

# EDITORIAL



## Hoffen auf ein gutes Neues

Liebe Eltern,

der diesjährige Jahreswechsel ist für den Luftballon ein besonderer: 25 Jahre ist es her, dass im Juni 1998 mit dem Luftballon die erste monatlich erscheinende Zeitung nur für Eltern erschien - und bis heute gibt es keine vergleichbare Monatszeitung in der Region. Wir möchten dieses Jahr mit Ihnen feiern. Natürlich ganz besonders im Juni und Juli. In unserem Jubiläumsheft im Juni werden wir nochmal auf die Anfänge zurückblicken und Ihnen Einblicke in unser Redaktionsleben geben. Wir werden auch Menschen in Stuttgart zu Wort kommen lassen, für die der Luftballon über die Jahre zum wichtigen Medium geworden ist, um Informationen über ihre Arbeit an die Stuttgarter Elternschaft zu vermitteln - Politikerinnen, Kulturschaffende, sowie viele Menschen, die mit ihren Einrichtungen und Behörden dazu beitragen, dass Familien ein so vielfältiges Leben in ihrer Heimatstadt und den Städten der Region ermöglicht wird. Auch mit Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, wollen wir in diesem Jahr feiern. Im Rahmen des Stuttgarter Kinderfestes am 2. Juli auf dem Stuttgarter Marktplatz werden wir einen eigenen Bereich bespielen. Mit Angeboten für Sie und Ihre Kinder, um mit Ihnen ins Gespräch zu kommen. Wir freuen uns schon auf Ihre Fragen und Anregungen und einen vielfältigen Austausch.

Auch unsere Internetseite wird im Laufe des Jahres 2023 mit einem wesentlich größeren Angebot und einem neuen Aussehen neu an den Start gehen. Luftballon-Online wird in Zukunft nicht nur wie gewohnt vor allem alle Termine für Familien zur Verfügung stellen, sondern auch aus seinem großen Fundus an Inhalten umfangreich informieren. Seien Sie gespannt!

Wir hoffen, unsere Ziele für 2023 so auch umsetzen zu können und nicht durch gesundheitliche, wirtschaftliche Krisen oder noch schlimmer eine Escalation des Krieges in der Ukraine ausgebremst zu werden. In manchen Bereichen scheint die Politik ja schon Veränderungen voranzubringen: Die Klimakrise wird von immer mehr Staaten auch als solche ernstgenommen und immer mehr Maßnahmen zur Reduzierung der Erderwärmung werden umgesetzt (ob das Tempo ausreicht oder nicht, wird sich zeigen). Und auch bei dem Thema Gesundheitspolitik hat sich in den letzten Tagen des alten Jahres noch einiges getan. Mit der anstehenden Gesundheitsreform rückt die Regierung endlich von der irrgen Meinung ab, der Markt wird's schon richten. Gesundheit lässt sich nicht über den Markt regeln. Die erhofften Kostensenkungen im Gesundheitssystem haben dieses die letzten 20 Jahre ausgehöhlt. Immer schlechter werden die Patientinnen und Patienten versorgt. In mehreren Artikeln berichten auch wir im Luftballon über die Überlastung in den Kinderkliniken, den Mangel an niedergelassenen Kinderärzten und Kinderärztinnen. Auch die Geburtshilfe und insbesondere die Hebammen kämpfen mit Engpässen und rechtlichen Fallstricken. Der Gesetzentwurf macht Hoffnung auf Verbesserungen - aber es werden sicher noch weitere Maßnahmen nötig werden. Nicht nur im Gesundheitswesen, sondern auch in anderen Bereichen, wie Kinderbetreuung, Bildung, Verkehr und Energieversorgung. Die Aufgaben sind groß. Hoffen wir, dass 2023 nicht nur für den Luftballon ein besonderes ist, sondern einen Aufbruch in bessere Zeiten bedeutet - eine „Zeitenwende“ (Wort des Jahres 2022) also.

DMB  
MIETER  
VEREIN  
STUTTGART

**JULE MIT PAUL**  
(Alleinerziehende, ihr Boiler wurde zügig repariert)  
**WIR SIND FÜR DICH DA.  
DEIN MIETERVEREIN.**  
[mieterverein-stuttgart.de](http://mieterverein-stuttgart.de)

### VERANSTALTUNGEN FÜR KIDS UND ELTERN



So. 08.01.2023 Heilbronn | Harmonie  
So. 29.01.2023 Marbach | Schillerhöhe  
Sa. 08.04.2023 Mosbach | Alte Mälzerei  
Mo. 10.04.2023 Bad Rappenau | Kurhaus  
So. 23.04.2023 Böblingen | Kongresshalle

eventim TICKETS AN ALLEN VORVERKAUFSSTELLEN  
UND UNTER [WWW.LIVEMACHER.DE](http://WWW.LIVEMACHER.DE) reservix dem Heimatportal

Ein Erlebnis für die ganze Familie



Die 360° Multimedia-Ausstellung



**3.2. - 14.5.23**  
**LUDWIGSBURG | urbanharbor**

MM Studios, Groenerstraße 33 | [WWW.VAN-GOGH-EXPERIENCE.COM](http://WWW.VAN-GOGH-EXPERIENCE.COM)

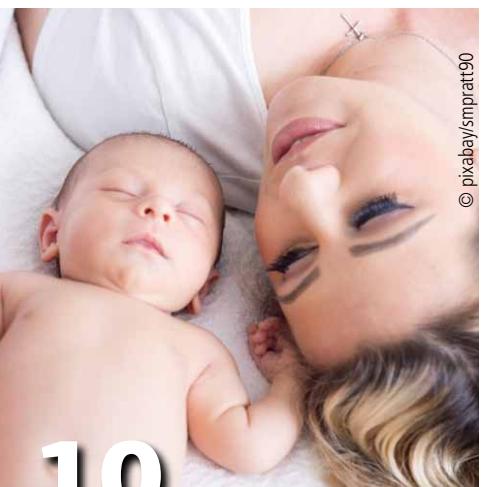
VR-Bank Ludwigshafen Süwag VISIT MORITZ 107.7 Ludwigsburger Wochenblatt eventim+ LIVE MACHER coro



© Teddyklinik

8

Teddyklinik im Olgäle



© pixabay/smpatt90

10

Baby und Kleinkind



**Titelthema: Schlummern ohne Geschrei**

Schlaf ist wichtig. Vor allem für Babys und Kleinkinder. Doch viele Eltern kennen die abendlichen Einschlafszenerien: Das Kind ist müde, satt, findet aber keinen Schlaf, schreit, quengelt, lässt sich nicht beruhigen. Das raubt auch den Eltern den Schlaf. Aber es gibt Hilfen, Tricks und Lösungen.



21

Buchtipps



## Aktuell

Partner für Kinder: Aktion „Gute Fee“  
Expertin beantwortet Leserinnenfrage - Thema: Familie und Beruf vereinbaren  
Richtig heizen und lüften beim Energiesparen  
Urlaubsmesse CMT im Januar  
Teddyklinik im Olgäle behandelt Kuscheltiere  
Neue Hebammenvernetzungsstelle im KARO in Waiblingen

5  
6  
6  
7  
8  
8  
9

## Dies & Das

## Baby und Kleinkind

**Titelthema:** Schlummern ohne Geschrei - So schlafen Babys gut  
Schon wieder krank! Von Norovirus bis RS-Virus  
Fingerfood fürs Baby - Erfahrungen mit dem Beikostkonzept „Baby led Weaning“  
Buchtipps: Wanderungen mit Baby auf der Schwäbischen Alb  
Trag mich! - Mit Babys unterwegs

10  
12  
16  
14  
16  
17

## Kultur

Stuttgarter Kinderfilmtage: Im Gespräch mit Iris Loos  
Junge Oper sucht „Schräge Vögel“

18  
19  
20

## Kultursplitter

## Buchtipps

Kinderbücher, die von Menschen erzählen, die in Armut leben

21

## Familie, Beruf, Finanzen

**Titelthema:** Vereinbarkeit von Familie und Beruf - Wo sind wir und wo wollen wir hin?  
Beratungsangebote: Beruf und Familie  
Beratung zu Unterhaltsfragen in Esslingen

22  
24  
25

## Ausflug des Monats

Ein Ausflug in andere Welten: rund um den Stuttgarter Hauptbahnhof



26

26 Ausflug des Monats

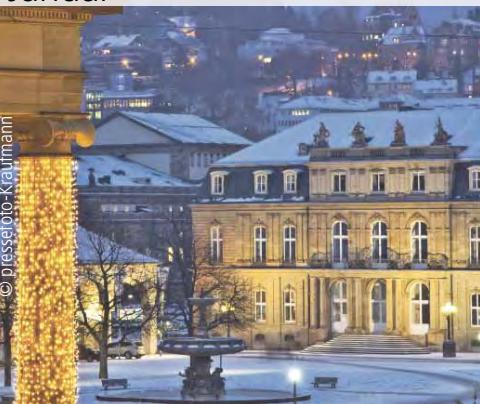
© Nelefotografie



26

28  
30  
30  
36  
30  
30  
36  
48  
49

30  
30  
36  
Veranstaltungskalender  
Januar



© addie stock.de/undrey

22

Familie, Beruf, Finanzen

**Titelthema:** Vereinbarkeit von Familie und Beruf

In einer Unicef-Studie von 2019 über die Vereinbarkeit von Familie und Beruf schneidet Deutschland gut ab: Platz sechs unter vierzig EU- und OECD-Ländern. Auf der anderen Seite liegen wir bei der Quote der Frauen in Führungspositionen deutlich unter dem EU-Schnitt. Wo hakt es eigentlich? Und sind wir uns überhaupt einig, wo wir hin wollen?

# Partner für Kinder

In Stuttgart gibt es viele „Gute Feen“



In Geschäften mit dem Zeichen „Aktion Gute Fee“ wird Kindern geholfen.

**Stuttgart (sr) - An vielen Geschäften und den Bezirksrathäusern in der Stadt findet man an der Tür oder im Schaufenster einen „Gute Fee“- Aufkleber. Der runde Aufkleber mit weißem Hintergrund, auf dem die Strichzeichnung eines Gesichtes und eine orangefarbene Hand zu erkennen sind, signalisiert Kindern: hier bekommt ihr Hilfe!**

Kinder benötigen Ansprechpartner und Verlässlichkeit bei kleinen Problemen, Sorgen oder Nöten. Auf dem Weg zum Kindergarten, zur Schule oder beim Spielen sind sie auf Personen und Orte angewiesen, an denen sie unkompliziert Hilfe und Ratschläge bekommen können. Dinge wie etwa ein Pflaster bei einer Schramme, ein gutes Wort, etwas zu trinken oder ein Telefonat nach Hause, wenn beispielsweise der Bus verpasst wurde, das sind die Aufgaben der „Guten Feen“. Wo immer Kinder das Zeichen der „Guten Fee“ sehen, zum Beispiel auf Türen von Geschäften oder auf Schaufernern, können sie auf Hilfe vertrauen.

Eltern haben dadurch Gewissheit, dass es auch außerhalb des Elternhauses verlässliche Partner gibt, die sich um die Geborgenheit und Sicherheit von Kindern kümmern und zu einem guten, sozialen Klima beitragen.

## Miteinander in der Stadtgesellschaft

Es werden Erfahrungen gesammelt, um gesund groß zu werden – und genau hier setzt die Kommunale Kriminalprävention der Stadt Stuttgart an. Ordnungsbürgermeister Dr. Clemens Maier sagt: „In der Stuttgarter Stadtgesellschaft hat das Miteinander einen großen Stellenwert. Die langjährigen und treuen „Gute Fee“-Beteiligungen machen dieses bürgerschaftliche Miteinander sichtbar. Derzeit finden in den 23 Stuttgarter Stadtbezirken Begehung statt. Diese dienen dazu, den Kontakt zum „Gute Fee“-Netzwerk zu intensivieren, sich

mit den langjährigen Partnern auszutauschen und weitere Kooperationen zu knüpfen.“

## „Gute Fee“ und „Sicher zu Fuß zur Schule“

Die „Gute Fee“ korreliert zudem mit dem Projekt „Sicher zu Fuß zur Schule“, das immer im Frühjahr eines jeden Kalenderjahres an den Stuttgarter Grundschulen durchgeführt wird. Diese Verknüpfung kann den Eltern helfen, sich in ihrer Fürsorge für ihre Kinder sicherer zu fühlen. Wer sich auf dem Schulweg gut auskennt, bekommt mehr Selbstbewusstsein und die Selbstständigkeit wird gefördert! Auch die Eltern sind als unterstützende Kraft der Aktion „Gute Fee“ sehr gefragt. Sie machen die Kinder mit der Idee vertraut und sprechen mit Freunden und Nachbarn über das Projekt oder helfen durch ihr Engagement, weitere verlässliche Partner zu finden. Das kann dazu beitragen, den Schulweg „sicherer“ zu machen und auf das „sichere“ Elterntaxi verzichten zu können.

Auch Polizeipräsident Markus Eisenbraun schätzt die Aktion „Gute Fee“ und unterstreicht: „In den Grundschulen werden die Kinder im Rahmen des Schulwegtrainings durch die Präventionsbeamten und -beamten der Polizei auf die Aktion der „Guten Fee“ explizit hingewiesen – und wenn eine soziale Kontrolle der Stadtgesellschaft dazu beiträgt, den Kindern Selbstständigkeit zu ermöglichen, dann ist das eine tolle Sache.“

*Die Aktion „Gute Fee“ wurde im Jahr 1999 im Stuttgarter Westen von der Quartierswerkstatt Augustenstraße e.V. ins Leben gerufen. Durch den Einsatz der Stuttgarter Sicherheitspartner: der Stadtverwaltung, der Polizei und der Bürger- schaft ist es gelungen, die Aktion in allen 23 Stuttgarter Stadtbezirken zu etablieren. Etwa 461 Geschäfte und Einrichtungen beteiligen sich in Stuttgart. Eine öffentlich einsehbare Liste findet man unter: [www.sichersauberstuttgart.de](http://www.sichersauberstuttgart.de). Die Liste wird immer am Anfang eines Kalenderjahres aktualisiert.*

# SCHULE neu gedacht

Einzigartiges  
Realschul-  
konzept!

Infotage für die kommende 5. Klasse am Betty-Hirsch-Schulzentrum in Stuttgart für Kinder mit und ohne Sehbeeinträchtigung.

Do, 12.1.23, 19 Uhr (Onlinevorstellung Schulkonzept)

Fr, 13.1.23, 14 – 16 Uhr (Infonachmittag vor Ort)

Mehr Infos und Voranmeldung unter:

[betty-hirsch-schulzentrum.de/infotage](http://betty-hirsch-schulzentrum.de/infotage)

Wir freuen uns auf Sie!

Betty-Hirsch-Schulzentrum  
Telefon 0711-6564-235

 Nikolauspflege



(0711) 887 64 10

## Musikschule Eberhard

Gemeinsam Faszination  
Musik erleben.

Gruppenunterricht  
für Kinder von  
3 Monaten bis 4 Jahre.

[www.musikschule-eberhard.de](http://www.musikschule-eberhard.de)



*Notfall im Alltag?  
Wir helfen!*

## Familienpflege + Haushaltshilfe

Rufen Sie uns an:

im Stadtgebiet Stuttgart  
0711 2 86 50 95  
[www.familienpflege-stuttgart.de](http://www.familienpflege-stuttgart.de)

Kath. Familienpflege Stuttgart e.V.

im Landkreis Rems-Murr  
07151 1 69 31 55  
[www.familienpflege-remsmurr.de](http://www.familienpflege-remsmurr.de)

Kath. Familienpflege Rems-Murr

## Thema: Familie und Beruf vereinbaren

### Elternfrage:

Mein Mann und ich haben zwei Kinder. Ich arbeite Teilzeit, mein Mann ist voll berufstätig. Immer wieder geht es bei uns darum, wie wir es schaffen können, dass das Familienleben und unsere Berufstätigkeit „gerecht“ untereinander aufgeteilt werden kann, da ich eigentlich wieder mehr in den Beruf einsteigen möchte. Meistens geraten wir darüber in Streit! Was können wir tun, um aus diesem Dilemma zu kommen? Wie können wir eine konstruktive Lösung für dieses Problem finden?

### Antwort:

Sehr häufig begegnet mir in meinen Coachings das Thema: „Aufteilung von Aufgaben im Familienleben.“ Dieser Punkt führt in Partnerschaften oft zu Streitereien und Diskussionen, weil größtenteils die Mütter diejenigen sind, die den Haushalt schmeißen, die Kinder am Nachmittag betreuen und damit das meiste an Care-Arbeit und Mental Load tragen. Bei genauerem Hinschauen geht es häufig um Erwartungen und Bedürfnisse der einzelnen Personen. Ich rate den Paaren, wie folgt vorzugehen:

#### Abklären von Erwartungen und Bedürfnissen

Stellen Sie sich in einem ruhigen und entspannten Gespräch gegenseitig folgende Fragen:

Was sind die Gründe für das „Mehrarbeiten-wollen“? Welche Bedürfnisse erfüllen sich damit? Warum hat er Bedenken mit der Aufstockung ihrer Stunden? Welches Bedürfnis oder ggf. Angst steckt dahinter? Versuchen Sie nicht in Vorwürfen zu sprechen, sondern kommunizieren Sie mit Ihren Bedürfnissen und der Ich-Form („Ich wünsche mir...“, „Ich denke...“, „Ich habe das Gefühl...“, etc.).

#### Sichtbar machen der Aufgaben

Im zweiten Schritt werden alle Aufgaben im Haushalt sowie in der Kinderbetreuung in eine Tabelle geschrieben. Diese Tabelle enthält 3 Spalten: Was? Wie oft? Wer? Bei jeder Aufgabe stellen Sie sich zusätzlich die Frage: Kann das jemand von Extern auch erledigen?

#### Neuverteilung der Aufgaben

Um diese Aufgaben nun fairer zu verteilen, empfiehlt es sich, alle Familienmitglieder mit einzubeziehen. Auch Kinder können altersgerecht in Erledigungen eingebunden werden, um ebenfalls einen Teil zur Gemeinschaft beizutragen und gleichzeitig Selbstwirksamkeit zu erfahren. Alle Aufgaben sollten zunächst nach Vorlieben und Fähigkeiten verteilt werden. Nicht jeder kann alles gleich gut. Daher ist es sinnvoll, die vorhandenen Ressourcen in der Familie optimal einzusetzen. Unliebsame Aufgaben können am Ende ausgelost werden.

Viel Erfolg!

### Zur Person:

#### Alexandra Kauffmann

Coaching und Beratung für Paare  
Praxis in Ostfildern, Parkstraße 1  
[www.beziehungswerkstatt-kauffmann.de](http://www.beziehungswerkstatt-kauffmann.de)

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

# Vorsicht, Schimmel!

Richtig heizen und lüften beim Energiesparen



von Andrea Krah1-Rhinow

Die Heizungen laufen diesen Winter auf Energiesparmodus. Die Temperaturen werden in den Innenräumen gesenkt und damit es innen warm bleibt, werden vielerorts auch die Fenster geschlossen gehalten. Doch genau das kann die Schimmelbildung in den Räumen begünstigen.

Wir stecken mitten in einer Energiekrise. Diesen Winter heißt es „Gas und Strom sparen“, vor allem beim Heizen. Mit der Senkung von nur einem Grad können bis zu zehn Prozent Heizenergie eingespart werden, abhängig von der Bauweise und Dämmung des Gebäudes und der Außentemperatur. Fachleute empfehlen eine Senkung der Raumtemperatur auf etwa 20 Grad, so dass es innen noch angenehm ist. Wem es zu kalt wird, sollte statt T-Shirt einen warmen Pulli tragen. Nachts kann die Temperatur um drei bis vier Grad gesenkt werden. Mehr ist nicht sinnvoll, da die Heizung sonst morgens zuviel Energie verbraucht, um die Raumtemperatur wieder zu erreichen.

Damit die wenige Wärme im Raum nicht entweicht, denkt sich manch einer, die Fenster lieber geschlossen zu lassen und auf das Lüften zu verzichten. Aber genau das kann ein fataler Fehler sein.

#### Lüften auch im Winter!

In Räumen, die nicht ausreichend gelüftet werden, sammelt sich Feuchtigkeit. Dies kann zu

#### TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

Faustregel: Dreimal am Tag für fünf bis zehn Minuten stoßlüften. Dabei sollten gegenüberliegende Fenster gleichzeitig geöffnet werden. Der entstehende Durchzug transportiert Sauerstoff rein und Luftfeuchtigkeit raus. Heizung in diesem Zeitraum ausschalten!

Möbel, Gardinen und sonstiges Inventar sollten bei unzureichend gedämmten Außenwänden immer einige Zentimeter von der Wand entfernt

Schimmelbildung führen. Man sieht den Schimmelbefall nicht sofort. Wenn feuchte Stellen an der Tapete, dunkle Flecken am Fensterrahmen oder in den Fliesenfugen zu erkennen sind, hat sich der Schimmel bereits ausgebreitet.

Die Dämmung des Hauses spielt dabei eine untergeordnete Rolle. „Gut gedämmte Häuser sind seltener von Schimmel befallen“, erklärt Andreas Köhler, Energieexperte der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg. Aber auch hier kommt es auf das richtige Lüftungsverhalten an.

#### Schimmel macht krank

Schimmel ist nicht nur ein Renovierungs- und Sanierungsproblem, sondern auch ein gesundheitliches. Studien haben gezeigt, dass Menschen, die feuchten und mit Schimmel befallenen Innenräumen ausgesetzt sind, deutlich häufiger an Allergien und Atemwegserkrankungen leiden. Besonders Kinder sind laut Umweltbundesamt davon betroffen. Bei Kinder mit Asthma zeigt sich sogar eine deutliche Verschlimmerung der Krankheit.

Um einer Schimmelbildung vorzubeugen, muss die Feuchtigkeit aus den Räumen. Da dies nicht ausschließlich über das Heizen funktioniert, muss gelüftet werden. Das gilt insbesondere für Innenräume mit hoher relativer Luftfeuchte, wie Badezimmer. Aber auch Wäsche, die zum Trocknen aufgehängt wird, kochende Töpfe in der Küche, Zimmerpflanzen oder Zimmerbrunnen sorgen für Feuchtigkeit im Raum. Lüften ist übrigens nicht nur im Winter wichtig. Je nach Jahreszeit werden

aufgestellt bzw. angebracht werden, damit die warme Raumluft ungehindert auch hinter diese Einrichtungsgegenstände strömen kann und damit zum einen die Wand erwärmt und zum anderen Feuchte von der Wandoberfläche mit dem Luftstrom mitgenommen wird.

Bei Fragen zum Thema Lüften und Dämmung helfen auch Energieberater der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg. Informationen unter [www.verbraucherzentrale-energieberatung.de](http://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de) oder unter Tel. 0800-80902400.

unterschiedliche Lüftungszeiten empfohlen (siehe untenstehende Grafik).

### Stoß- und Querlüften

In Räumen mit hoher Feuchtefreisetzung - beispielsweise im Bad - sollte die Luft so schnell wie möglich ausgetauscht werden. Das funktioniert am besten mit komplett geöffnetem Fenster bei geschlossener Tür. Restfeuchte auf den Fliesen oder in der Wanne sollte abgetrocknet werden.

Grundsätzlich müssen aber alle Räume regelmäßig gelüftet werden. Das Umweltamt empfiehlt hier das Stoß- und Querlüften. Eine Lüftung durch gekippte Fenster ist deutlich weniger effektiv, es

entweicht nur eine geringe Menge Luft aus dem Raum, dafür aber umso mehr Wärme. Kipplüften führt in der kalten Jahreszeit auch dazu, dass Fensterlaibung und Fenstersturz stark auskühlen und es dann an den Oberflächen zu Kondensation führt, was ein Schimmelbildung begünstigt.

Am effektivsten sind das Stoß- und Querlüften. Beim Stoßlüften wird das Fenster ganz geöffnet, so dass viel Luftaustausch stattfinden kann. Gesteigert werden kann dies durch Querlüften, wenn eine gegenüberliegende Tür zusätzlich geöffnet wird. So reichen schon fünf Minuten für einen guten Luftaustausch, bei dem Feuchtigkeit abtransportiert wird.

### So lange sollten Sie jeweils stoßlüften



## An alle Reiselustigen!

Urlaubsmesse CMT im Januar

**Stuttgart (kf) - Vom 14. bis 22. Januar ist es wieder soweit, die CMT öffnet Tür und Tor und lädt alle mit Fernweh ein, sich für ihre nächste Reise inspirieren zu lassen.**

Auf der Stuttgarter Urlaubsmesse CMT, der weltweit größten Publikumsmesse für Tourismus und Freizeit, präsentiert sich jährlich wechselnd auch jeweils ein Partnerland. In diesem Jahr stellt sich die Mongolei mit seinen unglaublichen Weiten vor. Hier kommen vor allem Naturliebhaber und Abenteuertouristen auf ihre Kosten. Ein bisschen Nomadentum und ein Faible für Naturschönheiten sollte man als Gast also mitbringen. Naturschönheiten gibt es aber auch in der Nähe, deshalb werden regionale Urlaubsangebote genauso vorgestellt: ein Caravaning-Urlaub in der Nationalparkregion Schwarzwald oder ein Landurlaub in Baden-Württemberg.

Ergänzt wird die Messe von ihren Töchtermesse "Fahrrad- und Wander-Reisen", "Golf- und Wellness-Reisen" sowie "Kreuzfahrt- und Schiffs-Reisen". So ist für jede individuelle Urlaubsvorstellung etwas dabei. Gute Nachrichten gibt es auch für alle Wasserratten, denn mit der „Interdive“ gibt es erstmals auch Angebote für Tauch- und Schnorchelfans. Nach dem Einbruch der letzten zwei Jahre geht die CMT optimistisch ins neue Jahr und ist schon jetzt gänzlich ausgebucht. Dieses Jahr möchte die Messe Antworten auf aktuelle Herausforderungen



Die CMT hisst ihre Flaggen vor dem Messegelände.

geben: so behält man nachhaltigen Tourismus und Völkerverständigung besonders im Blick. so wird unter anderem das Fachprogramm der CMT um diverse Veranstaltungen erweitert. Präsentiert wird zum Beispiel auch die Bundesgartenschau 2023 in Mannheim mit ihren vielfältigen Angeboten.

Urlaubsmesse CMT, Landesmesse Stuttgart, Messegelände, 1, S-Flughafen, 14. bis 22. Januar 2023, Einlass täglich ab 9 Uhr, Hallenöffnung 10-18 Uhr, Tickets ab 9,- bis 22,- Euro, mehr Infos unter [www.messe-stuttgart.de/cmt/](http://www.messe-stuttgart.de/cmt/)




**Kaminstudio Müller**  
Mittelstr. 2  
70180 Stuttgart  
Tel. 0711 6407728  
[info@kaminstudio-mueller.de](mailto:info@kaminstudio-mueller.de)  
[www.kaminstudio-mueller.de](http://www.kaminstudio-mueller.de)

### Einfach Englisch lernen!

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



Polly Mai-Jennings • Fon: 0711 8 8801 73 • [www.speak-stuttgart.de](http://www.speak-stuttgart.de)

### Englischkurse für:

- Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Business-Englisch
- Senioren



ab sofort bieten wir  
Online Kurse an!

### KIEFERORTHOPÄDISCHE PRAXIS

Dr. Ingeborg Kretschmer-Schneider &  
Dr. Frank Schneider

- Behandlung von Kindern und Jugendlichen
- Sport-Mundschutz
- Erwachsenenbehandlung / Invisalign

WOLLGRASWEG 23 | D-70599 STUTTGART  
TELEFON 0711 - 451 65 55 | FAX 0711 - 451 65 56  
[INFO@KFO-SCHNEIDER.DE](mailto:INFO@KFO-SCHNEIDER.DE) | [WWW.KFO-SCHNEIDER.DE](http://WWW.KFO-SCHNEIDER.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](http://www.familienpflege-stuttgart.de)



- keine Wartezeiten
- kostenloser Probeunterricht
- alle gängigen Instrumente
- beste Betreuung durch das Music Academy<sup>[JAS]</sup> Büro
- Vollblutmusiker als Dozenten

Heute noch informieren.



Music Academy<sup>[JAS]</sup> Stuttgart  
Kupferstr. 36, 70565 Stuttgart  
www.jas-music.academy  
0711-78251931

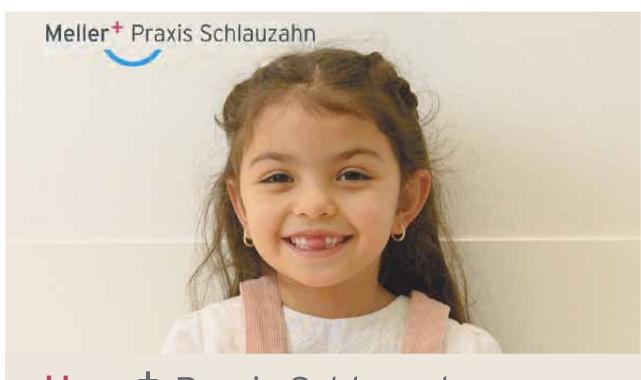
[www.lessonschulen.de](http://www.lessonschulen.de)  
Grundschule - Realschule  
Berufskolleg - Gymnasium

@manfred\_ehinger\_grundschule  
Zuckerfabrik 7  
70376 Stuttgart





**Nachbarschaftsangebot**  
kein Schulgeld für  
70376 für Klasse 5  
ab 2022/23



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

Fragen Sie uns nach Ihren Vorteilen!

Bahnhofstraße 54  
71332 Waiblingen

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

[www.praxis-schlauzahn.de](http://www.praxis-schlauzahn.de)

# Keine Angst vorm „Doc“

Teddyklinik im Olgäle behandelt Kuscheltiere

von Cristina Rieck

S-Mitte – Nach langer Corona-Pause hat die Teddyklinik in der Pädiatrischen Notaufnahme des Olgahospitals des Klinikums Stuttgart wieder ihre Pforten geöffnet. Endlich dürfen Kindergartenkinder dort wieder, zusammen mit einer Ärztin oder einem Arzt aus der Pädiatrie, ihr krankes Kuscheltier behandeln.

Viele Kinder haben Angst vor Besuchen beim Arzt und Aufenthalten im Krankenhaus. Um sie ein Stück weit auf solche Situationen vorzubereiten, gibt es in der Pädiatrischen Notaufnahme des Olgahospitals des Klinikums Stuttgart die Teddyklinik. „Während unsere jungen Ärzte die Kuscheltiere untersuchen und verarzten, können die Kinder dies mit Abstand und aus der Elternrolle beobachten“, erklärt Radoslaw Pallarz, der die Teddyklinik seit über zehn Jahren in Kooperation mit der Universitätsklinik Tübingen organisiert. „Gleichzeitig lernen unsere Nachwuchssärzte den Umgang mit ihren jungen Patienten kennen, denn kleine Patienten brauchen eine völlig andere Ansprache als Erwachsene“, weiß der erfahrene Kinderkrankenpfleger.

In den Räumen der Notaufnahme der Kinderklinik stehen unter anderem Verbandszeug, Spritzen, Stethoskope und sogar ein kleines Röntgengerät zur Verfügung, um den Kindern die Bandbreite der Möglichkeiten, mit denen der Arzt oder die Ärztin sie gesund macht, aufzuzeigen. Der spielerische Umgang mit dem Arztbesuch macht die



Der Hase hat Angina.

Kindergartenkinder neugierig und sie lernen, wozu die einzelnen Untersuchungen und Behandlungsmethoden dienen. So werden Ängste abgebaut und sie selbst sind dabei diejenigen, die ihren Kuscheltieren Trost spenden.

Teddyklinik im Olgahospital des Klinikums Stuttgart, Pädiatrische Notaufnahme, Kriegsbergstraße 62, S-Mitte, einmal pro Monat Anmeldung Kindergartengruppen nur unter: r.pallarz@klinikum-stuttgart.de

## Erste Hilfe in der Not

Neue Hebammenvernetzungsstelle im KARO

Waiblingen (am) - Werdende Mütter suchen heute lange nach einer Hebamme und manchmal müssen sie ohne deren Hilfe ihren Weg finden. Dabei will das neue Projekt HEBAMME IM KARO von profamilia in Waiblingen helfen.

„Eine Orientierungshilfe für (werdende) Mütter, die keine Hebamme finden“ – so beschreibt Dr. Agnes Perjesi, Leiterin der Beratungsstelle von profamilia Waiblingen das Angebot „Hebamme im KARO“. Durch die Eva-Mayer-Stihl-Stiftung gefördert und in Kooperation mit dem Familienzentrum KARO soll das Projekt Schwangeren ohne Hebamme hilfreich zur Seite stehen. Zu bestimmten Sprechzeiten oder telefonisch können Betroffene zu Frau Bettina Wittkowski, staatlich anerkannte Hebamme, Kontakt aufnehmen. Frau Wittkowski steht ihnen dann mit Rat und Tat zur Seite: Sie gibt hilfreiche erste Tipps, wenn es zum Beispiel mit dem Stillen nicht gleich klappt oder man Hilfe mit einem Schreibaby braucht. Braucht die Mutter nur einmalige Hilfe, ist eine Wochenbethebamme oder Familienhebamme notwendig oder sogar ein Besuch beim Kinderarzt wichtig? Die Hebamme nutzt ihr Wissen und ihr



Untersuchung durch eine Hebamme

Netzwerk, um zu helfen. „Wir bieten jedoch keine Gesundheitsleistung“, betont Perjesi. Sie sieht das Projekt eher als eine Art Vermittlungsstelle, die „Erste Hilfe“ leisten und den Weg in eine erfüllte Elternschaft unterstützen kann.

Mehr Infos über Hebamme im KARO, Sprechzeiten und Kontaktdata auf [www.profamilia.de/waiblingen](http://www.profamilia.de/waiblingen)



© element-i

## Eltern-Infoabende

### der Freien element-i Grund- und Gemeinschaftsschule

Die Freie element-i Grund- und Gemeinschaftsschule in Stuttgart-Möhringen öffnet interessierten Eltern die Türen. Die Infoabende finden am Montag, den 23. Januar, von 19 bis 21 Uhr vor Ort im neuen Internat der Schule und am Mittwoch, den 25. Januar 2023, von 19 bis 21 Uhr digital statt. Die Schulleitung sowie element-i Pädagogen und Pädagoginnen informieren über die Tagesstruktur in den Schulen, die Aufteilung der Lernhäuser sowie die unterschiedlichen Arten der Leistungsfeststellung.



Um Anmeldung wird gebeten unter [www.element-i.de/infoveranstaltungen-der-element-i-schulen](http://www.element-i.de/infoveranstaltungen-der-element-i-schulen).

Online-Teilnehmer und -innen erhalten den Link zur Veranstaltung nach der Anmeldung per E-Mail.

Freien element-i Grund- und Gemeinschaftsschule Stuttgart  
Breitwiesenstraße 8,  
70565 Stuttgart



Eine Herzensangelegenheit war es für Sarah und Oliver Benzinger, als sie sich entschlossen haben, einen besonderen Einkaufsladen und eine Anlaufstelle für Menschen, die an Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit leiden, zu gründen. Seit 11. November können jetzt Betroffene nach Herzenslust in Stuttgart Weilimdorf einkaufen, ohne auf die Zutatenliste zu schauen. „Jeder oder jede, die in unser Lädchen kam, war erst einmal überwältigt von der Vielzahl an Produkten“, berichtet Sarah Benzinger, die selbst an der Krankheit leidet. Nach einem Besuch in einem ähnlichen Geschäft in der Schweiz war die Idee entstanden und ist ihr nicht mehr aus dem Kopf gegangen. Deshalb können sich jetzt alle Interessenten über dieses neue Angebot in Weilimdorf freuen.

Stuttgart glutenfrei, Goslarer Str. 51, S-Weilimdorf, Öffnungszeiten und weitere Infos unter: [www.stuttgart-glutenfrei.de](http://www.stuttgart-glutenfrei.de)



© MAMAGOLD

## Mama werden

### Veränderungen in der Schwangerschaft

Nach einer Geburt ist der weibliche Körper in einem Umwandlungsprozess. Viele Mamas fragen sich, was mit ihrem Körper passiert, wissen nicht, wie lange die Rückbildung dauert und auf was sie achten sollen. Einige haben körperliche Beschwerden und leiden zum Beispiel an einer Inkontinenz oder Senkung. Hier fehlt es oft an Aufklärung oder diese Themen werden nicht ernst genommen. Isabel und Vanessa sind Hebammen und Pilatestrainierinnen im Stuttgarter Heustegviertel. Mit MAMAGOLD haben sie einen Raum kreiert, um (werdende) Mamas auf genau diese große Veränderung vorzubereiten und sie über die gesamte Rückbildungszeit zu begleiten.

[www.mamagold.de](http://www.mamagold.de)

© element-i

## Probier's vegan

Vegan ins neue Jahr starten?



Wer das mal probieren möchte, kann sich am „Veganuary“ versuchen. Hier heißt die Challenge: im Januar einen Monat lang vegan leben. Die Kampagne versucht zu vermitteln, dass das pflanzenbasierte Leben gar nicht schwer ist.

Als Hilfestellung gibt es jede Menge Tipps und Rezepte. Und wer weiß, vielleicht bleibt man ja dabei oder reduziert seinen Fleischkonsum auf Dauer. Und wenn nicht? Selbst wer nur einen Monat lang dranbleibt, erzielt positive Effekte fürs Klima, wie Studien gezeigt haben. Die Aktion gibt es seit 2014. Seither haben sich zwei Millionen Menschen auf der website registriert und acht bis zehnmal so viele einfach so teilgenommen.

Sich ein bisschen vorzubereiten ist hilfreich. Veganuary hat viele nützliche Infos parat: Einkaufslisten, Wochen- und Ernährungspläne, Tipps fürs Meal-Preps, um mit Vorkochen Zeit zu sparen.



[www.veganuary.de](http://www.veganuary.de)



## Neues aus der Social-Media- Redaktion

Happy new Year,  
liebe Luftballon Community!

Wir vom Social-Media-Team wünschen euch einen guten Rutsch und ein glückliches Neues Jahr! Bleibt gesund, habt eine tolle Zeit mit Euren Kindern und wir hoffen, dass Ihr uns auch im neuen Jahr treu bleibt und uns auf Instagram und Facebook weiterhin folgt. Wir werden für Euch auf alle Fälle wieder tolle Events, Tipps und Ideen sammeln, die das Familienleben bereichern!

Viel Spaß beim Entdecken wünschen Euch wie immer

Christina,  
Paula und  
Sabine

## Moonlight-Schwimmen

Wer das Jahr 2022 auf besondere Art und Weise ausklingen lassen möchte, ist beim Moonlight-Schwimmen im Alfred-Kercher-Sportbad in Kornwestheim genau richtig. Am 28. Dezember, von 17.00 bis 23.30 Uhr, können sich Besucher beim Aqua-Pilates richtig auspowern oder beim Aqua-Relaxing, bei sanfter Unterwassermusik, entspannen. Für die richtige Atmosphäre vor Ort ist mittels indirektem LED-Licht und natürlichem Mondschein gesorgt.

Das Kursprogramm startet ab 17.30 Uhr im Bewegungsbecken mit Aqua-Pilates und wird stündlich, im Wechsel bis 22.30 Uhr, durch Aqua-Relaxing, ersetzt. Die Dauer beträgt circa 20 Minuten. Im Anschluss wird Tee gereicht, um den Körper von innen zu wärmen.

Im Dampfbad findet ab 18.00 Uhr bis 22.00 Uhr zweistündlich eine Salzpeeling-Anwendung statt. Im Kiosk werden die Gäste mit Punsch, Glühwein und Waffeln für je 2,50 Euro verwöhnt.

Um am Programm teilzunehmen, ist keine Voranmeldung notwendig. Der Eintrittspreis bleibt regulär.

Alle Infos gibt es unter [www.swlb.de/sportbad](http://www.swlb.de/sportbad)



# Baby und Kleinkind

## Schlummern ohne Geschrei

So schlafen Babys gut

von Andrea Krah-Rhinow

**Schlaf ist wichtig. Vor allem für Babys und Kleinkinder. Doch viele Eltern kennen die abendlichen Einschlafzonen: Das Kind ist müde, satt, findet aber keinen Schlaf, schreit, quengelt, lässt sich nicht beruhigen. Das raubt auch den Eltern den Schlaf. Aber es gibt Hilfen, Tricks und Lösungen.**

Es ist die fünfte Nacht in Folge, in der der kleine Malte keinen Schlaf findet. Seine Eltern, Julia und Markus, haben tiefe Ringe unter den Augen, sind genervt, planlos. Tagsüber schläft Malte immer wieder ruhig ein, trotz Lärm und Radau im Zimmer. Seine beiden älteren Geschwister toben um ihn herum, sind laut, spielen und haben noch andere Kinder zu Besuch. Das alles stört den kleinen Malte wenig. Aber wehe, abends kehrt Ruhe ein, dann ist an Schlafen nicht mehr zu denken. Das gilt für alle Beteiligten.

### Nachts spazieren gehen

Julia und Markus kennen die Ein- und Durchschlafprobleme auch von

ihren beiden anderen Kindern, aber so schlimm wie bei Malte war es bei keinem von ihnen. Nachts schläft ihr jüngstes Kind keine Stunde am Stück. Aus Verzweiflung ist Markus mit seinem jüngsten Nachwuchs schon ein paar Mal mitten in der Nacht spazieren gegangen, weil er sich keinen anderen Rat mehr wusste und den Rest der Familie vor dem Geschrei schützen wollte. Aber das ist auf Dauer keine Lösung. Auch Markus braucht Schlaf.

In der Krabbelgruppe, die Julia besucht, wurde kürzlich über das Thema Schlafen gesprochen. Julia konnte nur neidisch zuhören, als vier der acht Teilnehmer berichteten, dass ihre Kleinen inzwischen mindestens sechs Stunden durchschlafen würden. „Davon ist Malte meilenweit entfernt“, dachte Julia verzweifelt. Und gleich schloss sich die Frage an: Warum geht es ausgerechnet uns so?

### Mehr Schlaf, als man denkt

Doch wie Julia und Markus geht es vielen Familien. Ein großes Problem bei Kindern im Säuglingsalter ist, dass Babys einen anderen Schlafrhythmus haben als Eltern. Zählt man alle Schlafstunden der Kleinen

einmal über einen längeren Zeitraum zusammen, ergibt sich meist eine erstaunlich hohe Stundenzahl, die geteilt durch die Tage eine ganz akzeptable Schlafzeit ergeben. Wenn diese allerdings eher tagsüber stattfindet, kommen Eltern nachts nicht zur Ruhe. Deshalb ist es wichtig, den Schlafrhythmus entsprechend umzustellen.

Wenn es doch so einfach wäre, wie in dem Nachtgebet „Müde bin ich, geh zur Ruh, schließe meine Augen zu“ von Luise Hensel, das die Autorin vor mehr als 200 Jahren schrieb. Es wurde schon an zahlreichen Kinderbetten aufgesagt und gesungen, doch nicht immer mit Erfolg. Denn Schlaf ist ein komplexes Phänomen.

### Andere Schlafetappen

Kinder schlafen anders, als Erwachsene. Das bestätigen auch der Kinderarzt Herbert Renz-Polster und die Journalistin Nora Imlau in ihrer kürzlich erschienenen Neuauflage des Buches „Schlaf gut, Baby“. Kleine Kinder schlafen in den ersten zwei bis drei Lebensjahren nur kleine Etappen von 50 bis 70 Minuten. Diese beinhalten größere Phasen an REM-Schlaf, dem sogenannten paradoxen Schlaf, in dem auch körperliche Bewegung stattfindet,

erhöhter Muskeltonus registriert wird und die Augen hinter den Lidern hin und her springen. Kleinkinder haben diese REM-Schlaf-Phasen vermehrt zu Beginn der Schlaf-Etappen, während sie bei Erwachsenen am Ende der Schlafzyklen zu finden sind.

„Anders als wir Erwachsenen fällt der Säugling also nicht direkt vom Wachzustand in den Tiefschlaf. Vielmehr „schlendert“ er zunächst für etwa 20 Minuten durch eine Art Traumwelt, um erst dann in den Tiefschlaf zu sinken“, berichten die beiden Autoren. Erst dann wird der Körper schlaff und schwer, die Arme baumeln herunter und die Kleinen lassen sich ablegen, ohne gleich wieder aufzuschrecken.

### Babys brauchen Sicherheit

„Damit das Kind leichter einschlafen kann, braucht es vor allem ein Gefühl der Sicherheit“, erklärt Schlafexperte Günther W. Amann-Jenner aus Österreich, der den gesunden Schlaf als entscheidenden Faktor für die körperliche, seelische, geistige und mentale Gesundheit sieht. Für Babys ist der Schlaf aber noch viel wichtiger, da sich im Schlaf ihr Gehirn entwickelt.

Babys sind den ganzen Tag vielen verschiedenen Eindrücken ausgesetzt. Alles ist neu, alles ist aufregend. Um diese Eindrücke zu verarbeiten, läuft das Gehirn der Kleinen auf Hochtouren. Das Herunterschalten auf Schlaf und Entspannung fällt besonders schwer, ist aber umso wichtiger, damit die Eindrücke im Schlaf im Gehirn manifestiert und verarbeitet werden können.

### Den Schlafdruck steigern

Schlafcoach Christi- ne Schobel aus Stuttgart setzt auf ausgefüllte Tage, kuschelige Nächte und liebevolle Begleitung, um die belastende Schlafsituation zu meistern. Schon kleine, aber entscheidende Veränderungen können an der Schlafqualität Großes bewirken. „So kann es zum Beispiel helfen, auf den Tagesablauf und die Struktur zu achten und sich zu fragen: hatte das Kind schon eine längere Wachphase, damit der Schlafdruck groß genug ist?“, erklärt Schobel. „Je klarer sich die Eltern sind, was passieren soll, desto einfacher ist die Umsetzung“, ergänzt die Schlafexpertin und rät zudem, gelassen zu bleiben, damit sich die Anspannung der Eltern nicht auf das Baby überträgt.

### Rituale und einen geregelten Tagesablauf

Auch die AOK empfiehlt einen festen Tagesablauf, damit sich der Schlafrythmus des Nachwuchses einpendelt. Dazu gehört, dass das Kind immer zur selben Zeit ins Bett gebracht werden sollte. Gewohnheiten und Rituale können den Weg ins Bett erleichtern. Welches Schlafritual am besten funktioniert, ist individuell unterschiedlich. Ein Bad vor dem Schlafengehen wirkt auf viele Kinder beruhigend, aber auch sanftes Eincremen, eine kleine Massage oder eine Kuschelstunde.

Zusätzlich kann die richtige Schlafkulisse das Einschlafen begünstigen. Angefangen vom bequemen Schlafanzug und Schlafsack, bis hin zu gedämpftem Licht, angenehmer Temperatur im Schlafraum, einem schönen Bettchen und einer ruhigen Umgebung. Ein Gutenachtlied kann ebenfalls ein schönes Ritual sein, unabhängig davon, ob der Text „Müde bin ich, geh zur Ruh...“ oder anders lautet.

### BUCHTIPP:

#### „Schlaf gut, Baby“

Das große Buch des Kinderschlafes verspricht eine gute Reise durch die Nacht. Die Autoren Herbert Renz-Polster und Nora Imlau geben viele verschiedene Tipps und Hilfen, wie Babys und Kinder bis sechs Jahren am besten einschlafen und durchschlafen lernen und erklären dabei auch das Phänomen Schlaf. „Schlaf gut, Baby“, Herbert Renz-Polster, Nora Imlau (Verlosung drei Exemplare), GU Verlag, November 2022, 19,99 Euro, ISBN 978-3-8338-8696-6

#### Verlosung:

Im Januar verlosen wir drei Exemplare dieses Buches über unsere Social-Media-Kanäle.



### Ruhe vor dem Schlafen

Einschlafen bedeutet, zur Ruhe kommen. Das kann nicht von einer Minute auf die andere passieren. Die richtige Vorbereitung kann schon ein bis zwei Stunden vorher geschehen, indem man nicht mehr wild miteinander tobt, das Spielen einstellt, den Geräuschpegel reduziert und auch die Stimme senkt.

Da Babys nachts häufiger aufwachen, sollten auch in diesen Phasen alle Signale auf „Weiterschlafen“ und „wieder einschlafen“ eingestellt sein. Das bedeutet: keine Festbeleuchtung im Kinderzimmer, Unterbrechungen zum Wickeln oder Füttern nur, wenn nötig, leise und ruhig mit dem Kind reden. Am Morgen können dann deutliche Signale für das Ende der Nacht gesetzt werden: Vorhänge öffnen und den Tagesablauf starten.

### Jedes Kind kann schlafen lernen?

Vor einigen Jahren war das Buch „Jedes Kind kann schlafen lernen“ von Annette Kast-Zahn und Hartmut Morgenroth der Renner unter den Elternratgebern. Es wurde über eine Million Mal verkauft. Kein Wunder, denn der Titel scheint ein wunderbares Versprechen zu sein.

Das Buch basiert auf der sogenannten Ferber Methode, die jedoch nicht unumstritten ist.

Eltern erhoffen sich eine schnelle Lösung für die Schlafprobleme. Doch die Ferber Methode sollte auch kritisch betrachtet werden. So soll zum Beispiel das Kind wach und alleine ins Bett gelegt werden. Wenn es weint, sollen die Eltern mit immer längeren und genau festgelegten Abständen nach dem Kind schauen. „Das erfordert nicht nur emotionale Stabilität der Eltern, sondern auch viele verzweifelte Momente des Kindes“, weiß Isabell Glarner, die als Mutter eines Sohnes diese Methode ausprobiert hat. „Für mich war das auf Dauer keine Lösung. Es ist kaum auszuhalten, wenn dein Kind im Nebenzimmer sich die Seele aus dem Leib weint und du als Mutter nicht eingreifen sollst.“

### Meeresrauschen & Co

Ein gutes und schnelles Rezept zum Einschlafen wünschen sich viele Eltern. Aber da alle Kinder Individuen sind, ist auch das Einschlafverhalten sehr unterschiedlich und „der echte Schlaf hat Haken und Ösen“, wie Renz-Polster und Imlau bestätigen. Umso wichtiger ist es, mit Einfühlung vermögen, Liebe und gegenseitigem Vertrauen das Thema Schlaf anzugehen.

Es gibt viele Wege, wie das Einschlafen funktionieren kann. Dabei dürfen auch Hilfsmittel, wie beruhigende Sounds von Meeresrauschen oder schaukelnde Hängematten eingesetzt werden. Wichtig vor allem: cool bleiben und Geduld haben!

### Schlafcoaching

- Christine Schobel, [www.schlafcoaching-stuttgart.de](http://www.schlafcoaching-stuttgart.de)
- Vanessa Günthner, [Herzgeflüster Mamacoaching, bedürfnis- und bindungsorientierte Schlafberatung](http://www.herz-gefluester.de) [www.herz-gefluester.de](http://www.herz-gefluester.de)

## Wohlfühlatmosphäre und Sicherheit für Ihre Geburt

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

Wenn es mal schnell gehen muss – den Kreissaal erreichen

Sie unter: 0711 – 3103 7910

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

[bewerbung@klinikum-esslingen.de](mailto:bewerbung@klinikum-esslingen.de)



FOCUS

TOP

NATIONALE

FÄCHERKLINIK

2022

RISIKOGEBURT & PRÄNATAL-DIAGNOSTIK

FÜRS-ESSENZIELLE BEZIEHUNGEN  
IN KOPRODUKTION MIT  
FACT\*FIELD

Informationen zum Kursprogramm der Elternschule erhalten Sie unter: [www.es-elternschule.de](http://www.es-elternschule.de)

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

Termine unter:

[www.klinikum-esslingen.de](http://www.klinikum-esslingen.de)

## THERAPIE PRAXIS BEATE KLEIN

EINZEL, PAAR UND FAMILIENTHERAPIE  
ELTERNSCOACHING  
BERATUNG UND THERAPIE FÜR PFLEGEFAMILIEN

0151-65137202  
[INFO@THERAPIE-PRAXIS-KLEIN.DE](mailto:INFO@THERAPIE-PRAXIS-KLEIN.DE)  
[WWW.THERAPIE-PRAXIS-KLEIN.DE](http://WWW.THERAPIE-PRAXIS-KLEIN.DE)

MARKTSTRASSE 7 BÖBLINGEN



PHYSIOTHERAPIE  
FÜR SÄUGLINGE · KINDER · JUGENDLICHE · ERWACHSENE

bobath · vojta · castillo morales · atemtherapie  
entwicklungsberatung · rückbildung · babymassage  
baby- & krabbelgruppen

[www.zwergenreich.net](http://www.zwergenreich.net) · [info@zwergenreich.net](mailto:info@zwergenreich.net)  
tel. 0711-887 44 53 · fax 0711-889 35 08 · termine nach vereinbarung



Eröffnung Kinderarztpraxis  
Dr. med. Stefanie Krohne-Reichert

Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin  
Homöopathie · Akupunktur

Güglinger Str. 24b  
70435 Stuttgart  
Tel. 0711-664 569 73

[www.praxis-krohne-reichert.de](http://www.praxis-krohne-reichert.de)  
Private Kassen und Selbstzahler



Im Januar 2023  
30% auf die Winterkollektion

ausgenommen bereits reduzierte- und Wollfleeceware



**babyWELT**  
&Spielwaren

Weilimdorf

info@babywelt-weilimdorf.de [www.babywelt-weilimdorf.de](http://www.babywelt-weilimdorf.de) 0711/8872129

STUTTGART |

**„Slappwaschen“**

**Wir verstehen Kinder.**

**Das Bad  
im Bad, nur  
für Kinder.**

**KINDERLAND  
LEUZE**

Öffnungszeiten: täglich von 8:00–21:00 Uhr

Am Leuzebad 2–6, 70190 Stuttgart, Telefon +49 711 216-99700 [stuttgarterbaeder.de](http://stuttgarterbaeder.de)

# Schon wieder krank!

Von Norovirus bis RSV



© pixabay/ExegenCorporation

Fiebermessen auf dem Arm

von Andrea Krah-Rhinow

**Kleine Kinder sind besonders häufig krank. Ihr Abwehrsystem muss erst lernen, die verschiedenen Erreger auszuschalten. Doch welche Infekte gibt es überhaupt? Wie viele Infektionen pro Jahr sind normal und wann sollten Eltern sich Sorgen machen?**

Bei Leonie läuft die Nase und die Kleine hustet ununterbrochen. Ihre Eltern sind nicht gerade erfreut. Jetzt kann Leonie schon wieder nicht in den Kindergarten und sie müssen entscheiden, wer von beiden Mutter oder Vater sich beim Arbeitgeber meldet, um einen oder mehrere Kinderkrankentage zu beantragen. Vor ein paar Wochen war es ein Magen-Darm-Infekt und jetzt ist es schon die dritte heftige Erkältung in diesem Winter. Die Infekte reißen einfach nicht ab. Alle Welt spricht ununterbrochen von Corona, dabei gibt es noch

viel mehr Infektionskrankheiten, von denen Kinder betroffen sind.

## Bis zu 13 Atemwegsinfektionen im Jahr

Bei Kindern unter zwei Jahren sind zwei bis vier Atemwegsinfektionen pro Jahr normal. Das Monmouth Medical Center in Amerika fand heraus, dass Kinder, wenn sie eine Gemeinschaftseinrichtung wie eine Krippe oder Kita besuchen, sogar bis zu 13 Atemwegsinfektionen im Jahr bekommen. Darüber hinaus kommen in der Regel noch ein bis vier Magen-Darm-Infekte jährlich hinzu.

## Das Immunsystem braucht Training

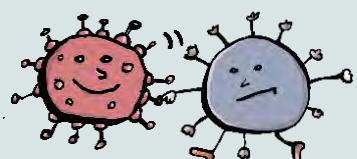
Infekte bei Kindern sind unschön, aber normal, bestätigt die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin. Während Neugeborene den sogenannte Nestschutz haben, also den Antikörper-Schutz der Mutter, müssen Kinder im weiteren Wachstumsverlauf erst lernen, sich mit den

### TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

#### WIEVIEL INFEKTE SIND NORMAL?

Infektionskrankheiten entstehen durch die Ansteckung mit krank machenden Erregern, wie Viren, Bakterien oder Pilze. Sie dringen in den Wirtsorganismus ein, vermehren und verbreiten sich dort. Doch nicht alle Erreger führen zu einer Erkrankung. Das Immunsystem wehrt viele Keime erfolgreich ab.

Wenn ein Kind jedoch besonders anfällig für Infektionskrankheiten ist, überdurchschnittlich häufig erkrankt (pro Jahr mehr als zwei Lungenentzündungen, mehr als acht Infekte im Ohr, mehr als zwei Nasennebenhöhlenentzündungen, dauerhaften Pilzbefall oder andere auffällig häufige Erkrankungen), sollte auf jeden Fall ein Arzt zu Rate gezogen werden.



#### KINDERKRANKENTAGE UND KINDERKRANKENGELD:

Gesetzlich krankenversicherte Eltern können in den Jahren 2022 und 2023 je gesetzlich krankenversichertem Kind für 30 Arbeitstage (Alleinerziehende für 60 Arbeitstage) Kinderkrankengeld beantragen. Bei mehreren Kindern besteht der Anspruch je Elternteil für nicht mehr als 65 Arbeitstage, für Alleinerziehende für nicht mehr als 130 Arbeitstage. Quelle: Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend, BMFSFJ. Weitere Infos zu den gesetzlichen Regelungen unter: [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)

Erreger der Umgebung auseinanderzusetzen. Viren und Bakterien gibt es viele. Sie verbreiten sich gerne im Kindergarten, durch Geschwisterkinder oder in öffentlichen Verkehrsmitteln. Kleine Kinder sind besonders häufig von Infektionskrankheiten betroffen, da ihr Abwehrsystem noch nicht weiß, wie es gegen die Erreger vorgehen kann. Es braucht sozusagen Training. Dafür sind Infekte - vor allem unterschiedliche - notwendig. Denn die Vielseitigkeit der Erreger macht das Abwehrsystem erst robust. Das Resultat dieses „lernenden“ Prozesses bezeichnen die Ärzte als Immunität.

#### Welche Infekte gibt es?

Häufig sind die Erkältungs- und Atemwegsinfekte, mit Husten, Schnupfen, Nasennebenhöhlenentzündung und Hals-schmerzen. Sie kommen gerade in der kalten Jahreszeit vor. Auch Corona zählt zu dieser Kategorie. Außerdem gibt es Magen-Darm-Infektionen wie den Norovirus, der sich durch Erbrechen und Durchfall bemerkbar macht. Weitere Infektionen können sich durch eine Blasenentzündung mit Schmerzen beim Wasserlassen zeigen.

Aber auch Infektionskrankheiten auf Haut und Schleimhäuten kommen immer wieder vor. Dazu gehören Windpocken, Masern, Mumps und Röteln, aber auch Herpes, Scharlach oder Ringelröteln.



Infektionskrankheiten der Augen und Ohren, wie Bindegauentzündung, Gernsenkorn oder Mittelohrentzündung sind ebenfalls weit verbreitet.

Zwei Erreger machen Fachleuten jedoch besondere Sorgen, das „Humanes Respiratorische Synzytial-Virus“ (RSV) und das Influenzavirus. „Diese Infekte beschäftigen

die Kinderarztpraxen und Kinderkliniken gerade extrem, weil sie sich enorm verbreiten und auf eine Population von Kindern treffen, die einen Winter gar keinen Kontakt damit hatten und deren Immunsystem deshalb keine Immunität aufbauen konnte“, sagt Reinhard Berner, Kinder- und Jugendmediziner der Universitätsklinik Dresden

und Mitglied des Expertenrates der Bundesrepublik. Beide Erkrankungen ähneln einer typischen Erkältung, können jedoch im Einzelnen sehr heftig ausfallen.

#### Vorbeugen und impfen

Zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen gehört laut Ständiger Impfkommission beim Robert Koch Institut für bestimmte Infektionskrankheiten die Impfung. Sie schützt zuverlässig und wird mit einem nebenwirkungsarmen Impfstoff empfohlen. Es gibt sie jedoch nicht für jeden Erreger. Eine Impfung gegen das RSV gibt es bislang nicht, man kann Risiko-Kinder nur vorsorglich und monatlich mit dem Antikörper Palivizumab passiv immunisieren. Ein neuer Impfstoff, der schon bei Säuglingen in der ersten RSV-Saison zum Einsatz kommen und die Prävention vereinfachen soll, ist kurz vor der Zulassung.

Eine Grippeimpfung wird nur Kindern mit Grunderkrankung empfohlen. Ein Gespräch mit dem Kinderarzt klärt über die Möglichkeiten auf.

Zusätzlichen Schutz bietet immer die Stärkung des Immunsystems. Diese erreicht man durch alles, was den Körper widerstandsfähiger macht: viel Sauerstoff, Vitamin D, ausreichend trinken, viel Bewegung, gesunde Ernährung und viel Schlaf.

# Jetzt neu in Stuttgart: Die Express-Lieferung von dm

## Und so geht's:

- 1 Im Mein dm-Kundenkonto einloggen oder als Guest auf dm.de teilnehmenden dm-Markt merken
- 2 Verfügbare Wunsch Artikel auswählen
- 3 Am selben Tag zwischen 18 und 21 Uhr an Deine Adresse im erweiterten Stadtzentrum\* ab 3 Euro\*\* geliefert bekommen



Mehr Informationen auf  
[dm.de/express-lieferung](http://dm.de/express-lieferung)



\*Beliebert wird das erweiterte Stadtzentrum mit den Postleitzahlen: 70173, 70174, 70176, 70178, 70180, 70182, 70184, 70186, 70188, 70190, 70191, 70192, 70193, 70199.

\*\*Versandkosten: 3 € nur in Verbindung mit einem Mein dm-Kundenkonto und einem Mindestbestellwert von 49 €, sonst 7,95 € je Bestellung.

# Kinderkleider-Basar

Flohmarkt, Kaffee und Spiel im Kinderschutzbund

Jeden ersten Dienstag im Monat von 14:30 - 16:30 Uhr

Weitere Infos: Tel. 0711 / 24 44 24 | [www.ksb-s.de](http://www.ksb-s.de)

Der Kinderschutzbund  
Ortsverband Stuttgart

Marien hospital Stuttgart  
MEDIZIN LEBEN. MENSCH SEIN.

Geburt am Marien hospital:  
Unsere Info-Angebote  
für werdende Eltern

**Eltern-Infoabend (alle 14 Tage im Livestream)**  
Nehmen Sie online an unserem Eltern-Infoabend teil! In einem kurzen Vortrag erfahren Sie zunächst alles Wichtige zur Geburt am Marien hospital. Anschließend beantworten Ihnen unsere Experten gerne Ihre Fragen! Alle Termine und den Einwahl-Link zu den Infoabenden finden Sie auf unserer Webseite.

**Kreißsaalführung per 7-minütigem Video**  
Wie unsere Entbindungsabteilung aussieht, erfahren Sie ebenfalls online. Hierzu einfach unseren YouTube-Kanal „Marien hospital Stuttgart“ aufrufen (Stichwort „Kreißsaalführung“).

Weitere Infos unter [www.marienhospital-stuttgart.de](http://www.marienhospital-stuttgart.de)

Eine Einrichtung der Vinzenz von Paul Kliniken

**Kurse & mehr...**

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

**ELTERN SCHULE**  
der St. Anna-Klinik  
Obere Waiblinger Straße 109  
70374 Stuttgart-Bad Cannstatt

Geburtshilfe zertifiziert von  
  
(0711) 52 02 - 259  
[www.st-anna-klinik.de](http://www.st-anna-klinik.de)  
[elternschule@st-anna-klinik.de](mailto:elternschule@st-anna-klinik.de)

**FRAG MUTTI**  
[www.frag-mutti.de](http://www.frag-mutti.de)

# Fingerfood fürs Baby

Erfahrungen mit dem Beikostkonzept Baby led Weaning



© Raab

von Sabine Rees

**Fingerfood statt Brei ist ein Trend in der Beikost von Säuglingen, den es nun schon seit einigen Jahren gibt und den viele junge Familien mittlerweile umsetzen. Der Fachbegriff heißt Baby-led weaning (BLW), was so viel bedeutet wie selbstgesteuerte Entwöhnung von der Muttermilch. Wie funktioniert das und ist es gut für Baby und Familie? Wir haben uns mit Lisa Raab unterhalten, die dieses Konzept mit ihrer Tochter Naya seit einigen Monaten praktiziert.**

**Liebe Lisa, warum habt ihr euch dazu entschieden, bei der Beikosteinführung das Konzept „Baby-led weaning“ durchzuführen? Wäre es nicht viel einfacher, einen Brei zu füttern?**

Als das Thema Beikost aufkam, haben wir uns natürlich überlegt, wie wir das umsetzen wollen und Brei ist das erste, was einem da nahe gelegt wird. Die Hebamme hat in der Beratung ganz

kurz das Thema BLW angeschnitten, richtig viel kam dazu aber nicht, weshalb wir uns da selbst ins Thema eingelesen haben. Für uns war BLW spannend, da man die Familienkost vereinfacht dem Baby geben kann, und wir dann nicht immer alles nochmal pürieren müssen.

So kann das Baby eben auch gleich die Geschmäcker der verschiedenen Gemüse, Getreide etc. separat kennenlernen, ohne dass alles zusammen gemischt ist. Wir wollten den Brei immer selbst kochen und nur wenn wir unterwegs sind, auf Glässchen zurückgreifen, daher ist Brei eben auch viel „Arbeit“. Auch für den Kitastart mit einem Jahr erhofften wir uns durch BLW für unsere Tochter etwas mehr Selbstständigkeit beim Essen, da sicherlich nicht die Zeit sein wird, jedes Kind voll zu füttern.

**Welche Voraussetzungen muss das Baby mitbringen, um BLW überhaupt durchführen zu können?**

Wir haben tatsächlich ab dem fünften Monat mit Brei gestartet, da unsere Tochter beim Beikoststart noch nicht selbstständig sitzen konnte. Das

## ZUR PERSON:



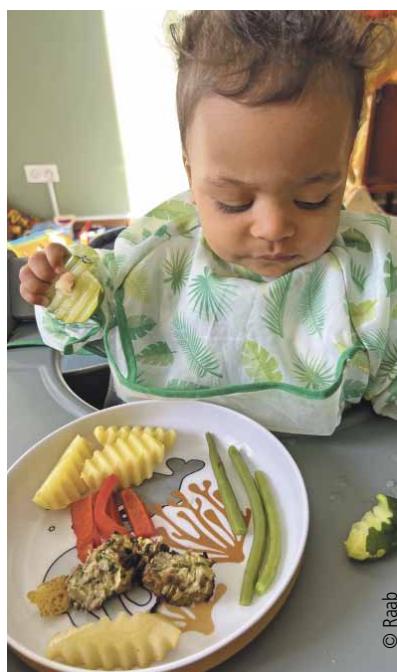
**Lisa Raab**, 31 Jahre, Master of Arts in American Studies, ist im Ländle aufgewachsen und lebt seit ein paar Jahren mit ihrer Familie in Berlin. Im Dezember hat sie nach der Elternzeit wieder ihre Tätigkeit als Senior Marketing Managerin bei einem Social-Media Unternehmen aufgenommen. Während ihrer Studienzeit in Stuttgart hat sie unter anderem im Luftballon gejobbt und Veranstaltungstermine eingegeben. Sie selbst lebt vegan. Ihre Tochter aber lässt sie alle Lebensmittel ausprobieren.

ist bei BLW essentiell. Also haben wir beschlossen, einen Mix aus BLW und Brei zu machen. Und das hat dann wirklich gut geklappt. Einen Brei gibt es bei uns morgens und abends mal ganz gerne, mit elf Monaten sind wir aber mittlerweile ganz bei der Familienkost angekommen.

**Eure Tochter bekommt also exakt das auf den Teller, was ihr auch esst oder bietet ihr da extra zubereitete Speisen an?**

Zu Beginn haben wir ihre Mahlzeit geplant und sie für uns dann als Erwachsenen angepasst, mittlerweile planen wir unsere Mahlzeiten und passen sie dann aufs Baby an. Anfangs haben wir ihr auch kleinere Mengen gegeben, unsere Gemüsebeilage zum Beispiel, also mal hier den Brokkoli, mal da den Ofenkürbis. Mittlerweile (mit 11 Monaten) isst sie genau dasselbe wie wir, jedoch achten wir derzeit noch darauf, salzfrei und mit weniger Gewürzen zu kochen. Wir haben also noch den extra Kochtopf für sie :). Extra zubereitet gibt es vielleicht nur noch die Snacks, also mal einen Porridge-Flapjack (Hafer-Riegel) oder die Zucchini-Waffeln. Das schmeckt zwar, würde ich mir ohne Baby aber nicht bevorzugt kochen.

**Das heißt, Naya hat einen Teller vor sich, auf dem die einzelnen Komponenten des Essens in mundgerechten Stücken liegen und sie nimmt sich das, was sie möchte, vom Teller?**



Fingerfood geriffelt

Genau, altersgerecht zugeschnitten. Am Anfang ist alles recht groß, eine halbierte Karotte am Stück, ein großes Brokkoliröschen, Lammrippchen am Knochen. Meist kann man dann mit circa neun Monaten die Lebensmittel kleiner schneiden. Super hilfreich fand ich hier die Solid Starts Datenbank, hier konnte ich immer das Lebensmittel eingeben und es wurde angezeigt, was die empfohlene Serviergröße ist. Da wir nicht direkt mit BLW

angefangen haben, hab ich beim Verändern der Serviergröße einfach darauf geachtet, wie routiniert unsere Tochter schon isst.

**Hast du keine Bedenken, dass sie dadurch mit Nährstoffen unverzerrt ist? Die Landesinitiative Bewusste Kinderernährung (BeKi) kritisiert, dass bei ausschließlicher Beikost mit Fingerfood die Mineralstoffe Kalzium und Eisen und bestimmte Fettsäuren zu kurz kommen.**

Eigentlich nicht. Wir geben mittlerweile alles, von Fleisch über Ei, Hülsenfrüchte bis hin zum Obst. Ei und Milch haben wir ziemlich zeitnah eingeführt, genauso wie Fleisch, zum Beispiel Lamm und Rind. Nebenbei habe ich noch gestillt. Wenn sie etwas schlechter gegessen hat, habe ich anfangs die Reste auf dem Teller zusammenpüriert und nochmal versucht, als Brei zu füttern. Wir haben aber eine totale „Foodie“, die es liebt, selbst zu essen und auch portionsweise sehr gut mitmisst. Was ich auch immer mache, gerade wenn wir neue Lebensmittel einführen, die sie noch nicht kennt, ist eines ihrer Lieblingslebensmittel mit auf den Teller zu geben, das animiert beim Essen und es gibt weniger Hemmschwelle, dann die unbekannten Produkte zu probieren.

**Gibt es noch weitere Tipps, die du zum Beginn von BLW empfehlen würdest?**

Wir haben uns ein Wellenschneidemesser angeschafft. Damit kann man das Fingerfood so schneiden, dass die Kleinen zum Beispiel saftige Früchte oder Kartoffelstückchen besser greifen können, gerade am Anfang von BLW. Und wer Angst vor dem Verschlucken hat: wir haben damals vor BLW-Start einen Erste-Hilfe-Kurs gemacht. Absolut empfehlenswert, um seine Angst loszuwerden! Außerdem sollte man sich nicht stressen lassen, wenn das Fingerfood nicht gleich angenommen wird. An neue Konsistenzen, Lebensmittel und auch das Essen mit den Händen müssen sich die Kleinen erst gewöhnen und sie haben auch nicht immer Lust auf Beißen - gerade wenn die Zähnchen kommen.

#### TIPPS & WISSENSWERTES VON LISA:

**SolidStarts:** Meine meistbesuchte Datenbank ist SolidStarts. Diese gibt es derzeit nur auf Englisch und Spanisch, aber die App & Website mit kostenfreier Datenbank ist super hilfreich, da sie anzeigt, wie man das Lebensmittel je nach Babyalter servieren soll, um Erstickungsgefahr zu vermeiden und wie man die Produkte mit Allergiegefahr einführt. Außerdem gibt es gegen Bezahlung auch hilfreiche Guides zu Picky Eatern, Essensverweigerung, Erste Hilfe etc. und natürlich auch ganz viele Rezepte. Auch der Instagramkanal.

#### REZEPTTIPP:



© Rees

#### REZEPT FÜR HAFERFLOCKEN- FLAPJACKS

(Für Babys ab 6 Monate, circa 5 Minuten Vorbereitungszeit, 15-20 Minuten Backzeit)

#### Zutaten:

1 reife Banane/ oder 1 geriebener Apfel, 1/2 TL Ceylon-Zimt, 1 Prise gemahlene Vanille, 160 g zarte Haferflocken (falls geriebene Mandeln verwendet werden nur 130 g Haferflocken), 160 ml Milch (optional zum Hinzufügen: 40 g geriebene Mandeln) optional: 1 TL Mandelmus

#### Zubereitung:

- 1) Banane zerdrücken oder Apfel reiben, dann Vanille & Zimt hinzufügen
- 2) Haferflocken & Milch, optional Mandeln dazufügen und gut umrühren
- 3) Kleine Auflaufform fetten, Masse einfüllen
- 4) Masse gleichmäßig verteilen, Mandelmus draufräufeln und bei 180 Grad für 15-20 Minuten backen, bis die Oberfläche fest geworden ist
- Auskühlen lassen und in Riegelform schneiden.
- PS: Lässt sich auch gut einfrieren.



www.zetb.de

**ENGEL** **Outlet**

Wäsche und Bekleidung aus Naturfasern

#### LAUFEND SONDERANGEBOTE

- Wäsche und Bekleidung für Babys und Kinder
- Nachtwäsche
- Still-BHs
- Fleece- und Walkbekleidung
- Wäsche und Bekleidung für Erwachsene
- Funktionswäsche und -bekleidung aus Merinowolle und Seide

**ÖFFNUNGSZEITEN** Mo. bis Mi: 09.00 – 15.00 Uhr • Do. und Fr.: 09.00 – 18.00 Uhr  
**ENGEL OUTLET** Wörthstraße 155 • 72793 Pfullingen • Tel. (0 71 21) 3 87 87 – 88



#### ONLINE-SHOP

Weitere Angebote finden Sie unter: [www.engel-natur.de](http://www.engel-natur.de)



# Unterwegs mit Baby

Wanderungen und Ausflugsziele auf der Schwäbischen Alb

(sr) - Mit Baby wandern gehen - geht das? Die Autorinnen Simone Haas und Sabine Volkert zeigen in ihrem aktuell erschienenen Buch „Kinderwagen- & Tragetouren“ - es geht! Sie haben insgesamt 56 schöne Wander- und Ausflugsziele gesammelt, die man bereits mit den ganz Kleinen unternehmen kann.

Mit einem Baby verändert sich erst einmal alles. Der bisherige Tagesablauf weicht einem ganz neuen Rhythmus, nämlich dem des Babys. Wer bisher viel und weit auf unbefestigten Wegen und Steigen gewandert ist, sieht sich oft gezwungen, den Kinderwagen über eintönige Asphaltwege zu schieben. Das kann mit der Zeit ganz schön frustrierend und langweilig sein. So ging es auch den Zwillingsschwestern und je zweifachen Müttern Simone Haas und Sabine Volkert. Die beiden lieben die Natur, Ausflüge und Wanderungen. Mit Kindern im Gepäck war die Tourenplanung allerdings erst einmal eine Umstellung.

## Das Internet bot zu wenig

Im Internet suchten die beiden oft ewig nach kindgerechten Touren, die auch für



© Brigitte Haid

Raus in die Natur geht auch mit Kinderwagen.

sie selbst nicht langweilig waren. Etwas wirklich Passendes war allerdings selten dabei und das Angebot viel zu breit gefächert. Wieso also nicht einfach selbst ein

Wanderbuch für Familien auf der Schwäbischen Alb schreiben? Sabine Volkert ergriff die Initiative und riss mit ihrer Begeisterung ihre Schwester mit.

## 56 Touren über die Alb

Während Simone Haas mit Mann und Kindern familienfreundliche Flecken in der Ostalb und einige Bonustouren erkundete, konzentrierte sich Schwester Sabine Volkert auf die westliche und mittlere Alb. 56 der besten Touren haben es ins Buch geschafft. Für die Recherche haben die Autorinnen allerdings weit mehr Touren erkundet. Manche Wanderungen dauern nur etwa eine halbe Stunde und sind perfekt, um sich einfach mal die Beine zu vertreten. Andere eignen sich super für eine Halbtagestour und wieder andere sind ideal für einen Tagesausflug mit der ganzen Familie.

Dabei war es den beiden Frauen wichtig, dass auch Kindern, die schon selbst ein bisschen gehen können, nicht langweilig wird. Eine tolle Aussicht ist den Kleinsten nämlich nicht so wichtig, wie ein Weg zum Spielen und die Möglichkeit, jederzeit abzukürzen. Dafür braucht es immer wieder spannende Teilziele.

Auf den ersten Seiten des Wanderführers finden die Leserinnen und Leser einen Überblick über alle Touren mit Infos zu Dauer, Witterung und Wegbeschaffenheit, Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln, Höhenmeterangaben, Spielmöglichkeiten und vieles mehr. Größere Kinder können sich dank der übersichtlichen Aufteilung schon selbst ihre Touren heraussuchen und lernen mit der Zeit, ihre Kraft einzuschätzen. Auf den letzten Seiten finden sich Infos zur richtigen Ausrüstung inklusive einer Checkliste und einer Legende, um sich im Buch gut orientieren zu können. Im Buch gibt es Touren für das ganze Jahr. Denn auch im Winter brauchen Eltern Abwechslung und müssen mit dem Baby mal raus.



Jedem Anfang wohnt  
ein Zauber inne ...



## Praktische Hilfe nach der Geburt

- doch manchmal ist alles  
anders als erwartet.



Kinderwagen- und Tragetouren  
Schwäbische Alb, Westliche, Mittlere  
und Östliche Alb mit Bonustouren „Alb  
in Sicht“. Die 56 schönsten (Wander-)  
Wege und Ausflugsziele vom Baby bis  
zum Schulkind. 978-3-902939-16-6,  
Preis: 15,90 Euro. 190 Seiten.  
Erhältlich im Buchhandel oder  
unter [wandaverlag.at](http://wandaverlag.at)



## Verlosung:

Wir dürfen ein Exemplar  
dieses Buches verlosen!

Alle, die uns bis zum 15. Januar an:  
Verlag Luftballon,  
Nadlerstr. 12, 70173 Stuttgart  
mit dem Stichwort „Babywandern“ schreiben,  
können an dieser Verlosung teilnehmen.

Adresse nicht vergessen!  
Teilnahmebedingungen siehe Impressum.

## Fachstelle Frühe Hilfen

07141 / 9968151

info@fachstelle-fruehehilfen-ludwigsburg.de

[www.fachstelle-fruehehilfen-ludwigsburg.de](http://www.fachstelle-fruehehilfen-ludwigsburg.de)

## Sabine Auerbach

0176 / 1195 4212

[ludwigsburg@wellcome-online.de](mailto:ludwigsburg@wellcome-online.de)  
[www.wellcome-online.de](http://www.wellcome-online.de)

wellcome-  
Engel gesucht!

zur Begleitung junger  
Familien

# Trag mich!

Mit Babys unterwegs

von Andrea Krah-Rhinow

Viele Babys werden von ihren Eltern zum Einkaufen oder auf einen Ausflug in Tragetüchern oder Babytragen mitgenommen. Die Alternative zum Kinderwagen wird immer beliebter, weil das Kind dadurch sehr engen Körperkontakt spürt und der Tragende beide Hände frei hat. Doch auf das richtige Material kommt es an.

Das Tragen der Babys ist keine neue Erfindung. In vielen Kulturen werden Babys schon immer getragen, sie sind auf dem Feld bei der Arbeit dabei, begleiten die Mutter beim Kochen, Waschen oder auf dem Markt beim Einkaufen. Und auch hierzulande werden Babys immer häufiger getragen.

“Dein Kind zu tragen ist nicht nur eine Alternative zum Kinderwagen, es ist eine tolle Möglichkeit die Bindung und das Vertrauen zwischen dir und deinem Baby zu stärken”, erklärt Trageberaterin Kati Schöschele von Pfiffikus.

Denn das Baby wird ganz dicht am Körper gehalten. Dadurch erlebt es einen engen Kontakt zur Mutter oder zum Vater, spürt die Wärme und fühlt sich aufgehoben und geborgen. Egal, ob unterschiedliche Tragehilfen verwendet werden oder das Baby auf dem Arm gehalten wird. Letztere Variante hat jedoch den Nachteil, dass der Tragende maximal eine Hand frei hat. Mit einer Tragehilfe sind beide Arme und beide Hände verfügbar.

## Ausprobieren und selber testen

Doch welche Tragehilfe ist die richtige? Eine Trage für Babys muss zu dem Kind und den Elternteilen passen. Auf dem Tragemarkt hat sich viel getan. Inzwischen gibt es eine große Vielfalt an Tragehilfen, von Tragetüchern, über Tragen zum Binden, Klicken oder Schnallen. Die Eltern sollten die Tragen ausprobieren und selber testen, welches System am besten zu ihnen passt. Wer unsicher ist, holt sich Rat bei einer Trageberaterin oder in einem Fachgeschäft.

## Auf Rücken-, Kopf- und Beinhaltung achten

Das Alter des Babys spielt bei der Wahl der Tragehilfe eine entscheidende Rolle. Für Neugeborene ist besonders wichtig, dass die Trage an das Kind angepasst werden kann. Der Rücken sollte rund sein, aber trotzdem stabil. Kopf und Nacken müssen gut gestützt werden. Ein Steg zwischen den Beinen soll zudem die sogenannte M-Haltung unterstützen, die Anhockspreizhaltung, bei der die Beine wie ein M aussehen, wenn man von oben drauf schaut. Der tiefste Punkt ist dabei der Popo.

Tragehilfen mit festem Steg und Stützteil sollten erst dann zum Einsatz kommen, wenn das Kind bereits sitzen kann.

Auch im Tragetuch lässt sich die Haltung des Kindes dem Alter entsprechend anpassen. „Das Tragetuch eignet sich ab der Geburt bis zum Ende des Tragealters, wenn das Kind zu schwer wird“, erzählt Anna Hoffmann, Trageberaterin und Leiterin



des Didymos-Laden in Ludwigsburg.

Das Tuch kann so gebunden werden, dass das Kind vor dem Körper, auf dem Rücken oder auf der Hüfte platziert werden kann. „Ist das Kind aus dem Tragealter heraus, kann das Tuch noch als Spielzeug dienen, als Schaukel oder Hängematte“, ergänzt Hoffmann.

## Den Blick zum Träger

Grundsätzlich sollte das Baby immer zum Träger schauen. „Ich bin kein Freund davon, Babys nach vorne schauen zu lassen. Sie werden nicht nur reizüberflutet, es entsteht durch die Haltung auch ein Druck auf die Wirbelsäule“, so Hoffmann. Wenn die Kinder etwas älter sind, können sie bei Wanderungen allerdings auch im Tragerucksack Platz nehmen, denn das Tragen vor dem Körper ist gerade bei längeren Touren mit zunehmendem Gewicht der Kinder anstrengend. Der Komfort für den Träger sollte auf jeden Fall beachtet werden. Eine Trage muss bequem sein. „Tragehilfen oder Tragetücher sollte man aussuchen, wie einen Schuh. Es muss passen“, sagt Hoffmann. Da sollte kein Knoten drücken und keine Schnallen scheuern.

## Trageberatung gibt es hier:

- Didymos Laden, Fachgeschäft für Tragehilfen aller Art, Alleenstr. 8, Ludwigsburg, [www.didymos.de](http://www.didymos.de)
- Pfiffikus, Triebweg 109, S-Feuerbach
- Ganz, Ganz nah, Sandra Münzmay, Martin-Luther-Str. 4, S-Bad Cannstatt
- Infos und Trageberaterinnen unter [www.tragenetzwerk.de](http://www.tragenetzwerk.de)



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  
Tel.: (0711) 490 65 845 10  
[www.agenturm Mary Poppins.de](http://www.agenturm Mary Poppins.de)

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



MUMI MADE

MUTTERMILCHSCHMUCK  
ERINNERUNGSSCHMUCK

MUTTERMILCHSCHMUCK  
Perlen von MUMI MADE sind  
Erinnerungen zum Anfassen.

[muttermilchschmuck@gmx.de](mailto:muttermilchschmuck@gmx.de)  
[www.mumi-made.de](http://www.mumi-made.de)  
INSTAGRAM [petra\\_necas](#)  
TEL 0711 12259399



Unterstützung für werdende  
Eltern, Mütter und Väter  
mit Kindern von 0 – 3 Jahren  
im Landkreis Böblingen



Bundesstiftung Frühe Hilfen

gefördert vom



ZwillingsGlück  
Der Spezialist  
für Ihre Zwillingsausstattung

Neu:  
Alles von Emmaljunga!  
(auch Einzelkinderwagen)

10%  
Zwillings-  
Rabatt

Größte Zwillingswagen-  
ausstellung in Stuttgart

ZwillingsGlück Stuttgarter Str. 95, 70469 Stuttgart  
[s.fuchs@zwillingsglueck.com](mailto:s.fuchs@zwillingsglueck.com), [www.zwillingsglueck.com](http://www.zwillingsglueck.com)



# „Zugänge zu Ungewohntem schaffen, erweitert Horizonte“

Im Gespräch mit Iris Loos von den Stuttgarter Kinderfilmtagen

von Cristina Rieck

**Unter dem Motto „Wir Kinder - Unser Blick auf die Welt“ haben junge Filmfans vom 17. bis 22. Januar 2023 die Gelegenheit, im Rahmen der Stuttgarter Kinderfilmtage besonders wertvolle Filme anzuschauen. Wir haben uns mit Iris Loos, die als Fachbereichsleiterin Film und Medien der vhs Stuttgart für die Konzeption und das Programm verantwortlich ist, unterhalten.**

**Frau Loos, was unterscheidet die qualitativ hochwertigen Filme, die sie bei den Kinderfilmtagen zeigen, von anderen Filmen?**

Die gezeigten Filme sind Produktionen, die Themen von Kindern aufgreifen, die diese ernst nehmen und die in der filmischen Umsetzung die gleichen Ansprüche erfüllen, wie in einer sehr guten „Erwachsenenproduktion“.

Inhalt, Schauspiel, Musik, Sounddesign und Schnitt sind dabei in ihrer Qualität gleichwertig eingesetzt. Einige der Leitfragen, die sich bei der Auswahl der Filme stellen, sind: Hat die Geschichte etwas mit der Lebenswelt von Kindern zu tun? Ist sie in sich stimmig? Wird der Horizont erweitert? Werden dort anregende Fragen gestellt? Gibt es interessante Identifikationsfiguren, die sich in der Geschichte weiterentwickeln? Eröffnen sich neue Ideen und Anregungen für die eigene Lebenswelt? Ist die Darstellung vielfältig und nicht stereotyp? Natürlich sollten auch Freude, Unterhaltung und Mitfeiern auf keinen Fall zu kurz kommen.

**Neben Ihrer Tätigkeit für die Kinderfilmtage sind sie auch im Vorstand des Vereins, der das Haus für Film und Medien in Stuttgart realisieren wird. Warum halten Sie Filmpädagogik für Kinder so wichtig?**

Die Lust am Sehen, das Interesse am bewegten Bild und die Neugierde auf gute Geschichten machen die Faszination von Filmen aus. Gerade für Kinder können gute Filme im besten Fall bereichernd sein bei der kreativen Aneignung von Welt. Sie können ihr Wissen erweitern, Neugier

wecken und zum besseren Verständnis anderer Lebenswelten beitragen. Das wird aber nicht jeder Film in Gänze erfüllen, sondern verschiedene Aspekte werden unterschiedlich zur Geltung kommen.

**Wo sehen Sie den Bildungsauftrag der Stuttgarter Kinderfilmtage?**

Wir wollen Zugänge zu guten Filmen schaffen, den geeigneten Ort bieten und den Rahmen dafür herstellen und den Kindern einen Austausch über das Gesehene ermöglichen.

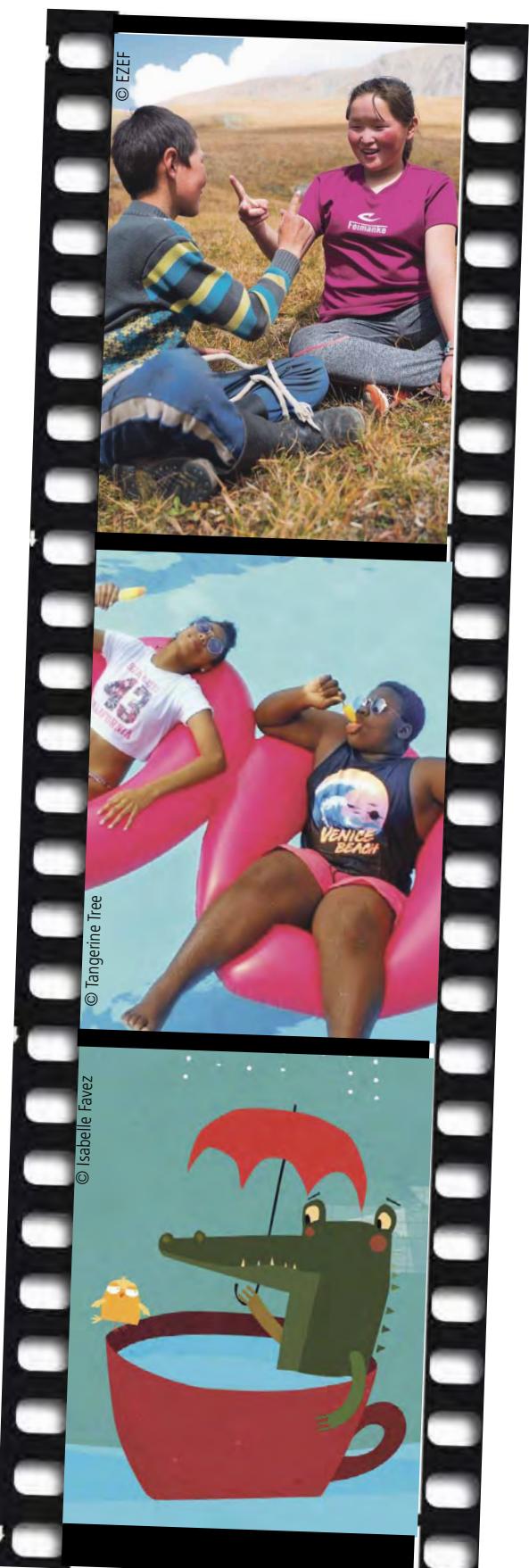
Bei uns werden sie angeregt, eigene Ideen zu gestalten und haben die Möglichkeit, diese vor Ort umzusetzen. So wie die Kinder, die sich als Kinderreporter und als Kinderjury beworben haben, die wir im Vorfeld bereits unterstützen. Wir stellen uns gemeinsam die Frage, was die Auswahlkriterien für einen Preisträgerfilm sind. Oder wie ein Reporter oder eine Reporterin arbeitet. Und natürlich: wie präsentiere ich meine Ergebnisse vor einem größeren Publikum?

**Was unterscheidet das Filmeschauen im Kino vom Streamen zuhause?**

Im Kino, einem dunklen Raum, mit vielen anderen Kindern zu lachen, manchmal auch zu weinen, in einem spannenden Moment das Knistern im Raum zu spüren, das ist schon ein besonderes Erlebnis und in seiner Intensität kaum mit anderem Filmerleben zu vergleichen.

**Was können Eltern tun, damit ihre Kinder Medienkompetenz erlangen und somit auch unterscheiden können zwischen hochwertigen Filmen und reiner Unterhaltung?**

Wichtig ist, dass Eltern unvoreingenommen und mit offenen Sinnen mit den Themen und dem Nutzungsverhalten des jeweiligen Kindes umgehen. Sie sollten sich fragen, wo die Interessen des Kindes liegen und was es mit einer gewissen Medienaffinität verbindet. Eltern sollten auch den Mut haben, mit ihren Kindern etwas Neues auszuprobieren. So schaffen sie Zugänge



Filmszenen aus „5 von 199 kleinen Helden“, „Shabu“ und „Lost Brain“ (von oben nach unten).

## ZUR PERSON:

Iris Loos ist als Fachbereichsleiterin für Film und Medien und Junge VHS-Kinder und Familien bei der VHS Stuttgart tätig. Sie ist Organisatorin der Stuttgarter Kinderfilmtage, Hochschuldozentin, Kuratorin des Internationalen Trickfilmfestivals und leitet Fortbildungen und Workshops im Bereich Filmpräsentation und -produktion. Sie ist Vorstandsmitglied des Hauses für Film und Medien in Stuttgart.



## TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

### STUTTGARTER KINDERFILMTAGE

**VOM 17. BIS 22. JANUAR 2023**

#### Veranstaltungsorte:

S-Mitte, vhs Treffpunkt Kinder im TREFFPUNKT Rotebühlplatz und Innenstadtkinos,

**Kartenreservierung:** anmeldung@stuttgarter-kinderfilmtage.de, Info-Tel. 0711-1873 861

#### Weitere Infos und Programm:

Termine auch in unserem TK.

[www.stuttgarter-kinderfilmtage.de](http://www.stuttgarter-kinderfilmtage.de)

zu Ungewohntem und erweitern die Horizonte ihrer Kinder. Konkret könnte die wechselseitige Auswahl der Filme von Eltern und Kindern nach dem Motto „Ich zeig dir, du zeigst mir“ das gemeinsame Filmerlebnis spannend und interessant gestalten.

**Die Altersfreigabe für Filme soll in Zukunft nicht mehr einheitlich sein, sondern von TV- und Streaminganbietern in ihrem Medium heruntergesetzt werden dürfen. Was halten Sie davon?**

Es gibt keinen Grund, weshalb die FSK-Richtlinien nicht in allen Medien einheitlich sein sollten.

Allerdings sind sie nicht ausreichend, denn sie sind aktuell keine Altersempfehlung, sondern eher eine negative Abgrenzung. Die FSK ab 6 bedeutet zum Beispiel Kinder unter 6 Jahren können geschädigt werden. Doch Eltern brauchen wirkliche Unterstützung in der Auswahl von Medienproduktionen für ihre Kinder. Das kann durch eine empfohlene differenzierte Altersangabe und eine inhaltliche Kennzeichnung des zu erwartenden Inhalts geschehen.

Die Stuttgarter Kinderfilmtage geben hier eigene Altersempfehlungen, auch unter Berücksichtigung der FSK Richtlinien.

## „Schräge Vögel“ gesucht!

Neues Straßenoratorium



© Matthias Bäus

Szene aus „Nesenbach“ - das erste Straßenoratorium von Susanne Hinkelbein

**Stuttgart (sr) - Die Junge Oper im Nord der Staatsoper Stuttgart sucht singfreudige Kinder, Jugendliche und Erwachsene für das neue Straßenoratorium von Susanne Hinkelbein.**

eingeladen, sich zum Mitmachen anzumelden. Dabei sind keine Vorkenntnisse erforderlich, sondern lediglich die Lust zum Singen und Spielen mitzubringen.

Susanne Hinkelbeins Komposition dreht sich um die schrägen Vögel der Stadt Stuttgart – im wörtlichen wie im übertragenen Sinn. Als Basis für das Werk dienen Erfahrungsberichte zum Thema „Vögel“, die im vergangenen Jahr an das JOiN nach einem Aufruf gesandt wurden. Das Straßenoratorium wird im Juli an verschiedenen Plätzen in der Stuttgarter Innenstadt aufgeführt.

Die Proben finden ab dem 12. Januar jeweils donnerstags von 17.15 bis 19 Uhr im JOiN statt. Ab April kommen zusätzlich szenische Proben an ausgewählten Wochenenden hinzu.

Weitere Informationen und Anmeldung unter [join@staatstheater-stuttgart.de](mailto:join@staatstheater-stuttgart.de).

### TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

#### JUNGE OPER IM NORD - JOiN

Die Staatsoper Stuttgart gehört seit der Gründung der Jungen Oper Stuttgart 1997 zu den wichtigsten Akteuren der Kulturvermittlung in der internationalen Opernlandschaft. Als eigenständige Institution unter dem Dach der Staatsoper Stuttgart hat die Junge Oper Stuttgart mit zahlreichen Uraufführungen zur Entwicklung des Musiktheater-Repertoires für junges Publikum wesentlich beigetragen und bei der Entwicklung von Vermittlungskonzepten Maßstäbe gesetzt. Die Junge Oper bezog zu Beginn der Spielzeit 2018/19 mit dem Nord eine eigene Spielstätte,

aus der sich ihr neuer Name ableitet: JOiN ist das Akronym von „Junge Oper im Nord“, versteht sich inzwischen aber zugleich als Einladung und als Aufforderung für Menschen jeglichen Alters zum Mitmachen. Das JOiN ist im gleichen Haus beheimatet wie das Probenzentrum der Staatsoper Stuttgart. Somit ist das JOiN nicht nur Schnittstelle von jungem Publikum zur „Großen Oper“, sondern auch Begegnungs- und Aktionsort aller Altersstufen und Künste.

Das gesamte JOiN-Programm für die laufende Spielzeit gibt es unter [www.staatsoper-stuttgart.de/join](http://www.staatsoper-stuttgart.de/join) und im Luftballon-Terminkalender

verlängert  
26.02.23

**Kinderbibel**  
damals – heute – morgen  
10. April – 6. November 2022

bibliorama –  
das bibelmuseum stuttgart

[www.bibelmuseum-stuttgart.de](http://www.bibelmuseum-stuttgart.de)

## Imaginale

Internationales Theaterfestival  
animierter Formen  
02.-12. Februar 2023

[fitz-stuttgart.de](http://fitz-stuttgart.de) | [imaginale.net](http://imaginale.net)



STUTTGART MANNHEIM HEILBRONN  
EPPINGEN LUDWIGSBURG SCHORNDORF



Kids im Kunstmuseum

Mit dem kostenlosen Format „Kids im Kunstmuseum“ bietet die Städtische Galerie Böblingen zu ihren Sonderausstellungen regelmäßig ein spannendes, auf das Ausstellungsthema bezogenes Kinderferienprogramm an. Nach einem kurzen und informativen Rundgang durch die Präsentation dürfen die Kids beim anschließenden praktischen Teil selbst kreativ werden und ihrer Fantasie freien Lauf lassen.

Im Rahmenprogramm der großen Doppelausstellung „BÖBLINGER BILDERBOGEN 1900 bis 1950: Vergangenheit in Farbe“ wird an zwei Nachmittags-Terminen ein lustiges Programm für Kinder ab 5 Jahren angeboten. Inmitten der Ausstellung mit „alten“ gemalten Stadtansichten findet ein kreativer Bastel- und Mal-Workshop statt, bei dem mit Buntstiften, Schere und Papier ein Bilderbuch mit collagierten Cartoons entstehen soll, das mit nach Hause genommen werden darf. Die altersgerechte und museumspädagogische Betreuung erfolgt durch die Künstlerin Waltraud Wellmann.

**Städtische Galerie Böblingen**, (Museum Zehntscheuer), Pfarrgasse 2, Böblingen, Tel.: 07031/669-1705, [staedtischegalerie.boeblingen.de](http://staedtischegalerie.boeblingen.de)

**Kids im Kunstmuseum - Ferienprogramm „Schere – Stadt – Papier“:**  
- Fasching: Sonntag, 26. Februar, 14-17 Uhr  
- Ostern: Freitag, 14. April, 14-17 Uhr



©Nemorino Schellinga

ab 6 Jahre  
Familienkonzert/ Fellbach

Am 21. Januar um 16 Uhr

Im Großen Rathaussaal in Fellbach können kleine und große Zuhörer ein besonderes Familienkonzert erleben. Mit „Märchenerzählungen“ betitelt Robert Schumann sein Opus 132 und das hat seinen Grund. Darin sind Märchen, Abenteuer und Traumbilder zu finden, die das Publikum gemeinsam mit den Musikern von Trio Neo entdecken wird. Diese denken sich zusammen mit den Kindern Geschichten aus und auch die Konzertstücke von Felix Mendelssohn Bartholdy sorgen für heitere Erzählstimmung. Das Publikum erfährt so, dass Musik viel mehr ist, als nur Töne und auch die Instrumente der einzelnen Musiker werden vorgestellt.

[www.fellbach.de](http://www.fellbach.de)



©Saskia Dürr

Am 22. Januar um 11 Uhr

Klassik auf der Krabbeldecke, alle dürfen zusammen lauschen. Die „**Babykonzerte**“, unter der Leitung von Saskia Dürr, sind klassische Live-Konzerte von Profimusikern für Eltern mit Babys. Jungen Familien wird es ermöglicht, einmal zusammen wieder Kultur zu genießen, als Paar mit Baby, der ganzen Familie und Freunden. 45 Minuten lang findet ein babyerprobtes musikalisches Programm statt, das Babys nachgewiesenermaßen beruhigt. Auch die älteren Geschwister dürfen sich an der klassischen Musik erfreuen und den Klängen im fantastischen Marmorsaal im Weissenburgpark in Stuttgart lauschen. Die Zuhörer haben im Saal freie Platzwahl mit ihrer eigenen Decke und können das Konzert babygerecht im Sitzen oder Liegen genießen. Die Babys dürfen lachen, quäken und krabbeln. Wickelmöglichkeiten sind ausreichend vorhanden, genauso wie ein Stellplatz für den Kinderwagen.

[www.babykonzert.de](http://www.babykonzert.de)

0 bis 2 Jahre  
Babykonzert/ S-Mitte

für die ganze Familie  
Musical / S-Mitte

# Kultur Splitter

von Christiane Götz



© Highlight Concerts

Am 9. Januar um 20 Uhr

Mit kaum einem anderen Filmsoundtrack verbinden ganze Generationen so viele persönliche Emotionen und Erinnerungen wie mit Disneys „**König der Löwen**“. Die Geschichte des Löwenjungen Simba, der sich auf die Suche nach seinem Platz im ewigen Kreislauf des Lebens macht. Eine archaische Grundstruktur, die über Generationen hinweg fasziniert. Der Oscar-prämierte Soundtrack von Filmmusik-Legende Hans Zimmer prägt nun schon seit 27 Jahren den weltweit erfolgreichen Zeichentrickfilm „Der König der Löwen“: Afrikanische Rhythmen und Klänge gepaart mit monumentalen, epischen Melodien. Die ergreifenden Hits von Sir Elton John wie „Hakuna Matata“, „Circle of Life“ und „Can You Feel the Love Tonight“ sind zeitlos und für die Ewigkeit komponiert. Das Konzert, das in der Liederhalle Stuttgart gespielt wird, basiert auf dem Film, ist aber erweitert um eine große Anzahl neuer Songs. Die zusätzlichen Kompositionen, die sich perfekt in die ikonischen Filmsongs einfügen, strahlen seit der Premiere vor 20 Jahren immer wieder eine märchenhafte Magie aus.

[www.highlight-concerts.de](http://www.highlight-concerts.de)

ab 5 Jahre  
Variete / S-Nord



©SMNS R. Witt

Am 21. Januar um 10.30 Uhr

Spürnasen aufgepasst! Scheue Tiere sind schwierig zu beobachten, aber sie hinterlassen Spuren. Wer diese Spuren lesen kann, erfährt, um welches Tier es sich handelt, ob es entspannt geschlendert ist oder gar auf der Flucht war. Hat es am Weg Pflanzen genagt oder das Revier markiert? In der Sonderausstellung „**Tierische Gefährten**“ im Naturkundemuseum Schloss Rosenstein gibt es bei der Spurensuche viele Überraschungen. Wer noch mehr wissen möchte, kann am Aktionsprogramm „**Hinterher! Auf Spurensuche im Museum**“ teilnehmen. Hier wird ganz genau hingeschaut, welche Spur zu welchem Tier gehört und im Anschluss kann ein Trittsiegel aus Gips hergestellt werden. Eine Anmeldung hierzu ist erforderlich.

[www.naturkundemuseum-bw.de](http://www.naturkundemuseum-bw.de)



© Roxanne

Am 4. Januar um 14 Uhr und am 6. und 8. Januar jeweils um 11 Uhr und um 14 Uhr

Mira ist anders. Sie lebt auf ihrem Heimatplanet Aldo im Sternensystem Mikaz, isst Lichtstrahlen und schlängt im liebsten im Wind. Eigentlich hätte sie ein tolles Leben, doch leider ist ihr kleiner Bruder Muri weggelaufen, den sie nun im ganzen Universum sucht. Auf der Suche nach Muri gelangt Mira mit ihrer rauchenden und leuchtenden Rakete auf den fremdartigen Planeten Erde. Dort lernt sie die Erdlinge besser kennen und was zunächst fremd erscheint, führt bald zu besonderen Freundschaften. Die Suche nach Muri nimmt fortan ihren Lauf, voller kleiner Wunder und großer Überraschungen. Mit jeder Menge guter Musik und Gesang nimmt die Zau-berin Roxanne das Publikum in „**Miras Sternenreise**“ im Rahmen der Zimt und Zau-ber Vorstellungen im Fried-richsbau Varieté mit auf eine Reise mit magischen Geschehnissen.

[www.friedrichsbau.de](http://www.friedrichsbau.de)

# Essen, was andere wegwerfen

Kinderbücher, die von Menschen erzählen, die in Armut leben

von Cristina Rieck

Schätzungsweise jedes fünfte Kind in Deutschland ist von Armut betroffen. Was das bedeutet, können sich andere Kinder nur schwer vorstellen. Die vorgestellten Bücher geben einen kleinen Einblick in die Lebensverhältnisse von Menschen, denen es an Vielem mangelt.

► Ab 4



Mit dem Bilderbuch „Drei Herren“ hat die Autorin Helga Bansch ein hervorragendes Buch geschaffen, um schon mit ganz jungen Betrachtern über Fragen wie „Wann ist jemand arm und wann ist jemand reich?“ zu sprechen. Die Geschichte ist so banal wie genial: Im Park treffen sich jeweils drei Herren. Die Herren der einen Gruppe jammern über kaputte Alarmanlagen, einen fehlenden Gärtner und von einer gefährlichen Ballonfahrt in Afrika. Die Herren der anderen Gruppe dagegen haben andere Sorgen: der Eine ist obdachlos, der Andere verkauft Zeitungen vor dem Supermarkt und der Dritte findet keine Arbeit. Die Lebenswelten dieser Herren sind so unterschiedlich, dass sie junge Leser zum Nachdenken anregen werden.

Beeindruckend sind auch die Bilder der Autorin, die zunächst sehr einfach wirken, bei genauerem Hinsehen jedoch viele Details enthalten, über die es sich lohnt zu reden. Es sind Collagen mit Ölfarbe bedruckten Transparentpapieren.

Helga Bansch: *Drei Herren*, Tyrolia 2020, 26 Seiten, EUR 16,95, ISBN:978-3-7022-3862-9

► Ab 5



Es ist eine hoffnungsvolle Geschichte, die Tom Percival mit „Ich gehör dazu“ erzählt. Sie handelt von der kleinen Isabell, die mit ihrer Familie ans

andere Ende der Stadt ziehen muss, weil sie ihre Miete nicht mehr bezahlen können. Obwohl Isabell in ihrer Familie Geborgenheit erfährt, fühlt sie sich in dem trostlosen Stadtviertel traurig und verlassen. Für Menschen mit schicken Kleidern und Autos wird sie unsichtbar, ebenso wie viele andere arme Bewohner in ihrem Stadtviertel. Da wird Isabell klar, dass sie etwas verändern muss: Sie bringt die unsichtbaren Armen um sich herum dazu, dass sie sich gegenseitig helfen, und je mehr von ihnen zusammenkommen, desto mehr kann man sie wieder sehen.

Tom Percival, der selbst als Kind von Armut bedroht war, hat dieses Buch geschrieben und mit zarten Illustrationen versehen, um auf Kinder aufmerksam zu machen, die in Armut leben und oft übersehen werden. Sie alle macht er in Isabell sichtbar und setzt sich damit für ihre Chancengleichheit ein.

Tom Percival: *Ich gehör dazu*, ars Edition 2021, 32 Seiten, EUR 15,00, ISBN:978-3-8458-4467-1

► Ab 11



Vordergründig geht es in Stefanie Höflers Roman „Feuerwanzen lügen nicht“ um ein Geflecht von Geheimnissen und Lüngeschichten, die Mischa den Menschen in seiner Umgebung erzählt. Sogar seinem besten Freund Nits kann Mischa sich nicht anvertrauen, denn es gibt einen Grund für seine Lügen, den niemand erfahren darf:

Mischa lebt in Armut, sein anscheinend so cooler Vater hängt sich von Job zu Job und seine Mutter ist schon lange abgehauen. Nun müssen Mischa und seine kleine Schwester Amy „essen, was die anderen wegwerfen“ und schämen sich für die Verhältnisse, in denen sie leben.

Gemeinsam mit Nits wird der junge Leser hier mit einer Welt konfrontiert, die er vermutlich nicht kennt und nicht für möglich gehalten hätte. Gleichzeitig zeigt die Geschichte ihm auch, dass wahre Freundschaft der größte Reichtum im Leben ist. Trotz dieser gewichtigen Themen bleiben Spannung und sogar eine Prise Humor nicht auf der Strecke und machen das Buch zu einem unbedingt lesenswerten Jugendroman.

Stefanie Höfler: *Feuerwanzen lügen nicht*, Beltz & Gelberg 2022, 234 Seiten, EUR 15,00, ISBN:978-3-407-75683-1

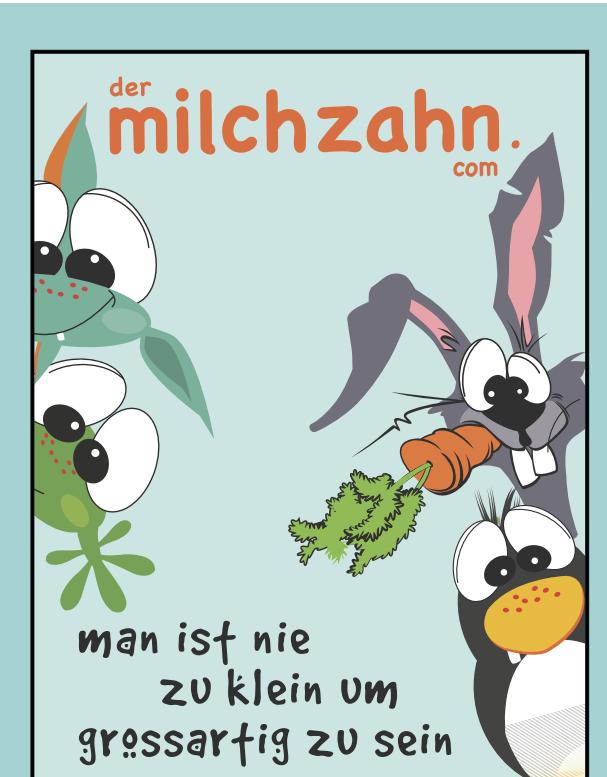
# LieblingsBuch



**Barbaras Literatur-Laden zum Lesen, Schreiben und Verstehen**

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

Pfarrstraße 8, 74321 Bietigheim-Bissingen  
[www.litpaed.de](http://www.litpaed.de) \* [www.lieblingsbuch-laden.de](http://www.lieblingsbuch-laden.de)



## Kinderzahnheilkunde

Stuttgart / Hirschstr. 26  
0711-22 939 940

Gerlingen / Hauptstr. 17  
07156-17 73 678

Filderstadt / Sielminger Hauptstr. 36  
07158-95 60 990



# Familie, Beruf und Finanzen



## Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Wo sind wir und wo wollen wir hin?

von Isabelle Steinmill

**In einer Unicef-Studie von 2019 über die Vereinbarkeit von Familie und Beruf schneidet Deutschland gut ab. So befinden wir uns in der Tabelle unter vierzig EU- und OECD-Ländern auf Platz sechs. Auf der anderen Seite liegen wir bei der Quote der Frauen in Führungspositionen deutlich unter dem EU-Schnitt. Erwerbstätige Eltern, vor allem Frauen, spüren selbst am eigenen Leib, dass unser System nicht ideal ist. Aber wo hakt es eigentlich? Und sind wir uns überhaupt einig, wo wir hin wollen?**

Unser Blick schweift regelmäßig nach Frankreich oder Skandinavien. Wenn es familienpolitische Vorzeigeländer gibt, dann dort. Man weiß zwar nicht ganz genau, was dort anders läuft, aber dass es besser geht als hierzulande, sagt das Bauchgefühl. Eigentlich sind wir in Deutschland doch ganz gut aufgestellt: Wir haben einen voll bezahlten Mutterschutz, zusammen mit dem Partner

vierzehn Elternzeitmonate, die immerhin mit 65 Prozent des Einkommens vergütet werden, Kindergeld und eine erschwingliche Kinderbetreuung. Man muss sich nur einmal kurz mit Amerikanern oder Schweizerinnen unterhalten und weiß unser System der familiären Absicherung zu schätzen.

Unser System hat allerdings so manche Schattenseite. Frauen, insbesondere Mütter, arbeiten deutlich mehr in Teilzeit als Väter (über sechzig Prozent der Mütter arbeiten in Teilzeit, aber nur sieben Prozent der Väter) und zahlen damit auch wenig in die Rentenkasse ein. Von Alleinerziehenden ganz zu schweigen: Sie unterliegen einem besonders hohen Armutsrisko, und zwar deutlich höher als in anderen Ländern, weil sie gar nicht oder in Teilzeit arbeiten.

Rund drei Viertel der Frauen sind berufstätig, allerdings arbeitet nur rund jede dritte Frau in Vollzeit. In Dänemark sind das immerhin rund siebzig Prozent. Auch der Gender-Pay-Gap, die Lücke zwischen dem Verdienst der Männer und der Frauen, ist in Deutschland groß. Frauen in Führungspositionen sind selten, ihre Karriere wird

durch Kindererziehungszeiten und Rücknahme auf Belange der Familie ausgebremst. Die hohen Lebenshaltungskosten, gerade in den deutschen Großstädten, befördern den Trend des männlichen Hauptverdieners. Denn wie sollen es sich Familien leisten, dass der, der mehr verdient, ausfällt?

Im Gegenzug wird umso mehr unbezahlte Sorgearbeit für Familie und Haushalt, „Care-Arbeit“ von den Frauen übernommen, die mindestens genauso anstrengend ist wie die Erwerbstätigkeit, aber nichts in die Rentenkasse bringt. Nicht unbegründet sprießen Bücher über den Mental-Load, die mentale Belastung der Frauen, die diese Care-Arbeit mit sich bringt, aus dem Boden. Denn auch diesen gilt es zu bewältigen, wenn man als Frau an unterschiedlichen Fronten kämpft.

Von Geschlechtergerechtigkeit auf dem Arbeitsmarkt oder einer fairen Verteilung der Sorgearbeit kann also nicht die Rede sein.

### Gründe für fehlende Geschlechtergerechtigkeit

Die Soziologin und Präsidentin des Wissenschaftszentrums Berlin für Sozialforschung, Jutta Allmendinger, begründet

die überproportional große Zahl der Frauen in Teilzeit damit, dass unser Sozialsystem keine klaren Anreize für Frauen gibt, möglichst viel berufstätig zu sein. So würde man Frauen zwar immer sagen, dass sie sich um ihre eigene soziale Absicherung kümmern sollen, auf der anderen Seite gebe es aber die Möglichkeit, sich mit dem berufstätigen Partner zu versichern und das Ehegattensplitting, das ungleiche Gehälter steuerlich begünstigt. Frauen würden wie im Gleichnis von Buridans Esel zwischen zwei gleich großen Heuhaufen stehen und könnten sich nicht ohne Weiteres entscheiden, welchen Haufen sie attraktiver finden, beziehungsweise wie sie ihre Zukunft planen sollen. (Der Esel verhungert dann übrigens, weil er sich nicht entscheiden kann.)

Ich habe den Soziologen Thomas Bähle, Privatdozent an der Uni Mannheim, der zur Familienpolitik in der EU geforscht hat, dazu befragt, wie wir in Deutschland mehr Gleichberechtigung auf dem Arbeitsmarkt und in der Kindererziehung erreichen können und was die skandinavischen Länder eigentlich besser machen.

## Was sollte sich ändern?

„Meines Erachtens können wir nicht an einer einzigen Stellschraube drehen. Damit sich in Deutschland etwas verändert, muss das ganze System transformiert werden. Das betrifft nicht nur die Familienpolitik, sondern auch Veränderungen auf dem Arbeitsmarkt und in der Sozialpolitik“, so Bahle. Das System in Skandinavien funktioniere ganz anders als das deutsche, und zwar stabil seit einigen Jahrzehnten. Man hat also Vertrauen in das System. Zudem werden Eltern nicht ständig mit Hiobsbotschaften über die Personalsituation in der Kinderbetreuung konfrontiert. Betreuungseinrichtungen dort schneiden in Studien regelmäßig besser ab, qualitativ wie quantitativ. Der Staat investiert mehr in die Kinderbetreuung, weil das skandinavische System darauf beruht, dass Frauen gleichermaßen erwerbstätig sind.

## Unterschied zu skandinavischen Ländern

„Der große Unterschied in den skandinavischen Ländern ist, dass dort die Erziehung von Kindern mehr als gesellschaftliche Aufgabe betrachtet wird, nicht als in erster Linie familiäre. Es gibt dort dementsprechend keine explizite Förderung von Familien, kein Ehegattensplitting, keine Witwenrente und nicht die Möglichkeit der Mitversicherung. Einkommen werden dort individuell besteuert. Es gibt somit für Frauen keinerlei Anreize daheimzubleiben. Im Gegensatz basiert dieses System auf einem hohen Anteil erwerbstätiger Frauen. Historisch betrachtet haben die skandinavischen Länder in den 1960er/70er Jahren darauf gesetzt, Lücken auf dem Arbeitsmarkt über die höhere Erwerbstätigkeit von Frauen zu füllen, nicht durch Gastarbeiter. In Abgrenzung zum Nationalsozialismus war unsere Familienpolitik in der Nachkriegszeit zunächst katholisch geprägt“, so Bahle.

Auf die Frage hin, was sich bei uns ändern müsse, stellt er zunächst fest, dass wir wohl kaum das skandinavische Modell einfach kopieren könnten. Denn dieses hat sich eben historisch entwickelt und basiere auf anderen Voraussetzungen. Es gebe dort auch keine größeren gesellschaftlichen Konflikte oder Uneinigkeiten, was die Mutterrolle oder die Aufgabenverteilung in der Familie betrifft. Man sei sich einig, dass Frauen auf dem Arbeitsmarkt eine gleichberechtigte Rolle haben und Kindererziehung eben eine gesellschaftliche Aufgabe sei – nicht in erster Linie Aufgabe der Mutter oder eben der Eltern.

Der Soziologe sieht, wie sich die Familienpolitik in Deutschland zwar in die richtige Richtung entwickelt, dass sie sich aber eben nur punktuell und sehr langsam verändert. Er stellt es sich aber auch schwierig vor, beispielsweise das Ehegattensplitting von Heute auf Morgen abzuschaffen. Dieses fördere zwar die „Hausfrauenehe“, dennoch dürfe man nicht vergessen, dass viele Familien die Berufstätigkeit der Partner nach diesem

Modell geplant haben. So könne man aber erwägen, Hemmnisse wie das Ehegattensplitting schrittweise abzuschaffen, beispielsweise zunächst für die Eltern, die jetzt die familiäre Zukunft planen. Daneben sieht er, wie bereits erwähnt, sehr viele Bereiche, in denen Veränderungen geschaffen werden müssten, um das komplexe System nachhaltig zu transformieren.

## Mehr Anreize für Männer

Seiner Ansicht nach müssten auch mehr Anreize geschaffen werden, dass Väter sich in die Sorgearbeit einbringen, beispielsweise müsste das Elterngeld erhöht werden, dass Männer, die tatsächlich meistens mehr verdienen als Frauen, es sich überhaupt leisten können, zuhause zu bleiben. Zudem müsste die Familienpolitik konsequent darauf abzie-

len, Frauen wieder in den Beruf zurückzubringen. „Wir müssen generell mehr in die Familienpolitik investieren, vor allem in Dienstleistungen für Kinder. Meines Erachtens hat man gerade die Grundschulen vernachlässigt“, so Bahle. Und wie sollen Eltern unbefangen ihre berufliche Zukunft planen, wenn ein Reformstau ständig offensichtlich wird und es zudem Prognosen gibt, die pessimistisch in die Zukunft blicken, was den Personalmangel in der Betreuung betrifft?

## Wo wollen wir hin?

Thomas Bahle ist sich nicht sicher, ob wir Deutschen familienpolitisch überhaupt an einem Strang ziehen. So gebe es schließlich noch immer Familien, die sich ein traditionelles Modell wünschen, daneben solche, die Geschlechtergerechtigkeit auf dem Arbeitsmarkt fordern. Im Wesentlichen ist unsere Vorstellung von der Mutterrolle zu überdenken, die noch immer uns Müttern mit unvereinbaren Erwartungen übertragen. Eine Studie der Soziologin Lena Hipp veranschaulichte dies vor wenigen Jahren recht deutlich. So hätten Frauen, die nur zwei Monate Elternzeit nehmen, nicht etwa bessere Chancen auf dem Arbeitsmarkt, wie man meinen könnte, sondern sie würden im Gegen teil als „Rabenmütter“ abgestempelt und seltener zum Vorstellungsgespräch eingeladen, als Frauen mit einer Elternzeit von zwölf Monaten. Dies ist nur ein Beispiel, das offenlegt, wie diffus unsere gesellschaftliche Einstellung zur Geschlechtergerechtigkeit auf dem Arbeitsmarkt ist.

Darüber hinaus ist es gegenwärtig äußerst schwierig, Vertrauen in unser Betreuungssystem zu legen. An allen Ecken wird Reformbedarf offensichtlich. Sowohl Grundschulen im Ländle, als auch Kindergärten stehen in der Kritik. Betreuungsgruppen sollen größer werden, um den Personalbedarf zu decken, für die Ganztagschule wird geworben, auf der anderen Seite mangelt es auch hier an Personal. Dass sich etwas ändern muss, ist offensichtlich. Aber wo fängt man an?

**LNWBB**  
Landesnetzwerk  
Weiterbildungsberatung BW

MIT  
WEM?  
WARUM?  
WO?  
WAS?  
WIE?

Weiterbildungsberatung:  
trägerneutral, kostenfrei, wohnortnah  
[www.bildung-bringt-weiter.de](http://www.bildung-bringt-weiter.de)

Träger der Koordinationsstelle  
**vhs**  
Volkshochschulverband Baden-Württemberg

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

**Trennung mit Kindern? – bitte fair!**  
[www.likom.info](http://www.likom.info) 07141 / 6887999



## „Bei der Altersvorsorge vertrauen wir den Profis“

Gesetzliche Rente, private und betriebliche Altersvorsorge: Die Fachleute der Deutschen Rentenversicherung helfen kompetent, kostenlos und neutral bei allen Fragen zur Alterssicherung.

So können Sie eine Vorsorgestrategie wählen, die zu Ihnen und Ihrem Leben passt.

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin in einem der Servicezentren für Altersvorsorge des gesetzlichen Rentenversicherungsträgers:

→ [www.prosa-bw.de](http://www.prosa-bw.de)

Deutsche  
Rentenversicherung  
Baden-Württemberg

Auch schwer kranke Kinder sollen in ihren Familien aufwachsen.  
Wir pflegen sie zu Hause und nehmen uns Zeit für sie.

Jetzt bewerben unter 0711 486153 oder  
bewerbung@hkp-stgt.de



www.hkp-stgt.de  
Häusliche Kinderkrankenpflege e.V. Stuttgart



AUCH IM WEB!

# luftballon

DIE ELTERNZEITUNG DER REGION STUTTGART



[www.elternzeitung-luftballon.de](http://www.elternzeitung-luftballon.de)

**Veranstaltungskalender online**  
mit übersichtlichen Hinweisen  
und Termine über den aktuellen  
Monat hinaus

**Bequem direkt eingeben**  
Veranstaltungstermine und  
Kleinanzeigen können online  
eingegeben werden



# Nicht immer leicht: Beruf und Familie vereinbaren

Beratungsangebote



© istockphoto.com/FatCamera

Teambesprechung mit Kind - nur Zukunftsmusik?

Stuttgart (cs) – Ohne Beruf ist es schwierig, seinen Lebensunterhalt selbstständig zu bestreiten. Es ist aber immer noch eine der großen Herausforderungen: Beruf und Kinder unter einen Hut zu bringen. Hier gibt es Informationen, Beratungsangebote und Begleitung.

## Kontaktstelle Frau und Beruf

Die Kontaktstelle Frau und Beruf ist landesweit die Anlaufstelle für alle Fragen im beruflichen Zusammenhang. Hier bekommen Frauen, die etwas an ihrer beruflichen Situation verändern möchten, individuelle Beratung. Sie ist angesiedelt beim Verein BeFF-Berufliche Förderung von Frauen. „Wir beraten und begleiten Frauen in allen Themen ihres Berufslebens, egal in welcher Situation sie sich befinden. Ob es um die Vereinbarkeit von familiären Themen mit dem Beruf geht, ein Wiedereinstieg oder ein Wechsel gewünscht ist, wir stehen mit unseren Angeboten bereit“, sagt BeFF-Geschäftsführerin Inge Zimmermann.

Neben der individuellen Beratung bieten BeFF und die Kontaktstelle auch spezielle Coachings, Seminare und Programme zu Weiterbildung und Qualifizierung. Viele Angebote sind kostenlos, andere werden von Trägern wie dem Jobcenter unterstützt. Das erfolgreiche Programm „Forum Frauen“ wurde letztes Jahr wieder aufgenommen und verlängert. Es richtet sich an Frauen, die Arbeitslosengeld 2 erhalten und sich in der Elternzeit weiterqualifizieren möchten.

## Sozialunternehmen ZORA

Das Sozialunternehmen ZORA bietet Frauen in chancenbenachteiligten Lebensverhältnissen Beschäftigung, Ausbildung, Qualifizierung und Beratung an. „Wir möchten Frauen gesellschaftlich und beruflich integrieren, die auf Grund ihrer sozialen Benachteiligung keine ausreichende schulische oder berufliche Bildung haben“, erklärt Natalie Malsam. „Vereinbarkeit von Beruf und Familie haben wir in allen unseren Angeboten im Blick.“ Ein Berufsabschluss ist ein wichtiger Schritt, um den Lebensunterhalt selbstständig bestreiten zu können. Mit kleinen Kindern ist eine Vollzeitausbildung fast nicht machbar. Dafür

gibt es beispielsweise das Angebot AITA 2024. Es richtet sich an alleinerziehende Frauen, Mütter in Bedarfsgemeinschaften, Frauen, die familiäre Pflegeaufgaben erfüllen und eine Ausbildung in Teilzeit anstreben. Das Angebot BeJuga ist für Familien mit minderjährigen Kindern, die Jobcenter-Leistungen bekommen. Das Ziel ist es, Ausbildungs- und Erwerbsmöglichkeiten und Perspektiven mit Eltern und deren Kindern zu entwickeln. Dabei werden die Bedarfe aller Familienmitglieder berücksichtigt.

## Agentur für Arbeit

Die Agentur für Arbeit hat ein umfangreiches Beratungsangebot zum Thema Vereinbarkeit. In den Jobcentern gibt es regelmäßig Veranstaltungen, zum Beispiel Bewerbungs-Workshops für Berufsrückkehrerinnen, Sprechstunden für Alleinerziehende, Themenabende rund um die Suche nach Teilzeitstellen oder Info-Veranstaltungen zum beruflichen Wiedereinstieg nach einer Pflegephase. Es werden Möglichkeiten zur Teilzeit-Ausbildung aufgezeigt oder Kontakte zu Jugendämtern vermittelt, die bei der Suche nach Betreuungsplätzen helfen.

Die Beratungskräfte informieren über Arbeitszeitmodelle, mit denen Beruf und Familie besser vereinbart werden können, wie Teilzeit, Gleitzeit, Homeoffice und über finanzielle Unterstützungsleistungen wie Elterngeld. Seit einiger Zeit gibt es den Schwerpunkt „Berufsberatung im Erwerbsleben“ als Angebot rund um Weiterbildung, Karriereplanung oder Berufswechsel. „Nach einer längeren beruflichen Auszeit an früher erworbene Qualifikationen anzuknüpfen und einen passenden Arbeitsplatz zu finden, ist nicht immer einfach“, erklärt Alessandro També. „Wir beraten individuell, ob die Person auf dem Arbeitsmarkt noch gefragt ist oder ob vielleicht berufliche Alternativen ins Auge gefasst werden sollten.“

**Sozialunternehmen ZORA gGmbH**, Stöckachstr. 16, S-Ost, Tel: 0711-2684350, [www.zora-ggmbh.de](http://www.zora-ggmbh.de)

**BeFF – Berufliche Förderung von Frauen e.V.**, Lange Str. 51, S-Mitte, [info@beff-frauundberuf.de](mailto:info@beff-frauundberuf.de), Tel 0711-2634570, [www.beff-frauundberuf.de](http://www.beff-frauundberuf.de)

**Agentur für Arbeit Stuttgart**, Nordbahnhofstr. 30-34, S-Nord, [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)

# Wer muss Unterhalt zahlen?

Beratung am Landratsamt Esslingen

**Esslingen (sr)** - Bei Fragen rund um das Thema Kindesunterhalt gibt es oft Unsicherheiten und Fragen. In Esslingen können sich Eltern und junge Menschen ab 18 Jahren hierfür an das Sachgebiet Beistandschaften beim Jugendamt des Landratsamts Esslingen wenden und kostenfrei beraten lassen.

Eltern sind ihren Kindern gegenüber grundsätzlich zu Unterhalt verpflichtet. Dies gilt unabhängig davon, ob es sich um ein eheliches oder nichteheliches Kind handelt oder ob alleinige oder gemeinsame elterliche Sorge vorliegt. Für Alleinerziehende besteht für den betreuenden Elternteil die Möglichkeit, beim Jugendamt eine sogenannte Beistandschaft einrichten zu lassen. Der Begriff Beistandschaft bezeichnet eine spezielle Form der gesetzlichen Vertretung für Kinder und Jugendliche. Dabei handelt es sich um ein kostenfreies Angebot des Jugendamts, insbesondere alleinerziehende Elternteile bei der Feststellung der Vaterschaft des Kindes und der



Geltendmachung der Unterhaltsansprüche des Kindes zu unterstützen.

## Auch rechtliche Vertretung ist möglich

Das Jugendamt als Beistand kann das Kind auch in erforderlichen Unterhaltsverfahren vor Gericht rechtlich vertreten und den betroffenen Elternteil damit entlasten. Die Beistandschaft endet spätestens mit der Volljährigkeit des Kindes. Über das 18. Lebensjahr hinaus können sich die jungen Volljährigen selbst beim Jugendamt hinsichtlich des Unterhaltsanspruchs beraten und diesen auch berechnen lassen. Diese Beratungsmöglichkeit besteht bis zur Vollendung des 21. Lebensjahres.

### Weitere Infos:

Jugendamt des Landratsamts Esslingen unter Telefon 0711-390248323 oder per E-Mail [jugendamt@LRA-ES.de](mailto:jugendamt@LRA-ES.de).

Sprechzeiten sind:  
Montag bis Freitag von 8 bis 12 Uhr  
Montag bis Mittwoch von 13.30 bis 15 Uhr und  
Donnerstag von 13.30 bis 18 Uhr  
sowie nach Terminvereinbarung.



# Gänsehaut schafft man gemeinsam.

**Wir unterstützen**



**Jugend  
musiziert**

Die schönsten Momente werden noch schöner, wenn man sie gemeinsam erlebt. Daher engagieren wir uns in unzähligen Kunst- und Kulturprojekten – vom Kinderchor bis zum Sinfoniekonzert. Und sorgen so für jede Menge Gänsehautmomente.

Weil's um mehr als Geld geht.



# Lass Dich täuschen!

Ein Ausflug in andere Welten

von Andrea Krah-Rhinow

Der Ausflug des Monats führt im Januar nach Stuttgart und zwar mit hinein. Es geht rund um den Hauptbahnhof zu einer spannenden Selbsttäuschung, zu einer Miniaturausgabe von Stuttgart und in die Welt der Sterne und Planeten.

Stuttgart steckt voller Attraktionen. Rund um den Hauptbahnhof dominiert seit einiger Zeit die Großbaustelle, aber ganz dicht in der Nähe sind besondere Orte versteckt, die in eine ganz andere Welt entführen. Es geht zunächst ins Museum der Illusionen, das sich am Mailänder Platz neben der Stadtbibliothek befindet.

**Das Gehirn versteht nicht, was das Auge sieht - Museum der Illusionen**

Im Museum sollte man sein Handy



eigentlich in der Tasche lassen und sich auf die Kunstwerke konzentrieren. Aber im Museum der Illusionen ist es einmal anders. Das Smartphone sollte unbedingt griffbereit sein, denn bei einigen Exponaten gibt es mit einem Handyfoto verblüffende Wahrnehmungstäuschungen. Doch auch ohne Mobiltelefon kann man Spannendes entdecken, denn im Museum ist nicht alles so, wie es scheint.

Manchmal sehen Augen etwas, dass das Gehirn nicht verstehen kann.

Warum sieht zum Beispiel das eine Kind im Zimmer winzig klein aus, das andere aber riesengroß, obwohl sie doch beide gleich groß sind? Und warum verliere ich im Tunnel das Gleichgewicht und ein Kopf liegt auf dem Tisch und

Moonlight - Schwimmen

28. DEZEMBER  
17:00 - 23:30 UHR  
ALFRED-KERCHER-  
SPORTBAD

Stärke deine Muskulatur und verbessere deine Körperhaltung mit Aqua-Pilates. Sanfte Klänge und weiches Mondlicht sorgen dabei für eine einzigartige Stimmung: [www.swlb.de/sportbad](http://www.swlb.de/sportbad)

#IMMERANEURERSEITE

SWLB  
Eure Stadtwerke für  
lebenswerte Freizeit

## ALLES AUF EINEN BLICK

### Das machen wir:

Einen Ausflug nach Stuttgart-Mitte mit Besuch des Museums der Illusionen, der MiniaturWelten und des Planetariums.

### Da gehen wir hin:

- **Museum der Illusionen**, Mailänder Platz 27, 70173 Stuttgart, [www.stuttgart.museumderillusionen.de](http://www.stuttgart.museumderillusionen.de), geöffnet 10 bis 18 Uhr.
- **MiniaturWelten Stuttgart**, Arnulf-Klett Platz 1-3, 70173 Stuttgart, [www.miniaturweltenstuttgart.de](http://www.miniaturweltenstuttgart.de), geöffnet Mo bis Fr 13 bis 20 Uhr, Sa und So 10 bis 17 Uhr.
- **Carl-Zeiss-Planetarium Stuttgart**, Willy-Brandt-Straße 25, 70173 Stuttgart, [www.planetarium-stuttgart.de](http://www.planetarium-stuttgart.de), Di bis So je nach Veranstaltung.

### So kommen wir hin:

Mit der Stadtbahn Haltestelle Stadtbibliothek, Hauptbahnhof oder Neckartor. Alternativ mit der S-Bahn Haltestelle Hauptbahnhof. Oder mit verschiedenen Bussen.

**Dauer:** Museum der Illusionen etwa 1 bis 2 Stunden, Miniatur Welten etwa 1 Stunde, Planetarium etwa 1 Stunde.

**Alter:** Für Kinder ab 6 Jahren, Vorführung im Planetarium je nach Programm.

**Kosten:** Museum der Illusionen, Eintritt Erwachsene 13 Euro, Kinder 9 Euro, Miniatur Welt, Eintritt Erwachsene 9 Euro, Kinder 5 Euro, Planetarium, Eintritt 5 bis 8 Euro, je nach Vorstellung.

der Körper dazu fehlt? Wir Besucher dürfen im Museum alles ausprobieren, in besonderen Räumen Experimente machen und uns mitten hinein in Täuschungsmanöver begeben. Tafeln mit Informationen geben Aufklärung über die besonderen Phänomene der Sinnesäuschung. Zwischendrin entdecken wir Knobelaufgaben und Tüftelspiele.

Insgesamt 70 Exponate sind im Museum, die für viele verschiedene Altersklassen geeignet sind. Und auch wir Erwachsenen haben unseren Spaß. Und was besonders auffällt, dies ist kein Museum, in dem nur geflüstert werden darf. Laut lachen ist durchaus erlaubt und gewünscht.

### Stuttgart ganz klein – Miniatur Welten

Ein weiterer Anlaufpunkt rund um die Bahnhofsbaustelle sind die „Miniatur Welten“, gleich gegenüber vom alten Haupteingang des Bahnhofs. Hier ist alles geschrumpft, quasi Stuttgart im Kleinformat. Es gibt den Hauptbahnhof, den alten Güterbahnhof, die Königstraße, den Pragfriedhof, die Wilhelma und alles, was zu Stuttgart gehört.

In der kleinen Stuttgart-Welt befinden sich natürlich auch klitzekleine Fußgängerinnen, Fahrradfahrer, Autos und vieles mehr. Mit viel Liebe wurden die Details eingebaut und es gibt eine Menge zu entdecken.

### Reise ins All – Planetarium Stuttgart

Wer noch nicht genug hat, kann seinen Ausflug noch ausweiten und im Carl-Zeiss-Planetarium beenden. Manchmal wundert man sich, dass fast mitten in der S21-Baustelle das Planetarium noch steht. Aber dort gibt es nach wie vor ein umfangreiches Programm zu verschiedenen ThemenSchwerpunkten. Wie wäre es mit dem kleinen 1x1 der Planeten? Oder ein Programm zum Stern von Bethlehem, Plötzlich Astronaut oder Polaris. Einige Veranstaltungen sind bereits ab vier Jahren. Für ältere Kinder ab zwölf Jahren gibt es auch ein musikalisches Programm mit Queen und Pink Floyd.



### Verlosung:

Hier gibt es was zu gewinnen! Wir verlosen 4 x 2 Karten für das Museum der Illusionen, 4 x 2 Karten für das Planetarium und 4 x 2 Karten für die MiniaturWelten. Wer gewinnen möchte, schickt eine Postkarte an Elternzeitung Luftballon, Nadlerstr. 12, 70173 Stuttgart, Stichwort: Ausflug Januar. Einsendeschluss ist der 15.01.2023. (Adresse nicht vergessen!) Teilnahmebedingungen siehe Impressum.

**Kinder- & Jugendfreizeiten**

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

**FINDE DEIN ABENTEUER!**

www.aventerra.de  
+49 711 / 470 42 15




Noch mehr Ausflüge unter:

[www.elternzeitung-luftballon.de](http://www.elternzeitung-luftballon.de)

**fildorado**

Action und Spaß für die ganze Familie

» Wellenbecken  
» Wasserrutschen  
» Kinder-Spielewelt  
» Bad-Restaurant

[www.fildorado.de](http://www.fildorado.de)