

# EDITORIAL



## Träume leben

Liebe Eltern,

am letzten Wochenende war ich bei meiner Freundin in Bietigheim zu Gast, die dort coronakonform ihren kleinen Buchladen (s. Seite 6) eröffnet hat. Ich bewundere ihren Mut zu diesem Schritt, denn in der heutigen Zeit einen Laden zu eröffnen, ist sicherlich nicht einfach und es war auch für meine Freundin ein langer Weg bis zu diesem Punkt.

Ich finde es aber toll, dass sich Menschen (trotz Corona) auf den Weg machen und ihre „Träume“ im Kleinen wie im Großen umsetzen. Meine Kollegin hat kürzlich ein Buch geschrieben, eine Idee, mit der sie schon lange geliebäugelt hat. Eine Bekannte hat im letzten Jahr ihren Garten umgekämpft und daraus eine kleine Wohlfühlloase geschaffen und meine Nachbarin ist jetzt auf den Hund gekommen, ein lang gehegter Wunsch, der nun für sie in Erfüllung ging.

Für mich strahlen all diese großen und kleinen Projekte Zuversicht aus. Vertrauen, darauf, dass es auch in schwierigen Zeiten die Möglichkeit gibt, sich die Lust am Leben nicht vermiesen zu lassen und dass man den Stürmen des Lebens etwas Positives entgegensetzen kann - auch oder vielleicht gerade deshalb, weil die Ablenkungsmöglichkeiten, die uns im „normalen“ Alltag häufig zur Verfügung stehen, nicht greifen.

Die Resilienzforschung, die sich schon lange mit der Frage beschäftigt, „was uns stärkt,“ nennt hier unter anderem Optimismus, Selbstfürsorge, Akzeptanz und Verbundenheit als wichtige Schutzfaktoren, die die seelische Widerstandskraft stärken.

Verbundenheit (mit der Stadt) scheint auch unseren neuen OB in Stuttgart auszuzeichnen, den wir in dieser Ausgabe zu seinem Start in Stuttgart befragt haben (Seite 12 -13). Hoffen wir, dass sein Optimismus und der Wunsch, etwas zu bewegen, auch in den nächsten Jahren zum Wohl der Stadt erhalten bleibt!

Ihnen, liebe Eltern, wünsche ich auf alle Fälle ebenfalls eine große Portion Optimismus und Selbstfürsorge für sich und Ihre Kinder. Denn die Situation ist für die Familien nach wie vor prekär und daran sollte sich auch ganz schnell etwas ändern! Kommen Sie gut durch die nächsten Wochen!

*Sabine Rus*

und das Luftballonteam



Kaminstudio  
Müller

Mittelstr. 2  
70180 Stuttgart  
Tel. 0711 6407728  
[info@kaminstudiomueller.de](mailto:info@kaminstudiomueller.de)

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

Jutta Schneider  
ELTERNBERATUNG  
zuhören und begleiten

**Fühlen** Sie sich häufig überfordert?

Gerne begleite ich Sie in Ihrem Eltern-sein: wir werden versuchen, gemeinsame Lösungswege für Ihre Fragen & Ihre Unsicherheiten zu finden.

Nehmen Sie gerne Kontakt mit mir auf:

Friedrichstr. 10 · 73770 Denkendorf  
Mobil: 0160 -1 18 15 99  
bei DIALOGO - Praxis für Logopädie  
[www.schneider-elternberatung.de](http://www.schneider-elternberatung.de)



.....  
**Wespe im Mund?**  
→ 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](http://www.perfectio.de)

Sophienstraße 40  
70178 Stuttgart  
Tel.: 0711.563 989

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

Praxis für Familien- und Kinderzahnheilkunde mit Kieferorthopädie

Gesunde Zähne für die gesamte Familie.

Jetzt auch mit Lachgassedierung!

Eine Praxis der überörtlichen Berufsausübungsgemeinschaft  
Dr. P. Maier, Th. W. Binder & Partner

## Aktuell

- Tierparks und Märchengarten unter Coronabedingungen  
Aus dem Kinderbüro: Kinderbroschüre zu Kinderrechten!  
Neu! Lieblingsbuch: Laden für Kinder- und Erwachsenenliteratur  
Lockdown: Babyausstatter haben geöffnet!  
Erdbeeren zum Selbstpflücken rund um Stuttgart  
Rezepttipp: Sushi mit Spargel und Erdbeeren  
Schwimmbäder - diese Bestimmungen gelten

5  
6  
6  
7  
8  
8  
8  
9

## Dies & Das

### Im Gespräch

- Im Gespräch mit Stuttgarts Oberbürgermeister, Dr. Frank Nopper

10  
12

### Gesunde Entwicklung

- Titelthema:** „Keimfreie Zone“ -  
Wieviel Hygiene muss sein?  
Wenn der Kopf schmerzt  
Sehschwäche bei Kindern  
Nahrungsmittelunverträglichkeiten  
Corona - Wie sind Kinder betroffen?  
Ungehemmte frühkindliche Reflexe

14  
16  
17  
18  
19  
20

### Ferien

- „Feriencampmesse“:  
Ferienangebote im Heft und online

21

### Kultur

- Theater-Festival „Schöne Aussicht“ wird digital

22

### Buchtipps

- Bücher, mit denen Kinder kochen lernen

23

### Luftikus

- Die kunterbunte Kinderzeitung



24

### Erwachsen werden

- Titelthema:** „Vom Recht auf ein eigenes Leben -  
Die eigenen Kinder müssen nicht unseren Vorstellungen entsprechen  
Wie peinlich! Scham bei Kindern und Jugendlichen  
Führerschein mit 17 - Für und wider  
Hilfe in Lebenskrisen: Onlineberatung Youth-Life-Line

26  
28  
29  
30

22

## Theaterfestival „Schöne Aussicht“

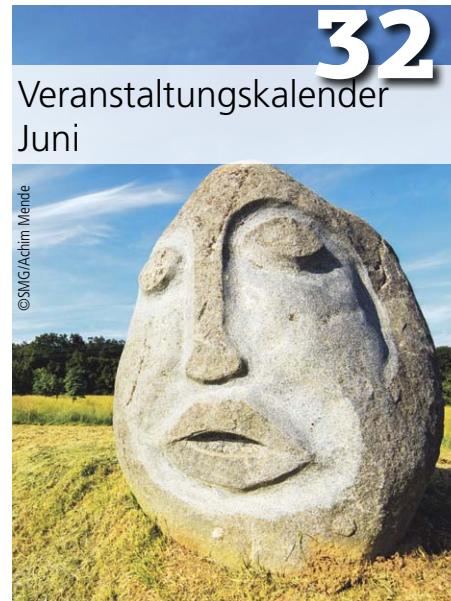


26

## Erwachsen werden

### **Titelthema: Vom Recht auf ein eigenes Leben**

Manche Eltern wollen bei wichtigen Entscheidungen immer ein Wörtchen mitreden, auch wenn die Kinder schon erwachsen sind. Gerade die unter uns, die am eigenen Leib erfahren haben, wie unbefriedigend es ist, immer wieder bevormundet zu werden, wollen es mit ihren eigenen Kindern anders machen. Aber wie?



32

## Veranstaltungskalender Juni

31

32

32

40  
40  
41

### Ausflug des Monats

- Von der UNESCO geadelt:  
Durch das Biosphärengebiet Schwäbische Alb

### Veranstaltungskalender

- Tägliche Online-Veranstaltungen  
Tageskalender Juni

### Kurse, Beratung, Treppunkte

- Branchenverzeichnis  
Impressum

### Suche & Finde

- Kleinanzeigen

12

Im Gespräch mit  
Oberbürgermeister,  
Dr. Frank Nopper

14

Gesunde Entwicklung

### **Titelthema: Keimfreie Zone**

Auch wenn wir sie nicht sehen können, zuhause wimmelt es nur so von Keimen wie Bakterien, Viren oder Pilzen. Manche von ihnen können Krankheiten beim Menschen verursachen und wir sollten uns vor ihnen schützen. Andere sind für unsere Gesundheit unverzichtbar.

17

Buchtipps



# Eingeschränkt möglich!

Tierparks und Märchengarten unter Coronabedingungen

von Susanne Zabel-Lehrkamp

**Region Stuttgart - Mit gelungenen Hygienekonzepten öffnen im Märchengarten in Ludwigsburg, in der Wilhelma in Stuttgart, im Wildpark Pforzheim und im Wildparadies in Tripsdrill die Pforten für die Besucher.**

Voraussetzung für einen Besuch der vorgestellten Parks ist ein negativer COVID-19-Schnelltest (kein Selbsttest), in der Regel ab sechs Jahren, der nicht älter als 24 Stunden ist. Von der Testpflicht befreit sind vollständig geimpfte Personen (Vorlage Impfausweis) oder ein Genesungsnachweis (Vorlage ärztliches Attest, nicht älter als sechs Monate). In den Parks sind die Restaurants geschlossen (Stand Mitte Mai), stattdessen wird das Essen-to-go angeboten. Die Wege sind im Einbahnstraßensystem geregelt. Die Tickets müssen vorab online gebucht werden. Die Maskenpflicht ist ein wenig unterschiedlich geregelt.

## Märchengarten Ludwigsburg

Der Märchengarten in Ludwigsburg zieht Groß und Klein bereits seit über 50 Jahren in seinen Bann. Seit Jahrzehnten bewundern die Besucher die Märchenattraktionen. Wer möchte nicht auf dem Thron

sitzen, wenn die Wasserfontänen herumspritzen? Wer ganz laut zum Turm hinauf ruft „Rapunzel, Rapunzel, lass dein Haar herunter“, wird vielleicht erhört und bewundert den prächtigen Zopf der holden Maid, der vom Turm hinabgelassen wird. Eine kleine Bootsfahrt mit den blauen Booten, in der man durch den Magen des Wals gleitet und Pinocchio begegnet, ist empfehlenswert. Sterntaler, die im blauen Nachthimmel die hinabfallenden Sterne auffängt, lässt nicht nur Kinderaugen vor Verzückung strahlen. Ein wenig Papier für den stets hungrigen Papierdrachen sollte unbedingt im Gepäck dabei sein. Die Attraktionen haben sich in den letzten Jahren kaum verändert. Sie versprühen wundervollen Nostalgiecharme und ziehen Groß und Klein mit in den Bann der Märchen. Daran kann auch Corona wenig ändern. Im Blühenden Barock mit dem Märchengarten findet man Märchen-Attraktionen und Blütenzauber im königlichen Ambiente.

Das erforderliche Einbahnstraßensystem, welches den Weg vorgibt, schränkt die Bewegungsfreiheit ein wenig ein. Deshalb kann man nicht beliebig oft von einer Station zur anderen vor und zurück laufen. An den einzelnen Stationen fühlt es sich trotzdem ein wenig voll an. Wer kurz wartet, genießt das Märchenerlebnis dann exklusiv und in vollen Zügen.

Zutritt zum Park über Haupteingang in der Schornstorfer Straße. Testzentrum Parkplatz des BlüBa

beim Forum Ludwigsburg. Maskenpflicht gilt auf dem gesamten Gelände ab 6 Jahren. Essen-to-go, Öffnungszeiten 9-19 Uhr. Tickets: [www.blueba.de](http://www.blueba.de)



## Wildpark Pforzheim

Im Wildpark Pforzheim freuen sich 400 Tiere auf die Besucher. Mufflons, Rinder, Rehe und viele weitere warten darauf, wieder gefüttert und bestaunt zu werden. Darüber hinaus gibt es im Wildpark viele abenteuerliche Spielplätze.

Zutritt mit negativem Test ab 7 Jahren, Testmöglichkeiten in Pforzheim am Messplatz. Derzeit keine Schaufütterungen o.ä., Essen-to-go. Maskenpflicht für alle Besucher ab 6 Jahren am Eingang und in den WCs. Zwei Zeitfenster ab 9.30-13 Uhr und ab 13.30-18 Uhr, letzter Einlass 17 Uhr. Tickets: [www.pforzheim.de/wipa](http://www.pforzheim.de/wipa)



## Wilhelma Stuttgart

In der Wilhelma Stuttgart ist ein Besuch ebenfalls mit negativem Test möglich. Das nächstgelegene Testzentrum befindet sich direkt gegenüber der Wilhelma beim Neckar Käp'n. Zur Identifizierung müssen Erwachsene ihren Personalausweis vorlegen, Kinder ihre Geburtsurkunde oder ihre Krankenkassenkarte. Die Tier- und Pflanzenhäuser sind geschlossen, Schaufütterungen finden nicht statt. Das Streichelgehege und die Vogelvolieren sind jedoch geöffnet.

Auf dem gesamten Gelände Maskenpflicht mit medizinischer oder FFP 2-Maske. Kinder zwischen 6 und 14 Jahren auch mit Alltagsmaske, Essen-to-go, es gilt der Wintertarif (Erwachsene 15 Euro und Kinder 5,50 Euro). Haupteingang geöffnet. Tickets: [www.wilhelma.de/de/besuch.html](http://www.wilhelma.de/de/besuch.html)

## Wildparadies Tripsdrill

Im Wildparadies in der Nähe von Cleebonn können rund 50 Wildtierarten, darunter arktische und europäische Wölfe und Bären bestaunt werden. Ein großer Abenteuerspielplatz, ein Walderlebnispfad, sowie ein Barfußpfad runden das Erlebnis ab.



Auf dem Gelände gilt im Eingangsbereich, den sanitären Einrichtungen und überall dort, wo der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann, Maskenpflicht (medizinische Maske). Testzentrum ist auf dem Hauptparkplatz des Erlebniszentrums. Schaufütterungen finden derzeit nicht statt, Essen-to-go. Der Wildpark ist täglich ab 9-18 Uhr für Besucher geöffnet. Tickets: [www.tripsdrill.de](http://www.tripsdrill.de)

Milchzähne hast  
Du nur ein Mal  
im Leben.

der milchzahn.  
com



## Einfach Englisch lernen!

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



ab sofort bieten wir  
Online Kurse an!



Polly Mai-Jennings • Fon: 0711 8 88 01 73 • [www.speak-stuttgart.de](http://www.speak-stuttgart.de)



biunguale KINDERKRIPPE  
PRESCHOOL & KINDERGARTEN

die KİNDERVİLLA

[www.die-kinderville.de](http://www.die-kinderville.de) | [info@die-kinderville.de](mailto:info@die-kinderville.de)

7400574

Den Menschen sehen.

„SCHULE  
neu  
gedacht

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

Betty-Hirsch-Schulzentrum  
Telefon 0711-6564-235  
[betty-hirsch-schule-2.de](http://betty-hirsch-schule-2.de)



Nikolauspflege



## Kinderbroschüre zu Kinderrechten

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

Liebe Eltern, liebe Leserinnen und Leser,

Der Gemeinderat hat im vergangenen Jahr einen Aktionsplan zu den Kinderrechten beschlossen, für den Stuttgart das Siegel als kinderfreundliche Kommune erhalten hat.

Nun gibt es diesen Aktionsplan auch für Kinder. Kinder können sich so selber informieren, welche Kinderrechte es gibt und was Stuttgart dafür tut.



Die Kinderbroschüre stellt in zehn Kapiteln die wichtigsten Kinderrechte vor. Es werden Ergebnisse aus der 2018 durchgeföhrten Kinderbefragung zu den Kinderrechten vorgestellt und Maßnahmen, was die Stadt Stuttgart ganz konkret zur Umsetzung tut. Die Kinderzeichnungen in der Broschüre stammen von einer Malaktion von Stuttgarter Einrichtungen. Die Werke wurden zum Tag der UN-Kinderrechtskonvention am 20. November 2020 am

Bauzaun am Stuttgarter Marktplatz ausgestellt und sind dort immer noch zu sehen. Die Broschüre bietet viel Platz für

Kinderzeichnungen und Kommentare und enthält einen Bogen mit selbstklebenden Stickern. Mit den Aufklebern können die Kinder die Inhalte der Broschüre kommentieren.

Beim Kinderrecht auf Schutz vor Gewalt wird zum Beispiel die „Nummer gegen Kummer“ vorgestellt. Kinder können sich einen Slogan für einen Aufkleber ausdenken und an das Kinderbüro schicken. Sie können Vorschläge machen, wo man diese Aufkleber hin kleben könnte, damit möglichst viele Kinder sie sehen und die „Nummer gegen Kummer“ kennenlernen. Beim Recht auf Privatsphäre gibt es eine Bastelanleitung für eine persönliche Schatzkiste.

Der Kinder-Aktionsplan kann auf der Homepage des Kinderbüros angeschaut [www.stuttgart.de/kinderfreundliche-kommune](http://www.stuttgart.de/kinderfreundliche-kommune) und beim Kinderbüro bestellt werden. (E-Mail: [Kinderbuero@stuttgart.de](mailto:Kinderbuero@stuttgart.de)).

Ihre

Maria Haller-Kindler  
Kinderbeauftragte der Landeshauptstadt Stuttgart

Wer Kontakt zum Kinderbüro aufnehmen möchte, kann dies unter Telefon 0711-216-59700 oder per mail unter [poststelle.kinderbuero@stuttgart.de](mailto:poststelle.kinderbuero@stuttgart.de) tun.

STUTTGART |

# „Lesen als Lebenskunst“

Lieblingsbuch: Laden für Kinder- und Erwachsenenliteratur



Barbara Knieling vor ihrem „Lieblingsbuchladen“

**Bietigheim (sr)-** Am 15. Mai hat eine ehemalige Redakteurin des Luftballon, Barbara Knieling, „Lieblingsbuch“ einen „Literurladen zum Lesen, Schreiben und Verstehen“ in Bietigheim-Bissingen eröffnet. Lieblingsbuch kombiniert einen Showroom für Literatur mit einer kleinen Buchhandlung. Wir haben unsere ehemalige Kollegin zu diesem mutigen Schritt in unsicheren Zeiten befragt.

**Liebe Barbara, toll, dass du einen Literaturladen eröffnest! Wird mit Lieblingsbuch ein Traum für dich wahr?**

Absolut! Lesen gehört für mich zur Lebenskunst und in gewisser Weise schließt sich hier der Kreis meiner bisherigen beruflichen Laufbahn.

**Wie meinst du das?**

Als ausgebildete Buchhändlerin verfüge ich über mehrjährige Erfahrung im Buchhandel. Schon in den 1990-er Jahren machte ich eine Weiterbildung in Grundlagen der Erwachsenenbildung, weil mir die Vermittlung des Lesens wichtig war. Nicht nur der Verkauf von Büchern. Nach dem Umzug nach Stuttgart widmete ich mich deshalb viele Jahre ausschließlich der Vermittlung von Kinder- und Jugendliteratur. (Im Luftballon habe ich ja unter anderem auch Kinderbücher rezensiert). Dabei habe ich meine Kenntnisse in vielen Elternveranstaltungen und Fortbildungen weitergegeben.

Und nachdem ich 2011 eines der Gründungsmitglieder des Bundesverbands Leseförderung war, auch überregional. Nach meinem Rückzug aus der Vorstandarbeit, jetzt gehöre ich nur noch dem Qualitätsbeirat Lese- und Literaturpädagogik

an, wollte ich etwas für mich tun und entschloss mich, die Weiterbildung Poesie- und Bibliotherapie zu absolvieren. Diese Entscheidung gehört zu den besten meines Lebens und führt letztlich auch zur Eröffnung von „Lieblingsbuch“. Denn hier kann ich alles verbinden. Mein Wunsch ist es, einen Raum zu schaffen, an dem Literatur wirken kann, sei es durch die Atmosphäre des Raumes, des differenzierteren Beratungsangebots oder der Literaturauswahl.

**Wie ist dein Konzept?**

Meine Vision ist es, dass Lieblingsbuch zur Anlaufstelle für alle wird, die auf der Suche nach resilienzfördernder Literatur für Kinder und Erwachsene sind. Ermöglichen will ich das durch passgenaue Angebote für verschiedene Zielgruppen vor Ort und online.

Im Laufe meiner Tätigkeit als Dozentin sammelte ich viele, viele außergewöhnliche, wunderbare und empfehlenswerte Bücher für Kinder und Erwachsene, die ich bei Veranstaltungen empfehlen konnte. Aber nur dann. Ansonsten standen die Bücher bei mir zu Hause im Regal und warteten auf ihren nächsten Einsatz. Jetzt ziehen viele von ihnen in den Lieblingsbuch-Laden um und warten dort darauf, von den Besucherinnen und Besuchern entdeckt zu werden. Sie fungieren quasi als Ansichtsexemplare in einem Showroom und können dann auf Wunsch bestellt werden, sofern sie nicht sowieso vorrätig sind. Lieblingsbuch ist deshalb eine Kombination aus Showroom oder Präsenzbibliothek mit klassischem Buchhandel.

**Eltern können sich bei dir aber auch beraten lassen?**

Ja, ich möchte unter anderem „Buchgenuss nach Ladenschluss“ anbieten oder exklusive Treffen, bei denen ich Eltern über Literatur für verschiedene Lebens- und Lesephassen der Kinder (und Erwachsenen) beraten möchte. In Verbindung mit dem Online-Shop [www.lieblingsbuch-laden.de](http://www.lieblingsbuch-laden.de) wird es auch Beratungsmöglichkeiten über WhatsApp und Threema geben.

### ZUR PERSON:

**Barbara Knieling**  
ist Lese- und Literaturpädagogin (BVL). Seit vielen Jahren beschäftigt sie sich mit der Frage, wie Leselust entsteht und Kinder zu kompetenten Leser\*innen werden.  
[www.litpaed.de](http://www.litpaed.de)



**Lieblingsbuch**, Pfarrstraße 8, Bietigheim-Bissingen, Tel. 07142-3598790, [www.lieblingsbuch-laden.de](http://www.lieblingsbuch-laden.de). Präsentiert werden Bilder- und Kinderbücher, Belletristik und Lyrik. Jedes andere lieferbare Buch wird auf Wunsch gerne bestellt.

# Babyshopping

In Zeiten des Lockdowns haben Babyausstatter trotzdem geöffnet!



Familie Fischer aus Heilbronn mit Erstausstatterberaterin Jane Kohls im Princess

von Jessica Lichner

**Stuttgart/Metzingen – Babyfachgeschäfte sind systemrelevant und haben ohne Voranmeldung geöffnet. Dazu zählen auch Secondhandläden mit Babybedarf.**

Kinderwagen, Babyschale und Babymöbel zählen zur wichtigen Erstausstattung für ein Neugeborenes. Gerade beim ersten Kind möchten werdende Eltern nicht auf eine Beratung verzichten und nicht nur online bestellen. Die Auswahl ist überwältigend. Die Kaufentscheidung ist für junge Eltern oft eine große Herausforderung.

Im Babyfachmarkt Princess in Metzingen gibt es einen besonderen Service mit einer Erstausstattungsberatung von A-Z. Eine Dienstleistung, die von den Kunden gerne in Anspruch genommen wird. „Die Babys warten nun mal nicht, bis die Pandemie vorüber ist.“ so Karl Straub, Seniorchef und Gründer des Babyfachmarktes von Princess in



Daniela Holst in ihrem Babyfachgeschäft „Babywelt“

Metzingen. Und: „Die Bedürfnisse und Ansprüche der Familien haben sich in den letzten Jahren auch durch das Freizeitverhalten verändert. Das Angebot ist entsprechend vielfältiger geworden“, berichtet Holger Bauer von Princess.

Ob das Equipment den Anforderungen entspricht, das lässt sich nur im Fachgeschäft vor Ort testen. Aber auch durch das schnelle Wachstum der Kinder gibt es immer kurzfristig zu deckenden Bedarf, wie zum Beispiel ein Hochstuhl oder Zubehör zur Beikost-Einführung.

„Über die Öffnung ohne Termin sind viele Eltern überrascht und gleichzeitig sehr erfreut“, weiß Daniela Holst vom Babyausstattungsgeschäft Babywelt in Weilimdorf. „Auch Schwangere fühlen sich mit den getroffenen Hygienemaßnahmen wohl und sind dankbar für die persönliche Beratung“, so Holst weiter.

## Alternative zu Babykleiderbörsen - Second-Hand-Läden

Der Second-Hand-Laden „Windrad“ in Stuttgart-Gablenberg ist schon seit vielen Jahren eine beliebte Anlaufstelle für kleine und größere Fans von gut erhaltenen Baby- und Kinderartikeln. Auf 80 Quadratmeter hat die Inhaberin Annette Jendi ein umfangreiches Sortiment an Babykleidung und -ausstattung auf Lager, aber auch Kinderbekleidung bis zu Teenie-Größen. Für Schwangere gibt es Umstandskleidung. Außerdem sind Fahrzeuge wie Buggys, Roller und Co. und Kinderwägen im Angebot. „Ich habe ganz normal geöffnet und freue mich über viele bekannte, aber auch neue Interessenten“, so die Inhaberin.

[www.princess-kinderwagen.de](http://www.princess-kinderwagen.de)  
[www.babywelt-weilimdorf.de/](http://www.babywelt-weilimdorf.de/)  
[www.facebook.com/Windrad-Kinder-Second-Hand](http://www.facebook.com/Windrad-Kinder-Second-Hand)

Eine gute Übersicht über weitere Second-Hand-Läden in der Region Stuttgart findet man auf der Seite 37 dieser Ausgabe.

# GEÖFFNET

Dienstag - Freitag  
10.00 - 18.30 Uhr  
Samstag  
10.00 - 15.00 Uhr

**Wir haben geöffnet**  
wir sind Systemrelevant

www. Babywelt-Weilimdorf.de  
info@babywelt-weilimdorf.de  
Tel/Watsapp: 0711/8872129  
Instagram: babywelt\_weilimdorf  
FB: Babywelt Weilimdorf

# babyWELT

Weilimdorf

Glemsgastr. 24, 70499 Stuttgart



Kinderkaufhaus  
**ZORELLA**

Hackstr. 9-11  
70190 Stuttgart  
Tel. 0711 26 84 35-25 31

Mo, Do, Fr 10:00 - 18:00 Uhr  
Di, Mi 10:00 - 16:00 Uhr

SecondHandKaufhaus

Neckarstr. 227  
70190 Stuttgart  
Tel. 0711 26 84 35-25 41

Mo 13:00 - 18:00 Uhr  
Di - Fr 10:00 - 18:00 Uhr

Spendenannahmen nur nach vorheriger Terminabsprache.

www.zora-gmbh.de



## Wir sind für Sie da!

Was junge Familien am Anfang wirklich benötigen, wissen wir als Familienbetrieb seit über 40 Jahren. Deshalb unterstützen wir Sie mit unserer unverbindlichen fachmännischen und kostenlosen Beratung.

15.000 Markenartikel auf 4.000 m<sup>2</sup> - von der Erstausstattung bis zum Bedarf für Kleinkinder.

Schauen Sie mal bei uns vorbei - wir freuen uns auf Sie.



princess-Kinderwagen Straub GmbH  
Heerstraße 10 · 72555 Metzingen

Parken Sie bequem und kostenlos direkt am Haus.  
Öffnungszeiten: Montag bis Samstag 10.00 - 18.00 Uhr  
[www.princess-kinderwagen.de](http://www.princess-kinderwagen.de)

# Superfood zum Selbtpflücken

Wo man Erdbeeren rund um Stuttgart selbst ernten kann

von Annette Frühauf

Von Juni bis Juli hat die Erdbeere bei uns Saison. Heimische Früchte sind bei den Verbrauchern besonders beliebt und selbst pflücken kann man rund um Stuttgart.



Wer schon einmal Erdbeeren gepflückt hat, weiß, dass die größten Beeren nicht unbedingt auch die süßesten sein müssen. Schon deshalb lohnt es sich, alle reife Erdbeeren ins Körbchen zu stecken. Die ein oder andere Frucht landet dabei auch schon im Mund – ein Genuss für Groß und Klein. Im Jahr 2018 wurden in Deutschland im Freiland knapp 119.000 Tonnen Erdbeeren geerntet. Vom Schutzanbau, beispielsweise aus den Gewächshäusern, kamen noch einmal knapp 23.000 Tonnen dazu. (Quelle: BMEL-Statistik). Darüber hinaus werden Erdbeeren vor allem aus Spanien, Niederlande, Polen und Italien importiert.

Wo man rund um Stuttgart selbst pflücken kann, wenn es die aktuelle Corona Situation erlaubt:



Auf den Feldern von Beeren-Brodbeck zwischen Vaihingen und Mörhringen. Hier gibt es auch frische Erdbeeren aus dem Hofladen.  
[www.beeren-brodbeck.de/selbstpfluecke](http://www.beeren-brodbeck.de/selbstpfluecke)



Zwischen Ober- und Unteraichen liegen die Felder von Beeren Mezger, die man auch mit den Linien S2 und S3 und einem fünfminütigen Fußmarsch erreicht.  
<https://beeren-mezger.jimdofree.com>,  
Die Selbtpflückanlagen von Vogels Hofladen, liegen zwischen Harthausen und Grötzingen.  
<https://vogelshofladen.jimdofree.com/plantagen>



Erdbeeren im Kreis Böblingen (Gärtringen) gibt es beim Obsthof Kempf,  
[www.obsthof-kempf.de/selbsternten\\_kempf.html](http://www.obsthof-kempf.de/selbsternten_kempf.html)



In Merklingen, einem Teilort von Weil der Stadt, pflückt man Bio Erdbeeren,  
[www.bio-beerenobst.de](http://www.bio-beerenobst.de)

## Erdbeeren einmal anders

Sushi mit Spargel und Erdbeeren

### Zutaten

Für sechs Rollen (36 Stück):

6 Nori Blätter, ca. 200 g Sushi-Reis nach Anleitung gekocht und ausgekühlt, 6 Stangen gekochter, grüner Spargel, 12-15 Erdbeeren, Reisessig (für den Sushi-Reis), Wasabi, eingelegter Ingwer, Soja-Sauce, Rollmatte

### Zubereitung

Ein Blatt Nori auf die Bambus-Rollmatte legen und gleichmäßig mit einer knapp ein Zentimeter dicken Schicht Sushi-Reis bedecken, jeweils einen Rand von einem Zentimeter Breite freilassen. (Bei inside our Rollen kommt eine Klarsichtfolie und die Bambusmatte über den Reis, danach wenden, so dass das Nori Blatt oben liegt. Dieses wird

mit den Zutaten belegt.)

 In die Mitte für den Spargel und die Erdbeeren eine Rille drücken, etwas Wasabi darauf streichen und Spargel und Beeren hineinlegen.

 Zum Rollen die Matte anheben und mit den Fingern wie eine Biskuitrolle aufrollen, schnell und mit gleichmäßigem Druck. Füllung mit den Fingern festhalten. Rolle zusammenpressen. Enden gut andrücken und in sechs Stücke schneiden.

 Mit Soja-Sauce und eingelegtem Ingwer servieren.

Viele weitere leckere Beerenrezepte findet man auf unserer Homepage [www.elternzeitung-luftballon.de](http://www.elternzeitung-luftballon.de) in der Rubrik Selbermachen.



# Juhu, Bäder öffnen!

Sinkende Inzidenzen ermöglichen Freibadsaison



Endlich wieder offen: Das Sindelfinger Freibad

von Isabelle Steinmill

**Im Kreis Böblingen startete die Freibadsaison schon Mitte Mai. Auch in Stuttgart werden die Freibäder öffnen, sobald die Inzidenzzahlen es zulassen. Was sind die Bedingungen für die zweite Corona-Freibadsaison?**

Anders als im letzten Jahr ist die Öffnung der Bäder an den Inzidenzwert gekoppelt. Liegt dieser an fünf aufeinanderfolgenden Tagen unter Hundert, tritt die Bundesnotbremse außer Kraft. Am übernächsten Tag können dann erste Lockerungen des Lockdowns erfolgen. Die Landesregierung hatte am 13. Mai ein Stufenmodell verkündet, das angibt, welche Einrichtungen unter welchen Bedingungen öffnen können.

Dass die Freibäder in der ersten Stufe mit dabei sind und die Hallenbäder nach der Öffnung derselben noch weitere zwei Wochen mit konstant sinkenden Inzidenzen warten müssen, liegt daran, dass die Ansteckungsgefahr draußen um mindestens das Zehnfache im Vergleich zu Innenräumen reduziert ist. Dies schrieb Bundesgesundheitsminister Jens Spahn in einem Brief an die Gesundheitsminister der Länder, der gleichzeitig zu ersten Öffnungsschritten ermutigt, auf der anderen Seite aber auch an die Gefahr erinnert, dass bei zu viel Mut und Unachtsamkeit die Zahlen wieder steigen könnten. Er erinnert unter anderem an die unbedingt einzuhaltenden Hygienestandards und die Wirksamkeit von Besucherbegrenzungen.

## Inzidenz fünf Tage unter 100 - Bäder dürfen öffnen

Das **Freibad Sindelfingen** gehörte aufgrund seit Tagen günstiger Inzidenzwerte mit seiner Öffnung am 17. Mai zu den ersten geöffneten Bädern im Ländle. Dort müssen interessierte Badegäste wie im Vorjahr ihre Tickets online buchen und dabei ihre Kontaktdaten hinterlegen. Gebadet werden kann in drei Schichten, entweder von 7.00-9.30 Uhr, von 10.00-14.30 Uhr oder von 15.00 bis

19.30 Uhr. Neu ist, dass Badegäste bei Einlass einen tagesaktuellen Corona-Test vorlegen müssen. Tagesaktuell bedeutet, dass dieser bei Ende der Badezeit nicht älter als 24 Stunden sein darf.

Das Land Baden-Württemberg hat außerdem festgelegt, wer solche Tests ausstellen darf: Letztlich sind das in erster Linie die inzwischen weit verbreiteten Testzentren, wo jede/r Bürger/in sich kostenlos testen lassen kann. Aber auch Arbeitgeber, Dienstleister und Schulen oder Kitas können solche Tests bescheinigen. Ein Familienangehöriger oder jemand aus dem Bekanntenkreis ist hingegen nicht zur Bescheinigung berechtigt.

Die Vorlage eines Tests muss niemanden vom Schwimmbadbewerb abhalten. Testzentren sind im Raum Stuttgart inzwischen so zahlreich, dass Aufwand und Wartezeit sich in Grenzen halten. Termine werden oft spontan vergeben oder sind sogar nicht erforderlich.

Für Kinder bis einschließlich fünf Jahren entfällt die Testpflicht, ebenso für im letzten halben Jahr Genesene mit entsprechendem Nachweis und für vollständig Geimpfte. Spannend bleibt, welche Diskussionen an Schwimmbadkassen durch die Testregelung entstehen werden.

Jens Böhm, Pressesprecher der **Stuttgarter Freibäder**, ist erleichtert, dass die Bäder nicht selbst Testungen anbieten müssen. „Dies könnten wir aufgrund des hohen Personalaufwands einfach nicht leisten“, so Böhm. „Wir fangen jetzt mit den Vorbereitungen an, damit wir öffnen können, sobald die Zahlen es zulassen.“ Er ist optimistisch und vertraut auf das Hygienekonzept vom letzten Jahr, das sich als positiv erwiesen habe. Auch an der Einlassbegrenzung würden die Bäder festhalten, zumal vom Land nur eine Person pro 20 Quadratmeter erlaubt ist. Auch das **F3 in Fellbach** sitzt in den Startlöchern. „Wir werden auf jeden Fall öffnen, wenn wir dürfen. Momentan beheben wir noch ein paar Schäden, die der späte Frost an den Becken verursacht hat. Aber Ende Mai sind wir auf jeden Fall startklar“, sagt Birgit Steinegger, Leiterin der Marketingabteilung des F3.

**Familienpflege + Haushaltshilfe**

**Rufen Sie uns an:**

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

Kath. Familienpflege Stuttgart e.V.

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

Kath. Familienpflege Rems-Murr

## 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](mailto:info@stb-zechmeister.de)



Bilinguale Kindertagesstätten

LITTLE GIANTS

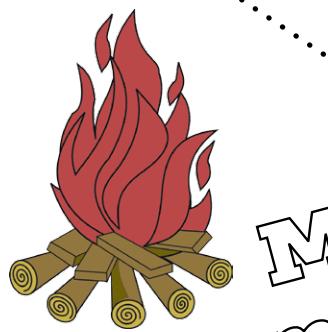
Bilinguale Kindertagesstätten



## Ort zum Stillen gesucht?

Säuglingsmütter kennen das nur zu gut: Ein ruhiges Plätzchen zum Stillen ist nicht immer leicht zu finden. Anders in Filderstadt. Die Stadt hat einen Online-Wegweiser mit einer Karte herausgebracht, in der 41 stillfreundliche Orte aufgeführt sind. Diese sind mit einem blau-weißen Piktogramm-Aufkleber an der Eingangstür oder am Fenster gekennzeichnet. Der Online-Wegweiser zeigt genau an, wo sich die Stillorte befinden, aber auch, wann sie geöffnet haben.

[www.filderstadt.de/babyfreundlich](http://www.filderstadt.de/babyfreundlich)



Mit-  
sommer  
auf Schwäbisch

Warum nicht am 21. Juni die Nacht zum Tag machen und Mittsommer feiern?

Die kürzeste Nacht des Jahres verbringt man am besten im Freien. Wer keinen Garten hat, wählt eine Wiese fürs Fest. In Schweden, wo Mittsommer quasi der wichtigste Festtag ist, tanzen Jung und Alt um eine Mittsommerntschanze oder eine geschmückte Birke. Einfach einen Baum mit bunten Bändern schmücken oder im eigenen Garten ein Johannifeuer entzünden. Die Feuer zur Sommerwende weisen wohl vorchristliche Wurzeln auf und gehen auf die Geburt von Johannes des Täufers (24. Juni) zurück.

Blumenkränze im Haar sehen toll aus!

Sie macht man mit den Kindern am besten bereits am Nachmittag, so wie auch den eingelegten Hering, den man in Schweden traditionell mit Frühkartoffeln isst. Stockbrot und Grillwürste – über dem offenen Feuer geröstet – sind einfach und schmecken lecker.

Stuttgart und Region, Erlebniswanderungen für Familien, Susanne Zabel-Lehrkamp, Belser/Kosmos, 2021, 16 Euro, ISBN 978-3-7630-2868-9

# Dies & Das

## Raus und los!

Die Bloggerin Susanne Zabel liebt es, mit ihrer Familie unterwegs zu sein. Das merkt, wer ihrem Blog „Ludwigsburg mit Kind“ folgt. Die schönsten Ausflugstipps hat sie nun veröffentlicht. Bei den 27 Wanderungen und Erlebnispfaden zwischen Heilbronn und Münzingen und zwischen Bad Wildbad und dem Wental im Landkreis Esslingen ist für jeden Geschmack etwas dabei. Es dürfen die Klassiker wie Blaustrümpfelerweg in Stuttgart oder die Schlössertour in Ludwigsburg nicht fehlen, aber es sind auch viele nicht so bekannte Ziele dabei. Wer kennt den Walderlebnispfad am Herrenbachstausee oder den Hardypfad im Schwäbisch-Fränkischen Wald? Dazu gibt es tolle Tipps zu Spielen für unterwegs, Bastel- und Picknickideen. Alle Ausflüge mit Angaben zu Dauer, Einkehrmöglichkeit und kleinen Extras wie Wechselkleidung, Abkürzungsmöglichkeit und Kartenausschnitten.



CD

## DIE KLEINE HUMMEL BOMMEL UND DIE LIEBE



Liebe - jeder kennt dieses Wort, doch was genau bedeutet es denn überhaupt? Diese Frage stellt sich die kleine Hummel Bommel und mit Hilfe ihrer Familie und Freunde stellt sie fest, dass es darauf gar keine eindeutige Antwort gibt. Doch am Ende weiß die kleine Hummel: Liebe ist wie ein Sonnenstrahl, man kann ihn zwar nicht sehen, aber er wärmt einen dennoch.

Ein zauberhaftes Hörspiel mit der zeitlosen Botschaft: LIEBE IST LIEBE! Das aufwendig und liebevoll inszenierte Hörspiel basiert auf dem Buch-Bestseller „Die kleine Hummel Bommel und die Liebe“ das bei arsEdition erschienen ist. Für das Hörspiel haben Britta Sabbag als „Mama Hummel“ und Maite Kelly als „Marie Marienkäfer“ Hauptrollen übernommen! Empfohlen ab drei Jahren. Spieldauer ca. 28 Minuten.

Macht Kinder stark >> Seit 2006 <<

**24 TAGE LAUF**  
für Kinderrechte

Anmeldestart  
für den  
**24 Tage-Lauf**

Laufen für die Kinderrechte - 24 Tage lang und damit auf die Einhaltung der Kinderrechte hinweisen und dafür appellieren. Auch dieses Jahr ist das möglich. Vom 24. Juni bis 18. Juli findet der erfolgreiche Benefizlauf zugunsten Stuttgarter Kinderprojekte statt und bringt mit jedem gelaufenen Kilometer Spenden dafür. Organisiert von der Stuttgarter Kinderstiftung und dem Sportkreis Stuttgart.

Anmeldung und Infos:  
[www.24tagelauft.de](http://www.24tagelauft.de)

## Verlosung:

Wir verlosen 3 Exemplare  
dieses Wanderführers im Juni  
über unsere Social-Media-Kanäle:

Instagram:  
[luftballon\\_stuttgart](https://www.instagram.com/luftballon_stuttgart/)  
und Facebook:  
[Luftballon Stuttgart](https://www.facebook.com/Luftballon-Stuttgart-100000000000000/)

# Vorfreude auf die Schule?



Der Schulanfang ist gefühlt noch Ewigkeiten hin?  
Jetzt nicht mehr! Für angehende Erstklässler und Grundschüler bietet Pelikan ab sofort den neuen Schulstartkalender an.

Im Countdown werden bis zum Schulbeginn 15 Kalendertürchen geöffnet, jeweils gefüllt mit hochwertigen Pelikan Produkten zum Schreiben, Malen oder Basteln. Das sind zwei Wochen Vorfreude pur! Der einzigartige Überraschungskalender ist die perfekte Geschenkidee für Familien und Verwandte zum Schulstart.

## Verlosung:

**Wir verlosen 1 x diesen Schulstartkalender von Pelikan:**  
Wer gewinnen möchte, schickt uns bis zum 10. Juni unter dem Stichwort „Schule“ eine Postkarte an: Verlag Luftballon, Nadlerstr. 12, 70173 Stuttgart. (Adresse nicht vergessen!) Teilnahmebedingungen siehe Impressum.

# Mary Poppins

## fiegt ins Haus

Zu Corona-Zeiten träumen noch viel mehr Familien diesen Traum: Ein fröhliches Kindermädchen flattert wie Mary Poppins ins Haus und kümmert sich um alles.

Die gleichnamige Agentur „Mary Poppins“ versucht, einen Teil dieses Traumes wahr werden zu lassen. Sie vermittelt unter anderem seit fast zwei Jahren zeitnah und maßgeschneidert qualifiziertes Hauspersonal und Kinderbetreuung. Melanie Ostheimer, Gründerin der Agentur in Stuttgart, weiß, worauf es ankommt. Als Mutter, Vollzeit-Berufstätige, verantwortliche Chefin und Hausfrau kennt sie die Bedürfnisse und weiß, wo Familien der Schuh drückt.

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



# Opstapje

## 14 Familien werden gefördert

Im Juli 2021 startet zum fünfzehnten Mal das Familienbildungsprogramm „Opstapje“ wieder in Stuttgart und bietet 14 Familien ein frühkindliches Förderprogramm in Form von wöchentlichen Hausbesuchen und 14-tägigen Gruppentreffen. Organisiert wird das Programm vom Eltern-Kind-Zentrum Stuttgart-West.

Das Familienbildungsprogramm „Opstapje“, das soviel wie „Sprungbrett“ bedeutet und seinen Ursprung in Holland hat, fördert die altersgemäße Entwicklung von Kindern ab 6 Monaten bis 3 Jahre. So soll Chancengleichheit geschaffen werden. Im Vordergrund steht die Unterstützung der Eltern bei ihren Erziehungsaufgaben. Bei Hausbesuchen werden sie dazu angeleitet, wie sie Spielsituationen mit ihrem Kind gestalten können. Zu jeder Programmeinheit und Spielsituation erhalten die Eltern Arbeitsblätter. Bei den Gruppentreffen wird das Gelernte vertieft. Wer Interesse hat, beim Programm dabei zu sein, kann sich beim EKiZ melden.

Anmeldung bei Adriane Altmann-Gentner, EKiZ S-West, Tel. 50536841, E-Mail: [agenter@eltern-kind-zentrum.de](mailto:agenter@eltern-kind-zentrum.de), [www.eltern-kind-zentrum.de](http://www.eltern-kind-zentrum.de)



# Stuttgarter Lehrer ausgezeichnet

Glückwunsch! Thomas Bader, Lehrer an der Galileo-Grundschule, wurde mit dem Baden-Württembergischen Lehrerpreis ausgezeichnet. Den Preis der Stiftung Kinderland erhielt der Pädagoge aufgrund seines selbstverständlichen Umgangs mit sozialen, ökologischen und ökonomischen Aspekten in seinem Bildungsprogramm, zur Förderung der nachhaltigen Entwicklung. Bader engagierte sich unter anderem mit seinen Schülern für Obdachlose, um ihre Lebensbedingungen zu verbessern.

# „2.000 Wohnungen im Jahr“

Im Gespräch mit Stuttgarts Oberbürgermeister, Dr. Frank Nopper

Nach den ersten Monaten im Amt ist der neue Oberbürgermeister Frank Nopper in Stuttgart heimisch geworden und hat schon aufregende Wochen hinter sich. Welche Schwerpunkte und Themen möchte er in seiner Amtszeit bearbeiten, vor allem was Familien betrifft? Wir haben mit ihm darüber gesprochen.

**Herr Nopper, nach vier Monaten im Amt: Was ist für Sie der große Unterschied zwischen Backnang und Stuttgart?**

Bürgerschaft und Verwaltung sind in Backnang deutlich kleiner. 40.000 dort zu etwa 600.000 Einwohner hier in Stuttgart, über 800 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu mehr als 15.000 in der Kernverwaltung in Stuttgart. In Backnang ist man näher dran am Bürger und ich werde mich dafür einsetzen, die Bürgernähe der Mittelstadt in die Großstadt zu bringen.

**Mit die größten Verlierer der Pandemie sind Kinder, Jugendliche und Familien. Was sind die größten Herausforderungen, die Covid 19 an Stuttgart stellt, hinsichtlich der Situation von Familien?**

Wir müssen alles daran setzen, dass insbesondere die Schulkinder nicht zu Verlierern der Pandemie werden. Deshalb müssen wir die Digitalisierung der Schulen vorantreiben. Die Stadt hat bereits 13.000 Ipads für die Schülerinnen und Schüler ausgeliefert und jetzt sind wir bei der Finanzierung der Endgeräte für Lehrerinnen und Lehrer in Vorleistung gegangen.

**Laut Bürgerhaushalt ist auch die Schulsozialarbeit auf der Wunschliste der Bürgerschaft weit oben. Was können Sie da bewirken?**

## ZUR PERSON:

**Dr. Frank Nopper,**  
59 Jahre, verheiratet  
mit Gudrun  
Weichselgartner-  
Nopper, 2 Söhne.  
Geboren 1961 in  
Stuttgart, Abitur am  
Wilhelms-  
Gymnasium in Degerloch, Ausbildung zum  
Bankkaufmann, Jura-Studium und  
Promotion in Tübingen. 19 Jahre  
Oberbürgermeister von Backnang.



© LHS Stuttgart  
Foto von Piechowski



Interview unter Corona-Bedingungen: OB Dr. Frank Nopper im Gespräch mit Leonore Rau-Münz und Thomas Münz

## Wie können Sie als OB etwas voranbringen?

Im Moment ist es ja so, dass die Schulsozialarbeiter nur sehr bedingt zum Einsatz kommen können. Und wenn, geht dies auch nur auf digitalem Wege. Deshalb muss Stuttgart ganz schnell zur „Digital City“ werden. Gerade die Schulen brauchen eine Digitalisierungsoffensive - ohne Corona, aber mit Corona erst recht.

## Um wieder mehr Präsenzunterricht anbieten zu können, wäre es doch sicher sinnvoll, Schulen flächendeckend mit Raumlüftern auszustatten?

Die Wirkung solcher Lüfter ist umstritten. Ob diese tatsächlich so wirkungsvoll sind und ob da die Kosten-Nutzen-Relation stimmt, das ist zweifelhaft. Deshalb ist das klassische Lüften in den Klassenräumen das Mittel der Wahl. Die Schulverwaltung hat zusammen mit der Uni Stuttgart den Einsatz von Filtern überprüft. Aber die Ergebnisse waren auf die Fläche gesehen nicht wirkungsvoll genug, so dass man doch eher das Lüften empfiehlt.

## Sportvereine und Bäderbetriebe: Sport und Bewegung und Freunde fehlen Kindern und Jugendlichen besonders. Was kann die Stadt selbst tun, damit Vereinsleben und Außensport möglich werden und zum Beispiel auch die Freibäder frühzeitig öffnen?

Wir werden Vorfahrten treffen, dass – so bald es möglich ist – die fünf

Freibäder sofort öffnen können. Kinder und Jugendliche brauchen Sport und Bewegungsmöglichkeiten, sonst führt dies zu gesundheitlichen Schäden, aber auch zu Aggressionen innerhalb und außerhalb der Familie. Auch das Thema „fehlende Möglichkeiten zum Ausgehen“ trifft junge Leute viel härter als ältere. Dies sollte in die Gesamtabwägung bei den Corona-Verordnungen mit einfließen.

## Wäre es eine Option, dass die Freibäder quasi zum Ausgleich im September länger öffnen?

Das hängt von der Witterung ab, und wird erst kurzfristig entschieden. Aber die Möglichkeit einer längeren Öffnung besteht.

## Wann rechnen Sie persönlich mit deutlichen Öffnungsschritten?

### Wann wird das überstanden sein?

Ich hoffe und setze darauf, dass es nach Pfingsten zu den ersten Öffnungen und Erleichterungen kommt. Obwohl ich Optimist bin, gehe ich davon aus, dass uns die Pandemie auch im zweiten Halbjahr 2021 noch begleiten wird.

## Attraktives Stuttgart für Bewohner und Gäste: Was ist Ihr erstes großes Projekt, dass Sie angehen wollen?

Kurz nach meinem Amtsantritt haben wir ja das Haus des Tourismus auf dem Marktplatz beschlossen, an ganz zentraler Stelle als Schaufenster für die Gäste, aber auch als Anlaufstelle für die einheimischen Bürgerinnen und Bürger. Außerdem ist eines

meiner Lieblingsprojekte, Stuttgart „blauer“ zu machen. Also zum Beispiel mit dem Nesenbach das Wasser mehr nach oben zu holen, denn Stuttgart ist im Gegensatz zu den meisten anderen Großstädten keine Stadt am Fluss. Wenn uns das gelänge, den Nesenbach wenigstens in Teilbereichen nach oben zu holen, wäre sicher schon viel gewonnen.

## Bezahlbarer Wohnraum für Familien ist in Stuttgart ein großes Problem. Denn für den Neubau von Wohnungen sind durch die Kessellage die Flächen äußerst knapp und lassen wenig Spielraum. Wo sehen Sie hier Lösungen?

Da kommt mir sofort der Zusatzbahnhof in den Sinn, der eines unserer größten Wohnbauprojekte, nämlich das Rosensteinquartier, stark einschränken würde. Dort sollen annähernd 6.000 neue Wohnungen entstehen für weit über 10.000 Menschen. Darum kämpfen wir dafür, diesen Wohnungsbau dort zu ermöglichen. Stuttgart braucht mehr Wohnungen und vor allem mehr preiswerte Wohnungen. Und deswegen muss der Wohnungsbau in den verschiedensten Bereichen – auch im Rosensteinquartier – schnellstens vorangetrieben werden. Meine Zielmarke sind durchschnittlich 2.000 neue Wohnungen im Jahr für Stuttgart. Allein die städtische SWSG plant, 400 zusätzliche Wohnungen im Jahr zu bauen. Das Stuttgarter Innenentwicklungsmodell sieht vor, dass 30 Prozent der Neubebauung im geförderten Wohnungsbau entstehen soll.



Zehn-Minuten-Takt, an die Verlängerung der S-Bahnen und Stadtbahnen in verschiedenen Bereichen. Für Schülerinnen und Schüler und Auszubildende haben wir ja das 365 Euro-Ticket seit Herbst 2020. Aber ob wir beides finanziell hinbekommen – den Ausbau des ÖPNV und das 365 Euro-Ticket für alle – das können wir momentan nicht versprechen.

#### **Radfahrer, Fußgänger und Autoverkehr im Kessel. Wie könnte ein Miteinander aussehen?**

Oberstes Ziel ist eine „friedliche Koexistenz“. Dafür brauchen wir einen konsequenten Ausbau der Radinfrastruktur, also ein besseres Radwegenetz. Außerdem brauchen wir eine bessere Lenkung des motorisierten Individualverkehrs, um dadurch zu einem besseren Verkehrsfluss zu kommen. Und wir dürfen die Fußgänger nicht vergessen. Ich denke da an die bessere Ausleuchtung von Unterführungen und zum Beispiel auch an die über 400 Stuttgarter Stäffele, für deren Erhalt und Pflege wir zuständig sind. Außerdem müssen wir die verschiedenen Verkehrsteilnehmer voneinander trennen, wo es machbar ist.

#### **Zum Abschluss würde uns noch interessieren, wie Sie zum Projekt „Kinderfreundliches Stuttgart“ stehen, das seinerzeit unter Oberbürgermeister Wolfgang Schuster ins Leben gerufen wurde?**

Dieses Projekt hat für mich herausragende Bedeutung. Wir müssen alles daran setzen, eine kinder- und familienfreundliche Stadt zu sein. Dies brauchen wir schon allein deswegen, damit wir nicht nur reiche oder ältere Einwohner haben und ärmere, die im sozialen Wohnungsbau zu Hause sind, sondern wir brauchen vor allem die Mittelstandsfamilien und die jungen Familien mit Kindern, damit wir eine ausgewogene Bevölkerungsstruktur haben.

#### **Herr Dr. Nopper, wir danken für das Gespräch.**

*Das Gespräch führten Leonore Rau-Münz und Thomas Münz. Fotos: Michael Rees.*



Dies alles muss jetzt angesichts der Coronakrise auf den Prüfstand kommen. Deshalb sind wir ganz aktuell dabei, eine neue Wohnbedarfsanalyse hinsichtlich der möglichen Veränderungen durch die Pandemie zu erstellen, um zum Beispiel Fragen zu klären, wie sich diese auf den weiteren Zuzug und Bedarf an Wohnungen auswirken wird.

#### **Jüngst haben sich auch größere Familien mit behinderten Kindern an Sie gewandt, dass sie beim Thema Wohnungsbedarf und -suche nicht vergessen werden dürfen.**

Für Familien mit behinderten Kindern engagiert sich die Stadt ganz besonders. Die sogenannten familienentlastenden Dienste unterstützen diese Familien mit einem höheren sechsstelligen Betrag. Mit diesem Engagement steht die Stadt Stuttgart in Baden-Württemberg einsam an der Spitze.

#### **Die Pandemie hat zu einer größeren Polarisierung der Stadtgesellschaft geführt. Was können Sie tun, um ein weiteres Auseinanderdriften zu verhindern?**

Wir geben unser Bestes, aber auch wir erreichen die Leute jetzt in der Pandemie schlechter. Ein Projekt, das wir im Moment durchführen, ist die Aktionswoche „Respekt 0711“, wo wir für einen respektvollen Umgang miteinander werben. Diese Aktion wäre natürlich wirkungsvoller, wenn man die Beteiligten direkt vor sich hätte. So können wir nur auf digitalem Wege versuchen, mit einzelnen ins Gespräch zu kommen. Und dies ist nur begrenzt möglich, da man viele gar nicht digital erreicht.

#### **Durch die Coronakrise hat sich ja auch viel verändert hinsichtlich der Mobilität und des Verkehrs. Ein Ziel, das Sie mehrfach genannt haben, ist der konsequente Ausbau des ÖPNV. Ist dies nicht zuerst eine finanzielle Frage? Kommt jetzt bald das 365 Euro-Ticket für jeden?**

Alle Untersuchungen zeigen, dass Angebotsverbesserungen die Menschen eher in den ÖPNV umsteigen lassen als günstigere Tarife. Wir sollten den ÖPNV konsequent ausbauen. Ich denke da an die Schaffung der Barrierefreiheit aller Bahnhöfe und Haltestellen, ich denke an den



#### **ERLEBNISBUSTOUR FÜR FAMILIEN**

Sie wollen gemeinsam mit Ihren Kindern einen spannenden Nachmittag rund um das Automobil erleben? Dann kommen Sie mit uns auf eine Erlebnisbustour durch das Mercedes-Benz Werk Sindelfingen. Fühlen und spüren Sie die Faszination eines der größten Mercedes-Benz Pkw-Werks. Das Multivisionskino und die anschließende Bustour zeigen Ihnen eindrucksvoll, von wo die fertigen Fahrzeuge auf ihre Reise zu den Kunden gehen.



#### **WEITERE INFORMATIONEN ZU**

Terminen, Tickets und Preisen unter:  
[www.mbkundencenter.com](http://www.mbkundencenter.com)



**FAMILIENPFLEGE UND  
HAUSHALTSHILFE  
IM STADTGEBIET STUTTGART**

**RUFEN SIE  
UNS AN:  
0711 2865095**



KATHOLISCHE FAMILIENPFLEGE STUTTGART e.V.

Katharinenstraße 2b | 70182 Stuttgart  
[www.familienpflege-stuttgart.de](http://www.familienpflege-stuttgart.de)

# Gesunde Entwicklung



© pixabay/klimkin

## „Keimfreie Zone“ Wieviel Hygiene muss sein?

von Cristina Rieck

**Auch wenn wir sie nicht sehen können, zuhause wimmelt es nur so von Keimen wie Bakterien, Viren oder Pilzen. Manche von ihnen können Krankheiten beim Menschen verursachen, und wir sollten uns vor ihnen schützen. Doch welche Maßnahmen sind notwendig und sinnvoll im häuslichen Umfeld? Denn längst nicht alle Mikroorganismen, denen wir im Alltag begegnen, müssen bekämpft werden. Manche von ihnen sind für unser Leben sogar unverzichtbar.**

Erst vor etwa 150 Jahren erkannte der Wissenschaftler Robert Koch, dass viele Krankheiten durch Mikroorganismen verursacht werden. Er ist darum zusammen mit Louis Pasteur einer der Urväter der Mikrobiologie, die sich überwiegend mit den Ursachen von Keimbildungen und Möglichkeiten zu ihrer Beseitigung beschäftigt.

### Übertragung

Es ist schon erstaunlich, an wie vielen

Orten uns zuhause Keime wie Pilze, Bakterien und Viren begegnen. Sie können auf verschiedene Art und Weise übertragen werden. Ein typischer Übertragungsweg ist die Kontaktübertragung, auch Schmierinfektion genannt. Hierbei werden meist Viren oder Bakterien auf Türklinken, Gegenständen und anderen Oberflächen durch Berührungen verbreitet. Auf diese Art können beispielsweise Magen-Darm-Infekte übertragen werden.

Atemwegserkrankungen werden dagegen meist über sogenannte Tröpfchen übertragen. Die kleinen Flüssigkeits-Tröpfchen aus den Atemwegen werden beim Husten, Niesen oder Sprechen in die Umgebung freigesetzt und können über die Schleimhäute von Mund, Nase oder Augen in den Körper gelangen. Erkrankungen wie Erkältungen, Grippe und auch Covid-19 werden über Tröpfchen weitergegeben. Manche Tröpfchen-Erreger lassen sich sogar noch eine gewisse Zeit in der Umgebungsluft schwebend nachweisen. Tuberkulose und Masernviren werden häufig über die Luft übertragen und auch bei Covid-19-Viren gehen Wissenschaftler davon aus, dass diese

noch für eine gewisse Zeit über Tröpfchen in der Luft ansteckend sind. Es gibt auch Infektionserkrankungen, die über Mücken, Zecken oder andere Tiere auf den Menschen übertragen werden. Aber auch verunreinigtes Wasser und Lebensmittel können Viren wie Noroviren oder Bakterien wie Salmonellen an den Menschen weitergeben.

### Immunsystem

Doch obwohl Hygiene im Haushalt wichtig und notwendig ist, sollte das Ziel nicht ein nahezu steriler Haushalt sein. „Lasst die Kinder auch mal im Dreck spielen“, betont der Hygieneforscher Professor Dr. Dirk Bockmühl in seinem Buch „Keim daheim“. Denn bei allen Hygienemaßnahmen sollten Eltern nicht vergessen, dass der Kontakt mit unterschiedlichen Erregern beim Aufbau von Abwehrkräften hilft.

„Unser Immunsystem wird durch den Kontakt mit Mikroorganismen trainiert“, so Bockmühl, und könne sich so um die Abwehr vieler Krankmacher kümmern. Der Mikrobiologe rät Eltern darum, „entspannt

zu bleiben und Mikroorganismen als Teil unseres Lebens zu akzeptieren“. Erst wenn diese uns gefährlich werden können, wie es beispielsweise bei Covid-19-Viren der Fall sein kann, sollten strengere Hygienemaßnahmen ergriffen werden.

### Hygiene

Corona hat unser Bedürfnis nach Hygiene verändert. Durch Putzen, Waschen und Desinfizieren möchten wir die Keime im Haushalt reduzieren. Doch einen Nullkeimhaushalt hält auch der Fachmann der Verbraucherzentrale Baden Württemberg, Dr. Peter Grieble, nicht für sinnvoll. Daran habe auch die gegenwärtige Pandemie-Situation nichts geändert. Generell rät er zum ausführlichen Händewaschen, wenn man nach Hause kommt, um möglichst wenig Keime von draußen in den Haushalt zu bringen. „Natürlich gibt es unterschiedliche Vorgeschichten bei den Menschen in einem Haushalt. Und so erscheint es mir in manchen Fällen ratsam, im Gespräch mit dem Hausarzt herauszufinden, welche weiteren Maßnahmen sinnvoll sind“, rät Grieble.

Auch das Gesundheitsamt Stuttgart empfiehlt generell „keinen übermäßigen Gebrauch von Desinfektionsmitteln im privaten Haushalt.“ Hier sollte sich die Anwendung nur auf spezielle Situationen wie im Krankheitsfall oder Behandlung von Verletzungen beschränken“, betont Niklas Junkermann, Pressesprecher der Stadt Stuttgart in Abstimmung mit dem Gesundheitsamt weiter.

Auch Hygieneforscher Bockmühl ist überzeugt davon, dass „im Haushalt normale Reinigungsmittel völlig ausreichen“. Selbst in besonderen Situationen, etwa wenn einer in der Familie erkrankt sei, müsse man nicht gleich zur „chemischen Keule“ greifen, sondern beispielsweise bei der Wäsche ein 60-Grad-Programm mit einem bleichehaltigen Vollwaschmittel nutzen“, rät Bockmühl.

### Keime im Haushalt

Keime vermehren sich am besten in feuchter und warmer Umgebung. „Typische Brutstätten für Keime finden sich in Putz- und Spüllappen oder Schwämmen, in der Waschmaschine oder sogar im Kühlschrank, erklärt der Stuttgarter Presse sprecher Junkermann. Es sei darum wichtig, immer für ein trockenes Klima zu sorgen. Die Lappen sollten getrocknet werden, die Wasch- und Spülmaschine geöffnet bleiben, bis sie von innen getrocknet ist. Außerdem sollten nach Junkermann Oberflächen wie Türgriffe, Lichtschalter, PC-Tastaturen, oder Smartphones häufiger gereinigt werden, da sich hier besonders leicht Keime übertragen lassen. „Auch länger stehendes Wasser, wie beispielsweise in der Kaffeemaschine, kann eine Keimvermehrung begünstigen“, erklärt er. Für den Hygieneforscher Bockmühl ist die Wassertemperatur beim Putzen und Waschen entscheidend zur Reduzierung der Keime.

Das macht auch die Geschirrspülmaschine für ihn zu einem Reinigungsmittel, auf das man auf keinen Fall verzichten sollte. In einer von ihm geführten Studie der Hochschule Kleve zusammen mit der Universität Bonn wurden 170 Spülmaschinen in deutschen Haushalten untersucht, von denen 95 Prozent nach dem Spülprogramm kaum noch Keime enthielten. Bei hohen Wassertemperaturen können selbst besonders gefährliche Keimträger wie rohes Fleisch keimfrei vom Schneidebrett entfernt werden.

### Sinnvolle Maßnahmen

Bemerkenswert ist für Bockmühl, dass der Mensch durch sein Verhalten und sinnvolle Hygienemaßnahmen vieles steuern kann. Darum liegt es seiner

Meinung nach ein Stück weit auch an uns, ob wir durch Mikroorganismen erkranken oder nicht.

Die „Hygienetipps, um Infektionen vorzubeugen“, die von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung herausgegeben wurden, sind darum im Kampf gegen Covid-Viren und ihre Mutationen ebenso sinnvolle und effektive Maßnahmen wie zur Abwehr anderer Krankheitserreger:

Das bereits erwähnte Händewaschen ist von zentraler Bedeutung, wenn wir nach Hause kommen, vor und während der Zubereitung von Speisen, nach dem Besuch der Toilette, nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen, im Kontakt mit Erkrankten und nach dem Kontakt

mit Tieren. Und auch wenn die Hände regelmäßig gereinigt werden, sollten sie aus dem Gesicht fern gehalten werden. Von erkrankten Personen, die im eigenen Haushalt leben, sollten wir Abstand halten und deren Wäsche besonders heiß waschen.

In Bad und Küche ist es laut Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung besonders wichtig auf Hygiene zu achten, da hier meist feuchte Ecken vorhanden sind, in denen sich jede Art von Keimen ansammelt. Besondere Vorsicht ist bei Geschirr und Lebensmitteln geboten, da der Mensch mit den Speisen gefährliche Krankheitserreger aufnehmen kann.

Und „last but not least“ sollte das Lüften geschlossener Räume mehrmals täglich auch zuhause ritualisiert werden, denn nur so können auch die Erreger in der Luft erfolgreich aus dem Heim vertrieben werden.

### Gute Keime

Bei all den Ängsten und Vorsichtsmaßnahmen, welche durch die Covid-19-Pandemie hervorgerufen wurden, dürfen wir nicht vergessen, dass manche Viren ebenso wie Bakterien und Pilze für die Existenz des Menschen wichtig sind. Ohne Mikroben könnten wir beispielsweise keine Nahrung verdauen, denn in unserem Darm wimmelt es nur so von Darmbakterien. Auch unsere Haut, und damit der gesamte Organismus, wäre Umwelteinflüssen und Krankheitserregern ausgeliefert, wenn sie nicht durch die aus Bakterien und Pilzen bestehende Hautflora geschützt würde.

Und was wäre mit unserem organischen Abfall, der ohne Mikroben nicht umgewandelt werden könnte?

Professor Bockmühl wünscht sich darum, dass wir „gelassen auf die mikrobiologische Welt um uns und in uns sehen“ und die Mikroorganismen als etwas hinnehmen, „das wir nicht ändern können und auch nicht ändern sollten“.

### TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

#### Links zur Vertiefung:

- [www.infektionsschutz.de/hygenetipps](http://www.infektionsschutz.de/hygenetipps)
- [www.umweltbundesamt.de/hygiene-im-privatbereich](http://www.umweltbundesamt.de/hygiene-im-privatbereich)



#### Buchtipps:

Dirk Bockmühl: Keim daheim – Alles über Bakterien, Pilze und Viren, Droemer 2018, 288 Seiten, EUR 16,99, ISBN 978-3-426-27759-1



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



**PHYSIO**  
IM SÜDEN

Jetzt neu bei uns:  
**Physiotherapie für Säuglinge und Kinder!**

**Praxis für Physiotherapie und Osteopathie**  
im Mehrgenerationenhaus Böblinger Straße 86  
[praxis@physio-im-sueden.de](mailto:praxis@physio-im-sueden.de) | 0711 / 640 22 62

**LOGOPÄDIE**  
LACHENMANN

TERMINE NACH VEREINBARUNG

Stuttgarter Straße 72A Tel.: 0711 / 820 868 88	Leobener Straße 16 Tel.: 0711 / 887 968 84
70469 Stuttgart-Feuerbach	
ALLE KASSEN · HAUSBESUCHE	

**PRAXIS FÜR SPRACH-, SPRECH-, STIMM- und SCHLUCKTHERAPIE**



**der milchzahn.** com

**STUTTGART**  
Hirschstraße 26 / 0711 - 22 939 940

**GERLINGEN**  
Hauptstraße 17 / 07156 - 17 73 678

**FILDERSTADT**  
Sielminger Hauptstraße 36 / 07158 - 95 60 990

**Kinderzahnheilkunde**



# Wenn der Kopf schmerzt

Viele Kinder sind betroffen

von Borjana Zamani

**Mehr als jedes fünfte Kind hat regelmäßig Kopfschmerzen. So das Ergebnis mehrerer internationaler Studien. Stress, Verspannung, innere und äußerliche Reize können die Gründe sein.**

Wir sprachen mit Prof. Dr. Markus Blankenburg, dem Leiter des Kinderschmerzzentrums am Klinikum Stuttgart und Ärztlicher Direktor der Klinik für Pädiatrische Neurologie, Psychosomatik und Schmerztherapie, über die Ursachen und Möglichkeiten der Behandlung.

**Herr Professor Blankenburg, welches sind die häufigsten Ursachen für Kopfschmerzen bei Kindern?**

Etwa die Hälfte der Kinder hat Kopfschmerzen aufgrund einer Migräne, die häufig vererbt wird. Die andere Hälfte leidet an Spannungskopfschmerzen, verursacht durch erhöhte Anspannung. Beide Schmerzarten werden durch Überforderung und Stress verstärkt, behandelt werden sie aber unterschiedlich. Es ist sehr wichtig, dass sie ärztlich diagnostiziert werden. Spannungskopfschmerzen fühlen sich an wie wenn der Fahrradhelm zu fest eingestellt ist und auf den ganzen Kopf drückt. Migräne-Schmerzen hingegen, sind eher stechend oder pochend und nehmen bei körperlicher Aktivität zu, Übelkeit, Licht- und Lärmempfindlichkeit und eine kurzfristige Sehstörung können dazu gehören.

**Wie können Eltern helfen?**

Eltern fühlen sich hilflos, wenn sie nicht wissen, was dahinter steckt. Wenn sie die Hintergründe erkannt und erklärt



©TK

Wenn der Schmerz kaum auszuhalten ist

bekommen haben, können sie ihre Kinder besser unterstützen. Bei Migräne hilft ein gutes Schmerzmittel, Dunkelheit und Schlaf für ein bis zwei Stunden. Spannungsschmerzen lassen sich mit Ablenkung verbessern. Viele Kinder haben beide Kopfschmerzformen zusammen.

**Welche Krankheiten müsste man ärztlich ausschließen, wenn die Kopfschmerzen auch nach Wochen nicht weggehen?**

Viele Erkrankungen können zu

Kopfschmerzen führen wie zum Beispiel Nasennebenhöhlen-, Augen- oder Zahnerkrankungen. Wenn die Schmerzen stark sind und nicht von selber verschwinden, sollte man sie beim Kinderarzt abklären lassen. Immer wenn sich Eltern Sorgen machen, sollten sie lieber zum Arzt gehen. Danach sind die Kopfschmerzen auch meist besser.

**Was könnten Eltern falsch machen?**

Das Kind sollte sich nicht auf die Schmerzen konzentrieren. Am wichtigsten ist

es, dass die Patienten lernen, mit den Schmerzen umzugehen. Wenn das Kind in der Schule Migräne hat, sollte es eine Schmerztablette nehmen, sich im Sanitätsraum hinlegen und danach wieder in den Unterricht gehen. Wenn Migräne nicht gut medikamentös behandelt wird, wird sie schlimmer. Bei Spannungsschmerzen sollte man lernen, aktiv zu bleiben und mit Anspannungen umgehen zu können, indem man beispielsweise Sport treibt oder sich auf etwas anderes konzentriert. Passive Ablenkung wie Fernsehen oder Eisessen sind dagegen nicht gut. Dabei verschwinden die Kopfschmerzen häufig, aber das Gehirn lernt: „Wenn der Kopf weh tut, kriege ich Eis.“ Es registriert eine Art Belohnung und weiß, wie es an Eis kommt.

**Welche Schmerzen sollten Eltern nicht unterschätzen?**

Schmerzen gehören zum Leben dazu, sie kommen und gehen wieder. Wenn sie aber nicht mehr weggehen, nachts auftreten oder mit frühmorgendlichem Erbrechen einhergehen, wenn die Kinder sich von ihrem Wesen verändern oder neurologische Symptome entwickeln, dann müssen Eltern unbedingt mit ihrem Kind zum Arzt. Wenn nichts hilft, können die Kinder in eine spezialisierte Kopfschmerzambulanz überwiesen werden. Das ist mit vielen Untersuchungen verbunden. Zwei Drittel der Kinder geht es danach viel besser.

**Das Kinderschmerzzentrum behandelt Kinder und Jugendliche auf Überweisung von Fachärzten/innen für Kinder- und Jugendmedizin und privat. Infos und Termine: 0711 278-72416, [www.klinikum-stuttgart.de/kinderschmerzzentrum](http://www.klinikum-stuttgart.de/kinderschmerzzentrum)**

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

**Wir verleihen kleinen Helden neue Kräfte**

Fragen Sie Ihren Kinderarzt - JETZT!

Oder informieren Sie sich unter  
Tel. 0711 848-30614  
Regionalzentrum Stuttgart

Deutsche Rentenversicherung  
Baden-Württemberg



ZUR PERSON:

**Prof. Dr. Markus Blankenburg**  
55 Jahre alt, verheiratet, 3 Kinder im Alter von 7, 12 und 13 Jahren.  
Kinderarzt und Neurologe mit Schwerpunkt Neuropädiatrie, Schmerztherapie, Psychotherapie und Palliativmedizin. Seit 2012 Ärztlicher Direktor der Klinik für Pädiatrische Neurologie, Psychosomatik und Schmerztherapie am Zentrum für Kinder-, Jugend- und Frauenmedizin, Klinikum Stuttgart – Olgahospital. Zusätzlich Gründung und Leitung des Kinderschmerzzentrums Baden-Württemberg 2015. Mitglied im ständigen Beirat der Deutschen Schmerzgesellschaft und in zahlreichen Gremien.



© Klinikum Stuttgart

# Alles im Blick?

Sehschwäche bei Kindern



© Berufsverbandes der Augenärzte e.V.

Testtafeln mit einfachen Symbolen sind Hilfsmittel, die auch bei Vorschulkindern schon Sehtests ermöglichen.

von Alexandra Mayer

Schon Kita- und Schulkinder laufen manchmal mit Brille herum. Nämlich dann, wenn eine Sehstörung vorliegt. Das heißt, sie sehen ihre Umgebung nicht rundherum scharf und perfekt. Aber wie erkennen Eltern solche Störungen und wie werden sie behandelt?

Bei uns Erwachsenen ist es oft einfach: Wir merken, dass wir plötzlich das Nadelöhr nicht finden oder beim Lesen das Buch weit weghalten. Dann brauchen die Augen Hilfe und wir eine Brille. Bei Kindern erkennt man das nicht so leicht. Denn sie kennen die Welt nicht anders und merken oft nicht, dass sie schlecht sehen. Darum überprüfen Kinderärzte bei den U-Untersuchungen das Sehvermögen.

„Zusätzlich empfehle ich routinemäßig auf jeden Fall eine Vorstellung beim Augenarzt vor dem Kindergarten- und Einschulungseintritt sowie vor der Nachwuchs zum Beispiel Dinge sehr nah ans Auge hält, häufig Kopfschmerzen hat, ständig Abschreibfehler macht ... Dann ist der Gang zum Augenarzt oder zur Augenärztin sinnvoll. In Kindersprechstunden oder Sehschulen untersuchen sie das Auge ganz genau.“

## Sehstörung – und jetzt?

Häufige Sehstörungen sind:

**Weitsichtigkeit:** In der Ferne sieht man scharf, Nahes ist unscharf.

**Kurzsichtigkeit:** Nahes ist scharf, in der Ferne sieht man unscharf.

**Hornhautverkrümmung:** Die Hornhaut ist nicht

gleichmäßig gewölbt und man sieht unscharf oder verzerrt.

**Schielen:** Beide Augen schauen nicht parallel, die Blickrichtung eines oder beider Augen weicht nach rechts, links, oben oder unten ab.

Je früher eine Sehstörung erkannt wird, umso besser. Manche Störungen können sich bei Kindern im Laufe der Entwicklung noch verbessern. „Das „Sehen“ entsteht im Sehzentrum des Gehirns“, so Dr. Beltle. „Es entwickelt sich im Normalfall bis zum 7. bis 8. Lebensjahr. Besteht aber eine Fehlsichtigkeit wie oben genannt oder ein Schielen, wird häufig vom Gehirn das schlechter sehende Auge „ausgeblendet“, weshalb die Entwicklung des Sehzentrums für dieses Auge nicht vollständig erfolgen kann.“

## Eins statt zwei

Eine mögliche Behandlungsform bei solchen Fehlsichtigkeiten ist die Okklusionstherapie. Bei dieser wird das gesunde Auge mit einem Pflaster abgedeckt, während das kranke die ganze Seharbeit leistet, wenn nötig mit Unterstützung einer Brille. So soll es „als zeitweise einziges Auge wieder in den „Fokus“ des Gehirns treten und das Sehzentrum das Sehen lernen. Nach dem 10. Lebensjahr bringt eine Okklusionstherapie aber häufig keine deutliche Verbesserung mehr“, so Dr. Beltle.

Falls eine Brille notwendig ist, sollte das Kind sie mit aussuchen. Auch „leichte Brillengläser sind wichtig, um den Tragekomfort und damit die Akzeptanz zu erhöhen. Für jüngere Kinder gibt es spezielle Gestelle mit Riemen, die den Sitz der Brille auch bei stärkeren Kopfbewegungen stabilisieren.“ So stehen die Chancen gut, dass sich die Sehstörung im Lauf der Zeit verbessert und sich die Sehkraft auf beiden Augen normal entwickeln kann.

Hilfreiche Infos zum Thema gibt's unter [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)

Dr. med. Silke Wegeleben  
Fachärztin für Innere Medizin und Homöopathie



Schulmedizin und Homöopathie  
Krankheit und seelische Belastung

Schwerpunkte:  
Reizdarm – Allergie – Hashimoto  
Immunschwäche – Erschöpfung

[www.dr-wegeleben.de](http://www.dr-wegeleben.de)  
Feuerseeplatz 6 70176 Stuttgart  
0711-61 61 60

WWW.KINDERKLETTERBOGEN.DE

Klettern...  
Rutschen...  
Spielen...  
Entspannen...

## Kindergeburtstag?

>>> BOWLING

Mehr Info im Internet:

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

Am Sportpark 9 - S-Feuerbach

U6+U13 vor der Tür - Tel. 850737

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](http://www.perfectio.de)

Kieferorthopädie für Kinder

Kieferorthopädische Frühbehandlung

Ganzheitliche Kieferorthopädie

Schonende Behandlung ohne Zähne ziehen

SONNENBERG  
Kieferorthopädie

Bolzstraße 3 | 70173 Stuttgart | 0711 99797980 | [info@kfo-stuttgart.com](mailto:info@kfo-stuttgart.com)

[www.kfo-stuttgart.com](http://www.kfo-stuttgart.com)



Zentrum für  
Osteopathie,  
Physiotherapie  
und Naturheilkunde

Birkenwaldstraße 113  
70191 Stuttgart  
Fon 0711 259 86 11  
[www.praxis-sabinerolli.de](http://www.praxis-sabinerolli.de)

**Fieberkrampf?**  
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](http://www.perfectio.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](http://www.st-anna-klinik.de)  
[elternschule@st-anna-klinik.de](mailto:elternschule@st-anna-klinik.de)

# Blähungen, Durchfall, Erbrechen

Bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten keine Selbstdiagnose

von Andrea Rothfuß

Der Kindergeburtstag mit Freunden und leckerem Essen, ein Grillfest im Sommer mit den Schulkameraden oder ein Picknick im Grünen – wenn Kinder unter Nahrungsmittelunverträglichkeiten leiden, können sie diese Unternehmungen oft nicht genießen. Ein Ernährungstagebuch und die Umstellung der Essgewohnheiten können helfen.

Blähungen, Durchfall, Erbrechen - wer nach dem Essen immer wieder mit seiner Verdauung zu kämpfen hat, der vermutet bei sich eine Nahrungsmittelunverträglichkeit. Das heißt, dass der Körper Lebensmittel oder deren Bestandteile nicht verträgt. Das kann von Geburt an so sein oder sich erst später entwickeln. Und einem sehr unangenehme Situationen bescheren, die einen schließlich dazu bringen können, je nach Grad der Verzweiflung auf eigene Faust, aber ohne jegliches Fachwissen und Anleitung, radikal die Ernährung umzustellen. Es gibt verschiedene Arten von Unverträglichkeiten, die drei gängigsten sind Laktoseintoleranz, Fructoseintoleranz und Glutenunverträglichkeit. Hier eine kurze Definition:

### Laktoseintoleranz

Das Problem bei der Laktoseintoleranz ist der Milchzucker, die sogenannte Laktose. Sie ist in fast jedem Milchprodukt in unterschiedlichen Konzentrationen enthalten und wird durch das Enzym Laktase in seine Einzelteile aufgespalten. Menschen mit Laktoseintoleranz hingegen können den

### TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

#### Fachinformationen zu Lebensmittelunverträglichkeiten:

Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft (DZG) wurde 1974 als Selbsthilfeorganisation von Eltern erkrankter Kinder gegründet. Sie ist kompetente Ansprechpartnerin für alle Fragen rund um Zöliakie und Dermatitis herpetiformis Duhring. Die DZG unterhält vielfältige Kontakte zu allen Herstellern glutenfreier Lebensmittel in Deutschland und Europa. Inzwischen gibt es zahlreiche glutenfreie Mehle und Fertiggerichte, die das Leben mit Zöliakie wesentlich erleichtern. DZG-Publikationen stehen kostenfrei zum Download zur Verfügung und informieren über glutenfreie Ernährung. Für Mitglieder bietet die DZG eine telefonische Ernährungs- und Arztsprechstunde für Fragen zur Diagnosestellung sowie rund um die glutenfreie Ernährung. Informationen auf [www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de),



Ein frisch gepresster Orangensaft ist bei einer Fructoseintoleranz keine gute Idee.

Milchzucker nicht verdauen, da ihre Dünndarmschleimhautzellen nur wenig oder gar keine Laktase produzieren. So gerät der Milchzucker unverdaut vom Dünndarm in den Dickdarm, es kommt zu Gärprozessen, in deren Folge Gase entstehen.

### Fructoseintoleranz

Fructose ist ein Einfachzucker, er kommt in Lebensmitteln wie Früchten, Gemüse oder als industriell hergestelltes Süßungsmittel in Getränken, Süßigkeiten oder Fertigprodukten vor. Bei Menschen mit einer Fructoseintoleranz kann die Fructose nicht oder nur zu geringen Anteilen aus dem Dünndarm entfernt werden. Sie gelangt in den Dickdarm, wird von den dort ansässigen Bakterien fermentiert, es entstehen Gase, die zu Blähungen führen.

### Glutenunverträglichkeit/Zöliakie

Gluten ist eine Mischung aus verschiedenen Proteinen, die sich nicht nur im Weizen, sondern auch in Dinkel, Roggen, Hafer und in der Gerste finden. Es bewirkt, dass das Mehl bei seiner Verarbeitung zu einem klebrigen Teig wird. Dieser Klebereiweiß kann bei einer Unverträglichkeit zu Entzündungen der Dünndarmschleimhaut führen. Man leidet unter Erbrechen, Durchfall, Blähungen und Übelkeit.

Wer diese Symptome bei sich oder seinem Kind beobachtet, sollte allerdings keine vorschnellen Selbstdiagnosen anstellen und anfangen, bestimmte Lebensmittel zu meiden und durch andere zu ersetzen. Davon rät die Diplom Ökotrophologin Astrid Donalies von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung dringend ab: „Der erste Gang sollte immer zum Arzt gehen. Haus- und Kinderärzte sind die ersten Anlaufstellen und können gegebenenfalls an Fachärzte verweisen, je nach Beschwerdebild der Fachrichtung Innere Medizin, Dermatologie, Hals-Nasen-Ohren-Medizin oder Pneumologie, je mit der Zusatzqualifikation Allergologie.“ Nur ein Zusammenspiel aus Anamnese, Allergietestungen und diätetischen Verfahren könne eine eindeutige Diagnose stellen.

### Ernährungstagebuch

Ein Ernährungs- und Symptomtagebuch hilft für die erste Dokumentation: Was habe ich beziehungsweise das Kind wann gegessen, was gab es danach für Veränderungen oder gar Probleme, etwa bei der Verdauung, Haut oder sonstigen Reaktionen. Auch die Einnahme von Medikamenten, das Auftreten von Stress und sportliche Aktivitäten könnten darin erfasst werden, da diese Faktoren beim Auslösen der Symptome eine Rolle spielen können.

Die Auswertung eines genau geführten Ernährungs- und Symptomtagebuchs mit

einer allergologisch spezialisierten Ernährungsfachkraft kann dann wichtige Hinweise zur Aufdeckung der aktuellen Allergieauslöser liefern. Sie gibt erste Hinweise auf mögliche Auslöser der Symptome sowie Triggerfaktoren und ist richtungsweisend für nachfolgende Haut- und Bluttests. Von Selbsttests, die man im Internet bestellen kann und Selbstversuchen rät Donalies dringend ab.

Jede Ernährungsumstellung ist individuell und wird in Absprache mit einer allergologisch spezialisierten Ernährungsfachkraft an die Bedürfnisse und Lebensumstände angepasst. Dabei sollte eine hohe Lebensqualität erhalten und der Leidensdruck reduziert werden.

„So viel Verzicht wie nötig, so viel Genuss wie möglich. Basis hierfür ist eine vollwertige Ernährung unter Berücksichtigung der einzelnen Allergieauslöser und individueller Vorlieben“, so Donalies.

#### Lebensmittelallergie versus Nahrungsmittelunverträglichkeit:

Eine Lebensmittelallergie ist nicht dasselbe wie eine Nahrungsmittelunverträglichkeit. Bei einer Lebensmittelallergie ist die Ursache der Beschwerden eine Fehlreaktion des Immunsystems. Die häufigsten Beschwerden treten innerhalb von zwei Stunden auf und betreffen Haut und Schleimhäute, besonders häufig in Mund und Rachen, in Form von Juckreiz, Ekzemen, Schwellungen, Nesselsucht oder Neurodermitis. Husten, Atemnot, Asthma betreffen die unteren Atemwege. Sehr selten, aber durchaus lebensbedrohlich sind allergische Reaktionen, die den gesamten Organismus betreffen und als anaphylaktischer Schock auftreten.

#### Ernährungstherapie

Eltern sollten ein Ernährungstagesbuch über das

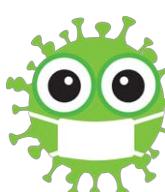


Backware wie diese ist für Menschen mit Glutenunverträglichkeit ein Problem.

Essverhalten des Kindes und die auftretenden Symptome führen und ihre Sorge zuerst am besten mit einem allergologisch spezialisierten Kinderarzt besprechen. Mit Blut- und Atemtest kann dann herausgefunden werden, auf welche Lebensmittelbestandteile das Kind mit einer Unverträglichkeit oder gar Allergie reagiert. Steht die Diagnose fest, verordnet der Arzt eine Ernährungstherapie bei einem Ernährungsberater, der einen Ernährungsplan ausarbeitet. Wichtig dafür ist, dass der Ernährungsberater von der Krankenkasse anerkannt ist, die Ausbildung zur Diätassistentin oder Ökotrophologin sowie eine Zertifizierung durch einen Berufsverband erfolgt ist, wie etwa den Berufsverband Oecotrophologie, den Deutschen Allergie- und Asthmabund oder die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Die Krankenkassen bezuschussen meist anteilig die Beratung.

## Damoklesschwert Corona

Gastbeitrag aus dem Aachener Elternmagazin KingKalli



**von Birgit Franchy/Lennart Falter**  
**Steigende Inzidenzwerte bei Kindern und Jugendlichen, gefolgt von „Eltern, die sich auf der Intensivstation treffen“ – die Meldungen im April hatten es in sich und steigerten die Sorge in vielen Familien. Nie in den letzten Jahren war der Tod in Deutschland so omnipräsent wie während der Coronakrise.**

Tägliche Todesfallticker versetzen die Menschen seit März 2020 Tag für Tag in Angst. Das Damoklesschwert der schweren Erkrankung scheint ständig über jeder Familie zu schweben. Dabei ist nichts schlimmer als der Tod des eigenen Kindes, aber auch der Gedanke, dass ein Kind seine Eltern anstecken könnte und diese dann versterben, wiegt unerträglich schwer. Jeder Einzelfall stellt eine unermessliche Tragödie für die betroffene Familie dar.

Derzeit werden mehr Positivtestungen bei Kindern und Jugendlichen gemeldet, die Altersgruppe scheint im Frühjahr 2021 besonders gefährdet zu sein. Rufe nach Impfstoffen für Kinder werden immer lauter. Wir möchten diesem schwierigen emotionalen und angstbesetzten Thema ein paar nüchterne, einordnende Zahlen aus offiziellen

Quellen entgegensetzen, um angestauten Ängste in den Familien etwas zu reduzieren.

Die Wahrscheinlichkeit für Menschen unter 60, an Covid-19 zu sterben, wenn keine schweren multiplen Vorerkrankungen vorliegen, ist nach wie vor äußerst gering. In der Altersgruppe zwischen 20 und 59 ist die Wahrscheinlichkeit, an Krebs (14.662 Tote / 2019) oder an einer Erkrankung des Kreislaufsystems (7.309 Tote / 2019) zu versterben, weitaus höher. 2019 wählten mehr Menschen in dieser Altersgruppe den Freitod (3.517), als zwischen 2020 und 2021 an Covid-19 verstarben (3.147 Tote).

Für Kinder und Jugendliche ist die Wahrscheinlichkeit, an Covid-19 zu sterben, verschwindend gering und liegt bei unter 1 zu 1 Million.

Weder die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ) noch die Deutsche Gesellschaft für Pädiatrische Infektiologie (DGPI) und die Deutsche Gesellschaft für Krankenhaushygiene (DGKH) halten Kita- und Schulschließungen unter gegebenen Umständen für gerechtfertigt oder angebracht.

Der Artikel ist hier nur in einer sehr gekürzten Version abgedruckt. Der komplette mehrseitige Artikel mit vielen Zahlen und Fakten kann auf unserer Internetseite unter [www.elternzeitung-luftballon.de/aktuelles](http://www.elternzeitung-luftballon.de/aktuelles) gelesen werden.

# Lernpotenziale entfalten



Karin Schierle

Tel. 0152 0 31 31 53 2  
[www.HiHighlights-Potenzialtraining.de](http://www.HiLights-Potenzialtraining.de)



## Physiotherapie für Säuglinge & Kinder

Sandra Steinhauer

Stuttgarter Straße 26  
 70736 Fellbach  
 Tel.: 0711 / 58 52 2404  
[info@physiotherapie-sandra-steinhauer.de](mailto:info@physiotherapie-sandra-steinhauer.de)



## Handweberei

**Wir weben für Sie Textilien aus Naturfasern**

Wollteppiche, Babytragetücher Tischdecken Kuscheldecken	Taschen Schals Postkarten ...und vieles mehr	Kurze Str. 31, 70794 Filderstadt Telefon: 0711- 77091- 35 E-Mail: <a href="mailto:weberei@ksg-ev.eu">weberei@ksg-ev.eu</a> <a href="http://www.ksg-ev.eu">www.ksg-ev.eu</a>
--	---	--

Mo-Do 8:30-12:20 Uhr und 13:30-15:30 Uhr, sowie Fr 8:30-12:00 Uhr



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

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

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

# ENWAKO®

„Das Wahrnehmungstraining für Kinder und Erwachsene“



## Vortrag über das Enwako®-Training:

LRS, Rechenprobleme, ADS,  
Verhaltensprobleme, Ängste... - was könnte die Ursache sein und was kann man tun?

5.7. und 15.7.21 jeweils 19 Uhr,  
im Treiber-Hof, Neustädter Str. 51, Fellbach, Info/Anmeldung  
7 Tage vorher unter [praxis@logopaedie-moritz.de](mailto:praxis@logopaedie-moritz.de)

**Logopäde\*in/Sprachtherapeut\*in gesucht**

**ENWAKO® Praxis Moritz**

**ENWAKO-Training · Logopädie · Klinische Lerntherapie**

**Hintere Straße 24 · 70734 Fellbach · 0711 / 5404500**



ENWAKO®-Trainer

**Ulrike Metzler**  
Ganzheitliches Lernen und Entwicklungsförderung

**ENWAKO®-Trainerin**  
**Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin EÖDL**

Meine ganzheitliche Lerntherapie basiert auf nachfolgenden Bausteinen:

- Lerntherapie nach Reuven Feuerstein: „Die Strickleiter“ Heidelberg
- Dipl. Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin EÖDL
- Neurophysiologische Entwicklungsförderung Enwako®
- BalanceHIRO® – Reflexe prägen das Leben; Bärbel Hölscher
- Bal-Vis-A-X Bill Hubert USA
- Yoga für Kinder
- TCM Kinderheilkunde Martin Schemmel

Ich freue mich, wenn ich Sie als Eltern und Ihr Kind dabei unterstützen kann, einen positiven Schul- und Alltag zu erleben.

Am Kätzenbach 24      71334 Waiblingen  
Silvanerweg 10      71554 Weissach i.Tal  
Tel. 07151-908134      Termine nach Vereinbarung  
[www.ulrike-metzler.de](http://www.ulrike-metzler.de)      [info@ulrike-metzler.de](mailto:info@ulrike-metzler.de)

## Praxis ENWAKO®

**Niels Ewald**



Ausbildung – Therapie - Training

## Einfach nur ungewöhnlich oder schon auffällig?

Wie unsere Kinder wieder lernen, ihr eigenes Potenzial auszuschöpfen



70736 Fellbach Oeffingen  
Tel: 0711 300 3896  
(Termine nach Vereinbarung)

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

# Gestörte Wahrnehmung

Ungehemmte frühkindliche Reflexe können später Probleme bereiten

von Kia Korsten

Frühkindliche Reflexe sichern das Überleben und helfen bei der frühkindlichen Entwicklung. Bleiben diese jedoch auch bei älteren Kindern aktiv, können sie maßgeblich deren Entwicklung stören.

Bereits neugeborene Babys können dank der frühkindlichen Reflexe unter anderem greifen und saugen. Es gibt eine Vielzahl an Reflexen, unter anderem den Moro Reflex, den Asymmetrisch Tonischen Nackenreflex (ATNR) sowie den Symmetrisch Tonischen Nackenreflex (STNR). Mit der Zeit werden diese unbewussten Reflexe gehemmt und durch die bewussten Bewegungen ersetzt. Doch bei manchen Kindern bleiben diese frühkindlichen Reflexe aktiv.

„Das kann die Entwicklung des Kindes maßgeblich stören und sich durch Ungeschicklichkeiten im Hinblick auf Bewegungsabläufe zeigen, wie zum Beispiel beim Krabbeln, beim Balancieren bis hin zur Feinmotorik“, erklärt Christine Moritz, klinische Lerntherapeutin und Logopädin mit Praxis in Fellbach. Dieses Thema betrifft nicht nur Kinder, auch Erwachsene können noch aktive frühkindliche Reflexe haben.

### Kompensation als Strategie

Betroffene Mädchen und Jungen versuchen meist durch Kompensation ihre Probleme auszugleichen.



...ebenso wie ungeschicktes Balancieren.

### TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

Weitere Informationen zum Thema  
frühkindliche Reflexe:

**Web:** [www.enwako.de](http://www.enwako.de)

**Buch:** Niels Ewald, Einfach nur ungewöhnlich oder schon auffällig? Wie unsere Kinder wieder lernen, ihr eigenes Potenzial auszuschöpfen. 12 Euro, ISBN: 978-3-928812-22-8



### Tipps für die freie Arbeit und Homeschooling

Kinder mit Wahrnehmungsproblemen haben häufig Unsicherheiten, welche Aufgabe sie zuerst bearbeiten sollen, wodurch schon viel Kraft und Konzentration vergeudet wird. Das genaue Lesen und Verstehen der Arbeitsanweisung ist eine weitere Schwierigkeit, wodurch es häufig zu fehlerhafter Ausführung kommt. Sie benötigen daher einen klar strukturierten Tagesablauf, besonders klare bzw. übersichtliche Arbeitsmaterialien, Hilfe bei der Einteilung der Aufgaben nach Wichtigkeit, Ruhe und genügend Zeit, Geduld sowie viel Zuwendung und Lob.

Ferencamp Messe Stuttgart dieses Mal:

## #Social Media, Print und online

Auch in diesem Monat haben wir wieder einige Aktionen, die Vorfreude auf die Ferien machen. Drei davon stellen wir Euch hier auf der Ferencamp Messe Seite vor, weitere Angebote findet Ihr auf unserer Internetseite und auf unseren Luftballon Social Media Kanälen. Auf den Social Media Kanälen sind alle Angebote mit diesem Button markiert. Viel Spaß beim Stöbern und Ferien planen!

 [www.ferencampmesse.de](http://www.ferencampmesse.de) unter Standort Stuttgart und Aussteller

 @luftballon\_stuttgart,  @Luftballon Stuttgart



Jugendamt Stuttgart

## „Hallo Kinder!“: Spaß garantiert!

Auf [www.ferienprogramm-stuttgart.de](http://www.ferienprogramm-stuttgart.de) warten großartige Ferien auf dich!

Das Jugendamt Stuttgart veröffentlicht hier zahlreiche Angebote verschiedenster Veranstalter, die alle Spaß und Abwechslung garantieren. Von zahlreichen Besichtigungen, kreativen Workshops, ausgesuchten Sportkursen bis hin zu reizvollen Ausflügen – garantiert ist auch für euch das Richtige dabei, damit auch die Ferien in Stuttgart zu einem großen Abenteuer werden.

Reinklicken lohnt sich!

Jugendamt Stuttgart  
Telefon 0711/216-57711  
[www.ferienprogramm-stuttgart.de](http://www.ferienprogramm-stuttgart.de)

**STUTTGART** | 

Jugendamt



©jugendamtstuttgart

Stadtjugendring Stuttgart

## Kinder- und Jugendfreizeiten

Die Stuttgarter Jugendverbände haben viel zu bieten. Auch in diesen ungewissen Zeiten. Damit alle Kinder und Jugendlichen etwas davon mitbekommen, hat der Stadtjugendring Stuttgart für Euch die Freizeitangebote der Mitgliedsverbände gesammelt und in einem Flyer übersichtlich veröffentlicht. Der Flyer ist online auf der Internetseite der Ferencamp Messe Stuttgart unter [www.ferencampmesse.de/messe-stuttgart.html](http://www.ferencampmesse.de/messe-stuttgart.html) zu finden. Sportliche Aktivitäten, Bastelgruppen, Spiel, Gesang und Tanz ... Für alle ist etwas dabei – Spaß und gute Laune sind garantiert!

Stadtjugendring Stuttgart  
Tel. 0711-237260  
[www.sjr-stuttgart.de](http://www.sjr-stuttgart.de)



**ERLEBNISRAUM WALD**  
Sommerferienbetreuung

 Stuttgart Frauenkopf

 02.08. - 06.08.2021      ✓ Mo. bis Fr. 8:30 - 16:00 Uhr  
 09.08. - 13.08.2021      ✓ Professionelle Erlebnispädagogik  
 16.08. - 20.08.2021      ✓ für Kinder von 4-9 Jahren  
 23.08. - 27.08.2021  
 30.08. - 03.09.2021  
 06.09. - 10.09.2021

**10€** Messe Rabatt Code:  
Ferien-06





**ap**  
**aventerra**  
Reisen & Lernen



# Let's stream!

Das bekannte Festival „Schöne Aussicht“ wird digital



Bronks & Tuning People (BE): Rita



Compagnie Bakélite (FR): Envahisseurs



Campo & Louis Vanhaverbeke (BE): Multiverse



Sgaramusch (CH): Liebe üben

von Alexandra Mayer

diesem Jahr digital.

**S-Mitte - Bühne frei oder eher stream on heißt es für alle Fans des Kinder- und Jugendtheaters. Denn das Festival „Schöne Aussicht“ des Jungen Ensemble Stuttgart (JES) Stuttgart läuft in**

Alle zwei Jahre ist es soweit: Ausgewählte Theaterproduktionen für Kinder und Jugendliche aus Deutschland und dem Ausland sind beim Internationalen Festival „Schöne Aussicht“ im JES zu Gast. Zumindest war

es früher so. Im vergangenen Jahr hat Corona allen Fans einen Strich durch die Rechnung gemacht und die „Schöne Aussicht“ fiel aus. Zur großen Freude geht sie dafür in diesem Juni über die Bühne, wenn auch etwas anders als sonst und an die für Theater schwere Pandemiesituation

angepasst. „Eine erneute Absage kam für uns zu keinem Zeitpunkt in Frage“, erklärt Christian Schörfelder, Dramaturg am JES und künstlerischer Co-Leiter des Festivals. „Gerade bei Kindern und Jugendlichen besteht das Leben im letzten Jahr aus permanenten Absagen und Enttäuschungen. Deshalb tun wir, was wir können, um dem jungen und älteren Publikum berührende Theatererfahrungen zu bieten.“

## Europäische Theater zu Gast

Es ist zwar geplant, Stücke vor kleinem Publikum im JES zu spielen, aber ob das möglich sein wird, entscheidet sich vielleicht erst kurz vor Start. Darum geht das Festival in jedem Fall online. Und das in kleinerem Rahmen ohne Produktionen aus dem Inland. Die Compagnie Bakélite aus Frankreich lässt in „Eindringlinge“ mit viel Spaß und ohne Sprache Außerirdische auf unserem Planeten landen. In „Der Passant“ vom belgischen Laika gehen drei Tänzer und ein Musiker auf die Suche nach der Bedeutung von Zuhause. Das sind nur zwei von insgesamt fünf mitreißenden Stücken, die zu sehen sein werden.

## Dieses Mal online

„Die fünf Gastspiele werden jeweils einmal live aus dem JES Theatersaal gestreamt“, so Grete Pagan, Festival-Organisation und designierte Intendantin im JES. „Wir haben uns als Uhrzeit für 19 Uhr am Abend entschieden, da

das in Zeiten von Home-Schooling und Homeoffice die Uhrzeit am Tag ist, an der Familien vielleicht noch einmal zusammen kommen können und gemütlich auf dem Sofa ein Theaterstück schauen.“ Anschließend können die Stücke bis zum 30. Juni in der Festival Mediathek gestreamt werden, für beides wird ein Ticket benötigt. Übrigens: Auch das Programm für Fachbesucher läuft online.

Und der gewohnte Rhythmus bleibt bestehen, heißt: Schon 2022 findet das nächste Festival statt. Und ob im Stream oder vor Publikum: „Schöne Aussicht ist alle zwei Jahre eines der wichtigsten Theaterfestivals für junges Publikum im deutschsprachigen Raum, mit einem sowohl internationalen als auch regionalen Gastspielprogramm“, fasst Schörfelder zusammen. „Kinder bekommen hier mit das Schönste zu sehen, was es jeweils gerade im europäischen Kinder- und Jugendtheater zu sehen gibt.“ Also nichts wie ran an PC, Tablet oder TV und die diesjährige andere, aber trotzdem spannende „Schöne Aussicht“ genießen!

*Schöne Aussicht 2021, im Jungen Ensemble Stuttgart (JES), So, 6. bis Do, 13. Juni, Mediathek bis So, 30. Juni, Kosten für ein Endgerät pro Stück 5 Euro, mit Peter Pan-Ticket 1 Euro für Familien, Tickets über ticket@jes-stuttgart.de oder unter Tel. 0711-21848018, www.jes-stuttgart.de*

**familien-ferien PREISTRÄGER gültig bis 2022**

**Bad Urach**

**Urrentdecker**

Das Kindererlebniszentrum im Biosphärengebiet Schwäbische Alb

**ENTDECKERWELT**  
BAD URACH

[www.badurach-entdeckerwelt.de](http://www.badurach-entdeckerwelt.de)

# Die Kochlöffel schwingen!

Bücher, mit denen Kinder kochen lernen

von Cristina Rieck

**Essen selbst zubereiten ist spannend und macht Spaß. Außerdem schmeckt Selbstgekochtes immer ein bisschen besser und man kann bestimmen, was auf den Tisch kommt. Sobald Eltern bereit sind, die Küche freizugeben, können die jungen Köche und Bäcker mit Hilfe dieser Bücher loslegen.**

► Ab 5



Was „meine erste Kochschule“ bereits für Vorschulkinder geeignet macht, sind die zahlreichen Abbildungen, die meist ohne den nebenstehenden Text verständlich sind. Auch die Küchengeräte und Zutaten für die einzelnen Gerichte wurden fotografiert, um zu veranschaulichen, was die jungen Köche brauchen.

Die Rezepte, die Wiebke Krabbe zusammengestragen hat, reichen von „Kleinen Gerichten“ wie Falafel vom Blech über Hauptgerichte wie Reisstopf bis hin zu „Nachtisch & Gebäck“ für kleine Schlemmer, die ihre Müsliriegel selbst machen wollen. Überhaupt ist die Auswahl der Rezepte sehr vielfältig, sodass für jeden Geschmack etwas dabei ist. Wer ein Wort in diesem Buch nicht genau versteht“, kann in der am Ende angehängten Rubrik „Küchenbegriffe“ nachschlagen. Auch Küchentechniken, die man beim Kochen immer wieder benötigt, wie Teig ausrollen oder Zwiebeln würfeln, sind an dieser Stelle zu finden.

Wiebke Krabbe: Meine erste Kochschule: Kochen und Backen für Kids, Dorling Kindersley 2019, 128 Seiten, EUR 14,95, ISBN 978-3-8310-3690-5

► Ab 6



Luftballon | Juni 2021

Die Rezeptfibel „Zack, fertig! Ich kann das allein!“ hat diesen Titel mehr als verdient, denn tatsächlich sind alle 46 „Leckerschmecker-Rezepte“ für Kinder ab etwa sechs Jahren spielend alleine zuzubereiten. Dabei hat die Autorin Christiane Kührt „alles, was Kochanfängern Probleme bereiten könnte“, weggelassen. So ist für die Zubereitung auch keine Herd notwendig, denn es handelt sich allein um kalte Speisen.

Das Buch ist sehr verständlich und kindgerecht aufgebaut. Jedes Rezept hat eine kleine Aufzählung der benötigten Arbeitsutensilien, eine übersichtliche Zutatenliste, eine ungefähre Zeitangabe, eine ausführliche Schritt-für-Schritt-Anleitung der Arbeitsgänge und natürlich viele schöne Fotos.

Am Ende jedes Rezeptes gibt es Sterne auszumalen, die daran erinnern sollen, wie gut das Gericht geschmeckt hat.

Christiane Kührt: Zack, fertig!  
Ich kann das allein!,  
ZS Verlag 2020, 144 Seiten,  
EUR 19,00, ISBN 978-3-96584-029-4

Seit etwa zwei Jahren lädt Vanessa Gierszewski auf ihrem You Tube-Kanal „Malwanne“ Videos zum Nachkochen hoch. Dabei fragt sie sich „Wie schmeckt's?“, wenn in ihren Lieblingsfilmen und -serien geschlemmt und geschlürft wird. „Manche Rezepte musste ich auch einfach abwandeln, weil sie wirklich von einem ganz merkwürdigen Geschmack zeugten“, gibt sie in ihrem Vorwort zu. Doch Köstlichkeiten wie das „Lembasbrot“ aus „Herr der Ringe“ ist bestimmt genauso geeignet, wie das Käsebrot aus Heidi, das sie und der Ziegenpeter so gerne essen, um für die nächste Teenie-Party oder ein Picknick im Grünen vorbereitet zu werden. Und haben wir uns nicht alle schon mal gefragt, wie der „verzauberte Apfel“ aus „Schneewittchen und die sieben Zwerge“ wohl geschmeckt hat? Bestimmt hervorragend, sonst hätte Schneewittchen der Versuchung vielleicht widerstehen können.

► Ab 12



Vanessa Gierszewski: Wie schmeckt's?  
Rezepte aus Anime, Serie, Zeichentrick, Kinofilm, Animation, Community Editions 2019, 160 Seiten, EUR 16,00, ISBN 978-3-96096-080-5

# LieblingsBuch

Barbaras Literatur-Laden  
zum Lesen, Schreiben und Verstehen

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

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

## Gemeinsam Faszination Musik erleben.

Für Kleinkinder mit ihren Familien  
Gruppenunterricht für Kinder von 3 Monaten bis 4 Jahre.  
Kursbeginn jetzt

[www.Musikschule-Eberhard.de](http://www.Musikschule-Eberhard.de)  
Telefon 8 87 64 10

## 2021 FerienWelt



Das umfassende und vielseitige Freizeitenprogramm für junge Leute direkt und ohne Umwege anfordern bei BDKJ Ferienwelt:  
Antoniusstr. 3 · 73249 Wernau/Neckar · E-Mail: [ferienwelt@bdkj.info](mailto:ferienwelt@bdkj.info)  
Telefon 07153/3001-122 · Fax 07153/3001-622

[www.bdkj-ferienwelt.de](http://www.bdkj-ferienwelt.de)

# Die kunterbunte Kinderzeitung

Viel Spaß  
beim Basteln und  
Spielen!



## Bastel dir ein tolles Spiel!

### Der Frosch fängt die Fliege

Aus den Papprollen von Küchenpapier oder Klopapier kannst du ganz leicht ein tolles Spiel basteln.

Halte den Frosch mit dem Maul nach oben und versuche, die Fliege zu fangen. Je länger du den Faden lässt, desto schwieriger ist es, die Fliege zu fangen.

Nutze die Vorlagen auf der Rätselseite zum Basteln.



Für einen Frosch brauchst du:

- eine Papprolle,
- Pappe,
- Papier (rot, grün)
- Schere, Klebstift,
- Klammern,
- Faden

Zusätzlich für mehrere Frösche:

- Papprollen,
- Tonpapier (grün),
- weißes Papier,
- schwarzen Stift,
- Bleistift



1) Die Papprolle muss etwa 10 Zentimeter lang sein. Falls sie zu lang ist, schneide sie ab.



2) Beklebe die Rolle von außen mit grünem Papier.



3) Schneide die Teile auf der Rätselseite aus und klebe sie mit Klebstift auf die Pappe.



4) Schneide alle Teile aus. Nutze sie als Schablonen, wenn du mehrere Frösche basteln willst.



5) Schneide ein Stück Faden ab (mindestens 10 Zentimeter). Klebe es an der Fliege und in der Rolle fest.



6) Schneide einen Streifen von dem roten Papier ab und klebe ihn in die Rolle.



7) Klebe die Papprolle an der anderen Seite zusammen und lasse sie trocknen.



8) Klebe nun die Arme und Beine auf der Rückseite der Rolle fest.



9) Klebe die Augen auf und male noch dunkelgrüne Punkte auf den Rücken.

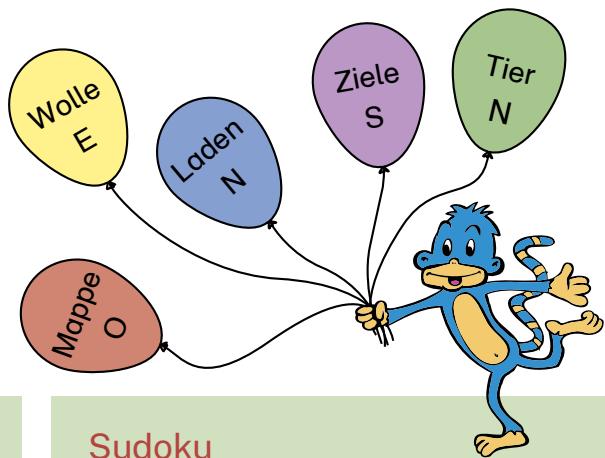


## Reimwörter

Zu jedem Schild gehört ein Ballon. Suche die Wörter, die sich reimen. Schreibe die Buchstaben aus den Ballons in die Kästchen!

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

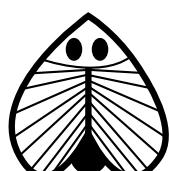
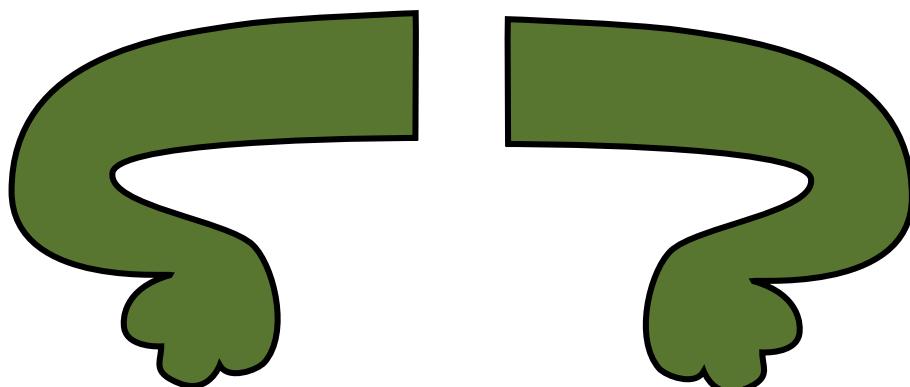
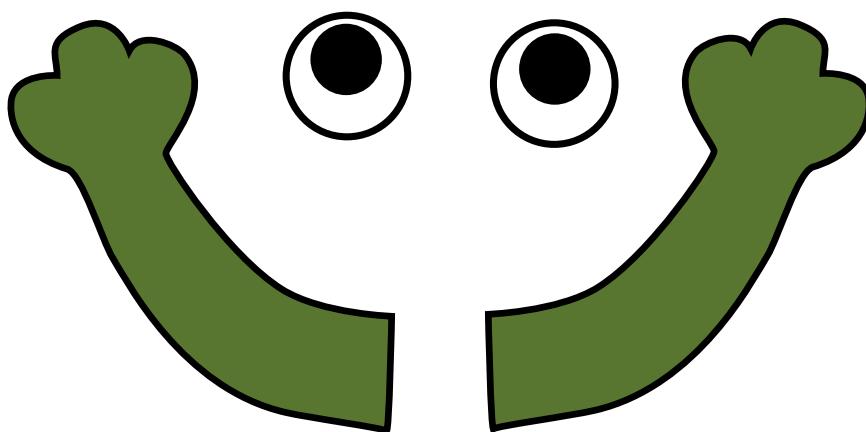
- 1 Spiele
- 2 Pappe
- 3 Papier
- 4 Faden
- 5 Rolle



## Rätselseite mit Bastelvorlagen

Mit den Vorlagen kannst du einen Frosch mit Fliege basteln. Wie das geht, ist in der Anleitung beschrieben.

Wenn du mehrere Frösche basteln möchtest, klebe die Vorlagen auf Pappe und schneide sie aus. Dann kannst du sie als Schablonen benutzen. Aus dem grünen Tonpapier schneidest du Arme und Beine aus. Aus dem weißen Papier kannst du Fliegen und Augen ausschneiden und mit dem schwarzen Stift bemalen.



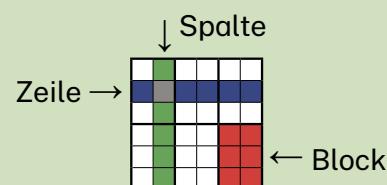
6	5	3	2	4	1
3	1	4	6	5	2
2	4	5	1	6	3
5	2	6	3	1	4
1	6	2	4	3	5
4	3	1	5	2	6

Reimwörter: SONNE

Lösungen:

## Sudoku

Fülle die leeren Kästchen so aus, dass die Zahlen von 1 bis 6 in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem Block nur einmal vorkommen.



	3	1	5		6
1	6		4	3	
5		6		1	
2	4	5			3
	1	4		5	
6		3	2	4	1

## Mein Lieblingswitz

Nina hat 3 große Schokoladeneis gekauft und läuft damit fröhlich zu ihren Eltern. Plötzlich rutscht ihr ein Eis aus der Hand und fällt auf den Boden. Sie ruft: „Oh, wie schade! Papa, dein Eis ist hingefallen!“

Die Kinderseiten werden gestaltet vom Team der kunterbunten Kinderzeitung.

Zeitung: [www.die-kinderzeitung.de](http://www.die-kinderzeitung.de)

Shop: [www.kinderzeitungsverlag.de](http://www.kinderzeitungsverlag.de)

Jutta Arlitt - Kinderzeitungsverlag

Im Grörach 10/3, 72631 Aichtal

Tel.-Nr.: 07127-528360

Bei uns gibt es auch Rätselhefte mit Kubi und Wetterfrosch

Illustrationen: Tommi Süßmilch



# Erwachsen werden



## Vom Recht auf ein eigenes Leben

Die eigenen Kinder müssen nicht unseren Vorstellungen entsprechen

von Isabelle Steinmill

**Manche Eltern können es nicht lassen. Sie wollen bei wichtigen Entscheidungen immer ein Wörtchen mitreden, auch wenn die Kinder schon erwachsen sind. Nicht selten hat eine unausgewogene Eltern-Kind-Beziehung ihre Wurzeln in der frühen Kindheit. Gerade die unter uns, die am eigenen Leib erfahren haben, wie unbefriedigend es ist, immer wieder bevormundet zu werden, wollen es mit ihren eigenen Kindern anders machen. Aber wie?**

Ein Kleinkind hat einen Wutausbruch oder ärgert sich über das Verhalten eines anderen Kindes. Wie oft versuchen wir, das Kind mit Floskeln wie „Aber das ist doch nicht so schlimm“ oder „XY hat es bestimmt nicht so gemeint“ oder „Das passiert doch jedem mal“ abzufertigen? Wie oft geben wir nach, um negativen Gefühlen aus dem Weg zu gehen oder versuchen das Kind abzulenken, damit es sich beruhigt?

Es sind nicht nur die großen Entscheidungen des Lebens, bei denen sich Eltern übergriffig oder einfühlsam verhalten können, sondern es beginnt im Kleinen. Es ist

zum Beispiel wichtig, dass wir die Gefühle unserer Kinder annehmen, ein sicherer Hafen für sie sind und sie aushaltend begleiten, auch wenn die Kinder aus einem Grund frustriert sind, den wir gerade nicht nachvollziehen können. Schließlich würden wir uns als Erwachsene auch nicht mit den oben zitierten Floskeln zufriedengeben.

### Ständig bevormunden

Susanne Mierau, Kindheitspädagogin und Erfolgsautorin, hat gerade ihr neues Buch mit dem Titel „Frei und unverbogen – Kinder ohne Druck begleiten und bedingungslos annehmen“ veröffentlicht. Sie beschreibt darin, wie wir unsere Kinder oftmals in alltäglichen Situationen korrigieren, bevormunden oder unangenehmes Verhalten tadeln. Wenn wir immer wieder die Grenzen unserer Kinder überschreiten, weil wir denken, dass wir es per se besser wissen, was gut und was schlecht ist, würden diese mit der Zeit selbst diese Denkweise annehmen, so die Autorin. Nicht selten würden aus solchen Kindern Erwachsene werden, die ihr Bauchgefühl verloren haben und sich schwertun, ihr „Ding“ zu machen. Wer stets lerne, dass seine Gefühle nicht zählen und die Wahrnehmung falsch ist, sei als Erwachsener entsprechend

angepasst und würde versuchen, alles richtig zu machen.

Es hängt freilich vom Alter und der Reife des Kindes ab, in welchem Rahmen es wirksam sein kann. Wir sollten aber gewisse Freiräume lassen und die individuelle Wahrnehmung achten. Eltern müssen sich sicherlich damit abfinden, dass sie in dieser Hinsicht wahrscheinlich niemals alles richtig machen werden. Und nur, wer gnädig zu sich selbst ist, kann auch gnädig anderen gegenüber sein. Wenn wir aber merken, dass wir im Alltag überwiegend die Vorstellungen und Wünsche unserer Kinder übergehen, sollten wir unbedingt gegensteuern. Würden wir uns anders verhalten und in Beziehung mit dem Kind gehen wollen, müssten wir unsere Grundhaltung verändern, so Mierau. Das gelinge uns am besten, indem wir hinterfragen, was uns eigentlich davon abhalte, die Grenzen unseres Kindes zu wahren und es als Persönlichkeit anzuerkennen. Viele Probleme würden daraus entstehen, dass wir unsere Kinder nicht wirklich sehen und verstehen, sondern nur unserer Vorstellung davon nachgehen, wie ein Kind sein soll.

### Pubertät light

Inke Hummel, Pädagogin, Bloggerin,

Erziehungsberaterin und Autorin von „Miteinander durch die Pubertät – Gelassener begleiten, weniger streiten, in Kontakt bleiben“ denkt, dass es sich auszahlt, wenn man in den ersten zehn Jahren an einer guten, gleichberechtigten Beziehung zum Kind arbeitet. Wer statt auf Machtstrukturen auf gemeinsame Regeln und konstruktive Lösungen setze, komme auch leichter durch die Pubertät.

Gerade die Frage nach dem angemessenen Medienkonsum kann zum Machtkampf ausarten. Klare Regeln und Abmachungen, die gemeinsam ausgehandelt werden, können dies vermeiden. Wenn die Eltern diejenigen sind, die den Drücker in der Hand halten und scheinbar willkürlich ein Ja oder Nein aussprechen oder den Konsum immer wieder an neue Bedingungen knüpfen, kann sich unter Umständen eine ungünstige Konstellation einstellen. Wenn wir es gewöhnt sind, von unseren Kindern zu bekommen, was wir wollen, indem wir Drohen oder Druck aufbauen, ist es womöglich in der Pubertät schwierig, einen konstruktiven Dialog zu führen, weil unsere Kinder es nicht gewöhnt sind, dass wir auf Augenhöhe handeln.

Inke Hummel weiß, dass die Pubertät für Eltern und Kind trotz allem eine

Herausforderung ist. Nicht wenige hätten das Gefühl, mit ihren Kindern eher in einer Wohngemeinschaft zu leben, vielleicht sogar mit einem Mitbewohner, den man sich freiwillig nicht ausgesucht hätte. Trotzdem sollten Eltern so gut es geht versuchen, auch unliebsame Eigenschaften zu akzeptieren und sachlich über Meinungsverschiedenheiten zu diskutieren, ohne die Persönlichkeit des Kindes infrage zu stellen.

Natürlich gebe es auch Dinge, die Eltern schwer akzeptieren können, beispielsweise wenn der Nachwuchs zu rauchen beginnt oder übermäßig Alkohol konsumiert. „In einem solchen Fall ist es wichtig, zu schauen, was dahintersteckt. Warum sind Suchtmittel interessant? Eltern können sich gemeinsam mit dem Kind weitere Informationen besorgen. Wichtig ist, dass wir nicht erwarten, dass das Verhalten von heute auf morgen eingestellt wird. Welcher Erwachsene gibt schon seine schlechten Angewohnheiten von heute auf morgen auf?“

### Loslassen üben

Eltern, die hohe Ansprüche haben, erleben ihre Kinder ständig als defizitär. Wer selbst unter hohem Erwartungsdruck aufgewachsen ist, kann die eigenen Prägungen womöglich nicht ohne Mühe verwerfen. Aber vielleicht ist es einfacher, das Loslassen schon im Kleinkindalter zu lernen? Manche Erwachsenen fühlen sich bis ans Lebensende verantwortlich für das Lebensglück der eigenen Kinder. Dies kann letztendlich ein Ballast sein, der unserem eigenen Glück im Weg steht.

Aus ihrer Erfahrung in der Elternberatung kann Inke Hummel sagen, dass die Sicherheit ein grundlegendes Thema ist. Je sicherer Eltern seien, je mehr sie mit sich selbst im Reinen seien und je mehr Optimismus sie besäßen, umso besser könnten sie es akzeptieren, wenn die Kinder anders seien. Wenn Eltern es so gar nicht gelinge, müssten sie an ihrem eigenen Selbstwertgefühl arbeiten. Oftmals seien es eigene Ängste, die eine optimistischere Sicht auf das Leben verhinderten. Um diese aufzuarbeiten, brauche es nicht unbedingt einen Therapeuten.

Um gegen überhöhte Erwartungen anzukommen, könnte es zudem hilfreich sein, stets im Blick zu behalten, in welcher Entwicklungsstufe sich ein Kind gerade befindet: Ein Kind in der Autonomiephase sei nun mal sehr egozentrisch und auf sich bezogen. Um mehr Verständnis zu entwickeln, würde es manchen Eltern helfen, sich zu informieren.

### Am besten keine Erwartungen?

Darf man denn dann gar keine Erwartungen an die eigenen Kinder haben? Ingeborg Widmann,

Diplom-Psychologin und Erziehungsberaterin im Beratungszentrum des Jugendamtes in Stuttgart-Mitte sieht das nicht ganz so: „Es liegt doch in der Natur des Menschen, dass er Erwartungen hat, bewusste und unbewusste. Und das ist nicht unbedingt schlecht, schließlich können sie auch einen positiven Blick in die Zukunft bewirken, zum

Beispiel wenn sich werdende Eltern auf das Baby freuen und erwarten, dass die gemeinsame Zeit schön wird.“ Sie weiß aber auch, dass es Erwartungen gibt, die Kinder belasten, gerade wenn sie zu hoch sind

oder nicht zu den Eigenschaften des Kindes passen. „Ein unmusikalisches Kind wird eher nicht den Musikzug eines Gymnasiums besuchen. Spürt das Kind, dass das aber von ihm erwartet wird, fühlt es sich nicht angenommen, zumal die Eltern gar nicht mehr den Menschen und seine Eigenschaften wahrnehmen“, so Widmann. Sie hält es für wichtig, immer wieder über die Erwartungen zu reflektieren und sie gegebenenfalls zu modifizieren.

### Berufswahl

Wenn Eltern so gar nicht von einer Erwartung abkommen können, sollten sie unbedingt die Hintergründe erforschen, warum sie diese so dringend erfüllt haben möchten. Nicht selten würden eigene, unerfüllte Wünsche dahinter stecken. Aus Erfahrung kann sie berichten, dass viele Eltern, gerade solche, die selbst Abitur haben, ihr Kind gerne auf dem Gymnasium sehen wollen. Sie würden dabei aus den Augen verlieren, dass sie ihrem Kind damit nicht unbedingt einen Gefallen tun, wenn es vielleicht gar nicht dafür geeignet ist.

Bei der Berufswahl gilt übrigens, dass Eltern laut §1610 BGB ihren Kindern eine Vorbildung zum Beruf, also eine Ausbildung oder ein Studium finanzieren müssen, die ihren Neigungen entspricht. „Auch wenn letztlich die Sorgeberechtigten den Ausbildungsvertrag für minderjährige Kinder unterschreiben, sollten sie eher als Berater fungieren und nicht etwa den Beruf mehr oder minder aussuchen“, so Widmann. Wer denkt, alles richtig zu machen, wenn am Ende das Kind Abitur gemacht und studiert hat, liegt falsch. Wir sollten es vielmehr als Gütesiegel für gute Elternschaft begreifen, wenn wir unseren Kindern als Erwachsenen auf Augenhöhe begegnen können und sie ein glückliches selbstbestimmtes Leben führen.

### TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

- In allen Gemeinden gibt es bei der Stadt Beratungszentren, in denen sich Eltern und Jugendliche kostenfrei beraten lassen können.
- Übersicht über die Stuttgarter Zentren: [www.stuttgart.de/buergerinnen-und-buerger/familie/familienberatung/](http://www.stuttgart.de/buergerinnen-und-buerger/familie/familienberatung/)
- In Esslingen: <https://familie.esslingen.de/start/Beratung/Psychologische+Beratung.html>

- In Ludwigsburg: [www.landkreis-ludwigsburg.de/de/soziales-jugend-familie/kinder-jugendliche/psychologische-beratungsstelle/](http://www.landkreis-ludwigsburg.de/de/soziales-jugend-familie/kinder-jugendliche/psychologische-beratungsstelle/)
  - In Böblingen: [www.familie-am-start.de/entwicklung-und-erziehung/psychologische-beratungsstelle/163-psychologische-beratungsstelle-boeblingen](http://www.familie-am-start.de/entwicklung-und-erziehung/psychologische-beratungsstelle/163-psychologische-beratungsstelle-boeblingen)
- Weitere Beratungsmöglichkeiten bieten die Diakonie, die Caritas oder Pro Familia.



# Komm zu uns!

**Wir bilden dich aus zum/zur**

## Fachangestellten für Bäderbetriebe (m/w/d)

### Ausbildungsschwerpunkte:

- Badeaufsicht
- Rettungsschwimmen und Erste Hilfe
- Betreuung der technischen Anlagen
- Schwimmkurse und Animation

Ausbildungsbeginn: **1. September**

Ausführliche Bewerbungsunterlagen an:

[bewerbung.bbs@stuttgart.de](mailto:bewerbung.bbs@stuttgart.de)  
oder Bäderbetriebe Stuttgart,  
Breitscheidstraße 48, 70176 Stuttgart



**DAS LEUZE**

**SOLEBAD CANNSTATT**

**MINERALBAD BERG**

**STUTTGARTER HALLEN- & FREIBÄDER**

stuttgarterbaeder.de

# KANNST DU DIE WELT VERÄNDERN?

## Werde Waldorflehrer\*in!

**Studieren am Puls der Zeit,  
wo vor 100 Jahren alles begann!**

- Medienpädagogik – Schule im digitalen Zeitalter
- Unsere Abschlüsse – nahtloser Einstieg ins Berufsleben. Weltweit.

**Unsere Studieninformationstage 2021  
Sa. 12.06. | Sa. 17.07., ab 14 Uhr**

**Alle Infos unter:** [freie-hochschule-stuttgart.de](http://freie-hochschule-stuttgart.de)

Besuchen Sie uns auf: [www.facebook.com/FreieHochschule](http://www.facebook.com/FreieHochschule) [instagram.com/freiehochschulestuttgart](http://instagram.com/freiehochschulestuttgart) [www.youtube.com](http://www.youtube.com)



**Freie Hochschule Stuttgart**  
SEMINAR FÜR WALDORFPÄDAGOGIK





Interessiert an ...

Berufspotenzial?

Intelligenztests?

Lernmethoden Coaching?

Dipl.-Psych. Iris C. Müller · Bebelstr. 36 · 70193 Stuttgart · Tel. 0711/94549876  
[www.hochbegabung-stuttgart.de](http://www.hochbegabung-stuttgart.de)

**www.lessing-schulen.de**  
**Stipendiaten-**  
**programm**  
für Schüler\*innen mit  
guten Leistungen

**Privatschule**  
**ab 10 € mtl.**

Lessing Schulen

**Erfolgsquote 100%**  
Realschulabschluss und Abitur im Schuljahr 2019/20

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

Berufsberatung - Agentur für Arbeit Stuttgart

**Schule bald geschafft und  
noch unentschieden?  
Jetzt beraten lassen, wie's weitergeht!**

Noch gibt es genügend Ausbildungsstellen für 2021 und Bewerbungsschluss für die meisten Studiengänge ist erst Mitte Juli. Ein guter Zeitpunkt, um aktiv zu werden.

Kontakt:

**Stuttgart.153-Berufsberatung@arbeitsagentur.de**  
Tel: 0711 920 2400 (Dienstag bis Donnerstag 13 - 16 Uhr)  
für Schüler\*innen mit Abitur oder Fachhochschulreife

**Stuttgart.151-Berufsberatung@arbeitsagentur.de**  
Tel: 0711 920 4200 (Montag bis Donnerstag 13 - 16 Uhr)  
für Schüler\*innen mit Hauptschulabschluss oder Mittlerer Reife

Du willst schon vor der Beratung an Infos kommen? Geh auf [www.arbeitsagentur.de/bildung](http://www.arbeitsagentur.de/bildung)  
[www.check-u.de](http://www.check-u.de)  
[www.abiunddann-stuttgart.de](http://www.abiunddann-stuttgart.de)



**Bundesagentur für Arbeit**  
Agentur für Arbeit Stuttgart  
bringt weiter.

# Wie peinlich!

Scham bei Kindern und Jugendlichen

von Tina Bähring

**Woher kommen eigentlich Schamgefühle? Gibt es ein „gutes“ und „schlechtes“ Schamempfinden? Und wie kann man Kinder und Jugendliche dabei unterstützen, selbstbewusst und mit positivem Körpergefühl durch die Kindheit und Pubertät zu kommen?**

Scham ist ein ganz natürliches Gefühl. Genauso wie Trauer, Wut oder Liebe. „Die Scham ist eine selbstbewusste Emotion“, erklärt Jessica Burkert, Kinder- und Jugendpsychologin aus Stuttgart. „Damit Scham empfunden werden kann, muss man sich in die Sichtweise anderer hineinversetzen können. Dies lernen Kinder ab dem Alter von ein-einhalf oder zwei Jahren. In diesem Alter beginnen sie auch, sich als eigenes Selbst zu begreifen.“

Grundsätzlich orientieren sich Kinder zunächst an den Verhaltensregeln ihrer Familie. Eltern sind zwar unterschiedlich freizügig und von verschiedenen kulturellen Einflüssen geprägt, sich aber über gewisse Grundregeln einig. Das sexuelle Liebesleben der Eltern ist für Kinder tabu. In der Öffentlichkeit bedeckt man seine Geschlechtsorgane. Der Intimbereich ist, wie der Name schon sagt, intim. Sich selbst abgrenzen zu können und die Grenzen anderer zu respektieren, ist für ein gutes gesellschaftliches Zusammenleben wesentlich. „Für Kinder ist die Entwicklung eines gesunden Schamgefühls wichtig“, führt Burkert aus. „Daher sollten Kinder und Jugendliche im Rahmen der Sexualerziehung auch lernen, dass es Bereiche des eigenen Körpers ebenso wie der eigenen Gefühle gibt, die nicht öffentlich und nicht für andere bestimmt sind.“

## Ich schäme mich so sehr...

Manches ist einem einfach unglaublich peinlich und unangenehm. Dann möchte man am liebsten im Boden versinken. Egal, ob man zu laut pupsen muss oder ob die Eltern einen vor dem Freundeskreis blamieren – man ist im Kern getroffen, bekommt einen hochroten Kopf und die Emotionen fahren Achterbahn.

Tatsächlich schlimm wird es allerdings dann, wenn körperliche oder seelische Grenzen überschritten werden. Wenn die Scham als Machtmittel eingesetzt wird. Ob bei Mobbing, sexuellem Missbrauch oder bei Vergewaltigungen. Um sich dann zu trauen, jemanden von den Verletzungen zu erzählen, und nicht aus lauter Scham zu schweigen, braucht es ein gutes Selbstbewusstsein und verlässliche Vertrauenspersonen.

„Kinder und Jugendliche kann man vor allem damit unterstützen, dass man sie grundsätzlich in



© pixabay/Anemone 123

*Hoffentlich merkt's niemand!*

ihrer Persönlichkeit akzeptiert und annimmt“, unterstreicht Burkert, „Dazu gehört auch, dass die Intimsphäre und die Grenzen des Kindes beachtet werden. Auch wenn es beispielsweise in der Familie üblich ist, dass nach dem Duschen alle nackt durch die Wohnung laufen, müssen die Eltern akzeptieren, wenn ihr Kind das irgendwann nicht mehr möchte und sich zum Duschen im Badezimmer einschließt und sich nur noch dort umziehen will. Die Eltern sollten sich auch nicht über Schamgefühle ihres Kindes lustig machen. Und Vergleiche mit anderen sollten vermieden werden, da dies den Kindern und Jugendlichen vermittelt, nicht so zu sein, wie die Eltern es sich wünschen beziehungsweise ihren Ansprüchen nicht zu genügen.“

## Wie siehst du denn aus?

Schönheitsideale gab und gibt es in allen Kulturen weltweit. Gerade die Körperscham, also die Scham, nicht den gängigen Schönheitsidealen zu entsprechen, kann bei Kindern und Jugendlichen zu erheblichen emotionalen Belastungen führen. Ein Buch, dass versucht, starre und genormte Vorstellungen von dem perfekten Körper zu durchbrechen, ist „Wie siehst du denn aus?“. Offenherzige Aquarellillustrationen zeigen Körperteile wie nackte Bäuche, Hintern, Penisse, Ohren, Brustwarzen ... in all ihrer Unvollkommenheit und Liebenswürdigkeit. Zu den Bildern gibt es immer auch informatives und auch lustiges Körperteilewissen. Einfach ein tolles Buch gegen Bodyshaming und über die wunderbare Vielfalt unserer Körper.

## Podcast-Tipp

Clara Ott, Wissens-Redakteurin der WELT, stellt in ihrem Podcast „Peinlich – gibt's nicht“ Expertinnen, Ärzten und Psychologinnen Fragen, die als „peinlich“ gelten und es nicht sein sollten. Denn Schweigen ist oft schlimmer als Scham. Passend zum Artikel die Folge: Was Kindern peinlich ist – und warum. Hörenswert. [www.welt.de/podcasts/peinlich-gibts-nicht](http://www.welt.de/podcasts/peinlich-gibts-nicht)

## TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

### Buchtipps:



Sonja Eismann und Amelie Person, *Wie siehst du denn aus?*  
Beltz & Gelberg Verlag, 2020,  
ISBN 9783407755643, 90 Seiten,  
14,95 Euro, Empfohlen ab 10 Jahren, aber als Bilderbuch auch für jüngere geeignet.

# Führerschein mit 17?

Für und wider

von Borjana Zamani

Das Mindestalter für den Führerscheinerwerb der Klassen B und BE, wurde vor Jahren mit der Einführung des „Begleiteten Fahrens ab 17“ (B17) gesenkt. Nach bestandener Prüfung dürfen Jugendliche bis zu ihrem 18. Geburtstag nur in Begleitung einer, die in der Prüfbescheinigung namentlich eingetragenen Person, ein Jahr früher ans Steuer.

Die Einführung des B17 wird meist positiv bewertet. Damit sammeln die Fahranfänger im Durchschnitt rund 1.400 Praxis-Kilometer. In der Fahrausbildung in der Fahrschule sind sie vorher etwa 500 Kilometer gefahren. Wir haben uns bei Familien mit erwachsenen Kindern umgehört, wie sie den Führerschein mit 17 erlebt haben und haben kaum Stimmen dagegen gefunden.

## Henriette, drei Kinder, zwei davon mit B17-Führerschein

Am Anfang hatte ich meine Vorbehalte, aber ich finde es super. Zuerst, weil die Kinder noch genug Zeit dafür haben. Mit 18 machen sie meistens ihren Schulabschluss. Zweitens, die Eltern haben die Möglichkeit, ein ganzes Jahr mit ihnen zu üben. Und drittens, wenn sie 18 sind, denken sie, ich bin eigentlich groß genug und darf allein fahren und lassen die Eltern nicht so gern mitfahren. Aber mit 17 dürfen sie es ja noch nicht. Sie sind zwar reif, aber sie überschätzen sich auch stark. So hat man die Möglichkeit, sie zu korrigieren.

## Pit und Brigitte, vier Kinder, zwei davon mit B17

Wir fanden es gut. Die Kinder haben noch ein ganzes Jahr, in dem jemand dabei ist und ein bisschen mit bremst. Sie passen mehr auf.

### WISSENSWERTES IN KÜRZE:

#### Führerscheinklassen:

**B und BF17:** Kraftfahrzeuge

mit Anhänger (max. 9 Personen, Gesamtmasse bis 3500 kg).

**BE:** Kraftfahrzeuge der Klasse B mit einem Anhänger (Anhänger bis zu 3500 kg).

Beide Führerscheine haben eine zweijährige Probezeit.



©Verkehrswacht/F. Martina Goyert

Unter Mutters Aufsicht Fahrpraxis sammeln

ist dafür geeignet, selbst, wenn er ein guter Fahrer ist. Sonst ist es für die Kinder enttäuschend, wenn sie immer auf die Laune und auf die Zeit von Mama oder Papa warten und nicht oft fahren dürfen. Sollte es so sein, dann lieber Führerschein mit 18 und mehr Übungsstunden mit dem Fahrlehrer, der das auch besser kann als ich.

## Stephan, ein Kind mit B17

Ich war beruflich genau in diesem Jahr viel unterwegs. Ich hatte das Gefühl, dass mein Sohn die Übung, die er nach der Prüfung hatte, verloren hat, weil wir nicht so oft gefahren sind.

Weitere Infos unter [www.bf17.de](http://www.bf17.de)

Starte deine Karriere bei uns!

Wir bieten ständig: Bundesfreiwilligendienst und FSJ

Wir bilden aus:

Heilerziehungspfleger/innen  
Jugend- und Heimerzieher/innen  
Erzieher/innen  
DH-Studium Soziale Arbeit

[www.karriere.paulinenpflege.de](http://www.karriere.paulinenpflege.de)  
[www.facebook.com/paulinenpflege](http://www.facebook.com/paulinenpflege)

 Paulinenpflege Winnenden





Ab 01.09.2021 suchen wir junge Menschen für ein  
**Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) und für  
den Bundesfreiwilligendienst (BFD)**

Der ASB Region Stuttgart ist ein Anlaufpunkt für junge Menschen geworden, die sich im Rahmen der freiwilligen Arbeit engagieren möchten.

**Einsatzbereich:**

- Begleitung von Menschen mit geistigen und / oder körperlichen Einschränkungen an Regel- und Sonderschulen, KiTas, Werkstätten.
- Fahrer/-in im Schülerfahrdienst (Führerschein Klasse B)



**Was wir bieten:**

- Taschengeld
- Verpflegungsgeld
- Fahrtgeldzuschuß
- Wohngeld nach Bedarf
- Volle Sozialversicherung
- Anerkennung als Vorpraktikum bei Bedarf

Einsatzort: Raum Stuttgart und Ludwigsburg

**Termin: 01.09.2021**

Weitere Informationen unter:

**ASB Region Stuttgart**

Frau Engl

Telefon: 0711/954848-75

Telefax: 0711/954848-99

E-Mail: Carmen.Engl@asb-stuttgart.de

Wir helfen  
hier und jetzt.



**IB Berufliche Schulen**  
**Stuttgart-Mitte**  
**Stuttgart-Vaihingen**

ib-stuttgart-mitte.de  
ib-stuttgart-vaihingen.de

Mittlere Reife,  
Hauptschulabschluss  
oder eine Ausbildung  
im sozialpädagogischen Bereich?

Mit uns findest Du  
Deinen Weg!



Eine Schule des **IB**

# Hilfe in Lebenskrisen

Onlineberatung Youth-Life-Line



© Youth-Life-Line

Das Angebot der Online-Beratungsstellen kann Leben retten und ist häufig ein erster Schritt auf dem Weg zur professionellen Hilfe vor Ort und zurück ins Leben.

von Andrea Rothfuß

**Jugendliche erleben in ihrer Entwicklung immer wieder schwierige Lebensphasen und Herausforderungen. Für diejenigen, die dadurch in eine Krisensituationen rutschen, möchte die Onlineberatung Youth-Life-Line schnelle Hilfe bieten.**

Liebeskummer, Umzug, Mobbing in der Schule, Stress und Konflikte im Elternhaus, Gewalterfahrungen, der Tod eines nahestehenden Menschen und nicht zuletzt die Einschränkungen durch die Corona-Pandemie - viele Ereignisse müssen im Kindes- und Jugendalter verkraftet werden. Doch nicht immer gelingt dies und die Krise lässt sich bewältigen. Jedes Jahr nehmen sich laut Weltgesundheitsorganisation fast 800.000 Menschen das Leben. Bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen zwischen 15 und 29 Jahren ist Selbstmord sogar die zweithäufigste Todesursache.

In akuten Krisensituationen und bei Suizidgeudenken kann es hilfreich sein, sich jemandem

mitzuteilen, dem man vertraut. Das möchte die Onlineberatung Youth-Life-Line Kindern und jungen Erwachsenen bis 21 Jahren bieten. So kann man sich online an Youth-Life-Line wenden und bekommt Unterstützung per Mail. Die Beratung ist kostenfrei, anonym und verlässlich. Die Erstanfrage wird innerhalb von drei Tagen beantwortet, danach wird gemeinsam entschieden, für welchen Zeitraum die Beratung angedacht sein soll.

Die Berater sind Schüler sowie Studierende zwischen 15 und 25 Jahren. Sie wurden in einer 70-stündigen Schulung als Krisenbegleiter umfangreich auf ihr Ehrenamt vorbereitet. Markus Urban, Sozialpädagoge bei Youth-Life-Line: „Wir haben um die 30 aktive ehrenamtliche Peer-Berater. Die Zahl schwankt immer ein bisschen und wir bilden alle ein bis zwei Jahre neue Berater und Beraterinnen aus, so auch dieses Jahr im Herbst. Dafür suchen wir noch engagierte junge Menschen ab 15 Jahren, die bereit sind, mindestens einmal pro Woche junge Menschen in schweren Lebenskrisen per Mail zu begleiten. Interessierte können uns an info@youth-life-line.de schreiben.“

## TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

Youth-Life-Line,  
für Kinder und junge  
Erwachsene bis 21 Jahre, **Im Leben bleiben!**  
Österbergstraße 9, 72074 Tübingen,  
Tel. 07071-254281, info@youth-life-line.de

### Weitere empfehlenswerte Online-Beratungstellen für Jugendliche:

1. Die Online-Beratung [www.nummegergegenkummer.de](http://nummegergegenkummer.de) richtet sich an Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Bei der Chat-Beratung kann man mittwochs und donnerstags von 14 bis 18 Uhr live mit den Beratern chatten. Bei der Mail-Beratung kann man sich jederzeit an die Berater wenden, die

Beratung ist kostenlos und vertraulich. Wenn es ganz dringend ist, sollte man zum Telefon greifen und die Nummer 116111 wählen. Im Beratungsteam arbeiten erwachsene und jugendliche Beraterinnen, die speziell dafür geschult wurden.

2. Auf [www.jugendnotmail.de](http://www.jugendnotmail.de) bekommen Jugendliche bis 19 Jahren, die sich in einer Krise befinden, Rat und Unterstützung. Ehrenamtliche Psychologen und Sozialpädagogen beraten online, vertraulich und verlässlich, entweder im Einzel-Chat oder im Themen-Chat.
3. Auf <https://jugend.bke-beratung.de> können sich Jugendliche mit anderen austauschen und Hilfe von erfahrenen Beratern erhalten, im Gruppenchat, Einzelchat, per Mail oder im Forum.



© S. Rees

# Natur von der UNESCO geadelt

## Durch das Biosphärengebiet Schwäbische Alb

von Christina Stefanou

**Ein großer Teil der Schwäbischen Alb ist von der UNESCO als eine der bedeutendsten Landschaften der Welt ausgezeichnet worden, das Biosphärengebiet Schwäbische Alb. Rund um Münsingen schlägt dessen Herz.**

Fast könnte man meinen, irgendwo im Wilden Westen der USA zu sein. Tatsächlich befinden wir uns 40 Kilometer südlich von Stuttgart, umgeben von einer

der vielfältigsten und schützenswertesten Kulturlandschaften der Welt. Ein Sonntagsausflug allein ist auf jeden Fall viel zu wenig, um die von der UNESCO ausgezeichnete Landschaft zu entdecken. Man müsste ihr eigentlich einen ganzen Urlaub widmen oder zumindest viele Sonntagsausflüge. Nach Münsingen zum Beispiel. Auf dem Gelände des ehemaligen Truppenübungsplatzes schlägt das Herz des Biosphärengebietes.

Der ehemals militärischen Nutzung des Geländes haben wir es heute zu verdanken,

dass weder durch Siedlungen noch wirtschaftliche Nutzflächen die Landschaft verbaut ist. Dafür haben dort immer Schafe geweidet und die Landschaft sieht heute immer noch aus wie vor 100 Jahren. In einem der Gebäude im „Alten Lager“ am Rande des ehemaligen Truppenübungsplatzes ist das Informationszentrum und die Geschäftsstelle Biosphärengebiet Schwäbische Alb untergebracht.

Besondere Anziehungskraft hat das Dorf mit dem seltsamen Namen Gruorn. Es war ursprünglich ein großes Dorf mit vielen Häusern und Einwohnern. Die Dorfbewohner aber wurden vor 70 Jahren umgesiedelt, weil der Truppenübungsplatz erweitert werden sollte. Der Ort wurde zur Geisterstadt. Bei einem Rundgang kann man sich einen Eindruck davon verschaffen, wie die Älpler früher hier oben auf der Hochfläche gelebt haben. Die Wege auf dem ehemaligen Truppenübungsplatz sind meist asphaltiert, deshalb ist man auch mit Kinderwagen, Inlinern und Fahrrad gut unterwegs. Auf der e-Bike-Tour Nr. 3 „Gruorn und Trailfinger Schlucht“ mit 42,1 km lässt sich die Landschaft sogar ganz bequem entdecken ([www.muensingen.com/e-Bike/e-Bike-Eintages-touren/Muensingen-e-Bike-Tour-3-Gruorn-und-Trailfinger-Schlucht](http://www.muensingen.com/e-Bike/e-Bike-Eintages-touren/Muensingen-e-Bike-Tour-3-Gruorn-und-Trailfinger-Schlucht)).

### Großes Lautertal

Die Große Lauter, die dem Tal südlich von Münsingen seinen Namen gibt, ist ein Nebenfluss der Donau und schlängelt sich 40 Kilometer entlang von Wacholderheiden, Talwiesen, Höhlen, Wäldern, Felsen, malerischen Dörfern und Burgruinen. Das

muss einstmals eine wilde Gegend gewesen sein, denn allein auf einem 15 Kilometer langen Streckenabschnitt findet man zehn Burgruinen. Das Tal ist ein Paradies für Wanderer und Radfahrer, sie finden Touren in allen Längen und Schwierigkeitsgraden mit Spiel- und Liegewiesen, Rastplätzen, Kanustrecken. Wunderschöne Liegewiesen direkt an der Lauter sind in Bichishausen unterhalb vom Zeltplatz Stettener Häule und in Gundelfingen gegenüber vom Wohnmobilstellplatz/Parkplatz Heiligental.

### Quellen und tiefe Höhlen

Wo eine Höhle ist, ist meist auch eine Quelle nicht weit. Viele Höhlen der Schwäbischen Alb sind durch Auswaschungen des Gesteins entstanden. Die Laichinger Tiefenhöhle beispielsweise ist die tiefste Schauhöhle Deutschlands. Bis 55 Meter in die Tiefe kann der Besucher über Treppen und Leitern in gewaltige Schächte und große Hallen absteigen. Das ist nur ein kurzer Teil des bis heute erforschten Höhleninneren. Nur mit einem Boot kann man die Wimsener Höhle bei Hayingen befahren. Es geht 70 Meter hinunter in die Dunkelheit. Die längste Höhle auf der Schwäbischen Alb ist die Falkensteiner Höhle bei Grabenstetten.

Bis heute sind fünf Kilometer dieser imposanten Höhle erforscht. Auf eigene Faust darf man ein kleines Stück hinein, denn auch hier fließen gefährliche unterirdische Wasserströme. Unter der Alb-Oberfläche werden noch einige weitere unentdeckte Höhlen vermutet.



Von der Ruine Hohengundelfingen hat man einen tollen Ausblick ins Große Lautertal.

### ALLES AUF EINEN BLICK

**Das machen wir:** Ausflug ins Biosphärengebiet Schwäbische Alb

**Da gehen wir hin:** Rund um Münsingen

**So kommen wir hin:** Bus und Bahn bis Bahnhof Münsingen

**Von Stuttgart über die B27**  
Richtung Reutlingen, weiter B312  
Richtung Metzingen, weiter B28  
Richtung Bad Urach und B465  
Richtung Münsingen, ca 1 Stunde

**Dauer:** 1 Tag, je nach Aktivitäten

**Alter:** für Kinder jedes Alters

**Einkehr:** Café Lagerhaus im Albgut, Biosphärenallee BT20, Münsingen, Mittwoch bis Sonntag 12 bis 17 Uhr

**Eine Auswahl Grillplätze:** Auingen am Schützenhaus, Dottingen am Segelflugplatz, Gundelfingen am Klingfelsen, Trailingen an

der Trailfinger Schlucht,  
Münsingen Wanderparkplatz  
Hopfenburg

**Kosten:** je nach Aktivität

**Besonderheiten:** Bitte bei den Veranstaltern die aktuellen Coronabeschränkungen prüfen.  
Über das gesamte Biosphärengebiet Schwäbische Alb verteilt findet man Besucherzentren, welche sich unterschiedlichen Themen widmen: angefangen von Landwirtschaft über Geologie bis zur Geschichte gibt es viele Angebote. Zentrale Homepage auch für Anreiseinformationen [www.biosphaerengebiet-alb.de](http://www.biosphaerengebiet-alb.de)

**Ziele in der Umgebung:**

**Großes Lautertal,** Touren und Infos zu e-Bike Verleih unter [www.muensingen.com](http://www.muensingen.com)

**Höhlen:** [www.tiefenhöhle.de](http://www.tiefenhöhle.de), [www.wimsenerhöhle.de](http://www.wimsenerhöhle.de), [www.arge-grabenstetten.de](http://www.arge-grabenstetten.de) und [www.cojote-outdoor.de](http://www.cojote-outdoor.de)



Der Naturerlebnispfad Buttenhausen bietet auch Möglichkeiten zur Abkühlung.