

EDITORIAL



Ist die Verhältnismäßigkeit gewahrt?

Liebe Eltern,

eine der Herausforderungen unserer Zeit ist der Umgang mit dem Klimawandel. Dabei hatte es das zweite Februarwochenende hier in Stuttgart in sich. Am Freitag demonstrierten Schüler auf dem Marktplatz für eine Klimapolitik der Zukunft. Am Samstag fand eine Demonstration am Schlossplatz gegen das Dieselfahrverbot, veranstaltet von der FDP, den Freien Wählern und der CDU Stuttgart statt und am Neckartor versammelten sich die Fahrverbotsgegner von Herrn Sakkoros. Jetzt wird es auch für Stuttgarter ernst, ab dem 1. April haben Euro 4 Diesel Fahrverbot für das gesamte Stuttgarter Stadtgebiet. Die CDU Stuttgart geht ganz bewusst gegen die Landesregierung vor, bei der die CDU den kleineren Partner stellt.

Die Gelackmaierten sind zunächst einmal die vielen Euro 4 Dieselfahrer aus Stuttgart und der Region, die sich enteignet fühlen. Dabei trifft es auch viele Familien, die sich nicht immer ein anderes Fahrzeug leisten können. Problematisch sind die Begründungen für das Fahrverbot bei nur vier Messstellen auf dem Stuttgarter Stadtgebiet. Wobei auch Verkehrsminister Herrmann meint, dass die Luft in Stuttgart deutlich besser geworden ist. Die Argumente sind dünn für ein Fahrverbot im gesamten Stadtgebiet. Dabei geht es um die Akzeptanz bei den Leuten. In Fabrikanlagen sind die Grenzwerte um rund das 20fache höher als an den Straßen. In U-Bahn-Stationen sind sie auch deutlich höher. Das Ganze sieht ein wenig so aus, als sollte ein Präzedenzfall geschaffen werden. Dies wäre allerdings sehr dogmatisch gedacht und würde den Riss durch die Gesellschaft weiter verschärfen.

Dabei wird in Kauf genommen, dass die betroffenen Dieselbesitzer, anstatt die Autoindustrie, zum finanziellen Opfer werden. Eine wirklich nachhaltige Klimapolitik müsste auch die großen Schiffe, den Flugverkehr und die Vermeidung von Rodung der Regenwälder in Angriff nehmen. Damit wäre dem Anliegen der Schülerdemos weit mehr Genüge getan.

Nach den neuesten Vorgaben aus Brüssel wurden Deutschland anstatt 40 Mikrogramm 50 Mikrogramm Stickstoffdioxidbelastung pro Kubikmeter Luft zugestanden. 2018 lag die Belastung bei vier Messstellen im Stadtgebiet Stuttgart bei 71 Mikrogramm. Nun hofft man, durch die weiteren Messstellen auf einen niedrigeren Durchschnittswert zu kommen und damit Fahrverbote für Euro 5 Diesel zu vermeiden. So hat es die Stadt München vorgemacht. Sind die Grenzwerte dann immer noch darüber, könnte es dazu kommen, dass die Fahrverbote in der Republik nur in Stuttgart stattfinden. Das wäre bitter.

Viel Spaß beim Schmökern der März-Ausgabe und ein „Helaule“.

Thomas Hünz

PITTSBALLOON

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

2x in Stuttgart

...in den
Königsbau
Passagen
...und
Stuttgart-Ost

...pittsballoon.de

event shop



10

Aktuell
Hohe Wohnkosten

14

Gesund leben**Titelthema:**
Papa, ich bin jetzt Vegetarier

Mit ungefähr zehn Jahren verstehen Kinder vollständig, dass das Schnitzel auf ihrem Teller einmal ein Schwein gewesen ist, dass dafür getötet und geschlachtet wurde. Bei einigen Kindern ist das Mitgefühl so groß, dass sie sich entscheiden, keine Tiere mehr zu essen.



23

Kultur
KinderKrimiWochen**Aktuell**

- Wie sollten sich Kinder gegenüber Fremden verhalten?
- Neue Reihe: Expertinnen antworten: Kann ein Kind alleine entscheiden, auf welche weiterführende Schule es kommt?
- Rückblick auf die Feriencamp Messe des Luftballon
- Ärger über die Bäderpläne der Landeshauptstadt
- Urbanes Gärtnern in Stuttgart
- Anmeldebeginn für Ferienangebote
- Neue Realschule der Kolping Bildung
- Mietexplosionen und steigende Immobilienpreise treffen Familien
- Luftballon geht on Tour auf Instagram & Facebook

5

6

6

7

8

9

9

10

11

© Steinmill

Fasching
Last-Minute-Kostüme

28

© pixabay



30

Familienleben**Titelthema:**
Eins, zwei oder drei?

Wenn Paare eine Familie gründen, stellt sich häufig die Frage, wie viele Kinder man sich dafür wünscht. Dies lässt sich sicher nicht pauschal beantworten. Aber es hilft, wenn man ungefähr ahnt, worauf man sich einlässt.

29

30

32

34

36

37

37

54

63

64

64

Dies & Das

- Ostervorlesung, Entspannungs-CD's, Garagenverkauf, Snowboardfreizeit, Ostermarkt, Superdaddy, Basketballshow und mehr

12

Gesund leben**Titelthema:**

- Wie das Thema Ernährung in Familien diskutiert wird
- Fünf Tipps für einen entspannten Kochalltag
- Arm- und Beinbrüche bei Kindern
- Gefährliche Chemie im Alltag

14

16

17

18



20

Luftikus

- Die kunterbunte Kinderzeitung

22

Buchtipps

- Detektivgeschichten aus aller Welt

Kultur

- Stuttgarter KinderKrimiWochen
- Kinderführungen im SCHAUWERK Sindelfingen
- Haydns „Schöpfung“ für Kinder
- Premiere in der WLB Esslingen:
- Gips oder wie ich an einem Tag die Welt reparierte

23

24

24

24

Kultursplitter

- Theater, Musical und Kinderführung

25

Kinotipps

- Magischer Animationsfilm: Willkommen im Wunder Park
- Schwedenkrimi: Kommissar Gordon & Buffy

26

26

Fasching

- Last-Minute Kostüme für die Faschingsfeier

28

Auszeit

- Tipps nur für Eltern

29

Familienleben

- Titelthema:** Wieviele Kinder passen zu uns?
- Bedingungsloses Grundeinkommen gegen soziale Ungleichheit?
- Bin ich im Alter arm? Beratung bringt Klarheit

30

32

34

Ausflug des Monats

- Zur Werksbesichtigung von Pustefix nach Tübingen

36

Veranstaltungskalender

- Ausstellungen
- Tageskalender März
- Impressum

37

37

54

Kurse, Beratung, Treffpunkte

- Branchenverzeichnis

63

Suche & Finde

- Kleinanzeigen

64



37

**Veranstaltungs-
kalender März**

© Cafe Ratz

„Laut und deutlich Nein sagen“

Wie sollten sich Kinder gegenüber Fremden verhalten?



Kinder müssen lernen, wem sie vertrauen können und wem nicht.

von Borjana Zamani

Als wir Kinder waren, mussten wir uns nicht melden, sobald wir außer Sichtweite der Eltern waren. Heute sind Eltern viel vorsichtiger. Zu recht?

Die meisten Übergriffe auf Kinder passieren im Familien- und Bekanntenkreis. Dennoch ist es manchen Eltern unheimlich, ihre Kinder allein draußen zu wissen. Doch diese Angst sollte man nicht schüren, rät Barbara Oesterwinter von der Kriminalprävention der Stuttgarter Polizei. „Das Böse ist nicht überall. Kinder sind unsere Zukunft, sie müssen ein eigenes Gespür für soziale Kontakte entwickeln“, so Oesterwinter.

Eltern können nicht jede nur denkbare unangenehme Situation, in die Kinder geraten könnten, mit ihnen besprechen. Es gibt hierzu aber Tipps, die sie ihren Kindern vermitteln können. Zum Beispiel gemeinsam mit ihnen eine Liste von Leuten erstellen, mit denen das Kind mitgehen darf, rät sie. Dem Kind klar zu verstehen geben, dass sie (als Eltern) generell niemanden Unbekannten beauftragen, es mitzunehmen. So könnten Situationen vermieden werden wie: „dein Papa schickt mich, dich zu ihm zu bringen“.

Außerdem sollten Kinder in der Schule und zu Hause vermittelt bekommen, dass sie laut und deutlich nein sagen dürfen, wenn sie sich in einer Situation nicht gut fühlen. Dabei haben Eltern ihren Kindern gegenüber eine Vorbildfunktion. Wichtig sei ebenfalls eine starke Eltern-Kind-Beziehung, sagt Oesterwinter - „Kinder müssen merken, dass sie auch unangenehme Dinge erzählen dürfen.“ Man

könne sie dazu ermutigen, auf ihre eigenen Gefühle zu achten. „Wenn dir die Situation ein ungutes Gefühl gibt, versuch da raus zu kommen, dabei ist Höflichkeit nicht immer das oberste Gebot“, gibt sie ein Beispiel.

„Grundsätzlich kann man sagen, der Schulweg in Stuttgart ist sicher“

Kinder, die allein unterwegs sind, sollten Namen und Adresse nicht an Leute verraten, die sie nicht kennen (Adressschilder an den Schulranzen seien auch nicht das Beste) und angebotene Süßigkeiten lieber ablehnen. Denn sobald ein Fremder das Kind mit dessen Namen anspeiche, entstehe eine gewisse Vertrautheit, die das Kind irritieren könnte, so die Expertin. Weitere Tipps für die Kindersicherheit: Wenn Kinder Fremde siezen, merkt die Öffentlichkeit, dass die Person dem Kind unbekannt ist und bleibt wachsam.

Oesterwinter empfiehlt, den Schulweg möglichst in Gruppen zu gehen und dabei immer den gleichen Weg zu nehmen. Wann immer sie etwas Merkwürdiges beobachten oder ihnen widerfährt, sollten sie wegrennen und einer Vertrauensperson davon berichten. Überall in Stuttgart, wo auf Bussen, Stadtbahnen und in Geschäften ein Sticker von der Aktion „Gute Fee“ zu sehen ist, können Kinder getrost Hilfe und Schutz suchen. Man sollte Kinder in ihrem Selbstgefühl und Selbstvertrauen fördern. Denn „gestärkte Kinder sind schlechte Opfer“. Das könne zu Hause, aber auch in der Schule vermittelt werden. Auch Kinder dürfen im Notfall die 110 wählen

Polizeipräsidium Stuttgart, Referat Prävention,
Tel. 0711-89901206

www.SprichSprachen.de
Stuttgart-West Ostfildern-Nellingen

- Englisch, Russisch, Chinesisch, Spanisch für Kinder ab 3 Jahren
- Russische und englische Spielgruppen für Kinder ab 9 Monaten
- Einzelunterricht und Ferien-Intensivkurse
- Alle Angebote auch für Erwachsene

Infos und Probestunde:
0711/6498880

biunguale KINDERKRIPPEN
Preschool & Kindergarten

die Kindervilla

www.die-kindervilla.de | info@die-kindervilla.de
☎ 67400574

Dr. medic stom./Univ. Bukarest

Andreea Scholpp-Ionescu

Zahnheilkunde für die ganze Familie

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

Kinder- und Jugendzahnheilkunde • Prophylaxe und Parodontologie • Homöopathie
Behandlung von Angstpatienten • Behandlung in Vollnarkose • Hypnose

LITTLE GIANTS
Kleine Riesen

Bilinguale Kinderkrippen & Kindergärten

1 x in Stuttgart
3 x in Esslingen am Neckar
Mehr Informationen und Anmeldung unter
(0711) 35 116 40 oder www.littlegiants.de

Thema: Weiterführende Schule

Elternfrage:

„Kann mein Viertklässlerkind alleine entscheiden, auf welche weiterführende Schule es gehen soll oder ist es damit überfordert?“

Antwort:

Alle Eltern wünschen sich für ihr Kind eine optimale Schullaufbahn! Der Sprung an die weiterführende Schule stellt aus meiner Erfahrung komplexe Anforderungen an das gesamte Lernverhalten. Daher sollte die Entscheidung über die Wahl der passenden Schulart aus meiner Sicht nicht in der alleinigen Verantwortung des Kindes liegen. Kinder leben sehr im Hier und Jetzt und sind noch nicht in der Lage, die Tragweite einer solchen Entscheidung mit all ihren Konsequenzen realistisch einzuschätzen.

Es sollte daher eine Elternentscheidung sein, die nicht nur die kognitiven Leistungen (zum Beispiel Notendurchschnitt in Deutsch und Mathematik) berücksichtigt. Das Beratungsgespräch mit der Grundschule und die professionelle Einschätzung der Lehrerin bieten hierfür eine ganz wichtige Grundlage. Eltern sollten auch soziale und emotionale Lernvoraussetzungen realistisch und langfristig miteinbeziehen. Anstrengungsbereitschaft, die Fähigkeit, eigenverantwortlich zu lernen, ein gutes Arbeitsgedächtnis, der Umgang mit Hausaufgaben, Frustrationen und Gefühlen sind enorm wichtige Lernvoraussetzungen für bleibende Motivation, Freude und Erfolg beim Lernen.

Ich rate Eltern deshalb, diese bei ihrem Kind sehr genau anzuschauen. In meiner Beratungspraxis gebe ich gerne den Impuls, sich die Frage zu stellen: An welcher Schulart wird mein Kind langfristig und realistischerweise nicht überfordert sein und kann Freude, Anerkennung und kurzfristig erlebbare Erfolge beim Lernen erfahren? Es sollte das Gefühl haben können: Ich kann das, ich schaff das!

Solch positive Lernerfahrungen stärken sein Selbstbewusstsein und erhalten die innere Lernbereitschaft aufrecht. (Lernen macht Spaß!) Erfolgszuversicht und Mut werden gestärkt, sich auch künftig schwierigeren Lernsituationen zu stellen und nicht gleich aufzugeben. Ihr Kind fühlt sich sicher und bleibt langfristig emotional positiv gestimmt - nicht nur für das Lernen, sondern auch für ein entspanntes Familienklima ein wichtiger Faktor!

Wenn Sie dann zusammen mit Ihrem Kind einzelne Schulen der gewählten Schulart anschauen, spielen selbstverständlich seine Bedürfnisse und Wünsche auch eine Rolle, wie zum Beispiel der Schulweg mit FreundInnen und Eindrücke vom Tag der offenen Tür. Ich wünsche Ihnen als Familie eine gute Entscheidung!

Zur Person:

Ingrid Buck hat eine Praxis für Integrative Lerntherapie, Lerncoaching und Elternberatung in Stuttgart. Schwerpunkte sind die Therapie bei Teilleistungsschwächen (Dyskalkulie, LRS) und Lern-/Leistungsstörungen. Sie ist Lehrerin und Referentin beim Städtischen Elternseminar. www.dielernexpertin.de

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

Ferienhungrige am Start

Viele Besucher bei der sechsten Feriencamp Messe des Luftballon



Luftikus und Freunde begrüßen die Besucher und Besucherinnen.



Die Stände hatten viel zu bieten und waren gut besucht.



Mit lebenden Insekten war das Naturkundemuseum vor Ort.



Das Wimmelbild der Jugendhausgesellschaft wurde immer bunter.

S-Mitte
(sr) - Am

Samstag, den 2.

Februar, konnten wir zu unserer sechsten Feriencamp Messe wieder viele kleine und große Besucher im Treffpunkt Rotebühlplatz begrüßen.

Bereits zum Messestart um 10.30 Uhr nutzten Eltern die Möglichkeit, um sich mit ihren Kindern und Jugendlichen an den vielfältigen Ständen der Messeaussteller zu informieren. Von Ferienangeboten in der Natur über Sprachferien, Sport, Action und Abenteuer bis hin zu Reisen für die ganze Familie hatten die Aussteller wieder vielfältige und tolle Angebote im Gepäck, die man am Messestag gemeinsam entdecken konnte.

Daneben gab es Gewinnspiele, Bastel- und Entdeckerstationen, sodass die Messe neben einem vielfältigen Programm für alle Ferienzeiten der Kinder auch immer eine schöne Gelegenheit ist, um mit der ganzen Familie etwas zu erleben.

Wer auf der Feriencamp Messe nicht dabei sein konnte, findet unter www.feriencamp-messe.de/messe-stuttgart.html alle Aussteller mit Verlinkung, die auf der Messe vor Ort waren. So kann man hierüber vielleicht noch ein tolles Ferienangebot für seine Kinder finden. 2020 lohnt es sich aber in jedem Fall, (wieder) direkt vorbei zu kommen!

NEU IM LUFTBALLON

Ab dieser Ausgabe werden wir in jeder zweiten Luftballon-Ausgabe Elternfragen von Expertinnen und Experten beantworten lassen.

Wenn Ihnen also eine Frage zu Ihren Kindern auf der Seele liegt, scheuen Sie sich nicht, diese per Mail an uns zu senden:

experten@elternzeitung-luftballon.de

Zwischen den jeweiligen Ausgaben mit den Elternfragen und Expertinnenantworten wird auch weiterhin die Stuttgarter Kinderbeauftragte Maria Haller-Kindler bei uns zu Themen aus ihrer täglichen Arbeit im Kinderbüro Stellung beziehen.

Wer Kontakt zum Kinderbüro aufnehmen möchte, kann dies unter Tel. 0711-2165970.

Schließung von Bädern?

Umstrukturierung bei den Stuttgarter Bäderbetrieben



© pixabay/Tanja VdB

Schwimmkurse bald nur noch in den Vereinen?

von Christina Stefanou

Stuttgart - Mehr Schwimmunterricht an Schulen und in Vereinen anzubieten, ist Ziel des neuen Bäderkonzepts der Stadt. Dass dafür allerdings Hallenbäder für Privatbesucher ganz geschlossen und die Öffnungszeiten deutlich eingeschränkt werden sollen, verärgert Bürger und Angestellte.

Die Stadt hat eine Analyse in Auftrag gegeben mit der Frage, wohin sich ihre acht Hallenbäder entwickeln sollen. Dieser Bäderentwicklungsplan 2030 soll am 29. März vom Bäderausschuss abgesegnet werden. Das Fazit: Mit Beginn des Schuljahres 2019/20, also nach den Sommerferien, sollen die Öffnungszeiten vieler Hallenbäder für die Öffentlichkeit massiv reduziert werden. In den meisten Bädern fallen dann ein oder zwei Tage für Privatleute weg. Davon sollen Schulen und Vereine profitieren, weil ihnen damit deutlich mehr Zeit für Schwimmunterricht zur Verfügung steht. Für zwei Hallenbäder bedeutet das aber auch keinerlei öffentliche Nutzung mehr: In Plieningen und Cannstatt werden dann keine Hobbyschwimmer oder Familien mehr eingelassen.

Im Sommer schließen fast alle Hallenbäder

Begründet wird die Überlegung mit verändertem Freizeitverhalten. Schon seit längerem sei zu beobachten, dass immer weniger private Badegäste die Hallenbäder besuchten und Spaßbäder im Umfeld attraktivere Ziele böten, ist im Bäderentwicklungsplan zu lesen. Grund ist aber auch ein Fachkräftemangel. Im letzten Sommer hat er schon zu Problemen geführt, weil eben auch die fünf städtischen Freibäder mit Bademeistern und Aufsichtspersonen versorgt werden müssen. Das will die Stadt lösen, indem in den Sommermonaten nur noch zwei Hallenbäder, nämlich Sonnenberg und Zuffenhausen, geöffnet werden.

Schwimmkurse gestrichen

Erst nach und nach kommen die Folgen des Plans ans Licht. Mit den verkürzten Öffnungszeiten werden auch städtische Schwimmkurse drastisch gestrichen. Davon betroffen sind zirka 500 bis 600 Kinder und auch einige Erwachsene. Wenn

das Konzept umgesetzt wird, könnten aus zeitlichen Gründen beispielsweise im Leo-Vetter-Bad in Stuttgart-Ost keine Schwimmkurse mehr stattfinden. Die Teilnehmer werden auf Vereine verwiesen. Ob Vereine überhaupt Kapazitäten dafür haben, steht noch gar nicht fest. Auch dort sucht man händeringend nach Schwimmlehrern, im Übrigen genauso an den Schulen. Die Frage ist, ob diese überhaupt die zusätzlichen Schwimmabkapazitäten nutzen können.

Proteste und Ablehnung des Konzepts

In vielen Bezirken gab es bereits Protest gegen die Pläne. Auch die Bezirksvorsteherin in Stuttgart-Ost, Tatjana Strohmaier (CDU), ist verärgert. Diese Auswirkungen seien „inakzeptabel“, sagt sie.

Der Bäderentwicklungsplan wurde vom Bezirksbeirat einstimmig abgelehnt. Auf Grundlage eines Antrags der SPD fordert der Bezirksbeirat Ost, dass das Leo-Vetter-Bad auch künftig während der Sommermonate volumnäßig der öffentlichen Nutzung zur Verfügung steht und Schwimmkurse der Bäderbetriebe unverändert aufrechterhalten und weiter ausgebaut werden sollen. Um die personelle Situation kurzfristig zu verbessern, soll die Stadt Stuttgart unter anderem auf zwei Jahre befristet allen Bademeistern einen monatlichen Standortzuschlag bezahlen und auch freiwillige Helfer in den Bädern entlohnen. Und ganz grundsätzlich regt der Bezirk an, einen Arbeitskreis einzurichten, der den Bedürfnissen aller beteiligten Gruppen gerecht wird. „Da sind noch lange nicht alle Möglichkeiten einer sinnvollen Nutzung ausgeschöpft“, sagt Strohmaier, „das Konzept ist so einschneidend und stößt auf so viel Widerstand, dass es nicht einfach abgesegnet werden darf. Eine weitere Phase der Beratung und Diskussion ist notwendig.“

Verärgert sind auch Angestellte der Bäderbetriebe. Eine Mitarbeiterin sagte unserer Zeitung: „Wir müssen Leute, die schwimmen lernen wollen, ablehnen und an andere Anbieter verweisen. Die Pläne kommen einer schleichen Privatisierung gleich. Unser Interesse ist es, einem Kind möglichst schnell Schwimmen beizubringen, um zu verhindern, dass die Warteliste noch länger wird. Eine private Schwimmschule hat da andere Interessen.“ Aus dem Bäderbetrieb war zu hören, dass die Bezirke Ergänzungsvorschläge erarbeiten könnten, sie würden gesammelt und geprüft.

Nichts mehr verlieren!

★ gutmarkiert.de ★

Namensaufkleber, Bügel- etiketten und Textilaufkleber in unterschiedlichen Größen und Farben. Wasserfeste Namens- etiketten für Schule, Kindergarten und unterwegs. Spül- bzw. waschmaschinenfest. **Nichts mehr verlieren oder vertauschen!**

(gültig bis 30.4.2019, nicht kombinierbar mit anderen Rabattcodes)

www.gutmarkiert.de

Gratis Versand

Mit Code: GM-FB-02



gutmarkiert

Beliebtester Ferienhof Deutschlands
Landrose.de
2016



www.ferienhof-hirschfeld.de • urlaub@ferienhof-hirschfeld.de
Teichweg 2 • 72285 Pfalzgrafenweiler • Telefon 07445 2475

Dabba Doo



Ski & Snowboard Reisen für Familien mit Kinderkursen, Testmaterial & mehr
www.cruiseandride.de/dabbadoo

LAAX **BURTON** **HAPIMAG**

Sophienstraße 40
70178 Stuttgart
Tel.: 0711.563 989

Praxis für Familien- und Kinderzahnheilkunde mit Kieferorthopädie

Gesunde Zähne für die gesamte Familie.



Den Menschen sehen.

„SCHULE neu gedacht

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

Inklusive Betty-Hirsch Schule Stuttgart

Telefon 0711-6564-259
betty-hirsch-schule.de

 **Nikolauspflge**



**Schnell und einfach mieten:
Kleingärten und
Gemüsebeete**
www.deinbeet.de

**Genieße den Sommer im Grünen mit 15€
Gutscheincode "Entdecke die Gemüslichkeit!"
--> Im Anmeldeformular eintragen unter "Sonstiges".**


WAVETOURS
Wellenreitcamps

Der Surfurlaub für die ganze Familie


St. Gérons Frankreich
Familien Campingurlaub in Strandnähe inkl. Surfkurs, Verpflegung & Kinderbetreuung.
ab 359,00 €


Seignosse Frankreich
Unsere familienoptimierte Bungalowanlage direkt hinter der Düne lässt für Groß und Klein keine Wünsche offen.
ab 791,00 €


Bias Frankreich
Exklusives Holzchalet für bis zu sechs Personen. Pool, Fitness & Wellnessbereich inklusive.
ab 199,00 €

Bucht jetzt euren Surfurlaub
www.wavetours.com

Urbanes Gärtnern

In Stuttgart findet jeder ein grünes Plätzchen

von Isabelle Steinmill

Welche Familie träumt nicht vom eigenen Garten? Und das am besten mitten in der Stadt. Inzwischen gibt es so viele urbane Gärten in und um Stuttgart, dass zumindest keiner auf sein Fleckchen Grün verzichten muss. Die Alternative bietet sogar Vorteile: Man kann vom Wissen professioneller Gärtner profitieren oder Teil einer kreativen Gemeinschaft werden.

Gärtner lernen bei „Dein Beet“

Stefan Grubmiller arbeitet als Gärtnermeister im Calendula-Gemüsegarten. Seit 2012 ist er nebenher noch selbstständig und betreibt „Dein Beet“. Unter dem Slogan „Entdecke die Gemüslichkeit“ vermietet er saisonweise Beete in Stuttgart-Mühlhausen an alle, die Freude am Gärtner haben. Wenn man mit Grubmiller spricht, merkt man, dass er mit dem Herzen bei der Sache ist. Ihm liege daran, anderen seine Erfahrungen weiterzugeben und Interessierte so gärtner zu lassen, wie er es selbst am liebsten mag.

Daher bietet er eine breite Palette Gemüsesorten an und sät nicht nur einmal in der Saison aus.

Für seine Kunden bearbeitet er die Nutzfläche mit dem Traktor

und stellt Maschinen, Gartengeräte und Wasserleitungen bereit, die mitbenutzt werden können. Wer ambitioniert ist und eine kontinuierliche Versorgung möchte, erhält außerdem ohne Aufpreis Folgesätze von Jungpflanzen. Darüber hinaus leitet er seine Gärtner durch Infomaterial, einen Newsletter und dreimal jährlich durch seine Gemüsebauschule an, wie man durch einen möglichst geringen Aufwand große Erträge erzielen kann. Mittlerweile verpachtet er auch Schrebergärten an die, die mehrjährige Pflanzen anbauen oder ein Stück englischen Rasen für ihren Liegestuhl haben möchten.

Kreativ Gärtner beim „Chloroplast e.V.“

Unter den Vereinen scheint der Chloroplast e.V. aus Stuttgart-Weilimdorf besonders erwähnenswert. Gerade war er für den Stuttgarter Bürgerpreis nominiert, weil er rund um das Thema Gärtner interessante Projekte unterhält. Andreas Zeger, Gründungsmitglied von Chloroplast, erinnert sich im Gespräch daran, wie ihm das fast 4.000 Quadratmeter große Areal mit Gewächs- und Wohnhaus, eine ehemalige Gärtnerei, „vor die Füße gefallen“ ist.

Zeger kommt eigentlich aus dem künstlerisch-kulturellen Bereich. Vielleicht ist das einer der Gründe, warum der Verein so kreativ mit dem Thema Gärtner umgeht. So gibt es unter anderem immer wieder Projekte mit Flüchtlingen, ein öffentlicher Boule-Platz wurde gebaut, es gibt eine Kooperation mit der Uni Hohenheim und ein innovatives Bewässerungssystem wurde installiert. Ziel ist, das Gelände im Sinne des Gemeinwesens weiterzuentwickeln. Jeder kann dort ein eigenes Beet aufbauen und das Gärtner lernen oder einfach das Areal genießen. Wie weit man sich innerhalb der Gemeinschaft engagiert, bleibt jedem selbst überlassen. Zu hoffen ist, dass der Chloroplast e.V. bleiben kann, wo er ist. Noch ist unklar, ob das Gelände nicht anderweitig genutzt werden soll.

Zu erwähnen ist, dass es auch eine Koordinierungsstelle Förderprogramme Urbanes Grün bei der Stadt Stuttgart gibt, die urbane Gärten (Initiativen ab drei Personen) fördert. Diese ermutigt ausdrücklich alle, die in der Stadt gemeinschaftlich gärtner wollen, sich dort zu melden.

Förderstelle der Stadt Stuttgart für urbane Gärtner: www.stuttgart.de/urbanegaerten

Vereine in Stuttgart, die gärtner:

- Chloroplast e.V. in Stuttgart-Weilimdorf: www.chloroplast.eu
- el palito e.V. in Stuttgart-Degerloch: <https://m.facebook.com/elpalitostuttgart/>
- Inselgrün (Club-Zollamt-Areal in Bad Cannstatt): <https://kulturinsel-stuttgart.org/allgemein/herzlichst-willkommen-im-cafe-inselgruen/>
- Stadtacker (Wagenhallen S-Nord): www.stadtacker.de

Gewerbliche Anbieter:

- Dein Beet in Stuttgart-Mühlhausen: www.deinbeet.de
- Ackerhelden in Stuttgart-Riedenberg, (demeter-zertifiziert): www.ackerhelden.de
- Meine Ernte in Stuttgart-Möhringen: www.meine-ernte.de/garten-mieten

Ferien in der Stadt

Anmeldebeginn für Ferienangebote

von Borjana Zamani

Der Osterhase war noch gar nicht da, schon muss man an die Sommerferien denken. Denn ab März können Kinder für Ferienangebote im Sommer angemeldet werden. Wer keine Zeit und Möglichkeit hat zu verreisen, kann auch in Stuttgart schöne Ferien verbringen. Stuttgart und die Region sind berühmt für ihre zahlreichen Waldheime, Jugendfarmen und Abenteuerspielplätze.

Keine andere Stadt soll ein vergleichbar flächen-deckendes Angebot für Kinder haben, steht in der Bröschüre der Arbeitsgemeinschaft Kinder Stadtranderholung Stuttgart. Für dieses Angebot muss man sich aber rechtzeitig und verbindlich anmelden. In jedem Stadtteil bieten Waldheime, Jugendhäuser, Jugendfarmen oder Abenteuerspielplätze spannenden Zeitvertreib. Die Stadt Stuttgart stellt auf ihrer Seite ebenfalls ein detailliertes Programm vor und verweist auf weitere Anbieter.

Stuttgart

- Arbeitsgemeinschaft Stadtranderholung/ „Waldheime“: www.waldheime-stuttgart.de
- Ferienangebote in Jugendhäusern, Jugendfarmen, Aktivspielplätzen, je nach Wohnviertel: www.jugendhaus.net
- Stutengarten, Ich will action, Science Camp: www.jugendhaus.net



Spiel und Spaß in den Waldheimen

- Ferienprogramm der Stadt Stuttgart „Hallo Kinder“: www.stuttgart.de/ferien
In Stuttgart gibt es für Kinder mit Familiencard Ermäßigungen, für Kinder mit Bonuscard 2019 sind die Ferienangebote beitragsfrei.

Region

- www.ferienspass-ludwigsburg.de,
- www.ferien-esslingen.de,
- www.filderstadt.de/Lde/start/freizeit/Sommerferien_+programm.html,
- www.boeblingen.de/Lde/start/BildungGesellschaft/Ferienprogramme,
- www.unser-ferienprogramm.de/waiblingen,
- www.leonberg.de/Familie-Bildung/Ferien-und-Freizeit/Sommerferienkurse

Schule geht auch anders

Kolping Bildung Nordwürttemberg startet neue Realschule

Stuttgart (cs) – Eine neue Realschule startet nach den Sommerferien auf dem Bildungscampus des Kolping Bildungswerks Württemberg.

An Realschulplätzen gibt es in der Schullandschaft Stuttgarts nach wie vor großen Bedarf. Das sahen die Verantwortlichen beim Kolping Bildungswerk ganz deutlich, deshalb lag der Schritt nahe, auf dem Bildungscampus in der Willy-Brandt-Straße eine Außenstelle der staatlich anerkannten Realschule in Fellbach einzurichten. Mit kleinen Klassen, einem offenen Ganztagsbetrieb und dem Fokus auf die Talente, Neigungen und Fähigkeiten der Kinder soll Adolph Kolpings Vision verwirklicht werden: „Man muss die Herzen erreichen, um Wissen zu vermitteln“. Das klassische Bildungsangebot wird ergänzt durch interessante Neigungsfächer aus den Bereichen Musik, Bewegung und Theater.

„Das pädagogische Konzept der Kolping-Realschule unterstützt die Kinder und Jugendlichen aktiv bei der Persönlichkeitsentwicklung. In den sieben Jahren, in denen die Realschule in Fellbach bereits läuft, konnten wir genügend Erfahrung gewinnen, um diesen Schritt nun auch im Stadtzentrum Stuttgart zu realisieren“, so Silvia Rippa-Louis. Sie ist für die Weiterentwicklung der allgemeinbildenden Schulen bei Kolping Bildung verantwortlich.



Kolping-Schülerinnen auf dem Schulhof

Auf dem Bildungscampus gibt es bereits eine zweijährige Wirtschaftsschule sowie ein Wirtschaftsgymnasium und kaufmännische Berufskollegs. Wer nach der mittleren Reife die Schullaufbahn fortsetzen möchte, findet auch hier interessante Möglichkeiten. Einblicke und Informationen zur neuen Schule erhalten Eltern und Kinder bei mehreren Veranstaltungen.

Schaukasten am Freitag, 1. März, von 17 bis 19 Uhr und Info am Samstag, 16. März, von 10 bis 12 Uhr. Schulanmeldungen sind bereits möglich, Tel. 0711-21580, bildungscampus@kbw-gruppe.de, www.realschulestuttgart.de

familotel®

URLAUB AUF FAMILISCH

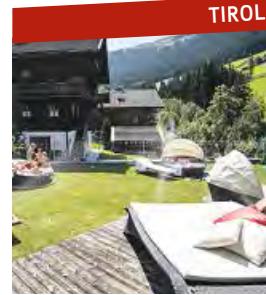


Jetzt Katalog gratis anfordern!

www.familotel.com/smz

★★★★★

GALTENBERG FAMILY & WELLNESS RESORT



TIROL

- Galtenberg „Wohlfühlverpflegung“
- „Alpbachtal Seenland Card“ mit kostenloser Nutzung von vier Sommerbergbahnen u.v.m.
- Family-Aktivprogramm z.B. geführte Wanderungen
- „7Heaven“ Wellnessbereich (Adults only)
- Family Therme mit Wellnessbereich u. Wasserpark
- E-Trial-Park für Kinder ab 4 J. sowie für Erwachsene

ab € 2.226* inkl. All-Inclusive alkoholfrei

Tel.: +43 (0)5336 5610

www.galtenberg.com

Ciacos GmbH, Alpbach 40, A-6236 Alpbach

★★★★★

AIGO WELCOME FAMILY



BÖHMERWALD

- Ideale Lage in der Ferienregion Böhmerwald
- Wellnessbereiche für Familien u. Erwachsene
- 3.000 qm großer Indoor-Funpark mit Softplay Anlage, Turnsaal, Kino u.v.m.
- Outdoor-Spielpark mit FunCourt, Adventure-Golf ...
- Täglich 10 Std. qualifizierte Kinderbetreuung
- Auch Kurzurlaubsangebote u. Specials buchbar

ab € 2.310* inkl. All-Inclusive alkoholfrei

Tel.: +43 (0)7281 67580

www.aigo.at

★★★★★

BABY- UND KINDERHOTEL HABACHKLAUSE



SALZBURGER LAND

- Täglich Kinderbetreuung und Babysitting
- Bauernhof mit Ponyreiten und Rallye
- Reit- und Schwimmkurse im Hotel
- Wasserspielplatz mit 3 Rutschen
- Kostenloser Verleih von Buggy, Fahrrad & Co
- Urlaubsspezialist für Familienaktivitäten
- Gourmet-Erlebnis mit regionalen Produkten

ab € 1.839* inkl. All-Inclusive alkoholfrei

Tel.: +43 (0)6566 7390-0

www.habachklause.com

★★★★★

BAYERISCHER WALD



SCHREINERHOF

- Echtes Bauernhoferlebnis
- Schreinerhof Wasserwelten auf 2.500 qm
- Indoorspielbereiche für jedes Alter
- Ganzjährige Kinderbetreuung
- NEU ab Osten 2019: Sporthalle, Kino und Multimedia Raum, neue Suiten, neuer Restaurantbereiche u.v.m.

ab € 2.450* inkl. All-Inclusive Premium

Tel.: +49 (0)8554 94294-0

www.schreinerhof.de

★★★★★

* Preis pro Woche für 2 Erwachsene und 1 Kind unter 7 Jahren im Familienappartement (2-Raum).

Wo sollen Familien wohnen?

Mietexplosionen und steigende Immobilienpreise

von Andrea Krah-Rhinow

Bezahlbare Wohnungen sind rar, doch die Nachfrage nach diesen ist groß. Gerade Familien sind durch Familienzuwachs händeringend auf der Suche. Wucher mieten und ein Mangel an Angeboten machen den Wohnungswchsel zu einem frustrierenden Erlebnis.

Wie das Statistische Bundesamt berichtet, fehlt es an Wohnungen, insbesondere in den Städten und Ballungsräumen. Stuttgart gehört ganz an der Spitze dazu. Das Angebot an Wohnungen und der Wohnungsbau hinken der Nachfrage hinterher. Es gibt kaum Bauplätze, Immobilienpreise schnellen weiter in die Höhe, die Mieten steigen stetig, die Zahl der Sozialwohnungen geht zurück. Und das, obwohl jährlich die Zahl der Bewohner Stuttgarts um 7.000 Einwohner steigt. Ein Grund dafür ist auch die Attraktivität des urbanen Lebensstils, die viele Menschen in den städtischen Raum ziehen lässt. Stuttgart hat eine der höchsten Zuwachsraten in der Altersgruppe der 20 bis 35-Jährigen, genau jenem Klientel, das auch beim Familienzuwachs eine wichtige Rolle spielt.

Neubauwohnungen sind für Familien kaum erschwinglich

„In Stuttgart sind die Angebotsmieten im Jahr 2018 um 7,2 Prozent gestiegen“, erklärt Mietervereinschef Rolf Gaßmann, was bei der gestiegenen Nachfrage kein Wunder ist.

Eine kürzlich erschienene Studie von Panorama besagt, dass gerade Neubauwohnungen im Preis so teuer geworden sind, dass sie für Familien fast unerschwinglich sind. Viele Haushalte müssen mehr als 27 Prozent ihres Nettoeinkommens für die Miete einer Wohnung in einem Neubau aufbringen.

Aber auch kleinere Wohnungen seien sehr teuer. Eine Zweizimmerwohnung in der Stuttgarter Innenstadt sei kaum noch unter 1.000 Euro zu bekommen, so Gaßmann. Entsprechend höher sind die Preise für größere Wohnungen, wie sie Familien mit mehreren Kindern benötigen.

1.500 Euro für 90 Quadratmeter sprengen die Haushaltstasse

„Wir brauchen bezahlbaren Wohnraum“, sagt auch der Bezirksvorsteher von Stuttgart-West, Reinhard Möhrle.

Gerade im Stuttgarter Westen, in einem der am dichtesten besiedelten Wohngebiete Deutschlands, ist Wohnraum besonders knapp. Suchanzeigen in der Zeitung „Familie sucht Wohnung, Stuttgart-West, 90 Quadratmeter, bis 1.500 Euro kalt“ bleiben, trotz der Bereitschaft 15 Euro pro Quadratmeter und mehr zu zahlen, oft erfolglos, obwohl dieser Betrag bei vielen Familien die Haushaltstasse sprengt.

Auch der SWR berichtete im Januar, dass Wohnen in Deutschland 2018 noch mal deutlich teurer geworden sei. Stuttgart gehört zu den Top-Sieben-Städten, aber auch kleinere Städte, wie beispielsweise Heilbronn, seien bereits betroffen. „Deshalb ist die Landesregierung gefordert, möglichst umgehend für eine gerichtsfeste Mietpreisbremse zu sorgen, um die Mieter vor Wucher mieten zu schützen“, fordert Gaßmann.

Schaffung von gefördertem Wohnraum ist besonders wichtig

Die Landeshauptstadt Stuttgart hat in ihrem Konzept „Wohnen in Stuttgart“ das Ziel definiert, preiswertes Wohnen für Familien mit Kindern zu schaffen. Erzielt werden soll dies durch jährliche Förderung von 600 Wohneinheiten, aufgeteilt in Sozialwohnungen, Mietwohnungen und preiswertes Wohneigentum.

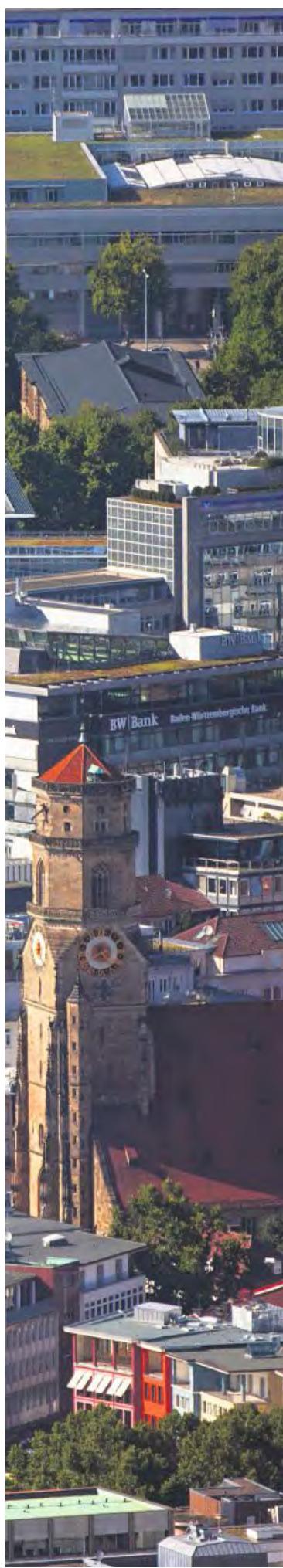
So entstehen zur Zeit im Stuttgarter Westen auf dem ehemaligen Gelände des Olgäle 224 neue Wohnungen, mit einer sozialen Durchmischung der Bewohner. Fast die Hälfte der Wohnungen wird öffentlich gefördert. „Die Stadt kann vor allem etwas gegen explodierende Neuvertragsmieten tun, indem geförderte Wohnungen entstehen und nicht nur unbezahlbare Luxuswohnungen“, erklärt Gaßmann.

Die meisten Neubauten, so auch auf dem AOK-Gelände Breitscheidstraße, Ecke Seidenstraße, entstehen hingegen für die besser Verdienenden. Da fallen Familien und vor allem Alleinerziehende meistens aus dem Raster. Genauso wie bestimmte Berufsgruppen wie Erzieherinnen, Friseure oder Arzthelferinnen mit niedrigen Einkommen.

Die Familieninformation Stuttgart berät Familien auch zum Thema Wohnen, Wilhelmstr. 3, S-Mitte, Tel. 0711-21691020, www.stuttgart.de/familieninformation Kontakt zu den Wohnungsbau genossenschaften Stuttgart, www.stuttgarter-wohnungen.info/service/die-genossenschaften/



© Stuttgart-Marketing GmbH Achim Mende



Aus eigener Kraft

Videoberatung Marte Meo für Eltern und Erzieher

von Borjana Zamani

Marte Meo ist ein Programm, das Eltern und Kinderbezugspersonen helfen will, deren Fähigkeiten im Umgang mit Kindern aufzubauen. Dabei werden Situationen der alltäglichen Kommunikation mit Kindern anhand von Videos veranschaulicht und mit Fachleuten besprochen.

„Die Bezugsperson muss mit sich selbst im Reinen sein“, erklärt Angela Maier, die seit Jahren Eltern und Erzieher in der Methode Marte Meo ausbildet. Der Name stammt aus dem Lateinischen und bedeutet „aus eigener Kraft“. Das erklärt zum Teil auch den Beratungsvorgang. Die Bezugspersonen werden anhand bestimmter Situationen im Video auf ihre Stärken hingewiesen und erfahren dabei, wann und wozu ihr Handeln dient.

Auch die Kinder schauen sich gemeinsam mit ihren Erziehern kurze Szenen an. Dabei werden nur Situationen angeschaut, in denen sich das Kind wohl fühlt. „Kinder, die sich streiten, fühlen sich nicht wohl“,



erklärt Maier. Dann benennen die Bezugspersonen deren Stärken. „Guck, wie gut du das machst und wie deine Schwester sich freut“, gibt sie als Beispiel. Sie fokussieren nicht Fehler und Defizite, sondern zeigen anhand der positiven Fähigkeiten des Kindes, wie es herausfordernde Situationen meistern könnte. Wissenschaftlich sei bewiesen, so Maier, dass die Betrachtung dieser guten Bildmomente einen enormen Lerneffekt hat. Maier bekomme seit langem nur positive Rückmeldungen von Fachkräften und Eltern, die sie ausgebildet hat. Auch bei der Betreuung von Menschen mit Demenz oder besonderem Förderbedarf zeigt Marte Meo positive Wirkung.

www.psychotherapeutische-gemeinschaftspraxis.de



Stadtteil-Lieblingstipps auf Instagram & Facebook

von und mit Tina Bähring

Ab März 2019 geht der #luftballonontour durch die Stuttgarter Stadtteile und Städte in der Region, um besondere Orte für Familien zu entdecken, die dann exklusiv auf unseren Social-Media-Kanälen und auf unserer Homepage gepostet werden.

@luftballonontour

Wenn wir alle #lieblingsorte des jeweiligen Stadtteils über den Monat verteilt auf Instagram vorgestellt haben, wird am Ende des Monats die gesamte Reihe auch auf unserer Facebookseite gepostet. Zeitgleich erscheint die Stadtteiltour online auf unsere Homepage und ist dort in der Rubrik „Unterwegs“ abrufbar.

#followus

Wir freuen uns auf alle, die mit uns die COFEUOKIUUS (coolsten Orte für Eltern und/oder Kinder in und um Stuttgart) entdecken wollen!

www.instagram.com/luftballon_stuttgart
www.facebook.com/LuftballonStuttgart
www.elternzeitung-luftballon.de



RADIO AN!
Den ganzen Tag gewinnen.

DIE NEUE
107.7 zahlt deine
BESTER ROCK UND POP RECHNUNG

www.dieneue1077.de

Ostervorlesung für Kinder



Ostervorlesung an der Hochschule für Technik

Um Architektur mit Naturmaterialien geht es bei der Ostervorlesung an der HFT, die Kindern zwischen sechs und zwölf Jahren zeigen will, dass Häuser nicht nur aus Stein oder Beton gebaut werden können. Die Zuhörer erwarten spannende architektonische Ideen mit den Baumaterialien Holz, Lehm und Hanf. Auch der 3D-Drucker darf zeigen, was er kann. Anmeldung ab dem 25. März um 12 Uhr unter www.hft-stuttgart.de.

Hochschule für Technik Stuttgart, 6. April, 10-11 Uhr, Schellingstr. 24, S-Mitte, Tel. 0711-89 260, www.hft-stuttgart.de

Snowboarden mit Dabba Doo

Der Stuttgarter Veranstalter Cruise and Ride hat unter dem Namen „Dabba Doo“ jetzt ganz neu Ski- und Snowboard-Reisen für die ganze Familie im Programm. Mit attraktiven Komplettpaketen für Groß und Klein. Während Anfänger zwischen fünf und zwölf Jahren einen auf das Alter und die Fähigkeiten abgestimmten Snowboardkurs besuchen, in dem geprüfte und kindererfahrenen Coaches spielerisch die Basis für den sicheren Spaß auf dem Board vermitteln, können die Eltern das Wintersport-Paradies Flims-Laax unbeschwert erkunden. Zudem stehen schöne Apartments im Hapimag Resort Flims und kostenlose Kinderboards für Kursteilnehmer zur Verfügung.

Freie Termine im März und April 2019 sowie Infos zu Dabba Doo unter www.cruiseandride.de/dabbadooinfos

In der

Trickfilmjury



sitzen

Auch in diesem Jahr werden wieder Nachwuchsjuroren für die Kinderjury gesucht, die beim Wettbewerb „Tricks for Kids“ den Trickstar für den besten animierten Kurzfilm für Kinder vergibt. Der Wettbewerb findet im Rahmen des Kinderfilm-Festivals des 26. Internationalen Trickfilm-Festivals Stuttgart (ITFS) vom 30. April bis 5. Mai 2019 statt. Alle filmbegeisterten Kinder im Alter von neun bis zwölf Jahren können sich mit einer kurzen Filmkritik zu ihrem Lieblingsfilm bis zum 11. März 2019 bewerben.

Weitere Informationen zum ITFS und der Bewerbung als Kinderjuror gibt es unter www.itfs.de/news/kinderjuroren-fuer-den-tricks-for-kids-wettbewerb-gesucht.

Entspannung für Kinder

Nach der Kita aufgekratzt, nach der Schule durch den Wind? Drei neue CDs von Igel Records möchten Kindern Entspannungshilfen bieten und ihnen zu mehr Ruhe, Ausgeglichenheit und Konzentration verhelfen. Mögliche Nebenwirkung: Mama schläft auf dem Sofa ein.



Rudi Mika, Entspannungsmusik für Kinder zum Runterkommen und Weiterträumen, ab 2 Jahren;

Sabine Seyffert, 10 klassische Fantasiereisen für Kinder, ab 4 Jahren; Ursula Karven, Sina und die Yogakatze, ab 6 Jahren. Die CDs kosten je 13 Euro. www.igel-records.de

Zuhause

Platz schaffen

Frühjahrsputz gemacht und wieder einmal festgestellt, dass die Schränke überquellen und man sich von manch Liebgewonnenem doch mal trennen sollte? Freiraum schaffen befreit ja bekanntlich, aber wowohin mit all den Sachen, wenn man sie nicht einfach nur auf den Sperrmüll stellen möchte? Das hat sich auch die Stuttgarterin Julia Wolf gefragt, die seit Dezember letzten Jahres die neue Online-Plattform meinGARAGENVERKAUF.COM betreibt. Die Idee dabei: Ein Online-Garage-Sale, zu dem die Verkäuferin nur Wunschkunden aus ihrem persönlichen Umfeld einlädt. Die schön gestaltete Verkaufsseite kann selbst mit minimalen Computerkenntnissen gefüllt und einfach per E-Mail versendet werden. Verkäuferin und Käuferin kennen sich, können sich auf Absprachen verlassen und sich aufs Wiedersehen beim Abholen der Einkäufe freuen. Damit entfallen Verpackungsmaterialien, Pakete packen, Postgänge und Fehlkauf-Retouren.

meinGARAGENVERKAUF.COM

Kochen (fast) ohne Küchenabfälle

Geht es Ihnen auch so? Beim Kochen fällt häufig Abfall an, bei dem man sich manchmal scheut, diesen in den Müll zu schmeißen. Doch was könnte man mit dem Strunk vom Brokkoli, der Schale von der Biozitrone oder den Karottenschalen noch anstellen?

Die Autorinnen Giovanna Torrico und Amelia Wasiliev haben in dem neu erschienenen Buch „Clever kochen - null Abfall“ dafür tolle Tipps auf Lager. So wird aus Hähnerkarkassen, Fleischabschnitten oder Gemüseschalen ein kräftiger Fond, Radieschenblätter würzen eine saftige Frittata oder überschüssiges Eiweiß wird zu delikaten Mandelküchlein. Zusätzliche Tipps zum gezielten Einkauf, der Lagerung und Haltbarmachung von Lebensmitteln, sowie die schönen Bilder im Buch machen Lust darauf, gleich mit „Zero-Waste in der Küche“ anzufangen.



Giovanna Torrico, Amelia Wasiliev
Clever kochen - null Abfall,
100 Rezepte für eine Küche
ohne Verschwendungen,
at Verlag, 2019
20 Euro.



Vom Hühnerei bis zum Silberring

Zum **30.** Mal

öffnet der Internationale Oster- und Kunsthanderkermarkt seine Pforten und verwandelt die Schwabenlandhalle in Fellbach am 30. und 31. März in eine kunterbunte Osterwelt, die zum Bummeln, Stöbern und Staunen einlädt. Vom bemalten Hühnerei bis zum ausgefallenen Silberring ist auf etwa 3.000

Quadratmetern für jeden etwas dabei. Mehr als 180 Kunsthanderker sind vor Ort, die neben vielen anderen Kunstwerken auch über 11.000 Schmuckeier im Gepäck haben. Anlässlich des 30-jährigen Jubiläums wird es eine große Preisverlosung geben und auch ein Streichelzoo ist geplant. Für die Kinder gibt es wieder etliche Angebote zum Drucken und Basteln mit verschiedenen Materialien.

Sa, 30. März, 11-18 Uhr,
So, 31. März, 11-17 Uhr,
www.freizeit-kunstmaerkte.de



Luftballon | März 2019

Verlosung:

Unter allen Einsendungen, die uns bis einschließlich 10. März mit dem Stichwort „30. Ostereierbörse“ erreichen, per mail an verlosung@elternzeitung-luftballon.de oder per Postkarte an Verlag Luftballon, Nadlerstr. 12, 70173 Stuttgart, verlosen wir fünf mal zwei Freikarten für den Oster- und Kunsthanderkermarkt. (Adresse nicht vergessen!) Teilnahmebedingungen siehe Impressum.



© Harlem Globetrotters

Die Basketball- show der **HARLEM GLOBETROTTERS**

Der Ball springt, tanzt, dreht sich mal auf dem Kopf, mal auf dem Rücken eines Harlem Globetrotters Spielers. Es wird gesteppelt, gezaubert und gejubelt. Die Harlem Globetrotters machen wieder eine Welttour und zeigen ihre geniale Sport-Show auch in Stuttgart am 22. März, 19 Uhr, in der Porsche-Arena, Tickets ab 35 Euro, unter:

Für das Eröffnungsprogramm werden noch Cheerleader oder Tanzgruppen gesucht, die vor großem Publikum dabei sein wollen. Außerdem kann sich noch ein Junior-Basketballteam melden, das im Vorprogramm gegen eine U10-Auswahl antreten möchte.

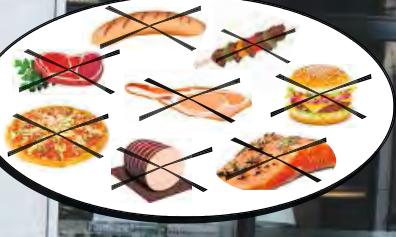
www.harlemglobetrotters.com, oder bei tickets.c2concerts.de sowie T. 0711-84961672 und an allen öffentlichen Vorverkaufsstellen.



Wie wird man Superdaddy?

Papas haben großen Einfluss auf die Entwicklung ihrer Töchter. Der Vater prägt maßgeblich ihr Bild vom Mann, trägt dazu bei, wie sich das Mädchen in ihrer Weiblichkeit entwickelt und beeinflusst auch ihr Verhältnis zur Mutter. Auf was Väter im Umgang mit ihren Töchtern achten können, erläutert Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeut Dr. Hans Hopf beim Kongress Männerleben am Samstag, 16. März, 10 Uhr in S-Möhringen. Bei dieser Veranstaltung stehen Themen wie Männergesundheit, Sexualität und Familie auf dem Programm.

www.maennerleben.com



Gesund leben

„Papa, ich bin jetzt Vegetarier“

Wie das Thema Ernährung in Familien diskutiert wird

von Annika Ross

Mit ungefähr zehn Jahren verstehen Kinder vollständig, dass das Schnitzel auf ihrem Teller einmal ein Schwein gewesen ist, dass dafür getötet und geschlachtet wurde. Vorher ist das Wissen zwar da, die tatsächliche Vorstellung aber bleibt abstrakt. Oft setzt in diesem Moment großes Mitgefühl ein und die Frage, ob das so sein muss. Bei einigen Kindern ist dieses Gefühl so groß, dass sie sich entscheiden, keine Tiere mehr zu essen.

Jugendliche und Erwachsene werden meist zu Vegetariern, wenn sie sich mit dem Thema Massentierhaltung auseinandersetzen. Problematisch wird es, wenn nicht mehr gegessen wird, was auf den Tisch kommt und es in der Familie unterschiedliche Einstellungen gibt.

Umdenken in Familien

Elias, gerade einmal elf Jahre alt, lebt seit seinem achten Lebensjahr vegetarisch,

aus Mitleid zu den Tieren und weil er das ganze System, wie Lebensmittel produziert werden, krank findet. Keine Fischstäbchen, keine Bratwürstchen. Er trägt nicht einmal Lederschuhe. Seine Mutter lebt ebenfalls vegetarisch und auch Schwester Lina (sechs Jahre alt) hat sich angeschlossen.

Das Pikante daran: Vater Christian Sporleder ist Koch aus Leidenschaft – und isst Fleisch, aber recht wenig. „Wir sehen das Ganze nicht dogmatisch. Wir haben auch kein Problem damit, dass andere Fleisch essen. aber wir für uns als Familie haben entschieden, gar keins beziehungsweise ganz wenig zu essen“, erzählt er. Ein paar Wiener Würstchen bunkert er schon mal für sich im Kühlschrank. Als Küchenchef der Leipziger Volkszeitung und Inhaber eines Catering-Unternehmens hat er viel mit Fleisch zu tun und setzt sich mit dem Thema dauerhaft auseinander. „Ich halte es für wahnsinnig, wie viel Fleisch die Menschheit so verzehrt und wie billig es geworden ist.“

Daher findet sich auf seiner Menükarte

jeden Tag auch ein vegetarisches Gericht. Für seine Kinder ist es mittlerweile das Normalste der Welt, auch wenn es manchmal nicht ganz einfach für sie ist.

Entscheidung nicht als „Macke“ abtun

Elias geht derweil sehr souverän mit dem Thema um. Mittlerweile ist er sogar auf Hafermilch umgestiegen: „Wenn Kühe auf die Weide dürften, nicht so hochgezüchtet würden und ein längeres Leben hätten, so wie es für Kühe normal ist, hätte ich kein Problem mit Milch. Aber so läuft es ja leider nicht.“ Nein, so läuft es in der Masse gesehen nur in den seltensten Fällen. So problemlos wie in dieser Familie läuft es allerdings selten. Oft gibt es Probleme, wenn nicht mehr gegessen wird, was auf den Tisch kommt und fleischliebende Eltern die Entscheidung ihres Kindes als „Macke“ abtun.

Hinzu kommt die Sorge vor Eisenmangel und allgemeiner Fehlernährung. Der Leiter des Ernährungsteams und der Ernährungsambulanz der Uniklinik Leipzig,

Lars Selig, kann Eltern Entwarnung geben: „Mittlerweile gibt es sehr viele Formen von vegetarischer Ernährung und der Verzicht auf Fleisch kann gut ausgeglichen werden.“ Außerdem plädiert Selig dafür, den Wunsch des Kindes nach einer Ernährungsumstellung ernst zu nehmen, es zu unterstützen und sich mit dem Thema auseinanderzusetzen: „Das ist immer die beste Prävention vor Essstörungen.“

Empfehlung: Optimierte Mischkost

Eltern sollten jedoch die Eisenzufuhr im Auge behalten, so Selig. „Es ist wichtig, auf eine Kombination von Lebensmitteln zu achten. Pflanzliches Eisen aus Getreideprodukten kann der Körper am besten in Zusammenhang mit Vitamin C verwerten“, weiß der Fachmann. Es gebe allerdings eine Einschränkung: „Kinder zwischen sechs und 18 Monaten machen eine so rasante körperliche Entwicklung durch, dass fleischliche Eisenzufuhr nur schwer auszugleichen ist. Deshalb sollte man auch Fleisch-Gemüse-Brei zufüttern.“

Eine weitere Phase, in der man sich

sehr bewusst ernähren sollte, sei die Pubertät. „Gerade Mädchen haben bei Beginn der Menstruation extremen Eisenverlust. Da ist ein Fleischverzicht oft schwer auszugleichen“, gibt er zu bedenken. Im schlimmsten Fall träten Blutarmut und eine höhere Anfälligkeit für Infekte auf.

„Normalerweise empfehlen wir für Kinder und Jugendliche die „optimierte Mischkost“ – ein Konzept, das das Forschungsinstitut für Kinderernährung schon Anfang der neunziger Jahre entwickelt hat. Diese Kost enthält alle Lebensmittelgruppen und die Kinder sollten in jedem Fall reichlich pflanzliche Lebensmittel essen. Kinder benötigen bei optimierter Mischkost nur etwa 40 Gramm Fleisch oder Wurst, Jugendliche und Eltern etwa 70 Gramm pro Tag. Je mehr Gruppen der tierischen Lebensmittel aus dem Speiseplan gestrichen werden – also außer Fleisch auch Fisch und schließlich auch Milch, desto mehr Gedanken muss man sich um die richtige Lebensmittelauswahl machen. Solange die vegetarische Ernährung ausgewogen ist, können Nährstoffe und Eisen relativ leicht ersetzt werden“, erklärt Lars Selig. Von veganer Ernährung für Kinder rät er jedoch ab.

Was spricht gegen vegan?

Eine vegane Ernährung kann Lars Selig für Kinder und Jugendliche nicht empfehlen, da zu viele Nährstoffe künstlich ausgeglichen werden müssten. Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) rät von einer veganen Ernährung für Kinder und Jugendliche ab: „Wer sich dennoch vegan ernähren möchte, sollte dauerhaft ein Vitamin-B12-Präparat einnehmen, auf eine ausreichende Zufuhr vor allem der kritischen Nährstoffe achten und gegebenenfalls angereicherte Lebensmittel und Nährstoffpräparate verwenden“, heißt es. Als kritisch gelten unentbehrliche Aminosäuren und langketige N-3-Fettsäuren sowie weitere Vitamine wie Riboflavin und Vitamin D, aber auch Kalzium, Eisen, Jod, Zink und Selen.

Der Berufsverband für Kinder- und Jugendärzte lehnt Veganismus bei Kindern laut Sprecher Hermann Josef Kahl „kategorisch“ ab. Kahl warnt vor „fatalen Folgen und irreversiblen Schäden“: „Wenn im Gehirn zu wenig Vitamin B und verschiedene Aminosäuren ankommen, kann es zu einer starken Entwicklungsverzögerung der Hirnreife und wichtigen kognitiven Beeinträchtigungen kommen“, so der Kinderarzt.

Gewissensbisse

Menschen, Tiere und Moral – ein weites Feld. Die meisten von uns finden es normal, Tiere zu essen, kritisieren aber die Massentierhaltung und die industrialisierte Landwirtschaft, die Tiere jeglicher Würde beraubt. Bio-Fleisch kann eine Alternative sein. Jedoch ist es vielen Menschen zu teuer, die Siegel-Vergabe ist nicht immer eindeutig und Bioläden sind manchmal schwer erreichbar. Hinzu kommt das verarbeitete Fleisch in Fertiggerichten, in Restaurants, in der Schulspeisung, in Kantinen,

das garantiert nicht bio ist.

Viele Menschen haben also ein schlechtes Gewissen, wenn sie Fleisch und Fisch essen. Jüngst brannte ein Schweinemastbetrieb im Münsterland ab. 8.000 Tiere verendeten qualvoll. 8.000 Tiere in einem Stall, das kann man sich gar nicht vorstellen. Wir alle kennen die Bilder aus der Massentierhaltung, wissen von der Barbarei auf Schlachthöfen. Tiere, die auf engstem Raum leben, krank sind und mit Antibiotika vollgedröhnt werden. Doch welche

Konsequenz ziehen wir daraus? „Wir sehen die Bilder in den Medien, haben gegen das günstige Schnitzel per se aber nichts einzuwenden. Fest steht, wer billiges Fleisch aus Discountern kauft, kann nicht erwarten, dass die Tiere artgerecht gehalten wurden“, erzählt Selig, der zudem dafür plädiert, Kindern auch zu verdeutlichen,

wo das Schnitzel herkommt, sprich Fleisch als tierisches Produkt wahrzunehmen.

Folgen einer falschen Agrarpolitik

Doch noch regelt der Preis allerorts die Nachfrage. Fleisch ist zu einem der billigsten Nahrungsmittel verkommen. Milch ist billiger als Limonade, für die nur Zucker, Wasser und Aromen zusammengeführt werden müssen. Die Agrarpolitik der neunziger Jahre, die den Landwirten die „Wachsen oder Weichen“- Richtlinie aufdrückte und zur industrialisierten Landwirtschaft im XXL-Format führte, sorgte für die Verhältnisse, die heute in der Landwirtschaft bestehen und viele kleine Betriebe auf der Strecke bleiben ließ.

Hinzu kommt das am Mindestpreis orientierte Verbraucherverhalten. Tierische Produkte, die billig sind, können weder gut noch fair sein. Nicht für den Erzeuger und schon gar nicht für die Tiere. „In teureres Fleisch wurde auch mehr hinein investiert. Ich persönlich bin bereit, für gutes Fleisch vom regionalen Fleischer mehr Geld zu bezahlen und dieses auch bewusst zu essen“, sagt Lars Selig. Doch gerade das bewusste Essen scheint uns Deutschen abhandengekommen zu sein. Rund 20 Millionen Tonnen Nahrungsmittel werden pro Jahr in Deutschland weggeschmissen.

veggie on vogue

Aktuell geht der Deutsche Vegetarierbund von rund acht Millionen Vegetariern in Deutschland aus. Das sind rund zehn Prozent der Bevölkerung. Das Institut für Demoskopie Allensbach (IFD) bestätigt diese Entwicklung. Laut einer Untersuchung des Marktforschungsinstitutes TNS aus dem Jahr 2015 essen schon 56 Prozent der in Deutschland lebenden Menschen bewusst seltener Fleisch. Ein Aufwärtstrend ist deutlich erkennbar.

Infos über geeignete Lebensmittel und eine Rezeptdatenbank mit Anregungen für vegetarische Gerichte findet man unter www.fitkid-aktion.de und www.fitkid-aktion.de/rezepte

Der Artikel und das Foto wurden uns freundlicherweise von unserer Partnerzeitung „Schlingel“ aus Leipzig zur Verfügung gestellt.

Bio-Lieferservice

direkt ins Haus

- ✓ Biogemüse, -obst, Naturkost knackig frisch
- ✓ Sie stellen sich Ihre Kiste selber zusammen



Info unter
www.gruenflink.de
Tel. 0711-500 499 5
Fax 0711-500 499 6

**24 Stunden
Online-Shopping**

**Milchzähne hast
Du nur ein Mal
im Leben.**

der milchzahn.
com



Neurofeedback bei AD/HS

Zur Optimierung der Aufmerksamkeit und Merkfähigkeit behandle ich Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Aufmerksamkeits-Hyperaktivitätsstörung (AD/HS) und Autismus, aber auch Patienten mit Schlaf- und Angststörungen, Panikattacken, Depression, Burnout, Migräne und Schlaganfall. Ich verfüge über eine vertiefte Expertise. Regelmäßige Auswertung und Transparenz des Behandlungsfortschritts.



PRAXIS FÜR

NEUROFEEDBACK

Dr. Kyriakos Sidiropoulos
 Heilbronner Str. 165
 70191 Stuttgart
 Tel. 0711 21959412
 E-mail: neurofeed7@email.de



Familienpflege + Haushaltshilfe

Rufen Sie uns an:

im Stadtgebiet Stuttgart

0711 286 50 95

www.familienpflege-stuttgart.de

Kath. Familienpflege
 Stuttgart e.V.

im Landkreis Rems-Murr

07151 169 31 55

www.familienpflege-remsmurr.de

Kath. Familienpflege
 Rems-Murr

Gesund, frisch und schnell

Schnell gekocht in max. 30 Minuten

Steffi Sinzenich
One-Pot-Gerichte für kleine Kinder
€ 12,99 · ISBN 978-3-432-10778-3



69 Rezepte, die allen schmecken

Steffi Sinzenich
One-Pot-Gerichte für die Familie
€ 14,99 · ISBN 978-3-432-10780-6
Beide Titel auch als E-Book

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

TRIAS

Arbeit, Kinder, Küche, Chaos

Fünf Tipps für einen entspannten Kochalltag



© Pixabay

Schnelle Resteverwertung

von Karin Wöhl

Überraschungen gehören zum Alltag, erst recht in einer Familie mit berufstätigen Eltern. Überstunden, Krankheiten, vergessene Einkäufe - das Chaos lauert überall. Schon Karl Valentin sagte: „Das Chaos sei willkommen, denn die Ordnung hat versagt!“

1 Für zwei Tage kochen

Gerichte so planen, das sie sich gut einfrieren lassen, zum Beispiel eine sattmachende Suppe. Darauf kann man dann im Laufe der Woche(n) zurückgreifen, wenn wirklich einmal alle Stricke reißen sollten.

2 Chaosrezepte einplanen

Chaosrezepte helfen! Diese bestehen aus Zutaten, die immer im Haus sind und sich schnell zubereiten lassen. Hierzu zwei Beispiele:

1. Pfannkuchen (für 4 Personen):

250 g Weizenmehl
2 Eier
je 250 ml Milch und Wasser

Verrühren und in Öl oder Butterschmalz in der Pfanne nacheinander ausbacken. Mit allem verfeinern, was sich sonst noch so findet, wie zum Beispiel Kräuter, Apfelstücke oder TK-Beeren, Käse ... Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

2. Resteverwertung

Ein paar Kartoffeln vom Vortag, eine halbe Paprika, eine Zucchini, ein paar Scheiben Schinken (oder Wurst oder geräucherte Putenbrust) und ein Stück Käse sind noch im Kühlschrank, aber wie soll daraus eine Mahlzeit werden? Am Besten alles klein schnippen und ab in eine Auflaufform. Alles mit einer Sauce aus einem Ei, einer 3/4 Tasse Milch und etwas Salz und Pfeffer bedecken, Käse darüber raspeln. Falls noch Paniermehl da ist, den Auflauf damit und mit ein paar Butterflöckchen krönen und ab in den vorgeheizten Backofen

(200° C) für ca. 20 Minuten zum Überbacken. Das funktioniert natürlich auch mit anderen Gemüseresten und auch vegetarisch ohne Schinken.

3 Wochenplan machen

Klingt nicht verlockend – aber die unangenehme Planung ist in der Folgezeit sehr praktisch, denn sieben Tag lang ist dann die lästige Frage „Was koch ich morgen?“ aus dem Kopf. Gleich noch den Einkaufszettel passend dazu schreiben, so ist man auch auf unerwartete Zeiträuber gut vorbereitet und kann zur Not auch einmal die Rezepte tauschen, ohne gleich wieder zum Einkaufen zu müssen.

4 Nie wieder auf das Lieblingsbrot nach Feierabend verzichten

Manchmal ist die Mittagspause zu kurz zum Einkaufen. Brot, Gemüse oder Sachen vom Metzger reichen trotz Plan leider doch nicht aus. Damit die Gefahr, abends das Gewünschte nicht mehr zu bekommen, abgewendet werden kann, einfach die Telefonnummern von Bäcker, Gemüsehändler oder Metzger immer dabei haben, tagsüber telefonisch vorbestellen und auf dem Heimweg abholen.

5 An jedem Wochentag spielt ein anderes Nahrungsmittel die Hauptrolle

Das hilft bei der Überlegung, welche Gerichte die nächsten sieben Tage auf den Tisch kommen sollen. Also zum Beispiel: Montag ist Nudel-Tag, Dienstag ist Reis-Tag, Mittwoch ist Kartoffel-Tag, Donnerstag ist Getreide-Tag, Freitag ist Fisch-Tag, Samstag ist Gemüse-Tag und Sonntag ist Fleisch-Tag. Jetzt hat man die Rezeptsuche schon einmal eingegrenzt und der Rest der Planung fällt leichter.

Viele Tipps und Rezepte für einen entspannten und genussvollen Alltag mit Kindern finden unter: www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/essen-trinken/mahlzeit-kinder-35878111

Die Tipps wurden uns freundlicherweise von unserer Partnerzeitung „Kuckuck“ aus Mainz zur Verfügung gestellt.

Kieferorthopädie für Kinder

Kieferorthopädische Frühbehandlung
Ganzheitliche Kieferorthopädie
Schonende Behandlung ohne Zähne ziehen

SONNENBERG
Kieferorthopädie

Bolzstraße 3 | 70173 Stuttgart | 0711 99797980 | info@kfo-stuttgart.com

www.kfo-stuttgart.com



Arm- und Beinbruch

Je jünger das Kind, umso schneller die Heilung



Ein Gipsverband kann bei Kindern oft schnell wieder entfernt werden.

von Annette Frühauf

Meistens versiegen die Tränen bei den Kleinen nach einem Sturz schnell wieder. Doch wenn das Kind den betroffenen Arm oder das Bein nicht mehr bewegen will oder kann oder nach kurzer Zeit eine Schonhaltung einnimmt, deutet dies auf eine schwerere Verletzung hin.

„Die häufigsten Brüche bei Kindern sind Arm- und Beinbrüche“, erklärt Dr. med. Susanne Eberlein, Oberärztin in der Kinderchirurgie im Klinikum Ludwigsburg. Die Extremitäten bestehen aus Röhrenknochen, auch Lange Knochen genannt. Unterschieden werden die langen Röhrenknochen am Oberarm, Elle und Speiche sowie am Oberschenkel, Schien- und Wadenbein von den kurzen Röhrenknochen, an den Fingern und den Mittelhand- und Mittelfußknochen.

Bei einem Sturz fängt sich jeder ab

Bei einem Sturz versucht man, sich automatisch mit den Händen abzufangen. Bei dem Aufprall kann der Knochen, oft kurz vor dem Handgelenk, brechen. „Kinder haben weichere Knochen als Erwachsene“, weiß die Chirurgin. „Dadurch brechen sie leichter, aber die elastischeren Kinderknochen wachsen auch ungefähr bis zum sechsten Lebensjahr einfacher wieder zusammen.“ So dass sich Winkel bis zu 50 Grad einfach verwachsen.

Das liegt daran, dass sich das Skelett im Kindesalter in der Aufbauphase befindet. Die Wachstumsfuge (Epiphysenfuge), die für das Längenwachstum verantwortlich ist, ist noch offen. Aufgrund des weichen knorpeligen Anteils im kindlichen Knochen können Fehlstellungen oder Verkürzungen des Knochens während der Heilung durch das Längenwachstum ausgeglichen werden. Dieser Knochenstoffwechsel ist bei jungen Menschen sehr aktiv und nimmt mit zunehmendem Alter immer mehr ab. Das heißt, je jünger das Kind, desto kürzer ist die Heilungszeit eines Bruchs und desto größer die Korrekturmöglichkeiten.

Was passiert bei einem Bruch?

Bei einem Knochenbruch (Fraktur) wird die natürliche Form des Knochens durch Kräfte, die von außen auf den Knochen einwirken, beispielsweise durch einen Sturz, unterbrochen. Der Knochen kann sich verbiegen, einreißen, zersplittern, abscheren, zusammendrücken, teilweise oder komplett brechen.

Was tun nach einem Sturz?

Nach einem Sturz können Eltern den verletzten Arm in einer Schlinge ruhigstellen. Gegen Schmerzen hilft ein Kühlpad – durch ein Tuch abgeschwächt auf die verletzte Stelle legen. Immer häufiger werden Frakturen im Unterschenkel diagnostiziert. Die sogenannten Trampolin-Frakturen treten auf, wenn mehrere Kinder, mit ganz unterschiedlichem Gewicht, gleichzeitig auf dem Trampolin springen. Ob etwas gebrochen ist, kann ein Kinder- oder Unfallchirurg im Krankenhaus feststellen. Im ersten Schritt fragt und untersucht er, ob und wie intensiv das Kind den betroffenen Arm oder das Bein noch bewegen kann. Um eine gesicherte Diagnose zu stellen und dauerhafte Folgeschäden wie Fehlstellungen zu verhindern, ist meist eine Röntgenaufnahme notwendig.

Wie wird behandelt?

„Eine OP ist nur nötig, wenn sich der Bruch nicht von außen stabilisieren lässt, zum Beispiel, wenn ein Knochen an mehreren Stellen gebrochen ist“, erklärt die Oberärztin. Auch eine Gelenkbeteiligung erfordert einen chirurgischen Eingriff. Meist genügt es jedoch, den Arm oder das Bein mit einem klassischen Gips oder einer Plastikbinde, die hart wird, ruhig zu stellen. Bei unter Fünfjährigen ist bei einem Unterarmbruch nach zwei bis drei Wochen die Verletzung oft schon wieder vergessen. Zudem bricht der Knochen selten komplett durch, sondern knickt teils nur ab und die Knochenhaut bleibt meist intakt. Dies wird auch Grünholzfraktur genannt und ähnelt dem Brechen eines Weidenzweigs.

© Pixello.de/Rudolf Orner



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

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

Infoveranstaltung KE im Dialog:

**19. März 2019, Dienstag 17.30 – 18.30 Uhr
FORUM (Haus 15), Klinikum Esslingen**

Alles WhatsApp? Die Frage der Computerspielsucht bei Kindern und Jugendlichen

Chefarzt Dr. Gunter Joas, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie

Wohlfühlatmosphäre und Sicherheit für Ihre Geburt

Wir freuen uns, Sie und Ihre Familie bei Schwangerschaft und Geburt begleiten zu dürfen. Das Team der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe und der Klinik für Kinder und Jugendliche sind für Mutter, Vater und Kind da.

Wenn es mal schnell gehen muss – den Kreißsaal erreichen Sie unter: 0711 – 3103 7910

www.mkz.klinikum-esslingen.de



Informationen zum Kursprogramm der Elternschule erhalten Sie unter:
www.es-elternschule.de



Klinikum Esslingen

Das Qualitätskrankenhaus

Hirschlandstr. 97 · 73730 Esslingen · Telefon 0711 - 31 03 0

www.klinikum-esslingen.de

Schönster Kinder-Salzstollen in der Region!

Salzluft atmen und genießen!

Täglich zur vollen Stunde im „Salzini“ die reine Salzluft spielerisch inhalieren. Anmeldung erforderlich.

Fellbacher Salzwelten

Stuttgarter Straße 30 • Centrum 30 (neben REWE) • 70736 Fellbach
Telefon 0711 / 91 46 25 35 • info@fellbacher-salzwelten.de
Mo, Mi, Fr 10.00–20.30 Uhr • Sa 9.30–18.00 Uhr • Zertifizierter Betrieb
Di, Do 10.00–19.00 Uhr • www.fellbacher-salzwelten.de

christine Moritz
Praxis für Logopädie

Spezialisierung auf:

- Frühtherapie ab 2 Jahren • Hörstörungen (CI)
- Therapie und Elternberatung
- Beratung bei Mehrsprachigkeit

28.3.2019, 20:00 Uhr, Vortrag:
Auswirkungen von Hörstörungen auf die Sprachentwicklung
Familienbildungsstätte Waiblingen, Anmeldung erforderlich

Hintere Straße 24 • Fellbach • Telefon 0711 / 540 45 00
www.logopaedie-moritz.de

Spielzeug verschluckt?
→ Erste Hilfe am Kind
2x im Monat

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

Gartenbau Eberspächer
z.B.: Biologisch
vielfältig pflanzen
Tel.: 0711/3481591
www.gartenbau-eberspaecher.de

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

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

PHYSIOTHERAPIE
FÜR SÄUGLINGE · KINDER · JUGENDLICHE · ERWACHSENE

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

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

Giftige Qietscheentchen

Gefährliche Chemie im Alltag



© Pixabay

Lustig, aber nicht ungefährlich!

von Christina Stefanou

Fast jedes Produkt, das wir einkaufen, enthält künstlich hergestellte Chemikalien. Das Duschgel genauso wie viele Spielsachen, Kleidung oder Küchenartikel. Die wenigsten Stoffe sind gut erforscht und noch kann niemand mit Sicherheit sagen, wie sie auf unseren Körper wirken.

Auch wenn wir es gar nicht merken, geraten wir täglich in Kontakt mit Chemikalien. Manche berühren wir, atmen sie ein oder verzehren sie. Unsere Sorge über deren Folgen für Umwelt und Gesundheit, insbesondere bei den Kindern nimmt zu. Und tatsächlich ist es nicht von der Hand zu weisen, dass viele Stoffe mit Gesundheitsproblemen in Verbindung gebracht werden, die in den vergangenen Jahrzehnten weltweit verstärkt auftreten. Beispielsweise sind Konservierungstoffe, Weichmacher und Duftstoffe Schadstoffe, die auf den Hormonhaushalt des Körpers wirken. Das heißt, Schädigung der Fortpflanzungsorgane, Unfruchtbarkeit, Rückgang der Spermienqualität bei den Jungs oder verfrühte Pubertät bei Mädchen. Der BUND hat umfangreiches Material zu den Risiken und Alternativen von gefährlichen Stoffen im Alltag zusammengestellt.

Mikroplastik

Das sind kleinste Kunststoffteilchen, sogenannte synthetische Polymere, die kleiner als fünf

Millimeter sind. Wir benutzen sie unbemerkt in Duschgels, Zahnpasta, in der Sonnencreme und im Deo. Eine andere Quelle für Mikroplastik sind synthetische Fasern in Outdoor- und Sportbekleidung. Über die Waschbecken und durch die Abwasser gelangen die Partikel ins Meer. Dort ziehen sie Gifte an, werden von Fischen gefressen und gelangen so wieder auf unsere Teller und am Ende in unseren Körper. Das hat eine Pilotstudie von Umweltbundesamt und Medizinischer Universität Wien vor kurzem bestätigt. Die Forscher haben erstmals Mikroplastik im menschlichen Stuhl entdeckt.

Was kann man tun? Druck auf Hersteller ausüben, indem man Produkte mit Mikroplastik nicht mehr kauft. Kleidung nachhaltig kaufen, Konsum reduzieren, länger tragen. Der BUND-Einkaufsratgeber hilft www.bund.net/meere/mikroplastik/

Weichmacher

Phthalate machen Kunststoffe weich, elastisch und biegsam und sind in unzähligen Produkten enthalten: PVC-Böden, Turnmatten, Plastikspielzeug, Plastikflaschen und und und. Einige davon sind von der Europäischen Union als besonders gefährlich eingestuft worden. Sie gehören zu den hormonell wirksamen Stoffen, sie können krebserregend sein und erbgutverändernd. Wir nehmen sie über die Atmung und über die Nahrung auf. Lebensmittel reichern sich zum Beispiel über die Verpackung damit an. Vor allem fetthaltige Nahrungsmittel können die Stoffe aus der

Plastikverpackung lösen. Eine BUND-Studie, die Hausstaub unter die Lupe genommen hat, hat gezeigt, dass in Kitas erschreckend hohe Konzentrationen zu finden sind. Weich-PVC erkennt man an der typisch speckigen Oberfläche, typische Beispiele sind Quietscheentchen für die Badewanne, Matschhosen, Gummistiefel. Laut BUND müssen die Inhaltsstoffe nicht gekennzeichnet sein.

Was kann man tun? Auf PVC-freie Ausstattung achten, Recyclingcode 3 steht für PVC, aber weil nicht alle Produkte ausreichend gekennzeichnet sind, beim Hersteller nachfragen. Lebensmittel nicht in Plastikbehältern erhitzen, Einen PVC-Ratgeber gibt es bei www.bund.net

Bisphenol A (BPA)

BPA oder Polycarbonat gilt als einer der weltweit am meisten produzierten Chemikalien. Sie ist vor allem in hartem, oft durchsichtigem Plastik enthalten. Sie ist auch hormonell wirksam, deshalb wurde sie seit 2011 zumindest für die Verwendung von Babyfläschchen verboten. In Plastikbeschichtungen in Konserven und vielen anderen Produkten ist BPA immer noch zu finden. Der jüngste Verdacht gegen BPA heißt Kreidezähne. Bis zum vierten Lebensjahr werden Kalzium und Phosphat in die Anlagen der bleibenden Zähne eingelagert, die den Zahnschmelz aushärteten. Bei Kreidezähnen ist der Prozess gestört, sodass der Zahnschmelz weich bleibt. Die Folge: die Zähne sind bräunlich verfärbt, sind für Karies besonders anfällig und zerbröseln. Heilen lässt sich das nicht. Eine mögliche Ursache sind Weichmacher in Plastik. In Tierversuchen erzeugte BPA Zahnschäden, die denen der Kreidezähne ähneln. In mehreren Städten laufen derzeit Untersuchungen, die nach der Ursache fahnden. In Japan und Frankreich gibt es übrigens ein Verbot von BPA in Materialien, die mit Lebensmitteln in Berührung kommen.



Viele Sonnencremes enthalten Chemikalien.

Was kann man tun? Plastikverpackungen vermeiden, wann immer möglich. BPA-haltige Verpackungen werden oft mit dem Recyclingcode 7 oder „PC“ für Polycarbonat bezeichnet.

Filter in Sonnencremes

Chemische Filter dringen in die Haut ein und machen UV-Strahlen unwirksam. Sie sind besonders in den beliebten durchsichtigen Sprays enthalten. Sie stehen im Verdacht, hormonell zu wirken. Die Alternative mineralische Filter ist auch nicht umstritten. Eine Substanz ist beispielsweise Titandioxid. Sie macht die typische weiße Farbe der Creme. Es legt sich auf die Haut und die UV-Strahlung prallt ab. Nun gibt es Titandioxid auch in Nanoform, also sehr kleine Partikel, die jedoch in die intakte Haut nicht eindringen. Aber in manchen Cremes sind auch sogenannte PEG-Derivate enthalten. Sie wiederum sind bedenklich, weil sie anderen Chemikalien ermöglichen, leichter in die Haut einzudringen und in den Körper zu gelangen.

Substanzen von Sonnencremes sind aber nicht nur in unserem Körper. Schätzungen zufolge landen rund 14.000 Tonnen davon jedes Jahr im Meer. Die Langzeitfolgen auf Fische und Meerespflanzen sind noch gar nicht abzuschätzen, die Stoffe sollen das Erbgut von Fischen und Korallen schädigen. Der US-Bundesstaat Hawaii hat deshalb inzwischen ein Gesetz verabschiedet, das den Verkauf von Sonnencremes mit bestimmten Chemikalien darin verbietet.

Was kann man tun? Auf jeden Fall Mittagssonne meiden, den Körper mit Kleidung vor Sonne schützen, nanofreie Naturkosmetik verwenden, <https://www.bund.net/bund-tipps/detail-tipps/tip/gesunder-sonnenschutz/>

Wieso werden Stoffe nicht einfach verboten, wenn sie gesundheitsschädlich sind? Der BUND spricht vom „härtesten Lobby-Kampf in der Geschichte“, den die Chemieindustrie ausübt. Zum Beispiel geht es da um unterschiedliche Aussagen in Risikostudien. Die Ergebnisse der Hersteller weichen oft erheblich von denen der Verbraucherschützer ab. Zudem gibt es das Problem mit den Grenzwerten. Auch wenn sich Hersteller an die Werte halten, summieren sich im Alltag die vielen Stoffe aber meist doch zu einer erheblichen Überschreitung mit unbekanntem Ausgang.

Was wir noch tun können

Verbraucher haben das Recht, beim Hersteller oder Händler nachzufragen, ob ein Produkt besonders gefährliche Stoffe enthält. Das schreibt die europäische Chemikalienverordnung REACH (Registration, Evaluation, Authorisation and Restriction of Chemicals) vor. Unternehmen müssen Anfragen innerhalb von 45 Tagen kostenlos beantworten. Vor dem Kauf lohnt es sich also nachzufragen. Hierfür gibt es mehrere ganz einfache Tools: www.bund.net/giftfrage oder www.reach-info.de

Beim Einkaufen helfen Apps, bedenkliche Stoffe und Substanzen in Produkten zu finden. Zum Beispiel ToxFox oder CodeCheck.

Weitere Infos und Ratgeber www.bund.net, www.umweltbundesamt.de, Bundesamt für Risikobewertung www.bfr.bund.de



Ihre Familie braucht Hilfe?

Wir unterstützen Sie

- Professionell
- Kurzfristig
- Zuhause
- Individuell

Unsere Mitarbeiterinnen

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

Hustenbär und Schnupfenase?

Diese sanfte Methode hilft auch den Kleinsten:



Holen Sie sich einfach die gesunde Meeresluft nach Hause. Die Inhalation von Salzlösung befeuchtet die Atemwege, löst den Schleim und hilft Viren und Bakterien abzutransportieren. Ein moderner Vernebler zerstäubt die Lösung schnell und schonend. Der **PARI BOY free** ist klein, mobil und geräuscharm für den Einsatz jederzeit und überall. Mit einer **Salzlösung für die Inhalation von PARI**

ein wirkungsvolles Team. Für die Kleinsten gibt es eine Babymaske und Mundstück dazu. Aber auch für Erwachsene eignet sich diese Methode. Mehr Infos unter www.befreitatem.de



Naturmedizin

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!

SaunaPremium
DEUTSCHER SAUNA BUND

Hier im LEUZE Mineralbad werden für Ihre Gesundheit **drei Mineralwasser-Quellen genutzt**. **Zwei Quellen davon** sind mit dem Prädikat **staatlich anerkannte Heilquelle** ausgezeichnet. Ein wahrer Naturschatz.

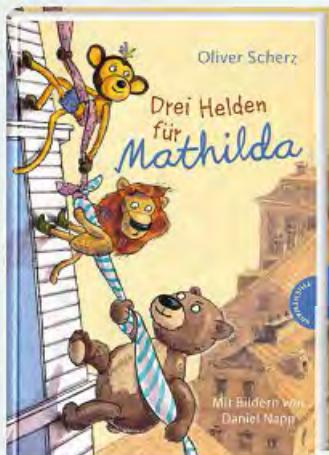


DAS LEUZE
Mineralbad

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

Am Leuzebad 2–6 · 70190 Stuttgart · Tel. 0711 216-99700 · stuttgart.de/baeder/leuze

Rasantes
VORLESEABENTEUER
für die ganze Familie



Ab 6 · 112 Seiten · Gebunden
14,00 € · ISBN 978-3-522-18458-8

Mathilda ist verschwunden. Affe Fitze Fusselkopp, Wim der Löwe und Bär Bummel-Bom sind überzeugt: Mathilda wurde entführt. Kurzerhand seilen sich die drei Kuscheltiere aus dem Kinderzimmer, um sie zu retten. Eine abenteuerliche Freundschaftsgeschichte vom Bestseller-Autor Oliver Scherz („Wir sind nachher wieder da, wir müssen kurz nach Afrika“). Mit Bildern von Daniel Napp.



THIENEMANN
Wir schreiben Geschichten!
www.thienemann.de

Speak!

Einfach Englisch lernen!
• 10 Jahre Erfahrung
• in Stuttgart-West und Stuttgart-Degerloch
• Kleinkinder-Spielgruppe

Englischkurse für:
• Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren

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

Matratzen · Autositze · Fahrradsitze · Laufgitter · Schnuller

Hier sind 100% Familie drin!

Wir als Familienbetrieb wissen, was junge Familien am Anfang tatsächlich benötigen und geben Ihnen das bei unserer **kostenlosen und unverbindlichen Erstausstattungs-Beratung für junge Eltern** gerne weiter.

Informieren Sie sich auch auf unserer Internetseite über viele interessante Top-Angebote.

Mehr für Ihr Geld – und für Ihr Baby das Beste!

princess

Ihr Baby- und Kleinkind-Ausstatter in der Region!
princess-Kinderwagen Straub GmbH · 72555 Metzingen
Richtung Outlet-Center Noyon-Allee · Heerstraße 10
Tel.: (0 71 23) 92 78-0 · www.princess-kinderwagen.de
Kostenlose Parkplätze direkt am Haus

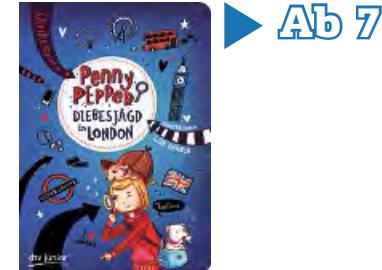
Mo – Do 10 – 18 Uhr · Fr 10 – 19.30 Uhr · Sa 10 – 17 Uhr

Junge Leser, die Spaß am Tüfteln, Rätseln und Ermitteln haben, werden die vorgestellten Detektivgeschichten lieben. Ihre Protagonisten kommen aus Stuttgart, London und Hlatikulu (liegt im afrikanischen Swasiland) und haben eine gemeinsame Leidenschaft: Sie schnüffeln für ihr Leben gern.

Hörner geklaut haben. Bei den Ermittlungen helfen ihm und seinen Freunden vielerlei Tipps und Tricks aus alten „Miss-Marple“-Filmen, die Thabo in- und auswendig kennt.

Die Geschichte ist ungeheuer spannend zu lesen, ebenso wie die mittlerweile erschienenen Folgebände „Die Krokodilspur“ (Band 2) und „Der Rinder-Dieb“ (Band 3).

Kirsten Boie / Maja Bohn (Illustrationen): *Thabo: Detektiv und Gentleman – Der Nashorn-Fall*, Oetinger Taschenbuch 2018, 304 Seiten, EUR 13,00, ISBN 978-3-841-50482-1



Ab 7

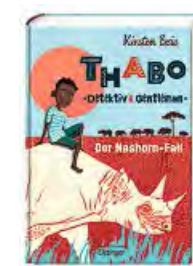


Ab 11

Der kürzlich erschienene Kinderroman „Diebesjagd in London“ ist schon der siebte Penny-Pepper-Band der Kinderbuchautorin Ulrike Rylance. Auf einer Reise nach London verschwindet Omas kostbare Halskette. Ob da wohl einer der Großstadt-Taschendiebe am Werk war, vor denen die Reiseleiterin gewarnt hatte? Natürlich stecken Penny und ihre Freundinnen gleich mitten in den Ermittlungen und helfen Scotland Yard bei der Suche nach dem Dieb.

Das Besondere an den Penny-Pepper-Bänden ist, neben den immer aufs Neue spannenden Geschichten, das Layout der Bücher. Gerade Erstleser werden Spaß haben an den humorvoll gestalteten Textseiten, auf denen beim Lesen keine Langeweile aufkommt: Von verschiedenen Schrifttypen und witzigen Illustrationen über Schilder und Sprechblasen ist hier alles erlaubt und gewollt von Lisa Hänsch, die nicht verleugnen kann, dass sie auch als Illustratorin für Trickfilme tätig ist.

Ulrike Rylance / Lisa Hänsch (Illustrationen): *Penny Pepper – Diebesjagd in London*, dtv 2018, 144 Seiten, EUR 10,95, ISBN 978-3-423-76235-9



Ab 10

Viele junge Leser aus Stuttgart und der Region kennen bereits die ersten zwei Bände, in denen Johanna Trommers „Karl Kessel“ zusammen mit seiner Freundin Marlene Monroe ermittelt. Nun ist der dritte Band, „Der Schneewittchen-Fall“, erschienen, in dem das junge Ermittlerteam Hauptkommissar Schockenried unterstützt. Welches Glück, dass die beiden sich gerade ein Detektivbüro einrichten. Es liegt über der Cannstatter Dachgeschoßwohnung, in die Marlene mit ihrer Familie vor wenigen Wochen eingezogen ist. Besonders nützlich ist den jungen Ermittlern jedoch, dass Karl gerade ein Praktikum im Rechtsmedizinischen Institut absolviert hat, denn beim Aufräumen des Dachbodens stoßen sie auf eine mumifizierte Leiche.

Wer so weit gelesen hat, legt das Buch nicht mehr aus der Hand. Egal ob Lesemuffel oder Computernerd, alle werden wissen wollen, wie „Kessel & Monroe“ hinter das Geheimnis von „Schneewittchen“ kommen, und natürlich viel Spaß dabei haben, so manchen Handlungsort in Stuttgart und Umgebung wiederzuerkennen.

Johanna Trommer: *Karl Kessel – Der Schneewittchen-Fall*. Neckarufer Verlag 2018, 220 Seiten, EUR 9,95, ISBN 978-3-9818170-1-0

VERLOSUNG:

Wir verlosen jeweils zwei Freiexemplare der vorgestellten Bücher. Wer eines der Bücher gewinnen möchte, schickt unter Angabe des Alters eine Mail an: verlosung@elternzeitung-luftballon.de oder eine Postkarte an Elternzeitung Luftballon, Nadlerstr. 12, 70173 Stuttgart, Stichwort: Buchtipps März. Einsendeschluss ist der 10.3.2018. (Adresse nicht vergessen!) Teilnahmebedingungen siehe Impressum.

Stuttgarter KinderKrimiWochen 2019

von Carina Rogaschewski & Christiane Götz

Es ist wieder so weit! Die 6. Stuttgarter KinderKrimiWochen stehen vor der Tür. Das bedeutet jede Menge spannende Aktionen für Kinder und Familien. Wir haben einige „Tatorte“ unter die Lupe genommen. Weitere Veranstaltungen gibt es in unserem Veranstaltungskalender in der Rubrik „KrimiWochen“.

Fall gelöst und Alexander Schrumpf erzählt aus dem Arbeitsalltag eines Detektivs.

Workshop für angehende Detektive von acht bis 13 Jahren.

Tatort: Staatsgalerie, Konrad-Adenauer-Straße 30-32

SOKO Staatsgalerie - Den Tätern auf der Spur
28. März 2019, 14.30 - 16 Uhr

Kunstraub in der Staatsgalerie! Die Polizei braucht Hilfe beim Aufspüren der Ganovenbande. Können und ein gutes Auge für Details sind gefragt.

Eine spannende Detektiv-Rallye für Kinder ab acht Jahren.

Tatort: vhs Stuttgart, Treffpunkt Kinder, Rotebühlplatz 28

Zoomer: Kleine Spione - Große Geheimnisse
29. März 2019, 14 Uhr

Die beiden Freunde Alexander und Tim wollen ihrem Glück mit geborgter Spionageausrüstung auf die Sprünge helfen. Aber sie wissen nicht, worauf sie sich damit einlassen.

Kinderkino für Kinder ab zehn Jahren.

Detektivseminar mit Alexander Schrumpf von der Detektei Adler
30. März 2019, 14.30 - 17 Uhr

Zusammen mit einem echten Detektiv wird ein Fall gelöst und Alexander Schrumpf erzählt aus dem Arbeitsalltag eines Detektivs.

Workshop für angehende Detektive von acht Tatort Volkshochschule

Familientag: „Tatort Volkshochschule“
31. März 2019, 13 - 17 Uhr

Ein Sonntag voller Krimis und Geheimnisse mit verschiedenen Workshops, Aktionen, einem Theaterstück und kriminell guten Kuchen und Getränken.

Ein Familientag für Familien mit Kindern ab sechs Jahren bis 13 Jahren.

Tatort: Stadtbibliothek Stuttgart, 2. Etage, Mailänder Platz 1

Detektivseminar mit Alexander Schrumpf von der Detektei Adler
30. März 2019, 10 - 12.30 Uhr

Zusammen mit einem echten Detektiv wird ein

Luftballon | März 2019



.....
Plötzlicher Kindstod?
→ Erste Hilfe am Kind
2x im Monat
.....

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



Ballett Jazz Yoga Hip Hop
Charlottenplatz, Esslinger Straße 40,
70182 Stuttgart, 0711 232802
www.balletschule-seeger.de

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

Kinder-Nachmittag
mit Kreativ-Stationen in der Stiftskirche
Sa 06.4.2019/14:00 - 16:30 Uhr
für Kinder von 4 - 11 Jahren
Thema: Ist Kirche Gottes Wohnzimmer?
Anmeldung bei Diakonin Cornelia Götz möglich,
Tel. (07 11) 20 68 - 182, oder direkt am Samstag in der Kirche.
Herzlich willkommen!



STUTTGART
Hirschstraße 26 / 0711 - 22 939 940
GERLINGEN
Hauptstraße 17 / 07156 - 17 73 678
FILDERSTADT
Sielminger Hauptstraße 36 / 07158 - 95 60 990
Kinderzahnheilkunde



Die Sprache der Musik verstehen

Haydns "Schöpfung" für Kinder



Klassische Musik, kindgerecht erklärt

S-Süd - Die Aufführung der "Schöpfung" von Joseph Haydn am 30. März bedeutet einen Höhepunkt im 30. Jubiläumsjahr des Knabenchores collegium iuvenum Stuttgart.

Im Zusammenhang damit steht die „Schöpfung für Kinder“. Der frühere Chorleiter Friedemann Keck und Hannes Michl haben vor zehn Jahren das Oratorium in einer Fassung für Kinder bearbeitet. Die jungen Zuhörer erfahren nicht nur, wie ein Sonnenauftgang musikalisch klingt,

sondern begegnen auch ganz unterschiedlichen Tieren, die von den Instrumenten des Orchesters dargestellt werden. Am Samstag, 30. März, ist das Stück zum dritten Mal überhaupt live zu erleben. Autor Hannes Michl tritt persönlich als Erzähler auf.

Schöpfung für Kinder, nach Joseph Haydns Oratorium, ab 6 Jahren, Markuskirche Stuttgart, Filderstr. 22, S-Süd, 30. März, 11:00 Uhr, Erw. 14 Euro, Kinder 7 Euro, Tel. 0711-6070202, tickets@collegium-iuvenum.de

Auf Entdeckungsreise

Kinderführungen im SCHAUWERK

von Annette Frühauf

Sindelfingen - 2010 eröffnete die Kunsthalle SCHAUWERK in Sindelfingen, das die zeitgenössische Kunstsammlung von Peter Schaufler und seiner Frau Christiane Schaufler-Münch zeigt. In wechselnden Ausstellungen wird auf über 6.000 Quadratmeter deutsche und internationale Kunst der letzten 50 Jahre gezeigt.

„Bei uns gibt es ständig etwas Neues zu entdecken“, erzählt Christine Klenk, die den Bereich der Kunstvermittlung im SCHAUWERK Sindelfingen leitet und auch die Kinderführungen jeden ersten Sonntag im Monat „Mit Lupe und Fernrohr der Kunst auf der Spur“ begleitet. „Wir ziehen dann mit einem Koffer durchs Museum. Damit die Kinder auch etwas zum Anfassen und Begreifen haben“, sagt Klenk. Währenddessen können sich die Eltern in aller Ruhe umschauen. Die Kunstwerke an den meterhohen Wänden der ehemaligen Produktionshalle der Firma Bitzer sind nicht nur auf Leinwand gemalt. Neben Malerei gibt es Lichtarbeiten, Skulpturen und Rauminstallationen.

Eine der aktuellen Ausstellungen „Lichtempfindlich 21“ zeigt zeitgenössische Fotografie im ehemaligen Hochregallager. Über eine umlaufende Rampe geht es auf 15 Meter Höhe. Dabei ergeben sich spannende Sichtachsen über Nah- und Fernsicht. Unter dem Titel „Heimvorteil“ sind eine



Familienführung im Schauwerk

Auswahl von über 100 deutschen Künstlerinnen und Künstlern noch bis Ende Juni zu sehen. Darunter ZERO-Avantgarde von Leo Erb, Heinz Mack und Günther Ücker. Ein weiterer Schwerpunkt dieser Ausstellung liegt auf Vertretern der konkreten Kunst wie Günther Förg und Ulrich Erben. Auf Anfrage gibt es Führungen für Kindergarten und Schulklassen. In den Ferien und als Kindergeburtstag werden auch Workshops angeboten.

SCHAUWERK Sindelfingen, Eschenbrünnlestraße 15/1, Sindelfingen, geöffnet Di-Do 15-16.30 Uhr, Sa/So 11-17 Uhr, Erw. 8 Euro und erm. 5 Euro, freier Eintritt bis 18 Jahre, www.schauwerk-sindelfingen.de

Mit „Gips“ die Welt reparieren?

Neues Stück für Jugendliche bei der Jungen WLB

von Cristina Rieck

Esslingen – Nach dem Jugendbuch von Anna Woltz bringt die Junge Württembergische Landesbühne unter der Regie von Grete Pagan die Theaterfassung von „Gips oder wie ich an einem einzigen Tag die Welt reparierte“ auf die Bühne. Das Stück erzählt von heilenden Wunden, bleibenden Narben und einer großen Liebe in der Notaufnahme.

Als es dunkel wird im Theatersaal, ertönt Herzklopfen, das von einem Herzüberwachungsgerät zu kommen scheint. Sofort assoziiert man Krankenhausatmosphäre und ist nicht überrascht, dass die zwölfjährige Fitz, überzeugend dargestellt von Alessandra Borsch, in der Kulisse einer Notaufnahme von ihrem Katastrophentag erzählt. Vielleicht ist es ja das Herz ihrer kleinen Schwester Bente, das wir klopfen hören, vor Aufregung über ihren Sturz vom Fahrrad, bei dem sie sich die Fingerkuppe abgetrennt hat.

Aber zurück zu Fitz: Sie ist gekränkt und wütend auf die ganze Welt.



Herzpatientin Primula erzählt Fitz von ihrer heimlichen Liebe.

Insbesondere auf ihre Eltern, weil diese sich trennen werden, weil der Vater für den Unfall mit Bente verantwortlich ist und weil die Mutter aus Sorge um ihre Tochter nun auch noch in der Notaufnahme aufkreuzt. Das ist zu viel für Fitz, und so macht sich der Teenager aus dem Staub, um durch das Krankenhaus zu stromern. Dabei lernt sie, dass Herzklopfen auch etwas Schönes sein kann. So wie bei der zehnjährigen Herzpatientin Primula, die sich in ihren Retter, den Herzchirurgen, verliebt hat, oder bei Adam, der ihr eigenes Herz zum Rasen bringt.

Zusammen mit ihren Familienmitgliedern und den neu gewonnenen Freunden, die in humorvoller Mehrfachbesetzung von Timo Beyerling, Sabine Christiane Dotzer, Daniel Großkämper und Lucia Schierenbeck dargestellt werden, gelingt es Fitz am Ende tatsächlich, ähnlich wie bei einem gebrochenen Arm, der eingegipst wird, sich ein wenig mit der Welt zu versöhnen. Auch wenn sie diese nicht tatsächlich „an einem einzigen Tag reparieren“ kann.

Gips, ab 10 Jahre, 9. und 31. März, 13. April, 2. Juni, jeweils 16 Uhr, Junge WLB Esslingen, Studio am Blarerplatz, Esslingen, Tel. 0711-35123044, www.wlb-esslingen.de

Kultursplitter

von Christiane Götz

9. März um 15.30 Uhr

Die neugierige Sonja ist mit ihrem Reise-Kamel Suleika im Koffer unterwegs, als plötzlich ein Gewittersturm aufzieht. Jetzt beginnt ein Abenteuer vom Verlieren und Suchen, den ganzen Mut zusammennehmen, sich etwas Wünschen und Finden. Wenn einer eine Reise macht, dann kann er was erleben ... aber nur, wenn er mutig genug ist! Anja Müller nimmt mit „**Suleika – Nicht ohne mein Kamel**“ ihr Publikum im Theater „La Lune“ mit auf eine Phantasiereise mit Figuren-, Objekt- und Schattentheater.

www.theaterlalune.de

ab 3 Jahre

Theater / S-Ost

TÄTÄRÄTÄ

Konzerte für Kinder

10. März um 16 Uhr

Die Reihe der „Tätärätä-Kinderkonzerte“ der Würtembergischen Landesbühne wird mit dem Stück „**Mahnoor und der Zaubervogel**“ fortgeführt, eine Geschichte über eine lange Reise, die durch Kinderlieder von hier und aus der ganzen Welt umrahmt wird. Sie handelt von dem neunjährigen Mädchen Mahnoor, das mit seinem kleinen Bruder Aadil und dem Vater aus einem Kriegsgebiet flüchten muss. Die Mutter kann aus familiären Gründen nicht mitkommen und schenkt ihren Kindern zum Abschied einen Zaubervogel, der Briefe zwischen ihnen blitzschnell hin- und hertragen kann. Doch eines Tages kommt der Vogel nicht wieder und damit auch keine Briefe mehr.

www.wlb-esslingen.de

ab 6 Jahre
Konzert / Esslingen

ab 6 Jahre

Musical / S-Mitte

22. März um 16 Uhr, 23. und 24. März um 11 und 15 Uhr

Mit dem Steinzeit-Musical „**Ein Fest für König Gugubo**“ bringen die Stuttgarter Gesangskomiker „Fuenf“ im Eventcenter SpardaWelt ihr Publikum in Hochstimmung. Mit spannenden Urgeschichten und witzigen Höhlensongs zeigen sie, was man alles mit Stimme machen kann. Wenn der schusselige König Gugubo zum fröhlichen Geburtstagsfest lädt, ist die ganze Steinzeit aus dem Häuschen. Die wildesten Stämme machen sich auf ins Steinfelsental. Vom singenden Meisterkoch wird Schlabbersalat serviert, die Knörfe sorgen für das warme Lagerfeuer und die Gungus fürs Tanzvergnügen. Da lässt sicher so manche Überraschung nicht lange auf sich warten.

www.c2concerts.de

3., 9., 10., 13., 16. und 17. März um 15 Uhr

Die Geschichte von der kleinen Raupe ist eigentlich Haralds Lieblingsgeschichte. Gerne würde er sich auch verwandeln, nur klappt das irgendwie nicht und wie sich die Raupe durch alles durchfrisst, wird ihm auch irgendwann zu viel. In dem Spiel mit Hand- und Stabpuppen „**Hamster Harald und die kleine Raupe**“, das voller Überraschungen steckt, zeigt Antonie Fröhlich im Theater in der Badewanne, wie sich die Raupe geheimnisvoll zu einem Schmetterling verwandelt und alles noch gut ausgeht. Untermalt wird das Puppentheater von zauberhafter Musik, die die Geschichte lebendig werden lässt.

www.theater-in-der-Badewanne.de

ab 3 Jahre
Marionettentheater / S-Nord

30. März um 14 Uhr

In ihrem Programm „**Als der Löwe noch fliegen konnte**“ nimmt Uschi Erlenwein ihre kleinen und großen Geschichtentreunde mit auf eine Erzählreise quer durch Afrika. Sie spielt die Geschichten der neu gestalteten Afrika-Ausstellung des Linden-Museums in Stuttgart mit pantomimischen Elementen, Rhythmus, Klang, Bewegung und viel Humor. Den Zuhörern begegnen Schakale, die Spinne Anansi und Moskito, die traurige Sultana und Haiseb, der Trickser. Sie erzählen vom Mond und dem Hasen, dem Mann, der seine Augen auf den Füßen hatte, den Khoekhoen aus Namibia und davon, wie die Dunkelheit auf die Erde kam.

ab 6 Jahre
Museum / S-Mitte

www.lindenmuseum.de

Luftballon | März 2019

Kultursplitter 25

KINDERTHEATER DAS WEITE THEATER

„Die 2. Prinzessin oder wie man Erste wird“ Für Kinder ab 4 Jahren
Ein augenzwinkerndes Stück über die großen Nöte kleiner Geschwister.

So, 24.03.19, 16.00 Uhr /
Mo, 25.03.19, 10.00 Uhr
EUR 8.00 / 5.00
TREFFPUNKT Rotebühlplatz



Das Weite Theater - Christine Fiedler

Im Rahmen der KinderKrimiWochen
Für Familien mit Kindern ab 6 Jahren
Ein Sonntag voller Krimis und anderer spannender Vorkommnisse. Mit Werkstätten, Detektiv-Rallye, Filmstudio, Kindertheater, Lesecke, Café u.v.m.

Veranstalter: Jugendamt Stuttgart,
vhs Treffpunkt Kinder und Spielhaus
Unterer Schloßgarten

So, 31.03.19, 13.00 - 17.00 Uhr
TREFFPUNKT Rotebühlplatz
Eintritt frei (Kindertheater EUR 2,-)

Mehr Infos unter:
www.vhs-stuttgart.de

Filmtipps

Land der Karusselle

„Willkommen im Wunder Park“ ab 11. April im Kino



Die Welt von June steht Kopf.

Mit dem magischen Animations-Film „Willkommen im Wunder Park“ startet am 11. April eine fantasievolle Reise ins Land der Karusselle.

Die kleine June ist ein fröhliches Mädchen mit blühender Phantasie und Vorstellungskraft. Eines Tages entdeckt sie mitten im Wald einen zugewucherten magischen Vergnügungspark – den Wunder Park! Hier findet sie aufregende Achterbahnen und trifft auf sprechende Tiere.

Aber irgend etwas stimmt hier nicht, es herrscht

Chaos und der Park scheint in Gefahr zu sein! June erkennt schnell, dass dieser wundervolle Ort durch ihre eigene Phantasie entstanden ist und somit auch nur sie ihn retten kann. Zusammen mit Boomer, dem schlafslüchtigen blauen Bären, Stachelschwein Steve, dem Affen Peanut und weiteren tierischen Helfernheckt sie einen Plan aus, um diesen verwunschenen Ort zu bewahren und ihm den Zauber wiedergeben, den sie sich einst erträumt hat ...

Willkommen im Wunder Park, USA, Spanien 2019, 2D/3D, Laufzeit 86 Min., FSK 0, Filmstart 11. April

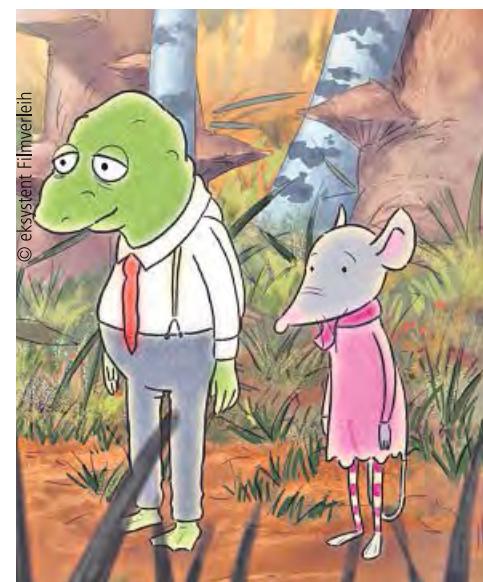
Schwedenkrimi

„Kommissar Gordon & Buffy“ neu im Kino

Mit „Kommissar Gordon & Buffy“ kommt am 28. Februar ein charmanter Schwedenkrimi ins Kino, der besonders die ganz kleinen Kinder auf Augenhöhe in das Krimigenre einführt.

Als der gutmütige, etwas arbeitsmüde Detektiv Gordon in seinen Nachmittagskeks beißt, träumt er schon von seiner nahenden Rente. Seit vielen Jahren hat er für Frieden in der Gemeinde des Waldes gesorgt, indem er seine Mitbewohner vor dem gefürchteten Fuchs beschützt hat. Doch abrupt wird er aus den Träumen gerissen: Im tiefverschneiten Wald wurde Eichhörnchen Waldemar sein gesamter Nüssevorat gestohlen. Gordon muss versuchen, den Dieb zu finden. Allein ist das aber ganz schön schwierig. Kommissar Gordon ist zwar brillant, aber auch schon alt, sehr alt. Da ist es gut, dass er der Maus Buffy begegnet. Schnell erkennt Detektiv Gordon ihr Talent, bildet sie als Ermittlerin aus und schon bald bilden die beiden ein super Ermittlerteam. Die pfiffige und ehrgeizige Maus ist in seinen Augen eine exzellente Nachfolgerin. Doch erst muss der Nüssedieb gefunden werden.

Basierend auf der erfolgreichen Kinderbuchreihe von Ulf Nilsson und Gitte Spee erkundet dieser



Kommissar Gordon und Buffy auf Spurensuche

Film, was es heißt, neue Herausforderungen anzunehmen, Vorurteile in Frage zu stellen und unerwartete Wahrheiten zu entdecken.

Kommissar Gordon & Buffy, Schweden 2017, Laufzeit 67 Minuten, FSK 0, Filmstart 28. Februar

AB INS JES!!!

PREMIERE
am 9.3. 15h

weitere Familienvorstellung am 10.3. 15h

VESPER

Tanzstück von Nicki Liszta

(UA) ca. 4+

ICH WILL (4+)
2.3. 15h

ROSE IST EINE
ROSE IST EINE ROSE (ca. 6+)
3.3. 15h

NINA UND PAUL (10+)
7.3. 15h, 8.3. 17h

SCREAM (14+)
13.3., 14.3. jeweils 19h

R.E.S.P.E.C.T. (14+)
29.3., 30.3. jeweils 19h

Spielclub-Präsentationen:
REGEN, WAS DAGEGEN (7+)
16.3. (Premiere),
17.3., 23.3., 24.3. jeweils 17h

STILLE (14+)
23.3. 19h

Zu Gast im JES:
LABYRINTH-ENSEMBLE: KISSENSCHLACHT (12+)
22.3. 20h, 24.3. 18h



JUNGES ENSEMBLE STUTTGART

Junges Ensemble Stuttgart, Eberhardstr. 61a, 70173 Stuttgart
Tickets 0711.21848018 // ticket@jes-stuttgart.de

www.jes-stuttgart.de

Last-Minute Kostüme an Fasching

Vier Ideen, wenn es schnell gehen muss

von Isabelle Steinmill

Faschingskostüme müssen nicht unbedingt kostspielig und auch nicht perfekt sein. Wer über Nachhaltigkeit nachdenkt und gerne kreativ ist, sollte lieber improvisieren, als viel Geld auszugeben und unnötigen Müll zu produzieren.



Punker

Mit Haarspray könnte man dem Kind auch einen richtigen Irokesenschnitt verpassen. Je nach Ausrüstung der Eltern und Kinder kann man das Kostüm beliebig variieren. Passend wären Tattoos, Buttons oder (geschminkte) Narben im Gesicht.



Vampir

Als Umhang muss nicht unbedingt ein altes Hemd vom Vater dienen. Denkbar ist auch ein schwarzes Halstuch oder ähnliches. Wenn das Kind kooperativ ist, könnte es zeitweise ein Vampirgebiss tragen. Vampirschminke mit den passenden Farben erhält man im Einzelhandel.

Weihnachtsbaum

Auch hier sind viele Variationen denkbar. Einem Mädchen könnte man Lametta oder Engelshaar in die Haare flechten und die Ohren mit Weihnachtsschmuck versehen.



Auszeit

Nur
für Eltern

Die Partnerschaft pflegen
„trotz“ oder gerade
„wegen“ der Kinder!

Unsere Rubrik mit
Tipps zum Ausgehen,
Entspannen,
miteinander
Spaß haben.

OPER MEETS CLUB: DIE 7 TODSÜNDEN VON BRECHT/WEILL

Nach 23 Jahren gibt es am Schauspiel Stuttgart wieder eine spartenübergreifende Produktion aus Oper, Ballett und Schauspiel. Außerdem mit dabei: Die kanadische Elektro-Punk-Sängerin Peaches. Die begleitet als singende Erzählerin die Geschichte um die junge Anna, die zur Prostitution gezwungen wird. Und holt im zweiten Teil zum wütenden Befreiungsschlag aus. Mit einer sexuell expliziten Bühnenshow, basslastigen Beats und grellem Stroboskoplicht zerlegt sie die Geschlechterklischees in ihre Einzelteile. Anna, gealtert, geht aus dieser furiosen Performance innerlich befreit hervor. Selbstvergessen tanzt sie den Klängen des Orchesters entgegen und löst sich schließlich in ihnen auf.

Schauspiel Stuttgart, Oberer Schlossgarten
6, S-Mitte, Termine unter: www.schauspiel-stuttgart.de



LANGE NACHT DER MUSEEN

DIE NACHT-TOUR ZU KUNST, KULTUR & PARTYS

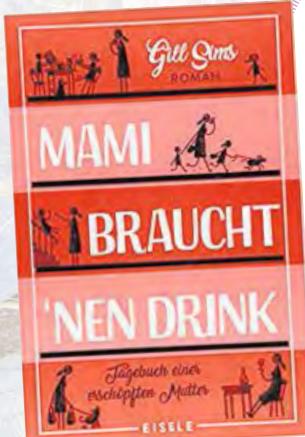
Wer es im täglichen Gerenne nicht schafft, Kunst und Kultur zu erleben, könnte bei Nacht (wenn hoffentlich die Kinder schlafen und ein Babysitter im Haus ist) am 23. März ab 19 Uhr die Stuttgarter Kunst- und Kulturszene bewundern. Zum 20. Mal laden Museen, Galerien, Off-Spaces, historische Gebäude und Industriedenkmäler zu nächtlichen Ausstellungen, Events und Partys in bekannten und geheimen Orten der Stadt. Die Bus- und Bahn-Shuttles verbinden alle teilnehmenden Häuser. Programmhefte bei allen Teilnehmern und Vorverkaufsstellen, sowie in vielen kulturellen Einrichtungen, Karten 19 Euro, unter: www.lange-nacht.de, 0711-6015444 und an allen Vorverkaufsstellen in Stuttgart und Region, Das Lange-Nacht-Ticket bzw. das Ticket-Band gilt am 23. März als VVS-Kombiticket.



© PV Projekt Verlag

„MAMI BRAUCHT 'NEN DRINK. TAGEBUCH EINER ERSCHÖPFTEN MUTTER.“

„Ich habe mir fest vorgenommen, meinen Kindern dieses Jahr eine absolut mustergültige Mutter zu sein.“ Die 39-jährige Ellen – Mutter von zwei Kindern und einem „dämlichen Kötter“ – hat einen Plan. Allein seine Details, wie sie ihr Ziel erreichen will, sind witzig genug. Wenn der Plan auf die Realität trifft, wird's zum Schieflachen komisch. Mit dem Debüt von Gill Sims können Lese-Mamis viel Spaß haben. Entweder zwischendurch reinblättern, kichern und den Mami-Alltag von der lustigen Seite betrachten oder in einem Zug durchlesen. Der Roman wurde von Sunday Times zum Buch des Jahres 2017 gewählt und ist das meistverkaufte Hardcover für 2017 in Großbritannien. Deutsche Erstausgabe. ISBN 978-3-96161-008-2, ca. 15 Euro.



Dr. med. Silke Wegeleben

Fachärztin für Innere Medizin
und Homöopathie

Krankheit und seelische Belastung
Schulmedizin und Homöopathie
Schwerpunkte:
Reizdarm - Allergie - Hashimoto
Immunschwäche - Erschöpfung

www.dr-wegeleben.de

Feuerseeplatz 6 · 70176 Stuttgart · Tel. 0711 – 61 61 60

DMB
MIETER
VEREIN
STUTTGART



DÄNISCHER WINTER

Genießen Sie den Winter mit
echtem, dänischem Design!

SCAN
DANISH HEATING IDEAS



Angebot gültig bis 31. März 2019. Bei den teilnehmenden Scan-Händlern. www.scan.dk

Kaminstudio Müller · Mittelstraße 2 · 70180 Stuttgart
Tel. 0711 6407728 · www.kaminstudiomueller.de

Familienleben



© pixabay

Eins, zwei oder drei?

Wie viele Kinder passen zu uns?

von Isabelle Steinmill

Wenn Paare eine Familie gründen, stellt sich häufig die Frage, wie viele Kinder man sich dafür wünscht.

Die Frage lässt sich sicher nicht pauschal beantworten. Jeder muss herausfinden, was für ihn selbst die optimale Lebensform ist und die Entscheidung gemeinsam mit dem Partner fällen. Es hilft, wenn man ungefähr ahnt, worauf man sich einlässt.

„Ein Kind ist kein Kind“

Diese Aussage trifft insofern zu, als dass man mit einem Kind immerhin noch mehr Freiheiten hat als mit mehreren. Anke Kollmar lebt mit ihrem Mann und ihrem Sohn in Stuttgart. Sie glaubt nicht, dass ihrem Sohn etwas fehlt, schließlich habe er in Krippe, Kindergarten und inzwischen in der Schule immer viel Kontakt mit anderen Kindern gehabt. Da habe er sich zuhause gern mal alleine beschäftigt.

Ihr Sohn ist inzwischen fast neun Jahre alt. Mit einem Kind sei es auch mal möglich gewesen, spontan mit Kind ohne ihren Mann eine Freundin in einer anderen Stadt zu besuchen.

Sarah Banhardt hat mit ihrem Mann und Sohn Jakob (2) schon große Reisen unternommen, unter anderem eine Rundreise durch die USA und Israel.

Für Sandra Horn und ihren Partner ist die Liebe zum Beruf ein wichtiger Grund, warum für die beiden nach einem Kind die Familienplanung abgeschlossen ist. Sie habe schon im Mutterschutz gemerkt, dass ihr der Beruf fehlt, und habe nach dreieinhalb Monaten langsam wieder angefangen zu arbeiten.

Amanda Diatta, die ein Pilates-Studio in Stuttgart unterhält, ist zehn Tage nach der Geburt mit ihrem Sohn in ihr Studio zurückgekehrt. Seit er sechs Monate ist, wird er in einer Kindertagesstätte betreut, vorher war er immer bei ihr. Es sei wichtig gewesen, schnell wieder bei ihren Kunden zu

sein. Am Nachmittag nehme sie sich viel Zeit für ihren Sohn. Mit zwei Kindern würde sie das aber auch schaffen. Gerade ist sie mit dem zweiten Kind schwanger.

Wer allerdings glaubt, er könne mit Kindern genauso weitermachen wie bisher, liegt falsch. Paartherapeutin Corinne Beil gibt in einem Interview mit Spiegel online zu bedenken, dass viele Paare zu hohe Erwartungen an das Leben mit Kindern hätten und dann ernüchtert seien, wenn es nicht so laufe wie erhofft. Sie rät Paaren dazu, zu akzeptieren, dass diese Phase schwierig sei und dies mit möglichst viel Gelassenheit zu akzeptieren.

Will man ausgehen, braucht man einen Babysitter. Nicht jeder hat Oma und Opa oder andere aus der Familie zur Hand, die Kind oder Kinder ab und zu betreuen. Viele Babysitter nehmen 10 bis 15 Euro pro Stunde. Da wird selbst ein kurzer Kinobesuch teuer. Zumindest Unternehmungen als Paar sind also nicht mehr selbstverständlich. Überhaupt verändert sich die Beziehung

auch durch ein Kind. Sexualität und Zweizamkeit rücken in den Hintergrund. Wenig Schlaf und die Anstrengungen auch nur mit einem Kind können eine Beziehung in vorher nicht bekanntem Ausmaß strapazieren.

Erst „komplett“ mit zwei Kindern?

Laut des Statistischen Bundesamtes (Destatis) hatten 2016 bundesweit immerhin 81 Prozent der Kinder ein oder mehrere Geschwister. Von solchen Zahlen oder seinem Umfeld sollte man sich in seiner Entscheidung aber möglichst nicht beeinflussen lassen. Auf spektrum.de liest man in der Reihe „Geschwister-Mythen“, dass man keine Vorurteile gegenüber Einzelkindern haben sollte. Sie seien nicht egoistischer als Kinder mit Geschwistern. Man könne lediglich nachweisen, dass die Beziehung zu den Eltern in der Regel enger sei. Was verändert das zweite Kind? Auch wenn man sich als Paar an das Leben mit Kind gewöhnt hat, sollte sich der Mann darauf einstellen, dass er sich womöglich

mehr einbringen muss als beim ersten Kind. Wie viel einen ein weiteres Kind beansprucht, hängt nicht zu wenig vom Altersabstand der Geschwister ab. 17,9 Prozent der Kinder kamen 2015 bis zum zweiten, 44,7 Prozent der Geschwister bis zum dritten Geburtstag auf die Welt (Destatis). Die Vorteile eines engen Abstandes zwischen Geschwistern liegt auf der Hand: Die Interessen sind ähnlicher, die Kinder spielen möglicherweise mehr miteinander. Allerdings ist es umso anstrengender, je unselbstständiger das Geschwisterkind noch ist. Und nicht nur das, man hat vielleicht auch weniger Zeit mit einem Kind allein. Anke Kollmar genießt es, sich mit ihrem Sohn auseinanderzusetzen und das nicht nur im Streit. Mit einem weinenden Baby auf dem Arm hat man unter Umständen nicht die Geduld dazu.

Sarah Banhardt, 29 Jahre, möchte mit dem zweiten Kind auf jeden Fall so lange warten, bis sie in ihrer Doktorarbeit etwas weiter gekommen ist. Sie kann sich vorstellen, mit einem Säugling im Tragetuch und einem Kindergartenkind den letzten Teil der Arbeit zu bewältigen. Für Ingrid Forster sind zwei Kinder trotz des erhöhten Stresspegels nahezu ideal. Sie genießt es zu beobachten, wie sich die zwei Kinder (zehn Monate und 3,5 Jahre) jetzt schon miteinander beschäftigen, auch wenn sie sich manchmal auch ärgern würden. Außerdem könnte sie das zweite Kind mehr genießen als das erste, da sie schon Erfahrung habe.

Das dritte läuft mit?

Wenn man sich für mehr als zwei Kinder entscheidet, befindet man sich vermutlich in einer glücklichen und stabilen Partnerschaft. Eine Almensbach-Studie aus 2004 belegt, dass die 72 Prozent der kinderreichen Paare ihre Ehe bereits zu Beginn als sehr glücklich beschreiben würden, während das bei Familien mit zwei Kindern nur bei etwa der Hälfte der Fall sei. Da ein drittes Kind die Partnerschaft, je nach Altersabstand der Kinder mehr oder weniger strapaziert, ist eine stabile Beziehung jedenfalls eine gute Voraussetzung.

Das dritte Kind schlägt nach einem FAZ-Artikel von 2013 finanziell ziemlich zu Buche. Auto und Wohnung müssten größer werden, der Urlaub würde teurer und nicht zuletzt müsste man auch

mit hohen Kosten für die Kinderbetreuung rechnen. In der Großstadt fielen oftmals 500 Euro pro Kind an. Bei der Kostenfrage müsste man auch bedenken, dass man weniger Einkommen habe. Nur jede siebte Frau arbeite mit drei Kindern Vollzeit. Werte man die Zahlen des Destatis aus, müssten Eltern mit drei Kindern mindestens 4.000 Euro netto mit nach Hause bringen.

Finanzielle Entlastung für kinderreiche Familien gibt es hierzulande kaum. Der Landesfamilienpass für Alleinerziehende, einkommensschwache und kinderreiche Familien bietet zwar Ermäßigungen in Museen oder in der Wilhelma. Ein Besuch mit mehreren Kindern bleibt aber teuer. Familien, die nicht mehr als 70.000 Euro brutto zur Verfügung haben, erhalten in Stuttgart die Familiencard. Mit ihr erhält man Ermäßigungen und auch ein Guthaben von 60 Euro, das man unter

anderem in Schwimmbädern einsetzen kann.

Die Kinderbetreuung ist in Stuttgart zumindest in städtischen Einrichtungen vergleichsweise günstig. Lässt man drei Kinder betreuen, bezahlt man für einen Ganztagesplatz nur 124 bzw. 194 Euro (Kindergarten und Krippe).

Manuel Halbauer, der mit drei Kindern und seiner Partnerin in einer 3,5 Zimmer-Wohnung in Dresden lebt, hat sich durch finanzielle Überlegungen nicht durcheinanderbringen lassen. Womöglich sei es in Dresden einfacher, mit weniger als 4.000 Euro netto zu leben. Ihnen falle es aber auch gar nicht schwer, auf manches zu verzichten. Flugreisen unternähmen sie schon allein aus Umweltschutzgründen nicht. Außerdem würden sie vieles Second Hand kaufen.

Ich habe selbst drei Kinder (fünf, drei und eins) und kann sagen, dass das dritte Kind nicht „mitläuft“. Gerade das erste Jahr mit drei kleinen Kindern war eine Herausforderung für uns. Allerdings profitiert man tatsächlich sehr von den bisherigen Erfahrungen. Es ist ein Geschenk, beobachten zu dürfen, wie sich drei unterschiedliche Charaktere gemeinsam entwickeln.

Wie man mit einem, zwei oder mehreren Kindern lebt, kann man sich erst richtig vorstellen, wenn man es erfährt. Wichtig ist, dass man sich auf das, was man hat, einlässt, dann kann man es auch mehr genießen.

TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

Gedanken zu den Mehrkosten mit Kindern findet man unter:

www.faz.net/aktuell/finanzen/meine-finanzen/familien/familienplanung-koennen-wir-uns-ein-drittes-kind-noch-leisten-12596305.html

Wichtige Anlaufstellen, mit einem und mit mehreren Kindern, sind die Familienzentren. Sie fördern den offenen Austausch unter Eltern und helfen, realistische Vorstellungen über ein Leben

mit Kindern zu bekommen.

www.mueze-stuttgart.de (S-Süd)
www.eltern-kind-zentrum.de (S-West)
www.hdf-stuttgart.de (S-Bad Cannstatt)
www.fbs-esslingen.de (Esslingen)
www.fbs-leonberg.de (Leonberg)
www.familienbildungludwigsburg.de (Ludwigsburg)
www.hdf-sindelfingen.de (Sindelfingen/Böblingen)
www.mueze-es.de (Esslingen)

Wir machen Erziehung zum Thema!

Städtisches Elternseminar
Das Treff- und Lernangebot in Ihrer Nähe



STUTTGART | 

Im Stadtteil, kostenfrei, auch muttersprachlich in Elternkursen und offenen Treffpunkten.

Sie haben Bedarf an einem bestimmten Thema?

Teilen Sie uns Ihre Wünsche und Anregungen mit:

Telefon: 0711/216-80344 (Sekretariat)

DIDYMOS®
Tragetücher und mehr

Das Fachgeschäft, alles rund um Baby und Kleinkind

Tragehilfen aller Art, ausführliche Beratung

DIDYMOS® Alleenstr. 8
D-71638 Ludwigsburg (beim Bahnhof)
Tel.: 07141/9 75 71-29

Öffnungszeiten und Kurstermine auf www.didymos-laden.de

MEDIATION FÜR FAMILIEN

Kostenfreie Erstberatung (30 min)

Termin nach Vereinbarung

Marktplatz 5/1 • 71624 Ludwigsburg

LIKOM

konflikte | besser | lösen
Tel: 07141/6887999
www.likom.info

Praxis für Hochbegabung und Hochleistungspotenzial



Interessiert an ...

 Berufspotenzial?

 Intelligenztests?

 Lernmethoden Coaching?

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

Sonder-Publikation KINDERGEBURTSTAG



Freuen Sie sich auf unsere neue Kindergeburtstags-broschüre als Beilage in unserer April-Ausgabe 2019!

Mit vielen Tipps und Ideen für einen gelungenen Kindergeburtstag!

THOMAS ZECHMEISTER
STEUERBERATER
STETTENER HAUPTSTRASSE 66
70771 LEINFELDEN-ECHTERDINGEN
Telefon 0711 / 24 83 80 - 330
Fax 0711 / 24 83 80 - 333
E-Mail info@stb-zechmeister.de



Unsere Familienferiendorfer sind nicht nur Orte der Erholung für einen **unvergesslichen Familienurlaub!** Erleben Sie ein **tolles Programm** und werden Sie eine **Familienbande** von Entdeckern, Feinschmeckern, Spaßhabern und Abenteurern. Genießen Sie auch als **Gruppe** bewusste und sorgenfreie Tage im wunderschönen **Allgäu**, am sonnigen **Bodensee** oder in der Erlebniswelt des **Schwarzwaldes**.

FEW www.familienerholungswerk.de
Tel. 0711 / 9791-240 | few@blh.drs.de

▲ Schwarzwald ● Bodensee ▲ Allgäu



Tanzen mit Herz.
Ballettschule Stuttgart

- Für Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene. Anfänger und Fortgeschrittenen.
- Tanzen mit Christian Fallanga, Solist des Stuttgarter Balletts von 1972 bis 1996.
- Wir freuen uns auf Sie!
- www.ballettschule-stuttgart.com

Riekehrstr. 24-70190 Stuttgart
Tel. 0711-2539189



Bärbel Diehl
Kinderkrankengymnastik, Ergotherapie, u. Heilpädagogik

Mediation

Familiäre Konfliktsituationen, wie Trennung - Scheidung - Unterhalt, sind in der Regel mit großen psychischen und finanziellen Belastungen aller Beteiligten verbunden.

Vor dem Gang zum Gericht sollte eine Mediation in Erwägung gezogen werden.

Unter der Führung eines neutralen Mediators erarbeiten die Konfliktparteien eine für Sie Beide und die Kinder faire Lösung, sodass es keine Verlierer gibt. Solche selbst erarbeiteten Entscheidungen haben in der Regel mehr Bestand als ein Gerichtsbeschluss.

Wenn Sie Interesse haben, nehmen Sie einfach mit Herrn M. Diehl Kontakt auf.

Danneckerstr. 31 • 70182 Stuttgart
Telefon 0711 / 2 36 96 07 • Telefax 0711 / 2 36 96 97
vom Hbf U5, U6, U7, U12 Haltestelle Dobelstraße
www.kindertherapie.de

Geld für alle

Bedingungsloses Grundeinkommen gegen soziale Ungleichheit?



Grundeinkommen-Gewinnerin Marlene Grassl mit weiteren Gewinnern und Gewinnerinnen bei der Sommerverlosung am 9. Juli 2018

© Fabian Melber

von Christina Stefanou

Nach der Idee vom **Bedingungslosen Grundeinkommen** stellt der Staat jedem Bürger, egal ob Baby oder Senior, ob reich oder arm, ob berufstätig oder nicht, ohne Gegenleistung ein Leben lang einen bestimmten Betrag zur Verfügung. Wäre das die Lösung gegen soziale Ungerechtigkeit?

Würde Yvonne ein monatliches Grundeinkommen gewinnen, könnte sie einen von zwei Jobs kündigen und hätte mehr Zeit für ihre beiden Kinder, die sie alleine erzieht. Sie könnte dringende Reparaturen in Angriff nehmen und auch mal ins Kino mit den Kleinen. Für Klassenfahrten müsste sie nicht noch zusätzliche Überstunden machen. Yvonne hat sich bei „Mein Grundeinkommen“ beworben. Immer wenn 12.000 Euro an Spenden zusammenkommen, verlost der Verein für ein Jahr ein monatliches Grundeinkommen von 1.000 Euro.

Familien, Alleinerziehende, Geringverdiener wünschen sich finanzielle Entlastung. Ist das Bedingungslose Grundeinkommen (BGE) die Lösung dafür? Dazu wäre ein radikales Umdenken im Sozialsystem nötig: Unsere derzeitigen Sozialleistungen wie Hartz IV, Unterhaltsvorschuss, Bafög sind Leistungen, die an Bedingungen geknüpft sind. Ist die Bedingung nicht erfüllt, gibt es kein Geld. Was wäre aber, wenn wir ein Einkommen hätten, das uns einfach so zur Verfügung gestellt wird? Was würden wir dann arbeiten, wie würden wir leben?

Tausend Euro jeden Monat

In den letzten Jahren hat die Idee des BGE einen rasanten Aufstieg erlebt. Es fand immer neue und prominente Befürworter aus der Wissenschaft und der Wirtschaft. DM-Gründer Götz Werner

gilt gewissermaßen als der Urvater der Idee in Deutschland. Die Betonung bei diesem Modell liegt auf „bedingungslos“: einfach so, ohne Gegenleistung, ohne dass bestimmte Kriterien erfüllt sein müssen. Die Parteien in Deutschland diskutieren derzeit unterschiedliche Modelle. Anders als beim BGE sind Grundsicherung oder solidarisches Grundeinkommen aber wieder an Bedingungen geknüpft.

Dennoch, warum ist das Thema gerade jetzt in der gesellschaftlichen Debatte angekommen? Das Arbeitsleben verändert sich: Immer mehr Arbeit wird künftig von Maschinen ausgeführt werden und immer mehr Menschen könnten ihren Job verlieren. Ein BGE könnte die Lösung für die wachsende soziale Ungleichheit in der künftigen Gesellschaft sein, so die Befürworter. Tausend Euro im Monat, ein Betrag, der in vielen Modellen genannt wird, könnten helfen, Kinder- oder Altersarmut und gesellschaftliche Spaltung abzubauen. Das sind 4.000 Euro für eine Familie mit zwei Kindern, jeden Monat, ein Leben lang.

Allerdings - wer geht denn dann noch arbeiten? Wer macht die Drecksarbeit? Die unangenehmen Tätigkeiten? Nicht finanzierbar für 80 Millionen Einwohner Deutschlands, ungerecht, es fördere das Faulenzen, so die Hauptargumente der Kritiker. Außerdem ignoriere es die wirtschaftlichen Zusammenhänge und den Aufbau unseres Sozialsystems.

Verein verlost Grundeinkommen

An dieser Stelle kommt die Berliner Initiative „Mein Grundeinkommen“ ins Spiel. Gründer Michael Bohmeyer hatte sich vor vier Jahren mit der Frage beschäftigt, wie wir in Zukunft als Gesellschaft leben wollen. Daraus entstand die Idee eines gemeinnützigen Start ups. Immer wenn 12.000 Euro per Crowdfunding und Spenden

gesammelt werden, wird der Betrag an einen Menschen verlost. Jeder kann sich bewerben, wer das Losglück hat, bekommt ein Jahr lang jeden Monat Tausend Euro überwiesen. Anfangs war selbst Bohmeyer skeptisch, ob es Menschen geben würde, die dafür Geld geben. Spender gibt es tatsächlich viele. „Nach nur drei Wochen war das erste Grundeinkommen finanziert“, berichtet er. Demnächst wird das 260. Grundeinkommen verlost. Vielleicht hat Yvonne Glück?

Das Einzigartige an dem Projekt: Es ist eine reine private Initiative, kein staatliches Programm. Bohmeyer selbst bezeichnet es als „Experiment“. Er und seine Mitstreiter wollen wissen, was machen Menschen, wenn sie ein Jahr lang jeden Monat eine Art Grundversorgung erhalten. Die Erfahrungen sind spannend. Man kann sie auf der Homepage von „Mein Grundeinkommen“ nachlesen. Manche möchten von dem Geld Reisen unternehmen, andere würden sich für andere Gruppen in der Bevölkerung engagieren, wieder andere würden ein belastendes Arbeitsverhältnis lösen, beruflich eine neue Idee starten, eine Alleinerziehende konnte dadurch ihren Lebensunterhalt absichern und sich mehr um ihre Kinder kümmern. Bohmeyer erhält viel Lob für seine Initiative. Dennoch gibt es auch Kritik, der Gewinn ist auf ein Jahr begrenzt, die Beispiele können also keine Echtesituation abbilden.

Nur bezahlte Arbeit ist wertvoll?

Eine Frage, ohne die man das BGE nicht diskutieren kann, lautet, welche Arbeit ist in unserer Gesellschaft wertvoll? Misst man die Frage an dem Geld, das dafür bezahlt wird, dann ist Erwerbsarbeit, also Arbeit, für die man Geld bekommt, das Hauptkriterium für gesellschaftliche Anerkennung und Prestige. Jedoch – was ist mit den vielen Arbeitsstunden, die geleistet aber nicht bezahlt werden: Hausarbeit, Pflege und Betreuung, Ehrenamt? Sind sie nichts wert? Wir müssen den Begriff „Arbeit“ neu denken, sagen Sozialwissenschaftler. Denn in Deutschland geht nur die Hälfte der Bevölkerung einer Erwerbsarbeit nach. Die übrigen - Kinder, Senioren, Menschen ohne bezahlte Arbeit - werden von ihren Angehörigen oder vom Staat versorgt. Wir brauchen eine andere Anerkennungsordnung in der Gesellschaft, lautet die Kritik: Es ist alles wertvoll, was du tust, wenn ein anderer es braucht. Wenn dafür kein Lohn bezahlt wird, könnte das BGE die Anerkennung sein.

Die Diskussion ums BGE ist kontrovers, denn sie kratzt an Fragen über unser Menschenbild, sagt beispielsweise der Kölner Armutsforscher Christoph Butterwegge: Brauchen es Menschen, die schon reich sind und reicht es Menschen, die arm sind?



© Christian Stollwerk

Michael Bohmeyer, der Gründer der Initiative „Mein Grundeinkommen“ hatte nach nur drei Wochen das erste Grundeinkommen finanziert.

Ist der Mensch von Natur aus faul oder fleißig? Was ist der Sinn von Arbeit? Welchen Wert geben wir welcher Arbeit? Fragen, die sich eine moderne Gesellschaft durchaus stellen kann.

Grundeinkommen weltweit

Bei der Schweizer Volksabstimmung vor zwei Jahren wurde die Einführung des BGE abgelehnt, doch inzwischen gibt es in der ganzen Welt staatliche Initiativen, die das BGE testen möchten. In Finnland, den Niederlanden, Namibia, Brasilien oder in Kenia gibt es Modellversuche, bei denen bestimmte Bevölkerungsgruppen einen monatlich festgesetzten Betrag erhalten.

Einige der Versuche wurden nach einem Regierungswechsel wieder abgebrochen. Zum Bedauern von Wissenschaftlern und Beobachtern, die natürlich gerne sehen wollten, welche Folgen ein Grundeinkommen für eine Gesellschaft hat. Würden Menschen tatsächlich nur noch in der Hängematte liegen? Oder würden sich ganz neue Möglichkeiten ergeben, weil die Grundversorgung gesichert ist. Ein Versuch in Namibia hatte beispielsweise zur Folge, dass Mütter ihre Kinder zur Schule schicken konnten, weil sie nun nicht mehr für den Lebensunterhalt mitsorgen mussten.

www.mein-grundeinkommen.de
www.unternimm-die-zukunft.de

BUCHTIPPS:

Einkommen für alle – Bedingungsloses Grundeinkommen, die Zeit ist reif: Götz W. Werner, KiWi-Paperback, ISBN 978-3-462-05108-7, überarbeitete, aktualisierte und erweiterte Auflage 2018, 14,99 Euro



„Was würdest Du tun? Wie uns das Bedingungslose Grundeinkommen verändert – Antworten aus der Praxis“, Michael Bohmeyer und Claudia Cornelsen, mit einem Vorwort von Götz Werner, Econ Verlag, ISBN-13 9783430210072, 16 Euro



BÄCHLE ■ KEHRER ■ GANZHORN

RECHTSANWÄLTE ■ FACHANWÄLTE
GEGENÜBER DER STIFTSKIRCHE



Informationsrunde zu ausgewählten Themen:

Freitag 22. März, 9.30 bis 11 Uhr
in der Kanzlei,

„Sorge- und Umgangsrecht im Fall der Trennung“

Anette Muschalle, Fachanwältin für Familienrecht und Fachanwältin für Arbeitsrecht.

Rechtsanwälte Bächle, Kehrer, Ganzhorn
Stiftstr. 5, 70173 Stuttgart

Anmeldung über 0711-210030, Teilnahme-Beitrag 10 Euro.

Familienkonzerte von LiedKunst KunstLied

- **Wie das Klavier entstand** - So, 24. März, 11.00 Uhr
mit Erzählungen über die Entstehung des Klaviers von den frühesten Instrumenten bis heute und Liedern, die wir singen
- **Robert Schumann - sein Leben, seine Lieder**
So, 19. Mai, 11.00 Uhr
mit Erzählungen aus dem Leben von Robert Schumann, Musikstücken aus seinem Werk und Liedern, die wir singen
- **Haus der Musik im Fruchtkasten, Schillerplatz 1 Stuttgart**
Eintritt: Erwachsene 8 € | Kinder 3 € | Familien 15 €
Tel. 0711-8177954 | kontakt@liedkunst-kunstlied.de



FAMILIENABENTEUER 2019

Weit ab von Alltagsstress und Familienroutine erleben Kinder, Jugendliche und ihre Eltern auf unseren Familienfreizeiten und Reisen ein einzigartiges Gemeinschaftserlebnis:

- ✓ Alpenüberquerung auf dem Fernwanderweg E5
- ✓ Reiterferien für Familien
- ✓ Familienreisen nach Schweden
Kindertraum Dalsland und Kindertraum Älgen
- ✓ Familien-Gruppenreisen und
Selbstfahrtouren durch das südliche Afrika

www.aventerra.de/reiseangebote-fuer-familien

0711 470 42 15
info@aventerra.de



VERENA SPÄHLE

Rechtsanwältin · Fachanwältin für Familienrecht · Mediatorin

Vaihinger Markt 31
70563 Stuttgart-Vaihingen
www.spaehle.de

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

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

URSULA RÖDER

RECHTSANWÄLTIN

Fachanwältin für Familienrecht
- speziell für Frauen - binationale Ehen
KATHARINENPLATZ 3, 70182 STUTTGART
TEL. 0711/23 25 53
E-MAIL: U.ROEDER@ANWAELTEROEDER.DE
WWW.ANWAELTEROEDER.DE



Kurse & mehr...

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

ELTERN SCHULE

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



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

SABINE KÖNIG

Diplom Sozialpädagogin

Praxis für Beziehungs- und Erziehungsfragen
Praxis für Säuglings- und Kleinkindfragen
(Familien-)Supervision & Fortbildung
Hausbesuche, Anfragen und Termine unter
Tel. 0711 / 993 10 75, Fax 993 10 74,
www.koenig-s-kinder.de



AUCH IM WEB!

luftballon

DIE ELTERNZEITUNG DER REGION STUTTGART



www.elternzeitung-luftballon.de



Luftballon Stuttgart

Bin ich im Alter arm?

Beratungsangebot der Deutschen Rentenversicherung (DRV) verschafft ersten Überblick



Bei der PROSA-Beratung bekommt man einen guten Überblick, wie groß die „Rentenlücke“ ist.

von Sabine Rees

Mütter und Väter sollten sich frühzeitig mit dem Thema Altersvorsorge beschäftigen. Durch Unterbrechungen in der Erwerbsbiographie und Teilzeitarbeit sind aber insbesondere Frauen häufig von Altersarmut bedroht.

Der Familienalltag ist turbulent. Vieles gibt es Tag für Tag zu erledigen: Kinder, Arbeit und Haushalt beanspruchen den Großteil der Aufmerksamkeit. Hat man dann einmal Zeit als Paar oder auch für sich alleine, möchte man sich nicht mit so trockenen Themen wie „Altersvorsorge“ beschäftigen!

Männer erhalten doppelt so viel Rente

Dass dies auf lange Sicht gesehen eine fatale Entscheidung sein kann, zeigen unter anderem Zahlen aus dem Rentenversicherungsbericht der Bundesregierung von 2014. Darin wird bestätigt, dass Männer im Schnitt fast doppelt so viel Rente erhalten wie Frauen. Unter anderem weil diese unterdurchschnittliche Entgelte während der Erwerbsphase erhalten, mehr in Teilzeit arbeiten und ihr Erwerbsleben für längere Zeit aus familiären Gründen zum Beispiel wegen Kindererziehung oder Pflege von bedürftigen Familienangehörigen aufgeben.

TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

Erziehungszeiten und Berücksichtigung bei der Rente: In den ersten drei Lebensjahren nach der Geburt eines Kindes bekommt der überwiegend erziehende Elternteil in der Rente die sogenannten Kindererziehungszeiten angerechnet. Bezuglich der Rentenansprüche wird man mindestens so gestellt wie ein Durchschnittsverdiener (2019: 38.901 Euro Jahresgehalt). Zusätzlich addiert sich in diesem Zeitraum ggfls. noch die weitere Rentensteigerung, wenn zum Beispiel in einer Teilzeitbeschäftigung Rentenbeiträge gezahlt werden.

Günstige Fördermöglichkeiten in der Rieserrente: zum Beispiel staatliche Förderung mit jährlich bis zu 175 Euro Grundzulage und weiteren 300 Euro Zulage pro Kind bei gegebenenfalls nur 60 Euro jährlichem Mindesteigenbetrag.
Rentenversicherungsbericht der Bundesregierung 2014: www.bmas.de/SharedDocs/Downloads/DE/

Thema-Rente/rentenversicherungsbericht-2014-kabinettvorlage.pdf?__blob=publicationFile

Altersvorsorgeberatung bei der DRV:

- Beratung PROSA bei der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg im „Beratungszentrum Mittlerer Neckar“, Adalbert-Stifter-Str. 105, S-Freiburg, T. 84830300, www.prosa-bw.de
- „Womit kann ich rechnen?“ www.ihr-vorsorge.de

Infos zur Rendite gesetzliche Rentenversicherung:

www.test.de/FAQ-Freiwillige-Rentenbeitraege-Wann-sich-die-Extra-Einzahlungen-lohnen-5218494-0/

Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e. V.: Paulinenstr. 47, S-Mitte, T. 669110 www.verbraucherzentrale-bawue.de/

Brutto-Nettorechner Rente:

www.brutto-netto-rechner.info/rente.php

Frauen beschäftigen sich zu wenig mit dem Thema Finanzen

Zudem beschäftigen sich Frauen offensichtlich besonders ungern mit dem Thema „Finanzen“. Natascha Wegelin, bekannt unter dem Pseudonym „Madame Moneypenny“, beschreibt in ihrem Bestseller „Wie Frauen ihre Finanzen selbst in die Hand nehmen können“ eindrucksvoll, dass Frauen häufig Angst haben, sich mit diesem Thema zu beschäftigen. Negative Glaubenssätze, wie „Geld macht nicht glücklich“, hindern sie nach Ansicht von Wegelin daran, sich mit dem Thema Geld, Altersvorsorge und Vermögensaufbau auseinander zu setzen.

Zudem würden sich auch junge Frauen in finanziellen Belangen immer noch zu sehr auf ihre (Ehe)-Männer verlassen. Mehr noch: Paare, die einen Kinderwunsch haben, tauschen sich ihrer Beobachtung nach zu wenig darüber aus, wer nach der Geburt des Kindes zuhause bleibt. Häufig unausgesprochen ist es dann auch selbstverständlich, dass die Frau nach der Elternzeit weiter Teilzeit arbeitet, im Krankheitsfall die Kinder aus der Kita abholt, während Mann weiter an seiner „Karriere“ bastelt und durch eine Vollzeitstelle höhere Erträge in der Rentenversicherung generiert.

Erster Schritt - Beratung Ist Stand

Also Kopf in den Sand stecken und warten, was kommt? Nein! Das bestätigt auch Michael Grunert von der Deutschen Rentenversicherung (DRV) im Gespräch. Er koordiniert in Baden-Württemberg die Servicezentren für Altersvorsorge, die unter anderem das umfangreiche und kostenlose Beratungsangebot „PROSA- (Pro Sicherheit im Alter) anbieten. Er betont: „Nachdem man bei uns zunächst die Renteninformation auf Lücken bei den Versicherungszeiten überprüft hat



© pixelio.de/Claudia Hauatum

Auch kleine Sparbeträge helfen bei der Altersvorsorge

(„Kontenklärung“), ist es danach bei der PROSA-Beratung entscheidend, den tatsächlichen Vorsorgebedarf zu ermitteln“, also einen „Kassensturz“ zu machen, bei dem man die voraussichtlich zu erwartenden Einnahmen mit den voraussichtlichen Ausgaben im Alter abgleicht.

In einem sehr ausführlichen und kostenlosen Beratungsgespräch, zu dem man seiner Ansicht nach am besten mit dem Partner kommt, um die gesamte finanzielle Situation der Familie zu betrachten, erfährt man, wo das monatliche Alterseinkommen in etwa liegen wird. Dabei werden nicht nur die Einkünfte aus der gesetzlichen Rentenversicherung betrachtet, sondern auch die zu erwartenden Einkünfte aus eventuell bereits vorhandenen Altersvorsorge-Verträgen mit einbezogen. Ferner wird

auch geschaut, ob die wesentlichen Risiken der Familie abgesichert sind (zum Beispiel Berufsunfähigkeit, private Haftpflicht, Risikolebensversicherung).

Zweiter Schritt- Beratung Altersabsicherung und Vermögensaufbau

Ist der Ist-Stand ermittelt, wird in der PROSA-Beratung aufgezeigt, welche Möglichkeiten es im Vorsorgedschungel gibt. Wichtig dabei: „Die DRV berät neutral, kostenfrei und anbieter- und produktunabhängig“, betont Grunert. Inhalte können dabei sein: Welche verschiedenen Bausteine gibt es in der Altersvorsorge und lohnen sich diese (Gesetzliche Rentenversicherung, private Altersvorsorge (unter anderem Riester), Betriebliche Altersvorsorge)? Wie kann ein darüber hinausgehender

Vermögensaufbau aussehen? Welche weiteren Schritte muss ich nun einleiten?“

Die DRV erläutert umfangreich die verschiedenen Produktarten und individuelle Fördermöglichkeiten, empfiehlt aufgrund ihrer Neutralität aber keine einzelnen Anbieter. Es wird die gesamte Vorsorgesituation analysiert. Dies umfasst sowohl die Altersvorsorge wie auch die Absicherung der Anhörigen im Todesfall und des Risikos einer Erwerbsminderung oder Berufsunfähigkeit. Grundsätzlich ist es möglich, freiwillig Beiträge in die gesetzliche Rentenversicherung einzuzahlen, um das eigene Rentenniveau anzuheben. „Es bestehen diverse Einzahlungs- und Nachzahlungsmöglichkeiten bei der DRV“, bestätigt Grunert. Zum Beispiel laufende freiwillige Beitragszahlungen, Nachzahlung für Schul- und Studienzeiten oder Einzahlungen zum Ausgleich einer Rentenminderung. Die Rentabilität der Beiträge ist derzeit in der Regel sehr gut, da die Zahlungen in hohem Maß steuerlich geltend gemacht werden können und private Produkte unter der anhaltenden Niedrigzinsphase leiden. Dies hat beispielsweise auch die Zeitschrift „Finanztest“ schon in diversen Artikeln bestätigt. Aber egal für welche Anlagestrategie man sich entscheidet, es sei wichtig, sich so früh wie möglich mit dem Thema Alterssicherung zu beschäftigen und etwas für die zusätzliche Altersvorsorge anzusparen.

„Besteht danach punktuell noch weiterer Beratungsbedarf zu einer einzelnen Produktart (zum Beispiel zu empfehlenswerten Tarifen einer Berufsunfähigkeitsversicherung), empfehlen wir für diesen Fall gerne auch zusätzlich die Honorarberatung der Verbraucherzentralen“, so Grunert. „Dort gibt es Beratungsmodule zu einzelnen Themen der Gesamtversorgung wie eben zum Beispiel der zusätzlichen Absicherung im Fall von Krankheit oder Invalidität.“

BUCHTIPPS:

Natascha Wegelin, Madame Moneypenny, Wie Frauen ihre Finanzen selbst in die Hand nehmen können, Rowohlt Taschenbuch Verlag, 2018, <https://madamemoneypenny.de>



Christian Eigner, Private Altersvorsorge, 9. Komplett überarbeitete Auflage, 2018, Stiftung Warentest, Berlin, 19,90 Euro.



Verlosung:

Wer uns bis einschließlich 10. März 2019 eine Mail an: verlosung@elternzeitung-luftballon.de, Stichwort „Altersvorsorge“ schickt, kann eines von insgesamt zwei Büchern „Wie Frauen ihre Finanzen selbst in die Hand nehmen können“ von Natascha Wegelin gewinnen. (Adresse nicht vergessen!) Teilnahmebedingungen siehe Impressum.

Die Kinder- und Jugend-Reha der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg

So entstehen Seifenblasen

Ausflug zur Werksbesichtigung von Pustefix

von Andrea Krah-Rhinow

Unser Ausflug des Monats führt uns heute nach Tübingen zur Werksbesichtigung der beliebten Seifenblasen Pustefix. In der Fabrikhalle können wir hautnah erleben, wie die Seifenblasen hergestellt, abgefüllt und verpackt werden. Spannend ist auch die Vielfalt des Angebotes. Im Anschluss nehmen wir uns noch ein paar Seifenblasen mit und toben uns auf dem Piratenspielplatz aus.

Vor den Toren der Universitätsstadt Tübingen befindet sich das Werksgelände von Pustefix, einfach zu erkennen an dem Seifenblasenbärchen, das aufgeblasen vor der Halle thront.

Wir haben uns zu einer Werksbesichtigung angemeldet und werden zunächst eingeladen, einen Film über die Geschichte von Pustefix anzusehen. Dabei erfahren wir, wie es überhaupt zu dem Seifenblasenprodukt gekommen ist. Es sei soviel verraten, dass die Idee beim Transport von Seifenlauge entstanden ist.

Geheimrezept aus Wasser, Seife und ein paar weiteren wichtigen Zutaten

Mit ein paar Informationen über das Produkt und die Herstellung geht es in die Produktionshallen. Hier dürfen die Kinder staunen, wie groß die Behälter sind, in denen die geheime Flüssigkeit vermischt wird. Natürlich handelt es sich um ein Spezialrezept aus Wasser, Seife, Verdünner, Feuchthaltemittel, Neutralisierer und Konservierungsmittel. Alles kommt zusammen in einen

riesigen Bottich und wird kräftig verrührt.

Über Rohre läuft die Flüssigkeit an der Hallendecke zur Abfüllstation. Aber vorher geht es in die Halle, in der bis zu 40.000 Pustefixflaschen am Tag produziert werden und an der Flaschendruckmaschine ihr buntes Aussehen bekommen.

Nach der Bedruckung werden die Plastikflaschen getrocknet und danach gefüllt. Dann kommt der Deckel drauf. Fertig! Jetzt fehlt nur noch die Verpackung und der Versand. Die Seifenblasen von Pustefix werden in 50 Länder geliefert.

Für Familien, Kleingruppen und Kindergeburtstagsgesellschaften buchbar

Die Führung ist für Familien oder Kleingruppen zu einer kleinen Gebühr buchbar und wird für Kinder ab vier bis fünf Jahren empfohlen. In den Ferien gibt es zusätzlich offene Werksführungen. Zu allen Führungen muss man sich vorher anmelden. Im Fabrikverkaufsshop können alle Pustefixprodukte nach der Führung erworben werden und sind für viele Kinder ein Highlight. Wir haben Seifenblasen im alten, historischen Design ausgewählt. Doch bevor wir diese testen, probieren wir große und kleine Seifenblasen auf dem werkseigenen Seifenblasenspielplatz aus, der auch für Geburtstagsgruppen willkommenes Areal ist. Zusätzlich steht für Kindergeburtstage auch ein separater Raum zur Verfügung. Getränke und Kuchen können mitgebracht werden.

Als wir das Pustefixwerk verlassen, freuen wir uns schon auf die nächste Station unseres Ausflugs, den Piratenspielplatz. Im Park gegenüber des Tübinger Bahnhofes gibt es eine großes Holzschiff, von dem aus wir die gekauften Seifenblasen in die Luft pusten.

Pustefix, Bahnhofstr. 29, Tübingen,
www.pustefix.de/pustefix-vor-ort/betriebsfuehrung-und-kindergeburtstage
Piratenspielplatz, Parkanlage, Europastr., Tübingen



© pixabay

