

luftballon

DIE ELTERNZEITUNG DER REGION STUTTGART



Familie
und Beruf

**Arbeit und
Familienleben**
Gemeinsam gute
Lösungen finden

Baby und
Kleinkind

**Hilfe, mein
Kind flippt aus**
Trotzphase und wie
wir unsere Kinder
gut begleiten können

Ausflug des Monats

**Weitsicht über
den Schönbuch**
Rundwanderung
von Rohrau zum
Schönbuchturm

Nur bei uns!

Jeden Monat
über 1.000
Veranstaltungen
für Familien!



4

Aktuell:
Verein „Kindheitstraum“



10

Familie und Beruf



Titelthema: Arbeit und Familienleben
Gemeinsam gute Lösungen finden

Wenn berufstätige Paare Eltern werden, stellt sich immer die Frage: Wie teilen wir uns auf? Wer bleibt zuhause bei den Kindern? Wer reduziert seine Arbeitszeit? Oder gibt es ein Modell, bei dem beide die Möglichkeit haben, ihren beruflichen Ambitionen nachzugehen?



14

Kultur:
Theaterfestival „Imaginale“

Aktuell

Verein „Kindheitstraum“ erfüllt Kinderwünsche
Neu erschienen: Historischer Roman über Emmi Pikler
Interview mit Silke Schmidt-Dencker, Geschäftsführerin der Stuttgarter Kinderstiftung
Luftballon im Januar auf der CMT in Stuttgart
Reihe Inhabergeführt: Schüttgut im Stuttgarter Westen

Dies & Das

Familie und Beruf

Titelthema: Arbeit und Familienleben - gemeinsam gute Lösungen finden
Gut informiert - Links und Broschüren
Familienfreundliche Unternehmenskultur: Vereinbarkeit von Familie und Beruf am Beispiel der Firma Trumpf
Angebote des Landesnetzwerks Weiterbildungsberatung

Kultur

Festival „Imaginale“ - Internationales Figurentheater
Das Schulmuseum Kornwestheim feiert Geburtstag
Kinoerlebnis für Kinder - die „Stuttgarter Kinderfilmtage“
Neue Ausstellung: Venedig in der Staatsgalerie
„Johann und Johannes“ mit dem SWR Symphonieorchester im Alten Schloss
„Pünktchen und Anton“ im Staatstheater

Kultursplitter

Luftikus

Die kunterbunte Kinderzeitung



Ausflug des Monats

Weitsicht über den Schönbuch:
Rundwanderung von Rohrau zum Schönbuchturm

Baby und Kleinkind

Titelthema: Hilfe, mein Kind flippt aus -Trotzphase und wie wir unsere Kinder gut begleiten können
Der Schnuller muss weg - aber wie?
Spaß beim Babyschwimmen
Meeresbrise mitten in der Stadt - „Fellbacher Salzwelten“
Ratgeber zu pflanzlicher Ernährung

Veranstaltungskalender

Ausstellungen
Tageskalender Januar

© Strack



20

Ausflug des Monats: Wanderrung zum Schönbuchturm

4
5
6
7
8
9
10
12
12
13

22

Baby und Kleinkind

© istock/Jelena Stosic

Titelthema: Hilfe, mein Kind flippt aus!
Kinder in der Trotzphase

Im Gespräch mit Diplom-Sozialpädagogin Sabine König haben wir diese Phase der Ich-Entwicklung genauer beleuchtet und dabei erfahren, weshalb hier die Weichen für das weitere Leben unserer Kinder gestellt werden und was wir als Eltern tun können, um sie hierbei bestmöglich zu begleiten.

14
14
15
16
16
16
17
18
20
22
24
25
26
26



27

Veranstaltungskalender
Januar

27
27
44
45
47

EDITORIAL



Puh, was für ein Jahr liegt hinter uns!

Blickt man zurück, scheinen sich nationale und internationale Krisen wie Perlen an eine Schnur gereiht zu haben. Nicht selten hatte man den Wunsch, die „Austaste“ zu drücken, um einmal Ruhe von all den „schlechten“ Nachrichten zu bekommen.

Und bei vielen von uns gab es auch im eigenen (Familien-)Leben die eine oder andere Delle, die man ausgleichen musste, um wieder in die Balance zu kommen. Vielleicht befinden wir uns auch gerade mittendrin, in einem äußeren oder inneren Zustand, der wackelig ist, vielleicht weil am Ende des Monats das Geld knapp wird, die Kinder schwer erkrankt sind, das Arbeitsaufkommen zu groß oder die Beziehung zum Partner oder der Partnerin angespannt ist?

In solchen Momenten tut es gut, sich Hilfe zu suchen: sei es bei einem Gespräch mit guten Freunden oder Kollegen, beim Arzt oder durch professionelle therapeutische Unterstützung. Gerade an den nun bevor stehenden Feiertagen zeigen sich manche Konflikte wie im Brennglas - und manches Mal können diese auch eskalieren.

Wir haben auf der Seite 47 wichtige Hilfenummern gesammelt, die in Krisenzeiten helfen können. Man sollte sich nicht scheuen, diese Hilfen anzunehmen, zeugt es doch von großer Stärke, so einen Schritt zu gehen!

Wir alle haben den Wunsch nach Frieden, im Kleinen wie im Großen, und besonders an Weihnachten und rund um den Jahreswechsel ist die Sehnsucht, dass sich die Dinge zum Besseren wenden, groß.

Hoffen wir also trotzdem auf ein gutes Neues, auch wenn manche Vorzeichen vielleicht jetzt schon dagegen sprechen.

Einen guten Jahreswechsel und ein glückliches 2025 wünscht Ihnen

Jahne Rus

und das gesamte Luftballonteam

**DMB
MIETER
VEREIN
STUTTGART**

**Für
Neumitglieder:
Kostenlose
Beratungsaktion
von Nov - Dez!**

JULE MIT PAUL

(Alleinerziehende, ihr Boiler wurde zügig repariert)

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

mieterverein-stuttgart.de

**Kaminstudio
Müller**

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

**Notfall im Alltag?
Wir helfen!**

Familienpflege + Haushaltshilfe

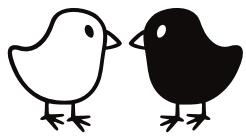
Rufen Sie uns an:

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

Kath. Familienpflege Stuttgart e.V.

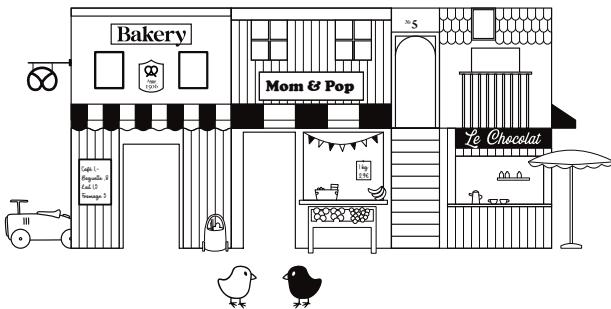
im Landkreis Rems-Murr
07151 1 69 31 55
www.familienpflege-remsmurr.de

Kath. Familienpflege Rems-Murr



PimPam

Indoor Spielplatz bis 6 Jahre
Geburtstagslocation



Olgastr. 11, Böblingen, neben Mercaden
A81 Ausfahrt Sindelfingen-Böblingen (IKEA)
S1, S60 Bahnhof Böblingen



Schwimmkurse im Raum Stuttgart



Jetzt in:
Vaihingen, Feuerbach,
Sindelfingen &
Korntal Münchingen



www.schwimmschule-splash.de
info@schwimmschule-splash.de
0151/51890224

Aktuell

Wünsche werden wahr

Verein Kindheitstraum macht's möglich

von Cristina Rieck

Der gemeinnützige Verein Kindheitstraum Deutschland e.V. mit Sitz in Stuttgart-Hofen hat es sich zur Aufgabe gemacht, Herzenswünsche von schwerbehinderten und sozial benachteiligten Kindern zu erfüllen. Die Wünsche können materieller Art sein oder ein besonderes Erlebnis betreffen.

Hat nicht jedes Kind einen unerfüllten Herzenswunsch? Viele davon konnte der Verein für Kindheitstraum Deutschland e.V. seit seiner Gründung im Jahr 2015 erfüllen. „Gerade sozial benachteiligten oder kranken Kindern möchte der Verein ein Lächeln schenken“, verrät Enrico Kuhrt, der Leiter und Vorstand des Vereins.

Es müssen aber nicht unbedingt materielle Wünsche sein, die der Verein ermöglicht. Häufig sind es auch Wünsche, die ein besonderes Erlebnis oder einen Ausflug beinhalten. „Wir bemühen uns, auch die kreativsten und ausgefallensten Wünsche zu erfüllen“, erklärt Kuhrt.

Wünsche

Finley wünschte sich sein eigenes Kinderzimmer, um Freunde einzuladen zu können und die kleine Frida möchte unbedingt ihren siebten Geburtstag auf einem Ponyhof feiern. Da die Eltern diese Wünsche nicht finanzieren konnten, kümmert sich Kindheitstraum e.V. darum.

Ebenso wie bei dem dreijährige Ruben, der durch einen Gendefekt seit seiner Geburt an einer umfassenden körperlichen und geistigen Entwicklungsstörung leidet. Mit Hilfe eines „GoTo-Sitzes“, den der Verein ihm zur Verfügung stellt, kann die Familie nun mehr mit Ruben unternehmen und sogar reisen.

Wunscherfüllung

Wer einem Kind und seiner Familie etwas Gutes tun möchte oder ein Kind mit einem ganz besonderen Wunsch kennt, kann diesen auf der Internetseite des Vereins einreichen. Daraufhin wird der Antrag von engagierten Mitarbeitern geprüft und, wenn möglich, mittels Spendengeldern realisiert. Wenn dies vom Spender gewünscht wird, kann seine Spende auch nur für ein bestimmtes Projekt verwendet werden. Aber auch allgemeine Spenden an den Verein kommen da an, wo sie hin sollen, denn „alle Tätigkeiten werden im Verein gemeinnützig betrieben und keiner der Mitglieder wird finanziell entlohnt“, betont Kuhrt.

Ehrenamt

Ohne die engagierte Mitarbeit vieler ehrenamtlicher Helferinnen und Helfer, die sich um Planung, Organisation und Erfüllung der Wünsche kümmern, wäre dies nicht möglich. „Wir freuen uns über jede helfende Hand“, so Kuhrt. „Unser Ziel ist es, möglichst vielen Kindern eine Auszeit



Der dreijährige Ruben freut sich über seinen „GoTo-Sitz“.

vom oft harten Alltag zu ermöglichen. Dafür sind wir auf die tatkräftige Unterstützung von Freiwilligen angewiesen“, betont der Vereinsleiter, der sich über neue ehrenamtliche Mitarbeiter immer freut.

Veranstaltungen

In Stuttgart-Hofen, wo sich das Vereinsbüro befindet, ist auch der Treffpunkt für viele kostenlose Veranstaltungen für sozial benachteiligte oder kranke Kinder. Bei Spritztouren mit dem Quad oder Rundfahrten auf einem historischen Traktor aus dem Traktormuseum in Hofen sollen die Kinder einen schönen Nachmittag mit Gleichaltrigen erleben.

Kindheitstraum Deutschland e.V. Hartwaldstr. 61, S-Hofen, Tel: 0711-21570770, weitere Infos unter kindheitstraum-deutschland.de

Spendenkonto: IBAN: DE62 6025 0010 0015 1183 34, BIC: SOLADES1WBN

Der „Luftballon“ spendet 2025 einen Teil der Einnahmen seiner Kleinanzeigen an den Kindheitstraum Deutschland e.V.

Pädagogin glücklicher Kinder

Neu erschienen: Historischer Roman über Emmi Pikler

von Monika Strack

Laura Baldini schreibt über das Leben einer außergewöhnlichen Kinderärztin und Pädagogin, die mit ihren Erkenntnissen und Ideen die Pädagogik der frühkindlichen Entwicklung entscheidend geprägt hat.

Emmi Pikler (1902-1984) erkannte schon früh den Wert der Eigenaktivität und selbstbestimmten Bewegungsentwicklung des Kindes für seine Persönlichkeitsentfaltung.

1946 gründete sie das Säuglings- und Kleinkind-Heim Lózcy in Budapest. Hier verwirklichte sie ihre pädagogischen Erkenntnisse, die die Bedürfnisse des kleinen Kindes in den Mittelpunkt des Denkens und Handelns stellt: Auf der Basis einer liebevollen und wertschätzenden Umgebung sollen Kinder in ihrem individuellen Entwicklungs- und Lerntempo unterstützt und begleitet werden.

Das Buch von Laura Baldini erzählt vom Leben der jungen Emmi in den 1930er Jahren in Wien. Als Studentin der Kindermedizin lernt sie, wie Ärzte, Pädagogen und Analytiker zum Wohle der Kleinsten zusammenarbeiten und ist begeistert von den modernen Ansätzen der damaligen Zeit. Inspiriert von der Arbeit namhafter Reformpädagogen und Ärzten entwickelt sie ihre eigenen Ideen für eine liebevolle und wertschätzende Erziehung.

Nach Jahren in Wien lässt sie ihre große Liebe in ihre Heimatstadt Budapest zurückkehren. Als jedoch die Nationalsozialisten die Macht ergreifen, gerät Emmi, die Jüdin ist, in Lebensgefahr. Gemeinsam



©Strack

Klettern im Pikler-Spielraum

mit ihrer Tochter versteckt sie sich - ohne zu wissen, ob sie ihren geliebten Mann wiedersehen wird. Doch die Hoffnung trägt sie in dieser schweren Zeit.



Laura Baldini,
Die Pädagogin
der glücklichen
Kinder,
Piper Verlag, 2024,
304 Seiten, 15 Euro,
ISBN 978-3-492-06476-7

TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

IN UND UM STUTTGART GIBT ES EIN GROSSES ANGEBOT VON SPIELRÄUMEN NACH EMMI PIKLER

- SpielRaum im Therapeutikum am Kräherwald, eltern-wachsen.de
- Pikler Spielraum für die frühe Kindheit, Stuttgart-Ost, spielraum-stuttgart.de

- Haus der Familie Stuttgart, hdf-stuttgart.de
- Beziehungsgarten, Stuttgart-Süd, beziehungs-garten.de
- Hanne Dauner-Schainer, Stuttgart-Botnang, dauner-schainer.de
- Waldorfkindergarten Esslingen, waldorfkindergarten-esslingen.de

ENTDECKE UNSERE
SCHULRÄNZEN-
KOLLEKTION



4 JAHRE
GARANTIE

PRAKTISCH &
DURCHDACHT

ERGONOMISCH

Step by Step
KINDERBUNTE LEICHTIGKEIT

Katharinenstraße 2b | 70182 Stuttgart

www.familienpflege-stuttgart.de

An advertisement for Step by Step Kinderbunte Leichtigkeit. It shows four children sitting on a bench, each with a colorful backpack. A small white dog is standing next to one of the children. The background is a classroom setting with chalkboards. The text 'Step by Step' and 'KINDERBUNTE LEICHTIGKEIT' is in the top right corner. Arrows point from the text 'PRAKTISCH & DURCHDACHT' to the backpacks, from 'ERGONOMISCH' to the child's posture, and from 'LANGEBIG' to the durability of the bags. There is also a smiley face icon in the bottom right corner.

Kieferorthopädie für Kinder

Kieferorthopädische Frühbehandlung

Schonende Behandlung ohne Zähne ziehen

Ganzheitliche Kieferorthopädie

DR. SONNENBERG
KIEFERORTHOPÄDIE

Bolzstraße 3
70173 Stuttgart

0711 99797980

info@kfo-stuttgart.com

www.kfo-stuttgart.com

Betty-Hirsch-Schulzentrum

Mit allen Sinnen lernen

Mit oder ohne Sehbeeinträchtigung: Bei uns lernen alle Kinder in ihrem eigenen Tempo – miteinander, von einander und individuell begleitet. Wir bieten Schulabschlüsse von der Grundschule bis zur 10. Klasse. Es gibt Hort-, Ferienbetreuung und Mittagessen – und bald ein modernes neues Schulhaus mit Sporthalle im Grünen.

Ob Schulanfang oder Quereinstieg: Wir freuen uns auf Euch!

Sprache im Fokus

Stuttgarter Kinderstiftung hat für 2025 viel vor



© Schmidt-Dencker

Silke Schmidt-Dencker, Geschäftsführerin der Stuttgarter Kinderstiftung

von Christin Hartard

Stuttgart - Egal ob Sprachschule, Tanz- oder Musikerlebnisse: Seit 20 Jahren kümmert sich die Stuttgarter Kinderstiftung mit ihren Projekten um Kinder, die es schwer haben im Leben. Im Interview spricht Geschäftsführerin Silke Schmidt-Dencker darüber, wie die Kinderstiftung dieses Jahr Kitas unterstützen will und erklärt, wieso wir alle im Mai mehr joggen sollten.

Laut Caritas ist jedes fünfte Kind in Baden-Württemberg von Armut betroffen. Wie schätzen Sie die Lage in Stuttgart ein?

Ich gehe davon aus, dass das auch in Stuttgart so ist. In jedem Fall ist es in unseren Projekten wahrnehmbar - zum Beispiel wenn wir Ausflüge machen. Dann merken wir, wie unausgestattet manche Kinder kommen. Einige haben nichts zu essen dabei. Aus den Jugendhäusern und Schulen bekommen wir erzählt, dass montags besonders viel gegessen wird, weil manche Kinder über das Wochenende Zuhause zu wenig bekommen. Ob das immer mit Armut zu tun hat oder auch andere Gründe hat, kann ich nicht einschätzen.

Mit Ihren Projekten versuchen Sie, genau diesen Kindern zu helfen. Was ist Ihr persönliches Herzensprojekt?

Das ist „Fußball trifft Kultur“. Bei diesem Projekt begleiten wir Kinder in der dritten und vierten Klasse über zwei Schuljahre hinweg. Zweimal die Woche haben sie 45 Minuten Sprachunterricht und danach 45 Minuten Fußballtraining mit Trainern vom VfB oder den Stuttgarter Kickers. Das Fußballtraining motiviert die Kinder unglaublich, auch am Sprachtraining teilzunehmen. Über die zwei Jahre können wir beobachten, wie toll sich die Kinder im Projekt entwickeln.

Was hat sich die Kinderstiftung für 2025 vorgenommen?

Dieses Jahr wollen wir unseren 24-Tage-Lauf für Kinderrechte noch bekannter machen. Der Benefizlauf findet vom 5. bis zum 29. Mai statt. Mitmachen kann jede und jeder, groß oder klein, jung oder alt, Hauptsache aktiv. Am besten gleich ein Laufteam bilden und online bei uns anmelden.

Alle Kilometer, die während der 24 Tage gelaufen werden, tragen die Gruppen dann bei uns online ein. Pro gelaufenen Kilometer sollte dann ein selbstbestimmter Betrag gespendet werden. Die Spenden gehen an Stuttgarter Kinderprojekte, die im Vorfeld von einer Jury aus Jugendlichen ausgewählt werden.

Gibt es andere neue Projekte?

Ja, wir hatten einen Runden Tisch zur Sprachförderung an Kitas. Dabei haben wir festgestellt, es gibt viele Projekte und Einrichtungen, die Aktionen zur Sprachförderung anbieten, allerdings haben die Kitas oft nicht die Kapazitäten, sich damit auseinanderzusetzen. Hier könnten also viele Unterstützung brauchen. Wir überlegen uns gerade, wie eine personelle Unterstützung zum Beispiel durch Ehrenamtliche im Kita-Alltag aussehen könnte. Dazu suchen wir Einrichtungen, die bei diesem Pilotprojekt mitmachen möchten.

Außerdem ist im November der „Bücheralarm Mini“ an zehn Stuttgarter Kitas gestartet. Das ist ein Podcast, der mit den Kindern aufgenommen wird. Die Kinder sprechen in jedem Podcast über ein Buch, das sie gemeinsam angesehen und gelesen haben. Das ist indirekte Leseförderung schon bei den ganz Kleinen.

Infos zu allen Projekten und zu Spendenmöglichkeiten gibt es unter stuttgarter-kinderstiftung.de

Reise- und Ausflugstipps für Familien

Luftballon im Januar auf der CMT in Stuttgart



© Landesmesse Stuttgart GmbH&Co.KG

Ausflug mit Alpaka - eine von vielen schönen Ideen für Familien auf der CMT.

S-Landesmesse (Irm) - Die weltweit größte Publikumsmesse für Tourismus und Freizeit – die CMT Stuttgart - bietet vom 18. bis 26. Januar Urlaubsiddeen und Reiseziele aus der ganzen Welt. Besondere Aktionen für Familien sind am 19. und 26. Januar geplant.

Auf der CMT präsentiert sich in diesem Jahr das Partnerland Indien sowie die Europäische Kulturfahrtstadt Chemnitz 2025 und die Region Chemnitz-Zwickau. Damit stehen in diesem Jahr zwei ganz unterschiedliche Regionen – die indische und die sächsische – im Fokus. „Mit unseren Partnerschaften erfüllen wie die Wünsche unserer Besucherinnen und Besucher. Sie sehnen sich zum einen nach Fernreisen und dem Erkunden von neuen Kulturen, zum anderen wollen viele Gäste auch das eigene Land erkunden. Auch hier gibt es zahlreiche schöne Ecken“, so Alexander Ege, Direktor Tourismus & Caravaning.



© Landesmesse Stuttgart GmbH&Co.KG

CMT
for family

CMT Stuttgart, 18. bis 26. Januar, täglich 10-18 Uhr, Stuttgarter Messegelände, CMT for Family, 19. Januar, zwischen 10 und 14 Uhr, Tourismus-BW-Stand, Oskar Lapp Halle (Halle 6), Familiensonntag am 26. Januar, 10-18 Uhr, messe-stuttgart.de/cmt

VERLOSUNG:

Wer uns bis einschließlich 8. Januar 2025 eine Postkarte mit dem Stichwort „CMT“ an Verlag Luftballon GmbH, Nadlerstr. 12, 70173 Stuttgart schickt, kann 2 von insgesamt 7 mal 2 Tickets für die CMT gewinnen.

der milchzahn.
com
FILDERSTADT . GERLINGEN . STUTTGART

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

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



WHITEBLICK
DR FEISE + KOLLEGEN

**WIR BRINGEN KINDER
ZUM LÄCHELN –
UND IHRE ZÄHNE
ZUM STRAHLEN!**

Kinder- und Jugendzahnheilkunde

WHITEBLICK DR FEISE + KOLLEGEN
ABTEILUNG FÜR KINDER- UND JUGENDZAHNHEILKUNDE
SILBERBURGSTR. 122
70176 STUTTGART
T 0711 61 34 61
PRAXIS@WHITEBLICK.DE

JETZT TERMIN BUCHEN

Lebensmittelverwendung statt -verschwendungen

Schüttgut – der Unverpacktladen im Westen Stuttgarts

von Christina Stefanou

Stuttgart – Es gibt sie noch, inhabergeführte Geschäfte, die mit viel Herzblut und Liebe ein ausgesuchtes Angebot zusammenstellen und mit Beratung und Know How einen deutlichen Mehrwert bieten. Wir waren bei Schüttgut zu Besuch, erster Unverpacktladen überhaupt in der Region Stuttgart.

„Bei uns finden Sie Lebensmittel ohne Verpackung, aus nachhaltiger und regionaler Produktion. Unsere Kriterien sind ökologisch, bio, fair, regional, saisonal und unverpackt“, beschreibt Jens-Peter Wedlich sein Geschäft im Stuttgarter Westen. Dass der gelernte Groß- und Außenhandelskaufmann, der sich früher mal mit Chemie und Schwerölhandel beschäftigt hat, vor acht Jahren den ersten Unverpackt-Laden in der Region Stuttgart gründete, lag an einer Sinnkrise, erzählt er.

Er suchte ein Engagement im Umweltschutz und fand es bei Greenpeace, wo er sich aktiv für Meere eingesetzt hat. „Meine Vision ist, Umweltschutz, Nachhaltigkeit, Wertschätzung und gute Nahrungsmittel unter einen Hut zu bringen.“ Schon zwei Jahre vor der Eröffnung von „Schüttgut“ beschäftigte er sich mit dem Thema und zählt zu den Pionieren der Szene.

Regional, saisonal, bio und mehr

Als 2016 „Schüttgut“ eröffnete, gab es 300 Produkte zu kaufen. Heute stehen und liegen in den Regalen des 53 Quadratmeter großen Ladengeschäfts rund 1.100 Produkte. Zu den klassischen Lebensmitteln wie Teigwaren, Getreide, Gewürze, Nüsse, Süßigkeiten und Knabbereien, Tee und Kaffee, die zwei ganze Wände mit großen Schüttflaschen füllen, gibt es Obst und Gemüse, Backwaren, Öle und Essig, Getränke, Brotaufstriche, Molkereiprodukte und Eier.

Was es nicht lose zu kaufen gibt und in mitgebrachte Gefäße abgefüllt wird, wird in Mehrweggläsern angeboten. Für den ehemaligen Chemiespezialisten sind



Schüttgut ist auch Treffpunkt im Viertel

Inhaber-
geföhrt



Teamarbeit: Jens-Peter und Claudia Wedlich

Reinigungsmittel, Drogerieartikel und Kosmetik ohne Verpackung eine besondere Herausforderung. Um eine Verkeimung bei Duschgelen zu verhindern, müssen sie ohne Flüssigkeit hergestellt werden, deshalb gibt es statt Bodylotion eine Bodybutter, die auf der Haut schmilzt und anstatt Zahnpasta Tabletten, die im Mund in Verbindung mit Wasser die Zähne sauber machen. Ein kleines Sortiment praktischer und schöner Dinge für den Haushalt rundet das Einkaufserlebnis ab.

Kreislauf statt Einweg

Seine Lieferanten wählt Wedlich nicht zufällig aus, zu jedem einzelnen Produkt kennt er eine Geschichte. Der Schokoladenlieferant zahlt den mehrfachen Fairtrade-Lohn und leistet damit Hilfe zur Selbsthilfe vor Ort. Der Reinigungsmittelhersteller kommt vom Bodensee und weil es eine Stiftung ist, wird keine Gewinnmaximierung angestrebt, sondern Umwelt und Naturschutz.

Wedlich will auch bei den Lieferanten ein Umdenken erreichen. Mit viel Überzeugungsarbeit hat er es geschafft, dass ein Kreislaufsystem eingeführt wird: Gläser werden zurückgegeben, gespült und neu gefüllt. Der Nudellieferant liefert teilweise die lose Ware nur in Papieräcken und Kartons an und verwendet keine Folien oder Plastikbeschichtungen mehr. „Mit unserem Angebot haben wir mittlerweile ein Stück weit die Nahversorgung im Kiez übernommen“, sagt Wedlich, „weil leider viele Unverpacktläden schließen mussten, kommen Kunden sogar von weiter her, bis zu einem Umkreis von 40 Kilometern.“ Weil sie ganze Monatseinkäufe machen, lohne sich die Anfahrt.

Unverpackte Lebensmittel waren Jens-Peter Wedlich nicht genug. Er hat sich mit den 17 nachhaltigen Entwicklungszielen der UN (SDG) auseinandergesetzt und geprüft, wo „Schüttgut“ schon einen Beitrag dazu leistet oder künftig leisten kann. Heraus kam die eigene Marke „Bio+“. „Wir haben zu jedem der UN-Ziele mindestens eine Aktion, die in unserem Rahmen möglich ist. Einen 18. Punkt haben wir noch zusätzlich hinzugefügt:

Glücklichkeit, Sicherheit und Zufriedenheit.“

Vor Corona sei das Unverpackt-Konzept auf dem Höhepunkt gewesen. Was dann kam, wurde für den stationären Einzelhandel, vor allem den inhabergeführten zur finanziellen Katastrophe. Die Pandemie, der Ukraine-Krieg und die Inflation hätten zu starken Umsatzverlusten geführt. Wedlich musste sich von Mitarbeitern trennen, heute steht er mit seiner Frau Claudia allein im Geschäft und sagt, sie würden schon auch gerne einmal wieder in den Urlaub fahren. Dennoch spürt man die Überzeugung und Begeisterung. Man kauft nur so viel ein, wie man wirklich braucht.

„Lebensmittelverwendung statt Lebensmittelverschwendungen“, ist seine Philosophie. Wer nur zwei Gramm Backpulver braucht, bekommt das bei Schüttgut ohne verwundernde Blicke.

Schüttgut, BIO+ & unverpackt,
Vogelsangstraße 51, S-West,
schuettgut-stuttgart.de



Großes Drogerieangebot

Weitere Läden der
Reihe stehen
Online, Stichwort
„Inhabergeführt“.



Cinderellas & Strombolis MarionettenTheater
„Findus zieht um“
Pettersson und Findus
Ratskeller Ludwigsburg
Wilhelmstraße 13
12.01., 14:00 + 16:00 Uhr
mehr TERMINE in der Umgebung
im Veranstaltungskalender
Info: 01577 - 6624306

Impressum:

28. Jahrgang, Heft 1

Kontakt:

Verlag **luftballon** GmbH,
Nadlerstr. 12, 70173 Stuttgart
Tel.: 0711/234 8795,
mail@elternzeitung-luftballon.de
elternzeitung-luftballon.de

Geschäftsführer/

Herausgeber:

Michael Rees (rs),
Thomas Münz (tm)

Chefredaktion:

Sabine Rees (sr)

Anzeigenleitung:

Leonore Rau-Münz (lrm)

Redaktion: Anita Dahlinger (ad),
Sonja Deininger (sd),
Annette Frühauf (af), Corinna Fuhrmann (cf), Christin Hartard (ch),
Andrea Krahl-Rhinow (akr), Alexandra Mayer (am), Cristina Rieck (rie), Christina Stefanou (cs), Isabelle Steinmill (ist), Monika Strack (ms),
Isabell Westermayer (iw), Borjana Zamani (bz).

Redaktionsassistenz:

Paula Correia (Termine, Social Media), Sarah Fischer (sf)
(Termine, Kleinanzeigen, Abonnenten, Online Redaktion),
Hanna Gelfert (hg) (Auszubildende),
Ulrike Müller (Termine, Messen/Events),

Kunterbunte Kinderzeitung:

Jutta Arlitt



Titelbild:

pixabay/jufmdb0

Druck:

Badendruck GmbH

Papier:

EU Ecolabel Finnland, 100% Recyclingpapier

Es gilt die Anzeigenpreisliste vom 1. Januar 2025.

Namentlich gekennzeichnete Artikel entsprechen nicht unbedingt der Redaktionsmeinung.

luftballon ist Mitglied der **Familienbande**, dem Medienverbund regionaler Familienmagazine in Deutschland: familienbande.de

**FAMILIEN
BAN^{DE}**

Gänsehautmomente bei der TurnGala

Bunt, fröhlich und atemberaubend wird es bei der **TurnGala** ab Ende Dezember in zwölf Städten Baden-Württembergs.

Die Besucher können sich auf akrobatische Höchstleistungen und auf eine Mischung aus Theater, Sport, Musical, Turnen und Artistik freuen. In diesem Jahr lautet das Motto der TurnGala, die vom Schwäbischen Turnerbund und dem Badischen Turner-Bund veranstaltet wird, „Colours of Light“.

„Das bedeutet für mich, dass jeder unserer Künstler und Athleten wie ein eigener, leuchtender Farbton des Lichtspektrums strahlt. In unserer Show verschmelzen bunte Melodien, funkeln Kostüme, faszinierende Lichtinstallationen und atemberaubende Videoanimationen zu einem wahren Feuerwerk der Sinne“, erklärt Harald Stephan Laudenbach, Regisseur und Choreograph der TurnGala.

Ein Spaß für die ganze Familie mit vielen Gänsehautmomenten.



30. Dezember, Tübingen, Paul-Horn-Arena, 18.30 Uhr,

5. Januar, Göppingen, EWS-Arena, 14 Uhr und 18.30 Uhr

6. Januar, Ludwigsburg, MHP Arena, 16.30 Uhr

11. Januar, Stuttgart, Porsche Arena, 14 und 18.30 Uhr,

turngala.de

Family Markt in den Wagenhallen



Besondere Schätze gibt's auf dem neuen **Familien- und Kinder-Flohmarkt** in den Wagenhallen. Im Januar geht alles zurück auf Start. Schränke werden ausgemistet, Regale geleert, Keller aufgeräumt und Platz für Neues geschaffen. Neu ist auch der Family-Markt in den Wagenhallen. Wir freuen uns auf Vintage- und Secondhandkleidung, Bücher, Musik und Kinderbedarf. Fürs leibliche Wohl gibt's Kaffee und hausgemachten Kuchen und für musikalische Unterhaltung ist auch gesorgt. Das wird ein gemütlicher Tag mit der ganzen Familie und man findet hier bestimmt sein neues Lieblingsstück!

Family-Markt, So, 19. Januar, 11 bis 17 Uhr,
Wagenhallen, Innerer Nordbahnhof, S-Nord,
Eintritt 2 Euro,
wagenhallen.de

Can you feel the music tonight?

Die Savanne erwacht zum Leben! Und das in Ludwigsburg. Unter der Leitung von Stephen Ellery präsentieren am **17. Januar** Solisten, ein Chor und die Musiker der Cinema Festival Symphonic die bekanntesten Hits und Ohrwürmer des berühmten Disney-Zeichentrickfilms „**König der Löwen**“. Die preisgekrönte Musik von Elton John und Hans Zimmer wird mit kunstvollen Animationen auf einer Leinwand begleitet. Mit Liedern wie „Hakuna Matata“ und „Can you feel the love tonight“ bringen die 80 Musiker und Musikerinnen afrikanische Rhythmen nach Ludwigsburg.

Der König der Löwen - Music live in Concert, am 17. Januar 2025, MHP Arena Ludwigsburg, Tickets unter livemacher.de



Dies & Das

Urbane Eisshow



Holiday on Ice, die meistbesuchte Eisshow der Welt, startete bereits im November in die neue Saison mit der Show „**Horizons**“. Vom **22. bis 26. Januar** wird die neue Show unter dem Motto „Feel the City Beat“ in der Porsche-Arena in Stuttgart zu sehen sein. Die Show zeigt die Faszination und Energie einer Großstadt auf dem Eis. 40 der weltbesten Eiskunstläufer und -läuferinnen begeistern die Zuschauer mit atemberaubenden Performances, mitreißender Musik, waghalsigen Stunts, Akrobatik und Parcours-Einlagen und zeigen so die verschiedenen Facetten des urbanen Lebens. Von turbulenten Straßenszenen bis hin zu glitzernden Wolkenkratzern, Holiday on Ice ist ein tolles Gesamterlebnis für alle Generationen. Bei der Premiere am 22. Januar wird außerdem Sängerin Loi als Gaststar dabei sein, um der Show einen unverwechselbaren Charakter zu verleihen.

[Holidayonice.com](http://holidayonice.com)



Arbeit und Familienleben

Gemeinsam gute Lösungen finden

von Jorlyn N. Luft

Wenn berufstätige Paare Eltern werden, stellt sich immer die Frage: Wie teilen wir uns auf? Wer bleibt zuhause bei den Kindern? Wer reduziert seine Arbeitszeit? Oder gibt es ein Modell, bei dem beide die Möglichkeit haben, ihren beruflichen Ambitionen nachzugehen?

Damit diese Fragen nicht nur „privat“ gelöst werden, sollten Eltern hierbei auch von der Gesellschaft Unterstützung erfahren. Und auch die Arbeitgeber sind gefragt.

Robert und Lena (beide 25) sind vor 15 Monaten Eltern geworden und sagen: „Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist uns sehr wichtig!“ Robert arbeitet daher nur 35 Stunden in der Woche und Lena kann sich ihre Zeit während ihrer Masterarbeit relativ frei einteilen. Nach ihrem Abschluss will sie auch in Teilzeit arbeiten, um möglichst viel Zeit mit Tochter Charlotte verbringen zu können.

„Wir probieren, die Nachmittage nach Möglichkeit zu dritt zu verbringen. Aber natürlich wollen wir beide auch unsere eigene Arbeit nicht vernachlässigen. Das bedeutet, dass wir uns täglich gut absprechen müssen. Wer bringt Charlotte zur Tagesmutter, wer holt sie ab? Welche festen Termine (Meetings etc.) gibt es?“

Lena wird, während sie ihre Abschlussarbeit schreibt, zwar von der Uni nicht in besonderem Maße unterstützt, erhält aber über einen verlängerten Zeitraum BAföG und für eine begrenzte Dauer ein Familienstipendium.

Roberts Unternehmen bietet eine komplett freie Arbeitszeiteinteilung an. Dadurch kann der Tagesablauf mehr im Sinne der Familie geplant werden und auch ein Ausflug oder Arzttermin am Vormittag ist mal möglich. Dann verschiebt sich die Arbeit in den späteren Nachmittag. Homeoffice ist in seinem Unternehmen völlig normal, wodurch Fahrzeiten wegfallen.

Ein Kind ist unterwegs

Es verändert sich so einiges, wenn ein Kind unterwegs ist – und ganz sicher auch der Arbeitsalltag. Dass eine nachfolgende Generation geboren wird, ist für unsere Gesellschaft unabdingbar. Dennoch scheint es heute immer noch so, dass insbesondere die Berufskarrieren von Müttern überwiegend Nachteile dadurch haben, dass diese sich um ihren Nachwuchs kümmern.

Viele Untersuchungen weisen darauf hin, dass sich junge Familien zunehmend eine partnerschaftliche Aufteilung der Kinderbetreuung wünschen. Und auch in immer mehr Unternehmen erfährt eine familienfreundliche Unternehmenskultur Aufschwung. Ob nun aus Einsicht und

einer neuen Werteorientierung oder aber einfach aus der Notwendigkeit des Fachkräftemangels heraus, ist unklar. Dennoch bewirkt diese neue Art der Unternehmenskultur langsam etwas im Bereich Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

„Das Thema Familie und berufliche Vereinbarkeit nimmt erst dann wirklich Fahrt auf, wenn es kein „Geschlecht“ mehr hat. Wenn uns spontan beide Elternteile einfallen, wenn es um Care-Arbeit und genauso um Karrierethemen geht“, so Nina Straßner, Head of Diversity & People Programs SAP Germany (Quelle: Broschüre „So sag ich's meinen Vorgesetzten“, Seite 25, Hrsg.: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend).

Für Eltern gehen mit der Schwangerschaft die konkreten Planungen für die nächsten Berufsjahre einher: Wer nimmt wann Elternzeit, wie sieht es mit der finanziellen Versorgung der Familie aus, wann und vor allem wie ist ein Wiedereinstieg geplant?

Das Unternehmensnetzwerk „Erfolgsfaktor Familie“ bietet dazu den kostenlosen Ratgeber „So sag ich's meinen Vorgesetzten“ – mit vielen praktischen Tipps, Argumenten und Herangehensweisen.

Neue Rollenbilder für Väter

Die Partnermonate für Väter werden immer häufiger in Anspruch genommen. Das wird von vielen als ein Erfolg des

Elterngelds angesehen. Viele Väter wünschen sich sogar, länger in Elternzeit zu gehen als nur zwei Monate. Das wird in so manchem Unternehmen leider immer noch nicht gerne gesehen, auch wenn die Väterfreundlichkeit in Unternehmen in den letzten Jahren zugenommen hat. So hat sich der Anteil der Unternehmen, die männliche Führungskräfte ausdrücklich ermuntern, Elternzeit zu nehmen, seit 2015 auf heute 34 Prozent verdoppelt (Unternehmensmonitor Familienfreundlichkeit 2023).

Junge Väter sehen sich nicht in erste Linie als Ernährer, sondern möchten ihre Rolle als aktiver Vater leben, emotional eng mit Kind und Familie. 75 Prozent der Beschäftigten zwischen 25 und 39 Jahren würden für mehr Familienfreundlichkeit sogar den Arbeitgeber wechseln. Doch auch heutzutage machen Väter seltener als Mütter berufliche Abstriche zugunsten der Familie und gehen seltener in Teilzeit (2022: Väter 8 %, Mütter 68 % – Väterreport 2023).

Was brauchen Familien, damit sie Beruf und Familie gut vereinbaren können?

Das Leben mit Kindern erfordert ein viel größeres Maß an Flexibilität, wenn beide Eltern parallel berufstätig sind. „Rushhour des Lebens“ wird diese Zeit oft genannt, in der Familienleben und Karriere gleichzeitig Thema sind und so die Belastung durch

Familien- und Erwerbsarbeit auf alle zukommt.

Die größte Herausforderung im Familien- und Berufsalltag ist die Unvorhersehbarkeit: Das Kind kann kurzfristig krank sein oder die Betreuung fällt aus. Zu attraktiven Arbeitsbedingungen gehört daher auch ein betriebliches Familienbewusstsein, das Verständnis und Flexibilität zulässt.

Welche familienfreundlichen Maßnahmen können vom Arbeitgeber angeboten werden?

Bis sie sich das erste Mal mit dem Thema beschäftigen, wissen viele Mitarbeiter oftmals gar nicht, ob und was ihr Arbeitgeber an familienfreundlichen Angeboten bereithält. Neben einer grundsätzlich familienfreundlichen Unternehmenskultur gibt es ganz konkrete Maßnahmen, über die es sich zu informieren lohnt.

Arbeitszeitgestaltung und Anpassung der Arbeitszeiten

- Teilzeit: Bei einer vereinbarten Jahresarbeitszeit sind zwei Varianten möglich: eine gleichbleibende Anzahl von Wochenstunden oder eine ungleichmäßige Verteilung der Arbeitszeit über das Jahr verteilt. Einen Anspruch auf eine geringere Arbeitszeit hat man grundsätzlich dann, wenn der Arbeitgeber in der Regel mehr als 15 Arbeitnehmer:innen beschäftigt. Es empfiehlt sich, nach der Elternzeit die Teilzeit befristet zu vereinbaren, damit man später wieder auf die ursprüngliche Stundenzahl aufstocken kann.

- Jobsharing: Jobsharing ist ein Teilzeitmodell, bei dem zwei Beschäftigte einen Arbeitsplatz teilen und in der Regel ihre Arbeitszeiten gemeinsam festlegen. Das Gesamtpensum sollte dabei langfristig gleichmäßig verteilt sein.

- Gleitzeit: Beginn und Ende der täglichen Arbeitszeit kann hier in einem gewissen Rahmen selbst bestimmt werden. Gleitzeit verschafft eine größere zeitliche Flexibilität, denn die Arbeitszeiten lassen sich besser an den eigenen Bedarf anpassen, wenn zum Beispiel kurzfristig familiäre Verpflichtungen entstehen.

- Vertrauensarbeitszeit: Hier bestimmen die Mitarbeiter:innen selbst, wann und wie lange sie arbeiten. Es geht weniger um die beim Arbeiten verbrachte Zeit als vielmehr um die vereinbarten Arbeitsergebnisse. Vertrauensarbeitszeit ist gut geeignet, um Familie und Beruf miteinander zu vereinbaren, da sie eine sehr hohe Zeitsouveränität einräumt. Eine Gefahr dieses Modells besteht allerdings darin, dass die Zielvorgaben zu hoch liegen können oder man gar nicht mehr „nicht arbeitet“, weil die Grenze zwischen Arbeit und Freizeit verschwimmt.

- Flexibilität: Für Familien gehören zu flexiblen, familienfreundlichen Arbeitsbedingungen auch Sonderurlaubsregelungen oder die Möglichkeit, kurzfristig Urlaubsplanungen verschieben zu können.

Mobiles Arbeiten

Der Arbeitsalltag unter Pandemiebedingungen hat gezeigt, dass Homeoffice und Telearbeit keine Ausnahme für Mütter und Väter mehr sein müssen,

sondern mehr und mehr zur Selbstverständlichkeit für Beschäftigte werden. Mobiles Arbeiten kann gut geeignet sein, um Familie und Beruf miteinander zu vereinbaren, da man im Homeoffice auch während der Arbeit zu Hause präsent sein kann und lange Fahrzeiten zum Arbeitsort wegfallen. Flexible Arbeitsmodelle verlangen jedoch ein hohes Maß an Selbstorganisation und einen achtsamen Umgang mit den eigenen Ressourcen.

Betreuung – ein wesentlicher Faktor

Eine gesicherte und geregelte Betreuung ist das A und O, wenn beide Eltern arbeiten gehen. Auch der Betrieb kann dazu beitragen. Natürlich kann nicht jeder Arbeitgeber eine eigene Kita anbieten, aber auch darüber hinaus gibt es Möglichkeiten, die teilweise sogar steuerliche Vorteile bringen.

Unternehmen können sich mit einem finanziellen Zuschuss an den Kosten der Kinderbetreuung beteiligen. 49 Prozent der Eltern wünschen sich dies von ihrem Arbeitgeber, doch nur 12 Prozent der Unternehmen nutzen dieses einfache und

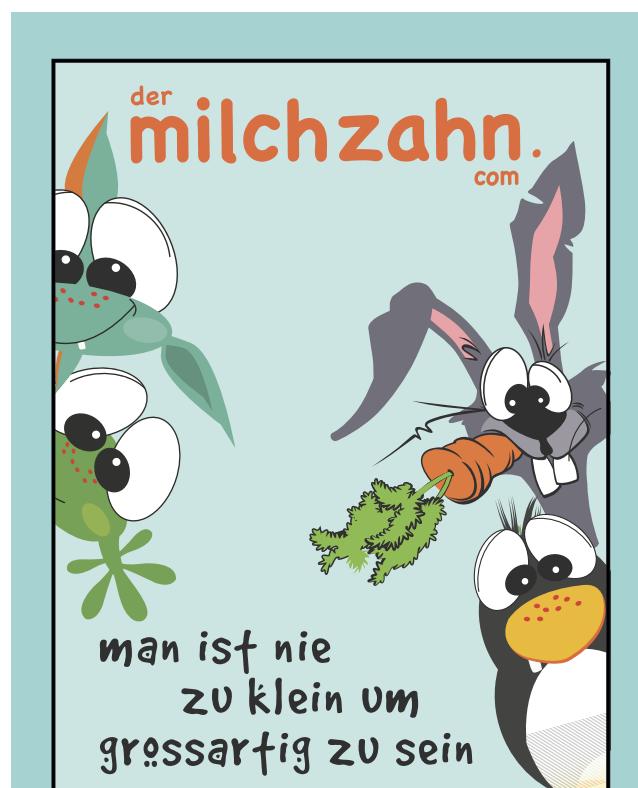
„Das Thema Familie und berufliche Vereinbarkeit nimmt erst dann wirklich Fahrt auf, wenn es kein „Geschlecht“ mehr hat.“

Nina Straßner, Head of Diversity & People Programs SAP Germany

wirkungsvolle Instrument. (QUELLE: IKK classic (2019): Kinderwunsch und Kinderbetreuung). Ein steuer- und sozialversicherungsfreier Zuschuss zur Kinderbetreuung (§ 3 Nr. 33 EstG) kann zweckgebunden für die Kosten der Betreuung und Unterbringung von Kindern in Kindertageseinrichtungen oder bei Tagesmüttern eingesetzt und zusätzlich zum Gehalt ausbezahlt werden. Auch für Notfall- und Randzeitenbetreuung lässt sich ein Teil der Betreuungskosten von der Steuer absetzen, ebenso für Ferienbetreuung.

„Attraktive Arbeitsbedingungen – und dazu gehört auf jeden Fall betriebliches Familienbewusstsein – tragen zur Fachkräftesicherung bei. Gleichzeitig bieten die Digitalisierung und die ökologische Transformation neue Chancen zur Ausgestaltung des Familienbewusstseins. Durch die Arbeit im Homeoffice kommen ländliche Räume zunehmend als Wohnorte für Familien in Frage. Zudem kann das klimaschädliche und zeitraubende Pendeln zur Arbeitsstätte reduziert werden. Daraus ergeben sich positive Effekte für die Klimabilanz und Familien haben mehr Zeit zur Verfügung.“ (Quelle: Broschüre „So sag ich's meinen Vorgesetzten“)

Insgesamt sind heute mehr Unternehmen auf dem Weg zu wirklicher Familienfreundlichkeit. Dennoch geht es nur langsam voran, auch politisch. Das für 2024 vorgesehene „Gesetz zur zweiwöchigen Partnerfreistellung“ wurde zum Beispiel aufgrund der schwierigen wirtschaftlichen Lage verschoben, obwohl es als EU-Richtlinie im Koalitionsvertrag vereinbart war. Einige Firmen haben sich allerdings freiwillig entschlossen, die Regelung bereits umzusetzen.



Kinderzahnheilkunde

Stuttgart / Hirschstr. 26
0711-22 939 940

Gerlingen / Hauptstr. 17
07156-17 73 678

Filderstadt / Sielminger Hauptstr. 36
07158-95 60 990



Bildung bringt weiter.

Weiterbildungsberatung
trägerneutral • kostenfrei • wohnortnah und digital

bildung-bringt-weiter.de

Träger der Koordinationsstelle: Gefördert durch:

LNWBB
Landesnetzwerk
Weiterbildungsberatung BW

Gut informiert!

Weiterführende Links und Broschüren

(red) - Im Internet gibt es viele Seiten, die einem bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf weiterhelfen. Außerdem bieten einige Ministerien Broschüren mit wichtigen Informationen an. Wir haben einige zusammengestellt.

Erfolgsfaktor Familie

Familienfreundlichkeit hat sich vor dem Hintergrund des gesellschaftlichen, demografischen und digitalen Wandels sowie des zunehmenden Fachkräftemangels als harter Wettbewerbs- und Standortfaktor in der deutschen Wirtschaft etabliert. Ziel ist es, Unternehmen von den Vorteilen einer familienbewussten Personalpolitik zu überzeugen. Zielgruppen des Netzwerks „Erfolgsfaktor Familie“ sind Unternehmens- und Personalverantwortliche, Beschäftigte sowie Multiplikator:innen aus Wirtschaft, Wissenschaft, Verbänden und Kammern.

erfolgsfaktor-familie.de



Elterngeldrechner



ElterngeldPlus macht es für Mütter und Väter einfacher, Elterngeldbezug und Teilzeitarbeit miteinander zu kombinieren. Auch die Arbeitgeber profitieren, weil Väter und Mütter schneller in den Beruf zurückkehren.

familienportal.de



Broschüre für Väter



Väterreport des Bundesfamilienministeriums.
Update 2023

bmfsfj.de



So sag ich's meinen Vorgesetzten



Der Leitfaden unterstützt Beschäftigte dabei, gemeinsam mit der Chefin oder dem Chef gute Lösungen für eine familienbedingte Auszeit oder ein flexibles Arbeitszeitmodell zu finden. Beschäftigte erhalten Tipps, wie sie sich auf das Personalgespräch vorbereiten und welche eigenen Ideen und Vorschläge sie einbringen können, um Elternzeit und Wiedereinstieg erfolgreich zu gestalten. Gute Beispiele zeigen, welche Lösungen andere Eltern mit ihrem Arbeitgeber gefunden haben und was dabei besonders wichtig war. In allen Kapiteln geben Checklisten und Infokästen einen schnellen Überblick, auch zu den wichtigsten Terminen und Fristen zum Wiedereinstieg und zur Elternzeit.

erfolgsfaktor-familie.de



Familienfreundliche Unternehmenskultur

Vereinbarkeit von Familie und Beruf als gesellschaftliche Aufgabe



© TRUMPF Mediapool

Symbolische Einweihung der TRUMPF Kindertagesstätte (v.l.n.r.: Renate Luksa, Vorstandsvorsitzende Dr. Nicola Leibinger-Kammüller, Michaela Nowraty, Oberbürgermeister Michael Makurath)

von Corinna Fuhrmann

Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist sowohl für Unternehmen als auch Arbeitnehmer wichtig. Einen kleinen Überblick über die Vielzahl der Möglichkeiten hin zu einer familienfreundlichen Unternehmenskultur sowie zwei Best-Practice-Beispiele des Hochtechnologieunternehmens TRUMPF aus Ditzingen geben wir hier.

Im Unternehmensmonitor 2023, einer vom Institut der Deutschen Wirtschaft Köln durchgeführten und vom Bundesfamilienministerium geförderten Studie, ist zu lesen, dass für 89,7 Prozent der Beschäftigten mit pflegebedürftigen Angehörigen und 94,3 Prozent der Beschäftigten mit Kindern im Vor- oder Grundschulalter familienfreundliche Maßnahmen wichtig sind. Auch die Personalverantwortlichen haben in Zeiten des sich zuspitzenden Fachkräftemangels deren Bedeutung im Hinblick auf die Vereinbarkeit von

Beruf und Familie für ihre Unternehmen erkannt.

In einer Arbeitswelt, die digitaler, flexibler und mobiler wird, ist es wichtiger denn je, gute Mitarbeiter zu rekrutieren und diese dauerhaft an das Unternehmen zu binden. Ein verbessertes Betriebsklima sowie höhere Motivation und Identifikation mit dem Arbeitgeber führen letztlich zur Kostenreduktion und Steigerung der Arbeitsproduktivität. Somit stellt eine familienfreundliche Personalpolitik einen wichtigen Standort- und Wettbewerbsvorteil dar.

Kinderbetreuung, Arbeitszeitmodelle und finanzielle Zuwendungen

Obwohl es viele innovative Instrumente gibt, eine familienfreundliche Unternehmenskultur umzusetzen, sollen hier die Konzepte zur Kinderbetreuung, Gestaltung der Arbeitszeit und der finanziellen Anreize hervorgehoben werden. So lösen beispielsweise Betriebskitas oder Belegplätze in ortssässigen Betreuungseinrichtungen einiges der dringendsten Probleme. Die firmeneigene Kinderbetreuung ermöglicht Mitarbeitern dank

TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

WEITERE INFORMATIONEN ZU FAMILIENFREUNDLICHEN UNTERNEHMEN:

- Zentrale bundesweite Plattform zum Thema Vereinbarkeit von Familie und Beruf:
erfolgsfaktor-familie.de
- familyNET: Ein Angebot der Arbeitgeberverbände Südwestmetall und Chemie, koordiniert durch

das Bildungswerk der Baden-Württembergischen Wirtschaft e.V.; bietet Beratung, Coaching und Unterstützung bei der Einführung neuer Angebote für eine familienbewusste Arbeitswelt. familyNET entwickelt individuelle Lösungsstrategien und vernetzt Unternehmen miteinander:
familynet-bw.de

einer bevorzugten Platzvergabe die verlässliche Rückkehr in den Beruf und erleichtert die tägliche Bring- und Abhollogistik dank kurzer Wege.

Die Firma TRUMPF erkannte dieses Potenzial bereits früh und eröffnete im Mai 2019 die Firmenkindertagesstätte Blaugarten. Im 1.200 m² großen Gebäude mit tollem Außenbereich können insgesamt 70 Kinder unter der pädagogischen Verantwortung des freien Trägers POLIFANT spielen, lachen und toben. 20 Plätze sind öffentlich und für die Stadt Ditzingen reserviert. Die große Bedeutung dieses Projekts fasste Dr. Nicola Leibinger-Kammüller, Vorstandsvorsitzende von TRUMPF, so zusammen: „Mit dieser Kindertagesstätte untermauern wir unsere Attraktivität als Arbeitgeber, fördern die Vereinbarkeit von Beruf und Familie und kommen unserer gesellschaftlichen Verantwortung nach.“

Finanzielle Anreize

Auch finanzielle Anreize oder Unterstützungsleistungen gehören zum gängigen Repertoire einer familienfreundlichen Unternehmensstrategie. Hierunter fallen Betreuungszuschüsse oder die anteilige Kostenübernahme bei Adoptionen oder Social-Freezing (Einfrieren der Eizellen). Darüber hinaus legen viele Arbeitnehmer Wert auf flexible oder individuell gestaltbare Arbeitszeitmodelle. Über flexible Arbeitszeiten, Homeoffice-Möglichkeiten, geschlechterunabhängige Elternzeit, Wunschdienstpläne dank Springerpools in der Pflege oder Gastro sowie Führung in Teilzeit beziehungsweise geteilte Führung ist es möglich,

trotz anspruchsvoller Jobs ausreichend Zeit für die Kinder oder Pflege von Angehörigen zu haben.

Das familiengeführte Hochtechnologieunternehmen TRUMPF war auch hier Vorreiter und führte bereits 2011 Wahlarbeitszeit ein. Seit Januar 2019 gilt es in ähnlicher Form deutschlandweit in tarifgebundenen Unternehmen der Metall- und Elektroindustrie. Hier dürfen Mitarbeiter selbst bestimmen, wie viel sie arbeiten möchten und können dadurch ihre Arbeitszeit an die jeweilige Lebenssituation anpassen. In Absprache mit ihrer Führungskraft legen sie ihre Wahlarbeitszeit für ein oder zwei Jahre fest (zwischen 15 und 40 Stunden ist alles möglich). Nach Ablauf der Zeitspanne können sie zur vertraglich vereinbarten Basiszeit zurückkehren oder neu entscheiden.

Den großen Erfolg des Zeitmodells verdeutlicht Oliver Maassen (Chief Human Resources Officer von TRUMPF SE + Co. KG (Holding)) in einem Plädoyer für eine familienfreundliche Unternehmensführung: „Die sogenannte Wahlarbeitszeit ist so populär, dass mehr als ein Viertel der Belegschaft davon Gebrauch macht. Mit wechselndem Arbeitszeitvolumen, um den Anforderungen in unterschiedlichen Lebensphasen gerecht zu werden.

Es gibt Phasen, in denen Mitarbeitende Karriere machen wollen und das Privatleben hinteranstehen muss. Und dann gibt es die Phase als junge Mutter oder Vater, in der man die ersten Lebensmonate oder -jahre des Kindes intensiv erleben möchte. Für ein Familienunternehmen passt ein solches Modell perfekt und ist ein echter Wettbewerbsvorteil.“

Beratung für berufliche Neuorientierung

Angebote des Landesnetzwerks Weiterbildungsberatung

(red) - Bei den meisten Menschen gibt es Zeiten und Punkte im Leben, die von Umbrüchen und neuen Gegebenheiten geprägt sind und in denen sich auch berufliche Ziele verändern. Da werden konkrete Fragen relevant: Wie kann es für mich persönlich und beruflich weitergehen?

Was sind zukunftsfähige und sinnvolle Aus- und Weiterbildungen und wo werden diese gebraucht? Welche Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten habe ich? Auf diese und viele weitere drängende Fragen finden die Ratsuchenden in den qualifizierten Beratungen des Landesnetzwerks Weiterbildungsberatung (LN WBB) Antworten, Orientierung und Unterstützung für zielführende Lösungen.

Der Bildungs- und Berufsweg entwickelt sich prozessartig und entsteht durch viele Entscheidungen. Weiterbildungen, Spezialisierungen und Wechsel im Berufsleben sind heutzutage vollkommen üblich. Jeder hat Kompetenzen und Stärken, die es zu ermitteln gilt. Eigene Fähigkeiten und Interessen können in der Beratung gemeinsam mit den Beraterinnen und Beratern aufgedeckt werden, zum Beispiel durch spezielle Kompetenzchecks. Das Ermitteln der eigenen Stärken kann als erster Schritt in der beruflichen Orientierung verstanden werden. Ratsuchende erhalten Klarheit bezüglich



Wo liegen deine Stärken

des für sie geeigneten beruflichen Umfeldes. Das Beratungsteam des LN WBB unterstützt dabei, eigene Wünsche und Ziele zu identifizieren und umzusetzen. Die Beratung wird vor Ort, telefonisch, per Video-Telefonie und als Online-Beratung angeboten – kostenfrei und trägerneutral.

Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung,
Raiffeisenstr. 14, Leinfelden-Echterdingen
Weitere Informationen unter
bildung-bringt-weiter.de



- bilinguale KINDERKRIPPEN, PRESCHOOL & KINDERGÄRTEN
- Für Eltern: hello@die-kindervilla.de
- Für Bewerber:jobs@die-kindervilla.de

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



Eine zauberhafte Nanny
muss kein Märchen bleiben!

We vermitteln zuverlässige, erfahrene
Nannys mit besten Referenzen und/oder
pädagogischer Ausbildung.

Ich berate Sie gerne.
Melanie Ostheimer | Inhaberin

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

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

WIE SINNVOLL KANN EIN TRAUMJOB SEIN?

Werde Waldorflehrer*in!

Lernen und Lehren mit Herz, Hand und Kopf – Schule braucht Lehrer*innen, die ihr Wissen und ihre Kreativität einbringen.

Unsere Bachelor/Master Abschlüsse:
nahtloser Einstieg ins Berufsleben. Weltweit.

Quereinstieg zum Traumberuf – auch in Teilzeit:
postgradualer Master zur Klassen- oder Oberstufenlehrkraft.

Studieren, wo alles begann, und das am Puls der Zeit: Schule im digitalen Zeitalter – Medienpädagogik und Gesundheit.

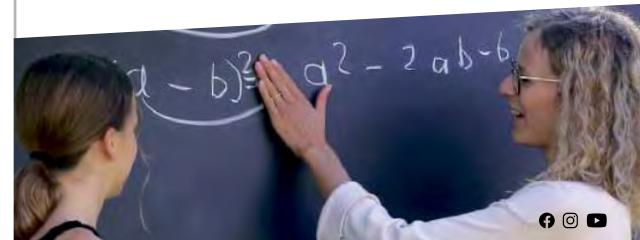
Studieninformationstage
Sa. 18.01. | Sa. 08.03. | Sa. 24.05.

Online und/oder vor Ort – alle Infos unter
freie-hochschule-stuttgart.de/studieninformationstage

Schnuppertage der Erziehungskunst
im Rahmen der pädagogischen Sommerakademie.
sommerakademie-stuttgart.de

Studieninfo-Hotline: 0711-210 94-32

 **Freie Hochschule Stuttgart**
SEMINAR FÜR WALDORFPÄDAGOGIK



Internationales Figurentheater in der Region

Die „Imaginale“ mit vielen Aufführungen in der Region Stuttgart

von Isabelle Steinmill

Stuttgart/Ludwigsburg/Schorndorf - Es ist wieder so weit: Alle zwei Jahre kommt bei dem internationalen Theaterfestival animierter Formen Imaginale eine handverlesene Auswahl der besten und interessantesten Figurentheater-Produktionen für Erwachsene, Jugendliche und Kinder zusammen. Gespielt wird in sechs baden-württembergischen Städten, außer Stuttgart sind das unter anderem Schorndorf und Ludwigsburg. Das Stuttgarter FITZ Theater animierter Formen ist hauptverantwortlich für Programm und Organisation dieses großen Festivals.

Ein Fokus der aktuellen Imaginale liege auf der Kombination von Figurenspiel und Neuem Zirkus, so Christian Bollow vom FITZ. Mit Zirkusdisziplinen wie Jonglage, Seiltanz oder Äquilibristik könnten auf sehr ungewöhnliche Weise Geschichten erzählt und Themen auf die Bühne gebracht werden.

In der Inszenierung „Tout | Rien“ für



Bär. Ein Zeitzeuge erzählt

Kinder ab acht Jahren zum Beispiel untersucht der Jongleur Alexis Rouvre mit Steinen, Kugeln und Stoffen, wie Zeit verfließt. Die Bühnenkünstlerin Karoline Hoffmann dagegen hat sich in „Ding“ eine goldene Rettungsdecke als Spielpartner gewählt. In dem wunderbar sinnlichen Stück für Kinder ab zwei Jahren entstehen Geschichten fast von allein. In „Sind wir Freunde?“ erzählt Tristan Vogt für Zuschauer ab vier Jahren von Freundschaft, Streit und davon, wie man gut miteinander auskommt. Dabei helfen

ihm ein paar Steine, eine Marmel, eine Glasschüssel und noch ein paar ganz normale Sachen.

In der französisch-belgisch-kanadischen Produktion „Im Garten der Potiniers“ für Kinder ab sieben Jahren schlüpfen die Zuschauer unter die Bühne und tauchen mitten in einer Landschaft wieder auf. Sie beobachten den Wechsel der Jahreszeiten und erleben, wie Pflanzen wachsen und vergehen. Wie man über Vertreibung und Krieg für Kinder ab neun Jahren erzählt, zeigt



Ding.



Sind wir Freunde?

die Berliner Produktion „Bär. Ein Zeitzeuge erzählt.“ Im Mittelpunkt steht der Teddy Bärchen, Spitzname „Bär“. Der ist schon über 100 Jahre alt. Und seine Augen haben schon viel gesehen.

Imaginale, Internationales Figurentheater zwischen dem 30. Januar und dem 9. Februar.

Weitere Informationen unter fitz-stuttgart.de oder telefonisch unter T. 0711-241541. Das Gesamtprogramm des Festivals findet man auf der Imaginale-Website imaginale.net und in Teilen in unserem Veranstaltungskalender.

Ein Wald im Klassenzimmer

Schulmuseum Kornwestheim feiert Geburtstag

Kornwestheim (akr) - Das Schulmuseum im Westflügel der Schillerschule in Kornwestheim lädt die Besucher zu einem Ausflug in den Schulalltag vor 100 Jahren ein und zeigt Entwicklungen in der Schule. Zum 40jährigen Jubiläum gibt es ein paar Neuigkeiten und Mitmachstationen.

Im historischen Ambiente des hundertjährigen Schulhauses der Schillerschule vermittelt das Schulmuseum Nordwürttemberg einen umfassenden Überblick über die Entwicklung der württembergischen Volksschule vom Zeitalter der Reformation bis in die Gegenwart.

Pünktlich zum vierzigsten Geburtstag des Schulmuseums, das als zweites Schulmuseum Baden-Württembergs eröffnet wurde, gibt es ein Waldklassenzimmer, das zum Entdecken, Spielen, Basteln und Malen einlädt. Das Waldklassenzimmer



Das Waldklassenzimmer

ist unter anderem aus Relikten der Ravensburger Kinderwelt entstanden, die 2023 geschlossen wurde. So ist nun im Schulmuseum der Naturlehrpfad von dort zu finden.

„Der Raum bietet die Möglichkeit, den Wald ganz unabhängig von der Wetterlage zu erkunden“, sagt Saskia Dams, Leiterin der Städtischen Museen.

Eine weitere Neuerung im Schulmuseum ist die Neugestaltung des Raumes, in dem die Besucher die Geschichte der Schulbildung erleben können. Hier gibt es überdimensionale Bücher an den Wänden und eine Mitmachstation, an der Schriftarten wie Sütterlin und Kurrent ausprobiert werden können, um ein Gefühl für die Handschrift voriger Generationen zu bekommen.

Schulmuseum Nordwürttemberg, Schillerstr. 13, Kornwestheim, Sa und So 14 bis 17 Uhr (in den Weihnachtsferien geschlossen), Gruppenführungen sind auch unter der Woche möglich, museen-kornwestheim.de.

Alles Liebe

Kinderfilmtage bringen Kindern Kinoerlebnis nahe



©Getty Images

Liebe bis in die Haarspitzen

von Christin Hartard

Stuttgart - Unter dem Motto „Liebe! Viel mehr als wir sehen“ starten am 14. Januar die Kinderfilmtage. Im Innenstadtkino Gloria und im Treppunkt Rotebühlplatz werden neun Kinder- und Jugendfilme gezeigt.

Auf sein Herz hören ist nicht immer leicht. Vor allem wenn man etwas fühlt, was man so nicht kennt. Im belgisch-französischen Eröffnungsfilm „Young Hearts“ verliebt sich Elias in seinen Nachbarn Alexander. Doch aus Angst vor der Reaktion seiner Familie und Freunden behält er seine Gefühle lieber für sich. Liebe in all ihren Facetten – sie steht im Zentrum aller ausgewählten Filme des Festivals, sagt Hannah Becker von den Kinderfilmtagen. „Das muss nicht unbedingt die Liebe im klassischen Sinne sein, sondern kann auch Liebe zwischen Freunden, die Liebe zum Sport oder zur Natur sein.“

Perspektivwechsel anregen

Bereits im Frühjahr 2024 habe das Team der Kinderfilmtage mit der Auswahl der Filme begonnen, so Becker. Das Wichtigste sei dabei, dass Kinder im Zentrum der Handlung stünden und dass die Geschichte aus deren Perspektive erzählt werde. „Außerdem achten wir darauf, auch Filme zu zeigen, die nicht im gängigen Programmkinos zu sehen sind und andere Perspektiven oder Kulturen näherbringen.“

So ein Film ist zum Beispiel „Rais“. Die peruanisch-chilenische Produktion war auf der Berlinale vertreten. In dem Film geht es um einen Jungen, der in einem abgeschiedenen Dorf in den Anden lebt und dort Alpakas hütet. Als ein Unternehmen beginnt, dort Bergbau zu betreiben, gerät die Welt des Jungen aus den Fugen.

Austausch im Kinosaal

Insgesamt laufen vier Filme als Wettbewerbsfilme im Innenstadtkino Gloria. Ein Publikumsvoiting unter den Kindern stimmt dann über den Gewinnerfilm ab. Neben den Wettbewerbsfilmen laufen auch Klassiker wie die „Wilden Hühner und die Liebe“. Begleitet werden vor allem die Wettbewerbsfilme von Gesprächen mit Medienpädagogen. Was hat mich an dem Film bewegt? Wie stehe ich selbst zum dargestellten Thema? Über solche und andere Fragen können sich die Kinder noch im Kinosaal austauschen. Für Kitagruppen und Erstklässler gibt es die sogenannten „Tricks for Kids“, ein Block aus ausgewählten Kurzfilmen.

Mitmachen erwünscht

Außerdem findet in der VHS am Rotebühlplatz ein Mitmachprogramm statt. In einem Workshop zum Thema Sounddesign können die Kinder erleben, wie Emotionen im Film mit Ton und Musik dargestellt werden. „Der Kursleiter bringt dafür einen Film ohne Ton mit und die Kinder können gemeinsam überlegen, wie sie die Szenen vertonen würden“, erklärt Hannah Becker. Ein weiterer Workshop zeigt, wie ein Trickfilm mit einfachen Mitteln entsteht.

„Mit den Kinderfilmtagen wollen wir Raum schaffen für gute Filme, die wichtige Botschaften vermitteln“, sagt Hannah Becker. Einen Film auf der großen Leinwand gemeinsam mit anderen sehen: Damit dieses Kinoerlebnis alle erleben können, die möchten, sind alle Vorführungen der Kinderfilmtage kostenfrei.

Kinderfilmtage Stuttgart, 14. bis 19. Januar 2025, Abschlussfeier am 19. Januar, 14-16 Uhr im Treppunkt Rotebühlplatz, Programm abrufbar unter stuttgarter-kinderfilmtage.de. Hier können sich Schulklassen anmelden. Termine auch in unserem Veranstaltungskalender

JURASSIC
THE IMMERSIVE EXPERIENCE™

Die interaktive Familienausstellung auf dem Ausstellungsschiff

Tickets

Virtual Reality

3D Projektionen

Für die ganze Familie

Unterschiedliches Dino Abenteuer

MS JURASSIC.DE

AB 21.11.2024
STUTTGART
SCHIFFSANLEGESTELLE AM WASEN

LIVEMACHER ATTRAKTION! eventim+

Einfach Englisch lernen!

- Erfahrung seit 2003
- in Stuttgart-West und Stuttgart-Degerloch
- Kleinkinder-Spielgruppe



Polly Mai-Jennings • Fon: 0711 8 88 01 73 • www.speak-stuttgart.de

Englischkurse für:

- Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Business-Englisch
- Senioren
- online-Kurse
- Feriencamps



FÜNF JEAN JAHRE

JUNGE AKADEMIE STUTTGART

PREMIERE IN STUTTGART

DREAMWORKS MADAGASCAR A MUSICAL ADVENTURE

REGIE: Alexander Spazier
CHOREOGRAPHIE: Alexandra Spazier
PRODUZENT: Christian Müller

28.12.2024 bis 26.01.2025

*Ein musikalisches Abenteuer nach dem DreamWorks-Animationsfilm | Buch von Kevin Del Aguila | Musik und Gesang von George Norrige & Joel Somalier | Deutsch von Christian Peeve | Die Übertragung des Aufführungsschreits erfolgt in Übereinkunft mit MUSIC THEATRE INTERNATIONAL (www.mtishows.co.uk) durch die MUSIK UND BÜHNE Verlagsgesellschaft mbH, Wiesbaden.

www.jas-studio36.de KUPFERSTR. 36 | 70565 STUTTGART

KleinKunstBühne
STUDIO 36 [JAS]

Helden, Heilige und besondere Ereignisse

Venedig in der Staatsgalerie



Auch zu sehen: „Die Geburt der Jungfrau Maria“ (ca. 1502/03) von Vittorio Carpaccio

S-Mitte (cs) - Um die Mitte des 15. Jahrhunderts entstand in Venedig eine neue Malkunst. Zwei große Maler der Frührenaissance waren Carpaccio und Bellini. Ihre Werke sind in der Staatsgalerie zu sehen, begleitet wird die Ausstellung von einem Programm für Familien.

Die venezianische Frührenaissance brachte frischen Wind in die Kunst. Die Maler begannen, die Welt auf eine neue und spannende Weise zu malen, ihre Bilder sollten so echt und lebendig wie möglich aussehen. Dazu experimentierten sie mit leuchtenden, schimmernden Farben, die sie oft mit speziellen Pigmenten aus exotischen Materialien herstellten. Sie malten Helden und Szenen aus der Bibel, aber auch schöne Landschaften und manchmal auch Feste und Alltagsszenen. Die Bilder wirken weich und gefühlvoll und man kann die Tiefe der Motive sehen.

In venezianische Kunst eintauchen

Die Ausstellung „Carpaccio, Bellini und die Frührenaissance in Venedig“ in der Stuttgarter Staatsgalerie zeigt die farbenfrohen, detailreichen Gemälde von

Vittore Carpaccio und stellt sie Werken des berühmten Künstlers Giovanni Bellini gegenüber.

Für Familien ist der kostenlose Mediaguide besonders spannend: Die kleine Werkstattmaus und die Galeriekatze nehmen Kinder mit auf eine spielerische Entdeckungstour durch die Ausstellung und die Bilder werden lebendig! Zusätzlich gibt es interaktive Workshops und Führungen für Kinder, Familien und Schulklassen. Hier können alle selbst kreativ werden und in die Welt der venezianischen Kunst eintauchen.

„Carpaccio, Bellini und die Frührenaissance in Venedig“, Staatsgalerie Stuttgart, Ausstellungsdauer bis 2. März 25, staatsgalerie.de

Samstag, 11. Januar, Familienworkshop Seidenmalerei – Die kunstvollen Stoffe Venedigs, 13.30 bis 16 Uhr, Erw. 20 Euro, Kinder 15 Euro inkl. Material, für Erwachsene mit Kindern ab 7 Jahren Samstag, 8. und 22. Februar, Kinderführung Mediaguide Live! 11 bis 12 Uhr, Kinder 2,50 Euro, 6 bis 10 Jahre Sonntag, 23. Februar und Samstag, 1. März, Träumen von Venedig, Führung, Kinderbuchlesung und Workshop für Familien, 14 bis 16 Uhr, Erw. 5 Euro, Kinder 2,50 Euro, für Erwachsene mit Kindern ab 4 Jahren

Originell und tiefgründig

„Pünktchen und Anton“ im Staatstheater



Autogramm stunde mit den Schauspielerinnen und Schauspielern von „Pünktchen und Anton“

S-Mitte (is) - Seit Ende November wird „Pünktchen und Anton“ von Erich Kästner im Staatstheater gespielt. Regisseur Karsten Dahlem inszeniert den fast hundert Jahre alten Stoff originell, humorvoll und zugleich tiefgründig. Sie wirft Fragen nach den richtigen Prioritäten im Leben auf und zeigt, was echte Freundschaft über gesellschaftliche Grenzen bewirken kann.

In Dahlems Stückbearbeitung ist doch vieles anders als erwartet. Herr Pogge (Klaus Rodenwald) ist ein wahrer „Shopoholic“, der andauernd Pakete erwartet und das Geld verprasst, das seine „Karrierefrau“ (Christiane Roßbach) als Leiterin eines Krankenhauses verdient. Bei all der Oberflächlichkeit ist es kein Wunder, dass die Eltern nicht merken, dass Tochter Luise, genannt Pünktchen (Mina Pecik), mit dem „Kindermädchen“ Herr Andacht (Peer Oscar Musinowski)betteln geht.

Geschlechterkisches werden von Dahlem noch an anderen Stellen aufgehoben, der Charakter der Figuren in den

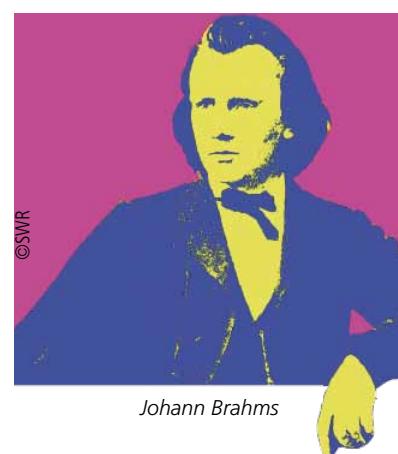
Vordergrund gerückt. Das ist auch gut so, denn gerade Peer Oscar Musinowski und Klaus Rodenwald spielen äußerst humorvoll, nicht nur wegen ihrer gewagten Outfits.

Es gibt einige gelungene Doppelbesetzungen im Stück und viele kreative Einfälle. So spielt Gabriele Hintermaier gleichzeitig Berta, die Köchin im Hause Pogge, und Robert, den Verlobten von Herrn Andacht, der am Ende bei den Pogges einbricht und von niemand anderem als Berta überwältigt wird. Pünktchens armer, aber enger Freund Anton (Felix Jordan) tritt zwischendurch in einem Alpträum Pünktchens als dick auftragernder, goldbehängener Hip Hopper auf. Die Aufführung warnt mit Humor davor, nicht zu sehr in eine Welt des Konsums und Arbeitsabzürgen zu konzentrieren. Ein Besuch lohnt sich, nicht nur für Kinder!

Pünktchen und Anton, ab 6 Jahre, Staatstheater Stuttgart, Oberer Schlossgarten 1, S-Mitte, Mi, 18. Dezember, 18 Uhr, Mi, 25. Dezember 15 Uhr und 18 Uhr, Mi, 1. Januar, 16 Uhr, staatstheater-stuttgart.de

Johann und Johannes im Schloss

Kulturvormittag für die Familie



Johann Brahms

Stuttgart (cs) – Gemeinsam mit dem SWR Symphonieorchester gestaltet das Landesmuseum Württemberg einen Kulturvormittag für die ganze Familie und begibt sich auf Geschichtensuche über Johann Brahms und Johannes Strauss.

Gekannt haben sich die beiden Musiker gut. Johann Brahms aus Hamburg und der Wiener Walzerkönig Johannes Strauss. In Wien haben sie manch gemeinsame Zeit verbracht. Brahms, dessen

Wienlied schon vielen Kindern in den Schlaf geholfen hat und Strauss, der Komponist von berühmten Wiener Walzern wie dem Donauwalzer, stehen im Mittelpunkt des Kulturvormittags im Alten Schloss. Im Konzertanten Teil stellen acht Musiker und Musikerinnen des SWR Symphonieorchesters die beiden Musiker vor. Anschließend geht es für die Kinder auf Entdeckungstour durch verschiedene Ausstellungsteile des Landesmuseums. Die Veranstaltung findet im Rahmen der „ARD Woche der Musik: Das Experiment“

statt, einem deutschlandweiten Musikvermittlungsprojekt der ARD Ensembles.

Von Klängen und Geschichten „Johann & Johannes“, ab 5 Jahre, Kulturvormittag mit dem SWR Symphonieorchester und dem Landesmuseum Stuttgart, Sonntag, 26. Januar, 10.30 und 14 Uhr, Dauer, 2 Stunden mit Pause, Altes Schloss, Schillerplatz 6, S-Mitte, Erw 10 Euro, Kinder 7 Euro, unter: landesmuseum-stuttgart.de/tickets, empfohlen für Kinder ab 5 und deren Familien



© highlight-concerts

Kultursplitter



von Isabell Westermayer

© Rainer Pfisterer



11. Januar, 16 Uhr

Im Fellbacher Rathaus gastiert der Stuttgarter Pianist Maximilian Schairer und lädt zum Familienkonzert „**Komm mit: An die schöne blaue Donau**“ ein. Das einstündige unterhaltsame Konzert mit Werken wie dem legendären Donauwalzer richtet sich an Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter. Es gibt auch die Gelegenheit, das faszinierende Instrument Klavier und seine Mechanik näher kennenzulernen. Die Donau mit ihrer einzigartigen Natur bietet immer wieder Inspiration für Gedichte, Märchen und Musik.

fellbach.de

ab 2 Jahre
Ausstellung / Ludwigsburg

Die Schwestern Elsa und Anna und ihre Gefährten machen sich in der Musik Show „**Eiskönigin 1 & 2**“ auf zu einer abenteuerlichen Musik-Reise. Auf einer Eisbahn in der Liederhalle sorgen ein großes Schlittschuh-Ensemble sowie internationalen Künstler für eine abwechslungsreiche Show mit Pop-Songs, Eistanz, Akrobatik sowie einem eindrucksvolles LED-Bühnenbild! So verwandelt Elsa mit ihren magischen Kräften die Bühne in ein Meer aus Eis und tiefblauen Kristallen oder lässt sich mit den Trollel auf eine Schneeballschlacht ein.

Alle Songs werden live auf der Bühne gesungen und spätestens beim oscarprämierten Hits „Lass jetzt los!“ schlägt die im Dunkeln herrschende aufgeregte Stille in gebannte Begeisterung um.

highlight-concerts.de

© Peter Poeschel



© Peter Poeschel

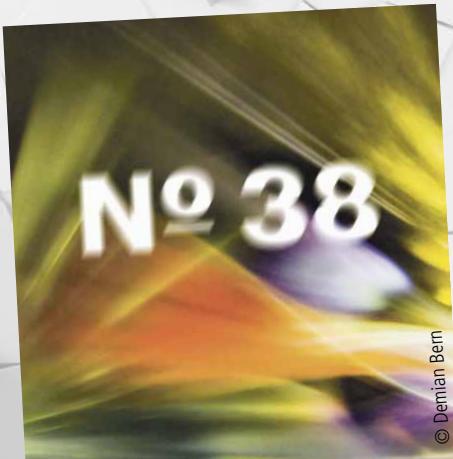
**5., 6., 7.1., jeweils 19.30 Uhr,
8.1. um 20 Uhr**

In „**GiRRRIs**“ erobern drei junge Frauen mit Down-Syndrom die Herzen des Publikums im Theaterhaus am Pragsattel. Die Girls sind in der Stadt und machen Rabatz. Mit ihrer besonderen Art möchten sie große und kleine Zuschauer und Zuschauerrinnen begeistern und unterhalten. Sie wollen Mut machen und laden ein, einen Blick in ihre Welt zu wagen, vom Kindsein und Erwachsenen werden und welche Hindernisse die Gesellschaft dabei unbewusst aufgebaut hat.

ab 11 Jahre
Theater / Stuttgart-Mitte

freiebuehnestuttgart.de

ab 4 Jahre
Film / Stuttgart



© Demian Bern

15. – 22. Januar

Mit dem Motto „**Filmwinter N°38 – Fühle Luft von anderem Planeten!**“ öffnet sich das Stuttgarter „Filmwinter-Festival“ dem Publikum. Das Festival Zentrum befindet sich erneut im Tagblatt-Turm Areal im FITs und der tri-bühne. Im Mittelpunkt des Festivals stehen die besten Einreichungen in den Wettbewerbskategorien für Kurzfilm und zweiminütige Shorts. Das diesjährige Vermittlungsprogramm für Kinder und Jugendliche beinhaltet außerdem weitere spannende Überraschungen. Für Kindergärten wird das Kurzfilmprogramm „Licht aus, Film ab“ vorbereitet und für Schulen unter dem vielversprechenden Titel „Ich sehe Musik“ angeboten.

filmwinter.de

© Nellys Puppentheater

ab 3 Jahre
Puppentheater / Stuttgart-Mitte



5. Januar, 15 Uhr

In Nellys Puppentheater am Olgaeck geht der Vorhang auf für „**Den kleinen Maulwurf, der wissen wollte, wer ihm auf den Kopf gemacht hat.**“ In diesem lustigen Theater-Krimi für die Kleinsten geht es darum, dass der kleine Maulwurf den Übeltäter finden möchte, der ihm etwas Rundes, Braunes, Stinkendes auf dem Kopf hinterlassen hat. Da er bekanntlich nicht so gut sieht, nimmt er die Fährte auf und Klein und Groß mit auf die Suche. Er fragt behutsam im Tierreich nach und kommt dem Verursacher ganz langsam und mit viel Humor auf die Schliche.

nellyspuppentheater.com

Die kunterbunte Kinderzeitung



Wie entsteht Schnee?

1) Wie entsteht Schnee?

In den Bergen hat es schon viel geschneit. Aber wie entsteht eigentlich Schnee? Dazu muss es oben in den Wolken sehr kalt und feucht sein. Das Wasser friert an winzigen Staubteilchen fest und es bilden sich Eiskristalle. Wenn diese zusammenkleben, entstehen die Schneeflocken. Sie fallen vom Himmel und bei Temperaturen um null Grad bleiben sie auf der Erde liegen.



© Eiskong stock.adobe.com

Eiskristalle bilden ganz verschiedene Formen.

3) Schnee ist nicht gleich Schnee

Liegt genug Schnee, kannst du Schneebälle werfen oder einen Schneemann bauen. Aber das klappt nicht mit jedem Schnee. Manchmal enthält er zu wenig Wasser. Pulverschnee ist krümelig und lässt sich nicht formen. Je nasser der Schnee ist, desto besser hält er zusammen. Wird es wärmer, schmilzt der Schnee. Das heißt, er wird zu Wasser.

Ich baue
einen Frosch aus
Schnee.



© nickolya / Fotolia.com

Was für zwei hübsche Schneemänner!



2) Viele Formen

Unter dem Mikroskop kann man erkennen, dass jede Schneeflocke ein bisschen anders aussieht. Die Eiskristalle haben zwar alle eine sechseckige Form, aber sie kleben immer unterschiedlich aneinander. So entstehen Schneeflocken, die wie wunderschöne kleine Sterne aussehen. Meist tanzen sie lustig durch die Luft, bevor sie auf die Erde fallen.



Kunstwerke aus Schnee und Eis

Im Winter gibt es immer wieder Ausstellungen mit Figuren und Bauwerken aus Schnee und Eis.



© iStockphoto / stock.adobe.com

Zuerst werden große Blöcke aus Schnee oder Eis hergestellt. Die Künstlerinnen und Künstler bearbeiten diese mit Hämtern, Sägen und Feilen. In manche Kunstwerke kann man sogar hineingehen.



© analysist21990 - stock.adobe.com

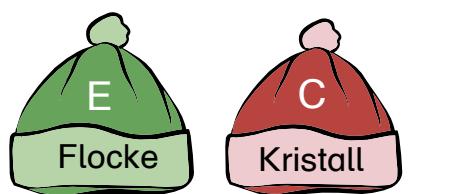
Bei dieser riesigen Ausstellung in China werden die Gebäude abends beleuchtet.

Spiel & Spaß

Reimwörter

Suche die Mütze mit dem passenden Reimwort und schreibe den Buchstaben aus der Mütze unten auf die Linie.

1 See



2 Kern

3 Ball

4 Pfütze

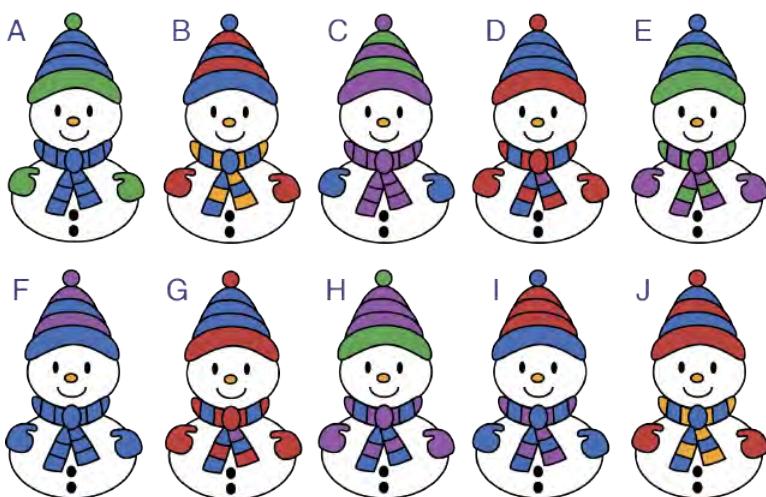
5 Socke



1 2 3 4 5

Zwei Schneemänner sehen gleich aus.

Findest du sie?



Willst du's wissen? Frag Lotte!

Heute fragt Emma, 11 Jahre, aus Esslingen:

„Warum ist Eis glatt?“



Liebe Emma,

ich war letztes Schlittschuhlaufen. Hui, war das rutschig! Da hätte es mich fast auf den Allerwertesten gesetzt. Zum Glück konnte ich mich gerade noch am Geländer festhalten. Doch warum ist Eis eigentlich so glatt, dass man darauf ausrutschen kann?

Fangen wir von vorne an: Wie entsteht Eis überhaupt? Wenn es im Winter schnatterkalt wird, gefriert draußen das Wasser. Pfützen, Seen und Teiche bekommen eine Eisschicht. Das passiert, wenn es kälter als null Grad ist. Wenn es wärmer ist, schwimmen die vielen Wasserteilchen im Wasser frei herum. Doch wenn es friert, kuscheln sich die Teilchen ganz eng aneinander und halten sich gut fest. Wie bei Magneten, die sich gegenseitig anziehen. Das Wasser gefriert und bekommt eine feste Oberfläche.



© natalia - stock.adobe.com



Auf dieser Eisoberfläche liegt eine ganz dünne Schicht aus Wasser und winzig kleinen Eisteilchen. Selbst wenn es richtig kalt ist, wird diese Schicht nicht ganz fest. Sie entsteht, weil sich die Wasserteilchen ganz außen im Eis nicht so richtig mit den anderen gefrorenen Teilchen anfreunden wollen. Sie hängen lieber locker am Eisrand ab.

Eis ist also glatt, weil immer eine hauchdünne Schicht aus Wasser und Eis darauf liegt. Die wirkt wie Seife und ist superglitschig. Wenn wir übers Eis laufen, schmilzt durch die Wärme unserer Füße noch mehr Eis zu Wasser. Auf dieser Wasserschicht können wir dann noch leichter ausrutschen. Darum sind gute Stiefel im Winter auch so wichtig.



© banahev - stock.adobe.com

Mein Lieblingswitz

Die Lehrerin fragt den neuen Schüler:
„Habe ich dein Gesicht nicht schon mal woanders gesehen?“ „Sicher nicht, ich trage es immer hier oben.“

Die Kinderseiten werden gestaltet vom Team der kunterbunten Kinderzeitung.

Die kunterbunte Kinderzeitung ist eine Zeitung zur Leseförderung.

www.kinderzeitungsverlag.de

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

Illustrationen: Tommi Süßmilch

Instagram: diekunterbuntekinderzeitung



Lösungen:
Reimwörter: DECKE
Schneemänner: D und G
sehen gleich aus.

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

Bis zum nächsten Mal!
Deine Lotte



Kindergeburtstagsparty

Der schönste Tag im Jahr wird im Fildorado zum Erlebnis



Der Weg zum gelungenen Kindergeburtstag ist ganz einfach: Sie buchen nach Ihren Wünschen und schon kann sich Ihr Kind und Ihre Familie auf einen erlebnisreichen und tollen Tag mit begeisterten Geburtstagsgästen freuen!

Mehr Informationen unter fildorado.de



Mehr Ausflugstipps finden Sie auf unserer Homepage.



Kinder- & Jugendfreizeiten

Alpenüberquerungen
Bergtouren
Alpin Camps
Kanu- & Klettercamps
Kanufreizeiten
Wildniscamps
Bikefreizeiten
Reitfreizeiten
Ferienbetreuung Stuttgart



FINDE DEIN ABENTEUER!

WWW.AVENTERRA.DE
+49 711 / 470 42 15



Ausflug des Monats

Weitsicht über den Schönbuch

Rundwanderung von Rohrau zum Schönbuchturm



Hoch über den Baumwipfeln

von Monika Strack

Hoch auf den Schönbuchturm – und ganz viel Weitsicht genießen, das verspricht unser Ausflugsziel in diesem Monat. Aber natürlich wollen wir auch in die wunderbare Landschaft des Schönbuchs eintauchen, Streuobstwiesen erkunden, den Geruch des Waldes genießen und die naturnahen Fließgewässer entdecken. Deshalb wandern wir auf der „Land.Tour 8“ von Rohrau zum Schönbuchturm.

Wir beginnen unsere Tour in Rohrau in der Gemeinde Gärtringen. Auf dem Parkplatz beim Sportplatz, etwas außerhalb des Wohngebietes, parken wir unser Auto. Ausgerüstet mit Vesper, Kamera, einer Thermoskanne warmem Tee und einer Mütze auf dem Kopf - denn auf einem Turm kann der Wind ganz schön pfeifen - geht es los.

Streuobstwiesen und Wald

Die ersten Meter führen uns entlang einer Streuobstwiese direkt hinter dem Fußballplatz. Hier stehen alte, knorrige Obstbäume und neben dem Weg finden wir sogar noch ein paar verschrumpelte Äpfelchen. Während wir noch das Pfeifen und Klatschen vom Fußballspiel auf dem Sportplatz hören, sehen wir vor uns bereits den Wald, in welchen wir gleich eintauchen werden. Hier werden die Pfade etwas schmäler. Die frische Wallduft tut gut und den Kindern macht es Spaß, links und rechts des Weges durch den Wald zustromen.

Ein breiterer Kiesweg entlang eines Baches führt uns schließlich gemütlich den Hang hinauf. Das Wasser plätschert hier im breiten Bachbett, wo man sich im Sommer prima abkühlen kann. Bei kühleren Temperaturen können die Kinder über Baumstämme und Steine springen und mit Steinchen oder Stöcken am Wasser spielen. Leider haben wir unsere Becherluppen vergessen, denn damit könnten wir jetzt die kleinen Wassertierchen ganz genau beobachten.

Aufstieg zum Schönbuchturm

Damit wir hoch zum Turm kommen, müssen wir nun unseren breiten Kiesweg verlassen und auf einem kleinen Pfad, der uns steil bergauf führt, weitergehen. Bei Regen kann es hier durchaus rutschig werden. Nach einem kurzen Aufstieg befinden wir uns wieder in einem wunderschönen, lichten



Über 348 Treppenstufen zum Turm hinauf und wieder hinunter



Die Zeitkapsel – gefüllt mit Zeugnissen des Einweihungsjahres 2018.

Waldstück, wo uns die Wegweiser auf einem Pfad in die richtige Richtung führen. Bereits nach wenigen Minuten befinden wir uns auf einer Wiese mit freiem Blick zum Schönbuchturm. Fasziniert von dem transparenten, spiralförmigen Aufbau aus Stahl und Holz laufen wir über die Wiese bis zum Fuße des Turms.

Hier weht der Wind bereits etwas kräftiger.



Wandern auf breiten Kieswegen

Schnell holen wir noch unsere Jacken aus dem Rucksack, bevor es im Gänsemarsch die 174 Stufen nach oben geht. Je weiter wir hochsteigen, umso mehr spüren wir das leichte Schwanken der Plattformen, die außen über dicke Stahlseile gehalten werden. Ein wenig mulmig ist uns schon zumeist - aber oben angekommen werden wir mit einer fantastischen 360-Grad-Aussicht belohnt. Über die Baumkronen hinweg kann man bis zur Schwäbischen Alb und den Schwarzwald sehen. In der Ferne erkennen wir die Burg Hohenzollern, den Stuttgarter Fernsehturm, die Achalm in Reutlingen und noch vieles mehr.

Zurück nach Rohrau

Wer nach dem vielen Treppensteigen Hunger bekommen hat, kann im Naturfreundehaus, wo unser Weg vorbeiführt, einkehren oder gemütlich auf den Sitzbänken um den Turm vespern. Frisch gestärkt geht unsere Tour hinter dem Naturfreundehaus weiter in den Wald hinein. Die Wegzeichen zeigen uns den Weg, bis wir wieder auf eine bekannte Wegkreuzung treffen. Auf den gut angelegten Kieswegen marschieren wir schließlich wieder am Bach und an mehreren kleinen Tümpeln vorbei, bis wir nach links abbiegen und unser Weg an Weiden und Feldern vorbeiführt. Bereits von Weitem sehen wir den Sportplatz auf der anderen Seite des Krebsbachs. Zwischen Wohngebiet und Bach führt uns dann ein Sträßchen zurück zu unserem Parkplatz.

(0711) 887 64 10

Musikschule Eberhard

Gemeinsam Faszination Musik erleben.

Gruppenunterricht für Kinder von 3 Monaten bis 4 Jahre.

www.musikschule-eberhard.de

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



FRAG MUTTI

www.frag-mutti.de

Messe Stuttgart
Mitten im Markt

FAMILIENSONNTAG AUF DER CMT MESSE STUTTGART



CMT
Die Urlaubsmesse
18. - 26. Januar 2025

**26.
JANUAR**

KINDER BIS EINSCHLIESSLICH
15 JAHRE ERHALTEN AN DIESEM
TAG KOSTENLOSEN EINTRITT!



ALLES AUF EINEN BLICK



Das machen wir: Rundwanderung ab Gärtringen-Rohrau/Sportplatz zum Schönbuchturm und wieder zurück



Da gehen wir hin: Auf den Schönbuchturm bei Herrenberg. Öffnungszeiten: schoenbuchturm.de



So kommen wir hin: Über die A81 und dann bei Ausfahrt 27 über Gärtringen nach Rohrau Sportplatz



Mit ÖPNV: Vom Bahnhof Gärtringen und Herrenberg fährt die Buslinie 753 bis zur Haltestelle Rathaus Rohrau. Von dort sind es 5 Minuten Fußweg zum Startpunkt.



Alter: Familientour auch mit kleineren Kindern ab 4 Jahren, nicht kinderwagentauglich



Kosten: Die Turmbesteigung ist kostenlos



Dauer: Der Rundweg ist 8 km lang, die reine Wanderzeit beträgt circa 2,5 Stunden.



Einkehrmöglichkeit: Am Fuße des Turms gibt es Bänke zum Verweilen und Vespern. Gemütlich einkehren kann man im Naturfreundehaus Herrenberg, welches direkt neben dem Parkplatz am Schönbuchturm liegt. Neben dem Parkplatz in Rohrau befindet sich das Restaurant Delphi mit griechischen Spezialitäten.



Extra-Tipp: Speziell für diese Tour gibt es für Kinder spannende Natur-Entdecker-Tipps, Quizfragen und Malvorlagen auf der Webseite: schoenbuch-heckengaeu.de unter Land.Tour 8 SchönbuchTurm. Einfach ausdrucken und los geht's.



Weitere Attraktionen in der Nähe: Outdoor-Murmelbahn am Teuchel in Herrenberg, Waldspielplatz Rohrau (mit Kiosk), Sandmühle Rohrau



Hilfe, mein Kind flippt aus

Trotzphase und wie wir unsere Kinder gut begleiten können

von Corinna Fuhrmann

Ein Kleinkind liegt schreiend auf dem Boden, das kleine Gesichtchen mit Tränen überströmt, schlägt es um sich vor Wut. Völlig aufgelöst, scheint es seine Umgebung überhaupt nicht wahrzunehmen. Viele Eltern kennen solche Situationen nur allzu gut - im Volksmund Trotzphase genannt. Im Gespräch mit Diplom-Sozialpädagogin Sabine König haben wir diese Phase der Ich-Entwicklung genauer beleuchtet und dabei erfahren, weshalb hier die Weichen für das weitere Leben unserer Kinder gestellt werden und was wir als Eltern tun können, um sie hierbei bestmöglich zu begleiten.

Entdeckung und Kampf um das eigene Ich

Erste Anzeichen der Trotzphase lassen sich laut Sabine König bereits zwischen dem 12. und 15. Lebensmonat der Kleinen feststellen: „In dieser Zeitspanne beginnt die Ich-Entwicklung – die Entdeckung und der Kampf um das eigene Ich. Bis dato nehmen sich die Kinder nicht als eigenständige Persönlichkeiten war, sondern leben in völliger Symbiose mit den Eltern.“ Mit einem Mal aber treten Wünsche, Vorstellungen und eigene Bedürfnisse auf den Plan. Die kleinen Individuen wollen gesehen und

gehört werden. Erstmals äußern sie, mitunter auch recht lautstark, was sie ihrer Meinung nach gerade brauchen.

Auslöser der Trotzanfälle ist dann häufig das Bestreben, den eigenen Willen durchsetzen zu wollen. Aber auch Eifersucht, Enttäuschung, Angst, Unzufriedenheit mit sich selbst oder den eigenen Fähigkeiten sowie Frustration über Bevormundung und hin und wieder einfach auch der Spaß am Nein-Sagen können als Trigger fungieren. So endet nicht selten der Versuch, sich selbstständig die Winterjacke anzuziehen, im tränenreichen Fiasko aufgrund der noch unzureichenden Fähigkeiten, einen Reißverschluss korrekt zu schließen.

Wie das Kind, so der Trotz

Die Ausprägungen eines Trotzanfalles sind dabei so individuell wie das dazugehörige Kind und dessen Lebensumstände. „Die Trotzphase gibt es schon immer und in jedem Kulturkreis“, weiß König. Wie sie sich aber äußert, hängt von vielen Stellschrauben ab. Beispielsweise spielt die geschichtliche Epoche, verbunden mit dem entsprechenden Erziehungsstil eine wichtige Rolle. Hat das Kind die Möglichkeit, seine Persönlichkeit frei zu entfalten? Werden seine Bedürfnisse gehört? Darf es ohne Angst seinen Gefühlen Ausdruck verleihen?

Auch die Lebensrealität der Bezugspersonen oder situationsbedingte Gegebenheiten beeinflussen den Trotz. So reagieren müde, hungrige Kinder häufig schneller gereizt. Eltern mit nur einem Kind haben eventuell mehr Kapazitäten, den Grund für einen Anfall zu hinterfragen und entsprechend auf das Kind einzugehen, als dies in kinderreicherer Familien möglich ist. Letztlich prägt jedoch vor allem der Charakter des Kindes und dessen Anpassungsfähigkeit die Art und Weise der Trotzanfälle. „Manche treten, beißen oder schlagen, andere wiederum suchen extrem die Nähe zu ihren Bezugspersonen, wollen gehalten oder getragen werden“, verdeutlicht König und ergänzt: „Es kommt auch vor, dass die Kleinen in rhythmische, sich wiederholende Bewegungsmuster verfallen, einnässen, sich übergeben oder sogar in Ohnmacht fallen.

Aber so unterschiedlich das Verhalten der Kinder in dieser Phase auch sein mag, eines ist ganz typisch – das Trotzereignis geht mit großer Not und Verzweiflung einher. Es wird extrem viel Energie freigesetzt und die Kinder sind völlig desorientiert, vergessen sich und verharren unerreichbar in ihrem Status. Außerdem steckt hinter diesem Verhalten keine böse Absicht, es ist also nicht zielgerichtet.“

Im zweiten Lebensjahr intensivieren sich die Trotzzenarien, befeuert durch die Erkenntnis von Eigentumsverhältnissen

wie „Mein“ und „Dein“. Teilen ist plötzlich doof, Abgeben kommt überhaupt nicht in Frage. Außerdem verstärkt sich die Vorstellungskraft der Kinder und die Fantasieentwicklung beginnt. Ab jetzt können sie sich in bestimmte Situationen extrem gut hineinfühlen, was auch dazu führen kann, dass sie sich bestimmte Dinge einbilten. All das bedeutet zusätzlichen Stress, was wiederum gesteigerte Wut und intensive Trotzphasen zur Folge hat, die mit etwa zweieinhalb Jahren ihren Höhepunkt erreichen.

Danach werden die einzelnen Anfälle kürzer, die Auseinandersetzungen differenzierter und klarer. Die Kinder sind nun zugänglicher und können besser definieren, was sie wollen, wodurch die Eltern deren Bedürfnisse besser deuten können. Mit dreieinhalb bis vier Jahren endet schließlich die Trotzphase. „Natürlich gibt es in der Folge immer noch Wut und Zorn“, macht König klar. „Weil aber unter anderem die sprachlichen Fähigkeiten zunehmen, werden die Wutanfälle nun bewusst als Instrument zur Erreichung bestimmter Ziele eingesetzt. Darüber hinaus entfällt die zuvor typische Desorientierung.“

Trotz – die Generalprobe fürs Leben

Durch die Phase der Ich-Entwicklung werden also erstmals eigene Bedürfnisse, Wünsche und Vorstellungen definiert.

Vor allem aber dient dieser Prozess laut der Expertin dazu, Verhaltensweisen für das weitere Leben und die soziale Interaktion zu erlernen: „Im Trotz üben Kinder bestenfalls Anpassungslernen, Impulssteuerung und Frustrationstoleranz.“

Die Aufgabe von uns Eltern ist es dabei, Kinder zu stärken und mit Handlungsskripten auszustatten. Wir müssen unerwünschtem Verhalten während der Trotzphase so begegnen, dass sie später in ihrem Umfeld zurechtkommen.“ Und genau hier lauern auch Fallstricke im Hinblick auf den Umgang der Eltern mit diesen Herausforderungen.

So ist das Bestreben, einen Trotzanfall mit alter Macht zu vermeiden, mitunter kritisch. König erklärt das anhand einer alltäglichen Beispielsituation: „Während eines Supermarkteinkaufs verlangt das Kind nach einem Eis, welches aufgrund der Umstände nicht sofort verfügbar ist.“

Konzentrieren sich die Eltern nun ausschließlich darauf, aus Angst vor einer Eskalation diese zu umgehen, tun sie alles, damit das Kind nicht zu schreien beginnt. Es wird verhandelt, versprochen, abgelenkt. Diese Unsicherheit der Eltern, nehmen Kinder unbewusst als negative, möglicherweise sogar persönlichkeitsdestabilisierende Rückmeldung wahr, was wiederum direkte Auswirkungen auf deren Verhalten hat. Entweder schreien sie nun erst recht oder sie verinnerlichen den Leitspruch „bloß nicht schreien“.

Tipps für den Umgang mit dem Trotz

Hier schlägt die Diplompsychologin den Bogen zur häufig falsch verstandenen bedürfnisorientierten Erziehung. Deren Grundgedanke ist es, dass die Bedürfnisse aller Familienmitglieder dieselbe Bedeutung und Wertigkeit haben. Um diese zu erfüllen, ist ein Ausbalancieren der unterschiedlichen Erwartungen und Wünsche erforderlich. Steht ausschließlich das Bedürfnis des Kindes im Mittelpunkt beziehungsweise kann es immer und ungehindert seinen eigenen Willen ausleben, zentralisiert es sich zu sehr.

„Kinder lernen von und mit uns“, macht sie deutlich und fährt fort: „Wir müssen ihnen den Raum geben, damit sie ihre Bedürfnisse ausleben können und gleichzeitig Wirkungsstrategien

erlernen, um sich im Leben und im Umgang mit anderen zurechtzufinden.“ Aus dieser Maxime leitet sie auch die goldene Regel für das elterliche Verhalten während der Trotzphase ab: „Erwachsene müssen Orientierung geben, denn Kinder brauchen Nähe, sowie ein klares, verbindliches Verhalten, das Sicherheit und Stabilität vermittelt - eine verlässliche Instanz, den sprichwörtlichen Fels in der Brandung.“

Leider gibt es kein Patentrezept für den richtigen Umgang mit Trotzanfällen und dennoch lassen

sich einige allgemeingültige Handlungsempfehlungen festhalten. Dazu gehört zunächst einmal, sich als Eltern nicht durch die Extremsituation verunsichern zu lassen, sondern versuchen, ruhig zu bleiben. Darüber hinaus ist es nicht ratsam, während der akuten Trotzsituation zusätzlichen Druck bei-

spielsweise durch Festhalten oder eingeforderten Augenkontakt auszuüben. Auch Maßregelungen oder Bestrafungen sollte man vermeiden. Zielführender ist es vielmehr, sich ein, auf das Kind individuell zugeschnittenes, ritualisiertes Spektrum an Reaktionsmöglichkeiten anzueignen. Das kann bedeuten, für kurze Zeit gemeinsam den Raum oder die Situation zu verlassen beziehungsweise zu verändern. Wichtig hierbei ist es, das Kind nicht alleine zu lassen, sondern als stabile Vertrauensperson zu fungieren und nicht aus der Situation zu fliehen. Andere hingegen fordern Trost und Anteilnahme, wollen umarmt und gehalten werden.

Möglicherweise gelingt es auch, Trotzanfälle zu kanalisieren oder abzufangen, indem Mama und Papa sich viel Zeit nehmen und lernen, ihr Kind und seine Bedürfnisse richtig zu lesen. So können sie Rückmeldung auf die Bedürfnislage des Kindes geben und das Kind hat wiederum keinen Grund zu schreien. „Die Ich-Findung muss zwar auf jeden Fall gelebt werden, aber Schreien ist hierfür nicht zwangsläufig notwendig“, so Sabine König.

Wie aber nun reagieren, wenn das Kind an der Supermarktkasse lautstark und unmissverständlich nach dem nicht vorhandenen Eis verlangt? Im Falle einer sicheren und verlässlichen Beziehung weiß das Kind um die Liebe und das Verständnis seiner Eltern. Daher wird das „Nein“ laut König nicht als Bedrohung, sondern vielmehr als Kommunikationsangebot wahrgenommen – es lädt zur Interaktion ein. Denn Regeln, Grenzen und Verbote dienen zur Überprüfung der Belastbarkeit der Beziehung.

Das Kind hat Spaß an der Reibung und lernt im Konflikt mehr als in der Harmonie. Wichtig ist dabei, dass die Regelverantwortung beim Erwachsenen liegt, welcher mittels Präsenz statt übermäßig vieler Worte erzieht. Die Kinder wiederum reagieren auf die Kommunikationsatmosphäre und überprüfen für sich, ob der Erwachsene ernst zu nehmen ist. Einfache, kurze Sätze, die die positive Verhaltenserwartung beschreiben, sind zielführender als inflationäre Wiederholungen. Hektik und Stress hingegen nehmen der Botschaft ihre Ernsthaftigkeit. Außerdem sollte auf Wünsche und leere Drohungen ohne Konsequenzen oder Lautwerden verzichtet werden und stattdessen klare Verbindlichkeit vermittelt werden.

ZUR PERSON



Sabine König ist diplomierte Sozialpädagogin und Mutter von zwei mittlerweile erwachsenen Söhnen. Das Leistungsspektrum ihrer Praxis in Stuttgart-

Weilimdorf umfasst u.a. Hilfestellungen bei Beziehungs- und Erziehungsfragen, Supervision und Coaching, Fort- und Weiterbildungsangebote sowie Beratungs- und Unterstützungsangebote zu den Fragen der Säuglings- und Kleinkindzeit. koenig-s-kinder.de



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

PHYSIOTHERAPIE
FÜR SÄUGLINGE · KINDER · JUGENDLICHE · ERWACHSENE

bobath · vojta · castillo morales · atemtherapie
entwicklungsberatung · rückbildung · hausbesuche ·
therapie für intensivpflegepflichtige patienten

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



Kinderarzt
Praxis

Dr. med. Karin Mangelsdorf
Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin
Willkommen mit Ihrem Baby!
Tel. 0 71 41 . 92 64 21
kinderarztpraxis-mangelsdorf.de

Die Praxis mit dem Bär
Kompetent und freundlich

Am Marktplatz 6/1
71634 Ludwigsburg

TERMINE 2025

Infoabende mit Kreissaalführung

In den regelmäßigen Veranstaltungen erfahren Sie von Ärzten/-innen und Hebammen alles Wissenswerte zum Thema:

Die Geburt Ihres Kindes im Klinikum Esslingen
Sicher, individuell und geborgen



www.mkz.klinikum-esslingen.de

18.00 Uhr

- 03. Februar 2025
- 03. März 2025
- 07. April 2025
- 05. Mai 2025
- 02. Juni 2025
- 07. Juli 2025
- 04. August 2025
- 01. September 2025
- 06. Oktober 2025
- 03. November 2025
- 01. Dezember 2025

19.30 Uhr

- 20. Januar 2025
- 17. Februar 2025
- 17. März 2025
-
-
- 19. Mai 2025
- 16. Juni 2025
- 21. Juli 2025
- 18. August 2025
- 15. September 2025
- 20. Oktober 2025
- 17. November 2025
- 15. Dezember 2025



Klinikum Esslingen

Das Qualitätskrankenhaus





Geburt am Marienhospital Stuttgart

Unser Infoabend für werdende Eltern – zwei Mal im Monat donnerstags (online bzw. in Präsenz) In einem kurzen Vortrag erfahren Sie zunächst alles Wichtige zur Geburt am Marienhospital. Anschließend beantworten unsere Experten gerne Ihre Fragen! Alle Termine finden Sie auf unserer Webseite.

Kreißsaalführung per 7-minütigem Video

Wie unsere Entbindungsabteilung aussieht, erfahren Sie auch online. Hierzu einfach unseren YouTube-Kanal „Marienhospital Stuttgart“ aufrufen (Stichwort „Kreißsaalführung“).

Weitere Infos unter www.marienhospital-stuttgart.de

Eltern-Kind-Forum Botnang

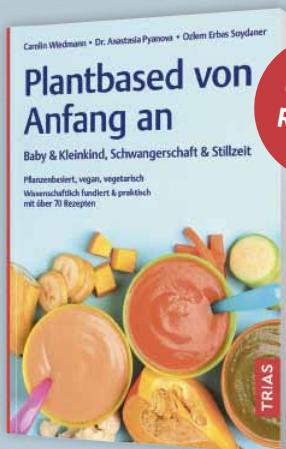


Spielgruppen nach Emmi Pikler,
Jesper Juul und Waldorfpädagogik
Systemische Beratung
Eltern Coaching

Hanne Dauner-Schäirer · Dipl.-Soz.päd. (FH)
E-mail: dauner-schaerer@gmx.de
www.eltern-kind-forum-online.de

Lecker, undogmatisch & wissenschaftlich fundiert

Stand 2/2024: Preisänderungen und Irrtum vorbehalten.



Über 70 Rezepte

Nutzen Sie die Vorteile einer pflanzenbasierten Ernährung

Wiedmann/Pyanova/Soydaner
Plantbased von Anfang an:
Baby & Kleinkind,
Schwangerschaft und Stillzeit
29,99 € [D] / 30,99 € [A]
ISBN 978-3-432-11832-1

Auch als E-Book

Bequem bestellen über www.trias-verlag.de

Schnuller adé!

Der Schnuller muss weg - aber wie?

von Monika Strack

Schnulli, Nuggi, Nunni, Duddu oder Diddi - so klingt eines der ersten Worte unserer Sprosslinge - gleich nach Mama oder Papa. Der Schnuller ist für viele Babys von enormer Wichtigkeit. Gesaugt wird nämlich nicht nur, um den Hunger zu stillen, sondern auch zur Beruhigung und zum Trösten. Aber irgendwann ist es dann soweit: Der Abschied vom Schnuller naht und kann zu einer echten Herausforderung für die ganze Familie werden.

Gründe für das Schnuller Abgewöhnen

Auch meine Kinder wollten ihren Schnuller partout nicht abgeben. Ich erinnere mich an mehrere Besuche beim Kinderarzt und nach dem dritten Lebensjahr beim Zahnarzt, wo das Thema Abgewöhnung im Raum stand. Zu diesem Zeitpunkt ist das Milch-Gebiss nämlich meistens bereits vollständig ausgebildet und das dauernde Nuckeln kann zu Fehlstellungen der Schneidezähne führen.

Außerdem weist die Gesellschaft für Zahngesundheit, Funktion und Ästhetik (GZFA) darauf hin, dass auch die Zunge in ihrer natürlichen Ruhelage gestört werde und somit die Sprach- und Schluckentwicklung beeinträchtigt werden können. Die Folge kann eine undeutliche Aussprache oder Lispeln sein.

Der richtige Zeitpunkt

Die Kinderärztin und Buchautorin Dr. Ursula Keicher empfiehlt in einem Interview der Süddeutschen Zeitung, dass Eltern unbedingt den richtigen Zeitpunkt abwarten sollten. Denn in einer Zeit großer Umbrüche oder familiären Veränderungen bräuchten die Kinder besonders viel Halt und Schutz.

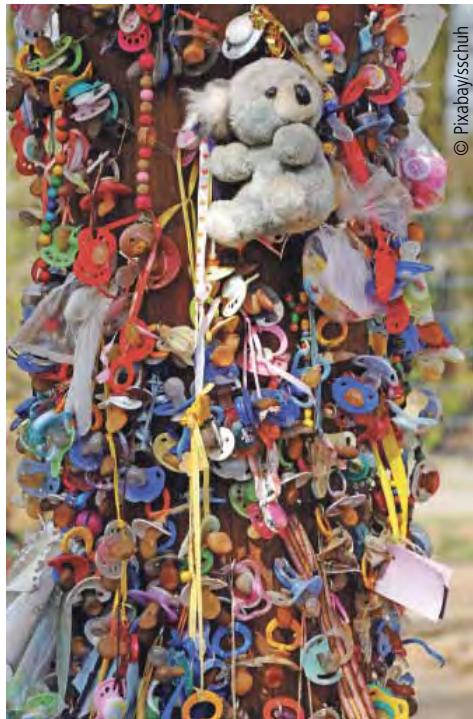
„Wenn gerade keine großen Veränderungen für das Kind anstehen und es ein bisschen autonomer wird, sich nicht mehr so an die Mutter klammert und wenn die Eltern merken, dass das Schnullern nur noch eine schlechte Gewohnheit ist, dann können sie ihn tagsüber schon mal verschwinden lassen“, erklärt Keicher.

Damit daraus kein Versteckspiel wird, rät sie, das Thema mit dem Kind zu besprechen. In etwa so: „Du bist doch so groß, du brauchst den Schnuller beim Spielen gar nicht mehr.“ Und wenn das Kind gut gelaunt spielt, den Schnuller beiseite räumen. Das führt bei vielen Kindern zu der Einsicht, dass sie ihn tagsüber tatsächlich nicht brauchen. Was tagsüber gelingt, kann nachts jedoch zur echten Herausforderung werden. Keicher plädiert

BUCHTIPP



Keicher, Ursula (Text), Gisela Dürr (Illustrationen), „Tschüss, mein kleiner Schnuller“, Pattloch-Verlag, 2006
32 Seiten, 9,95 Euro
ISBN 3629012779



Der Schnullerbaum ist ein guter Abschiedsort für den Schnuller.

dafür, das Schnullerthema nicht zu einem Machtkampf zwischen Eltern und Kind werden zu lassen und den Abschied auf keinen Fall zu erzwingen.

Ein Ersatz für den fehlenden Schnuller, beispielsweise ein Kuscheltier, könnte helfen - aber hauptsächlich wäre es in dieser Trennungsphase an den Eltern, den Verlust des Schnullers mit viel Verständnis, körperlicher Nähe, Aufmerksamkeit und Gesprächen auszugleichen, um dem Kind so die nötige Sicherheit zu geben.

Rituale, die den Abschied erleichtern

Abschiedsrituale können hier manchmal sehr hilfreich sein – denn die Kinder bekommen eine genaue Vorstellung davon, was mit ihrem Lieblingssauger passieren soll.

Dazu einige Ideen:

Dem **Weihnachtsmann oder Osterhasen** mitgeben: Weihnachten und Ostern sind gute Anlässe, um den Schnuller im Austausch für Geschenke an das Christkind oder den Osterhasen abzugeben.

An den **Schnullerbaum** hängen: Eine schöne Tradition aus Dänemark ist der sogenannte Schnullerbaum, den es in manchen deutschen Städten gibt. Hier können Kleinkinder ihre Schnuller an den Ästen aufhängen.

Die Schnullerfee: Ähnlich wie die Zahnfee holt sie sich in der Nacht den Schnuller ab und lässt zum Dank ein kleines Geschenk zurück. Bei uns durfte übrigens die Schnullerfee eine beträchtliche Ansammlung von Schnullern mit in ihr Feenreich nehmen.

Verschenken: Das Kind kann seinen Schnuller an ein jüngeres Baby aus dem Bekanntenkreis weitergeben.

Geschichten: Es gibt wunderbare Bilderbücher, in denen es um das Schnuller-Abgewöhnen geht.

Ab ins Wasser!

Spaß beim Babyschwimmen

von Andrea Krah-Rhinow

Schon Babys haben am Element Wasser große Freude. Auch wenn es beim Babyschwimmen nicht ums eigentliche Schwimmen geht, sondern eher um Wassergewöhnung und Bewegungserfahrungen, profitieren die Kleinen von verschiedenen Bewegungsreizen und einer Verbesserung des Körpergefühls. Außerdem stärkt das Babyschwimmen die Eltern-Kind-Bindung.

Die erste Berührung mit dem Schwimmbecken ist bei den Babys im Babyschwimmkurs sehr unterschiedlich. Während die einen freudestrahlend mit den Händen auf das Wasser schlagen, sind andere der kleinen Schwimmbadbewohner noch etwas zurückhaltender, schmiegen sich in ihren Windelbadehosen in den Arm der Mama oder dem Papa und betrachten das Wasser noch etwas skeptisch. Doch meist sind auch sie mit kleinen Übungen und Spielchen schnell zu begeistern.

„Babyschwimmkurse sind der perfekte Einstieg für die Kleinsten, um spielerisch Vertrauen zum Wasser aufzubauen“, sagt Sandra Rebmann, Schwimm- und Sportlehrerin. Es ermöglicht schon Kindern im Säuglingsalter ab vier Monaten, die Scheu vor dem Wasser abzulegen.

Auspowern und anschließend entspannt schlafen

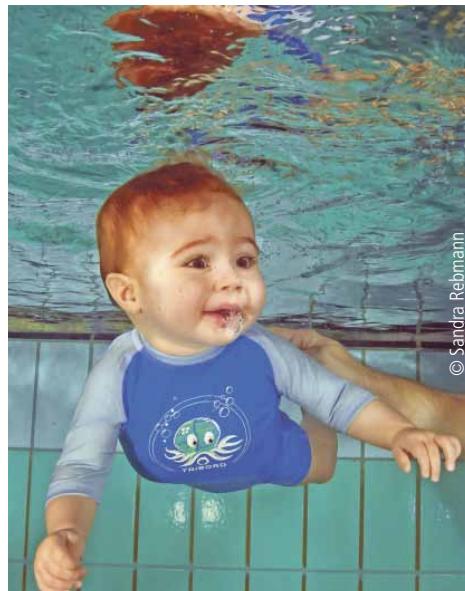
Babyschwimmen ist aber auch eine Möglichkeit, die motorischen Fähigkeiten zu fördern.

„Mir macht es immer wieder große Freude, wenn ich sehe, wieviel Spaß Eltern und Kinder im Wasser haben und die Säuglinge schrittweise immer aktiver werden, mit den Händen freudig auf das Wasser patschen, kräftig mit den Beinen strampeln und anschließend friedlich einschlafen“, sagt Nadja Schäfers, Kursleiterin und Autorin des Ratgebers „Babyschwimmen im ersten Lebensjahr“.

Zugegeben, eine Garantie gibt es für das sofortige Einschlafen im Anschluss nicht, aber die Erfahrung zeigt, dass die Kinder nach dem Erlebnis erschöpft und ausgepowert sind. Denn die Bewegung im Wasser erfordert viel Muskelkraft, Koordination und Kondition.

Gleichgewicht regulieren und Bewegungen koordinieren

Die Bewegungsreize im Wasser entstehen ganz automatisch, beispielsweise während die Eltern ihr Kind auf dem Arm seitlich durchs Wasser hin und her schwenken, so dass die Kleinen den Wasserdruck spüren und ihr Gleichgewicht regulieren



Der „Tauchreflex“ in den ersten Lebenswochen ermöglicht Babys das Unterwasserschwimmen.

müssen. Die Vor- und Rückwärtsbewegung hat ihren eigenen Effekt. Meist versuchen die Babys, im Wasser mit den Beinen mitzulaufen und testen Bewegungen aus, die an Land noch nicht möglich sind.

Die Babys profitieren vom Auftrieb, dem Druck und dem Widerstand. So werden die Kleinen bei den Bewegungen gestützt und stabilisiert. Dabei werden der Gleichgewichtssinn trainiert, die Sinne stimuliert und die Wahrnehmung gefördert.

Besonders Spaß macht vielen Kleinen auch das Tauchen, das durch den Tauchreflex in den ersten Lebenswochen für viele ganz selbstverständlich ist.

Das Wasser sollte eine Temperatur von 31 bis 33 Grad haben. „Warm genug, damit der Säugling nicht abkühlt, aber gleichzeitig noch ausreichend Kältereize bietet, so dass die Bewegung provoziert wird“, erklärt Schäfers.

Eltern-Kind-Bindung

Die intensive Beziehung zwischen Eltern und Kind beim Babyschwimmen ist ein weiterer wichtiger Effekt. „Wir im Hallenbad Sonnenberg legen großen Wert darauf, die Bindung zwischen Eltern und Kind zu stärken“, berichten die Mitarbeiter der dortigen Schwimmabteilung. Durch das gemeinsame Erleben im Wasser entstehen für Eltern und Babys besondere Momente, die das Gefühl der Verbundenheit fördern. Die körperliche Nähe im Wasser ermöglicht Zuneigung, Vertrauen und schafft Sicherheit, während die spielerischen Interaktionen die Kommunikation anregen.

TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

BABYSCHWIMMEN UND WASSER-GEWÖHNUNG IN UND UM STUTTGART

- Leo-Vetter-Bad, Hallenbad Sonnenberg, Hallenbad Zuffenhausen, Hallenbad Vaihingen, Hallenbad Münster, stuttgart.de/Bäderbetriebe
- Sportpädagogin Sandra Rebmann, S-Zuffenhausen, S-Münster, S-Burgholzhof, baby-kinderschwimmen-stuttgart.de

- Aquafun Schwimmschule, S-Süd, aquafun-schwimmschule.de
- Schwimmschule Herrmann, S-Süd, S-Hoffeld, schwimmschule-herrmann.com
- Marienhospital, marienhospital-stuttgart.de
- Elternschule Robert-Bosch-Krankenhaus, baby-kinderschwimmen-stuttgart.de
- F3, www.f3-fellbach.de
- Aquasport, aquasport.de
- Wunnebad Winnenden, wunnebad.de

MAMA / PAPA IST KRANK?

WIR KOMMEN!

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

familien
pflege
esslingen

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

Neue Kurse Baby- & Kleinkinderschwimmen

■ Kursbeginn Januar 2025

■ ab 4 Monate bis 4 Jahre

■ Stuttgart und Umgebung



www.aquababy.de



„Schbinbunnen?“

Wir verstehen Kinder.

Das Bad
im Bad, nur
für Kinder.

KINDERLAND
LEUZE

Öffnungszeiten: täglich von 8:00–21:00 Uhr
Am Leuzebad 2–6, 70190 Stuttgart
Telefon +49 711 216-99700



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
71132 Waiblingen

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

www.praxis-schlauzahn.de

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



FRAG MUTTI
www.frag-mutti.de

SABINE
ROLLI
TEAM



Zentrum für
Osteopathie,
Physiotherapie
und Naturheilkunde

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



Kurse & mehr...

Infoabende
Geburtsvorbereitungskurse
Akupunktur für Schwangere
Säuglingspflegekurse
Pilates
Rückbildungsgymnastik
PEKIP-Gruppen
Still- und Müttercafé
Babymassage-Kurse
Erste Hilfe bei Kindern

ELTERNSCHEULE
der St. Anna-Klinik
Obere Waiblinger Straße 109
70374 Stuttgart-Bad Cannstatt



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

Haus der
Familie
Stuttgart
01.02.2025
14:00-17:00 Uhr
BABY-UND KINDER-

Kleider
bazar

Tischreservierung ab 13.01.2025
Standgebühr 10 Euro

Café und Kinderflohmarkt im Hof
In Kooperation mit KiFaZ Daimlerstraße

www.hdf-stuttgart.de

Eine Meeresbrise mitten in der Stadt

Einblicke in die „Fellbacher Salzwelten“

von Isabell Westermayer

Fellbach - In den Fellbacher Salzwelten dreht sich seit 2011 alles um die heilsame Wirkung des Salzes.

„Das Herzstück der Fellbacher Salzwelten ist ein 60-Quadratmeter großer Salzstollen, der zu den größten in der Region zählt“, verrät uns Sandra Streitferdt, die Inhaberin der Salzwelten. An Boden und Wänden sind 32 Tonnen Kristallsalz verbaut. Über einem wölbt sich ein imposanter Sternenhimmel. Zauberhafte Lichteffekte an den Wänden, leise Musik und ein angenehmes Salzklima kreieren eine angenehme Atmosphäre. Es sind 12 Liegeplätze vorhanden, davon ein Salzbett und ein Doppelwasserbett, die zum Entspannen einladen.

Reine Salzluft wird durch ein großes Gradierwerk und durch Sole-Vernebler aus der Medizintechnik erzeugt. Streitferdt fügt stolz hinzu: „In dem nahezu strahlungsfreien Raum kann kein Elektrosmog gemessen werden und dieser ist wunderbar geeignet, um die Seele baumeln zu lassen und seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun. Obendrein ist er noch als Inhalations- und Vitalzentrum ISO-zertifiziert“. Der Persische Inhalationsraum eignet sich am besten für ungestörte Sitzungen zu zweit oder um für „sich zu sein“, auch für Intensivanwendungen, wenn eine akute Erkältung vorliegt.

In einem weiteren Raum, der als Salzhöhle kindgerecht gestaltet und ausgestattet ist, können



@fellbacher_salzwelten

Beim Spielen im Salzini geht die Zeit schnell vorbei sich Familien mit Kindern in der Salzluft entspannen, nebenbei spielen und den Bedürfnissen der Kinder gerecht werden. Kinderbücher, Spiele und Puzzles verwandeln den wohltuenden Aufenthalt einer 45-minütigen Sitzung im Salzini für Kinder und ihre Begleiter in eine abwechslungsreiche, kurze Spielzeit.

„Wir haben bisher gute Erfahrungen damit gemacht, wenn Kinder mit Atemwegsbeschwerden, Asthma oder Bronchitis Zeit im Salzini verbringen und damit ihr Immunsystem stärken können“, informiert uns die Expertin und Inhaberin der Salzwelten.

Fellbacher Salzwelten, Stuttgarter Str. 30, Fellbach, Öffnungszeiten und weitere Infos zur Terminierung von Inhalationssitzungen unter fellbacher-salzwelten.de

Pflanzliche Ernährung von Anfang an

Ratgeber des Trias-Verlages hilft weiter

Wie gestaltet man eine vollwertige, pflanzenbetonte Ernährung auch in Schwangerschaft, Stillzeit sowie im Säuglings- und Kindesalter gesund und bedarfsdeckend? Der Ratgeber „Plantbased von Anfang an: Baby & Kleinkind, Schwangerschaft & Stillzeit“ hilft.

In dem 250 Seiten starken Ratgeber wird gezeigt, wie der Nährstoffbedarf von Mutter und Kind auch mit vorwiegend pflanzlicher Ernährung sicher gedeckt werden kann. Die drei Autorinnen teilen ihre Begeisterung für Ernährungswissenschaften und ihren gemeinsamen Anspruch, Familien mit evidenzbasierten Empfehlungen dabei zu unterstützen, eine pflanzenbasierte Ernährung optimal umzusetzen.

Sie behalten dabei sowohl die Herausforderungen hinsichtlich der Nährstoffversorgung in sensiblen Lebensphasen im Blick als auch die Besonderheiten des Essverhaltens im Kindesalter. Ihr umfangreiches Fachwissen zu pflanzenbasierter Ernährung in Schwangerschaft, Stillzeit und im

Kindesalter ist in diesem Buch kompakt zusammengefasst und wird durch nährstoffoptimierte, pflanzenbasierte Rezepte ergänzt.

Carolin Wiedmann/Dr.

Anastasia Pyanova/Ozlem Erbas Soydaner, Plantbased von Anfang an: Baby & Kleinkind, Schwangerschaft & Stillzeit. Pflanzenbasiert, vegan, vegetarisch, Wissenschaftlich fundiert & praktisch mit über 70 Rezepten TRIAS Verlag, Stuttgart. 2024. 29,99 EUR

VERLOSUNG:
Wenn Sie eines von insgesamt 4 Exemplaren dieses Buches gewinnen möchten, schicken Sie uns bis zum 15. Januar eine Postkarte mit dem Stichwort „Plantbased“ an: Elternzeitung Luftballon, Nadlerstraße 12, 70173 Stuttgart.