich zumeist nicht nur gesünder, sondern auch nachhaltiger ist, die Ausgaben für Lebensmittel nicht erhöht. So könnte man beispielsweise den Fleischverbrauch bei Bolognese reduzieren und beim Einkauf noch mehr auf Saisonalität achten.

Erdbeeren im Winter?

Umso schwerer fällt uns Verbrauchern aber dieses Umdenken, zumal wir durch und durch verwöhnt werden. So können wir mittlerweile ganzjährig beim Discounter Erdbeeren kaufen, und zwar zum Schnäppchenpreis. Wenn wir uns aber die Konsequenzen unseres Luxuskonsums für die Umwelt und die Arbeiter auf den Erdbeerfarmen ansehen, könnte uns die Erdbeere im Hals stecken bleiben.

Der Reporter Victor Kupka legt in seiner NDR-Reportage über billiges Obst bei Aldi offen, wie selbst Siegel, die auf den ersten Blick zuverlässig wirken, weder die Umweltzerstörung noch die Menschenrechtsverletzungen auf den riesigen Erdbeerfeldern in Andalusien stoppen können. Ganz zu schweigen von den Pestiziden, die in Proben nachgewiesen werden konnten. Was also tun als Antwort auf die undurchsichtige, skandalbehaftete Lebensmittelindustrie? Hier sind einige Ideen.

Solidarische Landwirtschaft Stuttgart

Die Solidarische Landwirtschaft Stuttgart (SoLawiS) positioniert sich bewusst als Gegenentwurf zur

derzeitigen Nahrungsmittelindustrie. Wer teilhat, ist nah dran an Erzeugung und Produktion der Nahrungsmittel. „Glückliches Gemüse aus sinnmaximierender Bodenhaltung“ heißt es auf der Homepage.

Hinter der SoLawiS verbirgt sich eine Gruppe von Verbrauchern, die mit dem Reyerhof in Möhringen kooperiert. Jedes Jahr im Herbst gibt jedes Mitglied an, mit welchem monatlichen Beitrag es sich an den Betriebskosten des zukünftigen Erntejahres beteiligen kann. In diesem Kontext wird auch die Jahresbudgetplanung vorgestellt und ein unverbindlicher Richtwert als Monatsbeitrag empfohlen. Dafür erhält der Verbraucher nicht nur wöchentliche Anteile an der Produktion, also saisonales Gemüse, Getreideprodukte und Eier unter anderen Dingen, sondern wer möchte, kann sich auch in der Gemeinschaft einbringen, zum Beispiel durch Mitarbeit bei den Hofeinsätzen. Solidarische Landwirtschaften gibt es mehrfach in der Region Stuttgart, unter anderem in Esslingen, Nürtingen, Großhöchberg und bei Stadtrandgemüse in Zazenhausen. Der Zeitpunkt des möglichen Eintritts in die Gemeinschaft unterscheidet sich, in Möhringen ist er immer im Herbst für das folgende Kalenderjahr möglich.

Märkte Stuttgart

In Stuttgart gibt es über dreißig Wochenmärkte an den Markttagen Dienstag bis Samstag. Damit hat fast jedes Viertel seinen eigenen Wochenmarkt. Wer vormittags nicht kann, hat keine Ausrede: es gibt auch Märkte, die nachmittags stattfinden, zum Beispiel auf dem Wilhelmsplatz in Mitte jeweils freitagnachmittags sowie am Mittwochmittag auf dem Marienplatz oder am Feuersee. Dort kann man sogar von drei Uhr mittags bis neun Uhr abends einkaufen. Auf allen Märkten finden sich auch Erzeuger aus der Region, die genauestens über Herkunft und Anbau berichten könnten. Auch Bio-Produkte sind überall erhältlich.

Etwas Besonderes in Stuttgart ist der Biomarkt am Marienplatz, der an Freitagmittagen (10.30 Uhr bis 17.30 Uhr) stattfindet. Harald Dworak, Inhaber der advatage Agentur für Strategie und Kommunikation, berät die Stuttgarter Märkte. Er bedauert, dass der Biomarkt auf dem Marienplatz längst nicht so gut angenommen wird wie erwartet. Dabei gibt es neben Obst und Gemüse dort auch Stände von einer Bioland-Gärtnerei, Brot und Backwaren und nicht zuletzt auch eine mobile Kaffeebar.

Plattsalat

Plattsalat ist ein Verein und Laden mit ökologischen Produkten. Im Unterschied zu anderen Bioläden können Mitglieder der Verbrauchergemeinschaft

zu günstigeren Preisen sämtliche Produkte des täglichen Bedarfs zum Selbstkostenpreis einkaufen. Dafür zahlen sie abhängig von der Haushaltgröße (Kinder fallen kaum ins Gewicht) einen monatlichen Beitrag. Plattsalat handelt nicht gewinnorientiert, so dass auf den Einkaufspreis nur ein kleiner Zuschlag aufgeschlagen wird, um die Ausgaben zu decken. Mitglieder können zudem auch mitbestimmen, welche Produkte im Angebot sind. Sie sind also auch Teil einer aktiven Stadtteil-Gemeinschaft aus interessierten Menschen. Fairness gegenüber den Verbrauchern, Regionalität der Produkte und Qualität stehen bei Plattsalat im Vordergrund.

Es besteht die Möglichkeit einer einmonatigen Probemitgliedschaft, die automatisch ausläuft. Wer sich den monatlichen Beitrag nicht in vollem Umfang leisten kann, kann eine Ermäßigung erhalten. Auch Nichtmitglieder sind im Laden willkommen. Sie müssen allerdings normale Bioladenpreise bezahlen. Bei Plattsalat West lädt der attraktive Innenhof zum Verweilen ein. Außer im Stuttgarter Westen gibt es auch einen Laden im Stuttgarter Osten und in Kernen im Remstal.

Unverpackt-Läden

Plattsalat Ost - Wandel.Handel ist im Unterschied zu anderen Unverpackt-Läden im Kessel eine Verbraucherinitiative. Wer Mitglied ist, kauft die Ware verbilligt ein, und zwar zum Einkaufspreis plus einem geringen Aufschlag zur Deckung der Kosten. Darüber hinaus dürfen Mitglieder mitbestimmen, was im Angebot ist. Wandel.Handel ist solidarisch, fair und gemeinwohlorientiert. Nicht-Mitglieder zahlen höhere Preise. Hinweise zum besonderen Einkaufen im Unverpackt-Laden (zum



© unverpackt e.V.

Beispiel zum Mitbringen der Gefäße) gibt es auf der Homepage. Wandel.Handel kooperiert auch mit Foodsharing.de und gibt Lebensmittel über den Fairteiler ab.

Unverpackte Lebensmittel aus nachhaltiger, ökologischer und regionaler Produktion sind außerdem bei Schüttgut im Stuttgarter Westen erhältlich. Schüttgut war der erste Unverpackt-Laden in der Region. Auch hier informiert die Homepage ausführlich über das Einkaufen.

Annas Lädele bietet in Plieningen unverpackte Lebensmittel in Bio-Qualität und Fairtrade, umweltschonende Reinigungsmittel, Naturkosmetik und Obst und Gemüse, möglichst regional und in Bio-Qualität an. Wer auf den Fildern unterwegs ist, kann bei Tante Filda unverpackt shoppen, in Schorndorf gibt es die Bergerei.

BioKisten

Anbieter der BioKiste, die wöchentlich geliefert wird und saisonales Obst und Gemüse enthält, bieten längst auch weitere Services an. So kann der Kunde selbst entscheiden, ob er lieber ein Abo abschließt und jede Woche eine gebuchte Menge Obst und Gemüse bezieht, oder ob er es bevorzugt, nach Belieben eine Bestellung aufzugeben. Dies ist beispielsweise beim Biohof Braun aus Vaihingen an der Enz möglich. Dieser verkauft, und so handeln die anderen Anbieter auch, Produkte aus eigener Produktion neben einem zugekauften Bio-Sortiment. So sind neben Obst und Gemüse mit transparenter Herkunft auch Milchprodukte, Eier, Fleisch und Backwaren erhältlich. So kann sich mancher einen Gang in den Biomarkt ersparen und hat Zugang zu anderen regionalen Erzeugnissen. Wer mehr zur Herkunft wissen will, kann den Biohof zu festen Terminen auch besuchen. Andere Erzeuger wie Ortlib, Laisecker oder Hörz, die im Stadtgebiet und darüber hinaus liefern, findet man leicht im Internet.

Foodsharing

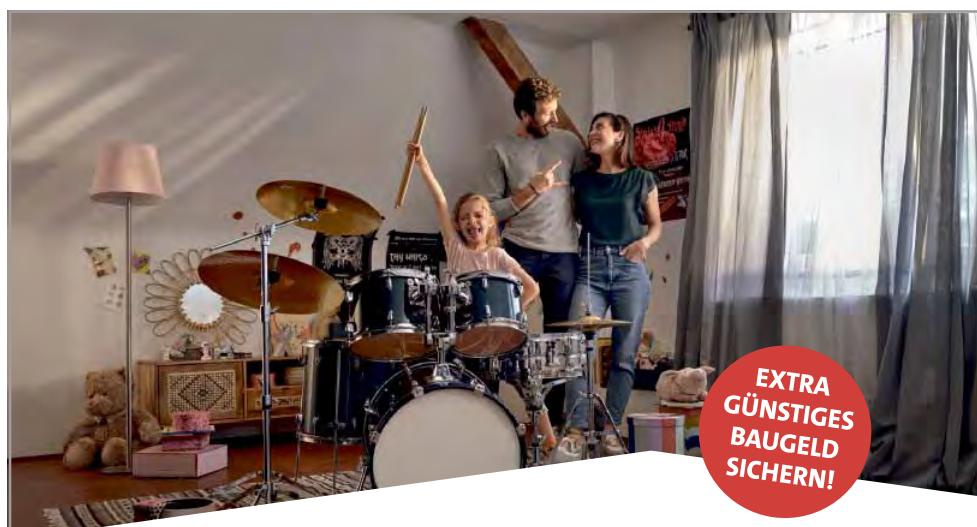
Wussten Sie, dass Stuttgart eine Foodsharing-Stadt ist? Dies bedeutet, dass die Landeshauptstadt einige Möglichkeiten bereithält, um genießbare und verzehrfähige Lebensmittel vor dem Wegwerfen zu bewahren. Jeder weiß, dass in Deutschland viel zu viele Lebensmittel unnötigerweise in der Tonne landen. Foodsharing hat beispielsweise auch auf dem Stuttgarter

Weihnachtsmarkt Lebensmittel gerettet. Engagement in dieser Richtung ist wichtig, zudem kann man auch Gleichgesinnte kennenlernen. Letztlich kann jeder daran teilhaben. Unter Foodsharing.de sind alle „Fairteiler“ verzeichnet. Wer möchte, kann dort Lebensmittel, die im Haushalt keine Verwendung finden, aber noch „gut“ sind, abgeben oder auch solche beziehen. Welche Richtlinien für die jeweiligen „Fairteiler“ gelten, ist online vermerkt.

Der Stuttgarter Westen glänzt außerdem mit dem mehrfach ausgezeichneten und medienpräsenten Foodsharing-Café „Raupe Immersatt“. Dort werden gerettete Lebensmittel „fairteilt“ und Getränke nach einem offenen, solidarischen Preisprinzip angeboten. Aktionen, Initiativen und Möglichkeiten des Engagements finden Interessenten auch unter foodsharing-staedte.org.

Weltladen Stuttgart

Der Weltladen an der Planie bietet neben attraktiven Produkten und Geschenkideen auch eine Palette an Lebensmitteln an, die fair gehandelt und zum großen Teil aus ökologischer Produktion stammen. Wer dort einkauft, konsumiert verantwortungsbewusst und unterstützt die politische Bewegung der Weltläden, die sich für einen verantwortungsvollen Konsum und für eine Änderung der Welthandelsregeln einsetzt. Direkt neben dem Weltladen liegt das Weltcafé. In gemütlicher Atmosphäre kann man dort fair trade, bio und regional essen und trinken.



Freiheit feiern – mit der passenden Finanzierung.

Kriegst du hin. Mit uns.

Gut, wenn man seine Traummobilie gefunden hat. Perfekt, wenn man weiß, wie man sie finanziert: individuell, planbar und sicher.

Wir geben Ihrer Zukunft ein Zuhause.

S Finanzgruppe