

luftballon

DIE ELTERNZEITUNG DER REGION STUTTGART



Bunter Herbst

Rund um den Apfel

Rezepttipps
und mehr

Gesundheit und Therapie

Was gehört auf den Teller?

Richtige Ernährung
für eine gesunde
Entwicklung

Heft im Heft:



KinderKultur -
Angebote in
Stuttgart und Region

Nur bei uns!

Jeden Monat
über 1.000
Veranstaltungen
für Familien!



7

Aktuell: Missbrauch in der Kinderbetreuung

© pixabay/gerald



10

Bunter Herbst

© iStock/monkeybusinessimages

Titelthema: Rund um den Apfel
Der Herbst ist Erntezeit für eine der beliebtesten Obstsorten. Wir haben Rezepte, Veranstaltungen und weitere Tipps zusammengetragen.



14

Ausflug des Monats: An den Neckar nach Esslingen

© Kraljic

Aktuell

Die Kinderbeauftragte der Landeshauptstadt Stuttgart, Maria Haller-Kindler, bezieht Stellung im Luftballon
Warme Gemeinschaft statt kalter Kaffee:
Vernetzt durch die Elternzeit
Reihe „Inhabergeführt“:
Unique Kreativwerkstatt im Stuttgarter Lehenviertel
Gemeinsam Spielen in der kalten Jahreszeit
Wenn Vertrauen zerstört wird -
Missbrauch in der Kinderbetreuung

Dies & Das

Bunter Herbst

Titelthema: Rund um den Apfel - Rezepttipps und mehr
Kurz mal weg - Herbsturlaubstipps für Familien
Herbstferienangebote in der Region

Ausflug des Monats

Auf dem Hosenboden Richtung Neckar in Esslingen

Kultur

Das bunte alte Ägypten - Neue Ausstellung im Museum der Universität Tübingen
Neues Kindertheaterstück der Jungen WLB Esslingen
Neue Spielzeit im JES
„Monster Mia“ im Kino
Theater Liberi spielt „Dschungelbuch – das Musical“ im Theaterhaus

Buchtipps

Kleiner Rabe Socke wird 30 -
Erfolgsgeschichte wie im Bilderbuch

Gesundheit und Therapie

Titelthema: Was gehört auf den Teller?
Richtige Ernährung für eine gesunde Entwicklung
Mehr als nur Übergewicht - Adipositas bei Kindern und Jugendlichen und die Folgen
Wenn der kleine Rücken schon früh rebelliert - Ursachen und Prävention
Kurzsichtigkeit bei Kindern
Brandverletzungen im Kindesalter

Luftikus

Die kunterbunte Kinderzeitung

Veranstaltungskalender

Ausstellungen
Tageskalender Oktober
Impressum

Kurse, Beratung, Treffpunkte

Branchenverzeichnis
Luftikus Comic

Suche & Finde

Kleinanzeigen



4

4

5

6

7

8

10

12

13

14

16

16

17

18

18

19

20

22

23

24

25

26

27

27

40

54

54

55

54

54

55



© Krizina Tigge

17

Kultur: Neue Spielzeit beim Jungen Ensemble Stuttgart



© Aleksandar Nakic

20

Gesundheit und Therapie

Titelthema: Was gehört auf den Teller? Richtige Ernährung für eine gesunde Entwicklung

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist für Kinder besonders wichtig. Ob vegan, vegetarisch oder mit Fleisch – verschiedene Ernährungsformen können geeignet sein. Doch welche Lebensmittel und Nährstoffe braucht ein Kind wirklich, um gesund heranzuwachsen?



© Josef Kögel

27

Veranstaltungskalender Oktober

EDITORIAL



Herbstfreuden

Liebe Eltern,

so langsam zieht sich der Sommer zurück, und viele meiner Freunde und Bekannten bedauern dies ausdrücklich. Ganz anders geht es mir, denn ich genieße es, dass sich im Herbst die Luft wieder etwas frischer anfühlt und dass man länger draußen sein kann, ohne gleich ins Schwitzen zu kommen.

Außerdem freue ich mich jedes Jahr auf die wunderbare Laubfärbung, Wind und Regen und die schönen Früchte des Herbstes. Endlich mal wieder eine Kürbissuppe oder ein leckeres Pilzgericht genießen, Kohlroutaden und Quittengelee kochen. Pilze selbst zu sammeln, kann ein schönes Hobby für die ganze Familie sein. So habe ich es in meiner Kindheit in der Sächsischen Schweiz erlebt: Da ist die ganze Familie frühmorgens am Samstag oder Sonntag in den Wald gegangen und hat ganze Körbe voll Pilze nach Hause gebracht. Dort wurden sie vorsichtig gesäubert und mit Zwiebeln, Ei und Petersilie gekocht. Dazu gab es Kartoffelmus. Für mich ist dies eine meiner schönsten Erinnerungen an die Kindheit, deshalb habe ich es später mit meinem Mann und den Kindern fortgeführt. Wer mehr über Pilze und ihre Geheimnisse erfahren möchte, dem kann ich die Ausstellung im Haus des Waldes am 3. und 4. Oktober empfehlen.

Beliebte Herbstfrüchte sind zweifelsohne auch Äpfel, die jetzt vielerorts geerntet werden und frisch auf den Markt kommen. Was man sonst über dieses beliebte Obst wissen sollte, was man daraus Gutes kochen kann und welche Events sich um den Apfel ranken, hat unsere Redakteurin Christina Stefanou zusammengetragen (siehe Artikel auf den Seiten 10 und 11).

Immer mehr Familien nutzen den Herbst aber auch für Kurzreisen, da an beliebten Urlaubsorten weniger los ist und die Preise niedriger sind als in den Sommerferien. Ideen, wohin die Reise gehen kann, hat unsere Reisespezialistin Annette Frühauf zusammengetragen, und Sie finden sie auf Seite 12 in diesem Heft. Aber auch wer nicht verreist, kann hier vor Ort eine Menge erleben, unsere Ausflugsideen nutzen und bei vielen Kursen und Workshops kreativ sein.

Ein weiterer Grund für mich, weshalb ich den Herbst so mag, ist, dass die neue Saison in vielen Kultureinrichtungen wie Theatern, Museen und Konzertsälen beginnt und man wieder schöne Stunden bei kulturellen Highlights erleben kann. Was es Neues für Kinder und Familien gibt, kann man ab Seite 16 unter Kultur für Kinder in dieser Ausgabe finden, aber auch im Veranstaltungskalender und in unserem neuen Sonderheft „Kinderkultur“, das dieser Ausgabe beiliegt.

Wir wünschen Ihnen allen viel Spaß beim Lesen unserer neuen Ausgabe und einen schönen „goldenen“ Oktober!

Liebe Grüße

Schnelle Hilfe für Familien in Not

Wir sorgen dafür, dass Ihr Haushalt ganz in Ihrem Sinne weiterläuft

Wenn Sie aufgrund Krankheit, Unfall, Schwangerschaft, Entbindung Ihren Haushalt und Ihre Kinder nicht mehr versorgen können, springen wir für Sie ein.

Mit viel Engagement und Sachverstand kümmern wir uns darum, dass Haushalt und Kinder in Ihrem Sinne versorgt sind. Berufliche Qualifikation und berufsbegleitende Fortbildung befähigen unsere Angestellten, Ihren Erwartungen gerecht zu werden.

Die Kosten werden in der Regel von den Krankenkassen, der Rentenversicherung oder von Jugendämtern übernommen. Rufen Sie uns noch heute an. Wir besprechen mit Ihnen alle Möglichkeiten und helfen umgehend.

In aller Ruhe und diskret!

Mit Fachkräften aus Ihrer Region

cura familia

Jahnstr. 30 in 70597 Stuttgart

Tel. 0711 25298140

Fax 0711 782 7491

e-mail: cura-familia@landvolk.de

www.cura-familia.de



... damit alles bestens weiter läuft

Familienpflege/Haushaltshilfe im Katholischen Landvolk



DARF DER VERMIETER KÜNDIGEN?

Wir beraten und helfen Mietern
Jetzt Mitglied werden!

mieterverein-stuttgart.de



Einladung zur Weltstillwoche und zum „Still-In“ im StadtPalais

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

Liebe Eltern, liebe Luftballon-Lesende,

In der 40. Kalenderwoche findet jedes Jahr die Weltstillwoche statt. In diesem Jahr unter dem Motto „Stillen. Deine Superkraft!“ Die ersten Jahre mit einem Baby sind eine besondere Zeit - geprägt von großen Freuden und gleichzeitig von unterschiedlichen Herausforderungen für alle Eltern. Eine Zeit, in der Superkräfte nötig sind und entwickelt werden.

Das diesjährige Motto der Aktionswoche stellt die biologische Einzigartigkeit der Muttermilch in den Vordergrund - sie passt sich den individuellen Bedürfnissen des Kindes an und bietet optimalen Schutz -

und soll Mütter und Eltern ermutigen, das Potenzial des Stillens und die damit verbundenen Vorteile für sich zu entdecken und zu nutzen.

Dieses Anliegen unterstützen wir in Stuttgart mit einem vielseitigen **Programm vom 28. September bis 2. Oktober 2026:**

Jeden Abend finden Online-Vorträge rund um die Themen Stillen und frühkindliche Entwicklung und Begleitung statt. Zu den Referentinnen zählen Hebammen, Still- und Ernährungsberaterinnen sowie die Autorin Susanne Mierau.

Bei Bedarf steht Ihnen täglich von 10 bis 12 Uhr eine kostenfreie Stillberatung durch qualifizierte Hebammen zur Verfügung. Am Mittwoch, 30. September, öffnet das Café im StadtPalais – Museum für Stuttgart seine Türen für ein „Still-In“. Hier laden wir alle Eltern ein, in einem geschützten Rahmen zusammenzukommen und sich auszutauschen. Vor Ort können Sie eine Stillberatung nutzen und sich bei einem fachlichen Input zum Thema Kindergesundheit informieren. Alle stillenden und mit dem Fläschchen fütternden Mütter, Eltern und Familien mit ihren Kindern sind herzlich eingeladen zusammenzukommen, um dem Thema Stillen und Elternschaft ein lebendiges, vielfältiges Gesicht zu verleihen.

Ich freue mich auf Ihr Kommen und wünsche Ihnen und Ihrer Familie alles Gute!

Weitere Infos und das Programm zur Weltstillwoche finden Sie hier: fruehehilfen-stuttgart.de/aktuelles/weltstillwoche-2026 und im Veranstaltungskalender des Luftballon.

Ihre/Eure

Maria Haller-Kindler

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

STUTTGART

Warme Gemeinschaft statt kalter Kaffee

Vernetzt durch die Elternzeit

von Christina Stefanou

Die frisch gekochte Tasse Kaffee wird kalt, bevor man sie austrinken kann. Der Klassiker im Mama-Alltag. Das dachten sich auch Fatma und Sinem, als sie einen Namen für ihr Mom-Netzwerk gesucht haben. Die Initiative bietet auf Instagram @kalterkaffeemamas und WhatsApp Vernetzung, Austausch und Ausflugstipps für den Familienalltag an.

Die beiden Zweifachmamas haben viel gemeinsam, sie sind seit einem viertel Jahrhundert befreundet, arbeiten als pädagogische Fachkräfte, und als beide auch noch fast zeitgleich ihre Kinder bekommen haben, haben sie gemeinsam festgestellt, wie sich der Alltag plötzlich verändert.

„Obwohl wir die Kinder zuhause hatten, haben wir uns im Alltag alleine gefühlt, wir haben es vermisst, uns mit anderen auszutauschen“, beschreibt Fatma die Zeit, als die Kinder noch kleiner waren. „Wir dachten, lass uns doch vernetzen und unsere Erfahrungen austauschen, davon können andere Mamas sicher auch profitieren.“ So war im April letzten Jahres @kalterkaffeemamas zunächst als WhatsApp-Gruppe mit 30 anderen Müttern im Kreis Böblingen/Sindelfingen ins Leben gerufen worden, ein halbes Jahr später kam dann der Instagram-Account dazu. Bisher haben sich dem Netzwerk vor allem Mütter angeschlossen.

Orientierung und Vernetzung

Mittlerweile sind über 2.300 Eltern in regionalen Untergruppen organisiert, die Reichweite geht weit über Böblingen in die ganze Region hinaus, es gibt sogar Gruppen in Hessen und im Allgäu. Bei @kalterkaffeemamas ist alles kostenlos. Auf dem Kanal und in den Whats App-Gruppen finden Eltern Veranstaltungstipps, Ausflugstipps, Tipps für Playdates, Bastelideen und vieles mehr. Auch Business Moms finden eine Plattform, um ihr Geschäft vorzustellen und sich zu vernetzen. „Es gibt Gruppen, die sich für bestimmte Aktionen verabreden möchten“, sagt Fatma. „Wir organisieren das nicht, das machen die Gruppen dann selbst.“

Wenn die beiden Macherinnen etwas entdecken, was der Community gefallen könnte, wird es



Fatma Özdemir (links) und Sinem Tunar - die Gründerinnen des Mom-Networks

auf der Plattform geteilt. An Veranstaltungen und Auswahl mangelt es nicht in der Welt da draußen. „Wir haben festgestellt, dass Eltern manchmal sogar überfordert sind von den vielen Möglichkeiten, die es rundum für Kinder und Familien gibt“, erklärt Fatma den Erfolg ihres Netzwerks, „sie suchen Orientierung, und das bieten wir ihnen.“

Eine neue Idee sind Webinare für Eltern, „da sind wir aber noch in der Planung, wie wir es umsetzen und zeitlich stemmen können“, sagt Fatma. Beide Macherinnen betreiben @kalterkaffeemamas nämlich nebenberuflich, Sinem arbeitet in der Sprachförderung, Fatma in einer Krippe. Ob sie irgendwann einmal davon leben und ihre Berufe an den Nagel hängen wollen? Das sei gar nicht das Ziel, erklärt Fatma, das Angebot soll aus echten und authentischen Tipps bestehen. „Wir wünschen uns, dass sich Eltern auf unserer Plattform vernetzen und selbstständig weitere Gruppen bilden, ob regional oder themenbasiert.“

Ein weiterer Wunsch der beiden Initiatorinnen ist es, einen Kooperationspartner zu finden, unter dessen Hut und in dessen Räumlichkeiten zwei- bis dreimal im Jahr eine Veranstaltung auch in Präsenz stattfinden könnte. „Da kommt vielleicht eine Familienbildungsstätte oder eine kommunale Einrichtung in Frage“, erklärt Fatma. „Wir suchen noch.“

Kontakt: @kalterkaffeemamas

MEHR TREFFS:

Niemand muss einsam durch die Elternzeit gehen. Das war auch der Antrieb, als vor 28 Jahren der Luftballon gegründet wurde. Wir wollten aufzeigen, welche tollen Angebote für Familien es gibt, wo man andere Eltern treffen kann und welche Themen junge Familien bewegen. Wer andere Mütter und Väter kennenlernen

möchte, findet in Stuttgart und der Region viele niedrigschwellige Angebote, oft kostenlos und ohne Anmeldung: Elterncafés, Familienzentren, offene Treffs, Familienbildungsstätten, Häuser der Familie etc. Adressen findet man in jeder Ausgabe des Luftballon unter: Kurse, Beratung, Treffpunkte und online unter elternzeitung-luftballon.de

Kreativ sein und Lieblingsstücke entdecken

Unique Kreativwerkstatt



Annette Nickel vor ihrer Kreativwerkstatt im Stuttgarter Lehenviertel

von Isabell Westermayer

Es gibt sie noch: inhabergeführte Geschäfte, die mit ganz viel Herzblut, Persönlichkeit und Liebe zum Detail ein besonderes Sortiment zusammenstellen – und dabei weit mehr bieten als schöne Dinge. Die unique-Kreativwerkstatt von Annette Nickel im Stuttgarter Lehenviertel ist genauso ein Ort. Hier gibt es außergewöhnliche, farbenfrohe Lieblingsstücke und Geschenkideen, die man so vermutlich kein zweites Mal in Stuttgart findet. Und vor allem: Hier darf und soll man selbst kreativ werden.

Mitten in der quirligen Liststraße, im Erdgeschoss der Hausnummer 29, befindet sich die unique-Kreativwerkstatt in einem historischen, unter Denkmalschutz stehenden Wohn- und Geschäftshaus aus der Jugendstilzeit. Schon das farbenfrohe Schaufenster und die kleine Diskokugel vor der Tür machen neugierig. Dahinter wartet eine ebenso bunte und liebevoll gestaltete Kreativwerkstatt, in der es jede Menge zu entdecken gibt.

Gründerin Annette Nickel empfängt mich an einem sonnigen Julitag in der Liststraße. Die Diplom-Pädagogin, Montessori- und Handarbeitslehrerin führt mich durch die bunten Räumlichkeiten und erzählt begeistert von ihrer großen Leidenschaft: dem kreativen Arbeiten mit den eigenen Händen. „Ich war schon als Kind unglaublich gerne kreativ und habe es geliebt, Dinge selbst zu gestalten und etwas entstehen zu lassen“, erzählt sie. Diese Begeisterung ist bis heute geblieben – und genau die möchte sie in ihrer Werkstatt weitergeben.

Inspiration und Ausprobieren

Denn im unique geht es nicht darum, etwas perfekt zu können. Es geht um Inspiration, ums Ausprobieren, um Spaß und vor allem um das schöne Gefühl, am Ende etwas in den Händen zu halten, das man selbst erschaffen hat. Ein persönliches Einzelstück eben. „Ich finde es wunderbar, wenn Menschen nach einem Kurs ihr eigenes Werk anschauen und stolz darauf sind. Dieses Gefühl, etwas mit den eigenen Händen geschaffen zu haben, ist etwas ganz Besonderes“, schwärmt die Inhaberin.

In der lichtdurchfluteten, farbenfrohen Kreativwerkstatt finden die verschiedenen Kurse statt, die

Nickel gemeinsam mit ihrem Team anbietet. Das Programm ist bewusst vielfältig und wird immer wieder durch neue Themen und Kurse ergänzt. So gibt es kreative Angebote für Kinder ab zehn Jahren, die natürlich genauso für Erwachsene geeignet sind. Ob Bag Design, Makramee, I-Cord, Glass Design, Candle Design oder Shell Design – hier darf gestaltet, ausprobiert und experimentiert werden.

Angebote für Kinder

Und auch die Kleinsten kommen im unique auf ihre Kosten: Im Early English Club können Kinder bereits ab vier Jahren spielerisch und kreativ erste Erfahrungen mit der englischen Sprache sammeln. Für Erwachsene und Fortgeschrittene gibt es ebenfalls passende Angebote, beispielsweise beim Advanced Knitting Design, bei dem Strick-Skills auf das nächste Level gebracht werden.

Viele der Kreativkurse können außerdem wunderbar als gemeinsames Erlebnis gebucht werden – etwa für einen Geburtstag, eine Babyshower, einen Mädelsabend oder einen Jungesellinnenabschied. Besonders beliebt sind beispielsweise die Kurse rund ums Gestalten von Sekt- und Weingläsern. Gemeinsam kreativ sein, lachen, quatschen und am Ende ein ganz persönliches Erinnerungstück mit nach Hause nehmen – so schön kann ein Abend bei unique sein.

„Im unique geht es darum, gemeinsam kreativ zu sein, sich inspirieren zu lassen und schöne Erinnerungen zu schaffen“, teilt Nickel ihre Begeisterung mit uns. Dafür bietet ihre Kreativwerkstatt nicht nur Kurse, sondern auch einen Concept-Store mit besonderen Geschenkideen, kurioseem Kram und jeder Menge Dinge, die man nicht an jeder Ecke findet.

Der Name unique steht dabei für das Besondere und Individuelle – für Dinge, die Persönlichkeit haben und nicht von der Stange kommen. Vor allem aber steht unique für die Freude daran, selbst etwas zu erschaffen.

unique Kreativwerkstatt, Liststraße 29, S-Süd, T. 55040966, unique-kreativwerkstatt.com

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



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

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



www.lessing-schulen.de
Grundschule - Realschule
Gymnasium G9 - VABO

@lessingschulen
@manfred_ehringer
grundschule
Zuckerfabrik 7
70376 Stuttgart



Zertifizierte
mykie®-Praxis



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

mykie steht für myofunktionelle Kieferorthopädie. Als mykie®-Partner bietet unsere Praxis Kindern eine Therapie zur rechtzeitigen und schonenden Lenkung des Kiefer- und Gesichtswachstums mit dem Ziel, aufwendige Behandlungen zu vermeiden.

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



© mophoto / photocase.de

**FAMILIENPFLEGE UND
HAUSHALTSHILFE**
IM STADTGEBIET STUTTGART



RUFEN SIE
UNS AN:
0711 2865095

KATHOLISCHE FAMILIENPFLEGE STUTTGART e.V.

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

boys&girls®

Anjas Kinderschuhe
www.boys-and-girls-stuttgart.de

Alles was
Kinderfüße
glücklich macht.

Stuttgarter Str.122
70469 Stuttgart
07 11 - 50 46 61 36



And the winner is ...

Gemeinsam Spielen in der kalten Jahreszeit



Im Herbst werden wieder häufiger die Spiele ausgepackt.

von Sabine Rees

Nun beginnt langsam die kühlere Jahreszeit. Ideal, um mal wieder die Spieleschublade zu öffnen und einen gemeinsamen Familienspielnachmittag zu machen. Wir haben uns mit dem Spieleexperten und -redakteur Wolfgang Lüdtke unterhalten und ihn nach Tipps für eine gelingende Familienspielzeit gefragt.

Herr Lüdtke, was zeichnet ein gutes Familienspiel aus?

Bei Familienspielen ist es wichtig, dass man leicht ins Spiel hineinfällt. Am besten geht das mit kurzen oder einfach vermittelbaren Regeln. Wichtig ist auch, dass alle gleichberechtigt sind und gleiche Chancen haben. Das sorgt für eine gute Grundstimmung. Wenn das Spiel dann auch noch mit sich bringt, immer wieder interessant und spannend zu sein - beispielsweise durch Zufallselemente - dann steht einem guten Familienspiel nichts mehr im Wege.

Was drücken Eltern aus, wenn sie mit ihren Kindern spielen?

Sie zeigen Ihnen damit, dass sie sie ernst nehmen und dass sie gleichberechtigte Mitspieler sind. Eltern können vermitteln, dass man auch mal verlieren darf, ohne gleich das Spielmaterial vom Tisch zu fegen. Und sie können vermitteln, dass man auch gewinnen kann, ohne über die unterlegenen Mitspieler zu triumphieren.

Können auch schon kleine Kinder bei Gesellschaftsspielen mitmachen?

Regelspiele, also das Spielen nach Anleitung, kann man mit Kindern schon ab etwa vier oder fünf Jahren machen. Natürlich haben Kinder bei

Memo-Spielen schon in jüngerem Alter Spaß und ebenso bei einfachen Puzzle-Spielen.

Und auf was sollte man bei der Spieleauswahl achten?

Grundsätzlich ist es gut, sich an der Altersempfehlung auf den Spieleschachteln zu orientieren. Bei Spielen ab sechs Jahren können schon etwas mehr Regeln hinzukommen. Dennoch sollten es nicht zu viele sein. Der Glücksfaktor spielt eine wichtige und ausgleichende Rolle. Die Spieldauer sollte bei circa 20 bis 30 Minuten liegen. Ab acht Jahren können Kinder schon Spiele spielen, bei denen es auch auf Planung ankommt. Diese dürfen 30 bis 45 Minuten betragen.

Ab zehn Jahren kann man mit seinen Kindern die meisten Spiele spielen. Diese Spiele dürfen schon 60 Minuten und - wenn sie durchgehend spannend sind - auch länger sein. Hier spielt das Glück weiterhin eine Rolle, aber die eigenen Entscheidungen überwiegen. Spiele ab zwölf Jahren sind meist geeignet für Spieler, die schon einige Erfahrung mit dem Spielen haben. Diese Spiele sind meistens komplexer und werden häufig auch in reinen Erwachsenenrunden gespielt, die eine spielerische Herausforderung suchen.

Wie damit umgehen, wenn ein Kind beim Verlieren in Rage gerät?

Zunächst ist es wichtig, als Erwachsener ein solches Verhalten nicht vorzumachen. Außerdem sollte man, wenn man gegen das Kind gewinnt, dies nicht zu sehr betonen. Man kann durchaus darauf hinweisen, dass das Glück im Spiel eine Rolle gespielt hat und beim nächsten Mal alles anders aussehen kann.

Vielleicht bietet man dem Kind eine zweite Partie an. Wichtig ist zu vermitteln, dass es keine Schande ist zu verlieren.

Was versteht man unter Teamspielen?

Dabei werden die Teilnehmer in zwei oder mehr Gruppen (= Teams) aufgeteilt. Innerhalb der Teams spielt man kooperativ, alle ziehen an einem Strang.

Aber die Teams untereinander stehen im Wettbewerb. Am Ende wird ein Team gewinnen. Teamspiele eignen sich sehr gut für kommunikative Spiele, bei denen man gemeinsam Aufgaben erfüllt.

ZUR PERSON:



Wolfgang Lüdtke,
arbeitet seit vielen Jahren
für den KOSMOS Verlag
als Spieleredakteur.

Wenn Vertrauen missbraucht wird

Der Fall aus Weinstadt, seine Folgen für betroffene Familien
– und worauf Eltern achten können

von Leonore Rau-Münz und Thomas Münz

Weinstadt - In einem aktuellen Fall im Remstal kam es zu einem schwerwiegenden Fall von Kindesmissbrauch. Für Eltern ist dieses Szenario eine Horrorvorstellung. Wie ist der aktuelle Stand in dieser Sache, und wie geht es betroffenen Familien? Welche Anzeichen können unter Umständen auf einen Missbrauch hindeuten?

Anlass für diesen Artikel ist der schwere Kindesmissbrauchsfall aus Weinstadt, wo ein Tagesvater ihm anvertraute Kleinkinder über Jahre missbraucht hat. Das Urteil gegen den ehemaligen Tagesvater ist gesprochen. Er muss für den schweren sexuellen Missbrauch in mehr als 40 Fällen an mindestens acht Kindern zwischen knapp einem und zwölf Jahren für neun Jahre und sechs Monate ins Gefängnis, mit anschließender Sicherheitsverwahrung. Gegen das Letztere ist er in Revision gegangen.

Damit ist aber nur ein Teil des Falles beendet, denn gegen seinen Sohn wird weiter ermittelt, auch dieser soll sich am Missbrauch beteiligt haben. Da dieser zum Zeitpunkt des Missbrauchs minderjährig war, muss geprüft werden, in welchem Umfang er strafrechtlich verantwortlich gemacht werden kann. Der junge Mann ist im Wohnort seines Vaters und der betroffenen Familien nach wie vor auf freiem Fuß, was für viele Familien unerträglich ist.

Vielen Menschen im Umfeld fällt es schwer, die Zurückhaltung der Justiz nachzuvollziehen. Besonders Eltern fragen sich, warum ein so schwer Beschuldigter nicht in Haft kommt.

Wie geht es betroffenen Familien heute?

Eine betroffene Mutter, die zwei Kinder beim Verurteilten in Betreuung hatte, berichtet von ihrem aktuellen Familienleben, das seit der Aufdeckung des Missbrauchs völlig aus dem „Ruder gelaufen ist“. Die ganze Familie hat gesundheitliche Probleme. Und vor allem beide Kinder leiden unter Alpträumen, Phobien, Panikattacken und einer gestörten Mutter-Kind-Bindung. Die Eltern suchen für den Vierjährigen verzweifelt einen neuen Kita-Platz außerhalb des Heimatortes, weil der Ort zu angstbesetzt ist.

Insgesamt ist das Verbleiben der ganzen Familie an diesem Wohnort nicht mehr zu ertragen, weil der Beschuldigte immer noch präsent ist. Also suchen sie ein neues Zuhause. Beide Kinder befinden sich derzeit in Therapie. Bei der Suche danach waren die Eltern völlig auf sich gestellt.

Was sagt der Tageselternverein zum Fall?

Der verurteilte Tagesvater war Mitglied im Tageselternverein Waiblingen, deren Vorsitzende Gisela Stecher von diesem Fall immer noch entsetzt ist über die kriminelle Energie des Verurteilten. Gleichzeitig möchte sie sich engagieren, dass die Kindertagespflege durch diesen Einzelfall nicht



© pixabay/gerald

stärker beschädigt wird. Die sorgfältige Überprüfung der Tagesmütter und –väter durch das Jugendamt und den Tageselternverein gehört zum Alltag. „Doch trotzdem gibt es keine hundertprozentige Sicherheit, denn leider kann man nicht in das Innere eines Menschen schauen“, bedauert Gisela Stecher im Gespräch.

Welche Lehren kann man ziehen?

Worauf sollten Eltern achten? Welche Anzeichen können auf einen Missbrauch hindeuten? Wichtig sind ein aufmerksames Umfeld und vertrauensvolle Bezugspersonen, die Verhaltensänderungen registrieren, gesprächsbereit sind und Unterstützung anbieten. Folgende Verhaltensänderungen können Kinder an den Tag legen: Ängstlichkeit, Aggressivität, Leistungsabfall, Rückzugstendenzen oder sexualisiertes Verhalten. Auch körperliche Beschwerden wie Kopf- oder Bauchschmerzen und Schlafstörungen können wichtige Hinweise sein.

Aber nicht jedes Kind verändert sich durch sexuelle Gewalt. Manche tun alles dafür, um nicht aufzufallen, weil sie die Konsequenzen der Aufdeckung zu stark fürchten.

So ist der aktuelle Missbrauchsfall auch nicht dadurch offenkundig geworden, weil sich die Kinder auffällig verhalten haben, sondern weil das Landeskriminalamt Bayern Bilder des verurteilten Tagesvaters im Darknet gefunden hat.

Eine Übersicht von Beratungsstellen in der Region findet man bei der Landeskoordination spezialisierter Fachberatung bei sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend unter lksf-bw.de, weitere Infos zum Thema „Woran erkennt man, dass ein Kind oder Jugendlicher missbraucht wurde?“ findet man auf der Website der Missbrauchsbeauftragten unter beauftragte-missbrauch.de

*Notfall im Alltag?
Wir helfen!*

**Familienpflege
+ Haushaltshilfe**

Rufen Sie uns an:

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

im Landkreis Rems-Murr
07 1 51 1 69 31 55
www.familienpflege-rem-s-murr.de
Kath. Familienpflege
Rems-Murr

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

14. November 2026

Fachvorträge – Patientenberichte – Mitmachangebote – Vorsorgeuntersuchungen

09.00 – 14.00 Uhr Eintritt frei, ohne Anmeldung!

FORUM (Haus 15) & Eingangsbereich (Haus 9)

Gefäßtag im Klinikum Esslingen:
Lebensrettende Vorsorge zum Anfassen
Unser Aktionstag informiert über

**Aortenerkrankungen
Schlaganfallvorsorge &
moderne Gefäßmedizin**



Hirschlandstraße 97 · 73730 Esslingen
www.klinikum-esslingen.de

Klinikum Esslingen
Das Qualitätskrankenhaus

Schönes auf der Messe in Münsingen

Zum 18. Mal findet die **Herbstmesse „schön&gut“** im **Albgut** in Münsingen im Herzen des Biosphärengebiets Schwäbische Alb statt. Vom 29. Oktober bis zum 1. November werden in den ehemaligen Kornspeicherhallen regionale Produkte und Spezialitäten präsentiert. Es gibt Angebote für den Gaumen und für das Auge, zur Inspiration und zum Wohlfühlen. Für Groß und Klein ist etwas dabei.



© Clara Schäfer

Kinder können zum Beispiel in der Filzwerkstatt kreativ werden, Schafen begegnen und dem Schäfer über die Schulter gucken.

Geöffnet ist von Donnerstag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr. Die Tageskarte kostet 12 Euro, Kinder, Schüler, Studenten und Azubis haben freien Eintritt.

Infos unter schön-und-gut.com

Fieber am Montag, Hand-Mund-Fuß vor dem Urlaub – und kaum ist ein Infekt überstanden, folgt der nächste.

Familienärztin und Medfluencerin

Dr. med. Celine Schlager zeigt in dem gerade beim Triasverlag erschienenen Ratgeber praxisnah und wissenschaftlich fundiert, wie Eltern das Immunsystem ihrer Kinder stärken können. Dabei erklärt sie, welche Rolle Darmgesundheit, Ernährung, Mikronährstoffe, Schlaf, Bewegung und Medienkonsum für die Abwehrkräfte spielen. Auch bewährte Hausmittel sowie Hinweise, wann ein Arztbesuch wichtig ist, sind Themen des Buches.



Celine Schlager, Wie du das Immunsystem deines Kindes stärkst und Infekte reduzierst, Triasverlag Oktober 2026, ISBN 9783432122069, 24,- Euro



© Wilhelma Stuttgart/Birger Meierjohann

Halloween in der Wilhelma, 31. Oktober, 8.15 bis 20 Uhr, nur Eintritt, wilhelma.de



Ideenwerkstadt-Messe

Unter dem Motto „**Deine Idee. Dein Werk. Deine Stadt.**“ lädt die Stuttgarter Jugendhaus Gesellschaft (stjg) auch 2026 wieder Kinder und Jugendliche zur Ideenwerkstadt-Messe ein. Vom **15. bis 17. Oktober** heißt es: Experimentieren, Staunen und Selbermachen.

Die jungen Besucherinnen und Besucher können die vielfältigen Werkstattangebote der Stuttgarter Jugendhäuser kennenlernen und direkt selbst loslegen. Das Programm reicht von Stop-Motion-Filmen, Buchbinden und Laubsägen über Laserarbeiten und Upcycling bis hin zu Robotern. Auch beim Malen, Steinbildhauerei, Emaillieren und Origami kann sich ausprobiert werden.

Auf dem Außengelände rund um die Messe gibt es vielfältige Angebote zum Bewegen und Spielen. Wie Wissenschaft auf der Theaterbühne aussehen kann, zeigt beim Familientag am Samstag das interaktive Tüfteltheater Berlin. Die Ideenwerkstadt-Messe findet im Jugendhaus das CANN und in der angrenzenden Skatehalle Stuttgartpark statt, direkt hinter dem Canstatter Bahnhof in Stuttgart.

Ideenwerkstadt-Messe, 15. bis 17. Oktober,

Do/Fr 13.30-17 Uhr, Sa 11-17 Uhr,

Tüfteltheater Berlin am Samstag um 14 & 16 Uhr, der Eintritt ist an allen Tagen frei, ideenwerkstadt.net

Dies & Das



Gut informiert auf dem inklusiven Bildungsweg

Wie gelingt Inklusion in Kindergarten und Schule? Wer unterstützt Familien auf dem Weg zu einem inklusiven Bildungsplatz, und welche Stellen sind zuständig? Antworten auf diese und weitere Fragen bietet das **Forum Inklusion Stuttgart am Freitag, 16. Oktober 2026, von 15.30 bis 18 Uhr** in der Turn- und Versammlungshalle Hallschlag im Römerkastell.

Wie bereits beim ersten Forum können sich Eltern, Fachkräfte und Interessierte an Informationsständen persönlich beraten lassen. Ämter der Stadt Stuttgart, das Staatliche Schulamt, Schulen, Fachkräfte sowie Organisationen und Vereine informieren über Angebote, Abläufe und Zuständigkeiten.

Neu ist, dass erstmals auch inklusive Kindergärten vertreten sind. Zudem stellen sich inklusive Grundschulen und weiterführende Schulen vor. Kurze Fachvorträge im Foyer informieren über den Weg zu einem inklusiven Kindergarten- oder Schulplatz. Die Schickhardt-Gemeinschaftsschule gibt außerdem Einblicke in ihre inklusive Praxis. Veranstaltungsort ist die Rommelstraße 3a, Stuttgart-Bad Cannstatt.

Weitere Informationen: 0711-bildung-inklusiv.de.

Herbst voller Abenteuer im Mercedes-Benz Museum



©Mercedes-Benz AG · Foto: Thomas Niedermüller



©Mercedes-Benz AG · Foto: Thomas Niedermüller

Neue digitale Kinderrallyes, kreative Ferienworkshops und der beliebte Laternenumzug: Im Mercedes-Benz Museum warten in diesem Herbst viele Erlebnisse auf Familien.

Wenn die Tage kürzer werden, lohnt sich ein Ausflug ins Mercedes-Benz Museum besonders. Familien können die Ausstellung neu erleben und spannende Angebote rund um Mobilität, Technik und Kreativität entdecken.

Mit Ben und Mona auf Entdeckungstour

Die neuen digitalen Kinderrallyes laden Kinder und ihre Familien dazu ein, das Mercedes-Benz Museum spielerisch zu erkunden. Mit der kostenlosen Rallye-App erleben sie gemeinsam mit den digitalen Begleitern Ben und Mona spannende Abenteuer zwischen den Fahrzeugen und Exponaten. Quizfragen, Geschichten und interaktive Aufgaben machen

Technik- und Automobilgeschichte lebendig. Für Kinder ab sechs Jahren führt Ben mit der „Mission Erfindergeist“ auf die Spuren genialer Ideen und technischer Meilensteine. Ältere Kinder entdecken mit Mona auf der „Mission Mobilität“ die Entwicklung des Automobils von den Anfängen bis heute.

Kreative Herbstferien in der Podcast-Werkstatt

In den Herbstferien können junge Medienfans im Alter von elf bis 14 Jahren selbst zu Podcasterinnen und Podcastern werden. Gemeinsam mit den Radiorabauken lernen die Teilnehmenden im zweitägigen Herbstferienprogramm „Podcast-Werkstatt“ (Teilnahmegebühr: 69 Euro), wie aus einer Idee eine spannende Podcast-Folge entsteht. Sie recherchieren Themen, stehen vor dem Mikrofon, führen Interviews und bearbeiten ihre Aufnahmen am PC. Spielerische Stimmübungen

helfen dabei, sicher und abwechslungsreich zu moderieren. Am Ende nehmen die Jugendlichen ihre erste eigene Podcast-Folge mit nach Hause.

Technik-Workshops

Wer Technik lieber praktisch erlebt, kann in den neuen Workshops selbst Hand anlegen. Beim Putzroboter-Workshop (Teilnahmegebühr: 39 Euro inklusive Material) bauen Kinder ihren eigenen kleinen Roboter von der Verdrahtung bis zur Mechanik. Im Viertaktmotor-Workshop (Teilnahmegebühr: 39 Euro inklusive Material) entsteht ein Modell, das anschaulich zeigt, wie Kolben und Ventile in einem Motor zusammenspielen.

Beide Workshops dauern jeweils zwei Stunden und vermitteln technische Zusammenhänge auf verständliche und spielerische Weise. Die Modelle können anschließend mit nach Hause genommen werden.

Lichterzauber beim Laternenumzug

Ein Höhepunkt für viele Familien ist der große Laternenumzug am 9. November. Gemeinsam mit dem VfB Stuttgart, dem Fritze-Club, der Elternzeitung Luftballon und dem Radiosender DIE NEUE 107.7 lädt das Mercedes-Benz Museum zu einem stimmungsvollen Umzug vom Mercedes-Benz Museum bis zum Stadion des VfB Stuttgart ein.

Tausende Lichter sorgen für eine besondere Atmosphäre. Den Abschluss bildet das gemeinsame Singen von Laternenliedern in der MHPArena. Die Teilnahme ist kostenlos:

www.mercedes-benz.com/laternenumzug

Weitere Informationen zu allen Kinder-, Kreativ- und Ferienangeboten gibt es unter:

www.mercedes-benz.com/kinder



©Mercedes-Benz AG · Foto: Thomas Niedermüller



©Mercedes-Benz AG · Foto: Thomas Niedermüller

Bunter Herbst!

Rund um den Apfel

**Vorrat für das Winter-Lieblings-
Apfelmus mit Zucker und Zimt**
(Reicht für 3-4 Gläser):

2 kg Äpfel, lecker sind Sorten wie Boskop, Rubinette, Pink Lady; 200 ml Wasser; Zucker-Zimt-Mischung aus 70 g Zucker und einem halben Teelöffel Zimt; 1 Bio Zitrone; Schraubgläser oder Einmachgläser

Äpfel schälen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Braune Stellen abschneiden. Äpfel in Stücke schneiden und anschließend in einem Topf mit Wasser aufkochen. So lange dünsten, bis die Äpfel weich sind. In der Zwischenzeit die bereitgestellten Gläser sterilisieren, dazu entweder sehr heiß ausspülen oder in Wasser abkochen, auf einem Geschirrtuch abtropfen lassen. Die weichen Äpfel je nach gewünschter Konsistenz pürieren, mit Zitronensaft und Zucker-Zimt abschmecken und nochmals kurz aufkochen. Anschließend in die Gläser füllen und gut verschließen. So lecker! Ob davon bis zum Winter etwas übrigbleibt?



**An apple a day,
keeps the doctor away**

Was so viel heißt wie, wer jeden Tag einen Apfel isst, bleibt gesund. Äpfel enthalten kaum Fett und wenig Kalorien, dafür reichlich Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Ein Apfel besteht zwar zu 85 Prozent aus Wasser, vitaminreiche Sorten wie Boskop oder Jonagold können aber bis zu 60 Prozent des täglichen Vitamin-C-Bedarfs decken. Dazu kommen B- und E-Vitamine und jede Menge Mineralien wie Kalium, Natrium, Magnesium, Calcium und Eisen. Die meisten Vitamine sitzen direkt unter der Schale. Deswegen ist es gerade für die Kleinen wichtig, dass Äpfel ungespritzt bzw. unbehandelt sind – was klar für heimische Sorten spricht. Natürlich trotzdem gut waschen.

**Apfelsaft selber machen
auch ohne Entsafter**

Für einen Liter Saft braucht man ungefähr zwei Kilogramm Äpfel, dazu einen Mixer oder Pürierstab, Mulltuch, Schüssel.

Die Äpfel waschen, entkernen, in kleine Stücke schneiden und im Mixer oder mit dem Pürierstab zerkleinern, etwas Wasser dazugeben, dann geht es leichter. Die dickflüssige Apfelmasse in ein Mulltuch geben und über einer Schüssel kräftig auswringen. Den selbstgepressten Apfelsaft kann man sofort trinken. Allerdings ist er ziemlich süß, weil er viel Fruchtzucker enthält. Deshalb mit so viel Wasser verdünnen, wie man es geschmacklich möchte.





Streuobstwiesen gegen Allergien

Die Streuobstwiesen sind wieder in. Nachdem die Bewirtschaftung der Streuobstwiesen viele Jahre zurückging, steigt das Interesse an dieser artenreichen Kulturlandschaft wieder. Streuobstwiesen bieten zahlreichen Insekten, Vögeln und kleinen Säugetieren Heimat und Nahrung. Mehr als 5.000 verschiedene Tier- und Pflanzenarten leben in den Streuobstgebieten zwischen Alb und Neckar. Alte Apfelsorten kommen somit wieder auf den Markt. Das tut auch Allergikern gut, denn Sorten wie Boskop, Berlepsch oder Goldparmäne werden nach einer BUND-Studie besser vertragen, als zum Beispiel Golden Delicious oder Granny Smith. Die Streuobstsorte des Jahres, den Öhringer Blutstreifling, gibt es zum Beispiel beim Gartenspezialisten Campo Verde in Möglingen. haeussermann.com



Lied „In einem kleinen Apfel“

*In einem kleinen Apfel
da sieht es niedlich aus;
es sind darin fünf Stübchen,
grad wie in einem Haus.
In jedem Stübchen wohnen
zwei Kernchen, braun und klein,
die liegen drin und träumen
vom lieben Sonnenschein.
Sie träumen auch noch weiter
gar einen schönen Traum,
wie sie einst werden hängen
am lieben Weihnachtsbaum.*

(Volksgut)



Apfelringe trocknen

Damit kann man sich um den Verstand knuspern oder eine hübsche herbstliche Deko herstellen. Säuerliche Äpfel waschen und gut abtrocknen, das Kernhaus mit Hilfe eines Kernhausschneiders herausholen. Die Äpfel mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden. Die Ringe auf einem Backpapier auf den Rost des Backofens legen, die Backofentür einen Spalt offen lassen. Dazu zum Beispiel ein zusammengerolltes Handtuch in den Spalt legen. Bei 50 Grad Umluft ungefähr drei bis dreieinhalb Stunden trocknen.

Apfelfeste in der Region

- 15. Mössinger Apfelwoche, vom 28. September bis 4. Oktober, Höhepunkt und Abschluss ist das Mössinger Apfelfest am Sonntag, den 4. Oktober, auf dem Löwensteinplatz, netzwerk-streuobst.de
- Apfelfest in der Bietigheimer Altstadt mit verkaufsoffenem Sonntag am 11. Oktober von 13 bis 18 Uhr, aktive-unternehmer.de/events/apfelfest-11-10-2026-innenstadt-bietigheim
- Apfelerntetag im Freilichtmuseum Beuren mit freiem Eintritt für alle, die beim Ernten helfen, am Samstag, 3. Oktober
- Apfelfest auf dem Obsthof Kerner, mit Bastelspaß und Kindermitmachaktionen, Kirchheimer Straße 159, Dettingen unter Teck, Sonntag 11. Oktober 11 bis 17 Uhr
- Apfelernte 2026 mit der DAV Streuobstinitiative, Tübingen-Weilheim beim Forsthof, Freitag, 16. Oktober, nur mit Anmeldung unter dav-tuebingen.de, Restplätze
- Musberger Apfel- und Mostfest, 10. und 11. Oktober, Sa ab 17 Uhr, So ab 11 Uhr
- Weinstädter Streuobsttag, Sonntag, 18. Oktober, ogv-beutelsbach.de/18-oktober-2026-weinstaedter-streuobsttag
- Viele weitere Feste und Aktionen rund um den Apfel findet ihr im Luftballon Veranstaltungskalender



Die Telemänner
Barockorchester für junge Musiker*innen
der GEDOK Stuttgart e.V.
Musikferien und mehr
www.dietelemaenner.de

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

Reitstall Haghof
Ponyreiten
www.reitstall-haghof.de
73553 Alfdorf

SWEETS
STUTTGARTER BONBONMANUFAKTUR
Feiert zusammen einen unvergesslichen
KINDERGEBURTSTAG
in der Stuttgarter Bonbonmanufaktur.
Kreiert eure eigenen Bonbons und Lollies.
Alles ist vegan, lactosefrei, glutenfrei, gelatinfrei und
alles aus natürlichen Farb- und Aromastoffen.
SWEETS Stuttgarter Bonbonmanufaktur
Neue Anschrift: Schlossstr. 73, 70176 Stuttgart (direkt an der U-Bahn-
Haltestelle Schloss-/Johannesstraße), hallo@sweets-stuttgart.de,
Tel. 0711 - 45145750, www.sweets-stuttgart.de



SWLB
Eure Stadtwerke für
lebenswerte Freizeit
Eröffnung
9. Oktober
Zeit für
Schlittschuhe
Dein Winter in der **Kunsteisbahn Ludwigsburg**:
Es warten unvergessliche Momente auf dem
Eis mit Familie und Freunden, coolen Tricks,
heißem Kakao, bunten Eisdiscos und tollen
Partys.
[swlb.de/
kunsteisbahn](http://swlb.de/kunsteisbahn)
#IMMERANEURERSEITE

Kurz mal weg

Herbsturlaubstipps für Familien

von Annette Frühauf

Die Herbstferien sind ideal für einen Familienurlaub. Meistens ist an beliebten Urlaubsorten weniger los und die Preise sind niedriger. Ein paar Ideen zum Auftanken, Abschalten und Erleben:

Im Fürstentum gibt's viel zu entdecken



Der einzige Campingplatz in Liechtenstein bietet neben Stellplätzen auch kleine Bungalows für Familien, einen Pool mit Spielplatz und ein Restaurant. Er liegt in Triesen, eine der elf Gemeinden, die es im Fürstentum gibt. Über 400 Kilometer Wanderwege bietet das kleine Land, auch familienfreundliche Routen wie den Schaukelpfad und den Forscherweg. Mit dem Sessellift kommt man vom Malbun bequem auf den markanten Hausberg Sareis. Übernachtungsgäste bekommen einen kostenlosen Welcome-Erlebnispass, der zur Nutzung von Bussen und Bahn berechtigt und Ermäßigungen für touristische Einrichtungen gewährt. Das Fürstentum erreicht man von Stuttgart aus auch gut mit der Bahn.

campingtriesen.li

Baumhaus Dörfle bei Seelbach im Schwarzwald



Hier nächtigt man mit einer schönen Aussicht – in kleinen Holzhäuschen auf einem Baumstammsockel. Im Zentrum der Anlage steht ein Aussichtsturm, der die rund zehn Meter hohen Schlafstätten noch überragt. Die Rutsche von hier oben begeistert nicht nur die kleinen Gäste. Ein Erlebnispfad führt von Seelbach zur Burgruine Hohengeroldseck und vom Baumhaus Dörfle geht ein Weg zur Burgruine Lützelhardt. Rund 25 Kilometer entfernt ist das Freilichtmuseum Vogtsbauernhöfe. Auch Freiburg und der Europapark Rust sind gut zu erreichen.

spacamping.de/de/unterkuenftel/baumhausdoerfle

Mit dem Ranger im Nationalpark Berchtesgaden unterwegs



Im einzigen deutschen Nationalpark in den

Alpen röhren im Herbst die Hirsche bei der Hirschbrunft besonders eindrucksvoll, wie beispielsweise auf der Wasseralm oder im Klausbachtal. Letzteres wird auch „Tal der Adler“ genannt, denn hier trifft man mit etwas Glück das ganze Jahr über auf eines der vier dort lebenden Steinadler-Paare. In der Halsgrube befindet sich der Bartgeier-Infopunkt. Hier kann man die Bartgeier aus nächster Nähe beobachten.

Besonders interessant und abwechslungsreich ist eine Tour mit einem der Ranger des Parks. Das Haus Untersberg der Jugendherberge Berchtesgaden, die von Stuttgart aus auch gut mit dem Zug zu erreichen ist, ist die erste Design-Jugendherberge Deutschlands, jugendherberge.de/jugendherbergen/berchtesgaden.

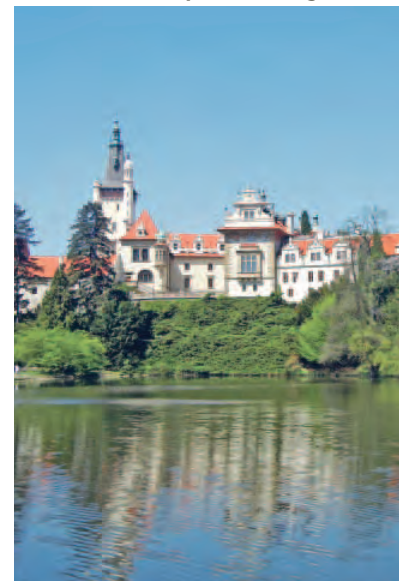
Sternenkino auf der dänischen Insel Møn



Die neuen Dark Sky Chalets des Campingplatz Møns Klint sind ganzjährig geöffnet. Der Blick in den nächtlichen Himmel ist hier ohne Lichtverschmutzung - ein ganz besonderes Erlebnis. Das Camp Møns Klint ist Teil des Biosphärenreservats Møn und erster Dark Sky Park Nordeuropas. Von hier kann man die Milchstraße und ganze Galaxien sehen. Etwa drei Kilometer vom Platz entfernt ragen die Klippen steil vom Meer auf, die seit 2025

UNESCO-Welterbe sind. Vom GeoCenter gibt es einige Wandermöglichkeiten entlang der Steilküste. Ein Besuch bei den Vogelschutzgebieten der Nachbarinsel Nyord lohnt sich ebenfalls. Regelmäßig verkehrt die Fähre zwischen Rostock und Gedser. moensklintresort.dk/de

Wasserspaß bei Prag



Čestlice in Tschechien ist rund 15 Kilometer von Prag entfernt. Einer der größten Wasserparks in Mitteleuropa gehört zum Aqua Palace, das auch Familienzimmer hat. Hier gibt es über 1.000 Kilometer Rutschvergnügen, und um die Badelandschaft bietet ein Kanal zusätzliches Badevergnügen. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln kommt man bequem in die Hauptstadt.

Über der „Goldenen Stadt“ thront die Burg mit dem Goldenen Gässchen, das nach Burgschließung auch kostenlos besucht werden kann. Mit den historischen Straßenbahnen – mit Holzbänken und Retro-Glocke – kann man die Stadt erkunden. Einen Ausflug ist auch der Petrín-Hügel wert mit dem gleichnamigen Aussichtsturm, der an den Eiffelturm erinnert und dem altertümlichen Spiegellabyrinth. aquapalacehotel.cz

29. 10. – 1. 11. 2026 | ALBGUT – ALTES LAGER, MÜNSINGEN

schön&gut

Die Messe rund um
Essen, Trinken,
Wohnen & Lifestyle

Do – So: 10 – 18 Uhr
Tagesticket € 12,-

Mit Unterstützung von:

Kreissparkasse
Reutlingen

Dr. Kroll & Partner
RECHTSANWÄLTE MB

STADTHALLE REUTLINGEN
CO₂-NEUTRAL TAGEN UND FEIERN

www.schön-und-gut.com

Ticket
Vorverkauf
online

Töpfern, Tüfteln, Töne treffen

Spannende Herbstferienangebote in der Region

von Hanna Zinder Gelfert

Die Herbstferien sind eine gute Gelegenheit, den Schulalltag hinter sich zu lassen und Neues auszuprobieren. Verschiedene Einrichtungen in Stuttgart und der Region bieten Programme für Kinder und Jugendliche an. Wir haben einige Angebote für abwechslungsreiche Ferientage zusammengestellt.

Jukus – Jugendkunstschule Stuttgart



In den Werkstätten der JuKus können Kinder und Jugendliche kreativ werden: Beim Drehen an der Töpferscheibe für Teens ab zwölf vom 26. bis 28. Oktober entstehen eigene Keramikstücke. Manga Manga vom 26. bis 29. Oktober lädt zum Zeichnen eigener Figuren und Geschichten ein. Zeitgleich entstehen bei Licht an! ab sechs Jahren leuchtende Tonobjekte. Beim Digitalen Zeichnen: Fantasy vom 27. bis 30. Oktober gestalten Kinder ab zehn Jahren mit der App Procreate fantastische Welten.

Jukus – Jugendkunstschule Stuttgart, Eberhardstr. 61 A, S-Mitte, T. 245018, Infos und Anmeldung unter jukus-stuttgart.de

J. F. Schreiber-Museum



Unter dem Motto Bunt wie der Herbst laden die Städtischen Museen Esslingen Kinder ab fünf Jahren zum Basteln ein. Am 27. Oktober entstehen bei Flatterhafte Schattenwesen Fledermäuse

aus Tonpapier. Am 28. Oktober wird bei Glückspilze gesucht! aus Eierkartons ein herbstlicher Zaubewald gebastelt. Am 29. Oktober gestalten die Kinder eine Wunderschachtel. Passend zu Halloween werden am 31. Oktober lustige oder gruselige Gespenster aus Tüchern gebastelt. *Städtische Museen Esslingen, J. F. Schreiber-Museum, Untere Beutau 8–10, Esslingen, T. 35123 240, museen.esslingen.de, Anmeldung unter museen@esslingen.de oder telefonisch*

Mercedes-Benz Museum



Technikbegeisterte Kinder und Jugendliche können im Mercedes-Benz Museum selbst tüfteln, bauen und Medien ausprobieren. In der Podcast-Werkstatt am 27. und 28. oder 29. und 30. Oktober produzieren elf bis 14-Jährige eine eigene Podcast-Folge. Beim Putzroboter-Workshop am 27. Oktober bauen Sieben- bis Zwölfjährige einen kleinen Roboter, der mit nach Hause genommen werden darf. Im Viertaktmotor-Workshop am 31. Oktober bauen Neun- bis 14-Jährige ein Motor-Modell und erfahren, wie ein Viertaktmotor funktioniert. Auch dieses Modell darf mit nach Hause genommen werden.

Mercedes-Benz Museum, Mercedesstraße 100, S-Bad Cannstatt Infos und Anmeldung mercedes-benz.com/museum

Stadtmuseum Hornmoldhaus

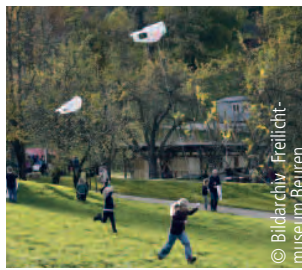


Passend zur aktuellen Sonderausstellung „Ideenreich – Nach-

haltigkeit früher und heute“ bietet das Stadtmuseum Hornmoldhaus verschiedene Mitmachangebote für Kinder. Dazu gehören beispielsweise Ideenreiches Upcycling von Kleidungsstücken am 24. Oktober ab sieben Jahren, Aus Alt mach Neu – Tiere aus Kartons am 28. Oktober sowie Futterhäuschen basteln am 30. Oktober, jeweils ab sechs Jahren.

Stadtmuseum Hornmoldhaus, Hauptstraße 57, Bietigheim-Bissingen, T. 07142-74362, bietigheim-bissingen.de, Anmeldungen unter stadtmuseum@bietigheim-bissingen.de

Freilichtmuseum Beuren



Im Freilichtmuseum Beuren gibt es ein abwechslungsreiches

Programm für die ganze Familie. Am 25. Oktober werden bei Es geistert im Museumsdorf! Rübengeister geschnitzt und beim Lichterumzug zum Leuchten gebracht. Am 27. Oktober geht es bei Messer, Gabel, Schere, Licht um Gefahren früher, am 29. Oktober um Feuer und Licht im historischen Alltag. Außerdem werden am 28. Oktober Drachen für den Herbstwind gebaut und am 30. Oktober Bienenwachskerzen gezogen.

Freilichtmuseum Beuren, In den Herbstwiesen, Beuren, T. 390241821, freilichtmuseum-beuren.de, die Angebote können ohne Anmeldung besucht werden

Telemänner



Barock trifft Jazz beim Herbst-Camp der Telemänner: Vom 27. bis 29. Oktober verbringen junge Streicher, Pianistinnen sowie Percussionisten drei intensive Probenstage auf Schloss Kapfenburg. Auf dem Programm stehen Werke von Bach und Vivaldi, außerdem Jazz-Standards wie „Autumn Leaves“ und „Birdland“. Mitmachen können Jugendliche von 14 bis 17 Jahren, bei den Telemännern U14 Kinder ab acht Jahren. Abschluss-Konzerte sind für den 30. Oktober und 7. November geplant.

Die Telemänner der GEDOK Stuttgart, Musikakademie Schloss Kapfenburg, Lauchheim, T. 8064019, dietelemaenner.de, Anmeldung unter sbb@sbb-musik.de oder telefonisch

Viele weitere Ferientipps gibt es in unserem Veranstaltungskalender ab Seite 29 und online mit umfangreichen Filtermöglichkeiten unter elternzeitung-luftballon.de



Unvergessliche Erlebnisse

Unser **Hotel** mit **Schaubauernhof** ist auf Ihre Familie eingerichtet.

Ihre Kinder erleben **Spaß und Action**, während Sie sich **erholen und entspannen**:

- **Schwanenwirts Kuhstall:** Kulinarische Köstlichkeiten mit Blick in den angrenzenden Stall
- Schaubauernhof, Tiere füttern
- Ponyreiten, Pferde / Ponys striegeln
- Kutschfahrten, Grillabend, geführte Wanderungen
- Restaurant von gut bürgerlich bis Gourmet
- Spielplatz, Schwimmbad & Wellnessbereich
- Kinderbetreuung im KidsClub ganzjährig

Nur 1 Stunde Fahrt von Stuttgart!

Hotel Schwanen Kälberbronn • Große Tannenstraße 10 • 72285 Pfalzgrafenweiler
Tel: 07445 188-0 • Fax: 07445 188-99 • www.hotel-schwanen.de • info@hotel-schwanen.de



Auf dem Hosenboden Richtung Neckar

Ausflug nach Esslingen



Kletterspaß auf Rindenmulch

von Andrea Krah-Rhinow

Die Fachwerkstadt Esslingen ist nicht weit. Der Ausflug des Monats führt uns zunächst nicht in die historische Altstadt, sondern an den Neckar mit vielen schönen Spielangeboten für Kinder, einer kleinen Tour entlang des Flusses und einem Picknick.

Der Neckaruferpark im sogenannten Neckarplateau ist ganz neu angelegt und unweit vom



Hier kann man auf den Neckar blicken.

Bahnhof über die Pliensauturmbrücke - auch mit dem Fahrrad - gut erreichbar. Unsere Tour beginnt dort und ist sowohl für Fußgänger, als auch für Radfahrer oder Kinderwagen bestens geeignet. Aus der Stadt kommend geht es rechts am Neckar entlang.

Schon nach einigen Metern ist die Neugestaltung des Neckarufers gut zu erkennen. Es gibt Promenadenterrassen, angelegte Wiesen und natürlich einen tollen Spielplatz. Mit Kindern ist das auf jeden Fall der erste Stopp. Die große Röhrenrutsche aus dem Holzturm sieht toll aus und ist so angelegt, dass man auf dem Hosenboden quasi Richtung Neckar rutscht. Außerdem kann man auf Naturholzstämmen balancieren und durch Kletternetze steigen. Schatten gibt es im Sommer wenig, aber im Herbst ist das kein Problem.

Verstecken hinter Findlingen

Von hier führt der Weg weiter entlang am Neckar, über die Hechtkopfbrücke an einer großen Graffiti-Wand vorbei weiter am Fluss entlang. Nachdem es unter der Mettinger Brücke durchgeht, ist das Ziel nach gut zwei Kilometern schon fast erreicht. Auf der rechten Seite erstreckt sich ein riesiger Spielplatz, oder besser gesagt, ein großes Freizeitareal. Hier gibt es Spielgeräte für die Kleinen, einen Matschbereich, eine Kletteranlage, Fitnessgeräte, eine Grillstelle, den Bolzplatz, eine große Spielwiese und genug Platz für ein ausgiebiges Picknick.

Spaß macht auch das Versteckenspielen hinter den riesigen Steinen, die wie hingeworfene Findlinge im Sandbereich thronen.

Für alle Altersgruppen - und sogar für Teenager -

ist etwas dabei, so dass man sich eine Weile aufhalten kann, bevor es wieder zurückgeht.

Kunst im Merkel’schen Park

Wer seinen Ausflug noch erweitern möchte, läuft auf dem Rückweg einfach weiter am Neckar entlang und erreicht auf der anderen Seite vom Ausgangspunkt Pliensauturmbrücke den Merkel’schen Park. Auch hier gibt es einige Spielgeräte für Kinder und Fitnessgeräte für die Älteren. Außerdem steht im Park die Villa Merkel, die mit Kunstaussstellungen begeistert.

Bis Anfang Oktober läuft noch die Ausstellung „Raum halten - Holding Space“ und „Ideale Formen und roher Stoff“. Bei der Finissage am 4. Oktober findet außerdem die „Villa Minis“ statt, eine Führung für Kinder ab vier Jahren mit praktischer Gestaltung. Anschließend, am 23. Oktober, beginnt die Meisterschülerausstellung, bei der auch wieder verschiedene Angebote für Kinder dabei sind. Flyer zum Programm liegen im Park aus.

Über ein historisches Stauwerk

Läuft man von der Villa Merkel noch ein kleines Stückchen weiter durch den Park, kann man hinter dem Landratsamt am Hammerkanal das Wasserhaus entdecken, ein historisches Stauwerk, ganz im Baustil der Esslinger Architektur, mit Fachwerk und Walmdach. Ursprünglicher Zweck des Bauwerkes war es, den Wasserstand zu regulieren und die innerstädtischen Neckarkanäle mit Wasser zu versorgen und vor Hochwasser zu



Historisches Stauwerk

schützen. Heute ist der denkmalgeschützte Bau in erster Linie Fußgängersteg.

Zum Abschluss ein Eis in der City

Durch den Park geht es wieder zurück in die Stadt. Wenn noch Lust und Zeit für ein Eis bleibt, empfehle ich das Eiscafé La Torre am Schelztorturm am Ende der Fußgängerzone. Dort kann man sich auch mit leckeren Crepes stärken und dann den Heimweg antreten.



Findlinge im Sandbereich

ALLES AUF EINEN BLICK

Das machen wir:
Ausflug nach Esslingen ans Neckarufer

Da gehen wir hin: Neckaruferpark, Mettinger Spielplatz, Merkel’scher Park, Wasserhaus, Eis essen

So kommen wir hin:

Mit dem Auto: Parkhaus Pliensauturm, Neckarstr. 29, Esslingen.

Mit Bus und Bahn: Bahnhof Esslingen, S 1, MEX 12 und MEX 16, verschiedene Buslinien.

Alter: Es gibt keine Altersbegrenzungen, für alle Altersklassen ist etwas dabei.

€ **Kosten:** Kein Eintritt im Park, Villa Merkel 4 Euro

Öffnungszeiten: Öffnungszeiten in der Villa Merkel, Di, Mi, Fr 10-18 Uhr, Do 14-20 Uhr, Sa, So 11-18 Uhr

Einkehrmöglichkeit: Picknick mitnehmen, mit kleinem Umweg: Eisessen in der Fußgängerstraße am Schelztorturm, Eiscafé La Torre

Veranstaltungen: 4. Oktober, Finissage der Ausstellungen „Raum halten - Holding Space“ und „Ideale Formen und roher Stoff“, mit Kinderführung „Villa Minis“ und Kreativangebot.

Mehr Infos: esslingen.de, villa-merkel.de

Das Festival für Groß & Klein

16.10. -18.10.2026

POMOLOGIE & VOLKSPARK REUTLINGEN

KINDERPROGRAMM

LIVE MUSIK

WINDSPIELE

MODELLBALLONE

www.ballonbluehen.de

Die Farben des Kosmos

Die wiedergewonnene Pracht des Tempels von Esna

30. Oktober 2026 bis 31. Januar 2027

Mittwoch bis Sonntag, 10 bis 17 Uhr, Donnerstag, 10 bis 19 Uhr

MUT | Alte Kulturen | Schloss Hohentübingen

Vernissage: Do, 29. Oktober 2026, um 19 Uhr

Eine zauberhafte Nanny muss kein Märchen bleiben!

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

Ich berate Sie gerne.

MELANIE OSTHEIMER | INHABERIN



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

**DIESE APP
KANN LEBEN
RETTEN!**



Krisen Kompass
DIE APP ZUR SUIZIDPRÄVENTION

Kostenloser Download unter
krisenkompass.app



Die Spezialmesse für pädagogische Berufe

JOBe

**Triff Deinen neuen Arbeitgeber oder
finde für Dein Kind die perfekte
Betreuung!**



Samstag, den 14. November 26

10:30 - 15:30 Uhr

Liederhalle Stuttgart



Das bunte alte Ägypten

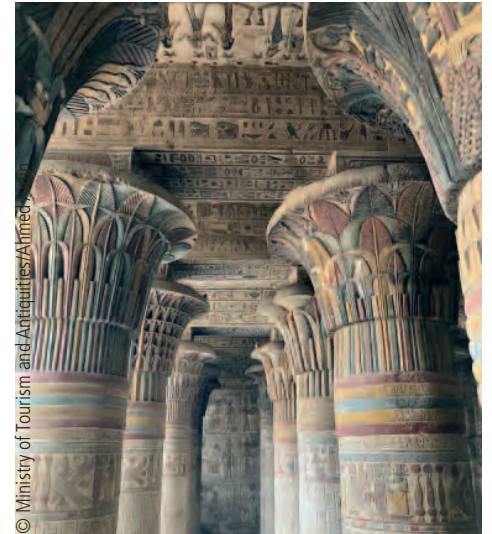
Neue Ausstellung im Museum der Universität Tübingen

Tübingen (red) – Wie bunt war ein ägyptischer Tempel vor fast 2.000 Jahren? Eine neue Ausstellung auf Schloss Hohentübingen macht das eindrucksvoll sichtbar. Unter dem Titel „Die Farben des Kosmos. Die wiedergewonnene Pracht des Tempels von Esna“ zeigt das Museum Alte Kulturen des Museum der Universität Tübingen (MUT) vom 30. Oktober bis 31. Januar 2027 großformatige Fotografien aus einem außergewöhnlichen Forschungs- und Restaurierungsprojekt.

Esna liegt am Nil in Oberägypten, rund 60 Kilometer südlich von Luxor. Dort steht der Tempel des widderköpfigen Schöpfergottes Chnum. Erhalten ist vor allem die monumentale Vorhalle mit 24 mächtigen Säulen. Wände und Decken sind mit Inschriften, Götterbildern und Darstellungen von Sonne, Mond und Tierkreiszeichen geschmückt. Über Jahrhunderte waren die ursprünglichen Farben unter Ruß, Staub und Schmutz verborgen.

Leuchtende Farben wiederentdeckt

Seit 2018 erforschen und restaurieren die Universität Tübingen und das ägyptische Ministerium für Tourismus und Altertümer den Tempel gemeinsam. Ein ägyptisches Restaurierungsteam hat die Vorhalle inzwischen nahezu vollständig gereinigt und konserviert. Dabei kamen leuchtende Farben sowie bislang unbekannte Texte und Bildetails zum Vorschein. Sie liefern neue Erkenntnisse über Götterwelt, Rituale und astronomische Vorstellungen im alten Ägypten. Vorher-Nachher-Aufnahmen in der Ausstellung zeigen die Verwandlung besonders anschaulich. Zwei großformatige Fotoinstallationen machen ganze Bereiche der Tempeldecke sichtbar. Darunter finden sich auch die zwölf Tierkreiszeichen.



Leuchtende Farben auf antiken Säulen

Originalobjekte aus der Ägyptischen Sammlung des MUT ergänzen die Schau.

Entdeckungsreise für die ganze Familie

Für Kinder gibt es eine eigene Ecke, in der sie Tierkreiszeichen aus dem Tempel ausmalen können. So entdecken sie spielerisch die Formen und Figuren am Himmel von Esna und können zugleich selbst kreativ werden.

Für Familien wird der Museumsbesuch damit zu einer Reise ins alte Ägypten und zu einem Blick hinter die Kulissen moderner Forschung. Die Ausstellung zeigt eindrucksvoll, dass antike Tempel keineswegs nur aus grauem Stein bestanden, sondern einst in kräftigen Farben leuchteten.

MUT, Museum der Universität Tübingen, Alte Kulturen, Schloss Hohentübingen, Burgsteige 1, Geöffnet: Mi-So, 10–17 Uhr, Do bis 19 Uhr. Familienkarte: 12 Euro. museum.uni-tuebingen.de

Tierische Detektivgeschichte

Neues Kindertheaterstück der Jungen WLB Esslingen

Esslingen (Irm) – Die erste Premiere der neuen Kindertheatersaison „Als der Ring verloren ging“ entführt Kinder ab acht Jahren in den Dschungel zu einer spannenden Detektivgeschichte.

Nach zwei Monaten Flaute bekommt Detektivin Lisa Streng-Geheim einen neuen Auftrag. Gemeinsam mit ihrem Assistenten Pico – halb Mensch, halb Papagei – soll sie einen Ring finden, den Auftraggeber Peter im Urwald verloren hat. Da Pico die Sprachen der Tiere spricht, helfen Ameisen, Elefant, Affe und sogar der Löwe bei der Suche.

Die Geschichte von Marc Becker führt spielerisch in die Welt der Tiersprachen und regt dazu an, das Verhältnis von Mensch und Tier zu überdenken.



Lisa Streng-Geheim und Pico ermitteln bei den Affen.

„Als der Ring verloren ging“, ab 8 Jahre, 27. September (11 Uhr), 31. Oktober (15 Uhr), 29. November (11 Uhr), Junge WLB Esslingen, Studio am Blarerplatz, Spritzengasse 8. Tickets: Tel. 968804-110, wlb-esslingen.de

Mit Zuversicht der Zukunft entgegen

Neue Spielzeit im JES



Probe im Spielclub des JES

von Anita Dahlinger

Stuttgart - Unter dem Motto „Stell dir vor, da kommt noch was“ startet das Junge Ensemble Stuttgart (JES) am 3. Oktober in die neue Spielzeit. Die insgesamt sechs Premieren beleuchten aktuelle gesellschaftliche und politische Fragestellungen. Alle Premieren machen deutlich, warum es sich auch in krisenhaften Zeiten lohnt, hoffnungsvoll in die Zukunft zu blicken.

Spielzeiteröffnung 3. Oktober

„Die neue Spielzeit beschäftigt sich damit, was es für Kinder und Jugendliche bedeutet, in einer Zeit voller Krisen aufzuwachsen. Was beschäftigt sie? Wo ist noch Hoffnung?“, so Intendantin Grete Pagan.

Eröffnet wird die neue Spielzeit am 3. Oktober um 15 Uhr mit dem Stück „Eintritt auf eigene Gefahr“. Am Abend wird im Hof die Kesselkarre vorgestellt, ein mobiles Kultur- und Kreativzentrum, das in Kooperation mit dem trabanten.kollektiv entstand und demnächst zu vielfältigen kulturellen Aktionen in den Stadtteilen einladen wird.

Premieren

Am 17. Oktober feiert das Stück „10 von 10“ Premiere. Kai Bosch, der selbst mit einer Tetraspastik und Stottersymptomatik lebt, thematisiert darin auf humorvolle Art das Leben mit einer Behinderung. Im Rahmen einer Castingshow beleuchtet er die Frage „Wer entscheidet eigentlich, was Talent ist?“ aus unterschiedlichen Blickwinkeln. Das Stück richtet sich an Kinder im Alter von zehn bis 13 Jahren.

Weiter geht es mit dem Kinderbuchklassiker „Nils Holgersson“ am 14. November. In dieser „gänzlich wahren Geschichte“ hat die Regisseurin Grete Pagan bewusst Episoden aus dem Original ausgewählt, die sich mit aktuellen Fragestellungen beschäftigen: Wie gehen wir mit unserer Umwelt um? Welche Rollen spielen wir in unseren sozialen Gefügen? Ein musikalischer Roadtrip für Kinder ab 8 Jahren.

Ab dem 14. Januar ist das Theater der Stadt Aalen mit der preisgekrönten Inszenierung „ich sehe was / was du nicht siehst“ im JES zu Gast. Das

Stück für Jugendliche ab 14 Jahren bietet vielfältige Perspektiven auf das häufig aus Scham verschwiegene Thema sexualisierte Gewalt.

Am 20. Februar lädt die Premiere des Tanztheaterstücks „Alles überall gleichzeitig“ Kinder und Jugendliche ab zehn Jahren zu einem Streifzug durch die Stadt ein. Welches Potenzial steckt in der Vielfalt gleichzeitiger Lebensrealitäten ganz unterschiedlicher Menschen, von denen wir tagtäglich umgeben sind? Und könnte unser eigenes Leben eigentlich ein ganz anderes sein?

In einer weiteren Premiere am 30. April stehen die Gedanken, Sorgen und Gefühle junger Menschen rund um die Themen Wehrdienst, Friedenssicherung und Krieg im Mittelpunkt. Regisseur Sefa Küskü's Inszenierung basiert auf Interviews, die er mit jungen Menschen führte, und richtet sich an Jugendliche ab 14 Jahren.

Am 29. Mai steht die Premiere „Und nach uns die Sintflut“ für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren auf dem Spielplan. Das Thema Klimawandel verliert in der breiten Öffentlichkeit immer mehr an Aufmerksamkeit, obwohl klar ist, dass wir jetzt handeln müssen. Wie gehen junge Menschen mit dieser Situation um, in der die eigene Zukunft auf dem Spiel steht und gleichzeitig ihr Frust, ihre Sorgen und Ängste nicht gehört werden.

Mitmachen

Auch in der neuen Spielzeit gibt es zahlreiche Möglichkeiten, selbst aktiv zu sein, beispielsweise beim JES-Theaterspielplatz, den JES-Spieleclubs, dem Projekt FreiRaum oder den JES-Philosoph*innen.

Detailinfos zu allen Stücken, zum Ticketverkauf und zu Mitmachmöglichkeiten gibt es unter jesstuttgart.de und auf Instagram [@jesstuttgart](https://www.instagram.com/jesstuttgart)

Mit dem Ziel, die Vorstellungen allen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen zugänglich zu machen, bietet das JES ausgewählte Stücke regelmäßig mit Tastführung und Audiodeskription bzw. mit Deutscher Gebärdensprache an. Menschen, die sich Theater finanziell nicht leisten können, bietet das Peter-Pan-Ticket einen kostengünstigen Eintritt für 1 Euro.

Tipp: Auch wenn die Vorstellungen laut Homepage bereits ausverkauft sind, lohnt sich ein Anruf oder ein spontanes Vorbeikommen. Oft gibt es noch freie Restplätze.

17.10.26
– 1.8.27



Junges
Schloss
LandesMuseum
Württemberg

Mitmachausstellung
für Kinder und Familien

Altes Schloss, Stuttgart

junges-schloss.de

(0711) 887 64 10

Musikschule Eberhard

Gemeinsam Faszination
Musik erleben.

Gruppenunterricht
für Kinder von
3 Monaten bis 4 Jahre.

www.musikschule-eberhard.de

Figurentheaterfestival im



vom 3. bis 10. Oktober 2026

mit Liedertheater Altmann,
Phönix/Schorndorf, Knurps Möckmühl,

Premiere von „König Drosselbart“
des Theaters Tredeschin

www.tredeschin.de



PITTSBALLOON

event shop

...luftballons
...partybedarf
...event
...dekoration

Mitarbeiter
(m/w/d)
gesucht!

Vielseitige Stellen
in einem kreativen und
freundlichen Umfeld!
Bewerbungen an
info@pittsballoon.de

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

Abenteuer Monsterschule

„Monster Mia“ startet am 15. Oktober im Kino

Kurz vor Halloween wird es auch im Kino ein wenig schaurig: Am 15. Oktober startet **Monster Mia**, eine Animationsgeschichte über eine ungewöhnliche Schule, echte Monster und die Frage, was es eigentlich bedeutet, anders zu sein.

Mia ist überzeugt davon, dass es Monster wirklich gibt. Ihre Begeisterung dafür sorgt allerdings immer wieder für Ärger – und schließlich dafür, dass sie von der Schule flieht. Ihre neue Schule ist ausgerechnet die Finsterwald Academy.

Dort merkt Mia schnell, dass ihre bisherigen Vorstellungen von Monstern gar nicht so weit von der Wirklichkeit entfernt waren. Unter dem Dach leben Fledermäuse, der Schulleiter gibt Rätsel auf und einige ihrer Mitschüler sind tatsächlich Monster. Das Problem: Menschen sind an der Finsterwald Academy nicht willkommen. Mia versucht deshalb mit allerlei Tricks, selbst als Monster durchzugehen.

Während sie sich an ihrer neuen Schule einlebt und erste Freundschaften schließt, stößt sie auf die Pläne von Schulleiter Van Vlad. Der hat vor, alle Menschen in Monster zu verwandeln. Mia und ihre neuen Freunde versuchen, ihn aufzuhalten.



Mia und ihre Schulkameraden

„Monster Mia“ erzählt eine humorvolle Abenteuergeschichte rund um Freundschaft, Zugehörigkeit und das Anderssein – mit Monstern und einer Portion Grusel passend zur Halloween-Zeit.

Monster Mia, AID/ES, 2026, Kinostart 15. Oktober, 81 Min., FSK 6

Dschungel-Abenteuer

Theater Liberi gastiert mit „Dschungelbuch – das Musical“ in der Region

Region Stuttgart (red) - Ab Ende Oktober bringt das Theater Liberi Rudyard Kiplings „Dschungelbuch“ in einer Neuauflage auf verschiedene Bühnen in Stuttgart und der Region. Lichtdesign, Kulissen und Kostüme schaffen die passende Dschungelatmosphäre. Begleitet wird die Inszenierung von eigens komponierten Songs.

Ein Abenteuer im Dschungel

Im Mittelpunkt stehen Mogli und der Bär Balu, die sich gemeinsam auf eine abenteuerliche Reise begeben. Unterstützt werden sie vom besonnenen Panther Baghira. Gefahr droht dagegen von Tiger Shir Khan, der Menschen ablehnt und auf Rache sinnt. Auch die geheimnisvolle Schlange Kaa und eine Gruppe vorlauter Geier sorgen für einige Verwicklungen.

Dabei müssen sich Mogli und Balu mehreren Fragen stellen: Welches Geheimnis birgt das Feuer? Hält ihre Freundschaft Angst und Misstrauen stand? Und welche Rolle spielt ein mysteriöses Dschungelmädchen?

Freundschaft und Identität

Im Zentrum des Musicals stehen Freundschaft, Offenheit und die Suche nach der eigenen Identität. „Die Freundschaft der beiden zeigt, wie wichtig Neugier und Offenheit sind und wie bereichernd Unterschiede sein können“, sagt Balu-Darsteller Linus Hencke.

Für die Inszenierung wurden neue Songs komponiert. „Wir wollten dem Dschungel einen ganz



eigenen Klang geben – energiegeladen, abwechslungsreich und emotional“, erklärt Komponist Christoph Kloppenburg. Musikalisch reicht das Spektrum von Ensemble-Nummern und Orchesterarrangements bis zu Balladen.

Dschungelbuch - das Musical, ab 4 Jahre, Dauer 120 Min., inklusive 25 Min. Pause. Tickets ab 38,- Euro (Kinder bis 14 Jahre erhalten eine Ermäßigung in Höhe von 2,- Euro.), die Aufführungen stehen im Luftballonkalender und auf theater-liberi.de

Kleiner Rabe Socke wird 30

Erfolgsgeschichte wie im Bilderbuch

von Cristina Rieck

Seit 30 Jahren begeistert der kleine Rabe Socke Kinder und ihre Familien. Wie beliebt seine frechen Sprüche und kleinen Missgeschicke sind, zeigen über 10 Millionen verkaufte Bücher, Übersetzungen in 31 Sprachen und zahlreiche Adaptionen in TV, Kino und Hörbuch.

Seit seinem ersten Auftritt vor 30 Jahren hat sich der Kleine Rabe Socke stetig weiterentwickelt und ist dennoch ganz der Alte geblieben: Er ist neugierig, manchmal ein bisschen vorlaut und gelegentlich ziemlich eigensinnig. Aber gerade dass er nicht perfekt ist, macht ihn so liebenswert. Kinder sind begeistert von den Geschichten zu Themen wie Freundschaft, Teilen, Eifersucht, Mut, Zusammenhalt und wie man mit seinen Gefühlen umgeht, die sie aus ihrem eigenen Alltag kennen.

Socke und seine Freunde

Angefangen hat alles mit einem Text der Autorin Nele Moost: „Alles meins!“, behauptet der Kleine Rabe darin und hat mit dem gleichnamigen Bilderbuch sein Zuhause im Esslinger Verlag gefunden. Die Illustratorin Annet Rudolph gab dem Kleinen Raben ebenso wie seinen Freunden dann nicht nur eine Gestalt, sondern auch eine Persönlichkeit. Die zahlreichen Details in ihren ansprechenden Bildern erzählen oft eigene kleine Geschichten und geben jedem weiteren Protagonisten im Umfeld des Kleinen Raben Socke seinen eigenen Charakter.

Den Namen hat der Kleine Rabe bekanntlich aufgrund seiner Socke, die er nur an einem Bein trägt. Doch wo steckt eigentlich die andere Socke? Das wissen nur aufmerksame Leser und Betrachter, die zu Beginn von „Alles meins“ im Hintergrund eine einzelne Socke an der Wäscheleine hängen sehen. Denn die andere Socke hat sich der freche Rabe stibitzt und hat sie seither zu seinem Markenzeichen gemacht.

Brandneuer Comic

Heute ist der Kleine Rabe weit mehr als ein Bilderbuchheld. Neben den beliebten Geschichten von Socke und seinen Freunden gibt es jede Menge Rätsel-, Lern- und Beschäftigungsbücher. Zum Jubiläumsjahr hat sich der Esslinger Verlag etwas ganz Besonderes einfallen lassen: Mit „Alles wieder beste Freunde“ ist zum 30. Raben-Geburtstag die erste Geschichte in Comic-Form erschienen. Das war natürlich eine besondere Herausforderung für die Mütter des Kleinen Raben Socke Moost und Rudolph: „Der wesentliche Unterschied bestand für mich in der engen Zusammenarbeit mit der Illustratorin Annet Rudolph, denn ein Comic ist ja ein Wechselspiel von Wort und Bild“, erklärt Autorin Moost.



© Thiemann-Esslinger Verlage

Der ständige Austausch mit der Autorin war auch der Illustratorin wichtig, da sie Sprechblasen mit Raum für den Text in ihre Bilder einbauen und nicht selten noch Text hinzufügen musste, um die Geschichte gefügig zu machen.

Überhaupt stellte das Zeichnen des Comics Rudolph vor besondere Herausforderungen: Anders als in den Bilderbüchern hatte sie hier nicht nur einzelne Bilder zu gestalten, sondern eine ganze Geschichte visuell zu erzählen. Die Künstlerin, die nicht am Computer arbeitet, sondern alles von Hand zeichnet und layoutet, musste ihre Bilder aufeinander abstimmen, um eine schlüssige Geschichte entstehen zu lassen. „Beim Zeichnen eines Comics ist es unter anderem wichtig zu überlegen, wie groß einzelne Bilder erscheinen sollen, da ich mit den großen Bildern einen wichtigen Moment betonen und mit vielen kleinen Bildsequenzen eine schnelle Handlung vermitteln kann“, erklärt die Illustratorin.

Entstanden ist dabei ein zauberhaftes Kindercomic-Vorlesebuch, das mit seinen witzigen Dialogen, lebendigen Sprechblasen und detailreichen Bildern ideal ist für Kinder, die erste Geschichten selbst entdecken möchten.

Weitere Infos unter: allesrabesocke.de



Nele Moost/ Annet Rudolph:
Der kleine Rabe Socke: Alles wieder beste Freunde!,
Rabenstarker Comic-Spaß,
Thiemann-Esslinger Verlage
2026, 64 Seiten, ab 5 Jahren,
EUR 14,00, ISBN 978-3-480-24115-6



www.blattwerk-gartengestaltung.de

BLATTWERK
Gartengestaltung Spielgärten Gartenpflege Baumpflege

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



Mehr Buchtipp
Online unter
elternzeitung-luftballon.de.



LieblingsBuch

Die besondere Buchhandlung
für Erwachsene und Kinder



- * Buchhandlung
- * Literaturpädagogische/ bibliothераapeutische Beratung für Einzelpersonen und Teams

(Termine nach Vereinbarung:
barbara.knieling@litpaed.de)

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

Gesundheit und Therapie



© Aleksandar Nakic

Was gehört auf den Teller?

Richtige Ernährung für eine gesunde Entwicklung

von Andrea Krahel-Rhinow

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist für Kinder besonders wichtig, denn sie liefert Energie und wichtige Nährstoffe für Wachstum und Entwicklung. Ob vegan, vegetarisch oder mit Fleisch – verschiedene Ernährungsformen können geeignet sein, wenn sie abwechslungsreich und ausgewogen gestaltet werden. Doch welche Lebensmittel und Nährstoffe braucht ein Kind wirklich, um gesund heranzuwachsen?

Kinder sollen groß und stark werden und natürlich gesund bleiben. Damit ihre Entwicklung und ihr Wachstum gut verlaufen, benötigt ihr Körper viele Nährstoffe, die über die Nahrung aufgenommen werden. Bei einer ausgewogenen Ernährung sind in der Regel alle Nährstoffe ausreichend vorhanden und der notwendige Bedarf ist abgedeckt.

Aber was ist, wenn ein Kind plötzlich Nahrungsmittel verweigert, kein Fleisch mehr essen möchte oder das Gemüse

gänzlich ablehnt? Manchen Eltern fällt es dann nicht leicht, den Speiseplan so zu gestalten, dass alle notwendigen Nährstoffe auch wirklich im Essen enthalten sind. Aber auf welche kommt es überhaupt an?

Pflanzlich basierte Ernährung ist gesund

Laut Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) soll die Ernährung für Kinder „bunt und gesund“ sein, aber vor allem auch abwechslungsreich.

Bunt steht sinngemäß für die Vielfalt an Lebensmitteln, verschiedene Sorten von Gemüse und Obst, unterschiedliche Getreideprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse, Milchprodukte, Eier sowie Fisch und Fleisch in überschaubaren Mengen. Das BZfE empfiehlt, reichlich pflanzliche Lebensmittel und zuckerfreie Getränke, tierische Lebensmittel maßvoll und Süßigkeiten sowie sehr fettreiche und sehr salzige Lebensmittel sparsam zu essen.

Eine Ernährung mit viel pflanzlichen Lebensmitteln hält auch Diplom-Ökologin Karin Hofele für geeignet. Die sogenannte pflanzlich basierte Ernährung

ist nicht zu verwechseln mit veganer oder vegetarischer Ernährung. Eine überwiegend pflanzliche Ernährungsweise empfiehlt auch Hofele. „Kleine Mengen tierische Produkte, wie Joghurt, Quark, Eier oder mageres Fleisch können den Speiseplan ergänzen und wertvolle Nährstoffe liefern“, so die Ernährungstherapeutin.

Allerdings weist sie darauf hin, dass beim Fleisch auf wenig verarbeitete Produkte zurückgegriffen werden sollte, genauso wie bei den Milchprodukten. Das heißt: eher Fleisch statt Wurst und Naturjoghurt statt Fruchtojoghurt oder High-Protein-Pudding.

Was braucht das Kind?

Eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung besteht aus Eiweiß, gesunden Fetten, Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen. Und auch Kalzium gehört dazu. Besonders viel davon steckt in Milch und Milchprodukten. Kalzium stärkt Knochen und Zähne, was in der Entwicklung sehr wichtig ist.

Ein Problem kann entstehen, wenn Kinder und Jugendliche sich

vegan ernähren und auf diese Produkte verzichten.

Zu wenig Kalzium kann zu einer frühen Osteoporose-Erkrankung führen. Wie Studien belegen, sind immer mehr junge Frauen betroffen, die sich rein pflanzlich ernähren.

Nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) benötigen Ein- bis Vierjährige beispielsweise 600 mg Kalzium am Tag. Ein Glas Milch oder eine Scheibe Käse decken den Tagesbedarf eines Vierjährigen bereits ab. Weitere Kalzium-Lieferanten sind Nüsse, Tofu, verschiedene Gemüsesorten und Mineralwasser.

Neben Kalzium sollten aber auch Fett, Natrium, Kalium, Magnesium, Eisen, Folat, Zink, Jod, Vitamin A, Vitamin B1, B2, B6, B12, Vitamin C, Vitamin E und Vitamin K auf dem Speiseplan stehen – und Proteine. „Die Dosis macht das Gift!“, so Karin Hofele, Ernährungsberaterin.

Proteine und Ballaststoffe

Proteine benötigt der menschliche Körper für Wachstum und Erhaltung der Körperfunktionen. Sie spielen eine zentrale Rolle

beim Aufbau und der Reparatur von Gewebe, einschließlich Muskeln, Haut und Organen. „Außerdem sind Proteine notwendig, um Enzyme zu bilden, die chemische Reaktionen im Körper katalysieren und den Stoffwechsel regulieren“, erklärt Karin Michels vom Institut für Prävention und Tumorepidemiologie am Universitätsklinikum Freiburg. Zudem tragen Proteine zur Immunfunktion bei, indem sie Antikörper produzieren, die bei der Verteidigung gegen Krankheitserreger helfen. Und sie sind eine wichtige Energiequelle, wenn andere Nährstoffe nicht ausreichen.

So gut Eiweiße sind, bei speziellen Protein-Produkten ist Vorsicht geboten. „Protein-Ergänzungsmittel wie Shakes oder Riegel können zwar dazu beitragen, den Proteinkonsum zu erhöhen und den Bedarf zu decken, allerdings gibt es ein erhebliches Problem: Sie enthalten häufig einen hohen Anteil an Zucker, Süßstoffen

oder anderen ungesunden Zusatzstoffen. Der zusätzliche Zucker kann die Vorteile der Eiweißzufuhr zunichtemachen und sogar zu Gesundheitsproblemen wie Insulinresistenz und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen“, erklärt Michels. Der Bedarf an Proteinen sollte primär durch pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte und Nüsse gedeckt werden.

Ballaststoffe sind ebenfalls ein wichtiger Baustein für eine gesunde Ernährung und fördern die Verdauung. Ballaststoffe sind unverdauliche Nahrungsbestandteile, die nur in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen. „Diese Pflanzenfasern sind Futter für die Darmbakterien und diese produzieren dann zum Beispiel entzündungshemmende Stoffe. Dadurch gelten sie als besonders gesundheitsförderlich“, so Hofele.

Vitaminbärchen können schädlich sein

Um den Vitaminbedarf bei Kindern zu decken - gerade in der Erkältungszeit oder wenn Obst und Gemüse verschmäh werden - greifen manche Eltern gerne zu Vitaminbärchen, Säften oder Brausetabletten. Das Angebot dazu ist groß und Form und Farbe sind verlockend. Stiftung Warentest rät jedoch zur Vorsicht, denn viele Produkte werden als kritisch oder sogar nicht verkehrsfähig beurteilt. Sie können überdosierte Inhaltsstoffe enthalten, die Kindern sogar schaden können.

Kinder benötigen bei einer ausgewogenen und gesunden Ernährung normalerweise keine Nahrungsergänzung. Eine paar kleine Ausnahmen gibt es allerdings: Bei Säuglingen und Kleinkindern wird die Zugabe von Vitamin D empfohlen. Eigentlich wird der Großteil des Vitamin D Bedarfs über die Haut unter Einfluss von Sonnenlicht gebildet. Da die Haut von Säuglingen und Kleinkindern jedoch nicht direktem Sonnenlicht ausgesetzt werden soll, ist eine Zugabe von täglich 400 bis 500 I.E. (internationale Einheit), das entspricht etwa 10 bis 12,5 Mikrogramm bis zum zweiten erlebten Frühsommer erfolgen. Außerdem wird vom BZfE bis zum

zweiten Geburtstag eine Zugabe von täglich 0,25 mg Fluorid zur Kariesprophylaxe empfohlen.

Gestillte Säuglinge, die überwiegend selbst zubereitete Beikost erhalten, sollten außerdem 50 Mikrogramm Jod pro Tag als Nahrungsergänzungsmittel erhalten.

Mangelerscheinungen bei veganer Ernährung

Vegetarische Ernährung boomt mehr denn je. Fast zehn Prozent der deutschen Bevölkerung bezeichnet sich mittlerweile als Vegetarier. Ein Teil von Ihnen ernährt sich vegan, verzichtet also komplett auf sämtliche tierische Produkte.

Wer befürchtet, dass eine vegetarische oder vegane Lebensweise der Kinder Mangelerscheinungen verursachen könnte, sollte sich von Kinderärzten beraten lassen, ob und welche gezielte Nahrungsergänzung im Einzelfall sinnvoll ist.

Bei Veganern ist auf jeden Fall auf die bereits angesprochene Kalzium-Zufuhr zu achten. Kalzium kann als Nahrungsergänzungsmittel oder in Pflanzendrinks, die mit Kalzium angereichert sind, aufgenommen werden. Aber Vorsicht, gerade die Bio-Produkte enthalten meist kein Kalzium.

Bei einer veganen Ernährung rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) ebenfalls zu der dauerhaften Einnahme von Vitamin-B12-Präparaten, ohne jedoch eine spezielle Dosis anzugeben. Vitamin B12 benötigt der Körper für den Energiestoffwechsel. Ein Mangel kann zu Nervenschäden, Müdigkeit und Blutarmut führen. Da Vitamin B12 vor allem in Fleisch, Fisch, Milch und Eiern enthalten ist, sind Veganer besonders gefährdet, von Mangelerscheinungen betroffen zu sein.

Eine ausgewogene vegetarische Ernährung mit Milch, Milchprodukten und Eiern kann den Nährstoffbedarf von gesunden Kindern grundsätzlich gut abdecken. Dafür müsse man aber gut über Lebensmittel informiert sein und die Ernährung gut planen, weist das BZfE hin. Vor allem auf ausreichend Eisen und Zink kommt es an. Pflanzliche Lebensmittel, die Eisen liefern, sind Vollkorngetreide, Linsen, Bohnen und Nüsse.

Regionale Kost und Zucker in Maßen

Gerade für Kinder bieten sich regionale und natürliche Lebensmittel an. Sie enthalten mehr Nährstoffe, weniger Zucker und Salz und weniger andere Zusatzstoffe. Hoch verarbeitete Lebensmittel enthalten dagegen oft Geschmacksverstärker und einen hohen Zucker- und/oder Salzgehalt.

Wobei Hofele nicht grundsätzlich vom Zucker und Süßem abrät. „Viele Eltern glauben, Industriezucker ist gefährlich und Honig, Dattelsirup oder Agavendicksaft sind gesünder. Aber die Dosis macht das Gift. Eine kleine Menge Zucker ist überhaupt kein Problem.“ Kinder sollten eher lernen, mit weniger Süßem auszukommen. „Dann spielt es keine Rolle, womit gesüßt wird“, so die Ernährungsexpertin.



ZWERGE^{REICH}

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

Für Mädchen und Jungen zwischen 4 und 7 Jahren
Keine eigenen Schlitsschuhe notwendig · Fahrradhelm,
wasserfeste Hose und Winterhandschuhe genügen
zum Einstieg · Leihhausrüstung limitiert verfügbar

Beginn ab sofort
**3x kostenlos
Schnuppern**
mit Vorlage dieser
Anzeige

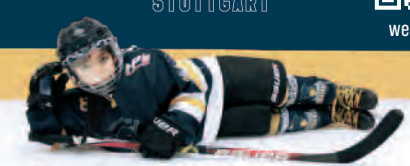
EISHOCKEY

spielen lernen

Keine Vorkenntnisse erforderlich Mit erfahrenen Trainern




weitere Infos



Ein Kursblock ca. 15 Einheiten | Infos und Anmeldung:
laufschule@stuttgarter-ec.de | www.stuttgarter-ec.de

Meller+ Praxis Schlauzahn



Herz+ Praxis Schlauzahn

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

Schnell und einfach - Onlinetermine auf unserer Website!

Bahnhofstraße 54
71332 Waiblingen

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

www.praxis-schlauzahn.de

Schritt für Schritt zu einem gesunden Gewicht



Mark Dankhoff
Mein Kind ist zu dick
24,00 € [D]
ISBN 978 3 432 12219 9

Bequem bestellen über
trias-verlag.de/kind-zu-dick



TRIAS

Preisänderungen und Irrtum vorbehalten.

Mehr als nur Übergewicht

Adipositas bei Kindern und Jugendlichen und die Folgen

von Andrea Krahel-Rhinow

Adipositas ist eine chronische Erkrankung, bei der sich übermäßig viel Körperfett ansammelt. Auch Kinder und Jugendliche sind hiervon betroffen. Zu viel Essen und zu wenig Bewegung sind nicht alleinige Ursache. Oft spielen auch Faktoren wie Veranlagung, Gewohnheiten und das soziale Umfeld eine Rolle. Gezielte Beratung kann helfen, aus dem Kreislauf herauszukommen und das Gewicht dauerhaft zu reduzieren.

Einige Kilos zu viel auf der Waage sind keine Seltenheit. Übergewicht oder starkes Übergewicht - Adipositas genannt - sind in Deutschland weit verbreitet. Insgesamt sind in Deutschland rund 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen im Alter von drei bis 17 Jahren übergewichtig, sechs Prozent adipös.

Übertragen auf Stuttgart bedeutet dies, dass allein in der Landeshauptstadt schätzungsweise 14.000 Kinder und Jugendliche übergewichtig beziehungsweise adipös sind. Neben Ausgrenzungs- und Mobbing Erfahrungen, die Kinder und Jugendliche mit Übergewicht häufig machen, kommt auch die Frage nach Teilhabe und die Sorge um die Gesundheit dazu. Gerade bei Kindern und Jugendlichen stellt das Übergewicht ein zentrales Gesundheitsproblem dar. „Bereits im Kindes- und Jugendalter kann Übergewicht das Risiko für körperliche und psychische Erkrankungen erhöhen“, erklärt Adelheid Heitz von der Adipositas Beratungsstelle des Gesundheitsamtes der Stadt Stuttgart.

Gesamtsituation der Familie betrachten

Viele Betroffene bekommen das Übergewicht mit seinen Folgen nicht selber in den Griff und benötigen Hilfe. Die erste Anlaufstelle ist für Kinder und Jugendliche immer der niedergelassene Kinderarzt. Eine weitere Möglichkeit stellt die Beratungsstelle für Übergewicht und Adipositas der Stadt Stuttgart dar, die im Rahmen des Stuttgarter Stufenmodells zu Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen im September 2018 im Gesundheitsamt Stuttgart eingerichtet wurde.

Das Problem der Erkrankung liegt meist nicht nur bei den Betroffenen selbst, sondern resultiert häufig aus der Familiensituation. „In unserer Beratung wird von den Sozialpädagoginnen mit systemischer Zusatzqualifikation zunächst die Gesamtsituation der Familie erfasst“, sagt Heitz. Essgewohnheiten, Einkaufsverhalten und Bewegungsmuster spielen genauso eine Rolle, wie übermäßiger Konsum von Süßigkeiten und Fast-Food, genetische Veranlagungen, zu wenig Schlaf oder psychische Belastungen.

AB WANN IST EIN KIND ADIPOS?

Die Arbeitsgemeinschaft für Adipositas im Kindes- und Jugendalter empfiehlt bei Kindern wie bei Erwachsenen den so genannten Body Mass Index (BMI) zur Beurteilung des Körpergewichts heranzuziehen. Der BMI gibt das Verhältnis zwischen Gewicht (in kg) und Körperoberfläche (in m²) wieder. Bei Erwachsenen gilt ein BMI ab 30 als Einstufung adipös.



Adipositas betrifft häufig die ganze Familie.

Unter Einbeziehung der Erfahrungen, Wünsche und Erwartungen des Kindes und seiner Eltern wird in der Beratung überlegt, was verändert werden kann. Dazu werden auch Größe, Gewicht, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten, die psychosozialen Rahmenbedingungen, die bisher durchgeführten Therapiemaßnahmen, die Motivation und der Unterstützungsbedarf strukturiert und systematisch erhoben.

Vermittlung und Begleitung bei verschiedenen Therapieangeboten

„Daraus erfolgt dann ein gemeinsam mit der Familie formuliertes, individuelles und realistisches Therapieziel“, erläutert Heitz. Wenn gewünscht, wird ein Therapieplan erstellt, der in die Behandlungskette eingebunden wird.

Die Adipositasberatungsstelle arbeitet in Kooperation mit den Stuttgarter Kinder- und Jugendärzten, dem Olgahospital des Klinikum Stuttgart, den Beratungszentren der Stadt Stuttgart, Schulen und Kitas, verschiedenen Beratungsstellen im Bereich von Sucht, Medien, dem Mädchengesundheitsladen und Jungen im Blick. Der besondere Vorteil ist, dass dadurch bei speziellen Therapieangeboten eine Vermittlung und/oder Begleitung stattfinden kann.

Beratungsstellen bei Übergewicht und Adipositas:

- Adipositas Beratungsstelle des Gesundheitsamtes der Stadt Stuttgart, Terminvereinbarung über Tel. 21625457 oder über das Kontaktformular, stuttgart.de/uebergewicht-kinder
- A.B.A.S., Beratungsstelle bei Essstörungen und Adipositas, Tel. 30568540, abas-stuttgart.de
- Adipositasprechstunde, Klinikum Esslingen, Montag 12.30 bis 15.30. 0711-3103-2611
- Landratsamt Ludwigsburg, Gesundheitsamt, Tel. 07141-1442520

Bei Jüngeren ist die Einteilung wesentlich schwieriger. Deshalb wurde der BMI alters- und geschlechtsspezifisch aus den Körpergrößen- und Körpergewichtsdaten von 17.147 Jungen und 17.275 Mädchen im Altersbereich von 0-18 Jahren erhoben. Auf dieser Grundlage wurden Perzentilenkurven erstellt. Als Hinweis für Übergewicht gilt ein BMI, wenn die alters- und geschlechtsspezifische 90%-Marke überschritten wird. Von Adipositas spricht man, wenn der BMI oberhalb der 97%-Marke liegt.



Kinderzahnheilkunde

Stuttgart / Hirschstr. 26
0711-22 939 940

Gerlingen / Hauptstr. 17
07156-17 73 678

Filderstadt / Sielminger Hauptstr. 36
07158-95 60 990



Wenn der kleine Rücken schon früh rebelliert

Von der Ursache bis zur Prävention

von Isabell Westermayer

Immer mehr Kinder klagen über Rückenschmerzen – und oft steckt mehr dahinter als nur „falsches Sitzen“. Zu dieser Thematik haben wir bei der Expertin Vijitha Sanjivkumar für Kindergesundheit, aus dem Kompetenzteam Medizin der KKH Kaufmännischen Krankenkasse nachgefragt und beleuchten mögliche Ursachen, Behandlungsmöglichkeiten und präventive Ansätze.

„Ursachen für Rückenschmerzen bei Kindern unter zehn Jahren können Verletzungen, Fehlbildungen, Infektionen oder neurologische Erkrankungen sein. Bei Jugendlichen überwiegen häufig unspezifische Beschwerden, bedingt durch viele unterschiedliche Ursachen und Einflüsse, ohne eindeutig nachweisbare Ursache. Rückenschmerzen gelten als zunehmendes Gesundheitsproblem, besonders chronische unspezifische Beschwerden im Jugendalter. Daten des Robert Koch-Instituts (RKI) zeigen seit 2017/18 einen deutlichen Anstieg psychosomatischer Mehrfachbeschwerden“, fasst Vijitha Sanjivkumar von der KKH zusammen.

Die Risikofaktoren für Rückenschmerzen bei Kindern und Jugendlichen sind vielfältig. Mädchen sind häufiger betroffen als Jungen. Zudem leiden Kinder, die schon einmal von Rückenschmerzen betroffen waren, häufig erneut daran. Eine Rolle spielen auch Leistungssport sowie psychische Faktoren wie Ängste, depressive Symptome und eine geringe Lebenszufriedenheit. Weitere Risikofaktoren können Bewegungsmangel und langes Sitzen sein. „Der Schulranzen ist hingegen kein belegter eigenständiger Auslöser für Rückenschmerzen“, bestätigt Sanjivkumar.

Wann besteht für die Eltern dringlicher Handlungsbedarf? Hier empfiehlt die Expertin: Rückenschmerzen sollten grundsätzlich ärztlich abgeklärt werden, besonders zeitnah bei Kindern unter zehn Jahren, bei einem Unfall, bei Fieber, einer Schwellung oder Fehlstellung, bei ausstrahlenden Schmerzen sowie anhaltenden Beschwerden. Bei Schwäche, Taubheit, Gangstörung oder Blasen- und Darmproblemen sollte sofort eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden.

Therapieansätze

Diese führen dann eine ausführliche Befragung sowie körperliche und neurologische



© AOK Bundesverband

Mit Physiotherapie und Bewegung können viele Schmerzen gelindert werden oder verschwinden.

Untersuchungen durch. Auch psychosoziale Belastungen werden dabei erfasst. Labor, Röntgen oder ein MRT sind nur bei Hinweis auf spezifische Krankheitsursachen beziehungsweise anhaltendem Dauerschmerz sinnvoll und werden nicht routinemäßig eingesetzt. Akut helfen Aufklärung, möglichst normale Alltags- und Schulaktivität sowie schrittweise Bewegung statt Schonung. Bei chronischen oder wiederkehrenden Beschwerden kommen Physiotherapie und gegebenenfalls eine kognitive Verhaltenstherapie infrage. Bei starker Beeinträchtigung kann auch eine spezifische Schmerztherapie erfolgen. Medikamente werden bei chronischen, unspezifischen Beschwerden nicht routinemäßig empfohlen, klärt uns die Fachfrau der KKH auf.

Eine Physiotherapie ist bereits sinnvoll, wenn Schmerzen anhalten, wiederkehren oder Alltag und Sport einschränken, nicht erst bei einem chronischen Verlauf. Im Mittelpunkt stehen aktive Übungen, Krafttraining und Beweglichkeit.

Was kann man vorbeugend tun?

Prävention beginnt bereits im Kleinen: Mit mehr Bewegung, wenig Bildschirmzeit und einer rückenfreundlichen Umgebung können Eltern und Schulen entscheidend dazu beitragen, dass Rückenschmerzen bei Kindern gar nicht erst entstehen. Auch deutsche Fachgesellschaften bestätigen die Bedeutung früher Prävention: Die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) weist darauf hin, dass regelmäßige, alltagsintegrierte Bewegung – etwa durch aktive Schulwege und dynamisches Sitzen – die Wirbelsäule von Kindern messbar stabilisiert und das Risiko für spätere Rückenbeschwerden reduziert.

ZUR PERSON:



Vijitha Sanjivkumar, Referentin im Kompetenzteam Medizin mit dem Schwerpunkt Kinder- und Jugendgesundheits bei der KKH Kaufmännische Krankenkasse. Dozentin für die Themen Empowerment von Patient:innen sowie Kommunikation in der Versorgung.

Für weniger Kranktage und mehr gesunde Familienzeit



Celine Schlager
Keine Chance für Kita-Keime
24,00 € [D]
ISBN 978 3 432 12206 9

Bequem bestellen über
trias-verlag.de/kita-keime



TRIAS



KURZSICHTIGKEIT BEI KINDERN

Früherkennung schützt die Augen Ihres Kindes

Bildschirme, Schulbücher, Hausaufgaben – Kinderaugen leisten heute mehr als je zuvor. Kein Wunder, dass Kurzsichtigkeit bei Kindern und Jugendlichen rasant zunimmt.

Was viele nicht wissen:

Wird Myopie früh erkannt, lässt sich ihr Fortschreiten wirksam bremsen.

Als Experten für Kinderoptometrie zeigen wir Ihnen, wie Sie die Sehgeseundheit Ihres Kindes aktiv schützen können.

Erfahren Sie mehr unter:

www.topoptik-stuttgart.de/myopie

TOP OPTIK Andrea Hofmann
Schwabstraße 56 · 70193 Stuttgart
www.topoptik-stuttgart.de

TOP OPTIK
Andrea Hofmann
mit Kompetenz und Leidenschaft



WARNSIGNALE ERKENNEN

- + Bücher werden beim Lesen sehr nahe gehalten
- + Näheres Heranrücken an Bildschirme
- + Verschwommene Sicht in die Ferne
- + Häufiges Blinzeln und Augenreiben

Kurzsichtigkeit nimmt zu

Mehr Tageslicht - weniger Dioptrien



Wenn Eltern bei ihrem Kind Sehschwierigkeiten bemerken, bringt eine Untersuchung beim Augenarzt Klarheit.

von Borjana Zamani

Prognosen zufolge wird um 2050 die halbe Menschheit kurzsichtig sein. In manchen asiatischen Ländern sind schon über 90 Prozent betroffen, in Europa 30 bis 40 Prozent. Doch Myopie (Kurzsichtigkeit) im Kindesalter lässt sich durch Prophylaxe und Kontrolle im Zaum halten.

Unsere Augen sind zum Sehen in der Natur konzipiert. Allerdings tun sie das sehr wenig und das hat Folgen - Kinder, die viel Zeit drinnen verbringen, sind häufiger kurzsichtig, beobachten Experten. Umgekehrt gilt: die Wahrscheinlichkeit, dass ein Kind kurzsichtiger Eltern ebenfalls kurzsichtig wird, wird massiv reduziert, wenn es jeden Tag zwei Stunden draußen spielt. Studien zeigen, je häufiger in einem Abstand von weniger als 30 cm geschaut wird, desto häufiger werden die Augen kurzsichtig.

„Das Verhalten und Umweltfaktoren haben einen noch größeren Einfluss auf die Entwicklung der Myopie als die genetische Veranlagung“, betont Dr. med. Peter Heinz, Vorstandsmitglied der Stiftung Auge. Häufige Naharbeit erhöhe das Risiko, regelmäßige Bewegung im Freien habe einen schützenden Effekt.

Nicht nur ein kosmetisches Problem

„Nimmt diese sogenannte Naharbeit zu, reagiert das Auge und wächst in die Länge, um die Anstrengung für den Muskel, der die Linse trägt, zu verringern“ – erklärt Professor Norbert Pfeiffer, Direktor der Augenklinik und Poliklinik der Uni Mainz. „Das bedeutet aber auch, dass wir in der Ferne nicht mehr scharf sehen können.“ Dies kann durch Brille oder Kontaktlinse ausgeglichen werden. Dennoch seien Kurzsichtige stärker unfallgefährdet und hätten ein erhöhtes Risiko für Glaukom-Erkrankungen, Netzhautablösung und nicht zuletzt die altersabhängige Makuladegeneration, alles Erkrankungen, die zu schwerem Sehverlust oder gar zur Erblindung führen können.

Wie viel Naharbeit?

Die Autoren der Mainzer Gutenberg-Health-Study stellten fest, dass eine Bildschirmzeit von bis zu einer Stunde das Myopie-Risiko kaum erhöhe. Ab zwei Stunden sei das Risiko um 21 Prozent erhöht. Das Risiko steigt mit geringerer Bildschirm Entfernung. Wer sein Handy in 20 cm Entfernung hält, bewirkt dadurch eine stärkere Verformung des Auges und damit Kurzsichtigkeit.

Mindestens zwei Stunden Tageslicht

Nun können wir dem digitalen Zeitalter schlecht entfliehen. Aber durch Aufenthalte im Freien von mehr als 2 Stunden lasse sich das Risiko, kurzsichtig zu werden, wenn nicht vollständig verhindern, so doch deutlich verringern, so Pfeiffer. Bei familiärer Myopie ist besondere Vorsicht geboten. Auch bei frühgeborenen Kindern oder wenn Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus vorliegen. Ein erstes Zeichen kann sein, wenn Kinder an Objekten, die sie beobachten, nah herangehen oder weiter entfernte Objekte schlecht sehen.

Etwa 60 Prozent der Sehschwächen im Kindesalter werden zu spät erkannt. Rechtzeitig behandelt, können die Augenerkrankungen aufgehalten oder zumindest gebremst werden. Pfeiffer empfiehlt deshalb, bereits im Kleinkindalter auf Auffälligkeiten zu achten. Schielen, häufiges Stolpern, mangelnde Konzentration beim Spielen oder Lesen können erste Zeichen sein. Jedoch sollten „spätestens zwischen dem 30. und 42. Lebensmonat alle Kinder augenärztlich untersucht werden, auch ohne sichtbare Beschwerden“. Die Behandlungsmethoden sind individuell und werden vom Arzt bestimmt.

Faustregel 20-20-20

Experten empfehlen eine einfache Methode, um die Augen im Alltag zu entlasten. Nach 20 Minuten Naharbeit, sollte man 20 Sekunden lang etwas, das 20 Fuß (circa 6 Meter) entfernt steht, beobachten. Dazu soll man immer ausreichend Wasser trinken, denn das Auge trinkt mit.

Frauen Heilkunde Band III
Blase & Niere, Schilddrüse & Immunsystem

Band III behandelt Erkrankungen der Blase, Niere, Schilddrüse, Immunsystem und eine Betrachtung darüber, was Heilung ist und wie sie gefördert werden kann. Obwohl es keine Frauenerkrankungen sind, erkranken Frauen geschlechtsspezifisch, mit anderen Symptomen, anderen Risiken. Von zehn an einer Hashimoto-Thyreoiditis Erkrankten sind neun weiblichen Geschlechts.

Autorin: Doris Braune, ISBN: 978-3-9818611-2-9
Erscheinung: Ende 2025/Frühjahr 2026
ca. 540 Seiten, Hardcover (24,5 x 17 cm / 1000 g) - 74,80 €

BELLIS-VERLAG

Aktuelle Hinweise und Tipps?
Nutze die Social-Media-Kanäle des Luftballon

Abonniere unseren Newsletter

ZIVILCOURAGE
WWW.AKTION-TU-WAS.DE

BITTE ANDERE UM MITHILFE

Wir wollen, dass Sie sicher leben.

Ihre Polizei

Was tun im Ernstfall?

Brandverletzungen im Kindesalter

von Isabelle Steinmill

Verbrühungen oder Verbrennungen gehören zu den häufigsten Verletzungen im Kindesalter. Allein im Olgahospital, einem der führenden Zentren in Deutschland für die Behandlung schwerbrandverletzter Kinder und Jugendlicher, werden jährlich rund 150 Kinder stationär und weitere 100 ambulant behandelt.

Wie man Heranwachsende schützt und wie man im Ernstfall handeln sollte, erklärt uns Dr. Raphael Staubach, Geschäftsführender Oberarzt der Sektion für schwerbrandverletzte Kinder und der pädiatrisch-rekonstruktiven Chirurgie der Kinderchirurgie des Klinikums Stuttgart.

Herr Staubach, was sind die größten Gefahrensituationen im Haushalt? In welchen Situationen passieren Brandverletzungen besonders häufig?

Das hängt stark vom Alter des Kindes ab. Der typische Patient ist ein Kleinkind zwischen einem und drei Jahren. Etwa zwei Drittel aller Verbrühungs- und Verbrennungsunfälle ereignen sich im häuslichen Umfeld – und häufig reichen wenige Sekunden der Unaufmerksamkeit aus. Besonders häufig passieren die Unfälle in der Küche. Heiße Getränke wie Tee oder Kaffee werden vom Tisch gezogen oder Töpfe mit heißem Inhalt vom Herd heruntergerissen.

Auch im Badezimmer ist Vorsicht geboten. Vor dem Baden sollte die Wassertemperatur immer überprüft werden und Kinder dürfen niemals unbeaufsichtigt in der Badewanne bleiben. Im Wohnzimmer lauern ebenfalls Gefahren: Kerzen, Feuerzeuge, Bügeleisen oder ungesicherte Kamine können schwere Verletzungen verursachen.

Muss man bei einer Brandverletzung grundsätzlich ins Krankenhaus? Woran erkennt man, wie ernst es ist?

Nicht jede Verletzung muss im Krankenhaus behandelt werden. Entscheidend sind die Größe, die Tiefe und die betroffene Körperregion. Sobald sich Blasen gebildet haben und eine größere Hautfläche betroffen ist, sollte das Kind ärztlich vorgestellt werden. Auch Verbrühungen oder Verbrennungen im Gesicht, an Händen, Füßen, im Genitalbereich oder an den Atemwegen gehören immer in die Hände erfahrener Spezialisten. Das gilt ebenso, wenn Begleitverletzungen vorliegen oder das Kind insgesamt einen beeinträchtigten Allgemeinzustand zeigt.

ZUR PERSON:



Dr. Raphael Staubach, Jahrgang 1986, Geschäftsführender Oberarzt der Sektion für schwerbrandverletzte Kinder und pädiatrisch-rekonstruktive Chirurgie der Kinderchirurgie des Klinikums Stuttgart



Besonders häufig passieren Unfälle in der Küche.

Was können Eltern unmittelbar nach einem Unfall tun?

Man sollte zunächst Ruhe bewahren und das Kind aus der Gefahrenquelle bringen. Heiße Kleidung sollte vorsichtig entfernt werden, sofern sie nicht mit der Haut verklebt ist. Anschließend kann die betroffene Stelle mit lauwarmem Leitungswasser für maximal zehn Minuten gekühlt werden. Dabei muss insbesondere bei kleinen Kindern darauf geachtet werden, dass sie nicht auskühlen. Anschließend sollte die Wunde möglichst steril oder zumindest sauber abgedeckt werden. Dabei eignet sich zum Beispiel ein sauberes Küchenhandtuch.

Von Hausmitteln wie Zahnpasta, Puder, Butter oder anderen gut gemeinten Küchenexperimenten rate ich ausdrücklich ab. Sie können die Wunde zusätzlich reizen und die weitere Behandlung erschweren. Bei größeren Verletzungen oder starken Schmerzen sollte umgehend der Rettungsdienst unter 112 verständigt werden. Eine gute Schmerztherapie gehört von Anfang an zur Behandlung dazu.

Wie werden Brandverletzungen in der Klinik behandelt?

Je nach Schweregrad kommen die Kinder entweder über unsere Pädiatrische Interdisziplinäre Notaufnahme (PINA) oder mit dem Rettungsdienst zu uns. Bei größeren Verletzungen bereiten wir das gesamte Behandlungsteam bereits vor der Ankunft des Kindes vor. Dazu gehören Kinderchirurgen mit erfahrenen Oberärzten mit Spezialisierung auf Verbrennungsverletzungen, die Anästhesie, sowie speziell geschulte Pflegekräfte.

Direkt nach dem Unfall lässt sich die tatsächliche Tiefe einer Verbrennung häufig noch nicht sicher beurteilen. Deshalb geben wir zunächst keine vorschnellen Prognosen ab, sondern berücksichtigen neben dem klinischen Befund auch den Unfallhergang und beobachten den weiteren Verlauf sehr genau. Für die Wundbehandlung stehen uns moderne Verbandsmaterialien zur Verfügung. Ebenso wichtig ist mir die psychologische Begleitung der Kinder und ihrer Familien. Unser erfahrenes interdisziplinäres Team ist auf die umfassende Versorgung und Behandlung von Kindern mit schweren Brandverletzungen spezialisiert.



Geburt am Marienhospital Stuttgart

Unser Infoabend für werdende Eltern – zweimal im Monat donnerstags (online bzw. in Präsenz)

In einem kurzen Vortrag erfahren Sie zunächst alles Wichtige zur Geburt am Marienhospital Stuttgart. Anschließend beantworten unsere Experten gern Ihre Fragen.

Online-Infoabend zum Hebammenkreißsaal – einmal monatlich donnerstags

Im Hebammenkreißsaal werden Frauen ausschließlich durch unsere erfahrenen Hebammen betreut und dabei unterstützt, möglichst interventionsarm zu gebären. Gern informieren wir Sie auch über dieses Angebot.

Alle Termine der Infoabende finden Sie auf unserer Webseite:

www.marienhospital-stuttgart.de

Eine Einrichtung der
Vinzenz von Paul Kliniken

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

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

Öffnungszeiten: Mo+Do 10-18 | Di+Fr 10-19 | Mi 10-20.30 | Sa: 9.30-16.30 Uhr

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
@SonnenbergKFO
@sonnenberg.kfo

www.kfo-stuttgart.com



Johannes Gutenberg

Redaktion: Jutta Arlitt
www.kinderzeitungsverlag.de

1) Wertvolle Bücher

Heute hat fast jeder viele Bücher zu Hause. Im Mittelalter war das anders. Nur ganz wenige sehr gebildete Leute konnten lesen und schreiben. Bücher waren sehr teuer und wertvoll. Jedes Buch wurde mit Feder und Tinte von Hand geschrieben. Meist waren es Mönche in Klöstern, die Bücher abschrieben und die Buchseiten kunstvoll mit Bildern verzierten.

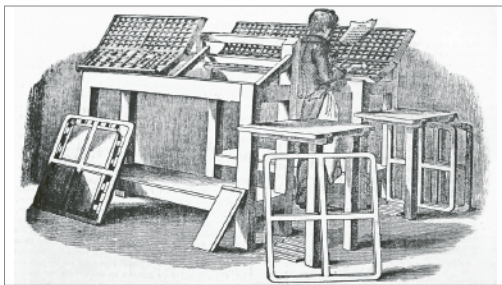


3) Der Buchdruck

Gutenberg erstellte Formen für die Buchstaben und goss heißes Metall hinein. So konnte er viele gleiche Buchstaben herstellen. Damit setzte er Zeile für Zeile zusammen. Die Buchstaben wurden immer wieder benutzt. Mit seiner Druckerpresse konnte er in kurzer Zeit viele Seiten drucken. Bücher wurden viel billiger und verbreiteten sich schnell. Heute hat jeder Bücher zu Hause.



Johannes Gutenberg lebte von 1400 bis 1468.



Quelle: Gutenberg-Museum Mainz / Foto: Carsten Costard

2) Drucken mit Holztafeln

In Asien versuchte man schon sehr früh, Texte zu drucken. Ähnlich wie bei einem Stempel schnitt man die Schriftzeichen spiegelverkehrt aus Holztafeln heraus. Bestrich man die Zeichen mit Farbe, konnte man sie auf Papier drucken. Für ein Buch mit vielen Seiten war das allerdings viel zu aufwendig. In der Zeit um 1450 hatte der Goldschmied Johannes Gutenberg in Mainz eine ganz neue Idee.



Quelle: Gutenberg-Museum Mainz / Foto: Carsten Costard

Etwa im Jahr 1455 wurde in Gutenbergs Werkstatt die erste Bibel gedruckt.

Spiel & Spaß

Reimwörter

Zu jedem Ballon gehört ein Schild. Suche die Reimwörter und schreibe die Buchstaben aus den Ballons in die richtigen Kästchen!

1 Buch

2 Farbe

3 Schrift

4 Seite

5 Presse

6 Metall

7 Papier

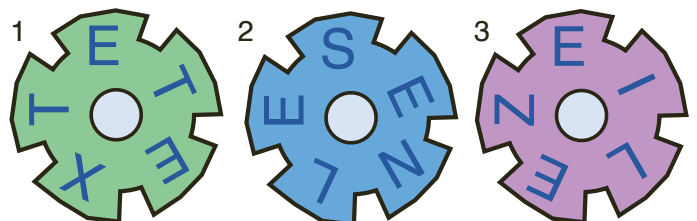
1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Spiegelschrift

Diese Sätze sind spiegelverkehrt geschrieben. Kannst du sie lesen? Wenn nicht, nimm einen Spiegel zu Hilfe!

1. KUBI LIEST EIN BUCH ÜBER RITTER.
2. DIE RITTER LEBTEN IM MITTELALTER.
3. SIE HATTEN TOLLE BURG.

Welche Wörter haben sich hier versteckt?



Mein Lieblingsswitz

Die Mutter fragt: „Sollen wir Anna ein Buch zum Geburtstag schenken?“
Darauf antwortet Max: „Das ist keine gute Idee. Sie hat doch schon eins!“

Lösungen:
Reimwörter: DRUCKEN
Spiegelschrift: 1 KUBI LIEST EIN BUCH ÜBER RITTER. 2 DIE RITTER LEBTEN IM MITTELALTER. 3 SIE HATTEN TOLLE BURG.
Wort-Rätsel:
1 TEXTE, 2 LEBEN, 3 ZEILE