

EDITORIAL



Neues?!

Liebe Eltern,

Baden-Württemberg hat gewählt und die Grünen können sich auswählen, mit wem sie zukünftig unser Land regieren möchten. Sie, liebe Eltern, wissen eventuell schon mit wem - zum Zeitpunkt, an dem ich diese Zeilen schreibe, haben allerdings erst die Sondierungsgespräche begonnen. Mir stellt sich also die Frage, was wird Ministerpräsident Winfried Kretschmann machen, die bisherige Koalition fortführen oder mit der Ampel etwas Neues wagen?

Neu wird in jedem Fall die Leitung des Kultusministeriums. Die bisherige Chefin Susanne Eisenmann hat nach anstrengendem Wahlkampf und, wie sie sagte, deströsem Wahlergebnis das Handtuch geworfen. Bei der Neubesetzung werden wichtige Weichen gestellt, denn anders als in vielen anderen Politikfeldern ist die Bildungspolitik nach wie vor sehr ideologiebesetzt. Es hängt also viel von der politischen Richtung und den persönlichen Einstellungen des neuen Ministers oder der neuen Ministerin ab, wie die Lehr- und Bildungspläne aussehen werden und wie die Themen Gemeinschaftsschule, Inklusion, G8 oder G9 und vieles mehr in den nächsten fünf Jahren vorangetrieben oder gebremst werden.

Auch wir persönlich haben in den letzten Monaten viel Neues erlebt und gemacht: Homeoffice und Videokonferenzen, Homeschooling und wechselseitiges Betreuen der Kinder mit andern Eltern, der Sport wurde aus den Studios und Vereinshallen ins Freie sowie in die eigenen vier Wände verlegt (Tipps dazu ab Seite 14) und auch in der Küche wurde viel Neues ausprobiert - gekocht wird mehr biologisch und nachhaltig (unser Thema ab Seite 22). Der Trend geht zu fleisch- und milchfreien Produkten.

Und schließlich gibt es Neues aus dem Luftballon. Diesen Monat ist zum ersten Mal der Luftballon mit einer eigenen Ausgabe im Landkreis Reutlingen erschienen. Alle zwei Monate erscheint dort eine Reutlingen-Ausgabe mit einer Auflage von 10.000 Heften. Für uns bedeutete das neue Kontakte, neue Themen und neue Verteilstellen. Die ersten Rückmeldungen sind positiv und auch wirtschaftlich zeichnet sich ein kleines Plus ab. Weitere Neuerungen stehen an. Wir überarbeiten unseren online-Auftritt und unseren Social-Media-Auftritt. Seien Sie gespannt!

Neues ist oft anstrengend, in jedem Fall herausfordernd. Aber Neues bietet Chancen und kann viel Spaß bringen, wenn man es offen und positiv angeht.

Probieren Sie es aus!

Ihr

Notfall im Alltag?
Wir helfen!

Familienpflege
+ Haushaltshilfe

Rufen Sie uns an:

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

Kath. Familienpflege
Stuttgart e.V.

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

Kath. Familienpflege
Rems-Murr

biulative KINDERKRIPPE
PRESCHOOL & KINDERGARTEN

die Kindervilla

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

67400574

Sophienstraße 40
70178 Stuttgart
Tel.: 0711.563 989

Praxis für Familien- und Kinderzahnheilkunde
mit Kieferorthopädie

Gesunde Zähne für
die gesamte Familie.

www.kinderzähne-stuttgart.de

Jetzt auch mit Lachgassedierung!

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



Aktuell

Das Jugendamt Stuttgart feiert 100-jähriges
Aus dem Kinderbüro: Die Meinung der Jugend
Clowns im Klassenzimmer unterstützen Schüler und Lehrer
Ziemlich beschde Freunde: 60 Jahre Äffle und Pferdle
Eine Kinder- und Jugendreha kann bei
chronischen Erkrankungen helfen
Covid-19 Impfung für Schwangere?

5
6
6
7
7
8
9



22

Nachhaltigkeit

Titelthema: „Neben uns die Sintflut“ - über nachhaltige Ernährung

Durch unsere Ernährungsweise nehmen wir viele negative Begleiterscheinungen in Kauf. Vielleicht können wir als Einzelverbraucher die Welt nicht retten. Aber wir können die Unterstützung eines Systems verweigern, das wir ablehnen.

10
12
13
14
16



Bewegung und Sport

Buchtipp: „Dies ist keine Liebesgeschichte“
Gemeinschaftserlebnis Sport
Vorsorgeuntersuchungen für Jugendliche

17
17
17

Ostern

Osterkerzen einfach selbst gemacht
Rezepte für den Osterbrunch

18
19



Luftikus

Die kunterbunte Kinderzeitung

20

Nachhaltigkeit

Titelthema: „Neben uns die Sintflut“ - über nachhaltige Ernährung
Praktische Tipps aus der Luftballon-Redaktion
Tolle Apps für mehr Nachhaltigkeit im Alltag

22
24
26



28

Ausflug des Monats: zur Landesgartenschau nach Überlingen

27



Osterkerzen selbst gemacht

Wir retten die Welt! Bücher zum verantwortungsvollen Umgang mit der Umwelt

28

Ausflug des Monats

Zur Landesgartenschau an den Bodensee nach Überlingen

29

Veranstaltungskalender

Ausstellungen
Tägliche Online-Veranstaltungen
Tageskalender April

29
29
30

Kurse, Beratung, Treffpunkte

Branchenverzeichnis
Impressum

36
36

Suche & Finde

Kleinanzeigen

37



29

(online) Veranstaltungskalender April

SCHLECK UND WEG ein Kinderstück über Briefe

In Krisen Vertrauen gewinnen

Im April feiert das Jugendamt Stuttgart sein 100-jähriges Jubiläum

von Andrea Rothfuß

Beim Stichwort Jugendamt zuckt man oft erst einmal zusammen. Und assoziiert damit nichts Positives. Doch damit liegt man falsch, Familien können sich vertrauensvoll an das Jugendamt wenden.

Das Jugendamt Stuttgart kann auf eine bewegte Geschichte zurückblicken. Die Kinder- und Jugendhilfe hat laut Dr. Susanne Heynen, Amtsleiterin des Jugendamts Stuttgart, in ihrer mehr als hundertjährigen Geschichte kontinuierlich an Bedeutung gewonnen. Es gibt keinen Lebensbereich von Kindern und Jugendlichen, in denen sie und ihre Erziehungsberechtigten nicht in irgendeiner Form mit der Kinder- und Jugendhilfe in Kontakt treten. „Alle Arbeitsfelder von den Frühen Hilfen über die Kindertages- und Schulkindbetreuung bis zum Übergang junger Menschen in Ausbildung und Beruf wurden und werden kontinuierlich ausgebaut. Es ist zu erwarten, dass sich dieser Trend fortsetzt“, erläutert Dr. Susanne Heynen.

Anforderungen steigen

Parallel hierzu steigen auch die Anforderungen an die Verwaltung. Das verdeutlichen die Zahlen aus dem Geschäftsbericht: Die ordentlichen Aufwendungen stiegen von 394 Millionen DM im Jahr 2000 auf über 616 Millionen Euro im Jahr 2019. Die Anzahl der Stellen laut Stellenplan verdoppelte sich im gleichen Zeitraum von 1.723 auf 3.492.

Nur wenige Menschen bringen laut Dr. Heynen heute das Jugendamt lediglich mit dem Thema Kinderschutz in Verbindung oder unterstellen, dass die Jugendämter entweder Kinder nicht ausreichend schützen oder durch ihre Interventionen Familien zerstören. Nichtsdestotrotz braucht es gerade in sensiblen Arbeitsbereichen eine differenzierte Öffentlichkeitsarbeit, damit Familien in Krisen Vertrauen gewinnen und sich an das Jugendamt wenden können. Das Gleiche gelte für Familien, die - zum Beispiel aufgrund fehlender Erfahrungen



Dr. Susanne Heynen ist die Amtsleiterin des Jugendamts Stuttgart.

© Pressefoto/z

in ihren Herkunftsländern - nicht um die Unterstützungsmöglichkeiten von Seiten des Jugendamtes wissen könnten.

Vielfältige Themen

Die Jugendhilfe ist vor allem an Themen wie Kinderrechte, Beteiligung, Prävention, Inklusion, Bildungsgerechtigkeit und Chancengleichheit sowie an den individuellen Bedürfnissen und Lebenslagen ausgerichtet. Dr. Heynen: „Die Angebote wurden über die Jahrzehnte ausdifferenziert und haben sich fachlich weiterentwickelt. Dies zeigt sich etwa in den Willkommensbesuchen bei Eltern mit Neugeborenen, Kitaservice, Familieninformation, der Erweiterung des Unterhaltsvorschusses sowie an den Beratungsangeboten des Jugendamtes, die sich an den unterschiedlichen Familienkonstellationen und Themen ausrichten.“

Milchzähne hast
Du nur ein Mal
im Leben.

der
milchzahn.
.com



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

N Nikolauspflege



© nophoto / photocase.de

FAMILIENPFLEGE UND
HAUSHALTSHILFE
IM STADTGEBIET STUTTGART

RUFEN SIE
UNS AN:
0711 2865095



KATHOLISCHE FAMILIENPFLEGE STUTTGART e.V.

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



© Fotolia / Africa Studio

Die Meinung der Jugend

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

Liebe Eltern, liebe Leserinnen und Leser,

Alle Stuttgarter Jugendlichen zwischen 14 und 18 Jahren waren vom 1. Oktober bis 15. November 2020 aufgerufen, an einer Online-Befragung teilzunehmen. Es ging dabei um ihre Meinung, wie sie Stuttgart als Lebensort für junge Menschen wahrnehmen. Konkret wurde zum Beispiel abgefragt, welche Angebote und Orte in Stuttgart sie schätzen und was ihnen fehlt. Es gab Fragen zu Möglichkeiten und Erfahrungen mit Beteiligung, zum Thema Schutz vor Gewalt, zum Recht auf Bildung und die Einschätzung der persönlichen Zukunftsaussichten.

Nun liegen die Ergebnisse der Online-Jugendbefragung vor, an der 3014 Jugendliche (12 Prozent aller StuttgarterInnen zwischen 14 und 18) teilgenommen haben. Fast 75 Prozent der jungen Stuttgarter*innen, die den Fragebogen ausgefüllt haben, leben gerade in Stuttgart. Besonders wichtig sind den Jugendlichen attraktive öffentliche Parks und Grünflächen. Sie wünschen sich bessere Radwege und eine bessere schulische Lernausstattung. Ein Ort, um sich mit Freunden treffen zu können, sollte über ausreichend Sitzmöglichkeiten und über eine gute Verkehrsanbindung verfügen. Die Ergebnisse sind nach Geschlecht und nach Migrationshintergrund aufgeschlüsselt. Dabei zeigt sich, dass die Unterschiede in der Beantwortung beim Merkmal Geschlecht wesentlich signifikanter sind als beim Merkmal Migrationshintergrund, das in der

Beantwortung kaum eine Rolle spielt. Weibliche Jugendliche fühlen sich zum Beispiel im öffentlichen Raum und in öffentlichen Verkehrsmitteln deutlich weniger sicher als männliche Jugendliche. Die detaillierten Ergebnisse der Beteiligung sind auf „www.stuttgart.de/buergerinnen-und-buerger/kinder-und-jugendliche/kinderfreundliches-stuttgart/aktionsplan-kinderfreundliche-kommune.php“ abrufbar.

Junge Menschen aus Stuttgart sichten in den kommenden Wochen unterstützt von Stuttgarter Jugendrat, Stadtjugendring Stuttgart, Stuttgarter Jugendhaus Gesellschaft und der Kinderbeauftragten die Ergebnisse. Auf der digitalen Konferenz zur 3. Stuttgarter Jugendbefragung am 15. April werden die Jugendlichen aus den Ergebnissen konkrete Forderungen formulieren, die dem Gemeinderat vorgestellt werden.

Unsere Gesellschaft fordert viel von jungen Menschen, was Leistungsbereitschaft und Anpassung anbelangt. Die Eltern- und Großelterneneration hinterlässt ihnen neben Wohlstand und einem freiheitlichen demokratischen System auch viele Lasten, insbesondere was die natürlichen Ressourcen und das Klima anbelangt. Sie haben ein Recht darauf, dass wir ihnen in unserer Stadt Schutz- und Freiräume geben, die sie für ihre Entfaltung brauchen!

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie ein fröhliches Osterfest und einen hoffnungsvollen Frühling

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 tun.

STUTTGART |

Clowns im Klassenzimmer

Spielerische Unterstützung von Schülern und Lehrern

von Cristina Rieck

Böblingen - In vielen Krankenhäusern haben junge Patienten einen Clown an ihrer Seite, der ihnen den Klinikaufenthalt ein wenig erleichtern soll. Jetzt haben zwei ehemalige Schulsozialarbeiterinnen unter dem Label „Truemoments“ das Prinzip der Klinikclowns an die Schule angepasst.

Immer mehr Schulkinder stehen unter Leistungsdruck oder haben sozialen Druck in der Schule oder zuhause. Um sie zu unterstützen, haben die Schulsozialarbeiterinnen Ines Rosner und Andrea Geser-Novotny unter dem Label „True Moments“ ein Konzept für Schulclowns entwickelt. Sie haben sich zum Ziel gesetzt, „die Welt der Kinder und Jugendlichen mit Hilfe von Clowns glücklicher, bunter und fröhlicher zu gestalten und Lachen und Leichtigkeit dort hinzubringen, wo es dringend gebraucht wird“, so Geser-Novotny. Der regelmäßige Besuch durch einen Schulclown in allen Klassenstufen soll neben der Schulsozialarbeit und Schulpsychologie eine theaterpädagogische Unterstützung für Schüler und Lehrer sein.

Der Clown versteht mich

Ein Schulclown kommt regelmäßig, nach Absprache meist einmal die Woche, an einem festen Tag an die Schule und spricht dort mit Schülern und Gruppen von Schülern, die sich nach Ansicht ihrer Lehrer in problematischen Situationen befinden.

Die besondere Qualität des Clowns liegt darin, dass die Schüler sich von ihm verstanden fühlen, da



© Blithard

Ines Rosner als Clown Bubu Baum vor der Schule

er meist „emotional reagiert, ausspricht, was nicht erlaubt ist und in einer Art und Weise agiert, dass das Gegenüber seinen Gefühlen freien Lauf lassen kann“, erklärt Geser-Novotny. Auf eine solche spielerische Art könnten Probleme leichter angenommen werden und Lösungen dafür gefunden werden.

Jede Schularbeit willkommen

Besonders während und nach der Corona-Pandemie, die bei vielen Kindern und Jugendlichen zusätzliche Ängste auslöst, halten Geser-Novotny und Rosner den Schulclown für eine wichtige Unterstützung für Lehrer und Schüler. Darum werden seit Januar diesen Jahres weitere Clowns ausgebildet, die ab dem neuen Schuljahr 2021/22 in weitere Schulen gehen sollen.

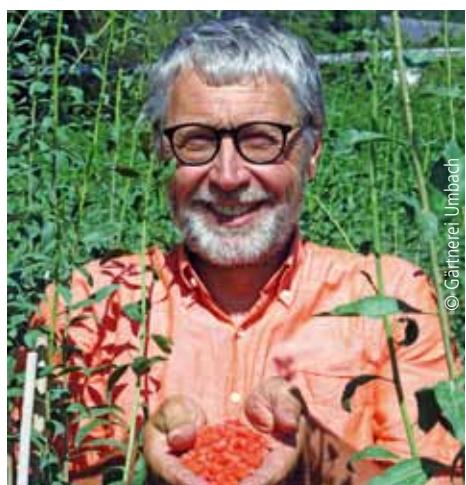
Bei Interesse können sich Schulen bewerben bei: info@truemoments-clowns.com. Weitere Infos unter www.truemoments-clowns.com

Superfood made hier

Bioland-Gärtnerei Umbach neu in Stuttgart

Stuttgart (cs) - Selbstversorgung boomt spätestens seit letztem Frühjahr. Im Pandemie-Lockdown haben viele Menschen Urban Gardening entdeckt. Für Balkongärtner und Hochbeetfreunde gibt es jetzt die Bioland-Gärtnerei Umbach in Stuttgart-Zuffenhausen.

Goji-Beeren aus Asien sind out, seitdem sie bei uns vor der Haustüre gedeihen. Die Goji Sorte Turgidus hat Gärtnermeister Umbach aus vielen anderen selbst selektiert. Die Superbeere ist reich an Antioxydantien und hat eine blutreinigende Wirkung. Superfood-Fans sind von ihrem natürlichen Anti-Aging-Potential überzeugt. Sie gehören zu Umbachs Angebot und die gibt es ab jetzt in Stuttgart-Zuffenhausen auf dem Gelände der Gärtnerei Staehle zu kaufen. Gärtnerbegeisterte finden dort die gesamte Palette an Beet-, Balkon- und Gemüsepflanzen von Aubergine bis Zitronenmelisse. Daneben hat der zertifizierte Bioland-Betrieb noch weitere Heilpflanzen im Angebot. Zum Beispiel das als einjähriger Beifuß bekannte Kraut Artemisia annua. Es wird seit Jahren in der Medizin als Mittel gegen Malaria eingesetzt und soll auch bei Coronaviruseinfektionen helfen. Das erforscht aktuell ein Team des Max-Planck-Instituts in Potsdam.



© Gärtnerei Umbach

Klaus Umbach: "Zwischen Juni und Oktober ist die heimische Gojibeere Turgidus erntereif."

„Nachhaltige Produktion ist für uns selbstverständlich“, erklärt der Gärtnermeister und Gartenbautechniker, „statt mit Chemie düngen wir mit Schafswolle, Horngräsern und effektiven Mikroorganismen und arbeiten mit organischen Düngemitteln.“

Umbach Bioland Gärtnerei & Gärtnerei Staehle, S-Zuffenhausen, Ludwigsbürger Str. 211, www.gaertnerei-umbach.de/zuffenhausen

Ziemlich beschde Freunde

Malwettbewerb zum 60-jährigen Jubiläum

von Äffle und Pferdle



Äffle & Pferdle

© LANG-FILM Medienproduktion, Stuttgart

Pferdle: Wosch du, dr Wievielte heut isch?

Pferdle: Ha, du hosch doch d' Zeitung in dr Hand.

Äffle: Noi!

Äffle: Ja, aber die isch von geschtern.

von Leonore Rau-Münz

Die schwäbischen Kultfiguren für Jung und Alt - Äffle und Pferdle - hatten im letzten Jahr ihren 60. Geburtstag und wollen die Feier in diesem Jahr nachholen. Aus diesem Anlass veranstalten die Elternzeitung Luftballon gemeinsam mit dem heutigen Team von Äffle & Pferdle unter der Leitung von Herrn Armin Lang junior (dem Sohn des Erfinders), einen großen Malwettbewerb zu Ehren der beiden Medienstars.

Auch wenn Äffle und Pferdle schon über 60 Jahre auf dem Buckel haben, so wirken sie immer noch frisch, frech und munter wie am ersten Tag. Aber genau genommen gab es zuerst nur das Pferd, das anfangs solo und stumm und in Schwarz-Weiß über die Bildschirme flimmerte. Der Stuttgarter Filmemacher Armin Lang hat diese Figur im Auftrag des Süddeutschen Rundfunks entwickelt und stellte ihr ab Anfang des Jahres 1964 ein Äffle zur

Seite. Der Durchbruch kam, als die Figuren ab circa 1974 im breitesten Schwäbisch zu sprechen begannen. Sie pflegten in kurzen Film-Sequenzen ihre Konversation, wobei das Äffle als der kindlich-neugierige Zeitgenosse dem väterlich-altklugen und gemütlichen Pferdle gegenüberstand.

Malwettbewerb bis zum 10. April

Jetzt sind alle Kinder bis einschließlich 14 Jahren aufgerufen, ein Bild der beiden Kultfiguren zu malen. Die besten zwölf Kunstwerke werden Teil eines immerwährenden Familienkalenders und für die besten drei kleinen Nachwuchsmaler gibt es im Rahmen des Jubiläumsfestes eine Medaille.

Die Bilder sollten im Format DIN A 4 gemalt oder gezeichnet werden. Danach muss man das Original abfotografieren und als jpg-Datei auf der Webseite www.aeffleundpferdle.de hochladen. Dort findet man den Link zum Malwettbewerb, mit dem die Bilder hochgeladen werden können.

Einsendeschluss ist der 10. April 2021. Bitte schreibt auch Euren Namen und das Alter dazu. Die eingesandten Bilder werden vom 13. bis 15. April in den sozialen Medien von Äffle und Pferdle und vom Luftballon gepostet. Wer die meisten Likes bekommt, hat am Ende die Nase vorn.

Das Jubiläumsfest soll im Rahmen der ersten Langen Einkaufsnacht bei der Tourist Information gegenüber des Hauptbahnhofs stattfinden. Im Moment ist der 17. April geplant, aber ob es bei diesem Termin bleibt, ist noch offen. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Den genauen Termin des Jubiläumsfestes findet man zu gegebener Zeit unter www.elternzeitung-luftballon.de oder unter www.aeffleundpferdle.de.



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

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

Gemeinsam Faszination Musik erleben.

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

www.Musikschule-Eberhard.de
Telefon 8 87 64 10



Bilingualer Kindergarten & Kinderkrippe

im Stuttgarter Zentrum
Mehr Informationen und Anmeldung unter
(0711) 932 77 912 oder www.littlegiants.de

Erlebnisraum Wald

Ferienangebot für Pfingsten und den Sommer



Stuttgart - Das Ferienangebot „Erlebnisraum Wald“ des Vereins für Erlebnispädagogik Aventerra e.V., das normalerweise nur im Sommer angeboten wird, gibt es dieses Jahr auch in den Pfingstferien für Kinder von vier bis neun Jahren.

Homeschooling, Homeoffice, Lockdown, viele Eltern haben ihre Urlaubstage bereits verbraucht - Wegfahren in den Pfingstferien ist daher oft nicht möglich. Bei „Erlebnisraum Wald“, einer spannenden, abenteuerreichen und kurzweiligen Freizeit in der Natur, gibt es noch freie Plätze - ohne Wegfahren und Übernachten!

Das Ferienprogramm ermöglicht Kindern zwischen vier und neun Jahren, den Wald ganz neu zu entdecken. Werktagen von 9 bis 16 Uhr erkunden sie den Stuttgarter Wald am „Frauenkopf“ bei Degerloch. Gemeinsam werden Staudämme und Hütten gebaut, Flitzebögen und Figuren geschnitzt, Feuer gemacht und Stockbrot gebacken, schönen Geschichten gelauscht. Die Kinder lernen Tiere, Vögel und Pflanzen des Waldes besser kennen und genießen jede Menge erlebnispädagogische Aktivitäten und Spiele entsprechend ihres Alters.

Erlebnisraum Wald, Aventerra e.V., Termine: 24. bis 28. Mai, sowie 31. Mai bis 4. Juni, T. 0711-4704215, alle Infos sowie weitere Angebote unter www.aventerra.de

Chronische Erkrankungen nehmen zu

Eine Kinder- und Jugendreha kann helfen



(red) - Kinder oder Jugendliche, die an einer chronischen Erkrankung leiden oder von einer solchen Erkrankung bedroht sind, haben Anspruch auf eine Rehabilitationsmaßnahme – auch in Zeiten von Corona. Eltern können dies für ihre Kinder beantragen.

Alle Rehakliniken, die sich auf die Behandlung von Kindern und Jugendlichen spezialisiert haben, sind auch in der derzeitigen Corona-Krise für ihre Patientinnen und Patienten da und nehmen weiterhin junge Menschen und mögliche Begleitpersonen auf. In den Kliniken gibt es umfassende Hygienekonzepte, erklärt die Deutsche Rentenversicherung (DRV) Baden-Württemberg als zuständiger Versicherungsträger.

In der Krise ist Hilfe nötig

„Die Einschränkungen, die Covid-19 mit sich bringt, sind für Familien mit chronisch kranken Kindern und Jugendlichen besonders belastend“, sagt Alwin Baumann vom Bündnis Kinder- und Jugendreha e.V.. In der Krisensituation werde deutlich, dass manche Kinder

oder Jugendliche Unterstützung durch eine Reha benötigen, um mit sich, dem Alltag oder der Schule wieder zurechtzukommen. 2020 haben rund 2.000 Kinder und Jugendliche von einer Kinder-Reha der DRV Baden-Württemberg profitiert. Davon viele aufgrund von psychischen Störungen und Verhaltensauffälligkeiten, aber auch Adipositas und Asthma bronchiale sind Krankheitsbilder, die in einer Kinderreha behandelt werden.

Während des Aufenthalts in der Rehaklinik erhält das Kind eine umfassende medizinische, physiotherapeutische, psychologische und pädagogische Betreuung, die auf das Krankheitsbild individuell zugeschnitten ist. Für ältere Jugendliche sind auch berufsorientierende Leistungen möglich. Die Kinder verpassen keinen Schulstoff: Sie werden in der Klinik nach Absprache mit der Heimschule und je nach Schultyp in den Hauptfächern unterrichtet.

Kosten übernimmt der DRV

Die Kosten für Reise, Unterkunft, Verpflegung, ärztliche Betreuung, therapeutische Leistungen und medizinische

Anwendungen übernimmt die DRV. Zuzahlungen müssen nicht geleistet werden. Kinder im Alter bis zu zwölf Jahren können von einer Person begleitet werden. Auch die Kosten für die Begleitperson und mögliche Verdienstausfälle für diese Zeit werden übernommen. Ältere Kinder können bei medizinischer Notwendigkeit ebenfalls begleitet werden.

Anträge auf Kinder-Reha gibt es direkt bei der Rentenversicherung: Die Antragsformulare stehen im Internet unter www.deutsche-rentenversicherung.de bereit. Weitere Informationen enthält die Broschüre „Kinder und Jugendliche: Fit mit Rehabilitation“. Sie kann kostenlos in verschiedenen Sprachen im Internet unter www.deutsche-rentenversicherung.de heruntergeladen oder unter der Telefonnummer 0721 825-23888 oder per E-Mail (presse@drv-bw.de) bestellt werden. Unter www.kinder-und-jugendreha-im-netz.de vom Bündnis Kinder- und Jugendreha e.V. finden Interessierte ferner eine Aufstellung aller Rehakliniken, die eine Kinder- und Jugendreha anbieten. Informieren kann man sich außerdem über www.facebook.com/kinderjugendreha.



Sport ist Teil des Tagesprogramms



Krimitorouren für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Frühjahr 2021

Alle Informationen und Anmeldehinweise:

www.kinderkrimiwochen.de

STUTTGART |

Impfung für Schwangere?

Studien zur Covid-19-Impfverträglichkeit starten

von Andrea Krah-Rhinow

Eine Impfempfehlung für Schwangere gibt es bisher noch nicht. Es fehlt an aussagekräftigen Untersuchungsergebnissen. Doch eine derzeit startende Studie soll das ändern.

Der Ständigen Impfkommission (STIKO) fehlt es noch an aussagekräftigen Daten für die Anwendung der Covid-19-Impfstoffe in der Schwangerschaft und Stillzeit. Deshalb gibt es bisher noch keine Impf-Empfehlung für die werdenden Mütter. Es gibt aber auch keine Erkenntnisse darüber, dass das Nebenwirkungsspektrum bei Schwangeren über das von nicht Schwangeren hinausgeht. Das lässt hoffen, dass auch Frauen in der Schwangerschaft in absehbarer Zeit Impfschutz erhalten.

Biontech-Studie

Eine kürzlich gestartete Studie der Impfstoff-Hersteller Biontech und Pfizer mit 4.000 gesunden, schwangeren Frauen soll die Sicherheit, Verträglichkeit und Wirksamkeit des Impfstoffes für werdende Mütter klären.

Einige gynäkologische Fachgesellschaften haben sich schon jetzt in einer Stellungnahme zur Impfung von Schwangeren geäußert und dafür plädiert, Schwangere nicht per se von der Impfung auszuschließen. Die Deutsche Gesellschaft für Perinatale Medizin (DGPM) empfahl in der Deutschen



Ob Schwangere gegen Covid geimpft werden sollten, wird derzeit noch geprüft.

Apotheker-Zeitung vor allem Schwangeren mit Vorerkrankungen und erhöhtem Ansteckungsrisiko, eine Impfung in Erwägung zu ziehen. Die STIKO betont dazu, dass eine Nutzen-Risiko-Abwägung und ausführliche Aufklärung in diesen Fällen allerdings besonders wichtig sei.

In dem Fall sollten sich enge Kontaktpersonen von Schwangeren impfen lassen. Laut Impfverordnung des Bundesministeriums für Gesundheit gehören bis zu zwei enge Kontaktpersonen von Schwangeren der Impfkategorie zwei an, der Personengruppe mit höchster Priorität. Diese können in Baden-Württemberg seit Ende Februar einen Impftermin vereinbaren.

Anzeige element-i Ferienwerkstätten

Ferienbetreuung nach element-i Pädagogik in den Sommerferien (2.-20.08.2021)



In den element-i Ferienwerkstätten können schulpflichtige Kinder (6 bis 12 Jahren) und deren jüngere Geschwister (ab 4 Jahren) vom 2. bis 20. August im Kinderhaus Junges Gemüse und vom 2. bis 13. August im Kinderhaus Reinsburg ein buntes Ferienprogramm erleben. Dieses wurde von den Pädagog*innen und Fachschüler*innen der FDFP – Freie Duale Fachakademie für Pädagogik zusammengestellt.

„Unsere Ferienwerkstätten werden von jungen Menschen für noch jüngere gemacht“, sagt Carola Kammerlander, pädagogische Geschäftsführerin von Konzept-e. „Die steigen mit den Kindern in Themen ein, die sie selbst interessieren. Da springt der Funke schnell über.“ So üben die Kinder z. B. akrobatische Zirkusnummern, Tanz- und Theaterstücke ein, beschäftigen sich mit der Natur oder basteln etwas. Das Ferienangebot widmet sich immer bestimmten Schwerpunktthemen und kommt mit viel Raum für eigene Ideen dem natürlichen Forschergeist und Entdeckerdrang der Kinder entgegen.

Vom 2. bis 20. August bietet das Kinderhaus Junges Gemüse Ausflüge in die Stuttgarter Umgebung, zum Büsnauer Wiesental und zum

Pfaffenwald sowie Workshops zu den Themen Basteln, Bewegung und Forschen an. Die zentrale Stuttgarter Stadtlage des Kinderhauses Reinsburg eignet sich vom 2. bis 13. August u. a. für Exkursionen in die nahegelegenen Parkanlagen, Wälder, Museen, Theater und Lerneinrichtungen.

„Die Ferienwerkstätten arbeiten nach den gleichen pädagogischen Kriterien, wie unsere Kinderhäuser“, erklärt Kammerlander. „Kinder sind aktive

Selbstlerner, die sich in ihrem Spiel die Welt aneignen. Durch eine anregungsreiche Umgebung und Erwachsene, die in einen echten Dialog mit ihnen treten, schaffen wir die Rahmenbedingungen für eine

gute und ganzheitliche Entwicklung der Kinder.“

Anmeldeschluss ist der 15. Mai 2021, online unter www.element-i.de/aktivitaeten/ferienbetreuung

In Corona-Zeiten punktet Nürtingen mit viel Natur!

Nürtingen ist geprägt von den landschaftlichen Reizen des Neckartales und der nahegelegenen Schwäbischen Alb.

Die Stadt ist Teil der Kooperation „hochgehberge“. So gibt es vor Ort den zertifizierten Premium-Wanderweg „hochgehickt“. Dieser verbindet kulturelle Highlights, wie die Villa Rustica in Oberensingen, mit Naturerlebnissen und Panoramablick auf den Albtrauf.



Auch Rad- und Wandertouren sowie die Spazierrunden in und um Nürtingen sind gerade bei Familien gefragt. Alle Touren unter:

www.nuertingen.de/wandern

Wege, Grillstellen und Parkplätze über das Nürtinger Geoportal unter: www.nuertingen.de/geoportal

Tourenprospekte unter:
tourismus.stadt@nuertingen.de



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 Multivisionokino und die anschließende Bustour zeigen Ihnen eindrucksvoll, von wo die fertigen Fahrzeuge auf ihre Reise zu den Kunden gehen.

INFORMATIONEN

- Mindestalter: 4 Jahre
- Termine, Tickets und Gutscheine unter: www.mbkundencenter.com
- Rückfragen: visit50@daimler.com



Bewegung und Sport

Ballsport oder doch lieber Judo?

Welche Sportart passt zu meinem Kind?

von Andrea Krah-Rhinow

Kinder brauchen Bewegung und Sport ist das beste Mittel. Doch die Entscheidung für die richtige Sportart ist nicht einfach und hängt von viel mehr Faktoren als Interesse, motorischen Voraussetzungen oder Möglichkeiten vor Ort ab. Welcher Sport soll es sein? Leichtathletik betreibt die Freundin, Skateboarden ist besonders cool, die Fußballer Messi und Götze sind tolle Typen und dann ist da noch die Faszination der modernen Tanzstile. Kein Wunder, dass die Wahl nicht leicht fällt.

Unumstritten ist die Tatsache, dass Sport und Bewegung für die Entwicklung der Kinder wertvoll ist. Es geht sogar noch weiter: „Bewegung ist von elementarer Bedeutung für das gesunde Aufwachsen“, erklärt Susanne Weimann, geschäftsführende Vorständin der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg.

Kindern sollten deshalb von Klein auf vielseitige Bewegungsmöglichkeiten angeboten werden. „So können viele unterschiedliche Bewegungsmuster im Gehirn abgespeichert werden“, ergänzt Weimann.

In den ersten Jahren sind Erwachsene ein wichtiges Bewegungsvorbild und

der Schlüssel dazu, Kinder zu ermutigen, sich selbst am Sport und an der Bewegung auszuprobieren. Wer in einem bewegungsfreundlichen und bewegungsaffinen Alltag heranwächst, für den zählen Bewegung und Sport zum Leben dazu – und das ein ganzes Leben lang.

Kinderturnen als motorische Grundlagenausbildung

Viele Kinder starten ihre „sportliche Laufbahn“ mit dem Kinderturnen. Schon mit zwei oder drei Jahren beginnt das Eltern-Kind-Turnen. Einige Vereine bieten sogar schon für Babys Bewegungsstunden an.

Beim Kinderturnen oder Eltern-Kind-Turnen handelt es sich nicht um das klassische Turnen mit Handstand und Felgumschwung, sondern um ein ganzheitliches, sportartenunabhängiges Konzept, das sich an den Fähigkeiten und Fertigkeiten der Kinder orientiert und einen spielerischen Ansatz verfolgt. Oberstes Ziel ist die Vermittlung von Freude an der Bewegung sowie das Erfahren von ganz persönlichen Erfolgserlebnissen. „Es geht also zunächst nicht um eine spezifische Sportart, sondern um die Bewegung als solches und eine Persönlichkeitsentwicklung. Das Kinderturnen bietet somit eine motorische Grundlagenausbildung, auf die die später folgenden individuellen Sportarten aufbauen“, sagt

Weimann. Das ermöglicht den Eltern und Kindern herauszufinden, welche Fähigkeiten und Fertigkeiten das Kind am besten kann, was ihm Spaß macht und welche Sportart es künftig vertiefen oder erlernen möchte.

Die Kindersportschule KISS greift das Prinzip des sportartenübergreifenden Konzepts ebenfalls auf und bietet Kindern ab drei Jahren die Möglichkeit, die breite Palette der Sport- und Bewegungsarten kennenzulernen und die motorischen Grundlagen zu vertiefen. Spielerisch werden Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination gefördert und bereits Elemente anderer Sportarten ausprobiert.

Sportart soll gefallen, praktisch und umsetzbar sein

Spätestens im Grundschulalter wächst bei vielen Kindern der Wunsch, eine eigene Sportart zu betreiben. Aber welche Sportart eignet sich für welches Kind? Die Kriterien sind vielschichtig: die Sportart soll gefallen, muss finanziert und umsetzbar sein und natürlich Spaß machen.

Manchmal bedingt das eine das andere. Denn wenn der Freund zum Handball geht, macht vielleicht Fußball gar nicht mehr so viel Spaß. Oder wenn das Schwimmbad zu weit entfernt ist und die Fahrt zum Training sehr lange dauert, ist ein Sport in der Nähe

reizvoller. Diese und andere Faktoren heißt es, neben den Wünschen des Kindes abzuwägen. Außerdem empfehlen sich Sportarten in bestimmten Entwicklungsphasen. Bei Kindern bis drei Jahren sollten vielfältige Bewegungsformen wie Laufen, Klettern, Balancieren und Springen im Vordergrund stehen, während es in der pubertären Reifezeit vor allem auf Koordination und Flexibilität ankommt, wie Ingo Fröhse und Peter Großmann in ihrem Buch „Der kleine Spor-ticus“ ausführlich beschreiben.

Eltern sollten vor allem berücksichtigen, nicht die eigenen Interessen mit denen der Kinder zu vermischen. Aber oft sind die Eltern mit ihrem Sport natürliche Vorbilder.

Kinder profitieren auch emotional

Egal, für welche Sportart sich die Kinder entscheiden, jede Form von Bewegung trägt zur Bereicherung bei, „denn durch Bewegung werden nicht nur Muskulatur, Koordination und Motorik geschult, auch emotional profitieren Kinder vom Sport“, erklärt Katja Schmitt, Professorin am Institut für Sportwissenschaften an der Humboldt-Universität in Berlin. Außerdem macht Bewegung Spaß und sorgt für Erfolgserlebnisse. Dadurch wird auch das Selbstbewusstsein gestärkt. Sport kann aber noch mehr: es fördert die Sozialkompetenz, regt die Kreativität an, verbessert

die Konzentration und Leistungsfähigkeit und intensiviert die Wahrnehmung.

Kicken, Laufen, Schwimmen oder Tanzen?

Viele Kinder begeistern sich für eine Sportart, weil sie Idole haben. Sie wollen ihren Spitzensportlern nacheifern. Die einen möchten kicken wie Messi, auf dem Centercourt stehen wie Kerber, Handball-Kreisspieler werden wie Pekeler oder boxen wie Klitschko. Die Primaballerina kann genau so ein Vorbild sein, wie der Sprintstar oder Fußballer des Jahres.

Bedenken sollte man, dass das Idol vielleicht andere Voraussetzungen und andere Motivationen mitbringt. Für einige Sportarten ist es unumgänglich, bestimmte Techniken zu erlernen. Andere sind schneller umsetzbar. Während eine Sportart wie beispielsweise Tennis Geduld und Präzision erfordert, ist Fußball bereits mit weniger Übung spielbar. Bedenken sollte man jedoch, dass viele Sportarten auch den Einsatz bei Turnieren und Spielen am Wochenende erfordern. Die Bereitschaft dafür sollte vom Kind (und auch den Eltern) vorhanden sein, genau so wie der Teamgeist, der bei Mannschaftssportarten unumgänglich ist. Einzelkämpfer sind dagegen besser bei Individualsportarten wie Leichtathletik, Judo oder Turnen aufgehoben.

Neben den am häufigsten betriebenen Sportarten gibt es noch einige ausgesprochenere wie beispielsweise Voltigieren, Baseball, Trampolinspringen, Wing Tsun oder Fechten. Diese üben manchmal den besonderen Reiz des Ungewöhnlichen aus.

Typisch für Kinder ist allerdings auch, dass sie ihre Interessen schnell wechseln. Während heute noch Fußball die größte Leidenschaft ist, kann es morgen schon Judo oder Badminton sein.

Schnupperstunden helfen bei der richtigen Entscheidung

Um herauszufinden, welche Sportart Spaß macht, sollten Kinder die Möglichkeit haben, viele verschiedene auszuprobieren. Sportwissenschaftler und Trainer empfehlen eine Sportart ein paar Stunden zu testen, um sicherzugehen, dass das Interesse auch nachhaltig ist. Sportarten lassen sich auch auf Sportfesten, Tagen-der-offenen-Tür oder in Schnupperstunden kennenlernen.

Ist eine Entscheidung für eine Sportaktivität gefallen, stellt sich für viele Eltern die Frage, kann ich die, für die Sportart notwendige Ausrüstung,

erst einmal ausleihen? Was benötigt das Kind für diesen Sport? Das notwendige Equipment ist sehr unterschiedlich. Während beim Kinderturnen Turnschläppchen und eine Turnhose reichen, braucht man fürs Fechten schon etwas mehr Ausstattung, beim Judo einen entsprechenden Anzug, beim Tennis einen Schläger oder beim American Football eine Schutzausrüstung. Da fragen sich Eltern, soll ich ein „Pferd“ kaufen, wenn das Kind nach zwei Monaten keine Lust mehr zum „Reiten“ hat? Aber auch Fußballschuhe und Mannschaftstrikots kosten Geld. Da sollte zumindest für eine Saison die Sportart beibehalten werden.

„Es geht zunächst nicht um eine spezifische Sportart, sondern um die Bewegung als solches und eine Persönlichkeitsentwicklung.“

Susanne Weimann, geschäftsführende Vorständin der Kinderturstiftung Baden-Württemberg

Infos zu ausgewählten Sportarten

Ballett: Fördert Rhythmusgefühl, Gleichgewichtssinn, Koordinationsfähigkeit, Gelenkigkeit und Konzentration. Ab 4 Jahren

Badminton: Fördert die Schnelligkeit, Konzentration, Körperkoordination, Reaktionsfähigkeit und Ausdauer. Ab 8 Jahren

Fußball: Fördert die Ausdauer, Gleichgewicht, Teamgeist und Körperkoordination. Ab 4 Jahren

Handball: Fördert die Körperkoordination, Ausdauer, Teamgeist und Schnelligkeit. Ab 7 Jahren

Hockey: Fördert Ausdauer, Körperkoordination und Wahrnehmung und stabilisiert den Stütz- und Bewegungsapparat. Ab 8 Jahren

Judo: Fördert die Konzentration, Körperkoordination, kräftigt die Stützmuskulatur und steigert das Selbstwertgefühl. ab 5 Jahren

Kinderturnen: Fördert Körperwahrnehmung, Grobmotorik, Gleichgewicht, Gelenkigkeit und Körperkoordination und führt zu einem Kraftaufbau. Ab 2 Jahren

Leichtathletik: Fördert Ausdauer, Körperkoordination, Schnelligkeit und steigert den Kraftaufbau. Ab 5 Jahren

Reiten: Fördert das Gleichgewicht, stärkt die Stützmuskulatur und schafft eine Bindung zwischen Mensch und Tier. Ab 6 Jahren

Schwimmen: Fördert die Beweglichkeit, Ausdauer, Körperkoordination und Gleichgewicht. Ab 4 Jahren

Tennis: Fördert die Körperkoordination, Ausdauer und Konzentration. Ab 6 Jahren

Tischtennis: Fördert die Körperkoordination, Reaktionsfähigkeit und Konzentration. Ab 7 Jahren

TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

WO FINDE ICH VEREINE, DIE SPORTARTEN ANBieten?

- Auf der Homepage des Schwäbischen Turnerbundes gibt es eine Kinderturn-Landkarte, auf der Eltern sehen können, welche Vereine in ihrem Umkreis Kinderturnen anbieten: www.stb.de/kinderturnen.
- Beim Sportkreis Stuttgart werden auf der Internetseite etwa 300 Sportvereine des Sportkreises mit ihrem Angebot aufgeführt. www.sportkreis-stuttgart.de

- Alle Kindersportschulen KISS sind unter www.kindersportschulen.de aufgelistet.
- Sportangebote für Kinder und Jugendliche gibt es auch über die Sportkreisjugend Stuttgart, www.skj-stuttgart.de



BUCHTIPP:

Froböse und Peter Großmann, „Der kleine Sporticus“, Beltz Verlag, 2017
ISBN 9783407864413,
259 Seiten, 16,95 Euro

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

PHYSIOTHERAPIE
FÜR SÄUGLINGE · KINDER · JUGENDLICHE · ERWACHSENE

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

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

.....
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

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

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

Fellbacher Salzwelten

Salzini Familienbereich mit Höhlencharakter.

In unserem Salzini können sich Familien mit Kindern rundum wohlfühlen.

Der Raum ist als Salzhöhle kind- und familiengerecht gestaltet.

Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich.

Öffnungszeiten: Mo, Mi.: 10-20.30 Uhr | Di, Do, Fr: 10-19.00 Uhr | Sa: 9.30-16.30 Uhr

2021
FerienWelt

Freizeiten für junge Leute



BDKJ 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
Telefon 0 7153 / 3001-122 · Fax 0 7153 / 3001-622

www.bdkj-ferienwelt.de

In Kooperation mit



AB
APRIL
2021

SPORTARTEN-ÜBERGREIFENDES SPIELEN FÜR KINDER VON 4 - 6 JAHREN

Rückfragen per E-Mail an: Minidynamites@htc-stuttgarter-kickers.de
Anmeldung unter: www.stuttgarter-htc.de/ballschule
HTC Stuttgarter Kickers e.V., Bopseräcker 1, 70597 Stuttgart-Degerloch



**Schwimmen lernen
mit Freude und Liebe!**

Top-Stellenangebot

Wer hat Lust und Freude, nach dem Lockdown Schwimmkurse zu geben? In Teilzeit oder stundenweise oder wie es passt. Der Rückstau und die Nachfrage ist so immens durch die lange Wasserpause. Ich biete gute Bezahlung und freue mich über jede Rückmeldung.

www.wasserratten.eu
Andrea Bühler 0172-7432069

**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 | 0711 / 6 40 22 62



ERLEBNISRAUM WALD Pfingstferienbetreuung

📍 Stuttgart Frauenkopf

⌚ 24.05. - 28.05.2021
31.05. - 04.06.2021

✓ Mo. bis Fr. 8:30 - 16:00 Uhr
✓ Professionelle Erlebnispädagogik
✓ für Kinder von 4-9 Jahren



Ran an den Ball!

Handball für Kinder



Im Handball spielen bei vielen Kinderteams Mädchen und Jungen zusammen.

von Alexandra MAYER

Spiel, jede Menge Bewegung und ein runder Ball... Das ist Kinderhandball. Der Luftballon stellt den tollen Sport näher vor.

Es geht nicht ums Gewinnen. Wenn Markus Scherbaum, Projektleiter Kinderhandball beim Handballverband Württemberg und F-Jugend-Trainer bei der Jugendhandball Akademie Neuhausen/Ostfildern (kurz JANO Filder) unterrichtet, stehen Spaß und Spiel im Vordergrund. Denn genau das macht Kinderhandball aus: Anders als bei vielen Erwachsenen dreht es sich nicht in erster Linie um Wettkämpfe, sondern um Bewegungserfahrungen mit und ohne Ball und das Zusammenspiel mit Gleichgesinnten.

Spielerisch lernen

Viele Vereine bieten schon für Kinder ab fünf Jahren Handballtraining an. „Im Spiel wird der Ball gerollt, getippt, gefangen, geworfen, es wird gehüpft und gehangelt – zu Beginn noch ohne einen direkten Gegner“, erklärt Scherbaum. „So sollen Kinder langsam und spielerisch an Handball herangeführt werden.“ Erst nach und nach spielen die Kleinsten auch gegeneinander, dann aber in kleinen Gruppen von je zwei oder drei Spielern. Übrigens: Im Kinderhandball gibt es verschiedene Ballgrößen, die Minis spielen oft mit kleineren und weicheren Methodikbällen. „Ein gern gemachter Fehler ist, mit zu großen Bällen anzufangen, die Kind schlecht werfen und fangen kann“, weiß Scherbaum.

TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

KLEINE GRUPPENKUNDE

Minis: Kinder unter 6 Jahren
F-Jugend: bis 8 Jahre
E-Jugend: bis 10 Jahre
D-Jugend: bis 12 Jahre

KINDERHANDBALL IM VEREIN

Stuttgarter Vereine, die Kinderhandball anbieten findet man unter www.sportkreis-stuttgart.de/vereine.html.

Die Vereine der Region findet man auf der Seite des Handballverbandes Württemberg: www.hvw-online.de

Eine kleine Auswahl für Kinderhandball in der Region Stuttgart:

- JANO Filder, www.jano-filder.de
- HSG Böblingen/Sindelfingen, www.hsg-boeblingensindelfingen.de
- TVB 1898 Handball GmbH & Co. KG, Waiblingen, www.tvbstuttgart.de
- Handball Club Winnenden, www.hc-winnenden.de
- JSG TEAM Esslingen, www.team-esslingen.de
- Handball Ludwigsburg, www.hb-ludwigsburg.de

Mit Yoga gegen Stress und Unsicherheit

Yoga kann Kindern nicht nur während Corona helfen

von Kia Korsten

Yoga ist eine Methode, Körper, Geist und Seele anzusprechen und auf alles einzuwirken. Das klingt erst mal esoterisch, aber die Wirkung von Yoga ist durch viele Studien belegt. Zudem ist Yoga auch für Kinder geeignet. Besonders während der Pandemie können die Jüngsten davon profitieren.

Yoga ist weitaus mehr als reine Bewegung oder Meditation. Die speziellen Übungen, Asanas genannt, beeinflussen uns auf dreierlei Weise: unseren Körper, Geist und Seele. Daher kann Yoga aus gesundheitlichen Gründen praktiziert werden, beispielsweise bei Rückenschmerzen, Verstimmungen oder um innere Unruhe, Stress und Schlafstörungen positiv zu beeinflussen.

Yoga ist für alle da

„Yoga bietet für jeden etwas: Von Atemübungen über Meditation bis hin zu unterschiedlichsten Yoga-Stilen und -Traditionen, von sportlich-fordernd bis langsam-meditativ“, schwärmt Birgit Hortig, Yogalehrerin sowie Inhaberin von Yoga Süd in Stuttgart. Das unterstreicht auch Maja Mast, Yogalehrerin und Inhaberin von Yoga Studio Fox in Stuttgart: „Yoga ist ein Lebensweg und ein wundervolles Werkzeug, um Entspannung und Zuversicht in unserem Alltag und unserer Zusammenleben zu bringen.“



© pixabay/ruthieprasil

TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

ANBIETER VON KINDERYOGA

Yoga Süd Stuttgart, <https://yoga-sued.de>
Yoga Studio Fox, S-Vaihingen, <https://yogastudiofox.com>
Yogablume, Ludwigsburg, www.yogablume.com
Yogastudio Carmen Mailänder, Berglen-Oppelbohm, www.yogastudio-carmen-mailaender.de
Bodhi Yoga, Esslingen, <https://bodhi-esslingen.de>
Yoga-Schule Helene Reiff, Ostfildern, www.yoga-ostfildern.de
Yogastudio Böblingen, www.yogastudio-boeblingen.de

KINDERYOGA SCHULUNGEN FÜR ERWACHSENE

Schulungen im Bereich Kinderyoga und Vorbereitung um Yoga und Achtsamkeit als kleine Einheiten in den Alltag mit Kindern zu integrieren. Der Kurs eignet sich perfekt für Eltern, Erzieherinnen oder Pädagogen. Dazu braucht man kein Yogalehrer sein oder überaus gut Yoga können, der gekonnte Umgang mit Kindern ist viel wichtiger! Mehr Infos: <https://yogastudiofox.com/yoga-achtsamkeit-fuer-kinder>

PAPP NASE

Zum Staunen und Entdecken, Spannendes für Klein und Groß.

Lass dich überraschen!

www.pappnase-laden.de
Olgastr. 47 - Tel: 0711 236 4484
Derzeit
Do und Sa von 11-16h
oder nach telefonischer Vereinbarung.
1 Person/Haushalt im Laden

Radreisen für Familien!
AKTIVE ABENTEUER FÜR GROSS UND KLEIN.

Jetzt Katalog bestellen!

EUROBIKE
RADSPASS IN EUROPA
Tel. +43 (0)6219 60877 · www.eurobike.at

YOGA SÜD

YOGA

10 JAHRE KINDERYOGA MIT HEIDE!
Termine, Anmeldung & Info: heidestihler@t-online.de

www.Yoga-Sued.de

Wir starten wieder durch

Jubiläum 40

Technik Museen Sinsheim Speyer technik-museum.de

f t b o

Schaukeln, Hüpfen, Balancieren

Bewegungsgeräte für drinnen und draußen



von Borjana Zamani

Kinder und Jugendliche brauchen mehr Bewegung im Alltag, gerade jetzt, wo die Corona-Krise zusätzlich für Bewegungseinschränkungen gesorgt hat. Hier stellen wir einige Bewegungsgeräte vor, die für Kinder und Jugendliche einen hohen Aufforderungscharakter haben und Lust auf Bewegung machen.

Laut des Kinder- und Jugendlichen Sportberichts der Alfred Krupp von Bohlen Stiftung von 2019 bewegen sich über 80 Prozent der Jugendlichen weniger, als die von der Weltgesundheitsorganisation als Mindestempfehlung angegebenen 60 Minuten am Tag. Als einen Grund sehen Expertinnen und Experten unter anderem das große Angebot an digitalen Medien und Spielen. Gera de wenn Sportunterricht und Freizeitsport ausfallen, wird die Gefahr womöglich größer. Ärzte warnen vor langfristigen Schäden. Um den Bewegungsdrang der Kinder zu fördern, gibt es viele spannende Sportgeräte. Hier eine kleine Auswahl:

Pedalos



Dieses witzige Gerät ist für Spiel und Sport geeignet, für Hof, Straße oder Park, für den Schul- und Pausensport, aber auch für Kitas. Pedalos werden auch für Therapien genutzt. Es soll spielerisch die Motorik entwickeln, das Gleichgewicht, das Reaktionsvermögen, die Bewegungsqualität und die Haltung verbessern. Pedalo kann man im Stehen fahren oder auch im Armstütz zur Kräftigung des Rumpfes und der Schulter nutzen.

Verlosung:

Aufgepasst! Auf unseren Social-Media Kanälen gibt es vom 26.3. bis 2.4. eine super Verlosung. Zu gewinnen gibt es das tolle Balanceboard Fun der Firma Pedalo®by Holz-Hoerz für Kinder zu gewinnen! Reinklicken und Mitmachen! Instagram: Luftballon_stuttgart. Facebook: Luftballon Stuttgart.

Teilnahmebedingungen siehe Impressum.

Trampolin



Kaum jemandem wird es entgangen sein, wie viel Spaß das Herumspringen darauf macht. Es ist für alle geeignet, die sich ohne großen Aufwand bewegen möchten. Fast jeder kann darauf trainieren, ganz gleich wie sportlich man ist. Mit dem Trampolin wird der gesamte Körper gelenkschonend trainiert. Wem das Hüpfen allein nicht reicht, kann sich je nach Trampoligröße an Saltos und Überschlägen ausprobieren. Der Hüpspaß ist jedoch nicht ganz ungefährlich. Wichtig für die Sicherheit ist eine gute Trampolinqualität und Einweisung ins Gerät. Man sollte mit den Kindern feste „Trampolin-Regeln“ vereinbaren. Ein Minitrampolin passt auch in die Wohnung.

Skate- und Longboard



Wer im Herzen selber immer noch ein Skater ist, lässt die Kids früh das Brett ausprobieren. Es gibt geeignete Bretter für Kinder ab drei Jahren. Die kleinsten Knirpse fahren, von Kopf bis Fuß in eine Schutzausrüstung gepackt, auf dem Po hin und her. Teenager genießen wohl eher das coole Treiben der Clique und haben Spaß daran, sich gegenseitig ihre Tricks zu zeigen. Für Anfänger des Boardsports und als lässiges Verkehrsmittel ist das Longboard gut geeignet. Bei einem Longboard sind die Rollen breiter und weicher, die Standfläche ist größer als beim Skateboard, dadurch hat man auf dem Longboard einen sicheren Halt und es rollt komfortabel. Beide Bretter fördern das Gleichgewicht, die Geschicklichkeit und die Koordination. Die Koordination der Arm- und Beinbewegungen unter schwierigen Balance Bedingungen unterstützt die Reaktionsfähigkeit.

Slackline



Ein einfaches Sportgerät, das man fast überall hin mitnehmen kann und womit auch unmotivierte Teenager gelockt werden können. Das Balancieren wirkt sich positiv auf Geist und Körper aus. Es verbessert die Rumpfmuskulatur und beugt Rückenschmerzen vor. Beim Befestigen der Slackline sollte man immer auf einen ausreichenden Baumschutz achten oder die dafür ausgewiesenen Befestigungsmöglichkeiten an öffentlichen Bäumen nutzen. Alle Hersteller bieten spezielle Schutzmatten, die Baumrinde vom Reiben schützen. Wichtig ist dabei, der Schlinge Bewegungsfreiheit zu geben.

Klettergerüst aus Seilen



Hula Hoop Reifen



Ein Muss für die ganze Familie – Lachfaktor garantiert. Der Reifen braucht wenig Platz in der Wohnung und kann auch draußen zum Spielen verwendet werden. Ein Zeitvertreib, der Bauch und Rücken trainiert. Der Reifen ist für verschiedene Hüpf- und Drehübungen einsetzbar. Wichtig beim Kauf: je größer und schwerer der Reifen, desto einfacher können ihn Anfänger drehen. Für die richtige Größe: im Stand den Abstand vom Boden bis Bauchnabel messen, das ergibt den optimalen Hula-Durchmesser.

Schaukel



Ordentlich Schwung holen, das trainiert die gesamte Muskulatur. Und wer kann sich schon bei dem Schwebefühl am Scheitelpunkt das Lächeln verkneifen. An keinem anderen Spielgerät auf dem Spielplatz wird so lange angestanden wie an der Schaukel. Egal ob im Park, im Wald, auf dem Spielplatz oder zu Hause – Schaukeln macht Groß und Klein glücklich, es beruhigt, sorgt für Ausgeglichenheit und macht sogar schlau.

Gummi Twist



Wer sich ein Gummiseil anschafft, hat immer ein Hüpfspiel dabei. Mädchen und Jungs, aber auch Eltern, können sich daran austoben. Heute in Vergessenheit geraten, verdient das Gummitwist mehr Beachtung. Es sorgt für ein besseres Rhythmusgefühl, verbessert die Geschicklichkeit und trainiert den ganzen Körper. Es passt in jede Jackentasche und kommt überall zum Einsatz: vor der Haustür, in der Pause, auf dem Rastplatz, bei langen Autofahrten, auf dem Spielplatz, im Pausenhof und sogar zu Hause – das Spiel sorgt für stundenlanges Hüpf-Training und Spaß. Wer sich nicht an die Grundregeln und Hüpfreime erinnert, kann diese im Internet finden.

Bewegungssapp: Mit der Kitu-App: „Gemeinsam spielen und bewegen“ der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg können sich Familien in den App-Stores ein Hilfsmittel herunterladen, das ihnen kreative Anregungen für die alltägliche Bewegungszeit gibt. www.kinderturnstiftung-bw.de

A large advertisement for Springfree Trampoline. It features a child jumping on a trampoline in a garden, with a family watching. The Springfree logo is at the bottom left, and the text "TESTSIEGER" and "GUT (1,6)" are at the bottom right.

Spaß ohne Verletzungen

Das revolutionäre Design,
das springen wieder
sicher macht.

www.springfree.de

TESTSIEGER

Stiftung
Warentest

test

Im Test: 10
Trampoline

Ausgabe
4/2019

www.test.de

15 TO 03

An advertisement for der milchzahn.com. It features a smiling boy in a light-colored shirt, wearing glasses, with his arms raised. Two cartoon characters, a green lizard and a blue frog, are floating around him. The text "der milchzahn.com" is prominently displayed at the top.

STUTTGART

Hirschstraße 26 / 0711 - 22 939 940

GERLINGEN

Hauptstraße 17 / 07156 - 17 73 678

FILDERSTADT

Sielminger Hauptstraße 36 / 07158 - 95 60 990



Kinderzahnheilkunde

Lasst die Mädchen kicken!

Zwei Mädchen starten Petition für eine Frauenfußball-Abteilung beim VfB Stuttgart



Marie (links) und Martha auf dem Platz der SG Stuttgart-West

Jetzt wird es Zeit!!!“ lautet deshalb die Online-Petition von Marie Lesch und Martha Beckmann. Beide Mädchen kicken seit fünf Jahren in der Junioren-Mannschaft der SG West und wohnen im Stuttgarter Westen.

Die begeisterten Nachwuchsfußballerinnen und VfB-Fans möchten dringend, dass auch der VfB eine Frauen-Abteilung einrichtet. Sie sammeln mit ihrer Online-Petition Unterschriften und möchten sie dem Verein um Präsident Claus Vogt überreichen. „Wir wollen gerne 5.000 Unterschriften zusammenbekommen“, so das Ziel der beiden. Sie hoffen, dass sich damit beim VfB etwas bewegt und man auch bald in Stuttgart Frauenfußball auf höchstem Niveau bewundern kann.

Marie und Martha sind echte Fußballkenner, haben sich schon live Spiele der Frauenfußballbundesliga angeschaut und waren begeistert. „Wir sind VfL Wolfsburg-Fans, besonders von Stürmerin Alexandra Popp und Torhüterin Almuth Schult. Beide Fußballerinnen haben tatsächlich von unserer Petition gehört, zu uns Kontakt aufgenommen und wir haben in einer Video-Konferenz mit ihnen gesprochen. Das war für uns etwas ganz Besonderes“, schwärmt Martha.

Infobox: Die Petition ist noch bis 30. Juni zu finden auf www.openpetition.de/petition/online/frauenmaedchen-abteilung-beim-vfb-stuttgart

von Andrea Rothfuß

Der VfB Stuttgart hat bislang keine Frauenfußballabteilung. Das soll sich dringend ändern, fordern die zwölfjährige Martha und die elfjährige Marie.

Während der FC Bayern München und der SC Freiburg schon lange auch auf die Karte Frauenfußball setzen, hat man in Stuttgart bisher nur eine Männerfußballabteilung. „Frauenfußball beim VfB.

Sport von A bis Z

Sportkreisjugend Stuttgart macht Kids fit



© Sportkreisjugend Stuttgart

Auch American Football kann bei der „Jahresruhr des Sports“ ausprobieren werden.

von Alexandra Mayer

Sich austoben, ausprobieren, bewegen, verschiedene Sportarten kennenlernen ... Das können Kinder mit der Sportkreisjugend.

zu internationalen Sportkooperationen.“

Ferienkurse, Jahresruhr des Sports

Das bedeutet, über das Jahr finden in Kooperation mit verschiedenen Stuttgarter Sportvereinen auch jede Menge Sportangebote für Kids unterschiedlichen Alters statt, wie Ferienkurse und die Jahresruhr des Sports, bei dem der Nachwuchs in zwölf Sportarten hineinschnuppern kann. „Um Kinder in ihrer motorischen Entwicklung bereits frühzeitig zu fördern, sind wir mit diversen Projekten bereits im Kita-Bereich aktiv“, so Paulus. „Durch diese variierenden Sportangebote soll Kindern der Entschluss für eine Sportart und die Bindung an einen Sportverein erleichtert werden.“

Sportkreisjugend Stuttgart, Fritz-Walter-Weg 19, S-Bad Cannstatt, Tel. 0711-28077659, www.sportkreisjugend-stuttgart.de



ECKSTEIN,
ECKSTEIN.
ALLES WILL
VERSTECKT SEIN.

Gartengestaltung
Gartenpflege Baumpflege
Spielgärten

**BLATT
WERK**

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

Privatschule
ab 10 € mtl.

Erfolgsquote 100%
Realschulabschluss und Abitur im Schuljahr 2019/20

Lessing Schulen

Ostern

Schmuck für den Ostertisch

Osterkerzen einfach selbst gemacht

von Ute C. von Widdern

Kerzen in der Advents- und Weihnachtszeit sind uns allen vertraut und allgemein verbreitet. Dass aber auch zu Ostern Licht als Symbol und Ritual eine wichtige Bedeutung hat, wird weitaus weniger gepflegt.

Das Erleuchten der Nacht und das Austreiben der Finsternis ist Thema vieler (auch vorchristlicher) Frühlingsbräuche. In den christlichen Kirchen (vor allem der orthodoxen in Russland und Griechenland) ist die Feier der Osternacht mit dem gesegneten Licht als uralter Brauch lebendig.

Wir wollen Kerzen schmücken, um damit den festlichen Ostertisch oder eine Jahreszeitencke zu gestalten und damit an den alten Brauch, der seit 384 n. Chr. belegt ist, anknüpfen.

Wir brauchen:

- Dicke (weiße) Kerzen oder (farbige) Kerzen in Eiform
- Kerzenverzierwachs (gibt es in dünnen Platten von verschiedenen Herstellern) oder Bienenwachsknet (bewährt hat sich die von Stockmar)
- Brettchen
- Altes Küchenmesser oder Cutter
- Plastiktüte oder ähnliches als Unterlage
- Warme Hände und Geduld
- Ideen zu österlichen oder frühlingshaften Symbolen

So geht's:

Die gewünschten Motive aus den Wachsplatten mit Messer oder Cutter ausschneiden und vorsichtig auf der Kerze fest pressen; sind die Hände warm, geht es wesentlich besser. Schablonen als Vorlage sind eigentlich überflüssig, die Kinder entwickeln wesentlich mehr Gestaltungsfreude beim freien Arbeiten. Kinder, die sich gar nicht „trauen“, können auf Papier etwas vormalen, ausschneiden und dann aufs Wachs übertragen. (Mit den „Abfällen“ lassen sich, wenn sie neu aufgeknetet werden, weitere reizvolle Bilder oder Muster schaffen.)



Für Kinder im Kindergartenalter hat sich die Bienenwachsknete von Stockmar (circa 5 mm dicken Platten) bewährt. Die Platten werden in Würfel mit ebenfalls 5 mm Kantenlänge geschnitten

und farblich sortiert in kleinen Behältern bereit gestellt. Nun können die kleinen Bastler die Würfel in ihren Fingern weich machen, formen und auf die Kerzen aufbringen.

Kinder wählen intuitiv stimmige Farben, für Erwachsene kann es interessant sein, die Bedeutung der jeweiligen Farben zu kennen:

• **Rot:** Liebe, Leben(-sfreude)

• **Grün:** Hoffnung, Frühlingserwachen, Gesundheit, Wiedergeburt

• **Weiß:** Friede, Reinheit

• **Blau:** Treue
• **Gelb:** Licht, gute Ernte, Dankbarkeit



Es gibt verschiedene Symbole, die für Ostern eine Bedeutung haben, die sich auch miteinander verbinden oder sich überlagern lassen. So zum Beispiel:

Sonne: ein anderes Symbol für Christus;

Lamm: Reinheit, Selbstaufopferung

Kreuz: Segenszeichen, Christi Sieg über den Tod

Blume: Liebe, Güte, Wohlwollen

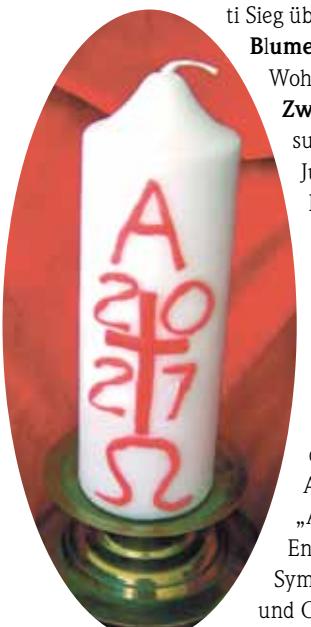
Zweige: Gesundheit, ewige Jugend

Hahn und Henne, so wie Hase:

Fruchtbarkeit

Alpha (α) und Omega (Ω): erster und letzter Buchstabe des griechischen Alphabets. Als „Anfang und Ende“ sind sie ein Symbol für Gott und Christus.

Kreis: Ausdruck der Vollkommenheit



Hat man sich für eine große dicke Kerze entschieden, kann es ein schöner Brauch sein, diese an jedem nachfolgenden Sonntag weiterhin anzuzünden als Erinnerung an die erneuernde Kraft, die von Ostern ausgeht.

Wir können sie auch sonst benutzen, um etwas Schönes zu feiern, aber auch wenn wir traurig sind oder an liebe Verstorbene denken.

Viel (Gestaltungs-) Freude beim Verzieren und stimmungsvolle Stunden mit den Kerzen!

engelsmann
BERATUNG



BERATUNG FÜR FAMILIEN UND PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE

Zeppelinstraße 7 • 70193 Stuttgart
0711 469 6769 • www.engelsmann-beratung.de

NEUERÖFFNUNG 1. APRIL 2021

Trennung mit Kindern? – bitte fair!

www.likom.info 07141 / 6887999

Zecke?
→ 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

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

Global denken, regional handeln.
Jetzt Naturschutzprojekte fördern!
NatureLife-Spendenkonto:
IBAN: DE 22 6005 0101 0002 2090 29
NatureLife-International
Stiftung für Umwelt, Bildung und Nachhaltigkeit
www.naturelife-international.org



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



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

Mmhmm - lecker!

Rezepte für den Osterbrunch

Lieblingssuppe des Osterhasen

von Leonore Rau-Münz



Verzieren einen kleinen Löffel saure Sahne und ein Blättchen Brunnenkresse oder Basilikum in die Mitte.

Hühner im Salat

von Sabine Rees



Hase im Glas

von Andrea Krah-Rhinow



Fertig ist der Schokohase. Tipp: Statt der Tafel Schokolade lassen sich auch übrig gebliebene Weihnachtsmänner einschmelzen.



Unsere veganen Seifen werden in kleiner Charge in Stuttgart hergestellt.
Wir individualisieren Seifen ab einer Stückzahl von 300.

seifen-haag.de • haag@seifen-haag.de

Buch & Spiel

Bücher, Spielzeug und Spiele
Mo - Sa 10 - 18 Uhr, Rotenwaldstr. 98, 70197 Stuttgart
Telefon 0711 365 1165, mail@tertium.de



Kaminstudio

Müller

Mittelstr. 2
70190 Stuttgart
Tel. 0711 6407728
info@kaminstudiomueller.de

www.kaminstudiomueller.de

Sonderausstellung 20.03. - 24.10.2020

LICHT LEUCHTET - DIE WALDENSER

bibliorama –
das bibelmuseum stuttgart

hörbert feiert
10jähriges
Jubiläum -
Seit 2011
bewährt und
geliebt



Der MP3-Player für Kinder.
www.hoerbert.com

hörbert

Backtipp

Zuerst stelle ich alle Zutaten bereit.



Quark-Öl-Teig für 6 Hasen

Zutaten für den Teig:

125 Gramm Quark
60 Gramm Zucker
1 Prise Salz
1 Ei
4 Esslöffel Öl
4 Esslöffel Milch
300 Gramm Mehl
1 Päckchen Backpulver

Zutaten für den Zitronenguss:

2-3 Esslöffel Zitronensaft
150 Gramm Puderzucker
Mandelstifte, Rosinen, bunte Streusel zum Verzieren.



Was brauchst du noch?

Backblech, Backpapier,
Sieb, Küchenwaage,
Handmixer, Rührbesen,
Knethaken, Rührschüssel,
kleine Schüssel, Backpinsel.



Rührbesen



Knethaken

1) Vorbereitung

Lege Backpapier auf ein Blech.
Wiege das Mehl ab und mische es mit dem Backpulver.

2) Zutaten verrühren

Gib Quark, Zucker, Salz, Öl und Milch in die Rührschüssel.
Schlage das Ei auf und gib es dazu. Verrühre alles mit den Rührbesen des Mixers.
Siebe etwa die Hälfte der Mehl-Backpulver-Mischung in die Rührschüssel und röhre sie unter.

3) Teig kneten

Gib nun den Rest der Mehl-Mischung dazu und knete alles mit den Knethaken des Mixers, bis ein glatter Teig entsteht. Dann knete den Teig nochmal kräftig mit den Händen. Wenn er klebt, nimm noch etwas Mehl dazu.

4) Hasen formen und backen

Teile den Teig in 6 gleich große Stücke. Aus jedem Stück kannst du nun einen Hasen formen. Unten siehst du Beispiele, aber du hast sicher auch selbst tolle Ideen.



Rosinen kannst du als Augen nehmen und Mandelstifte als Schnurrbarthaare. Backe die Hasen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 15 bis 20 Minuten.

5) Guss und Verzierung

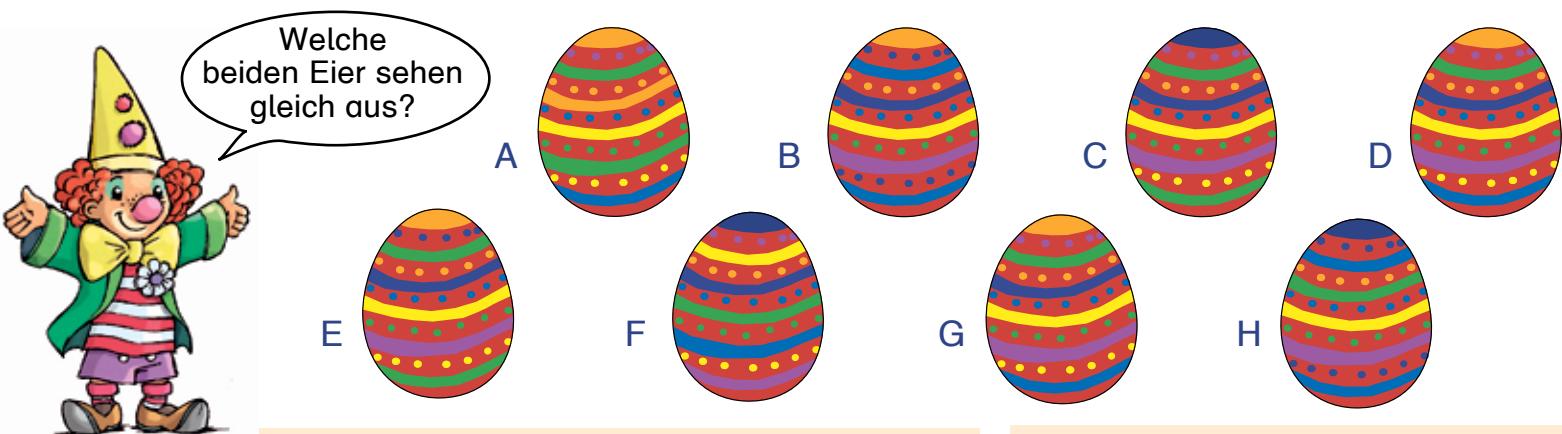
Siebe den Puderzucker und verrühre ihn in einer kleinen Schüssel mit dem Zitronensaft. Bestreiche die Hasen damit, solange sie noch warm sind.



Bilder: Redaktion

Wenn du möchtest, kannst du sie mit bunten Streuseln bestreuen. Am besten geht das zu zweit, denn der Guss trocknet schnell.

Guten Appetit!



Rätselseite

Schau genau!

Kubi hat mit Kärtchen ein Wort gelegt:

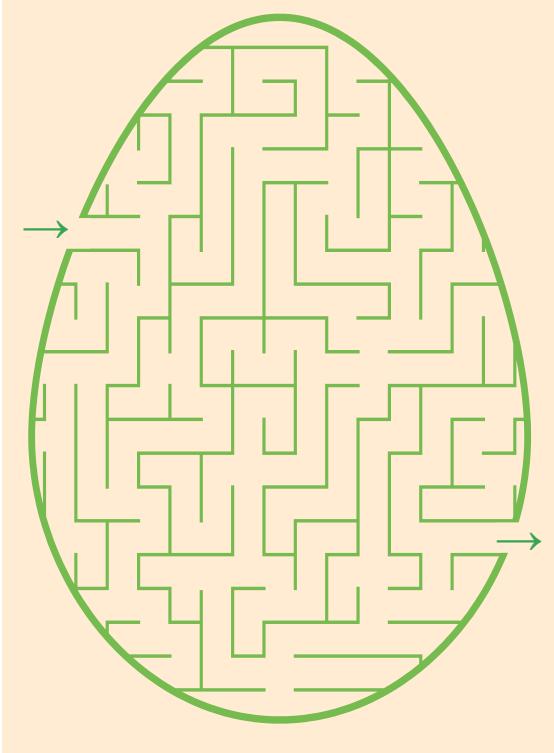
O S T E R N E S T

Nun sucht er Wörter, die er mit den gleichen Kärtchen legen kann. Bei zwei Wörtern hat er falsche Buchstaben dazugenommen. Welche Wörter sind das?

T	O	R	N	E	S	T	O	S	T	E	R	N
N	O	T	T	O	R	T	E					
O	R	T	E	N	T	E						
E	I	S	R	O	S	T						
S	T	E	R	N	T	A	S	T	E			
O	S	T	E	N	T	E	S	T				

Ich habe noch ein Wort gefunden.

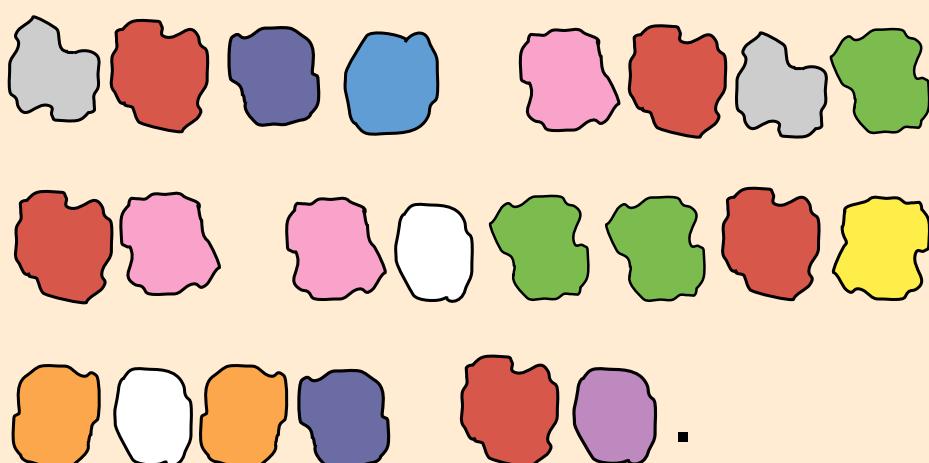
Finde den Weg durch das Osterei!



Buchstaben-Rätsel

Jeder Farbkleck entspricht einem Buchstaben. Schreibe die richtigen Buchstaben in die Farbkleckse und lies den Satz!

A	E	G	I	L
M	N	R	S	T



Mein Lieblingswitz

Die Lehrerin fragt: „Welche Tiere kennt ihr?“ Lisa meldet sich und sagt: „Häschen, Pferdchen, Hündchen,...“. Die Lehrerin unterrichtet sie: „Lass doch das 'chen' weg!“ Und Lisa zählt weiter auf: „Eichhörn, Meerschwein, ...“

Buchstaben-Rätsel: LARS MALT AM MITTAG EIER AN.
Schau genau!: EIS und TASTE
Ostereier: D und G sehen gleich aus.
Lösungen: O

Die Kinderseiten werden gestaltet vom Team der kunterbunten Kinderzeitung.

Julia Arlett - Kinderzeitungsverlag
www.kinderzeitungsverlag.de
Tel.-Nr.: 07127-528360
Illustrationen: Tommi Süßmilch

Bei uns gibt es auch Rätselhefte und Malbücher mit Kubi und Wetterfrosch



Instagram: diekunterbuntekinderzeitung

Nachhaltig leben



Neben uns die Sintflut

Über nachhaltige Ernährung

von Isabelle Steinmill

Die letzjährigen Corona-Ausbrüche in verschiedenen Schlachtbetrieben haben uns einmal wieder vor Augen geführt, wie miserabel die Arbeitsbedingungen in Fleischgroßbetrieben sind. Das ist nur eine von vielen negativen Begleiterscheinungen, die wir durch unsere Ernährungsweise in Kauf nehmen. Vielleicht können wir als Einzelverbraucher die Welt nicht retten. Aber wir können die Unterstützung eines Systems verweigern, das wir ablehnen.

Nachhaltige Ernährung bedeutet, sich so zu ernähren, dass die gesamten gesundheitlichen, ökologischen, ökonomischen und sozialen Auswirkungen unseres Ernährungsstils möglichst positiv sind.

Es bedarf keiner langen Recherchen, um festzustellen, dass demnach zumindest der „Durchschnitts-Deutsche“ beim Lebensmittelkauf nicht sonderlich nachhaltig handelt. Ganz im Gegenteil leben wir Deutschen seit Jahrzehnten nicht nur über unsere eigenen Verhältnisse hinaus, sondern auch über die Verhältnisse anderer. So bringt der Soziologe Stephan Lessenich in seinem Buch „Neben uns die Sintflut“ das Dilemma auf den Punkt. Wir verbrauchen in Deutschland

seit Jahrzehnten mehr Ressourcen als uns zustehen. Wir schaden der Umwelt in einem Ausmaß, dass wir nicht nur künftigen Generationen damit das Leben schwer machen, sondern wir zerstören längst Ökosysteme in anderen Gegenden der Welt und unterstützen dort fragwürdige Arbeits- und Lebensbedingungen. Kurz gesagt: Unser momentaner Reichtum basiert auf der Armut anderer.

Verlagerung der Probleme ins Ausland

Palmöl hat viele positive Eigenschaften und steckt laut Utopia.de in jedem zweiten Supermarktpunkt. Um der großen Nachfrage gerecht zu werden, wird die effiziente Pflanze in riesigen Monokulturen in Tropenregionen angebaut. Dafür werden der Regenwald oder andere Ökosysteme zerstört, außerdem fördern wir durch den Konsum Menschenrechtsverletzungen auf den Plantagen wie Kinderarbeit. Die Fragwürdigkeit des Palmöls ist kein Geheimnis. Aber wer schert sich schon um die regelmäßigen „Unfälle“ in rohstoffreichen Ländern wie Brasilien, die durch mangelhafte Sicherheitsstandards entstehen und die Umwelt gefährden? Oder um die Tatsache, dass wir unseren Müll in andere Länder wie Polen exportieren, denen zum Teil die Anlagen fehlen, um den Müll fachgerecht zu entsorgen? Nach Lessenich sind

wir eine „Externalisierungsgesellschaft“, weil wir unsere Probleme „externalisieren“, also in andere Länder verlagern und somit verdrängen.

Die Ökonomin Maja Göpel erklärt in ihrem Bestseller „Unsere Welt neu denken – eine Einladung“ die negativen Aspekte globaler Wertschöpfungsketten unter anderem anhand unseres Fleischkonsums: „Wir füttern unser Mastvieh in Deutschland mit Soja, das bei uns gar nicht wächst. Wir importieren es aus Südamerika, wo Regenwald und Grasland zerstört werden, um es in großem Stil anzubauen, während wir in Deutschland mehr Fleisch produzieren, als wir verbrauchen – weshalb wir es billig in Länder exportieren, deren Bauern wiederum ihr Fleisch nun schwer absetzen können, wenn sie nicht ebenfalls auf billiges Soja setzen. Die Kostenvorteile, die sich durch den Schaden an einem Ort erzielen lassen, führen woanders zum nächsten Schaden – nur eben jeweils im Ausland.“

Im sogenannten Land-Fußabdruck komme die EU auf stolze 640 Millionen Hektar, die wir brauchen, um unseren Lebensstil zu ermöglichen. Dies sei etwa ein halb Mal so viel wie die Fläche der EU mit ihren 28 Ländern. Letztendlich seien die Importeure, die Produkte dieser Landflächen kaufen, primär an günstigen Preisen interessiert und weniger daran, ob

die Böden langfristig nachhaltige Erträge bringen.

Verzicht als Schlüssel zur Nachhaltigkeit

Wenn wir die Belastungsgrenzen des Planeten besser achten und andere Nationen durch unsere Lebensweise weniger belasten wollen, ist Verzicht ein nicht gerade bequemer, aber ein effizienter Schlüssel. Es sei völlig logisch, dass wir anders wirtschaften müssten, zumal einer stetig wachsenden Bevölkerung immer weniger Planet gegenüberstehe, so Göpel.

Die Menschheit müsse lernen, auf einem vollen Planeten mit begrenzten Ressourcen zu wirtschaften, wenn sie nicht ihren Zusammenbruch herbeiführen wolle. Allein auf technologische Errungenschaften zur Verbesserung der Klimabilanz könnten wir nicht bauen. Sie hinterfragt, ob „Verzicht“, mit dem wir uns so schwertun würden, überhaupt der richtige Begriff sei. Hat uns das, auf was wir vermeintlich verzichten, überhaupt jemals zugestanden?

Planetary-Health-Diet

Im Idealfall wählt der nachhaltig denkende Konsument seine Waren nach den folgenden Kriterien aus: Sie sollten ökologisch erzeugt, bevorzugt pflanzlich, fair gehandelt, regional und saisonal und

möglichst gering verarbeitet sein. Ein Team von Wissenschaftlern, bestehend aus der norwegischen Organisation „EAT“, die sich mit nachhaltiger Ernährung befasst, und der „Lancet“, eine der renommiertesten und ältesten medizinischen Fachzeitschriften, hat nach diesen Grundsätzen 2019 die „Planetary-Health-Diet“ entworfen.

Einen Speiseplan, der die Gesundheit des Menschen und der Erde gleichermaßen schützen soll. Dazu müssten wir den Verzehr an Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen ungefähr verdoppeln, den von Fleisch und Zucker halbieren. Auch Milchprodukte kommen im Speiseplan nur sehr untergeordnet vor. Gerade die Erzeugung von Fleisch und Milchprodukten belastet Umwelt und Klima.

Auch nicht saisonales oder weit transportiertes Gemüse und Obst können eine schlechte Bilanz haben. Beispielsweise sind Lagerung oder Anbau im energieaufwändig beheizten Gewächshaus ein ökologisches Problem. Der ökologische Fußabdruck von Gewächshäusern (beheizt) ist zehnmal schlechter als der von saisonalen Freilandtomaten. Dass es schwer sein kann, die tatsächliche Belastung zu ermitteln, zeigt das Beispiel der Äpfel: Prinzipiell werden diese in Deutschland bis Mitte Dezember aus der Ernte angeboten. Was danach in die Supermarkttregale gelangt, stammt aus der Lagerung. Egal ob bio oder konventionell: Es wird alles dafür getan, dass die Äpfel möglichst nicht schrumpelig werden und saftig bleiben. Dies ist aufwändig und das Obst verliert mit der Lagerung gesunde Inhaltsstoffe. Ob Importware aus Chile oder Neuseeland aber tatsächlich von der Umweltbilanz besser ist, ist scheinbar auch für Experten keine einfache Rechnung. Und letztlich kommt es auch darauf an, ob der Konsument mit dem Auto oder Fahrrad zum Absatzort gelangt.

Auch bei vermeintlichem „Super-Food“ ist Achtung geboten. Die beliebten Chia-Samen kommen beispielsweise oftmals von weit her und weisen neben einer schlechten Klimabilanz wegen mangelhafter Kontrollen am Anbauort Pestizidrückstände auf, selbst in Öko-Qualität. Verbraucher sollten lieber auf Leinsamen zurückgreifen, die zumindest in der Regel aus Europa kommen und von den Inhaltsstoffen her ähnlich gesund sind.

Die Macht des Einzelnen

Als Verbraucher oder Verbraucherin fragt man sich oftmals, ob konsequentes nachhaltiges Handeln den Ausbau der Bio-Landwirtschaft quasi automatisch hervorruft?

Frederike Balzer vom Umweltbundesamt (UBA) betont die Wichtigkeit politischer Steuerung. Es sei das Ziel der Nachhaltigkeitsstrategie der Bundesregierung, den Flächenanteil des ökologischen Landbaus bis 2030 auf 20 Prozent auszuweiten (Stand 2018: 7,8 Prozent). Um die nationalen Ausbauziele zu erreichen, müsste laut Balzer die Vergabe von EU-Fördermitteln nach anderen Kriterien erfolgen. Ökolandwirte seien ohne Fördermittel machtlos gegen die Konkurrenz, zumal staatliche Subventionen

etwa vierzig Prozent des Einkommens eines Landwirtes ausmachen würden.

Reform europäischer Agrarpolitik

Die europäische Agrarpolitik (GAP) werde zwar aktuell reformiert und die neue GAP solle 2023 in Kraft treten. Aber was Landwirtschaftsministerin Julia Klöckner als bevorstehenden „Systemwechsel“ bezeichne, sehe das UBA als wenig geeignet, den Agrarumweltzustand substanzial zu verbessern. „Um die Umweltbilanz unserer Landwirtschaft wirklich zu verbessern, müsste die Vergabe von Fördermitteln dringend mehr an ökologische Leistungen gebunden werden, nicht an die Einhal-

tung von gesetzlichen Mindeststandards. Zwar gehen die bisherigen Vorschläge zur Reform der künftigen GAP in eine richtige Richtung, ein Großteil der Fördergelder soll aber auch künftig pauschal vergeben werden. Es ist entscheidend, dass die nationalen Gestaltungsspielräume konsequent für mehr

Agrarumwelt- und Klimaschutz genutzt und ambitioniert ausgestaltet werden. Die bisherigen Vorschläge auf EU-Ebene reichen zum Beispiel nicht aus, um die Ziele aus dem Klimaschutzgesetz zu erreichen“, so Balzer. Die Reduzierung gerade des Viehbestands sei eine wichtige Stellschraube für den Klimaschutz, unter anderem weil sie klimaschädliches Methan in die Erdatmosphäre abgeben.

Der Verbraucher ist nicht völlig machtlos: Weniger Viehzucht ist nur dann sinnvoll, wenn gleichzeitig weniger tierische Produkte konsumiert werden, andernfalls verlagert sich die Produktion ins Ausland. Maja Göpel oder auch die britische „True Cost“- Studie werfen die Idee einer veränderten Preisgestaltung für Waren auf, um Kaufentscheidungen zu erleichtern. Preise würden dann die wahren Kosten anzeigen, und zwar auch den Aufwand für Herstellung, Transport und die Entsorgung ihrer Überreste. Einen Teil der unsichtbaren Kosten zahlen wir schon jetzt über Steuern, Abgaben oder Krankenkassenbeiträge. Oder wir zahlen sie eben nicht, indem wir sie auf die Natur, die Menschen im globalen Süden und auf nachfolgende Generationen verlagern.

Deutsche Broschüre des Ministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung über die Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen: www.bmz.de/de/themen/2030_agenda/

Eine interessante Broschüre über die Rolle des Ökolandbaus gibt es zum Download unter: www.nachhaltigeernaehrung.de/SDG-PROJEKT-Nachhaltige-ernaeh.110.0.html

Über den Abfallexport nach Polen: www.deutschlandfunk.de/abfallexporte-polen-wird-zur-muellhalde-europas.697.de.html?dram:article_id=484571

Maja Göpel, *Unsere Welt neu denken*, Hardcover, 208 Seiten, 17,99 Euro, Ullstein-Verlag, ISBN: 9783550200793



Als erste Bank Deutschlands setzen wir uns für eine Abgabe auf Spritz- und Düngemittel ein. Zeige auch du Haltung mit dem GLS Girokonto: damit dein Geld ausschließlich sozial und ökologisch wirkt – konsequent nachhaltig und transparent. glsbank.de

GLS Bank
das macht Sinn

Mein Papa hat sooo viele rote Autos.

www.stadt-mobil-stuttgart.de

Mitten in Stuttgart im Welthaus

Weltladen AN DER PLANIE

SCHÖNES LECKERES NÜTZLICHES SELTENES

FAIRER HANDEL. GARANTIERT.

Mo. - Sa.: 10 - 19 Uhr
Charlottenplatz 17
Telefon: 0711 - 76 10 32 31
E-Mail: info@weltladen-planie-stuttgart.de

NEU in Bad Cannstatt!
Sulzgasse 4, 70372 Stuttgart

weltladen-planie-stuttgart.de

facebook.com/StuttgarterWeltladenanderPlanie

**BIO BÄCKEREI
WEBER**

AM ANFANG WAR DAS KORN.

Ringstr. 48 · Winnenden · 07195/61692
www.biobaekerweber.de

Die Freien Bäcker
Zeit für Verantwortung e.V.

Bioland
Wir sind Partner

Handweberei

**Wir weben für Sie
Textilien aus Naturfasern**

**Karl-Schubert
Gemeinschaft e.V.**

Wollteppiche, Babytragetücher Tischdecken Kuscheldecken	Taschen Schals Postkarten ...und vieles mehr	Kurze Str. 31, 70794 Filderstadt Telefon: 0711-77091-35 E-Mail: weberei@ksg-ev.eu www.ksg-ev.eu
--	---	--

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

Hagnacher Mühle
seit 1874

Wir bieten die ganze Vielfalt der Getreideprodukte – von den verschiedenen Mehlen über Müsli und Teigwaren – bis hin zu Speisesäaten und Backzutaten.

Unser auserwähltes Sortiment, Rezepte und Tipps erhalten Sie online unter www.hagnachermuehle.de

oder besuchen Sie uns im Mühlenladen.

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 8 - 12 Uhr und 13.30 - 17 Uhr
Sa. 8 - 12.30 Uhr

Hagnacher Mühle · Ulrich Stietz
71334 Waiblingen-Hagnach · Telefon 07151-53580
www.hagnachermuehle.de

Nachhaltiges Leben

Tipps aus der Luftballon-Redaktion

Nachhaltig im Garten

Im Winter hat die Holzgartenbank unter Regen, Schnee und Frost gelitten? Jetzt gibt es zwei Möglichkeiten. Möbel aus heimischem Hartholz, zum Beispiel Robinie sind recht widerstandsfähig gegen Wind und Wetter. Es reicht, sie abzufegen und abzuwischen, mit der Zeit erhalten sie eine schöne silbergraue Patina. Ist doch ein Anstrich fällig, ist natürliches Leinöl die nachhaltige Variante gegenüber synthetisch hergestellten Ölen und Harzen. Weil reines Leinöl lange braucht, bis es getrocknet ist, nimmt man besser Leinölfirnis. Dafür wird das Öl vorher „gekocht“. Das gibt es in Biobaumärkten und Gartenmärkten. Ihr tragt es mit einem fusselfreien Lappen oder weichen Pinsel großzügig auf. Bis das Öl eingezogen und getrocknet ist, kann es ein bis zwei Tage dauern. In der Zwischenzeit könnt ihr euch schon mal um das Hochbeet kümmern, das ihr dieses Jahr anlegen wolltet.

Gemüse auf der Fensterbank

Urbanes Gärtnern ist voll im Trend und es macht Spaß, den Salat direkt vor dem Fenster zu pflücken. Noch dazu schadstofffrei und ohne chemischen Dünger. Das wollten wir letztes Jahr endlich ausprobieren. Super funktioniert zum Beispiel Rucola oder Rauke, wie es hierzulande heißt. Einmal ausgesät, konnten wir jede Woche frische Blätter ernten. Die Pflänzchen wuchsen bis in den Herbst immer wieder nach. Vor so viel Gärtnerglück fast übermäßig, pflanzten wir Paprika und Cocktailtomaten im Balkonkasten an. Dass wir zum Kochen immer frische Kräuter wie Rosmarin, Salbei, Petersilie, Schnittlauch oder Liebstöckel zur Hand haben, gehört mittlerweile dazu, wie das Salz in der Suppe. Einige davon haben sogar den Winter überlebt. Es lohnt sich, auf gute Qualität bei den Pflänzchen zu achten. In gut sortierten Gärtnereien bekommt ihr hochwertige Pflanzen, die sich gut für Balkonkästen oder Blumenkübel eignen.


Christina Stefanou

Gemüsefond selber machen

Gemüsereste wegwerfen ist eigentlich zu schade. In den Blättern, Schalen und im Strunk stecken noch viele Vitamine und Mineralstoffe. Blumenkohlblätter haben viel Vitamin K, im Strunk steckt Folsäure, Blätter vom Kohlrabi haben Vitamin C und die der Rote Bete enthalten Kalzium. Daraus könnt ihr Köstliches zaubern. Zum Beispiel eine Gemüse-Tortilla, eine Gemüse-Quiche oder Ofengemüse. Oder ihr sammelt die Reste und kocht daraus einen Suppenfond. Das ist viel gesünder und aromatischer als Fertigpulver aus der Tüte. Ihr nehmt dazu eine Gefriertüte und immer wenn Reste anfallen, gebt ihr sie in die Tüte und ab damit in die Gefriertruhe. Achtet aber darauf, dass die Gemüsereste sauber sind. Wenn die Tüte voll ist, werden die Gemüsereste mit Wasser und einigen Gewürzen ausgekocht. Als grobe Regel gilt 1 Kilogramm Gemüse, 3 Liter Wasser, dazu Kräuter wie zum Beispiel 2 Lorbeerblätter, 1 Zweig Thymian, 1 Zweig Liebstöckel, 3 Stiele Petersilie, 1 Chilischote, 1 Teelöffel schwarze Pfefferkörner, 2 Esslöffel Salz. Gebt noch eine große ungeschälte Zwiebel und eine Knoblauchzehe dazu und lasst alles ungefähr eine Stunde köcheln, anschließend das Gemüse mit einem Sieb abseihen. Den Fond könnt ihr als Basis für Suppen verwenden.

Für Nachbarn mit einkaufen und mit kochen

Wir wohnen in einem Mehrfamilienhaus. In einer der Wohnungen lebt ein 93-jähriger Herr allein und in einer anderen - eine 71-jährige Dame. Für Erledigungen fahren sie mit dem Auto. Wir dagegen fahren täglich mit dem Rad zum Supermarkt und zum Bäcker. So hat es sich über die Jahre ergeben, dass wir für sie mit einkaufen, meist mit dem Lastenrad. Ähnlich funktioniert es auch mit dem Kochen. Wir sind eine große Familie, kommen also oft und viel. Eine Portion mehr mitzukochen ist

für uns eine Kleinigkeit. Diese macht aber unseren Senioren-Nachbarn eine große Freude und so wird noch einmal Energie gespart, denn sie brauchen an diesem Tag weder das Auto starten noch den Herd einschalten. Das Ganze ergibt sich spontan, wenn wir genug Lebensmittel und eine gute Idee haben, fragen wir wer Interesse hat und kochen dementsprechend mit. Gibt es einmal ungeplant zu viel Essen, findet sich auch meist jemand mit Appetit, so dass wir kaum Essensreste haben. Zum Teilen eignen sich am besten Suppen, Soßen für Reis oder Nudeln, Eintöpfle und Auflauf. Diese Art Koch- und Einkaufs-Gemeinschaft ist sowohl sozial als auch ökologisch nachhaltig. Sie macht Freude und spart Zeit und Energie.

Borjana Zamani

Pflanzendünger aus Bioabfall herstellen

Viele Pflanzendünger haben eine ungeklärte Umweltverträglichkeit und werden meist in Plastik verkauft. Es gibt jedoch Bioabfälle, die sich leicht zu Dünger verwandeln lassen: Eierschalen, Bananenschalen zerkleinern und trocknen lassen, in Gläsern sammeln. Kaffeesatz ebenfalls trocknen lassen und sammeln. Alle Zutaten in den Standmixer geben und etwas Wasser hinzufügen. Mixen, bis daraus eine homogene flüssige Masse entsteht. Diese in Maßen auf die Pflanzenerde verteilen. Davor sollte man sich informieren, welche Stoffe ihnen gut tun. Bananenschalen enthalten Kalium, Magnesium und Phosphor, in Eierschalen findet sich Kalk und Kaffesatz enthält Stickstoff. Am besten das erste Mal eine kleine Menge von diesem Dünger produzieren, um ein Gefühl für die Aktion zu bekommen.

Ressourcen schonen

Jeder von uns wirft immer wieder Lebensmittel weg. Manchmal kann man das verhindern, indem man einen Essensplan anlegt und streng nach diesem Plan einkauft. Geht nicht hungrig einkaufen, sondern lieber nach einem ausgiebigen Frühstück – glaubt mir, da bleibt einiges im Regal liegen, was sonst in den Wagen wandern würde. Unser Kühlschrank war noch nie so aufgeräumt und tatsächlich bleibt viel weniger liegen. Wir haben uns zudem eine besondere Anregung ausgedacht: Jedes Lebensmittel, dass bei uns verdirbt, dürfen wir sechs Wochen lang nicht kaufen und nicht essen. Das funktioniert sehr gut!

Zum Thema Ressourcen schonen zählt auch das Motto „erst verbrauchen, dann kaufen“. Schmeißt nichts weg, nur weil ihr jetzt plastikfrei leben wollt. Wenn ihr dagegen etwas ersetzen müsst oder etwas braucht, schaut nach einem umweltfreundlichen Produkt.

Alltagstauglich

Als wir den Vorsatz, nachhaltiger zu leben, umsetzen wollten, haben wir viel zu viel auf einmal umsetzen wollen. Und ganz ehrlich, das ging so richtig in die Hose: es war einfach zu schwer und machte daher keinen Spaß, sondern artete in Stress und Frust aus. Daher ist unser erster Tipp an euch: Schaut, was in euren Alltag passt. Unverpackt-Läden sind beispielweise großartig, wenn ihr sie gut erreichen könnt. Wenn ihr zum dortigen Einkauf erst mal zweie Stunden mit dem Auto durch die Stadt fahren müsst, lohnt es sich vielleicht nicht so sehr.

Macht euch einen Plan!

Was kauft ihr wirklich ein, das ihr plastikfrei oder verpackungsarm kaufen könntet? Wo gibt es umweltfreundliche und nachhaltige Alternativen? Auf was könntet ihr auch einmal verzichten? Gibt es clevere DIY-Sachen, die euch vielleicht Spaß machen? Aus all diesen Fragen könnt ihr einen individuellen Plan erstellen, wie ihr euren Einkauf nachhaltiger gestalten könntet.

Wir backen inzwischen Brot und Brötchen selbst und bauen teilweise Kräuter an, die wir zuvor gekauft haben. Zudem haben viele Drogerien ihr Sortiment um nachhaltige Alternativen erweitert, sodass es sich anbietet, diese mal zu testen.

Jetzt neu:
Waschmittel
verpackungsfrei
zum Nachfüllen!

Fabrikverkauf

Wäsche und Bekleidung aus Naturfasern

Laufend

Sonderangebote

- Nachtwäsche
- BHs, Still-BHs

- Strumpfwaren

- Babyfelle
- Baby-/Kinderwäsche
- Sportwäsche/-bekleidung

- Fleece- und Walkbekleidung
- Wäsche und Bekleidung für Erwachsene

Öffnungszeiten

Mo-Mi: 9.00 bis 15.00 Uhr, Do-Fr: 9.00 bis 18.00 Uhr

Online-Schnäppchenshop: www.engel-natur.de

Engel GmbH

Wäsche und Bekleidung aus Naturfasern

Wörthstraße 155, 72793 Pfullingen

Tel. (0 71 21) 3 87 87-88, www.engel-natur.de



FAIRKAUF
Günstige Gebrauchtwaren auf 2.000 m²

FAIR
KAUF



Nachhaltig einkaufen!

- Möbel, Küche, Elektro, Haushaltswaren, Accessoires
- Bücher, Bilder, u.v.m.
- Alles für die Kleinen im **Kinderland**
- **Abholung von Möbeln:** Telefon 0711 65706-90
fairkauf.logistik@caritas-stuttgart.de
- Mit der Bonuscard günstiger einkaufen!

Steiermärker Str. 53 · Stuttgart-Feuerbach
Telefon 0711 657060
Aktuelle Öffnungszeiten (Spendenanlieferung)
sehen Sie bitte auf www.caritas-fairkauf.de



caritas
STUTTGART

**HAUS DER
Familie
STUTTGART**

FERIEN-BETREUUNG 2021

In den Sommerferien
• Themen-Freizeiten
für Kinder von 3–11 Jahren

In den Herbstferien
• Sportwoche
für Kinder von 5–11 Jahren

www.hdf-stuttgart.de

Wir freuen uns wieder aufs Grillen – ein jeder Beitrag zählt!

Mehr vegetarisch und vegan bringt den Wandel zu artgerechter Tierhaltung voran.
Gleichzeitig schützen wir die Umwelt und unsere Gesundheit.
Nachhaltigkeit ist der Ruf unserer Zeit!



Rita Fischer



Bei uns finden Sie in der Biokiste viele verschiedene Produkte von regionalen Bio-Bauern. Mit buntem & frischem Gemüse aus der eigenen Bioland Gärtnerei.

www.CAISEACKER.de
★ BIOLAND-Gärtnerei
★ Bio-Frei-Haus LieferService
★ Hofladen ★



Der Nachhaltigkeits-Klick!

Tolle Apps für mehr Nachhaltigkeit im Alltag

von Tina Bähring

Smartphone-Apps, die dabei helfen können, plastikfrei, nachhaltig und regional einzukaufen? Und dabei, weniger Müll zu produzieren? Die wichtige Informationen zu Produkten und Marken liefern? Die gibt es! Und wir stellen sie euch hier gerne vor.

CodeCheck: Lebensmittel und Kosmetik - Scanner



CodeCheck ist super!
Mit der kostenfreien App einfach den Barcode von Lebensmitteln und Kosmetikartikeln scannen und schon erscheint

die Inhaltsliste und Produktbewertung. Grün bedeutet, dass alles in Ordnung ist, bei Rot ist Vorsicht geboten. CodeCheck zeigt detailliert, welche Inhaltsstoffe schädlich sind. Wer möchte, kann sich darüber genauer informieren. Unglaublich, in wie vielen Produkten noch immer Mikroplastik, Weichmacher und krebserregende Stoffe enthalten sind. Die CodeCheck-App ist ein toller und einfacher zu bedienender Einkaufsberater, der einen vor schädlichen Inhaltsstoffen in Lebensmitteln und Kosmetikprodukten schützt. Für Android und iOS.

NABU-Siegel-Check: Ökologisch empfehlenswerte Lebensmittel



Mit der kostenlosen NABU-Siegel-Check-App kann man schnell erkennen, ob Lebensmittel ökologisch empfehlenswert sind oder nicht. Ein

fach ein Foto des Lebensmittellogos von der Verpackung machen und schon werden die Informationen zum Produkt angezeigt. Dazu gibt es vom NABU eine Einschätzung zur Umweltverträglichkeit des Produkts. Für Android und iOS.

Die Beste Reste-App: Zu gut für die Tonne



Leckere Rezepte für übriggebliebene Lebensmittel gesucht? Die gibt es bei der kostenfreien Beste Reste-App „Zu gut für die Tonne“ vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft. Hier findet man eine Menge Ideen von Hobbyköchen, Promi-Köchen und Sterneköchen. Und das Lebensmittellexikon informiert über Lagerung und Haltbarkeit von Lebensmitteln. Für Android und iOS.

RegioApp: regionale Anbieter finden

Gibt es in meiner Nähe Restaurants, Wochenmärkte, Lebensmittelhändler oder Dorfläden, die



regionale Produkte anbieten? Antwort weiß die kostenfreie RegioApp vom Bundesverband der Regionalbewegung e.V. Über eine Umkreissuche können regionale Anbieter aus verschiedenen Branchen entdeckt werden. Für Android und iOS.

Umwelt-Herausforderung: unserer Welt zuliebe



Rette mich

Die gratis App „Umwelt-Herausforderung“ ist nicht nur nachhaltig, sondern auch richtig cool. Es gibt nämlich Aufgaben, die innerhalb einer gewissen Zeit erfüllt werden müssen. Vegan essen, den Stromverbrauch reduzieren, Müll aufsammeln, kein Essen wegwerfen... So bekommt man viele Ideen, wie man auch im Kleinen etwas Gutes für die Umwelt tun und sich einen nachhaltigen Lebensstil angewöhnen kann. Dazu bietet die App allerlei Wissenswertes rund um Umweltthemen. Für Android.

Ecosia: Im Web suchen und Bäume pflanzen



Im Browser und als App kann man mit Ecosia – genau wie bei Google und Co. – Suchanfragen stellen. Der Unterschied ist, dass Ecosia mit 80 Prozent der durch die Werbung generierten Einnahmen Bäume pflanzt. Wer diese kostenfreie „ökologische Suchmaschine“ regelmäßig benutzt, kann sehen, wieviel Bäume durch die eigenen Suchanfragen schon gepflanzt worden sind. Super Sache – und funktioniert richtig gut. Für Android und iOS.

Vinted: Secondhand rocks



Ehemals als Kleiderkreisel und Mamikreisel bekannt, ist Vinted nun die neue Plattform für beides. Per Browser oder als App bietet Vinted, europaweit die größte Plattform für Secondhand-Mode, die Möglichkeit, benutzerfreundlich und nachhaltig mit Second Hand-Ware zu handeln. Die Anmeldung und das Mitmachen sind kostenlos und einfach. Account erstellen und Fotos mit kurzer Beschreibung der zu verkaufenden Kleidungsstücke hochladen oder durch die Angebote scrollen und selbst shoppen gehen! Für Android und iOS.

Wir retten die Welt!

Kinderbücher zum verantwortungsvollen Umgang mit unserer Umwelt

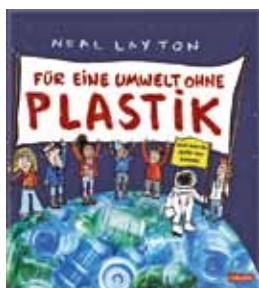
von Cristina Rieck

Spätestens seit der „Fridays for Future“-Bewegung ist der Klimawandel in aller Kindermunde. Mit Hilfe der heute vorgestellten Bücher können junge Leser sich ein Bild darüber machen, wer und was für den Klimawandel verantwortlich ist und wie jeder einzelne seinen Teil zum Erhalt von Natur und Umwelt leisten kann.

► Ab 5

Neal Layton ruft seine Leser in Wort und Bild dazu auf, sich „für eine Umwelt ohne Plastik“ einzusetzen. Denn obwohl er zugeben muss, dass viele nützliche Dinge unseres Alltags aus Plastik sind, macht er darauf aufmerksam, dass Plastik nicht biologisch abbaubar ist, weshalb eine immer größer werdende Menge an Plastikmüll entsteht.

Doch der Autor hat gute Ideen, um diesen Müll zu reduzieren: Viele der Dinge, die aus Plastik hergestellt werden, könne man nämlich vermeiden oder recyceln, beispielsweise aus einem Plastikbecher einen Stifthalter machen. Oder aber man verwendet Gegenstände aus Plastik immer wieder und schmeißt sie nicht nach einmaligem Gebrauch weg. Der Leser selbst wird bei der Lektüre dieses Buches noch viele weitere Möglichkeiten entdecken, mit denen er daran arbeiten kann, dass sich „unser Planet nicht weiter mit Plastik füllt“ und damit zu seiner Rettung beitragen.



Neal Layton: Für eine Umwelt ohne Plastik. Carlsen 2020, 32 Seiten, EUR 12,00, ISBN 978-3-551-25299-9

► Ab 7

Erst wer verstanden hat, was der Unterschied zwischen Wetter und Klima ist, kann sich vorstellen, welche Bedeutung eine Erderwärmung für unsere Umwelt tatsächlich hat. Darum erklärt Kristina Scharmacher-Schreiber im ersten Teil ihres Buches solcherlei Grundlagen, bevor sie sich dem Klimawandel und seinen Ursachen widmet.

Auch die ansprechenden Illustrationen von Stephanie Marian tragen dazu bei, dass bereits junge Leser sich sehr gut vorstellen können, „wieviel wärmer ein Grad ist“, was das für Auswirkungen auf die Erde hat und natürlich, was wir dafür tun können, dass sich der Planet, auf dem wir leben, nicht weiter erwärmt. Die Herstellung des Buches aus 100

Prozent Recyclingpapier, mit mineralölfreien Farben gedruckt unter Verzicht auf Folienkaschierung, leistet einen kleinen Beitrag dazu.



Kristina Scharmacher-Schreiber/Stephanie Marian (Illustrationen): Wie viel wärmer ist 1 Grad?, Beltz & Gelberg 2019, 96 Seiten, EUR 16,95, ISBN 978-3-407-75469-1

► Ab 8

IEs sind eine Menge Bücher über Greta Thunberg erschienen, seit die Klimaaktivistin mit ihren „Fridays for Future“ Kinder und Jugendliche auf der ganzen Welt dazu bewegte, sich für unseren Lebensraum einzusetzen. Das Besondere an „Unsere Zukunft ist jetzt!“ ist, dass die Autoren Claus Hecking, Charlotte Schönberger und Ilka Sokolowski die jungen Leser direkt ansprechen: „Kämpfe wie Greta Thunberg fürs Klima“ fordern sie im Untertitel des Buches auf, und verraten auch gleich, wie dieser Kampf aussehen kann.

Nach einem biographischen Teil zum Werdegang von Greta Thunberg gibt es nämlich jede Menge konkrete Vorschläge in Hinblick auf Energie Nutzung und Konsum, Rezepte für eine gesunde und umweltschonende Ernährung und ein sehr hilfreiches „Klima-ABC“.

Auch die ansprechenden Illustrationen von Franziska Viviane Zobel, gedruckt mit dem Zertifikat „greenprint“, bringen den Leser bereits auf den Weg in eine gute Zukunft. Der Verlag Friedrich Oetinger, der mit der Veröffentlichung dieses Buches die Initiative „Plant for the Planet“ mit einer ordentlichen Spende unterstützte, hat damit auch ein bemerkenswertes Signal gesetzt.



Claus Hecking, Charlotte Schönberger, Ilka Sokolowski, Franziska Viviane Zobel (Illustrationen): Unsere Zukunft ist jetzt!: Kämpfe wie Greta Thunberg fürs Klima, Oetinger 2019, 96 Seiten, EUR 10,00, ISBN 978-3-7891-1492-2

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



Schillernde Farbenpracht ...

... ist selten. Helfen Sie dem Eisvogel, denn sein Lebensraum ist bedroht. Werden Sie Fluss-Pate!

www.NABU.de/Paten
NABU, Charitéstr. 3,
10117 Berlin



plattsalat

selbstverwaltet · fair · günstig
bio im eigenen Laden

demnächst: ost west kernen
www.plattsalat.de

DER NATUR BAUMARKT
...die erste Wahl für Wand und Boden

natur plus

Landhausdiele
3-Schicht Eiche Rustikal
endgeölt

Aktionspreis
49,95 €/m²
inkl. MwSt.
Angebot gültig nur solange der Vorrat reicht.

Der Naturbaumarkt Fluhr und Walter GmbH
Großingersheimer Str. 8 • 74321 Bietigheim-Bissingen
Tel. 07142-919562 • www.dernaturbaumarkt.de

Spielen im See und an Land

Zur Landesgartenschau an den Bodensee

von Annette Frühauf

Ein Blick auf das Gelände der Landesgartenschau: In Überlingen präsentiert sich vom 9. April bis zum 17. Oktober 2021 die erste Landesgartenschau (LGS) am Bodensee - mit viel Platz zum Spielen, vor allem in dem Ausstellungsbereich „Uferpark“.

Dieses Mal ist der Ausflug des Monats nicht familienerprobt, denn die LGS öffnet nach einem Jahr Verspätung mit einem Hygienekonzept, pünktlich zu den Osterferien. Bei meinem Vorabbesuch im letzten Jahr habe ich aber schon mal viele schöne Plätze für große und kleine Besucher entdeckt.

Ein Rundgang durch die fünf räumlich getrennten Bereiche des LGS-Geländes: Von den **Menzinger Gärten** schweift der Blick über die Dächer der Stadt hinweg – bis zum See. Hier begeistern Nutzgärten in ihrer ganzen Vielfalt. Der Duft von Kräutern strömt aus den Hochbeeten. Wer eine gute Nase hat, erkennt das eine oder andere Kraut beim Schnuppern.

Die **Rosenobelgärten** liegen hinter den Stadtmauern versteckt. In dem romantisch anmutenden Bereich präsentieren vor allem die Landwirte die Produktvielfalt der Genuss-Region. Der 18 Meter hohe Rosenobelthurm besticht mit einer einzigartigen Aussicht auf Überlingen. Die gewaltige



© Landesgartenschau Überlingen 2020 GmbH Jürgen Heppeler

Der Uferpark in Überlingen lockt mit viel Wasser.

Rundbastion zur Verteidigung des Stadtgrabens lohnt sich.

Der **Uferpark** ist mit etwa sechs Hektar die größte Gartenfläche des LGS-Geländes mit Wiesen, Prachtstauden und Wechselblor. Unzählige Tulpenzwiebeln setzen jetzt die ersten farbigen Akzente. Beim Verweilen in der Beach-Bar oder beim Entdecken

der großen Spielelandschaft wandert der Blick zum gegenüberliegenden Ufer mit den schneedeckten Gipfeln der Alpen. Die Spielelandschaft überrascht mit einem Perspektivenwechsel: Vom Grund des Sees geht es zum fast drei Meter hohen Mast eines Bootshinauf. Mal befindet man sich unter dem Boot, um im nächsten Moment oben auf dem Deck zu stehen, mit Blick über das Wasser. Der 60 Meter lange Trail bietet für alle etwas.

Wer es vom Spielplatz, den Liegewiesen und dem Seeufer wegschafft, hat die 13 Schaubereiche der **Villengärten** vor sich. Hier sind auch die schwimmenden Gärten. Zum ersten Mal gibt es bei einer LGS begehbarer Grünanlagen auf dem Wasser. Die „Floating-Piers“, deren technische Umsetzung an das Christo-Kunstprojekt am

italienischen Iseosee erinnert, ragen als Halbkreise in den See.

Die **Kapuzinerkirche** bietet in ihrem Inneren eine Bühne für florale Inszenierungen, wo den Besucher alle 14 Tage neue Blumenschauen überraschen. Immer wieder stößt man auf die Schilder „Nette Tafeln“. Sie weisen überall auf dem Gelände auf die Einhaltung von Mindestabständen, das Tragen eines medizinischen Mund-Nasenschutzes und die Hygienevorschriften hin. Ehrenamtliche Lotsen und externe Dienstleister achten auf die Einhaltung der aktuellen Corona-Hygienevorschriften. An den jeweiligen Eingängen dokumentieren Zählampeln die Besucher zur Regulierung der Menschenströme auf dem rund sechs Kilometer langen Rundweg. Auch eine Erhöhung des Bus-Shuttle-Taktes ist vorgesehen.



© Landesgartenschau Überlingen 2020 GmbH Jürgen Heppeler

Attraktive Spielplätze animieren zum Klettern.

ALLES AUF EINEN BLICK

Das machen wir: Ausflug zur Landesgartenschau. Über das elektronische Ticketsystem können Besucher ab 22. März beim Kauf ein Zeitfenster zur Anreise buchen, www.ueberlingen2020.de

Da gehen wir hin: Nach Überlingen an den Bodensee

So kommen wir hin: über die A81 bis zur L195 in Überlingen

Alter: für große und kleine Kinder, kinderwagetauglich

Kosten: Tageskarte Familie klein: 22 Euro; Tageskarte Familie groß: 40 Euro

Einkehr: Unterwegs gibt es viele Möglichkeiten für eine Rast. Auf dem Gelände der LGS gibt es mehrere Einkehrmöglichkeiten

Besonderheiten: Vom 20. Mai bis zum 26. September 2021 sind Lindau und die Region Gastgeber der Bayerischen Gartenschau, www.lindau2021.de