

# luftballon

DIE ELTERNZEITUNG DER REGION STUTTGART



## Raus ins Grüne

### **Urzeit, Mittelalter, Neuzeit**

Entdeckungstouren  
im Stauferland

## Gesundheit und Ernährung

### **Schützender Mantel**

Hautpflege bei  
Babys, Kindern  
und Jugendlichen

## Muttertag/Vatertag

### **Zwischen Windeln und Business- meeting**

Wie Eltern  
ihre Rollen finden

**Mit großem  
Veranstaltungs-  
kalender für  
Familien**







**FALKENSTEINER**  
HOTELS & RESIDENCES

Essen bei Oma  
ist super.  
**Aber Sommer-  
urlaub ist besser.**

In Ihren Falkensteiner Hotels & Residences erleben Sie einen Urlaub, der Sie alles andere vergessen lässt. Umgeben von Bergen oder am Strand – hier bleiben keine Wünsche offen. Jetzt buchen unter [falkensteiner.com/sommer](https://falkensteiner.com/sommer)



dm-digitaler markt GmbH + Co. KG - Am dm-Platz 1 - 76227 Karlsruhe

# Vertrauen

## Kleine Geschenke für das größte Glück

Mit einem Begleiter, der immer an Deiner Seite ist. Freu Dich auf wertvolle Alltags- und Produkttipps, informative Newsletter, passende Coupons und tolle Geschenke – von der Schwangerschaft bis zum 12. Geburtstag Deines Kindes.

Weitere Informationen über die dm-Märkte in Deiner Nähe findest Du unter: [dm.de/store](https://dm.de/store)



Design und Inhalt können von den Abbildungen abweichen.



Kostenlos anmelden:  
[dm.de/glueckskind](https://dm.de/glueckskind)

**glückskind**   
Der Familienbegleiter



## „Eltern werden ist nicht schwer..“

Liebe Eltern,

im Mai wird mal wieder an unsere Mutter- beziehungsweise bei Männern an ihre Vaterrolle gedacht, wenn am 14. Mai der Muttertag und an Christi Himmelfahrt, dieses Jahr am 18. Mai, der Vatertag im Kalender markiert sind. Auch wenn ich an diesem Tag nichts von meinen Kindern erwarte (das war früher anders, als sie noch in der Kita oder der Grundschule waren), so finde ich das Thema jedes Jahr interessant, vor allem wie die heutige junge Elterngeneration denkt und fühlt.

Aber egal ob vor fast 40 Jahren (bei mir) oder heute - die Umbrüche, die durch die Geburt des ersten Kindes im eigenen Leben geschehen, sind enorm und hochemotional, so dass sich vor allem in der ersten Zeit mit dem Säugling heftige Glücksgefühle mit Weinkrämpfen abwechseln können und das eigene Leben durch die Sorge für ein anderes zartes Wesen plötzlich ein ganz anderes ist. Für diesen Prozess der „Mamawerdung“ wird jetzt in Anlehnung zum englischen „matrescence“ der Begriff „Muttertät“ geprägt, über den sich unsere Autorin Christina Stefanou informiert hat und über den man auf der Seite 21 in dieser Ausgabe noch vieles mehr erfährt.

Auch die Väter haben mit der Umstellung des Familienlebens Neues zu bewältigen. Mehrheitlich wollen sie sich aber aktiv in den Familienalltag einbringen, wie unser Artikel auf Seite 20 dieser Ausgabe beschreibt. Wenn ich mir dazu einige Zahlen und Fakten aus dem Väterreport 2021 anschau, so sprechen diese eine klare Sprache: 86 Prozent der werdenden Väter sind bei der Geburt dabei und 48 Prozent der Väter wünschen sich eine partnerschaftliche Aufgabenteilung von Familie und Beruf. Diese Anteile sind inzwischen bestimmt noch weiter gewachsen. Und auch die Politik reagiert auf diese Entwicklung, wenn jetzt über einen bezahlten Urlaub für Väter von mindestens zehn Tagen nach der Geburt nachgedacht wird.

Dies würde den jungen Eltern natürlich helfen, eine gute Grundlage zu schaffen, um als Familie zusammenzuwachsen. Neben dem Partner oder der Partnerin ist aber auch ein Netzwerk wichtig, denn wie schon das afrikanische Sprichwort sagt: „Um ein Kind aufzuziehen, braucht es ein ganzes Dorf.“ Mit unserem Luftballon sind wir vor 25 Jahren gestartet, um Eltern dabei zu helfen, dieses Netzwerk oder „Dorf“ zu finden, so dass das Aufziehen der Kinder etwas weniger beschwerlich wird. Mehr zu unseren Beweggründen und zu unserer Geschichte kann man in der kommenden Jubiläumsausgabe im Juni nachlesen.

*Stefanie Rau-Münz*



## TAG DER WISSENSCHAFT

Campus Vaihingen  
13 – 19 Uhr

- Forschung zum Anfassen und Mitmachen für Groß und Klein.
- Kinderuni „Wie sieht und hört ein selbstfahrendes Fahrzeug?“
- Bachelor-Infotag



Alles  
auf einen  
Blick

2023

13.05.





7

## Streit auf dem Spielplatz



12

## Gesundheit und Ernährung

### Titelthema: Schützender Mantel

Da die Haut von Kindern noch sehr weich, zart und verletzlich ist, sollten wir sie besonders behutsam behandeln. Doch wieviel Pflege ist bei Kindern angebracht? Und welche Mittel sind für Kinderhaut verträglich?



18

## Muttertag / Vatertag Neues Selbstverständnis

### Aktuell

Baden-Württemberg führt „Sprach-Kitas“ fort  
Expertin beantwortet Leserfragen:  
Wie können Kinder für Krisen gestärkt werden?  
„Tag der Wissenschaft“ an der Uni Stuttgart  
Jubiläumsfest in der VHS-Ökostation  
Streitereien auf dem Spielplatz – wie damit umgehen?  
Mitmach-Ausstellung S-Rosenstein – ab 19. Mai auf Tour  
Beruflicher Wiedereinstieg – Infvormittag in Esslingen  
Taufe im Freien, auf dem Turm, an der Quelle

### Dies & Das

### Gesundheit und Erholung

Titelthema: Schützender Mantel - Hautpflege bei Babys, Kindern und Jugendlichen  
So bleiben Kinderfüße gesund  
Pflanzendinks – Ist veganer Milchersatz für Kinder geeignet?  
Superfood – Von Mandel-Snacks bis Rote Bete-Carpaccio  
Schonkost im Krankheitsfall? Kranke Kinder dürfen nach Gespür essen

### Muttertag / Vatertag

Das neue Selbstverständnis moderner Väter  
Muttertät – die Phase des Mamawerdens

### Kultur

Veranstaltungen in der Grabkapelle und auf Schloss Solitude  
Waldzirkusfestival – Workshops für Kinder  
Der neue Kulturpass Stuttgart

### Kultursplitter

### Luftikus

Die kunterbunte Kinderzeitung

### Raus ins Grüne

Titelthema: Entdeckungstouren im Stauerland  
Ausflüge zu Kugelbahnen in der Region  
Die Gartenschau in Balingen  
Naturgenuss in Hechingen am Fuße der Burg  
Felsen, Klängen, Schluchten – Enge Täler, rauschendes Wasser

### Ausflug des Monats

Insektenhotels, Biberburgen und Kugelbahnen –  
Unterwegs auf dem Walderlebnispfad im Bärenbachtal

### Buchtipps

Kinderbücher rund um eine vielfältige  
und gesunde Ernährung

### Veranstaltungskalender

Ausstellungen  
Tageskalender Mai  
Impressum

### Kurse, Beratung, Treffpunkte

Branchenverzeichnis

### Suche & Finde

Kleinanzeigen

24

## Raus ins Grüne

5  
6  
6  
6  
7  
8  
8  
9  
10

### Titelthema: Urzeit, Mittelalter, Neuzeit Entdeckungstouren im Stauerland

An den nördlichen Rand der Schwäbischen Alb, zwischen Fils und Rems, dem Schurwald und dem Kalten Feld schmiegt sich das Stauerland. Der Landstrich zwischen Göppingen, Schwäbisch Gmünd, Heidenheim und Giengen bietet vieles, was die Herzen höher schlagen lässt.



18  
19  
20  
20  
20



## Veranstaltungskalender Mai

21  
22  
24  
26  
27  
27  
28  
30  
31  
32  
32  
50  
52  
53



# Sprache: Schlüssel zur Welt

Baden-Württemberg führt „Sprach-Kitas“ fort



Sprachliche Vielfalt und Verschiedenheit bereichern den Kita-Alltag.

von Anita Dahlinger

In sogenannten „Sprach-Kitas“ werden seit 2016 zusätzliche Fachkräfte eingesetzt, die die Sprachentwicklung gezielt durch alltagsintegrierte Sprachbildung fördern. Das Programm richtet sich vor allem an Kitas mit einem überdurchschnittlich hohen Anteil an Kindern mit sprachlichem Förderbedarf. In Baden-Württemberg gibt es circa 950 Kitas, die vom Bund in diesem Bereich gefördert werden. Ab Juli 2023 sind die einzelnen Bundesländer für die Fortführung des Programms zuständig.

Baden-Württemberg gibt nun grünes Licht und will „Sprach-Kitas“ bis mindestens 31. Dezember 2024 weiterführen. „Sprachförderung ist entscheidend für die weitere Entwicklung der Kinder und effektiver, je früher sie durchgeführt wird. Deswegen wollen wir die wichtige Arbeit der Sprach-Kitas fortführen“, so die Begründung von Staatssekretär Volker Schebesta zur Weiterführung des Programms. Dadurch soll ein wichtiger Grundstein für gesellschaftliche Teilhabe und Bildungsgerechtigkeit gelegt werden. Finanziert wird das Programm mit Mitteln aus dem KiTa-Qualitätsgesetz des Bundes über das Handlungsfeld „Sprachliche Bildung“.

## Bausteine

Folgende Bausteine gehören bei Sprachkitas zum Programm:

### 1. Alltagsintegrierte sprachliche Bildung

Im Kita-Alltag gibt es zahlreiche geeignete Situationen, in denen der Spracherwerb und die Sprachentwicklung inmitten der Lebens- und Erfahrungswelt der Kinder gefördert werden können. Insbesondere beim Essen, Anziehen, Wickeln, Spielen und Vorlesen kann durch Sprache

interagiert werden. Wichtig ist es hierbei, die individuellen Interessen und Kompetenzen der Kinder zu berücksichtigen und die natürliche Sprachentwicklung zu unterstützen.

### 2. Inklusive Pädagogik

Vielfalt und Verschiedenheit bereichern den Kita-Alltag. Die pädagogischen Fachkräfte nutzen diese Vielfalt für eine vorurteilsbewusste Bildung und Erziehung.

### 3. Zusammenarbeit mit Familien

Der Beziehung zwischen den pädagogischen Fachkräften und den Familien kommt eine besondere Bedeutung zu, da Sprachbildung zuerst durch Eltern zuhause stattfindet. Daher ist es wichtig, Familien unterschiedlichster Herkunft willkommen zu heißen, niedrigschwellig in den pädagogischen Alltag einzubeziehen und einen vertrauensvollen Umgang zu pflegen.

### 4. Fachberatung

Der Qualitätsentwicklungsprozess wird durch eine zusätzliche Fachberatung begleitet. Sie qualifiziert die Kita-Leitung und die mit der Sprachentwicklung betraute Fachkraft durch (externe) Fortbildungen und organisiert einen Erfahrungsaustausch zwischen Sprach-Kitas. Außerdem werden Impulse gegeben, wie die zusätzliche Fachkraft das Thema Sprachbildung in die Teams tragen kann.

### 5. Digitalisierung

Durch digitale Medien eröffnen sich neue Möglichkeiten für die Sprachentwicklung und die Interaktion mit den Familien, beispielsweise über mehrsprachige Kinderbücher, digitale Kommunikation und Dokumentation und die Reflexion der pädagogischen Arbeit.

Das „Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend“ stellt unter [www.fruhechancen.de/themen/sprachliche-bildung/bundesprogramm-sprach-kitas/material-aus-dem-bundesprogramm](http://www.fruhechancen.de/themen/sprachliche-bildung/bundesprogramm-sprach-kitas/material-aus-dem-bundesprogramm) Materialien zur Verfügung.

**DMB MIETERVEREIN STUTTGART**

# JULE MIT PAUL

(Alleinerziehende, ihr Boiler wurde zügig repariert)

**WIR SIND FÜR DICH DA. DEIN MIETERVEREIN.**

[mieterverein-stuttgart.de](http://mieterverein-stuttgart.de)

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

@lessingschulen  
@manfred\_ehringer  
\_grundschule  
Zuckerfabrik 7  
70376 Stuttgart

**Nachbarschaftsangebot**

kein Schulgeld für  
70376 für Klasse 5  
ab 2022/23

*Nofall im Alltag?  
Wir helfen!*

## Familienpflege + Haushaltshilfe

**Rufen Sie uns an:**

**im Stadtgebiet Stuttgart**  
0711 286 50 95  
[www.familienpflege-stuttgart.de](http://www.familienpflege-stuttgart.de)  
Kath. Familienpflege Stuttgart e.V.

**im Landkreis Rems-Murr**  
07151 16931 55  
[www.familienpflege-remms-murr.de](http://www.familienpflege-remms-murr.de)  
Kath. Familienpflege Rems-Murr



## Thema: Wie können Kinder für Krisen gestärkt werden?

### Elternfrage:

**Ich habe in meiner Bekanntschaft erlebt, dass einige Kinder durch die Coronapandemie psychisch krank geworden sind. Andere sind dagegen einigermaßen gut durch die Pandemie gekommen. Mein Kind war noch jünger, aber ich frage mich, wie ich es stärken kann, damit es gut durch Krisen kommt?**

### Antwort:

Krisen kommen immer wieder im Leben vor, so natürlich auch bei Kindern. Die letzte wirklich große Krise für unsere Kinder war die Coronapandemie. Es muss aber nicht gleich eine so heftige kommen.

Zuallererst muss gesagt werden, dass man nie sicher sein kann, wie ein Kind Krisen meistert. Aber ich kann als Eltern daran mitwirken, indem ich mein Kind stärke und ihm Werkzeuge an die Hand gebe, die es befähigen, Krisen besser meistern zu können.



Da wäre zum einen, dass Sie Ihrem Kind etwas zumuten und zutrauen. In diesen beiden Verben liegen die Wörter „Mut“ und „trauen“. Trauen Sie Ihrem Kind zu, dass es seine eigenen Angelegenheiten meistern kann.

Trauen Sie Ihrem Kind zu, alleine ins Schulgebäude zu gehen, alleine den Schulranzen zu tragen, selbstständig die Hausaufgaben anzufertigen (vielleicht mit Unterstützung, aber dennoch selbstständig), allein oder mit Freunden den Schulweg zu gehen.

Ganz besonders wichtig ist auch, dass Sie Ihrem Kind zuhören, ohne gleich eine Antwort für eine Frage oder eine Lösung für ein Problem parat zu haben. Auch hier gilt: trauen Sie Ihrem Kind zu, dass es den Mut und die Fähigkeit hat, das Problem selbst lösen zu können. Seien Sie als verlässliche Ansprechperson flankierend zur Seite, falls es Ihre Unterstützung braucht. Wenn Kinder erleben, dass sie in der Lage sind, selbst Antworten auf Fragen oder Entscheidungen sowie Lösungen für Probleme zu finden, stärkt das ihr Selbstvertrauen und sie gewinnen an Mut. Das wiederum gibt ihnen Sicherheit, Probleme auch bewältigen oder eigene Entscheidungen treffen zu können.

### Zur Person:

#### Jutta Schneider

ist Erzieherin, Sozialpädagogin, systemischer Coach. Sie hat sich mit einer Elternberatung selbstständig gemacht, um Eltern in ihrem Elternsein begleiten zu können.

Weitere Informationen erhalten Sie auf ihrer Homepage: [www.schneider-elternberatung.de](http://www.schneider-elternberatung.de)

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

# Forschungsreise

„Tag der Wissenschaft“ an der Uni Stuttgart

S-Vaihingen (akr) - Am 13. Mai findet an der Universität Stuttgart der „Tag der Wissenschaft“ statt und lädt große und kleine Besucher zu spannenden Experimenten, Mitmachaktionen und einem Einblick in die Forschung ein.

Die Universität Stuttgart öffnet am 13. Mai ihre Tore, besser gesagt, ihre Labortüren. Die Besucher und Besucherinnen können sich auf spannende Forschungsthemen, Experimente und Aktionen freuen, bei denen sie direkt mitwirken können.

Für Kinder geht es zum Beispiel um selbstfahrende Fahrzeuge. Das wirft viele Fragen auf. Zum Beispiel: Woher weiß das Auto, dass die Straße frei ist? Oder: Wie erkennt es, dass die Ampel grün oder rot ist? Wer lieber mit den Honigbienen auf die Reise gehen möchte, kann dies im Projekt „Beelife“ virtuell erleben. Vielleicht ist auch der Blick ins Mikroskop spannender, denn da kann man erfahren, was Schwämme, Asphalt, Erdböden, Brennzellen, Pflanzen und Knochen gemeinsam haben. Atemberaubend wird es auch im Gleitschirmsimulator, knifflig bei den mathematischen Bastel- und Knobelaufgaben und lustig, wenn im Schülerlabor beim „Spiel der Kräfte“ die Haare zu Berge stehen.

Diese und viele weitere Themen versetzen Besucher und Besucherinnen ins Staunen und zeigen, womit sich die Studierenden an der Universität beschäftigen.



Wissenschaft zum Anfassen

Gleichzeitig findet an diesem Tag der Bachelor-Infotag statt. Schülerinnen und Schüler ab 16 Jahren können sich hier über die Studiengänge informieren, aber auch weitere Ausbildungsberufe kennenlernen.

Ein nützlicher Begleiter beim Tag der Wissenschaft ist die Veranstaltungsapp. Mit der App kann man nicht nur das Programm ansehen und interessante Programmpunkte markieren, sondern auch besondere Bereiche auswählen, wie zum Beispiel den Themenschwerpunkt „Für Kinder und Familie“.

Tag der Wissenschaft, Universität Stuttgart, Campus Vaihingen. 13. Mai, 13 bis 19 Uhr, [www.uni-stuttgart.de/tag](http://www.uni-stuttgart.de/tag), [www.uni-stuttgart.de/tbw-programm](http://www.uni-stuttgart.de/tbw-programm), [www.uni-stuttgart.de/bachelor-infotag/](http://www.uni-stuttgart.de/bachelor-infotag/)

# Geburtstagsparty

Buntes Programm für Jung und Alt in der VHS-Ökostation

**S-Nord (Ist) – Am 14. Mai hat jeder, der es noch nicht zur Ökostation der Volkshochschule (VHS) geschafft hat, die Gelegenheit, sie von ihrer besten Seite kennenzulernen. Denn sie feiert zusammen mit der Umweltakademie ein großes Jubiläumsfest.**

Die Ökostation Wartberg der VHS-Stuttgart liegt mitten im Grünen und doch zentral in der Stadt. Mit einem vielfältigen Kursprogramm hat sie zum Ziel, einen Bezug zu Umwelt und Natur herzustellen.

Das Geburtstagsfest startet mit einer Begrüßungsrede und musikalischer Unterhaltung um 14 Uhr. Im Anschluss gibt es ein großes Mitmachangebot für Groß und Klein, bei dem nicht der Konsum, sondern Freude und Informationen rund um einen nachhaltigen Lebensstil im Mittelpunkt stehen.

Für viel Abwechslung sorgen die Partner der Ökostation, die sich auch am Mitmachangebot beteiligen. Das sind unter anderen der BUND Stuttgart, Lastenrad Stuttgart, das Amt für Umweltschutz und Slow Food. Außerdem gibt es kleine Exkursionen durch den Sinnesgarten zu verschiedenen Themen, zum Beispiel zum insektenfreundlichen Garten, zu Tieren im Garten oder zur Permakultur. Spiel-o-Top bietet eine Bambusbaustelle an, weitere Spiel- und Bastelangebote und eine süße und salzige kulinarische Verköstigung aus dem Backhaus



Schauen, was die Bienen machen

dürfen nicht fehlen. Kinder können zudem auch eigene Leckereien im Backhaus zubereiten. Außerdem wird der Seminarraum der Ökostation zum Kino: In ihm werden Filme von NaturVison zu sehen sein

Wer möchte, kann unliebsame Kleidungsstücke oder Pflanzen zum Tausch mitbringen, die im Zelt bei einer Pflanzen- und Kleidertauschbörse gegen andere Stücke eingetauscht werden können. Ein DJ lässt den Abend angenehm ausklingen. Das Fest endet um 19 Uhr.

Jubiläumsfest der Ökostation mit Sinnesgarten, 14. Mai, 14-19 Uhr, Wartberggelände am Löwentor, Wilhelm-Blos-Str. 129, S-Nord, <https://vhs-stuttgart.de/vhs-oekostation>



# Stress auf dem Spielplatz

Von Schubserinnen und Schaufeldieben



„Das ist mein Laster!“ - Auseinandersetzungen auf dem Spielplatz gehören dazu.

von Borjana Zamani

**Es ist Frühling - endlich das Kind auf dem Spielplatz sich austoben lassen und dabei kurz entspannen und plaudern. Noch läuft alles gut. Doch plötzlich: Tränen und Streit.**

Zwei Freundinnen spielen. Die Kleinere ist das Hündchen. Die Größere ist die Hundebesitzerin und kommandiert herum. Das Spiel - von lustig zu grob. Die Kleine fällt böse hin und weint, sie wurde als „Hündchen“ fest an der Leine gezogen. Die Große lacht, den Schmerz hat sie nicht mal bemerkt. Irgendwann beruhigt sich „das Hündchen“ und spielt weiter mit. Doch bald kommt es wieder in eine ähnliche Situation, die immer „aus Versehen“ passiert und von der Stärkeren scheinbar unbeachtet bleibt.

## Immer wieder aus Versehen

Wir haben Regina Weissenstein von der psychologischen Beratungsstelle für Familie und Jugend des Landkreises Esslingen gefragt, wie lange Eltern solch einer Situation zuschauen sollen. „Wenn für ein schwächeres Kind Gefahr besteht, ist ein schnelles Einschreiten von Erwachsenen wichtig“, erklärt sie. Zum Beispiel, wenn die Leine des „Hündchens“ um dessen Hals gebunden wird, das Werfen von Steinen oder das Schubsen vom Klettergerüst. Dabei sollte man vermeiden, das stärkere Kind körperlich anzugreifen, so Weissenstein.

Es könne aber auch hilfreich sein, zunächst zu beobachten. Denn Rollenspiele sind für alle beteiligten Kinder eine wichtige Chance zum Lernen sozialer Kompetenz. Wenn das Kind zu schnell aus der schwierigen Situation geholt werde, lerne es nicht, Konflikte selber gut zu lösen. Eine Umleitung des Spiels zum Beispiel durch den Einbau weiterer hilfreicher Rollenfiguren wäre in so einem Fall förderlicher.

## Der Kampf um die Schaukel

Wenn geteilt werden muss, wird es oft kompliziert. Das eine Kind wartet, das andere hört nicht auf zu schaukeln. Selbst ein mutiges „Ich will auch mal“ hilft nicht. Eltern können die Stimme des Kindes durch Wiederholung verstärken oder es

ermuntern, nochmal laut zu sagen, was es möchte, schlägt Weissenstein vor. Sie könnten auch mit beiden Kindern auf Augenhöhe ein Zeitkontingent zur Nutzung der Schaukel aushandeln. „Wichtig ist, dass Kinder außerhalb dieser überfordernden Situation positive soziale Erfahrungen machen.“ Zum Beispiel, beim nächsten Spielplatzbesuch oder auch wenn zu Hause kindgerechte Mitsprache ermöglicht wird, könne ein Kind die eigenen Handlungsmöglichkeiten einüben und erweitern.

## Eltern gegen Eltern

Ungemütlich wird es, wenn „Verteidiger-Eltern“ zur Seite ihres Kindes stehen. Wie sollen wir mit ihnen umgehen, fragen wir die Beraterin. Eltern können auch für andere Eltern eine Vorbildfunktion haben, indem sie vermeiden, ebenfalls in eine Verteidigungsposition zu gehen und gemeinsam versuchen, einen Kompromiss zu finden, sagt sie.

Sollte die Situation nicht lösbar sein, sollte man dem eigenen Kind neutral erklären, warum man sich zurückzieht und dessen Aufmerksamkeit auf ein anderes Spiel umleiten. „Wenig hilfreich ist es, über andere Eltern und deren vermuteten Erziehungsstil zu urteilen oder diese dafür anzugreifen“, mahnt Weissenstein.

## Die „Täter-Kinder“

Meist achten wir darauf, dass das eigene Kind gerecht mit den anderen umgeht. So tut es besonders weh, Klagen über sein Verhalten zu bekommen. Dann wäre hilfreich, das „Täter-Verhalten“ in der Situation anzusprechen: „Ich habe gesehen, die Schaukel war dir besonders wichtig. Das Kind, dem du die Schaukel weggenommen hast, hat sich nicht wohlfühlt. Hast du das bemerkt?“ Auch ein Gespräch mit unbekanntem Eltern könne Wege bereiten für einen besseren Umgang mit schwierigen Situationen. Außerhalb dieser Situationen unterstützen Eltern ihr Kind, indem sie es positiv anerkennen, wenn es teilen kann. Nicht hilfreich sei, das Kind andauernd kritisch zu beobachten und zu ermahnen.

*Kostenlose, datensichere, anonyme Onlineberatung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung: <https://eltern.bke-beratung.de>*

**Jutta Schneider**  
ELTERNBERATUNG  
zuhören und begleiten

## Fühlen Sie sich häufig überfordert?

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

**Nehmen Sie gerne Kontakt mit mir auf:** Friedrichstr. 10 · 73770 Denkendorf  
Mobil: 0160 -1 18 15 99  
bei DIALOGO - Praxis für Logopädie

[www.schneider-elternberatung.de](http://www.schneider-elternberatung.de)

**Du bist einzigartig**

## der milchzahn.com

FILDERSTADT · GERLINGEN · STUTTGART

## Wohlfühlatmosphäre und Sicherheit für Ihre Geburt

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

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

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

**bewerbung@klinikum-esslingen.de**

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

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

Termine unter: **www.klinikum-esslingen.de**

**FOCUS TOP**  
NATIONALE FACHKLINIK  
2022  
RISIKOGEBURT & PRÄNATAL-DIAGNOSTIK  
IN KOOPERATION MIT FACT-FIELD



(0711) 887 64 10

# Musikschule Eberhard

Gemeinsam Faszination  
Musik erleben.

Gruppenunterricht  
für Kinder von  
3 Monaten bis 4 Jahre.

www.musikschule-eberhard.de

**Einfach Englisch lernen!** **Englischkurse für:**

- Erfahrung seit 2003
- in Stuttgart-West und Stuttgart-Degerloch
- Kleinkinder-Spielgruppe
- Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Business-Englisch
- Senioren

**ab sofort bieten wir Online Kurse an!**

**Speak!**  
EINFACH ENGLISCH LERNEN

Polly Mai-Jennings • Fon: 0711 888 01 73 • www.speak-stuttgart.de

**VERLOSUNG:**

Das Pedalo-Classic, das wir in der April auf Social Media verlost haben hat Katharina Rohlf aus Stuttgart gewonnen.

die Kindervilla

- bilinguale Kinderkrippen, Preschool & Kindergärten

Für Eltern:  
hello@die-kindervilla.de

Für Bewerber:innen:  
jobs@die-kindervilla.de

www.die-kindervilla.de | 0711 674 00 574

Jetzt schon **Termin** vormerken:

# TAUFFESTE '23

24. & 25. Juni

**VIELE GRÜNDE, EIN SEGEN  
DEINE TAUFE**

**Informationen**  
zu allen Orten,  
Zeiten und Feiern  
finden Sie unter  
**www.stuttgart-evangelisch.de**

# Stadtentwicklung mitgestalten

Mitmach-Ausstellung S-Rosenstein geht ab 19. Mai auf Tour



Mit Stiften und Papier den neuen Stadtteil mitplanen

von Leonore Rau-Münz

**Stuttgart – Kleine und große, junge und nicht mehr ganz so junge Stuttgarter und Stuttgarterinnen sind aufgerufen, sich am größten Stadtplanungsprojekt in der Stuttgarter Innenstadt aktiv zu beteiligen.**

Nach der Inbetriebnahme des künftigen Hauptbahnhofs eröffnet sich für Stuttgart und seine Bevölkerung eine Gelegenheit, die nur wenige Großstädte erhalten. Durch die frei werdenden Gleisflächen soll auf insgesamt 85 Hektar mitten im Zentrum der neue Stadtteil Stuttgart-Rosenstein entstehen. Dieser soll ein lebendiger und vielfältiger Ort werden, dessen Charakter dem Leitbild der gemischten Stadt entspricht.

Wohnen, Arbeiten, Lernen und kulturelles Erleben gehen fließend ineinander über. Die Schaffung von bezahlbarem und gefördertem Wohnraum für Menschen aus allen gesellschaftlichen Schichten wird durch zahlreiche Grünflächen und begrünte Innenhöfe ergänzt, die sich zu neuen Treffpunkten entwickeln sollen. Außerdem soll ein Drittel des Wohnbaus für gewerbliche Nutzungen zur Verfügung stehen, so dass sich Arbeiten und Leben verzahnen können. Und auch die Themen

„Nachhaltigkeit“ und „zukunftsweisendes Mobilitätskonzept“ spielen eine wichtige Rolle, denn Stuttgart will bis 2035 eine klimaneutrale Stadt werden.

„Wir alle sind aufgerufen, uns aktiv an der Planung dieses Projekts zu beteiligen, damit der neue Stadtteil mit Leben gefüllt wird, dann kann Stuttgart-Rosenstein eine Experimentierfläche für neue gemischte Wohnformen werden“, betont Frank Schöttle, Leiter der Kommunikation von S-Rosenstein. Am 19. Mai wird die Mitmach-Ausstellung auf dem Schlossplatz aufgebaut und gegen 16.30 Uhr mit einem Bühnenprogramm eröffnet. Danach gibt es eine Einführung in die Ausstellung, begleitet von einem Glücksrad mit Gewinnen und einem Coffeebike für Warm- und Kaltgetränke. Ab dem Folgetag, Samstag, den 20. Mai, werden Beteiligungs-Workshops und Mitmachaktionen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene angeboten.

*Unterwegs in die Zukunft, Mitmachausstellung Stuttgart-Rosenstein, 19. bis 21. Mai, Schlossplatz, S-Mitte, am Sa, 20. Mai, findet um 16 Uhr ein Workshop für Kinder statt.*

*Weitere Termine:  
7. bis 9. Juli, Mitternachtstraße, S-Nord,  
15. bis 17. September, Marktplatz S-Bad Cannstatt,  
22. bis 24. September, Marienplatz S-Süd,  
www.rosenstein-stuttgart.de*

# Wann, wenn nicht jetzt?!

Beruflicher Wiedereinstieg – Infvormittag in Esslingen

**Esslingen (sr) - Am Mittwoch, den 10. Mai, können sich Interessierte im Forum Esslingen über Möglichkeiten des beruflichen Wiedereinstiegs beraten lassen.**

Für alle, die wieder in ihren Beruf einsteigen möchten, die sich verändern oder weiterentwickeln wollen, veranstalten das Referat für Chancengleichheit und das Amt für Wirtschaft gemeinsam mit überregionalen Organisationen einen Infvormittag. „Wann, wenn nicht jetzt?“, heißt die Veranstaltung am Mittwoch, 10. Mai, von 8.30 bis 13 Uhr im Forum Esslingen, Schelztorstraße 38. Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Ein Wiedereinstieg ins Berufsleben nach einer längeren Pause bringe einige Herausforderungen mit sich, berichtet Jitka Sklenarova: „Deswegen

unterstützen wir alle Interessierten auf diesem Weg und geben ihnen ganz konkrete Tipps an die Hand“, sagt Esslingens Beauftragte für Chancengleichheit.

So gibt es Vorträge zur Jobsuche und Bewerbung, zu Unterstützungsangeboten, aber auch zu rechtlichen Fallstricken beim Wiedereinstieg in Teilzeit. Zudem sind Messestände aufgebaut. Auch für die Veranstaltenden ist ein erfolgreicher Wiedereinstieg wichtig: „Vor dem Hintergrund des allgemeinen Fachkräftemangels spielt die Erleichterung der Reintegration von potenziellen Arbeitskräften in den Arbeitsmarkt eine wichtige Rolle“, betont Christine Clement-Wiegand, Leiterin des Amts für Wirtschaft.

*Wann, wenn nicht jetzt?! Mittwoch, 10. Mai, 8.30 - 13 Uhr, für Interessierte jeglichen Alters, Forum Esslingen - Zentrum für Bürgerengagement, Schelztorstr. 38, Esslingen. Teilnahme kostenfrei, www.esslingen.de/frau-beruf*



# Taufe im Freien, auf dem Turm, an der Quelle

Die Evangelische Kirche lädt im Juni zu öffentlichen Tauffesten ein.

Stuttgart (sr) - Am Wochenende 24. und 25. Juni findet bundesweit die Aktion „Deine Taufe“ der Evangelischen Kirche Deutschland (EKD) statt.

Auch die Kirchengemeinden in Stuttgart beteiligen sich. Wir haben uns mit dem Mitorganisator, Pfarrer Friedrich Alexander July, über die Idee unterhalten, große Tauffeste in der Öffentlichkeit zu veranstalten.

## Herr July, taufen lassen kann man sich in jeder Kirchengemeinde. Warum hat die EKD nun diese Aktion ins Leben gerufen?

Wir wissen, dass nicht alle evangelischen Kirchenmitglieder ihre Kinder taufen lassen. Das hat verschiedene Gründe. Auffällig ist aber, dass es gleichbleibend eine hohe Zustimmung zur Taufe gibt, die Taufzahlen aber sinken. Für viele Menschen scheinen unsere Kirchentüren eben nicht niedrigschwellig genug zu sein. Außerdem wissen viele Kirchenmitglieder in einer Großstadt wie Stuttgart gar nicht mehr, zu welcher konkreten Kirchengemeinde sie gehören. Hier kommen nun Tauffeste ins Spiel, die ihren besonderen Reiz aus der Verbindung zwischen ungewohntem Ort und bewährter Tradition gewinnen und gerade auch für kirchendistanzierte Menschen attraktiv sind.

## Was wird an diesen Tagen konkret stattfinden?

Neben vielen kleineren und größeren Tauffesten und Taferinnerungsgottesdiensten der einzelnen Kirchengemeinden wird es ein großes Tauffest rund um den Stuttgarter Fernsehturm geben. Das Fernsehturmtauffest organisiere ich im Auftrag von Stadtdekan Schwesig mit einem engagierten Team von Ehren- und Hauptamtlichen.

Wir finden, dass sich der Fernsehturm als eines der Wahrzeichen Stuttgarts gut für eine Erinnerung an die Taufe eignet und auch wunderbar die Verbindung zum Himmel ausdrückt.

Am Samstag, den 24. Juni, von 10 bis circa 17 Uhr wird rund um den Stuttgarter Fernsehturm und auf dem Turm jede Stunde ein 20-minütiger Gottesdienst mit der Band der KesselKirche gefeiert. Danach wird die Taufgesellschaft (max. 15 Gäste pro Täufling) auf die Eventebene des Fernsehturms gefahren. Dort gibt es drei Taufstationen mit sechs Taufen pro Stunde. Kosten und Organisation der Verpflegung und der Aufzugskarten der Tauffamilien übernimmt – in Kooperation mit der



Pfarrer July tauft auf 144 Metern Höhe.

Fernsehturmgastronomie Leonhardts – die Evangelische Kirche in Stuttgart. Wer möchte, kann – auf eigene Kosten – ein spezielles Taufmenü im Leonhardts bestellen. Insgesamt sind an diesem Tag etwa 40 Taufen möglich.

## An wen richtet sich Ihr Angebot?

An Familien, die ihre Taufe mit einem bunten Fest feiern wollen. An Familien, die die hohen Ausgaben für ein großes Familienfest scheuen (die Kirche übernimmt das Catering!) oder auch an Alleinerziehende und Familien mit kleiner Verwandtschaft.

## Müssen sich die Familien vorher anmelden oder kann man einfach so vorbeikommen?

Eine vorherige Anmeldung wäre gut. Man kann gerne mit mir Kontakt aufnehmen, wenn man sich für das Fernsehturmtauffest interessiert (friedrich.july@elkw.de). Am besten kommt man zu unseren Informationsabenden in der Schlosskirche im Alten Schloss am Dienstag, den 23. Mai, um 19 Uhr oder am Samstag, 27. Mai, um 16 Uhr.

### ZUR PERSON:



**Friedrich Alexander July**, 40 Jahre, verheiratet, vier Kinder.  
Gemeindepfarrer in Stuttgart-Sillenbuch und Referent von Stadtdekan Søren Schwesig.

### TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

Infos zu Anmeldeformalitäten und Teilnahme unter:  
[www.stuttgart-evangelisch.de](http://www.stuttgart-evangelisch.de).  
Dort gibt es auch Infos zu den weiteren Tauffesten, zum Beispiel auf dem Stuttgarter Rotenberg oder an der Mombachquelle  
Infos auch auf „Deine Taufe“ unter:  
[www.deinetaufe.de](http://www.deinetaufe.de)

Den Menschen sehen.

# „SCHULE neu gedacht

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

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

 Nikolauspflanze



Wir finden die Perle, die Ihren Haushalt zum Glänzen bringt!

Wir vermitteln zuverlässige, erfahrene und vertrauenswürdige Haushälterinnen in Teil- und Vollzeit.

Ich berate Sie gerne.  
Melanie Ostheimer | Inhaberin

 AGENTUR  
**Mary Poppins**  
Personalvermittlung für Privathaushalte

Naststr. 23 (im Römerkastell)  
70376 Stuttgart  
Tel.: (0711) 490 65 845 10  
[www.agenturmarypoppins.de](http://www.agenturmarypoppins.de)



## FAMILIENPFLEGE UND HAUSHALTSHILFE

IM STADTGEBIET STUTTGART

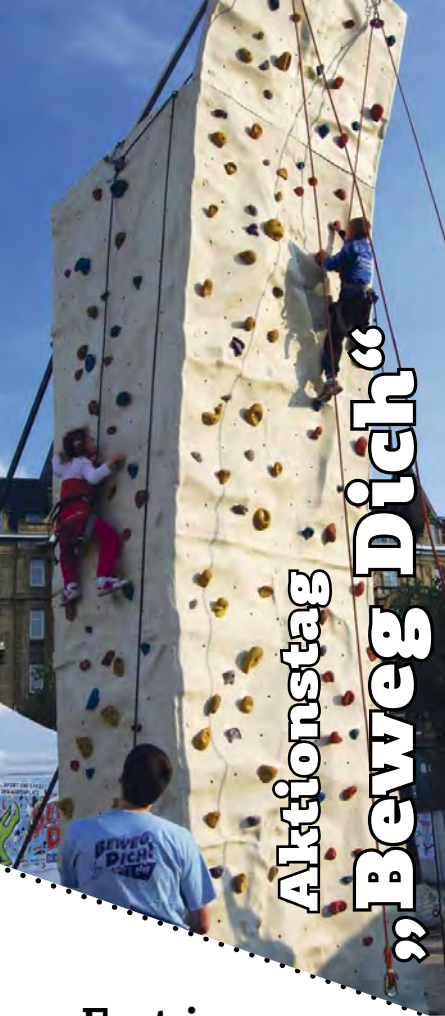
RUFEN SIE UNS AN:  
0711 2865095



KATHOLISCHE FAMILIENPFLEGE STUTTGART e.V.

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





## Einen Tag auspowern

Am Samstag, den **13. Mai**, findet auf dem Marienplatz im Stuttgarter Süden das Stadtteilstfest „Beweg Dich“ statt. Die Stuttgarter Jugendhausgesellschaft will damit die Spiel- und Bewegungsangebote, die es in ihren Kinder- und Jugendhäusern gibt, vorstellen. Der Marienplatz verwandelt sich an diesem Tag für Kinder, Jugendliche und Familien von 11 bis 18 Uhr zu einem riesigen Spielplatz mit einem Mix aus Bewegungs- und Kreativangeboten. Rund um den zentralen Kletterturm kann man biken, skaten oder Soccer spielen, aber auch Unbekannteres, wie Bogenschießen, Kickerbike oder Artistenräder ausprobieren. Ein Kreativangebot für den anstehenden Muttertag, Breakdance, eine große Spielfläche der Mobifanten, das Free-Fit-Mobil und der Youth-Space sorgen für eine Fülle von Anregungen für die ganze Familie.



## Großes Kinderfest

### zum Saisonbeginn



Anlass zum Feiern gibt es genug: Der Rems-Murr-Kreis wird 50 Jahre alt. Das Jubiläum steht unter dem Motto „Miteinander lebenswerter“. Dazu gehören auch die Jüngsten im Kreis. Sie sind am **1. Mai** Mittelpunkt des Saisonstarts im Schwäbischen Wald. Zur Saisoneroöffnung gibt es für die ganze Familie wieder viel zum Erkunden und Mitmachen. Unter anderem können Groß und Klein sich beim Schiffebauen am Bach ausprobieren, Stockbrot backen, basteln, werken oder beim Rolliparcours in eine andere Welt eintauchen. Um 14 Uhr ist es dann soweit: die 9. Schwäbische WaldFee wird feierlich in ihr Amt eingesetzt.



KinderNaturErlebnisFest, Montag, 1. Mai, 11 bis 17 Uhr, Berglen-Rettensburg, rund um das Gelände der Eintracht Rettensburg e.V., Schwäbischer Wald Tourismus e.V., [www.schwaebischerwald.com](http://www.schwaebischerwald.com)

## Fest im Sattel

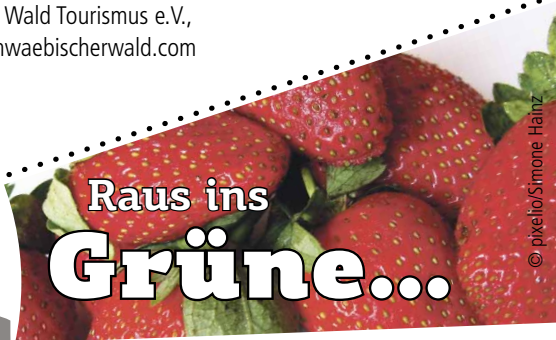


Der Ludwigsburger Pferdemarkt von **Freitag, 19. bis Sonntag, 21. Mai** begeistert nicht nur Pferdefreunde: Vergnügungspark, Pferdeshowprogramm, Shetty-Turnier, großer Krämermarkt, Kunsthandwerk und vieles mehr. Publikums Lieblinge sind die Dackel, die am Samstag beim Dackelrennen antreten. Schon mal von Hobby-Horsing gehört? Der neue Trendsport aus Finnland geht in Disziplinen, wie Dressur oder Springreiten an den Start. Dabei werden Hobbyhorses – bei uns auch Steckenpferd genannt – verwendet. Mit Hobbyhorse-Verleih zum Ausprobieren. Am Sonntag ist historischer Festumzug durch die Innenstadt. Mit dabei sind herausgeputzte Pferde, beeindruckende Gespanne und fantasievoll gestaltete Kutschen, die Ludwigsburgs Stadtgeschichte zum Leben erwecken.

253. Ludwigsburger Pferdemarkt, Freitag, 19. bis Sonntag, 21. Mai, auf der Bärenwiese in Ludwigsburg. <https://visit.ludwigsburg.de/start/events/ludwigsburger-pferdemarkt.html>



# Dies & Das



## Raus ins Grüne...

...heißt es in diesem Monat auf unseren Schwerpunktseiten 12 bis 17. Und das passt natürlich ganz famos, denn gerade im Mai, wenn die Bäume wieder ausschlagen, zieht es uns nach draußen in die grüne Natur. So werden wir euch auf unseren Social-Media-Kanälen zusätzlich noch schöne Tipps für Unternehmungen im Freien geben, zeigen euch, wo man wieder die leckeren roten Früchte ernten kann, denn es ist endlich wieder „Erdbeerzeit“ und wir werfen einen Blick auf den Mutter- und Vater- tag – mit der Frage: Ist das noch was für mich? Nicht verpassen dürft Ihr die „Buchtipps von Barbara“, die Euch auf Insta, seit neuestem im Videoformat, an jedem zweiten Mittwoch im Monat tolle Bücher präsentiert. Wer sie mal selber kennenlernen möchte, sollte am **14. Mai** unbedingt nach Bietigheim fahren - da feiert ihr LieblingsBuchladen sein 2-jähriges Bestehen! Dafür herzlichen Glückwunsch vom Luftballon-Team!

**Neues aus der Social-Media-Redaktion**

## Lieblingsstücke

### für die Ewigkeit – Design with a smile

Handbemalte Keramik und liebevolle Accessoires - dafür steht die Designmarke und der Onlineshop Mila Design. Die Firma mit Sitz in Nürnberg unterhält gute Freundschaften und langjährige Partnerschaften mit Handwerkskünstlern aus dem Norden Thailands, wo die Keramik in vielen Arbeitsschritten von Hand gefertigt und bemalt wird. Dabei entstehen unverwechselbare Unikate voller Emotion und Herz, die durch ihre Qualität besonders langlebig und nachhaltig sind.

Jetzt den Onlineshop entdecken: [www.mila-design.com](http://www.mila-design.com)



Viel Spaß beim Durchklicken wünschen Euch wie immer Christina, Paula und Sabine

luftballon\_stuttgart  
 LuftballonStuttgart



## Familienfest rund ums Bergsteigen

Am **14. Mai** veranstaltet die Ortsgruppe Leonberg der DAV Sektion Stuttgart wieder das beliebte Engelbergsteigen. Bei dem Familienfest dreht sich alles rund ums Klettern und Bergsteigen.

Eine spannende Spaß- und Experimentieralltag, von der Engelbergwiese zur Altstadt mit Quizfragen und betreuten Stationen auf dem Weg sind geplant.

Für 3 Euro kann man bei der Anmeldung ein Tourenheft mit einer Skizze zum Verlauf der Route und allen Quizfragen erwerben. Mut und Experimentierfreude darf bei den verschiedenen Mitmachaktionen gezeigt werden. Zum Beispiel beim Klettern am Turm, beim Prusiken an einem Baum oder beim Abseilen an einer Mauer. Die Aufgaben können von jedem gemeistert werden und werden von erfahrenen Bergsportlern betreut.

Am Ende - im Rahmen des gemütlichen Ausklangs ab 17.30 Uhr - werden die besten Quiz-Teilnehmer bei der Siegerehrung belohnt. Der Erlös des Events geht an die Nepal-Hilfe.

© DAV Sektion Stuttgart



## Irisfest auf den Feldern

Iris sind wahre Trockenkünstler, ideal für regenarme Sommer und trockene Böden. In lila, gelb, zartweiß und vielen Farbnuancen bilden sie eine tolle Blütenpracht im Garten. Auf den Feldern vom CampoVerde Einkaufsgarten wird ein ganzes Wochenende dieses außergewöhnliche Gartengeschöpf gefeiert. Es gibt neue besondere Farbvarianten, Pflege- und Pflanzhinweise und Tipps, welche Pflanzenpartner besonders gut dazu passen. Dazu gibt es kulinarische Köstlichkeiten, viele Aktionen - auch für Kinder - sowie einen kleinen, aber besonderen Markt.

Irisfest, **Sa, 13. und So, 14. Mai** - mit verkaufsoffenem Sonntag, CampoVerde Einkaufsgarten, Im Kornfeld 4, Möglingen, [www.haeussermann.com](http://www.haeussermann.com)



## Starke

### Aktionen



Zwischen Anfang Mai und Mitte Juni finden zum ersten Mal die Kinderstark-mach-Wochen der katholischen Kirche in Stuttgart statt.

Das Programm „Kinderstärke(n)“ wurde erschaffen, um Kinder und Jugendliche gestärkt ins Leben zu schicken.

Angeboten werden hier Materialien für Kitas und Schulen, um über Rechte zu informieren, und zu zeigen, wie man diese einfordert. Daraus entstanden nun die Aktionswochen. Überall in Stuttgart wird es dazu vielfältige Angebote, Aktionen, Ausstellungen, Gottesdienste und Gespräche geben.

Den Auftakt macht ein Familiengottesdienst am **7. Mai**, der im Aktivpark Bergheide in Bad Cannstatt stattfinden wird. Neben dem Gottesdienst erwartet die Besucher und Besucherinnen ein Picknick, ein Fahrradparcours der Polizei, Spielangebote, sowie die Mitmachausstellung „Petze – echt klasse“, die über sexuellen Missbrauch und Gewalt informiert und Prävention fördert.

Weitere Aktionen werden in den folgenden Wochen stattfinden, zum Beispiel ein Gartenaktionstag, oder der Mädchenaktionstag am 13. Mai, mit verschiedenen Workshops für Mädchen zwischen acht und 14 Jahren.

[www.kath-kirche-stuttgart.de/leben/kinder-familie/kinder-staerken](http://www.kath-kirche-stuttgart.de/leben/kinder-familie/kinder-staerken)



## Kindertag in der Wilhelma

Am Pfingstmontag, den **29. Mai**, gibt es für die kleinen Wilhelma-Fans von 10 bis 16 Uhr viel zu erleben. Dann feiert der Zoologisch-Botanische Garten seinen jährlichen Kindertag mit tollem Mitmachprogramm und vielen Attraktionen.

Als größtes Highlight warten auf der Wiese bei den Flamingos mehrere Hüpfburgen auf die Kleinen. Neben den Spielplätzen und Stationen der Kinderturnwelt ist auch die Rollende Kinderturnwelt mit einem spielerischen Bewegungsparcours vor Ort. Auszubildende der Wilhelma zeigen, wie man Pflanzen richtig eintopft, die Teddyklinik Tübingen ist vor Ort. Es wird gezaubert, ein Seifenblasenkünstler ist unterwegs und die Kids können sich beim Kinderschminken selbst in ein Tier verwandeln. Außerdem kann man die Helden aus der beliebten Kinderserie „Paw Patrol“ live treffen.

Alle Angebote sind im Eintrittspreis enthalten. Kinder unter 6 Jahren haben wie immer freien Eintritt. [www.wilhelma.de](http://www.wilhelma.de)

## Im Waldheim mitarbeiten

Die Arbeiterwohlfahrt Stuttgart (AWO) engagiert sich als Verband der freien Wohlfahrtspflege seit vielen Jahren für Menschen, die auf Unterstützung angewiesen sind, unabhängig von Herkunft, sowie politischen oder religiösen Überzeugungen. Im Freizeitbereich für Kinder und Jugendliche bietet die AWO Stuttgart Waldheimerferien und Freizeiten auch für Familien mit geringem Einkommen an. Die AWO Stuttgart sucht engagierte junge Menschen ab 16 Jahren, die in den Sommerferien in den Waldheimen mitarbeiten wollen und Lust haben, mit Ideen und Kreativität spaßige und spannende Ferienwochen für Kinder und Jugendliche zu gestalten. Wer mitarbeiten möchte, wird an mehreren Wochenenden vorbereitet und geschult. Für die Mitarbeit gibt es eine Aufwandsentschädigung, ein kostenloses Schülerferienticket und sowie freie Verpflegung. Das Engagement kann als Praktikum anerkannt werden.

Interessierte können sich unter [waldheim@awo-stuttgart.de](mailto:waldheim@awo-stuttgart.de) oder 2106145 melden. Weitere Info: [www.awo-stuttgart.de](http://www.awo-stuttgart.de)



© AWO Stuttgart



# Gesundheit und Ernährung

## Schützender Mantel

Hautpflege bei Babys, Kindern und Jugendlichen

von Cristina Rieck

**Die Haut ist ein wichtiges Sinnesorgan des Menschen, denn sie schützt den Körper vor vielerlei Umwelteinflüssen. Da die Haut von Kindern noch sehr weich, zart und verletzlich ist, sollten wir sie besonders behutsam behandeln. Doch wieviel Pflege ist bei Kindern angebracht? Und welche Mittel sind für Kinderhaut verträglich?**

Die Haut ist nicht nur das größte Organ des Menschen, sondern auch das schwerste. Bei einem Erwachsenen sind das im Durchschnitt vierzehn Kilogramm! Sie schützt den Körper vor Hitze, Licht, Verletzungen und Infektionen. Ähnlich wie ein Goretex-Stoff bietet sie Schutz, ist aber gleichzeitig durchlässig. Sie besteht aus drei Schichten: der Oberhaut, der Lederhaut und der Unterhaut. Bereits ein halbes Jahr nach der Geburt sind diese Hautschichten auch bei Kindern vollständig

entwickelt. Allerdings ist ihre Struktur eine andere, denn die äußerste Schicht ist viel dünner und die Zellen weniger dicht angeordnet als bei Erwachsenen.

### Barrierefunktion – wieviel baden muss sein?

Da die Hautschutzbarriere bei Säuglingen noch nicht ausreichend ausgebildet ist, ist es wichtig, sie regelmäßig einzucremen. „Dabei sollten die Eltern möglichst mit einer Creme oder Salbe ohne Duftstoffe arbeiten, um die Entstehung von Kontaktallergien zu vermeiden“, rät Dr. med. Anna-Marie Küppers, Fachärztin für Dermatologie und Oberärztin am Zentrum für Dermatologie am Klinikum Stuttgart. Denn die dünne Babyhaut nimmt Substanzen, mit denen sie in Berührung kommt, schneller auf und sie können leichter bis in tiefere Hautschichten eindringen.

Zusätzlich rät Küppers, Babys nur zweimal wöchentlich zu baden. Wenn mal ein zusätzliches Baden notwendig ist, weil die Windel nicht gehalten hat, sei das natürlich

möglich, allerdings sei dann besonders auf eine gute Rückfettung der Haut zu achten. „Wichtig ist, dass die Haut nicht trocken aussieht, sich weich anfühlt und auch das Kind ein wohliges Gefühl hat“, so Küppers.

Auch wenn sie nicht schäumen wie Fertigprodukte, gibt es eine Reihe natürlicher Badezusätze, die auch Baby- und Kinderhaut schonend pflegen: Natronpulver hilft gegen Juckreiz, ebenso Buttermilch, Honig, Sahne oder Olivenöl. Bei diesen Badezusätzen ist es auch kein Problem, wenn die Kleinen mal etwas Wasser schlucken.

### Empfindliche Babyhaut – was tun bei Windeldermatitis

Im ersten Lebensjahr kommt es häufig zu einer Windeldermatitis, einer entzündlichen Erkrankung, bei der Hautrötungen und wundte Stellen im Bereich unter der Windel entstehen. Sie entsteht durch das feuchtwarme Milieu an dieser Stelle und sollte laut Küppers mit einfachen Mitteln behandelt werden: „Häufiges Windelwechseln und möglichst viel Luft an die

Haut kommen lassen“, empfiehlt die Dermatologin, „und zum Aufbau der Hautbarriere eine dünne Zinkpaste auftragen“.

Auch hier sei es wichtig, nur klares Wasser oder, wenn notwendig, Seifen ohne Alkohol und Duftstoffe zur Reinigung zu verwenden.

### Kinderhaut

Auch bei etwas älteren Kindern ist die Haut sehr empfindlich. Aber weder Jungs noch Mädchen benötigen spezielle Reinigungsmittel, auch nicht im Genitalbereich. Warmes Wasser mit wenig Seife ist auch hier ausreichend und bei leichten Rötungen ist wiederum Olivenöl ein wahres Wundermittel.

### Allergien

Da Kleinkinder nach Küppers nicht zu Kontaktallergien neigen, reiche es, wenn „Eltern auf Nahrungsmittel achten, die das Hautbild ihrer Kinder verschlechtern. Dies sind häufig Zitrusfrüchte oder andere säurehaltige Nahrungsmittel und scharfe



Speisen.“ Eine spezielle Diät sei aber erst zu empfehlen, wenn eine Allergie nachgewiesen worden sei. Vorbeugend empfiehlt Küppers aber, Säuglinge vier Monate ausschließlich zu stillen und nicht vor Vollendung des vierten Lebensmonats mit der Einführung von Beikost zu beginnen.

### Neurodermitis

Bereits bei Säuglingen, aber auch bei Kindern und Jugendlichen ist die häufigste Hauterkrankung die Neurodermitis. „Charakteristisch für die Erkrankung sind ein quälender Juckreiz und extrem trockene Haut“, erklärt Küppers. Ihr Aussehen verändere sich mit dem Lebensalter: Während Säuglinge meist „nässende Rötungen im Gesicht und an den Beuge- und Streckseiten von Armen und Beinen haben, sind bei älteren Kindern und Jugendlichen vor allem die Beugeseiten wie Ellenbeugen, Handgelenke und Kniekehlen mit rötlichen, feinen Schuppen bedeckt“, beschreibt die Dermatologin. Behandlungsmethoden gibt es viele, doch da bei einer Neurodermitis viele Faktoren eine Rolle spielen, ist sie nicht leicht zu behandeln oder gar zu heilen.

Ein alternativer Ansatz ist die systemische Hyposensibilisierung (SHS) nach Dr. Peter Liffler, der aufgrund jahrelanger Forschungen davon ausgeht, dass der Neurodermitis eine Hochsensibilität zugrunde liegt, die auf der Haut zum Ausdruck kommt. Im Gegensatz zu anderen Methoden, die Auffälligkeiten der Haut versuchen zu unterdrücken, soll nach Liffler „die Hochsensibilität des erkrankten Kindes durch einen adäquaten Umgang verändert werden“, erklärt Bianca Gaissert aus dem Vorstand des Vereins Netzwerk innovative Neurodermitis-Versorgung (NINV e.V.).

Der Verein hilft Eltern von Kindern mit Neurodermitis, „die Krankheit besser zu verstehen und daraufhin anders mit dem Kind umzugehen“, so Gaissert. Aus diesem Grund hat sie zusammen mit anderen Vereinsmitgliedern einen Leitfaden erarbeitet, nach dem Eltern sich in der Behandlung ihrer Kinder richten können. Es gehe darum, die „Ursachen der Neurodermitis in den Griff zu bekommen, anstatt die Krankheit durch medikamentöse Unterdrückung der Krankheitssymptome zu bekämpfen“, erklärt die Vorständin.

### Sonnenbrand

Ein Sonnenbrand ist natürlich nie gesund für die Haut, aber besonders bei Kindern unter zwölf Jahren kann ein Sonnenbrand zu schweren Folgeschäden der Haut auch im Erwachsenenalter führen. Da die Kinderhaut noch viel empfindlicher ist als die eines Erwachsenen, ist sie ganz besonders vor UV-Strahlung zu schützen. Die Empfindlichkeit der dünnen Kinderhaut in der Sonne wird durch ihre geringe Pigmentierung verstärkt. Und auch die Melanozyten, die Zellen, in denen das Melanin gebildet wird, sind zwar bereits vorhanden, arbeiten jedoch noch nicht in vollem Umfang. „Im Sommer sollten Kinder zwischen 12 und

15 Uhr nicht in die Sonne gehen“, betont Küpper darum. Auch sei es ratsam „neben einer geeigneten Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 50 einen textilen Lichtschutz wie T-Shirts sowie Nacken- und Ohrenschutz zu nutzen.“

Wenn sich die Haut bereits rötet von der Sonne, ist es wichtig, sie zu kühlen. Dazu legt man feuchte Tücher auf die betroffenen Stellen oder zieht einfach ein nasses T-Shirt an. Auf keinen Fall aber sollten die Kinder sich im See oder Meer abkühlen, denn im Wasser wirken Sonnenstrahlen durch die Spiegelungen auf der Haut verstärkt. Wahre Wunder wirken auch Quarkwickel, denn der kühle Quark wirkt gleichzeitig entzündungshemmend. „Bei großflächigen, schweren Sonnenbränden oder Bläschenbildung sollten die Kinder aber unbedingt von einem Arzt versorgt werden“, rät Küppers dringlich. Und dann heißt es abwarten und viel trinken, um den Flüssigkeitshaushalt der Haut wieder auszugleichen.

### Akne

Besonders Kinder etwa ab dem neunten Lebensjahr und Jugendliche haben Probleme mit Akne auf ihrer Haut. Die sogenannte Akne Vulgaris entsteht durch verstopfte Talgdrüsen, die normalerweise Talg absondern, um Haut und Haare zu schützen und geschmeidig zu halten. Aufgrund von hormonellen Veränderungen in der Pubertät verstopfen diese Drüsen leichter und es entstehen Pusteln, Pickel und Mitesser, die meist im Gesicht und manchmal auch auf dem Rücken oder Dekolleté zu sehen sind.

Gerade für Heranwachsende ist dies oft ein Problem, da sie besonderen Wert auf ihre äußere Erscheinung legen. Doch es gibt kein Wundermittel, das die Akne weglässt, vielmehr sollten Betroffene „die Haut zweimal täglich mit milden Syndets, das sind gut verträgliche, synthetische Waschsubstanzen, oder klarem Wasser reinigen“, rät Küppers. „Zur Rückfettung der Gesichtshaut kann eine für Akne geeignete Creme oder ein Gel verwendet werden.“ Und eines sollte klar sein: Pickelquetschen und Make-Up sind verboten, da beides die Bildung von Mitessern fördert. Eine ausgewogene Ernährung mit wenig Milchprodukten und Schokolade verbessert oft schon die von Akne befallene Haut. Auch bei Akne empfiehlt Küppers die Therapie durch einen Hautfacharzt, besonders um die für Akne typische Narbenbildung zu vermeiden.

### TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

Zentrum für Dermatologie, Phlebologie und Allergologie, Klinikum Stuttgart, S-Bad Cannstatt, Priebnitzweg 24, Tel. 0711 27801, [www.klinikum-stuttgart.de](http://www.klinikum-stuttgart.de)

Netzwerk innovative Neurodermitis-Versorgung e.V. i.G., Infos und Kontakt online unter [www.ninv.de](http://www.ninv.de)



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

**PHYSIOTHERAPIE**  
FÜR SÄUGLINGE · KINDER · JUGENDLICHE · ERWACHSENE

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

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

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



**SCAN**

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



**Weisheitszähne sanft entfernen**

Weisheitszahn-Experten mit 25 Jahren Erfahrung:

- kürzere Eingriffsdauer
- geringere Schwellung
- weniger Schmerzen
- auch im Dämmer Schlaf möglich

Jetzt unverbindlich Beratungstermin vereinbaren



**ORS**

ORS Praxisklinik für Oralchirurgie  
Höhenstraße 16, 70736 Fellbach  
0711 5 77 08 20  
[info@ors-praxisklinik.de](mailto:info@ors-praxisklinik.de)  
[www.ors-praxisklinik.de](http://www.ors-praxisklinik.de)



Kostenlose Parkplätze.  
Gut mit Straßenbahn U1 erreichbar.



# Wo drückt der Schuh?

So bleiben Kinderfüße gesund



Barfußpfade fördern den Aufbau einer gesunden Fußmuskulatur.

von Isabelle Steinmill

**Viele Erwachsene leiden unter Fußfehlstellungen, die Auswirkungen auf den ganzen Körper, die Muskulatur und die Knochen haben können. Daher möchten viele ein besonderes Augenmaß auf die Kinderfüße legen. Auf was kann man achten, damit Füße gesund bleiben?**

„Am wichtigsten ist die richtige Schuhgröße“, weiß Prof. Dr. Wirth, ärztlicher Direktor der Orthopädie des Olgahospitals im Klinikum Stuttgart. Die Schuhe müssten vor allem ausreichend groß, aber auch nicht zu groß sein. Im Internet findet man immer wieder den Verweis auf zwölf Millimeter Spielraum, den die Zehen eines Kindes mindestens haben sollen. Er rät außerdem von Schuhen mit einer zu festen Sohle ab. Hat

ein Kind breite Füße, solle man unbedingt darauf achten, dass der Kinderfuß auch in der Breite entsprechend Spielraum habe. Für Kleinkinder hält er flexible, knöchelhohle Schuhe für die richtige Wahl. Aus Sicht des Arztes dürfen Schuhe auch gerne weitervererbt werden, sofern sie passen.

Wirth empfiehlt, möglichst viel ohne Schuhe zu gehen. Barfußgehen und „strümpfig“ zu laufen oder der Gang in weichen Schläppchen fördere den Aufbau einer gesunden Fußmuskulatur und sei vor allem auch für Kinder wichtig. Da Barfußgehen nicht immer möglich ist, können Barfußschuhe eine Alternative zum engen Schuh sein. Sie bieten meistens ausreichend Platz für die Zehen und haben eine flexible Sohle. Was den Gang betrifft, empfiehlt Wirth, mit der Ferse aufzutreten und dann den Fuß abzurollen und mit dem Vorfuß abzustoßen.

## BARFUSSPFADE::

**Park mit allen Sinnen- Gutach**, Hauptstraße 103, 2,1 Kilometer Barfußpfad mitten in einem Landschaftsschutzgebiet, geöffnet 1. April bis 23. Oktober, im April 11-18 Uhr, 1. Mai bis 13. September 10-19 Uhr, 14. September bis 30. September 10-18 Uhr, 1. Oktober bis 23. Oktober 11-17 Uhr, Eintritt Kinder 4,50 Euro, Erwachsene 6,50 Euro, [www.parkmitallensinnen.de](http://www.parkmitallensinnen.de)

**BarfußPark Dornstetten**, (Foto links) zwischen Horb und Nagold im Schwarzwald, 2,4 Kilometer Barfußpfad. Geöffnet 1. Mai bis 15. Oktober täglich von 9 - 20 Uhr, Eintritt frei, Parkgebühr 4 Euro (für drei Stunden), Grillplatz und Kiosk vorhanden, außerdem können über die Homepage Führungen und Kindergeburtstage gebucht werden. [www.dornstetten.de/barfusspark](http://www.dornstetten.de/barfusspark)

**Barfußpfad Tieringen**, auf der Schwäbischen Alb, Nähe Balingen, ca. 1 km langer Pfad, auf dem durch die verschiedenen Beläge, wie Sand, Kies und Schlamm die Fußreflexzonen stimuliert werden. Der Pfad ist ganzjährig frei zugänglich und kostet keinen Eintritt, es gibt auch eine Grillstelle. Die Anfahrt ist im Ort ausgeschildert. Online findet man auch einen Plan des Pfades. [www.kohlraisle.de/barfusspfad.php](http://www.kohlraisle.de/barfusspfad.php)

**Erleb-Dich-Pfad Hechingen**, Parkplatz befindet sich an der Ecke Weilheimer Straße / Schillerstraße. Von dort ist der Fußweg zum Startpunkt im Feilbachtal ausgeschildert. Der Pfad ist rund einen Kilometer lang und täglich von 8 bis 21.30 Uhr geöffnet. Die Fußwaschanlage ist ab Mai geöffnet, der Eintritt ist frei. [www.zollernalb.com/attraktionen/erleb-dich-pfad-hechingen](http://www.zollernalb.com/attraktionen/erleb-dich-pfad-hechingen)

**Barfußpfad Ötisheim**, am nördlichen Ortsrand direkt beim Naturfreundehaus im Kohlplattenwald (Maulbronner Str.

100, Ötisheim), Parkplätze entlang der Zufahrt zum Naturfreundehaus, alternativ von der S-Bahnstation Ötisheim in etwa 20 Minuten zu Fuß erreichbar. Ca. 1,5 km langer, abwechslungsreicher Pfad, geöffnet von Mai bis Oktober 7 bis 21 Uhr, Eintritt frei. <http://barfusspark.info/parks/oetisheim.htm>

**Barfußpfad Schömberg**, ab Parkplatz Mahdsbrunnen, 75328 Schömberg, ausgeschildert. Circa 800m langer Pfad, von Mai bis Oktober geöffnet, der Eintritt ist frei. [www.schoemberg.de/naturerlebnis/barfusspfad](http://www.schoemberg.de/naturerlebnis/barfusspfad)

**Barfußpfad in Schlat**, Herzstück des „Waldaktivpfades“, der am Wanderparkplatz „Eiche“ in Schlat an der K1426 startet. Der Pfad ist 2,5 km lang, mittendrin befinden sich 900m Barfußpfad. [www.schlat.de/de/leben/waldaktivpfad-im-schlater-wald](http://www.schlat.de/de/leben/waldaktivpfad-im-schlater-wald)

**Im Sinnesgarten der VHS in Stuttgart** gibt es auch einen Barfußpfad. Dieser ist vergleichsweise kurz, in Zusammenhang mit der Gartenanlage lohnt sich der Ausflug trotzdem. Der Eintritt ist frei, der Garten ist außerhalb von Kursen der Volkshochschule Di und Fr 14 bis 17 Uhr geöffnet. Der Eingang befindet sich in der Wilhelm-Blos-Str. 129 in Stuttgart. Infos zum Angebot des Sinnesgartens unter <https://vhs-stuttgart.de/vhs-oekostation>

**Barfußpfad im Tennental** bei Deckenpfronn. Die Wanderung auf dem Sinnespfad rund ums Tennental ist rund drei Kilometer lang. Die direkte Straße vom Tennental bis zum Beginn des Sinnespfades ist wenig befahren und asphaltiert und daher auch für Kinderwagen geeignet. Lesen Sie mehr darüber in unserer letzten April-Ausgabe oder auf [www.tennental.de](http://www.tennental.de)

## Let's explore together

Adventure ist das Sandalendesign, auf das aktive Junioren gewartet haben. Diese Sandale bietet Halt, Atmungsaktivität und Selbstvertrauen, wenn man den ganzen Tag unterwegs ist.

Adventure ist salzwasserabweisend, schnell trocknend und maschinenwaschbar. Kommen Sie und wählen Sie Ihre Adventure!

# VIKING

[vikingfootwear.com](http://vikingfootwear.com)



Die Adventure Sandale ist für Kinder und Junioren sowie in einer Variante für Erwachsene erhältlich.



# Pflanzendrinks statt Milch

Ist der vegane Ersatz auch für Kinder geeignet?



© pixelio.de / segovax

Drink aus pflanzlichen Proteinquellen, wie Sojabohnen und Mandeln

von Isabelle Steinmill

**Pflanzendrinks aus Soja, Hafer, Mandeln und viele andere Sorten erfreuen sich großer Beliebtheit. Viele Erwachsene greifen wegen der schlechten Ökobilanz und inakzeptabler Haltungsbedingungen immer weniger zur Milch. Allerdings sind nicht alle veganen Drinks gleichermaßen nachhaltig und es empfiehlt sich, auch auf die Inhaltsstoffe zu achten. Gerade in Barista-Varianten sind Phosphate enthalten. Wenn Kinder keine Kuhmilch trinken, gilt es dafür zu sorgen, dass ihr Kalziumbedarf trotzdem gedeckt wird.**

Laut verschiedener Studien lassen sich pflanzliche Milchalternativen sehr viel klimaschonender herstellen als Kuhmilch. Im globalen Durchschnitt (Deutschland schneidet dabei etwas günstiger ab) hat die Herstellung von nur einem Liter Milch einen Einfluss auf unser Klima wie fast zweieinhalb Kilogramm Kohlendioxid. Das sind in etwa so viel Treibhausgase wie bei der Verbrennung von einem Liter Benzin entstehen.

Auch wenn der Reis- und Mandelanbau viel Wasser verbraucht: In der Gesamtbetrachtung schneiden selbst Mandel- und Reismilch in ihrer Ökobilanz günstiger ab als Kuhmilch. Wem vor allem die Nachhaltigkeit am Herzen liegt, der sollte darauf achten, dass die Mandeln in Europa angebaut werden oder gleich auf Soja- oder Hafermilch zurückgreifen, deren Herstellung weniger Ressourcen verbraucht. Vor allem Hafer ist diesbezüglich empfehlenswert, zumal der Anbau regional erfolgt. Das Soja für Drinks stammt meist aus Europa und sein Anbau führt nicht zur Abholzung des Regenwaldes. Auch „Milch“ aus Hanf kann klimaschonend erzeugt werden, allerdings ist sie deutlich weniger in den Supermarktregalen vertreten.

## Gesundheitlicher Aspekt

Dr. Enninger, ärztlicher Direktor für Pädiatrie 2 im Klinikum Stuttgart, hält die Idee, sich

überwiegend pflanzlich zu ernähren, grundsätzlich für erstrebenswert. So könne man auch Milch durch Alternativen ersetzen. Er weist jedoch darauf hin, dass gerade bei kleinen Kindern ein Kalziummangel entstehen könnte, zumal Kuhmilch in der Regel deren wichtigste Kalziumquelle sei. In konventionellen Pflanzendrinks dürfe sinnvollerweise Kalzium zugesetzt sein, dies gelte jedoch nicht für die Bio-Variante, dort sei die Kalzium-Substitution nicht erlaubt. Wichtige Kalzium-Lieferanten neben der Milch könnten Joghurt und Quark, sowie Käse sein. Für Säuglingsnahrung sei nur Kuh-, Ziegen- und Sojamilch zugelassen. Hafer-, Mandeldrink und Co. seien für Säuglinge weder zugelassen noch empfohlen.

Er rät in diesem Kontext, auf Sojamilch nur in medizinisch begründeten Fällen zurückzugreifen, zumal Sojabohnen Eiweiße enthalten würden, die ähnlich wirken wie weibliche Hormone, sogenannte Phytoöstrogene. Wer seine Kinder ohne Kuhmilch ernährt, sollte darauf achten, dass die pflanzlichen Eiweiße möglichst von verschiedenen Quellen stammen, um die biologische Wertigkeit zu steigern. Auf die Frage hin, ob zu viel Milchkonsum für Kinder schädlich ist, weiß der Arzt: „Wenn Kinder viel Milch trinken, essen sie oft weniger, was zu einem Eisenmangel führen kann, weil Milch kein Eisen enthält.“ Außerdem mache Milch im Übermaß oft Verstopfung. Grundsätzlich sei aber gegen Milch in Maßen nichts einzuwenden bei einer ansonsten vielseitigen Ernährung. Milch gelte dabei als Nahrungsmittel und nicht als Getränk. Eine Laktose-Intoleranz komme bei Säuglingen praktisch gar nicht und bei Kleinkindern nur sehr selten vor.

Ein Ökotest-Bericht zu Haferdrink vom Dezember 2021 kommt zu dem Schluss, dass Verbraucher unbedingt einen Blick auf die Liste der Inhaltsstoffe werfen sollen. Gerade den Barista-Varianten seien als Säureregulator und zugunsten einer besseren Konsistenz und Schaumqualität oftmals Phosphate zugesetzt. Die Bio-Varianten würden stattdessen auf Öl zurückgreifen, was weniger gesundheitsschädlich sei. Auch Vitaminzusätze sind laut des Berichts unnötig.



## BARFUSSPARK

DORNSTETTEN - HALLWANGEN

# FÜHLVERGNÜGEN

- LÄNGE: 2,4 KM
- ÜBERRASCHENDE MATERIALIEN
- VON 1. MAI - 15. OKTOBER VON 9 - 20 UHR GEÖFFNET
- EINTRITT KOSTENLOS





Tourist-Information · Marktplatz 2 · 72280 Dornstetten  
Tel. 07443 9620-30 · info@dornstetten.de  
[www.dornstetten.de](http://www.dornstetten.de) · [www.barfusspark.de](http://www.barfusspark.de)



GEGEN  
ONLINESUCHT  
HILFT KEIN  
HOKUSPOKUS.  
REHA HEISST  
DAS ZAUBERWORT.

Fragen Sie Ihren Kinderarzt oder informieren Sie sich über eine Kinder- und Jugend-Reha der Deutschen Rentenversicherung unter [kinderreha.driv.info](http://kinderreha.driv.info) oder in Ihrem Regionalzentrum Stuttgart / Böblingen:  
**Telefon 0711 848-30614**



Mehr Infos und zum Antrag





# Superfood ist super - oder?

Von Mandel-Snacks bis Rote Bete-Carpaccio

von Andrea Krahl-Rhinow

„Superfood“ ist zum beliebten Begriff in der Lebensmittelindustrie geworden. Es klingt nicht nur toll, es soll auch toll wirken. Gemeint sind Lebensmittel, die einen hohen Anteil an Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien aufweisen. Oft sind diese Produkte jedoch importiert. Aber es gibt auch heimische Nahrungsmittel, die nicht nur viele Vitamine und Vitalstoffe enthalten, sondern auch vielseitig verwendbar sind und aus denen leckere Gerichte gezaubert werden können.

Superfood klingt gesund. Die Lebensmittel unter diesem Namen vermitteln dem Verbraucher, dass sie einen positiven Beitrag für die Gesundheit leisten können. Das stimmt an sich auch, doch aufgepasst, Superfood ist ein reiner Marketingbegriff, nicht geprüft und nicht geschützt. Oft verbergen sich hinter dem Begriff importierte Lebensmittel. Sie sind zwar nicht ungesund und haben meist auch einen hohen Nährstoffgehalt, doch die meisten (importierten) Superfood-Produkte sind viel teurer als heimische, in denen ebenfalls viele der positiven Inhaltsstoffe stecken. „Deutschland ist kein Vitaminmangelnd und es sind keine exotischen Früchte notwendig, um unseren täglichen Nährstoffbedarf zu decken“, sagt Antje Gahl, Ökotrophologin und Sprecherin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Das Europäische Informationszentrum für Lebensmittel hat eine eigene Bezeichnung für Superfood: Lebensmittel, insbesondere Obst und Gemüse, die aufgrund ihres Nährstoffgehaltes einen höheren gesundheitlichen Nutzen als andere Nahrungsmittel haben und zudem entzündungshemmend, aktivierend und zellschützend wirken.

## Alternativen

Die Verbraucherzentrale rät, dass man bei der Entscheidung für ein Superfood neben den Aspekten der Gesundheit auch auf den Einfluss auf die Umwelt und Gesellschaft in den Anbauregionen achten sollte. Die langen Transportwege, teilweise per Flugzeug oder (tief)gekühlt, sorgen für eine schlechte Klimabilanz zahlreicher exotischer Superfoods. Und wenn traditionelle Lebensmittel wie Quinoa plötzlich zum Superfood werden, kann das dazu führen, dass statt kleinbäuerlicher Landwirtschaft plötzlich riesige Monokulturen entstehen. Die erhöhte Nachfrage führt außerdem zu höheren Preisen, so dass sich die Bevölkerung ihr ureigenstes Lebensmittel unter Umständen nicht mehr leisten kann. Als Superfood gelten unter anderen Goji-Beeren, Asai- und

Chiasamen, Avocado, Kakao, Amaranth und Spirulina.

Aber es gibt auch viele regionale Alternativen, die bei uns im Land angebaut werden oder zumindest aus europäischem Anbau stammen. Auch sie gehören zum Superfood.

## Superfood Mandeln



Mandeln sind eine basische Schalenfrucht mit einfach gesättigten Fettsäuren und vielen Ballaststoffen mit probiotischen Eigenschaften, die für eine gesunde Magen-Darm-Flora sorgen. Ihre zahlreichen Vitalstoffe stärken die Knochen und schützen das Herz. Mandeln können übrigens auch Heißhungerattacken reduzieren. Am besten auf Mandeln aus europäischen Anbaugebieten zurückgreifen.

## Rezept Gebrannte Mandeln

Gebrannte Mandeln schmecken auch in der warmen Jahreszeit. Sie sind schnell gemacht. Mandeln in der Pfanne anrösten, eine Prise Zucker dazu (am besten Rohrohrzucker) und nach Belieben etwas Zimt oder auch Zitronenschalen (einer ungespritzten Zitrone).

## Rezept Mandelpesto

Gleich noch ein zweites Mandelrezept, das gleichzeitig auch die wertvollen Nährstoffe der Petersilie enthält. Für ein Mandelpesto benötigt man 50 g Mandeln, 3 Bund Petersilie, 2 Knoblauchzehen, 50 g geriebenen Parmesankäse, 150 ml Olivenöl, Salz und Pfeffer. Die Petersilie wird ganz klein geschnitten, die Mandeln klein gehackt und in der Pfanne mit etwas Olivenöl und klein geschnittenen Knoblauch angeröstet. Danach wird alles zusammen vermengt und schmeckt lecker auf Spaghetti oder Pellkartoffeln.

## Superfood Heidelbeeren



Heidelbeeren sind reich an vielen

Nährstoffen und an Anthocyanen. Diese können das Wachstum krebsartiger Zellen im Dickdarm verlangsamen oder sogar abtöten. Heidelbeeren enthalten aber auch Antioxidantien, die dem Gedächtnisverlust vorbeugen und die Hirnfunktion stärken. Aber: Heidelbeeren sollten aus einheimischen Gefilden kommen und sind somit eher im Sommer und Herbst empfehlenswert.

## Rezept Heidelbeer-Quark

Für den Quark benötigt man 500 g Magerquark, 300 g Heidelbeeren, 2 EL flüssigen Honig und etwas Zimt. Quark mit Milch oder Wasser glattrühren, die Hälfte der Heidelbeeren pürieren und mit den Zutaten verrühren, dabei können die Kinder sehr gut helfen! Die Restlichen Beeren am Schluss dazugeben.

## Superfood Rote Bete



Rote Bete ist vom Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzen zum Gemüse des Jahres 2023 und 2024 erkoren. Zu recht, denn Rote Bete enthält wichtige B-Vitamine, Folsäure und eine ganze Bandbreite an Mineralstoffen, darunter Eisen und Betain. Außerdem hat die Knolle positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System. Der Verzehr von Rote Bete wirkt zudem entzündungshemmend, blutbildend und steigert die kognitive und physische Leistung.

## Rezept Rote Beete-Carpaccio

Mit kaum einem anderen Gemüse lässt sich so gut farblich arbeiten wie mit der Roten Bete. Es gibt auch die sogenannte Bunte Bete, die nicht nur rot, sondern auch orange und weiß gefärbt ist und auch eine kunstvolle Maserung bieten kann.

Die Rote oder Bunte Bete schälen und in ganz dünne Scheiben schneiden. Sie können roh angerichtet oder kurz blankiert werden. Auf einem Teller servieren - etwas Schafkäse darüber krümeln und in der Pfanne geröstete Walnüsse, die mit etwas Honig karamellisiert wurden, darüber streuen. Als Dressing empfiehlt sich ein Vinaigrette aus Olivenöl, Essig, Senf, Salz, Pfeffer und etwas Zucker.

## Superfood Leinsamen

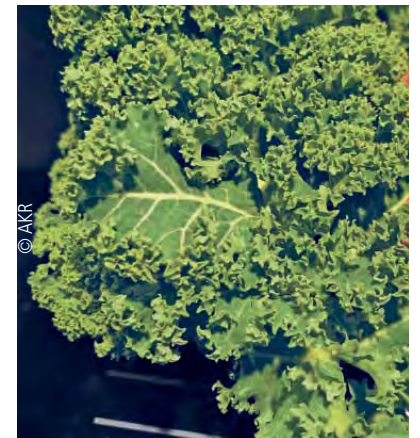
Leinsamen sind eine tolle Alternative zu Chiasamen und verfügen ebenfalls über mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega 3) und Proteine. Leinsamen haben einen hohen Nährstoffgehalt und fördern die Verdauung durch den hohen Ballaststoffanteil.

## Rezept Leinsamen-Müsli



Jeweils eine Hand voll Leinsamen, geschrotet und ungeschrotet als Körner, zwei Hand voll Haferflocken, eine Hand voll klein geschnittener Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln) und ein Esslöffel Ahornsirup gut mischen und auf dem Blech im Ofen 10-15 Minuten bei 180 Grad leicht anrösten. Passt perfekt zu Naturjoghurt mit Früchten.

## Superfood Grünkohl



Grünkohl wird auch Braunkohl oder Krauskohl genannt. Er gehört zu der Familie der Kreuzblütengewächse und gilt als typisches Wintergemüse. Er lässt sich aber auch sehr gut einfrieren. Grünkohl hat von allen Lebensmitteln den höchsten Gehalt an Betacarotin und einen sehr hohen Gehalt an Vitamin C.

## Rezept Grünkohlchips

Der Grünkohl wird gewaschen, getrocknet und in kleine Teile gezupft. Dann in einer Schüssel mit etwas Olivenöl und etwas Ahornsirup gut durchkneten (auf eine 1 Liter Schüssel etwa jeweils 1 EL). Dann den Kohl auf ein Blech verteilen und im Ofen bei 100 Grad etwa eine halbe Stunde knusprig werden lassen.



# Schonkost im Krankheitsfall?

Kranke Kinder dürfen nach Gespür essen



© istockphot.com/Violetta Stoimenova

Schonkost ist auch bei einem Magen-Darm-Infekt nicht nötig - das Kind soll essen, worauf es Lust hat.

von Isabelle Steinmill

Viele kranke Kinder haben kaum Appetit und verlangen nicht nach Nahrung. Solange sie ausreichend trinken, ist dies für ein paar Tage auch in Ordnung. Es spricht aber nichts dagegen, die Kinder essen zu lassen, worauf sie Lust haben. „Schonkost“ beschleunigt weder den Heilungsprozess noch verschlimmert Nahrung die Symptome. Leitend bei der Auswahl sollten die Vorlieben der Kinder und der gesunde Menschenverstand sein.

## Ausreichend trinken

Zu wenig Wasser wird für Kinder schnell lebensbedrohlich, weil sie mehr Wasser über die Lunge und die Haut verlieren als Erwachsene. Das hat mit dem Verhältnis von Körperoberfläche zum Gewicht zu tun. Je jünger die Kinder sind, desto höher das Risiko „auszutrocknen“. Daher sollten Kinder immer ausreichend trinken, besonders bei Erbrechen oder Durchfall. Dr. Enninger, Ärztlicher Direktor der Pädiatrie im Klinikum Stuttgart, empfiehlt bei leichten Durchfallerkrankungen

zwei Drittel natriumreiches Mineralwasser mit einem Drittel Apfelsaft zu vermischen. Generell ist es erlaubt, Säfte, Milch und Tee neben Wasser zu verabreichen. Hauptsache, die Kinder trinken und man achtet auf ausreichenden Salzgehalt der Getränke. Deswegen ist purer Tee nicht besonders geeignet.

„Bei einem Magen-Darm-Infekt sollten, je nach Schweregrad, die Flüssigkeitsverluste durch Elektrolytlösung ersetzt werden“, weiß Dr. Enninger. Um keine Fehler zu machen, empfiehlt er die Fertiglösungen aus der Apotheke. „Wenn jemand die Elektrolytlösung selbst herstellt, muss man unbedingt darauf achten, dass man nicht den Zucker mit dem Salzgehalt verwechselt. Vereinzelt haben wir im Klinikum schon Kinder mit einer Salzvergiftung behandelt.“

## Keine Schonkost

Selbst bei einem Magen-Darm-Infekt könnten Kinder essen, was sie möchten. Es sei nicht notwendig, auf „Schonkost“ zurückzugreifen. Spätzle mit Soße oder Spaghetti mit Tomatensoße seien gut geeignet und würden gerne gegessen. In Maßen seien sogar Pommes in Ordnung, wenn es einem Kind danach gelüftet. „Es gibt keine Durchfalldiäten. Gekochte Karotten, geriebener Apfel oder Banane lassen vielleicht den Stuhl etwas fester erscheinen und haben einen psychologischen Effekt, aber sie verkürzen die Krankheit nicht.

Eltern sollten während einer Erkrankung nur keine neuen Lebensmittel einführen. Die Durchlässigkeit der Schleimhäute im Darm ist dann größer und so könnten Allergien getriggert werden“, so Dr. Enninger. Tendenziell sei es gut und wichtig, etwas zu essen, weil geschädigte Dünndarmzellen achtzig Prozent der Kalorien über den Darm bekommen würden. Durch Diäten würde man die Zellen „verhungern“ lassen und die Krankheit sogar verlängern. Kinder sollten auf keinen Fall mit unliebsamer Nahrung gequält werden, wenn sie krank sind.



© pixabay / Myriams Fotos

Viel Trinken ist bei Krankheit wichtig.

Kinderchirurgische Gemeinschaftspraxis

G. Hrivatakis, Dr. med. Th. Heim

Fachärzte für Kinderchirurgie

Ambulante Operationen  
Ultraschall

Wir sind auch in den Ferien  
für Sie da!

Tel. 0711 / 24 86 591

Fax 0711 / 24 83 84 80

www.kinderchirurgie-praxis.de



Olgastr. 57A  
70182 Stuttgart



KIEFERORTHOPÄDISCHE PRAXIS

Dr. Ingeborg Kretschmer-Schneider &  
Dr. Frank Schneider

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

WOLLGRASWEG 23 | D-70599 STUTTGART

TELEFON 0711 - 451 65 55 | FAX 0711 - 451 65 56

INFO@KFO-SCHNEIDER.DE | WWW.KFO-SCHNEIDER.DE

A woman with long dark hair is smiling and holding an open book. The book cover features the title 'DIE GENIALE KOCHSCHULE FÜR KINDER' and an illustration of children cooking. A white speech bubble next to her says 'Empfohlen von: Sarah Wiener Stiftung'. The background is a bright, indoor setting with large windows.

Foto © Sarah Wiener Stiftung, Zeichnung © Daniela Sonntag

## Weckt die Freude am gemeinsamen Kochen!

Begeistert Kinder für eine vielseitige und nachhaltige Ernährung

Dieses illustrierte Kinder-Kochbuch begeistert Kinder für eine vielseitige und nachhaltige Ernährung und einen wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln. Es enthält 70 einfache Rezepte mit gezeichneten Schritt-für-Schritt-Anleitungen: Vom Pfannkuchen über Nudelsaucen bis hin zu Salaten.

Edith Gätjen  
Die geniale Kochschule für Kinder  
2023.  
204 S., 70 Abb., kart.  
19,99 € [D] / 20,60 € [A]  
ISBN 978-3-432-11281-7  
Auch als E-Book

Bequem bestellen über  
[shop.thieme.de/  
geniale-kochschule](http://shop.thieme.de/geniale-kochschule)  
versandkostenfrei innerhalb Deutschlands

TRIAS



# Zwischen Windeln und Businessmeeting

Das neue Selbstverständnis moderner Väter

von Corinna Fuhrmann

**Am 18. Mai ist es wieder soweit ... Vatertag! Ein mittlerweile etablierter Brauch zu Ehren aller Papas, Daddys und Vatis im Ländle – Grund genug, das neue Selbstverständnis moderner Väter und ihre Sichtweise zum Thema Familienleben ein wenig genauer unter die Lupe zu nehmen.**

Wilhelm Busch dichtete einst „Vater werden ist nicht schwer. Vater sein dagegen sehr.“ Dass insbesondere der zweite Teil seiner Aussage auch heutzutage nach wie vor große Aktualität besitzt, zeigt sich bereits bei der Definition eines „guten“ Vaters. War dies in früheren Zeiten ein verlässlicher, aber meist abwesender Ernährer, sehen sich Männer heutzutage mit veränderten Anforderungen konfrontiert, welche sich unter dem Begriff „Aktive Vaterschaft“ zusammenfassen lassen.

So wünscht sich Mario Förster, Blogger und Herausgeber von NETPAPA.de, dass seine beiden Söhne (11 und 13 Jahre) später einmal das Gefühl haben, „Papa war da



© AdobeStock / Prostock-studio

Moderne Väter beteiligen sich bei den alltäglichen Aufgaben für ihre Kinder.

und hatte Zeit.“ Wichtig ist ihm dabei die engagierte Teilhabe am Alltag und bei der Erziehung seiner Söhne. Dies begann beim Fläschchengeben und Windelwechseln,

ging über das Abholen von der Kita oder der Begleitung zum Kinderarzt, bis hin zum Lernen auf Klassenarbeiten. Solch eine partnerschaftliche Aufteilung der

Familienarbeit wünschen sich laut Väterreport „Update 2021“ des Bundesfamilienministeriums viele Väter. Dies zeigt sich unter anderem am steigenden Anteil von Vätern, die Elternzeit nehmen und Elterngeld beziehen.

## Politische Rahmenbedingungen

Aber auch gesellschaftlich hat ein Umdenken stattgefunden. So erwarten über 80 Prozent der Bevölkerung von einem Vater, dass er mit den Kindern so viel Zeit wie möglich verbringt, während nur 30 Prozent dies ihrer Elterngeneration zuschreiben würden. Und dennoch dominiert weiterhin das traditionelle Erwerbsverhalten, mit dem Mann als Haupterwerbstätigen, was dazu führt, dass sich Väter häufig zwischen Arbeit und Zeit mit der Familie zerreiben. Daher bedarf es laut Mario Förster verschiedener Maßnahmen, um das neue Rollenbild des präsenten und in Erziehungsfragen Verantwortung übernehmenden Vaters auch im Alltag leben zu können.

Neben betrieblichen Voraussetzungen wie Homeoffice sind dafür politische Rahmenbedingungen unerlässlich. Beispielsweise könnte bald ein bezahlter Urlaub für Väter von mindestens zehn Tagen nach der Geburt eines Kindes eingeführt werden, womit Deutschland eine EU-Richtlinie umsetzen und einen weiteren Baustein zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf auch für Väter implementieren würde.

## Väterrolle sichtbar machen

Schließlich bedarf es Sichtbarkeit. Väter müssen darüber sprechen, wie sie sich sehen und wie sie gesehen werden wollen. So geschehen durch die Kampagnen des Gründers der vaterwelten Online Community, Heiner Fischer, anlässlich des Vatertags 2021 und 2022. In kleinen Videos machen hierbei Väter auf Instagram und anderen sozialen Medien unter dem Hashtag #VaterschaftIstMehr deutlich, dass Vaterschaft mehr ist als „Bier, Bratwurst und Bollerwagen am Vatertag“.

**Urentdecker**  
Das Kindererlebniszentrum im Biosphärengebiet Schwäbische Alb

**ENTDECKERWELT**  
BAD URACH

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

LANDESWETTBEWERB  
**familien-ferien**  
PREISTRÄGER  
gültig bis 2025

Bad Urach

- NETPAPA.de, eines der meistgelesenen digitalen Magazine für Väter, stellt eine der stärksten deutschen Vätercommunities, [www.netpapa.de](http://www.netpapa.de), [www.instagram.com/netpapa.de](https://www.instagram.com/netpapa.de), [www.facebook.com/netpapas](https://www.facebook.com/netpapas)

- vaterwelten Online Community, Plattform für Aktive Vaterschaft und Neue Vereinbarkeit [www.vaterwelten.de](http://www.vaterwelten.de), [www.vaterschaftistmehr.de](http://www.vaterschaftistmehr.de)  
Auch 2023 wird die Kampagne unter #VaterschaftIstMehr 2023 in den sozialen Netzwerken erscheinen.



# Frau mit Upgrade

## Muttertät - die Phase des Mamawerdens

von Christina Stefanou

Fast alle Mütter kennen das Gefühlschaos, die Orientierungslosigkeit nach der Geburt. Es gibt einen Namen für diesen Zustand: „Muttertät“. Passend zum Muttertag am 14. Mai beleuchten wir diesen gar nicht so neuen Begriff.

Mutter zu werden ist nicht damit erledigt, ein Kind auf die Welt zu bringen. Es ist ein Prozess, eine riesige, komplizierte Veränderung im Leben. Alles verändert sich: emotional, körperlich, sozial, psychologisch, beruflich. Unsere Hormone spielen verrückt, Haare und Haut verhalten sich anders als gewohnt, wir entwickeln eine neue Beziehung zu unserem Körper, wir sehen uns bisher unbekanntem Gefühlschwankungen ausgesetzt. Ganz zu schweigen von Veränderungen in der Außenwelt. Das muss alles verarbeitet werden.

„Die meisten Frauen bereiten sich auf die Schwangerschaft und auf die Geburt vor. Was danach kommt, die Mutterrolle, wird selten thematisiert“, sagt Natalia Lamotte. Sie und ihre Schwester Sarah Galan arbeiten als Doulas und begleiten Frauen während der Schwangerschaft, Geburt und der Zeit danach. Sie haben dieser Veränderungsphase einen Namen gegeben: Muttertät. Der Begriff ist vom englischen „Matrescence“ abgeleitet und tauchte erstmals in den Siebzigerjahren auf. Dann geriet er in Vergessenheit, bis 2017 in einem New York Times-Artikel die Übergangsphase zur Mutterschaft so beschrieben wurde.

Endlich gab es eine Erklärung für diese intensive und oft widersprüchliche Gefühlswelt, die viele Frauen nach der Geburt empfinden. In Anlehnung an die Pubertät haben die beiden Schwestern den Begriff „Muttertät“ geprägt: Ähnlich wie die Teenagerphase ist es eine Zeit, in der alles neu geordnet werden muss – körperlich wie emotional. Mittlerweile gibt es auch wissenschaftliche Forschungen dazu. Widersprüchliche Gefühle, Überforderung, das Gefühl, keine gute Mutter zu sein und leichte Reizbarkeit sind Zeichen, in der Muttertät zu stecken. Auch werden Wut und Freude stärker empfunden und oft wechseln sie sehr schnell. „Die Lows sind lower und die Highs sind higher“, beschreibt es Lamotte.

### Reorganisation des Gehirns

Aber es ist nicht nur die Gefühlswelt, die aus den Fugen geraten ist. Bekannt ist, dass die Umstellung des Hormonhaushalts in der Schwangerschaft große Auswirkungen auf Herzleistung, Blutvolumen und Stoffwechsel hat. Erst seit wenigen Jahren weiß man auch, dass die Hormone für eine Neuprogrammierung im Gehirn verantwortlich sind. Ähnlich wie in der Pubertät. Neurowissenschaftler konnten in



© Adobestock/Forewer

Das Kind ist da - Gefühlsschwankungen inklusive

Bildaufnahmen (MRT Scans) erkennen, dass sich die Gehirne von Müttern und Nicht-Müttern deutlich unterscheiden. Bei Müttern zeigen die Hirnzentren, die mit Fürsorge und Empathie zu tun haben, eine vermehrte Aktivität. Dafür nehmen sie scheinbar unwichtige Dinge für eine Zeit nur noch unkonzentriert wahr. Im Englischen spricht man da liebevoll vom „Mommy Brain“, bei uns heißt es krasser Schwangerschaftsdemenz.

Die Wandlung zur Mama ist auch Thema des Ratgebers „Muttertät“ von Svenja Krämer und Hanna Meyer. In vielen persönlichen Episoden und mit Blick auf die Wissenschaft bewegt sich das Buch zwischen #happymum und #regrettingmotherhood, sagen die Autorinnen. Sie resümieren die zwei Jahre nach der Geburt ihrer Kinder als eine Zeit, „in der wir uns vom gesellschaftlich geprägten Mutterbild und den Muttermythen schrittweise emanzipieren mussten.“

### Das hilft bei „Muttertät“

Ist Muttertät nun eine zweite Pubertät? „In einer Sache unterscheiden sich die beiden Phasen: Während jeder versteht, dass die Pubertät ein absoluter Ausnahmezustand ist, wird von einer Schwangeren erwartet, dass sie glücklich ist, während ihr die Kontrolle über Aussehen und Gefühle entgleitet“, erklärt Lamotte. Vielleicht liege das daran, dass es für das eine einen bekannten Begriff gäbe und für das andere bisher nicht. So wie die Pubertät ist die „Muttertät“ ein Prozess und niemand kann verlangen, dass du nach der Geburt wieder „die Alte“ bist. Aus einer Frau ohne Kind wird nicht einfach eine Frau mit Kind, sondern eine andere Frau, sozusagen ein Upgrade. Je schneller du diesen Wandel akzeptierst, desto kürzer ist die Phase der „Muttertät“ und umso schneller kannst du dein neues Leben genießen.

Muttertät – Wenn sich plötzlich alles anders anfühlt, Svenja Krämer, Hanna Meyer, mvg-Verlag, 2022, ISBN 978-3747404850, 18 Euro



KIBOA®  
Kindertagesstätte

Hurra,  
KIBOA wird  
25 Jahr!

Seit 1998 sind Ihre Kleinen bei uns die Größten.

KIBOA Kindertagesstätte | Stuttgart | [kiboa.de](http://kiboa.de)



der milchzahn.com

man ist nie zu klein um grossartig zu sein

Kinderzahnheilkunde

Stuttgart / Hirschstr. 26  
0711-22 939 940

Gerlingen / Hauptstr. 17  
07156-17 73 678

Filderstadt / Sielminger Hauptstr. 36  
07158-95 60 990



### Verlosung:

Hier gibt es was zu gewinnen!  
Im Mai verlosen wir zwei Exemplare des Buches „Muttertät“ von Svenja Krämer und Hanna Meyer auf unseren Socialmedia-Kanälen.





# Alphörner und Picknick

Veranstaltungen in der Grabkapelle und auf Schloss Solitude

von Andrea Krahl-Rhinow

**Stuttgart - Auch dieses Jahr gibt es wieder bewährte Highlights auf der Solitude und rund um die Grabkapelle auf dem Württemberg. Doch auch neue Veranstaltungen erwarten die Besucher und Besucherinnen.**

Die Grabkapelle auf dem Württemberg hat seit April wieder die Tore geöffnet und bietet eine bunte Vielfalt an Programmpunkten. „Die besondere Kombination aus Freizeiterlebnis, Geschichte und Emotionen – machen das Kleinod zu einem der beliebtesten Ausflugsziele in der Region“, erklärt Frank Krawczyk, Pressesprecher der Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg.

Auch dieses Jahr werden wieder Führungen und andere besondere Veranstaltungen angeboten. Zum Beispiel am 13. Mai, wenn bei einem fünfständigen Konzert Alphornbläser auf dem Württemberg auftreten werden. Solisten und Alphorngruppen bieten dabei eine Mischung aus traditionellen Volksliedern und modernen Eigenkompositionen. Die Klänge der Alphörner werden bis weit ins Neckartal zu hören sein.

Im Juni folgt ein Yogaangebot in der Grabkapelle und im Juli wird zum Bergkonzert geladen.

Im Schloss Solitude wird der Muttertag zu einen Aktionstag mit ermäßigtem Eintritt für die ganze Familie bei der Führung „Dem Geheimnis der Solitude auf der Spur“.

Außerdem gibt es einen Waffelverkauf, Rosen und Produkte rund um die Rose und auf der Wiese ein Schaupicknick einer



Alphornbläser auf dem Württemberg

Kostümgruppe.

Weiter in der Saison erwartet die Besucher im Juni der Schlosserlebnistag, später im Sommer zwei Gospel-Open-Air-Wochenenden, ein Sommerferienprogramm für Kinder, die Tischlein-deck-Dich-Veranstaltung „Dienen und Dinieren“ und viele weitere Programmpunkte.

**13. Mai, Konzert „Voller Klang auf dem Württemberg“ Alphorn Gipfel, Grabkapelle auf dem Württemberg, S-Rotenberg, 16.30 bis 21.30 Uhr, kostenlos, Besichtigung der Grabkapelle von 10 bis 17 Uhr, Eintritt Erwachsene 4 Euro, Kinder 2 Euro, [www.grabkapelle-rotenberg.de](http://www.grabkapelle-rotenberg.de)**

**14. Mai, Aktionstag zum Muttertag, Schloss Solitude, Solitude 1, S-West, Führung „Dem Geheimnis der Solitude auf der Spur“, 11 und 14 Uhr, 9 Euro für Familien, Aktionsstände außerhalb von 11 bis 17 Uhr, [www.schloss-solitude.de](http://www.schloss-solitude.de)**

# Waldzirkusfestival

Im Mai können Jungs und Mädchen bei einem neuen, viertägigen Workshop durchstarten.



Schwebend auf dem Seil

von Alexandra Mayer

**Stuttgart (am) - Spiel, Spaß, tolle Kunststücke, echte Zirkusprofis und natürlich eine richtige Manege erwarten Kinder beim Waldzirkusfestival des Kulturvereins Stuttgart.**

Das Festival findet vom 18. bis 21. Mai zum ersten Mal statt und zwar in keinen Schulferien, sondern an einem verlängerten Wochenende mit Brückentag. Damit ist es eine tolle Betreuungsmöglichkeit, wenn die Eltern arbeiten müssen. Auf die Idee dazu ist der Kunibert Kunst- und Kulturverein Stuttgart e.V. gekommen, der zusammen mit dem Zirkus Artista und dem Waldheim Raichberg zum Zirkusfeeling lädt, unterstützt von den Tanz- und Theaterferien Tathea und der Alltagsbegleitung

SüdWest. Das Festival findet auch auf dem Waldheimgelände statt.

Kids entscheiden sich für einen der Workshops Tanz, Theater, Trapez, Trampolin oder Akrobatik. Was sie dort von Profis lernen, zeigen sie am Abschlusstag in einer Aufführung, bei der Eltern und andere Zirkusfans willkommen sind. Das Festival soll logischerweise jede Menge Spaß machen, aber ebenso „kulturelle Vielfalt vermitteln“, erklärt Lena Oschowitz von Kunibert. Und das „auch und vor allem für sozial benachteiligte Familien. Wer will, kann eine Kulturpatenschaft übernehmen“, so Oschowitz. Das bedeutet, jemand kauft für ein anderes Kind ein Ticket.

**1. Waldzirkusfestival, für Kinder ab 6 Jahren, Waldheim Raichberg, S-Ost, 18. bis 21. Mai, Kosten auf Anfrage, Anmeldung unter [www.kunibertverein.de](http://www.kunibertverein.de)**

# „Kultur für Jugendliche zugänglicher machen“

Der neue Kulturpass Stuttgart

**Stuttgart (am) - Wer in diesem Jahr 16 Jahre alt wird, kann sich freuen: Denn seit dem 1. April bekommen diese Jugendlichen von der Landeshauptstadt Stuttgart eine Karte namens Kulturpass Stuttgart.**

Junge Erwachsene bekommen in Stuttgart einen Kulturpass mit 100 Euro Guthaben. Damit können sie die unterschiedlichsten Kulturveranstaltungen und -angebote bezahlen, wie zum Beispiel Tickets für ein Konzert, einen Museumsbesuch oder Workshops. Die Jugendlichen können in bestimmten Geschäften auch

Schreibwaren, Bücher, Bastelartikel

und mehr einkaufen. „Egal ob laut oder leise, mit Freundinnen, Freunden oder alleine, ob Konzertbesuch oder mit Pinsel und Farben zuhause kreativ sein – all das kann Kultur sein“, erklärt Rosalie Möller vom KUBI-S Netzwerk Kulturelle Bildung Stuttgart, das den Kulturpass aufgesetzt hat. „Bei der Auswahl der Angebote war das sogenannte „Kulturpass-Team“ maßgeblich beteiligt. Denn der Pass wurde

nicht nur für, sondern vor allem mit jungen Menschen entwickelt.

KUBI-S lud Jugendliche im Herbst 2022 ein, um die Konzeption, Kommunikation und Einführung gemeinsam mit ihnen zu planen.“

Eine Auflistung der teilnehmenden Einrichtungen gibt es online, Bezahlung mit dem Pass ist nur vor Ort möglich. Auch wichtig zu wissen: Die Jugendlichen müssen den Kulturpass nicht beantragen, sondern er kommt automatisch per Post. Und das Ganze ist ein Pilotprojekt, heißt: In diesem Jahr wird getestet, wie der Kulturpass Stuttgart funktioniert, Ende des Jahres wird der Gemeinderat entscheiden, ob das Projekt 2024 weitergeht.

Mehr Infos über den Kulturpass Stuttgart und die teilnehmenden Einrichtungen gibt's unter [www.stuttgart.de](http://www.stuttgart.de)







© J.H. Stuttgart

# Kultur Splitter

von Christiane Götz



© Stauferspektakel

Am 12. Mai von 14 Uhr bis 18 Uhr

In diesem Jahr findet zum ersten Mal das **Stuttgarter Literaturfestival** statt. Im Rahmen dessen gibt es einen Aktionsnachmittag der **Buchkinder Stuttgart**. Rund um die Stadtbibliothek am Mailänder Platz dreht sich alles um Buchstaben, Wörter, Geschichten und Texte. Es gibt tolle Open-Air-Werkstätten, in denen das Buchkinderhandwerk kennengelernt werden kann. Ebenso eine Stempel-, Druck- und Papierwerkstatt sowie eine Buchbindewerkstatt. In der Buchstabenbude geht es genauso lustig zu, wie bei den Pop-up-Karten oder dem Riesen-Scrabble. Und im Lesezelt können die Besucher wunderbaren Texten und Geschichten der Buchkinder lauschen.

ab 5 Jahren  
Festival / S-West

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

Vom 18. bis 21. Mai, von 17 Uhr bis 23 Uhr

Im Stauferpark in Göppingen auf dem Festplatz findet zum 17. Mal das **Stauferspektakel** statt. Mit spannenden Schwertkämpfen und den Ritten der Schwarzen Lanze ist in diesem Jahr eine ganz neue Show am Start. Es gibt auch wieder viel Magie vom Zauberer Kalibo zu bestaunen und die Musikanten Oro und Jo-yosa sind auch mit von der Partie. Tolle Kinderattraktionen wie Suzanna, die Märchen-erzählerin, und das beliebte Kinderriesenrad versprechen großartige Unterhaltung. Im Kindermitmachprogramm können sich die Kinder in der Specksteinwerkstatt kreativ betätigen, Körbe flechten, Papier schöpfen, Kerzen ziehen, Armbrust schießen, Kinderbogenschießen und vieles mehr. Für das leibliche Wohl ist an zahlreichen Ständen mit kulinarischen Köstlichkeiten und musikalischer Untermalung gesorgt.

Für Familien  
Festival / Göppingen

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



© Reinhard Winkler

Vom 4. bis 14. Mai, jeweils um 10.30 Uhr

Mehrere Ensembles zweier Landes Bühnen aus Baden-Württemberg geben sich bei den **Zweiten Leonberger Theatertagen** im Theater im Spitalhof die Klinke in die Hand. Das Programm ist vielfältig und für Kinder und Familien bestens geeignet. Los geht es am 4. Mai mit dem Stück „**Angstmän**“, gefolgt von der Geschichte vom „**Kleinen gelben Hund**“ am 6. Mai. „**Eins, Zwei, Drei, Tier**“ lädt die Aller kleinsten mit einem Handpuppenspiel am 9. Mai in den Spitalhof. „**Rico, Oskar und das Herzgebirge**“, ein Stück der Württembergischen Landesbühne ist am 10. Mai zu sehen. Hierauf folgt „**Die Perle**“ nach dem Buch von Helme Heine und am 13. Mai endet das Programm für Kinder mit dem Puppen-Erzählstück „**Ali Baba und die vierzig Räuber**“. Welches Stück für welches Alter geeignet ist, kann unserem Veranstaltungskalender entnommen werden.

2 bis 8 Jahre  
Theater / Leonberg

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



© STRAKU-Festival

Am 6. Mai von 12 Uhr bis 19 Uhr

Das **Straßenkunstfestival** auf dem Marktplatz in Esslingen ist das größte seiner Art im Herzen Baden-Württembergs. Hier erwartet das Publikum eine bunte Mischung aus Artistik, Clownerie, Jonglage, Musiker und Straßentheater. Ein Mix aus innovativen Straßenkünstlern, renommierten Artisten und leidenschaftlichen Newcomern verleiht dem STRAKU einen ganz besonderen Charme. Sie fliegen durch die Lüfte, jonglieren, tanzen und musizieren. Besonders die Kinder sind mit Eifer dabei. Gute Laune und strahlende Gesichter sind garantiert!

Für Familien  
Festival / Esslingen

[www.esslingen-info.com](http://www.esslingen-info.com)



© Yves James

für jedes Alter  
Europäischer Kultursommer / Fellbach

Vom 12. Mai bis 22. Juli

Der **7. Europäische Kultursommer** präsentiert das Gastland Frankreich und Fellbach feiert ein grandioses deutsch-französisches Kulturfestival. Anliegen ist es, die kulturelle Vielfalt Europas erlebbar zu machen und damit den europäischen Zusammenhalt zu stärken. Frankreich und Fellbach verbindet Genuss, guter Wein, Kulinarik, Gastlichkeit und Lebensfreude, was Menschen zusammenbringt. Musik, Ausstellungen, Literatur und Theater bringen das besondere Savoir-vivre nach Fellbach. Auch für Kinder ist einiges geboten. Eine Kinder-Ausstellung in der Stadtbücherei widmet sich ab dem 16. Juni „**Ariol**“, dem französischen Comichel. Ab 18. Mai kann auf dem Kirchplatz an sechs Donnerstagen Boule gespielt werden und Kinderkultur ergänzt das Festivalprogramm. Eine kostenlose Programmbroschüre ist beim Kulturamt der Stadt Fellbach und im i-Punkt erhältlich.

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



# Die kunterbunte Kinderzeitung

Ich esse  
auch sehr gerne  
Erdbeeren!



## Die Erdbeeren sind reif

### 1) Die Erdbeerzeit beginnt

Im Wald wachsen die kleinen zuckersüßen Walderdbeeren wild. Diese werden schon seit langer Zeit gesammelt. Heute gibt es viele Sorten von Erdbeeren mit größeren Früchten. Sie werden in Gärten und auf Feldern angepflanzt. Im Supermarkt kann man das ganze Jahr über Erdbeeren kaufen. Am besten schmecken sie aber in der Erdbeerzeit. Bei uns beginnt sie im Mai.



die Walderdbeeren



die Gartenerdbeeren



### 2) So wachsen Erdbeeren

Erdbeeren wachsen an niedrigen Pflanzen. Sie bilden lange Triebe, an denen wieder neue Pflänzchen entstehen. Im Frühling bekommen die Erdbeerpflanzen kleine weiße Blüten. Aus dem Blütenboden wachsen die Erdbeeren. Sobald sie rot sind, kann man sie ernten. Fachleute sagen, dass Erdbeeren keine echten *Beeren* sind. Es sind *Sammelnussfrüchte*.

### 3) Lecker und gesund

Erdbeeren sind lecker und gesund. Sie enthalten viele *Vitamine* und *Nährstoffe*. Die kleinen roten Früchte schmecken sehr gut auf Kuchen, im Quark, im Müsli, im Eis oder natürlich einfach frisch. Erdbeermarmelade ist ein sehr beliebter Brotaufstrich. Erdbeeren schmecken aber nicht nur den Menschen. Auch für Vögel, Igel und andere Tiere sind sie ein echter Leckerbissen.

Jetzt ist  
die Marmelade  
fertig.



### Schwierige Wörter

*die Beere /  
die Beeren:*

Im Gegensatz zur Johannisbeere ist die Erdbeere für Fachleute keine echte *Beere*. Die meisten Leute sagen jedoch zu allen kleinen süßen Früchten einfach *Beeren*.



*die Sammelnuss-  
frucht:*

Jeder kleine gelbe Punkt auf der Erdbeere ist ein kleines Nüsschen. Daraus können neue Erdbeerpflanzen wachsen.

*das Vitamin /  
die Vitamine:*

Das sind lebenswichtige Stoffe, die dein Körper täglich braucht.



# Spiel & Spaß

## Leckere Erdbeeren

Welches Bild passt zum Satz? Schreibe die Buchstaben aus den Bildern in die Kästchen.



- 1 Die Erdbeerpflanze blüht.
- 2 Das sind Walderdbeeren.
- 3 Das Mädchen pflückt Erdbeeren.
- 4 Der Kuchen sieht lecker aus.
- 5 Man kann auch Marmelade kochen.
- 6 Heute gibt es Erdbeereis.
- 7 Die Quarkspeise sieht lustig aus.
- 8 Wer hat wohl mit den Erdbeeren so eine hübsche Blume gelegt?

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

## Mein Lieblingswitz

Zwei Gärtner unterhalten sich: „Wusstest du, dass Pferdeäpfel gut für Erdbeeren sind?“ „Keine Ahnung, ich esse sie immer mit Sahne.“

Die Kinderseiten werden gestaltet vom Team der kunterbunten Kinderzeitung.

Die kunterbunte Kinderzeitung ist eine Zeitung zur Leseförderung.

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

Jutta Arlitt - Kinderzeitungsverlag  
Im Grörsch 10/3, 72631 Aichtal  
Tel.-Nr.: 07127-528360

Illustrationen: Tommi Süsmilch



Instagram: [diekunterbuntekinderzeitung](https://www.instagram.com/diekunterbuntekinderzeitung)

Lösungen:  
Leckere Erdbeeren:  
EISKUGEL

## Willst du's wissen? Frag Lotte!

Heute fragt Carla, 9 Jahre, aus Waldenbuch:



„Wozu sind Träume gut?“

Liebe Carla,

hast du heute Nacht Abenteuer erlebt und gegen Piraten gekämpft? Oder hast du einfach nur geträumt, dass du in der Schule saßt und keine Idee für deinen Deutschaufsatz hattest? Träume können total unterschiedlich sein: Spannend, langweilig und manchmal auch angsteinflößend. Aber erfüllen sie auch einen Zweck?



Vielleicht weißt du ja schon, dass sich dein Körper im Schlaf erholt. Er tankt Energie, damit du am nächsten Tag wieder herumtoben kannst. Auch unser Gehirn macht sich im Schlaf bereit für den kommenden Tag. Aber statt sich wie der Körper auszuruhen, arbeitet es in der Nacht besonders fleißig. Es ordnet alles, was du den ganzen Tag über erlebt hast: den Streit mit deiner besten Freundin, die Gute-Nacht-Geschichte von deinen Eltern oder das große Einmaleins aus dem Matheunterricht. Das alles wird in deinem Gehirn angespült und dort verstaut, wo es hingehört. Wenn du dann am nächsten Tag eine Erinnerung brauchst, weiß dein Gehirn ganz genau, wo die Infos abgespeichert sind und kramt sie hervor.



Beim Sortieren begegnet das Gehirn aber auch ein paar alten Erinnerungen und vermischt sie mit den neuen. Da können manchmal lustige Geschichten entstehen, die du dann in einem Traum siehst. Lege dir doch mal Zettel und Stift auf deinem Nachttisch bereit. Besonders schöne Träume kannst du dir so direkt aufschreiben, wenn du aufwachst. Vielleicht helfen sie dir ja bei deinem nächsten Aufsatz, wenn dir wieder keine Geschichte einfallen will. Dafür sind sie auf jeden Fall gut.



Ich hoffe, ich konnte dir ein kleines bisschen weiterhelfen. Hast du noch andere Fragen? Dann kannst du sie mir gerne schicken: [www.frag-mutti.de](http://www.frag-mutti.de) oder gleich bei [lotte@frag-mutti.de](mailto:lotte@frag-mutti.de)

Bis zum nächsten Mal!

Deine Lotte



# Raus ins Grüne



## Urzeit, Mittelalter, Neuzeit

Entdeckungstouren im Stauferland

von Christina Stefanou

**An den nördlichen Rand der Schwäbischen Alb, zwischen Fils und Rems, dem Schurwald und dem Kalten Feld schmiegt sich das Stauferland. Die Hochebene mit den markanten Wahrzeichen Drei Kaiserberge Hohenstaufen, Rechberg und Stuißen ist eine der schönsten Landschaften Baden-Württembergs. Der Landstrich zwischen Göppingen, Schwäbisch Gmünd, Heidenheim und Giengen bietet vieles, was die Herzen höher schlagen lässt.**

Vor 150 Millionen Jahren erstreckte sich dort ein Jurameer, in dem Fische, Korallen und Schwämme wuchsen und an dessen Ufern Dinosaurier und Flugechsen hausten. Höhlen, Steinbrüche und ein riesiger Meteorkrater zeugen von der Urgeschichte. Vor dreitausend Jahren waren die Kelten hier zuhause. Später siedelten sich die Römer an und errichteten Gutshöfe, Straßen und Befestigungen entlang des Limes. Sie wurden von den Alamannen

und Merowingern vertrieben. Im Mittelalter, vor 800 Jahren, bauten die Staufer unter Kaiser Barbarossa Burgen, Städte und Klöster. Alle diese Siedler und Gemeinschaften hinterließen ihre Spuren.

Bei Märklin und Steiff leuchten nicht nur Kinderaugen und die unzähligen Naturwunder, Freizeiteinrichtungen, Thermen und Bäder machen das Stauferland zu einer spannenden Ausflugsregion.

### Um Göppingen

Bei Göppingen stand einst die Stammburg des Königs- und Kaisergeschlechts der Staufer, die Burg Hohenstaufen. Heute sind nur noch die Grundmauern der Burg erhalten, aber sie geben einen Eindruck über die einst wehrhafte Anlage. Tagsüber ist die Burgruine frei zugänglich. Am Fuße des Hohenstaufen in der Kaiserbergsteige kann man die Ausstellung „Die Staufer“ mit Infos über das Leben der Staufer, über den Alltag im Mittelalter und über die Kreuzzüge besuchen.

[www.erlebe-dein-goepingen.de](http://www.erlebe-dein-goepingen.de)

Eine Stunde Fußmarsch entfernt liegt das Wäscherschloss in Wäscheneuren.

Kaiser Barbarossa soll es für seine Geliebte, eine Wäscherin, erbaut haben, sagt eine Legende. Tatsächlich war es ein Wehrschloss und sollte den Hohenstaufen beschützen. Im Hof des Schlosses brüten Turmfalken und im Juni kann man die Jungfalken bei ihren Flugübungen bestaunen. Von hier hat man eine sehr schöne Sicht auf die drei Kaiserberge Hohenstaufen, Hohenrechberg und Stuißen. In Wäscheneuren den Schildern folgen.

Von Wäscheneuren gelangt man über einen netten Spaziergang zum Waldspielplatz mit Berggrutsche, Schaukeln, Klettergerüst und Grillstellen. Start am Parkplatz Bürenhalle in Wäscheneuren Richtung Bürenbach und dann ab dem ersten Feldweg immer rechts halten. Führungen im Schloss von Mai bis Oktober, sonn- und feiertags um 15 Uhr. Familienführungen am 1. Mai, 18. Juni, 20. August, 22. Oktober jeweils 13 Uhr.

[www.burg-waescherschloss.de](http://www.burg-waescherschloss.de)

In Göppingen liegt der Traum vieler großer und kleiner Kinder. Der Name Märklin lässt Eisenbahnfans strahlen. Vor 160 Jahren begann die Firma aber eigentlich damit, Blechspielzeug herzustellen. Was

es alles gab, zeigt das 2021 neu eröffnete Museum Märklineum direkt am Stammsitz der Firma. Natürlich kann man den Mythos Märklin auch in einer riesigen Modellbahnanlage bestaunen.

*Reuschstraße 6, Göppingen,  
[www.maerklineum.de](http://www.maerklineum.de)*

### Um Heidenheim

Vor etwa 15 Millionen Jahren entstand durch den Einschlag eines Meteoriten das Steinheimer Becken, ein Naturschutzgebiet um den riesigen Meteoritenkrater mit seinem prägnanten Zentralkegel westlich von Heidenheim. Nach dem Einschlag bildete sich ein Kratersee mit neuen Lebensformen. Heute sehen wir das anhand der Fossilien und Versteinerungen, die hier gefunden wurden.

Im Meteorkratermuseum in Steinheim wird das Unvorstellbare greifbar. Eindrücklich zeigt ein Animationsfilm, mit welcher Wucht der große Himmelskörper auf die Erde fiel.

*Meteorkrater-Museum, Hochfeldweg 5,  
Steinheim-Sontheim i. St.,  
[www.sontheim.de](http://www.sontheim.de)*



Im Wildpark Eichert auf dem Heidenheimer Schlossberg kann man in Ruhe Hirsche, Steinböcke, Mufflons und Wildschweine beobachten. In einem neu geschaffenen Biotop leben Enten, Gänse, Hühner und Fasane. Ganzjährig geöffnet und frei zugänglich. An speziellen Automaten gibt es Futter für die Wildtiere.

Stadtförsterei Heidenheim, Grabenstraße 15, Heidenheim, [www.heidenheim.de](http://www.heidenheim.de)

Lust auf Wasserspaß? Dann geht es weiter ins Freizeitbad Aquarena. Dort gibt es die Blackhole-

Rutsche, in der man rasant durch eine dunkle Röhre saust oder die etwas gemütlichere Reifenrutsche, wo man im bequemen Gummireifen durch eine transparente Röhre gleitet. Wem Slackline balancieren über hartem Untergrund zu gefährlich erscheint, mag vielleicht die 15 Meter lange AquaLine über dem Wasser ausprobieren. Ansonsten Kleinkinderbecken für die Jüngsten, große Schwimmbahn für die sportlichen Schwimmer, Springer-Sportbecken, Warmsprudelbecken, ganzjährig geöffnetes Außenbecken, Saunen, Solarien.

Hellensteinbad Aquarena, Friedrich-Pfenning-Str. 24, Heidenheim, [www.hellensteinbad-aquarena.de](http://www.hellensteinbad-aquarena.de)

### Bad Boll

Matschig, abenteuerlich, sinnlich – ist das Wald-Erlebnis auf dem Sinneswandel-Naturpfad in Bad Boll. Auf unbefestigten Wegen schlängelt sich der Pfad drei Kilometer lang quer durch den Wald. Bergauf, bergab über Stock und Stein, vorbei an uralten Baumriesen und durch den Matsch. Das ist durchaus nicht übertrieben, der Pfad kann tatsächlich trotz längerer Trockenzeiten sehr matschig sein, deshalb unbedingt auf gutes Schuhwerk und Trittsicherheit achten. Der Rundweg dauert ungefähr eine Stunde, am Ende des Pfades laden der weitläufige Spielplatz und Grillstellen ein.

Bad Boll, Wanderparkplatz P3, Badstraße/Pappelweg

### Um Lorch

In Lorch verlief der Limes, die nördliche Grenze des Römischen Reiches. Das Kastell Lorch mitten im heutigen Stadtgebiet zeugt davon. Schon von weitem sieht man das mittelalterliche Kloster Lorch mit seiner Ringmauer auf einem Bergrücken liegen. Das Benediktinerkloster ist die Grablege einiger Mitglieder des staufischen Herrschaftshauses, wie der erste Stauferkönig Friedrich I. und Königin Irene von Byzanz. Im Kloster informiert eine Dauerausstellung über 900 Jahre Geschichte und gibt viele Details zum Klosterleben bekannt. Eindrücke zum Leben der Mönche vermitteln auch die Familien- und Kinderführungen.

[www.kloster-lorch.com](http://www.kloster-lorch.com)

Direkt vor dem Kloster begeistern Greifvögel mit ihren Falknern die Besuchergruppen. Die Falken, Adler und Uhus am Kloster Lorch sind die Könige der Lüfte. Ihre Jagdkunst und Federspiele müssen regelmäßig trainiert werden. Bei den Flugshows an den Wochenenden und Feiertagen

zeigen sie, was sie im Jagdtraining gelernt haben. Hautnah erleben kann man die Tiere sogar in den Kinderschnupperkursen „Greifvogel und Eule“. Die Termine werden auf der Homepage angekündigt.

Stauferfalknerei, Klosterstraße 2, Lorch, [www.stauferfalknerei.de](http://www.stauferfalknerei.de)

### Um Schwäbisch Gmünd

In und um die Gold- und Silberschmiedestadt Schwäbisch Gmünd gibt es einige Kleinode. Auch hier verlief der Limes. Ein Rundweg verläuft durch

die Stadt. Im Silberwarenmuseum Ott-Pausersche Fabrik schlug vor 150 Jahren das Herz der Schmuckproduktion. Hier kann man eintauchen in die Welt der Silberwarenherstellung. Workshops gibt es auf Anfrage. Das ehemalige Gartenschauergelände Remspark ist ein lauschiger Ort zum Chillen und Spazieren. Der Remsstrand ist im Sommer eine kühlende Erfrischung

und das Forum ein architektonischer Blickfang mit leckerem Gastroangebot.

[www.schwaebisch-gmuend.de](http://www.schwaebisch-gmuend.de)

Der „Himmelsgarten“ auf der Hochfläche bei Wetzgau ist Ziel für einen abwechslungsreichen Familienausflug. Mit dem 40 Meter hohen Aussichtsturm „Himmelsstürmer“, einer großen Spielfolfanlage und Kletterparcours „Skypark“. Für kleinere Gäste: Wasserspielplatz mit Floßbecken, Kleintier-Gehege, Dinosaurier-Garten und Waldkugelbahn. Dazu Schau- und Themengärten, ein Backhäusle, Imkerhaus sowie ein Streuobstzentrum. Gleich daneben geht es zum Erlebnis-Waldpfad Naturatum mit der XXL-Waldkugelbahn und zum Erlebniszentrum des Heilmittel- und Naturkosmetikherstellers Weleda.

[www.schwaebisch-gmuend.de/himmelsgarten.html](http://www.schwaebisch-gmuend.de/himmelsgarten.html) und [www.erleben.weleda.de](http://www.erleben.weleda.de)

### Um Giengen

Mitten in der Stadt werden Kinderträume geweckt. Hier ist die Heimat von Margarete Steiff und dem Teddy mit dem Knopf im Ohr. Im Museum wird die Geschichte erzählt, die bekanntlich mit einem Elefanten begann. Man erlebt, wie ein Teddy entsteht und taucht ein in den weltgrößten Streichelzoo voller Kuschtiere und vielen weiteren Attraktionen.

Steiff Museum, Margarete-Steiff-Platz 1, Giengen/Brenz, [www.steiff.de](http://www.steiff.de)

Eine Viertelstunde Fahrzeit ist es zur Charlottenhöhle. Vor etwa 3 Mio. Jahren hat sich Wasser durch das Kalkgestein gefressen und Höhleneingänge und Hallen geschaffen. Entwickelt haben sich meterhohe Tropfsteingebilde, die die unglaublichsten Formen haben. In der 532 m langen Höhle ist es frisch, festes Schuhwerk und warme Kleidung anziehen. Im Höhlenschauland erfährt man Interessantes über Entstehung und Geschichte.

HöhlenErlebnisWelt, Lonetalstraße 61, Giengen/Brenz-Hürben, [www.hoehleenerlebniswelt.de](http://www.hoehleenerlebniswelt.de)

Von der Charlottenhöhle ist es nicht weit zur Burg Kaltenburg, die auf einem Kalkfelsen am Zusammenfluss von Hürbe und Lone liegt. Man kann sie besuchen und in der Umgebung Wander- und Fahrradtouren unternehmen.

**stadtmobil**  
carsharing

Mein Papa hat soo viele rote Autos.

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

**Besucherbergwerke**

**Neubulach**

75387 Neubulach, Ziegelbach  
29. April – 29. Oktober 2023

[www.bergwerk-neubulach.de](http://www.bergwerk-neubulach.de)

**Schwimmen lernen mit Freude und Liebe!**

**Laufende Kurse** in Ditzingen, Gerlingen und S-West (Freie Waldorfschule am Kräherwald).

**Die Wasserratten suchen dringend Verstärkung**  
Wer hat Lust, Schwimmkurse zu geben - bei guter Bezahlung?

[www.wasserratten.eu](http://www.wasserratten.eu)  
Andrea Bühler 0172-7432069

Die Kinder werden liebevoll & ohne Angst zum Schwimmen geführt!

**Campo-Grossbottwar.de**

ABENTEUER FUSSBALLGOLF  
MINIGOLF TRAMPOLIN  
BUNGE TRAMPOLIN  
UND VIELES MEHR

In den Frauengärten 12 | 71723 Großbottwar  
Wunnensteinhalle | T: 07148 9290723 [www.campo-grossbottwar.de](http://www.campo-grossbottwar.de)

**EXPERIMENTA**  
Freudenstadt

**Das ErlebnisMuseum**

Bei jedem Wetter. Für jedes Alter.  
Musbacher Straße 5, 72250 Freudenstadt  
Telefon 0 74 41 / 89 29 23

[www.experimenta-freudenstadt.de](http://www.experimenta-freudenstadt.de)



# Die Murrel rollt und rollt und ...

Ausflüge zu Kugelbahnen in der Region

von Andrea Krahl-Rhinow

**Alles, was rollt, war schon immer faszinierend. Deshalb haben Kugelbahnen einen besonderen Reiz. Sieben Bahnen haben wir in der Region ausfindig gemacht und sie sind nicht nur wegen der rollenden Murreln ein großer Spaß, sondern versprechen noch jede Menge Walderlebnisse.**

## Beim Sangerheim in Kernen-Stetten

Die „Herzogliche Kugelbahn“ in Kernen-Stetten ist rund 800 Meter lang. Sie beginnt unterhalb des Sangerheims und führt durch Wald, Weinbau und Streuobstwiesen bis hinunter zum Klettergarten. Für die Kugeln geht es durch das Flaschenlabyrinth, auf das Weinforderband oder durch den Rebenslalom. An 25 Stationen werden Themen rund um den Weinbau und die Natur und alles, was die Gemeinde Kernen betrifft, behandelt. Die Erklärungen sind kindgerecht aufbereitet. Bunte Holzmurreln können am Start und bei Station 14 aus dem Automaten für 50 Cent erworben werden.

*Stettener Sangerheim, Sandacker 7, Kernen im Remstal*

## Auf dem Engelberg in Winterbach

Die Kugelbahn in Winterbach auf dem Engelberg besteht ausschließlich aus Eichenholz der umliegenden Wälder rund um Winterbach. Sie wurde von Eltern einer Schulklasse der Waldorfschule gebaut. Entstanden ist eine 500 Meter lange Kugelbahn, die den Berg hinabführt. Da das Gefälle an einigen Stellen sehr groß ist, mussten auch Bremsklötze mit eingebaut werden.

Am Start, in der Nähe des Waldorfkinder-



Die Kugelbahn beim Sangerheim in Kernen

gartens, gibt es für diejenigen, die keine Kugel dabei haben, einen Kugelautomat. Auch dieser wurde selbst gebaut und spuckt für 50 Cent eine Kugel aus. Wer nicht mit Kugeln spielen möchte, kann die tolle Aussicht genießen oder auf dem Waldsofa entspannen. Parallel zur Kugelbahn verläuft ein Weg, der auch für Kinderwagen geeignet ist.

*Rudolf-Steiner-Weg 4, Winterbach*

## Im Taubental bei Schwäbisch Gmünd

Auf dem „Naturatum Erlebnis-Waldpfad“ nördlich von Schwäbisch Gmünd ist eine XXL-Waldkugelbahn Highlight und sorgt für Spaß für die ganze Familie. Auf dem Pfad und an der Bahn lernt man das Leben eines Baumes kennen. Außerdem stellen die 33 Stationen die vielfältige Beziehung zwischen Mensch und Wald dar. Kinder können so den Wald ganz anders

erleben - nicht nur mit einer rasant rollenden Kugel zwischen den Bäumen entlang. Der komplette Rundgang ist 2,5 Kilometer lang und liegt im Erholungswald Taubental. Kugeln für die Bahn kann man für 50 Cent erwerben.

*Deinbacher Straße, Richtung Himmelssturmer, Schwäbisch Gmünd*

## Im Bürgerpark Bobingen

Ein schönes Ausflugsziel mit Kugelbahn befindet sich in Bobingen. Dort gibt es im Walderlebnissbereich des Burgerparks neben zwei Holzkugelbahnen auch Tastboxen, in denen die Kugeln nach jedem Abschnitt landen. Die Kinder können beim Einsammeln der Kugeln gleich noch verschiedene Dinge der Natur ertasten und raten, was sich in den Boxen befindet.

*Bürgerpark, Parkplatz am alten Bahndamm, Bobingen*

## An der Remsquelle in Essingen

In Essingen wartet ein spannendes Murrel-Duell auf die Besucher, denn dort gibt es eine Doppelkugelbahn - natürlich aus Holz. In sechs Abschnitten unterschiedlicher Länge heißt es, wer hat die schnellste Kugel. Wer schafft es als Erstes, seine Kugel in den nächsten Kugelkorb zu bringen? Die Kugeln legen dabei jeweils eine Strecke von 400 Metern zurück, die parallel zur Rems verlaufen. Der Start befindet sich an der Remsquelle.

*Von Essingen Richtung Forellenzucht Remsquelle, Albstrae, Essingen*

## Walderlebnisspfad in Urbach

In Urbach bei Schorndorf gibt es zwei kleine Holz-Kugelbahnen inmitten eines Walderlebnisspfades. Auf dem Rundweg finden die Besucher zehn Mitmachstationen, die Interessantes über den Wald und seine Tierwelt vermitteln. Eine der beiden Kugelbahnen ist eine Waldtier-Kugelbahn, die andere eine Klang-Kugelbahn mit vielen verschiedenen Glöckchen. Der Start ist am Waldparkplatz Hagsteig, von dort aus geht es bis ins Bärenbachtal und wieder zurück. *Waldparkplatz Hagsteige, nördlich von Urbach (siehe auch Ausflug Seite 18)*

## Walderlebnisspfad in Heilbronn

Im Wald zwischen Heilbronn und Weinsberg befindet sich auf dem Walderlebnisspfad Heilbronn eine Kugelbahn aus natürlichen Materialien. Sie windet sich in mehreren Etappen gute 100 Meter durch den Wald und um Baumstämme herum. Die passenden Holzkugeln gibt es oberhalb der Bahn aus dem „Kaugummiautomat“ für 20 Cent zu kaufen.

*Parkplatz Jägerhaus, Jagerhaussteige, Heilbronn*



*Campo verde*

Blühendes. Grünes. Gartenideen. Häussermann.

## „Iris – Einblicke in ein Naturwunder“

am 13. + 14. Mai, Sa 9 – 18 Uhr, So 11 – 17 Uhr verkaufsoffen

Wir laden Sie zu einem spannenden Perspektivwechsel ein: Erleben Sie blühende Irisfelder in traumhaft schönen Farben soweit das Auge reicht. Betrachten Sie die trockenheitsresistenten Geschöpfe mit den Augen von Schmetterling, Biene und Co. Genießen Sie mit Ihrer ganzen Familie zwei Tage voll ungewöhnlicher Einblicke in die Geheimnisse der Natur, Pflanzenseminare, Führungen und Kutschfahrten durch unsere Kulturen. Ihre Kinder laden wir ein, **Insektenbrillen** zu basteln, **Iris-Postkarten** zu gestalten und Tiere wie Blüten genau unter die Lupe zu nehmen.

Im Kornfeld 4 – 71696 Möglingen – Telefon 0 71 41-49 99-123 – [www.hauesermann.com](http://www.hauesermann.com)



# 143 Tage Fest

Die Gartenschau in Balingen



**Balingen (Irm) - Auf dem Gartenschauelände in Balingen, der zweitgrößten Stadt im Zollernalbkreis, wird der Sommer vom 5. Mai bis zum 24. September zu einem 143 Tage dauernden Fest. Mehr als 1.000 Veranstaltungen, viele neue Erlebnisräume, umgestaltete Parks, kreative Spielstationen und Erholungsorte am Wasser warten auf die Besucherinnen und Besucher.**

14 Hektar neu- und umgestaltete Flächen entlang dem grünen Band der Flüsse Eyach und Steinach sorgen für eine nachhaltige Aufwertung des Stadtraums mit einer nie dagewesenen Zugänglichkeit zum Wasser, unter anderem mit naturnahen und abwechslungsreichen Spielbereichen in den Erlebnisauen.

Spielgeräte, die die Naturgegebenheiten und Materialien aufgreifen, laden zum Spielen, Entdecken, Genießen und Erleben ein. Auch der Balingener Stadtgarten wurde mit neuen Spielgeräten aufgewertet. Ein neu geschaffener Aktivpark rund um das Jugendhaus lockt mit Skatepark, Trampolinfeldern, Beachvolleyballplatz und vielem mehr.

Neben den vielen Spiel-, Sport- und Verweilmöglichkeiten werden von Mai bis September auf dem Gartenschauelände insgesamt über 1.000 bunte Veranstaltungen aus den Bereichen Theater, Kunst, Musik stattfinden.

Unter anderem wird ein kooperatives Kunstprojekt von regionalen und überregionalen Street-Art-Künstlern an der Aktivwand im Skatepark entstehen. Über 60 regionale Bands aus allen erdenklichen Musikstilen geben sich ein Stelldichein genauso wie Christoph Sonntag, das Bosch Sinfonieorchester und viele weitere Stars.

Ansässige Vereine und Unternehmen organisieren Thementage, wie den Blaulichttag am 25. Juni, den Tag des Sports am 1. Juli und zum krönenden Abschluss am 24. September einen Kinder- und Familientag - viel Unterhaltung für die ganze Familie.

*Gartenschau Balingen 2023, 5. Mai bis 24. September, Tagestickets zwischen 5 Euro (junge Erwachsene zwischen 15 und 21 Jahren) und 14 Euro (Erwachsene), Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre freier Eintritt, Tickets an den Tageskassen vor Ort oder online unter [www.balingen2023.de](http://www.balingen2023.de)*

## Verlosung:

**Hier gibt es was zu gewinnen!**

Wir verlosen 5 x 2 Karten für die Gartenschau. Wer gewinnen möchte, schickt eine Postkarte an Elternzeitung Luftballon, Nadlerstraße 12, 70173 Stuttgart, **Stichwort: „Balingen“** Einsendeschluss ist der 10. Mai 2023. (bitte Adresse und email-Adresse nicht vergessen!) Teilnahmebedingungen siehe Impressum.

# Abenteuer pur

Naturgenuss in Hechingen am Fuße der Burg

**Hechingen (akr) - Ob wilde Abenteuer, stille oder steile Wege am Albtrauf oder Burgromantik – am Fuße der majestätischen Burg Hohenzollern gibt es für kleine und große Besucher ein ganze Menge zu entdecken.**

Hechingen bietet verschiedene Freizeitangebote für Familien. Ganz neu im Wanderportfolio ist die „Hutzel-Tour“. Dort gibt es auf Schritt und Tritt Artenreichtum zu bestaunen. Der Streuobst- und Biodiversitätspfad erwartet kleine wie große Wanderer inmitten von Obstbäumen, Weiden und Wiesen mit einer Vielzahl an Erklär- und Mitmachstationen. Die blaue Holzbiene Holly, das Maskottchen der Hutzel-Tour, informiert kindgerecht und wissenschaftlich über die Naturlandschaftsräume und Lebewesen. Auf knapp acht Kilometern gibt es viel zu erleben und der erlebnisreiche Fußmarsch wird mit einem herrlichen Fernblick belohnt.

Ein weiteres Familienabenteuer unter freiem Himmel verspricht der neue „Waldu – Walderlebnisweg Hechingen“. Dort können die Kinder auf spielerische Art bewegungsorientiert den Naturraum Wald erobern und mit allen Sinnen Wissenswertes über Bäume und Wildtiere erfahren. Der 1,8 Kilometer lange Rundweg ist zudem gespickt mit 15 spannenden Aufgaben.

Und auch „häppy – der Schaukelweg“, der Märchenpfad, der „erleb-dich-pfad“ und die



Die Kinder haben Spaß auf der Hutzel-Tour.

„Römer-Tour“ warten auf die Ausflügler rund um Hechingen auf der Schwäbischen Alb.

[www.hechingen-tourismus.de](http://www.hechingen-tourismus.de)

## DIE GARTENSCHAU WIRD EIN FEST

### FÜR GROSS ...

- 06.05. **Christoph Sonntag**
- 17.06. **Autorenlesung mit Ralph Caspers**
- 20.06. **The Hooters**
- 13.-17.09. **Theater Lindenhof**
- 16.09. **Skate-Jam**
- 23.09. **SWR3 Party**



### ... UND KLEIN.

- 13.05. **Körbchen flechten**
- 17.05. **Zirkus „Kunterbunt“**
- 21.05. **Pippi Langstrumpf** - Kinderpuppentheater
- 11.06. **Michel in der Suppenschüssel** - Figurentheater
- 13.06. **„Alles wie verhext“** - BIBI BLOCKSBERG - Musical
- 06.07. **Henrietta und die Ideenfabrik** - Kindertheater
- 21.07. **Deine Kinderband zum Mitrocken**
- 27.07. **Der Blaue Planet** - Musical
- 30.07. **Petterson und Findus** - Kinderpuppentheater
- 15.08. **Kinderclowntheater Tommy Nube**
- 27.08. **Kreatives Basteln durch Upcycling**
- 02.09. **Basteln zum Thema Bienen**
- 23.09. **Die Vielfalt der Obstwiese**



 **GARTENSCHAU BALINGEN 2023**  
05. Mai - 24. September 2023

Mehr als 1000 Events für Groß und Klein unter [balingen2023.de](http://balingen2023.de)





# Felsen, Klingen, Schluchten

Enge Täler, rauschendes Wasser und ganz viel Abenteuer

von Annette Frühauf

**Eine Wanderung durch eine Schlucht ist etwas Besonderes und zeigt die Kraft und Ursprünglichkeit der Natur. Daher eignet sie sich besonders für einen Ausflug mit der ganzen Familie, wobei Trittsicherheit erforderlich ist und daher diese Tipps eher an Familien mit etwas älteren Kindern gerichtet sind.**

Eigentlich ist der Begriff Tal die Bezeichnung für sogenannte Erosionsrinnen, die das Wasser in Jahrmillionen auf seinem Weg über die Erde hinterlassen hat. Je nachdem, ob das Wasser ruhig oder reißend ist, schneidet es tiefer oder weniger tief in die Erdoberfläche ein. Auch Sand und Geröll, die das Wasser mittransportiert, vertiefen das Bett. Tiefeingeschnittene Täler findet man oft im Gebirge. Aber auch im Nordschwarzwald und rund um Stuttgart gibt es interessante Schluchten, die einen Besuch wert sind. Wer die Touren abkürzen möchte, kehrt einfach um:

## Monbachtalschlucht Bad Liebenzell: wild, romantisch und magisch



Ein guter Ausgangspunkt ist der Parkplatz im Monbachtal. Gleich hinter Café, Gästehäusern und Minigolfbahnen überquert man zum ersten Mal den Monbach. Die mit Moos überzogenen Felsen sind



Im Schweinbachtal

glitschig und allzu leicht droht der Fuß ins Wasser abzurutschen. Gleich mehrmals geht es auf dem Pfad durchs kühle Nass.

Je nach Wasserstand empfiehlt es sich, die Hose ordentlich hochzukrempeln. Bei Nebel verwandelt sich die Schlucht in einen mystischen Märchenwald. Dann glaubt man nur allzu leicht, das Glasmännlein hinter einem der Bäume zu entdecken. In Wilhelm Hauffs Schwarzwald-Märchen „Das kalte Herz“ erfüllt der Waldgeist „Sonntagskindern“ nämlich ihre Wünsche. Die Schlucht ist allerdings kein „Sonntagsspaziergang“. Über Steine und Felsen folgt der schmale Weg dem Bachlauf. Kreuz und quer liegen Äste auf dem Pfad, auf dem sich auch immer wieder Wurzeln ihren Weg bahnen. Ab und zu versperrt ein dicker Stamm das Weiterkommen – dann stellt sich die Frage: darübersteigen oder unten durch?

Bei genauerem Hinsehen wachsen Pilze, Moos und kleinere Pflanzenaustriebe auf dem Totholz. Immer wieder taucht ein Hindernis im verwunschenen Wald auf. Daher wird das Tal auch als Schwäbischer Urwald bezeichnet, das in der Eiszeit, vor zehn bis zwölftausend Jahren, entstand.

Unberührt vom Menschen hat sich der Bach hier sein Bett gegraben.

Stärken kann man sich bei der Rückkehr im Monbachtal im gleichnamigen Café, [www.monbachtal.de/angebot/einkehren](http://www.monbachtal.de/angebot/einkehren). Wanderung: [www.schwarzwald-tourismus.info/attraktionen/monbachtal](http://www.schwarzwald-tourismus.info/attraktionen/monbachtal).

## Schweinbachtal bei Hirsau: über Stock und Stein – immer am Wasser entlang



Vom Parkplatz, gegenüber des Klosters

Hirsau, führt der Weg übers Wildgehege mit den prächtigen Hirschen zum Waldrand. Wegweiser führen entlang des Bachs, wo es stetig bergauf geht. Immer wieder steigt man über Trittsteine durch den Bach mit seinen kleinen Stromschnellen.

Die Wanderung ist ein richtiges kleines Abenteuer, denn der Pfad ist teilweise sehr unscheinbar und man braucht gute Augen, um auf dem richtigen Weg zu bleiben. Alte, knorrige Bäume spenden im Sommer angenehmen Schatten – eine fast schon urwaldähnliche Atmosphäre. Dann geht es wieder einmal über ein paar glitschige Steine durch den Bachlauf. Vom Steinernen Brückle gelangt man zum Felsenmeer und lässt die Schlucht hinter sich.

Kreative Dinkelmehlkuchen hat das Café im Kloster Hirsau, [www.cafeimkloster.com](http://www.cafeimkloster.com).

Wanderung: [www.calw.de/touren/calw-schweinbachtal-tour](http://www.calw.de/touren/calw-schweinbachtal-tour)

## AugenBlick-Runde-Calw-Holzbronn durch Abschnitte der Xanderklinge:



Holzbronn, ein Stadtteil von Calw, liegt im Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord, dem größten Naturpark in Deutschland. Auf der 13 Kilometer langen AugenBlick-Runde Calw-Holzbronn kommt man durch Teile der Xanderklinge. Neben den ausgewiesenen Wanderparkplätzen stehen an den Wochenenden zusätzliche ausgewiesene Parkplätze bei der Firma Homag in Holzbronn zur Verfügung. Die abwechslungsreiche Wanderung führt

## Killesbergbahn – bitte einsteigen!

Drehe mit Deinen Liebsten eine Runde auf einer der ältesten „Liliputbahnen“ der Welt und entdecke die vielen Highlights des Höhenparks Killesberg. Weitere Infos und den Fahrplan findest Du auf [www.killesbergbahn.de](http://www.killesbergbahn.de)



# Killesbergbahn Stuttgart

**SSB**  
Für Dich!





über offene Wiesenflächen und schattige Waldpfade, vorbei an der Ruine Waldeck. Teile der Xanderklinge sind geschütztes Biotop und durch herabfallende Felsen, Steine, Bäume und Totholz ist Vorsicht geboten. Das Rauschen des Wassers ist heute schon von Weitem zu hören. Die spektakuläre Schlucht schneidet sich in den Buntsandstein mit abenteuerlichen Abbruchkanten und Baumwurzelformationen. Die Schlucht ist gesäumt von hohen Felswänden und vom schmalen Weg bieten sich immer wieder Ausblicke nach unten an. Der Erlebnisweg entlang der Schlucht erfordert Trittsicherheit und ist nicht kinderwagentauglich. Von einer Aussichtsplattform hat man einen fantastischen Blick in die Klinge mit ihren meterhohen Felswänden. Als Sturzbach fließt die Xanderklinge mit großem Gefälle hinab ins Tal, wo sie in die Nagold mündet.

*Das Krabba-Nescht, ein uriges Restaurant in einer Scheune, bietet schwäbische Gerichte, [www.krabba-nescht.de](http://www.krabba-nescht.de).*

*Wanderung: [www.calw.de/Naturpark-Augenblick](http://www.calw.de/Naturpark-Augenblick)*

bei einem Picknick genießen, aber nicht auf den Felsköpfen, die dem Neckar zugewandt sind, denn sie sollen nicht betreten werden.

*Mehr zu den Felsengärten und den Kletterregeln unter [www.hessigheim.de/felsengaerten](http://www.hessigheim.de/felsengaerten).*

### Die Schelmenklinge im Remstal: Wasserspiele im Wald



Vom Kloster Lorch im Remstal kommend folgt man der Beschilderung zur Schelmenklinge. Nach einer guten halben Stunde Fußmarsch durch urwüchsigen Wald, vorbei an sich schlängelnden Bächen und weidenden Pferden, erreicht man den Eingang der Schelmenklinge, ein von Moosen, unterschiedlichen Bäumen und Büschen wild bewachsenes, tief eingeschnittenes Tal. Entlang des Bachs hat der Schwäbische Albverein von Mai bis Oktober in liebevoller Kleinarbeit zahlreiche Wasserspiele aus Blech aufgebaut. Die Kinder können alle paar hundert Meter auf eine neue Figur stoßen: hier eine Windmühle, dort ein Fischer mit Angel, der sich im Kreis dreht, ein klopfendes Hammerwerk oder ein Mini-Riesenrad. Knapp ein Dutzend dieser Wasserspiele können auf dem Weg bewundert werden und motiviert die Kinder, weiter zu laufen.

Am Ende der Schlucht angelangt, geht

es auf Treppen nun steil bergauf. Man könnte die Klinge aber auch noch einmal zurück gehen und auf dem gleichen Weg zurück zum Kloster laufen. Oder man geht den etwa 6,5 Kilometer langen Rundwanderweg weiter, von dem die Schelmenklinge ein Teil ist. Der Rundweg führt vom Bahnhof Lorch kommend durch die Schelmenklinge hoch in Richtung Bruck, dann vorbei an den in Wilhelminischer Zeit gepflanzten Wellingtonien und dann zum im Jahr 1102 erbauten Benediktinerkloster zurück, das ebenfalls sehr sehenswert ist.

*Am Kloster gibt es ein Café mit Klostergarten, [www.kloster-loorch.com](http://www.kloster-loorch.com).*

*Im Kloster können auch kindgerechte Führungen in historischen Kostümen gebucht werden. Sehenswert ist das farbenprächtige Stauferrundbild, das 160 Jahre Staufergeschichte erzählt.*

*Wanderung: [www.schelmenklinge.de/wanderwege](http://www.schelmenklinge.de/wanderwege).*

### Hessigheimer Felsengärten: Für Kletterfans



Hier liegt einem das Neckartal zwischen Hessigheim und Mundelsheim zu Füßen. Bereits vor über 100 Jahren entdeckten Kletterfans die Gesteinsformationen für sich, die zu den bedeutendsten Geotopen in Deutschland zählen.

Gerade machen sich die ersten Bergfreaks an den steilen Felsen zu schaffen. Ihre Muskeln sind fast bis zum Zerreißen gespannt, während sie sich in den Steinkracken, um nach dem nächsten sicheren Halt zu suchen. Die Schichtung der Muschelkalkfelsen sorgt für die typischen waagerechten Felsstrukturen mit Absätzen und kleinen Leisten und Vorsprüngen, die das Klettern aber nicht weniger herausfordernd machen.

Noch heute findet man Einschlüsse und Abdrücke, beispielsweise von Muscheln und Seelilien. Jung und Alt finden hier ihr Felsenglück, solange sie die Kletterregeln beachten und nur die freigegebenen Routen nutzen, die entlang der Felsenkanten und in die Weinberge führen.

Die Landschaft lässt sich wunderbar

**RELEX**  
Der Expressbus für die Region

Foto: Göttried Stoppel

Auch regional:  
**X93 Göppingen – Lorch**

**ZUM VVS TARIF**

**ENTSPANNT UNTERWEGS**

X10 KIRCHHEIM/T – FLUGHAFEN  
X20 WAIBLINGEN – ESSLINGEN  
X60 LEONBERG – FLUGHAFEN

Verband Region Stuttgart



# Insektenhotels, Biberburgen und Kugelbahnen

Unterwegs auf dem Walderlebnispfad im Bärenbachtal

von Anita Dahlinger

Spielerisch den Wald und seine Bewohner erkunden – das bietet der Walderlebnispfad im Bärenbachtal in Urbach. Können Rehe bellen? Wie alt werden Wildschweine? Hält ein Biber Winterschlaf? Und woher kommt der Waldhonig? Insgesamt zehn Stationen geben Antwort auf diese und viele andere Fragen. Die verschiedenen Kugelbahnen und Bewegungselemente auf diesem Rundweg motivieren auch die kleinsten Wanderer.

Auf circa 3,5 Kilometer durch den Wald gibt es allerhand zu entdecken. Zunächst statten wir uns mit Kugeln aus dem Kugelautomaten am Startpunkt aus. Dann lernen wir die Tiere, die am Waldrand leben, kennen: Waldkauz,



Habicht, Baum- marder und einige mehr. Und schon rollen die ersten Kugeln. Das Besondere: Die Kugeln rollen



Abkühlung im Bärenbach

nicht einfach eine Bahn entlang, sondern es gibt an jeder Station etwas Neues über den Wald zu erfahren. Die Wissensstationen sind liebevoll, ansprechend und interaktiv gestaltet. Die Ostheimer Waldtiere – wie beispielsweise Wildschwein, Eule und Fuchs –, die den Weg säumen, sind besondere Hingucker und eine

willkommene Sitzgelegenheit für manch kleinen und großen Wanderer.

## Vesperpause am Bach

Nach halber Strecke kommen wir unten am Bach an: Hier können sich Groß und Klein am Bau einer Biberburg versuchen oder



einfach eine kurze Rast einlegen. Im Sommer bietet sich auch eine Erfrischung im Bach an (Wechselkleidung nicht vergessen!).

Nachdem wir uns nun noch mit den Tieren beschäftigt haben, die am Bach leben, wollen wir auch wissen, warum der Bärenbach eigentlich „Bärenbach“ heißt.

## Der Bär vom Bärenbach

Acht Lesestationen erzählen, warum sich der Bär am Bach angesiedelt hat. Wer sich traut, kann am Ende der Geschichte den Bären tatsächlich in seiner Bärenhöhle besuchen. Doch das war noch nicht alles: Auf dem Spielplatz am Ende des Weges können die Waldexperten beweisen, ob sie wie ein Eichhörnchen klettern können. Anschließend lädt der Jäger-Hochsitz dazu ein, kurz innezuhalten und die Waldtiere noch einmal aus anderer Perspektive zu beobachten.

### ALLES AUF EINEN BLICK



**Das machen wir:** Spielerisch den Wald und seine Bewohner erkunden.



**Da gehen wir hin:** Nach E Zum Walderlebnispfad im Bärenbachtal in Urbach. Weitere Infos unter: [www.urbach.de/Lde/start/Freizeit/Wald-Erlebnis-Lehrpfad+Baerenbach.html](http://www.urbach.de/Lde/start/Freizeit/Wald-Erlebnis-Lehrpfad+Baerenbach.html)



**So kommen wir hin:**  
1. Mit dem Auto: Über die B29 bis zur Ausfahrt „Urbach“ und dann weiter Richtung „Bärenbachtal“ oder „Freibad/Hagsteige“. Parkmöglichkeiten gibt es beim Wanderparkplatz „Hagsteige“ (vor allem am Wochenende stark ausgelastet!) und alternativ beim Freibad.



2. Mit dem ÖPNV: Von den Bahnhöfen Urbach (RB-Anschluss Stuttgart – Aalen) und Schorndorf (RB- und S-Bahn-Anschluss) fahren Busse der Linie 249 zur

Haltestelle „Banrain“ beim Freibad Urbach. Von dort sind es zum Waldparkplatz Hagsteige ca. 15 bis 20 Minuten zu Fuß



**Dauer:** Der Walderlebnispfad verläuft auf circa 3,5 Kilometer und dauert, je nachdem, wie lange man sich an den einzelnen Stationen aufhält, circa 2,5 Stunden. Der Weg ist kinderwagentauglich.



**Hinweis:** Ausreichend 50 Cent-Stücke mitnehmen und lieber zwei bis drei Kugeln pro Kind aus dem Automaten ziehen, denn die Kugeln hüpfen auch gerne mal aus der Bahn und die Enttäuschung ist groß, wenn man die Kugel nicht wiederfindet. Unterwegs gibt es auch immer wieder Automaten, an denen man Kugeln kaufen kann. Für eine Erfrischung im Bach sollte man Wechselkleidung dabei haben.



Die Kugel rollt



Balance für kleine Abenteurer



# Vollkorn oder Weißmehl?

Kinderbücher rund um eine vielfältige und gesunde Ernährung

von Cristina Rieck

Wer als Kind meist Weißmehl isst, wird auch später nicht zu Vollkornprodukten greifen, denn viele Ernährungsgewohnheiten aus der Kindheit halten sich ein Leben lang. Darum ist es wichtig, Kinder so früh wie möglich auf eine vielfältige und gesunde Ernährung aufmerksam zu machen und ihnen ein altersgerechtes Sachwissen, wie es in den vorgestellten Büchern zu finden ist, zu vermitteln.

## Ab 3



In der Reihe „Aufgeklappt und viel entdeckt“ ist das neue Buch von Anna Bowles „Das essen wir: Woher kommen Reis, Gemüse, Fisch und Co.“ erschienen. Spielerisch und humorvoll können junge Betrachter darin erfahren, „was wir essen“, „wo wir essen“ und vor allem woher unser Essen kommt. Natürlich zeigt die Autorin hier zunächst den Supermarkt, aber wie kommen denn die Lebensmittel dorthin? Wo Getreide, Gemüse und Obst wachsen und wer diese Lebensmittel erntet, ist auf den nächsten zwei Doppelseiten dargestellt. Auch dem „Essen von Tieren“ ist eine Doppelseite gewidmet. Auf ihr geht es aber nicht nur um das Fleisch dieser Tiere, sondern um Produkte wie Honig, Eier und Milcherzeugnisse, die uns diese Tiere schenken.

Es gibt unheimlich viel zu entdecken auf den Bildern von Rachael Saunders, und hinter den Klappen verbirgt sich noch vieles mehr zur interaktiven Vertiefung des Themas.

Anna Bowles/ Rachael Saunders (Illustrationen): *Das essen wir: Woher kommen Reis, Gemüse, Fisch und Co.?*, Dorling Kindersley Verlag 2023, 14 Pappseiten, EUR 14,95, ISBN 978-3-83104656-0

## Ab 7

Einen „Guten Appetit rund um die Welt“ wünscht die Autorin Anne Kostrzewa ihren Lesern im Erstlesealter. Doch ihr Buch ist alles andere als eine Rezeptesammlung. Es werden zwar immer wieder einzelne Gerichte und ihre Zubereitung beschrieben, aber der Autorin geht es auch um Themen wie „was frühstücken Kinder in anderen Ländern?“ oder „welche Arten von Brot gibt es auf

der Welt“? Spannend ist auch die Auswahl kleiner „Anekdoten rund ums Essen“, in denen beispielsweise erklärt wird, wie die Brezel zu ihrer Form kommt oder wer die Pommes erfunden hat. Die Bilder von Inka Vigh erleichtern das Lesen und machen Lust auf den Text, in dem viel Sachwissen zum Thema Ernährung steckt.



Anne Kostrzewa/ Inka Vigh (Illustrationen): *Guten Appetit rund um die Welt - So isst man anderswo*, Sauerländer 2023, 40 Seiten, EUR 16,00, ISBN 978-37373-5929-0

## Ab 9



„Es geht um die Wurst“, die so viele Kinder lieben, in dem erkenntnisreichen Sachbuch von Christoph Drösser, den viele Eltern noch als Redakteur der Wochenzeitung „Die Zeit“ kennen könnten. In seinem Kinderbuch möchte er die jungen Leser keinesfalls dazu überreden, sich fleischlos zu ernähren, sondern liefert ihnen Sachinformationen, die „du wissen musst, wenn du gerne Fleisch isst“.

Beim Lesen erfahren sie, dass Fleischesen durchaus erlaubt ist, wenn dieses von Tieren stammt, „die in ihrem Leben und beim Sterben nicht unnötig gequält worden sind“. Außerdem geht er in seinem Text mit den sehr anschaulichen Illustrationen von Nora Coenberg auch auf wichtige Themen wie Fleisch und Umwelt und gesundes Essen mit oder ohne Fleisch ein. Und wer sich über ein bestimmtes Thema informieren will, kann in dem umfangreichen Register am Ende des Buches danach suchen.

Christoph Drösser/ Nora Coenberg: *Es geht um die Wurst - Was du wissen musst, wenn du gern Fleisch isst*, Gabriel 2021, 112 Seiten, EUR 14,00, ISBN 978-3-522-30581-5



**POTZBLITZ,**  
der Räuber Hotzenplotz feiert 2 Jahre Lieblingsbuch mit uns!

**Sonntag,  
14. Mai 2023  
13 – 16 Uhr**

*LieblingsBuch*

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

- \* Buchhandlung
- \* Literaturpädagogische/bibliotherapeutische Beratung für Einzelpersonen und Teams

Lieblingsbuch · Pfarrstraße 8 · 74321 Bietigheim-Bissingen  
[www.lieblingsbuch-laden.de](http://www.lieblingsbuch-laden.de)

© Thememann-Esslinger Verlag

Mehr Infos gibt es hier:

**Für ein kleines Abenteuer um die Ecke!**

In Hechingen könnt ihr was erleben.

Auf sechs tollen Themenwegen erlebt ihr das perfekte Familienabenteuer und habt eine tolle Zeit!

Mehr Infos in unserer Kinderkarte oder  
Stadt Hechingen | Marktplatz 1 | 72379 Hechingen  
07471/940-220 | [www.hechingen-tourismus.de](http://www.hechingen-tourismus.de)