

## EDITORIAL

### Wertebildung mit innerem Kompass



© Pixelio/Erwin Knorr

Liebe Eltern,

Wie lernen Kinder Werte? Innerhalb ihrer Familien, in der Kita, in der Schule und bei Freunden. In erster Linie werden Werte im Alltag erlernt. Meistens nehmen Kinder gerne an, was ihnen von nahestehenden Menschen, mit denen sie eine enge Beziehung haben, also meistens von den Eltern, vorgelebt wird. Kinder wählen aber auch selbst aktiv aus, was sie gut finden und auch was sie schlecht finden, sobald sie selbst nachdenken können. Man könnte es auch auf den Punkt bringen: Je besser die Beziehung zwischen Eltern und Kindern funktioniert, desto besser gelingt auch Wertevermittlung in Familien.

Doch was sind Werte? Sie sind unser innerer Kompass: Nach dem Grundsatz: „Wenn ich in den Spiegel schaue und mich nicht selbst nach meinem Handeln ansucken muss, kann ich mit mir und meinem Leben einigermaßen zufrieden sein.“ Werte geben uns demnach Orientierung und ermöglichen uns, das eigene Handeln und das von anderen Menschen einzuschätzen. In der Gesellschaft haben folglich gemeinsam geteilte Werte eine verbindende Funktion und regeln unser aller Zusammenleben. Manche Menschen verbinden mit Werten sogenannte Sekundärtugenden, wie zum Beispiel: Ordnung, Pünktlichkeit, Fleiß, aber auch Werte wie Gerechtigkeit, Mut, Mitgefühl, Tapferkeit, Aufrichtigkeit gehören dazu. Nehmen wir zum Beispiel den Wert Gerechtigkeit. Vielen Kindern, Jugendlichen und auch Erwachsenen fällt es schwer, diesen Wert noch zu erkennen, weil sie im Alltag oft erleben, dass mit Geld scheinbar alles möglich ist.

Und gerade so zieht sich der Gedanke weiter bis zur Entlohnung in den Berufen. Alles, was Menschen lernen, wird auch von Menschen bewertet. Diese Bewertung zeigt sich später in den Berufen auch bei der Entlohnung. So ist offensichtlich, dass Personen, die in der Industrie arbeiten, meist deutlich besser entlohnt werden, als solche, die in sozialen Berufen (Erzieher/-innen, Krankenschwestern- und pfleger, Altenpfleger usw.) tätig sind. Im Prinzip bedeutet dies, dass die Arbeit am Menschen schlechter entlohnt wird, als die Arbeit an einer Sache. Daher ist es nicht verwunderlich, dass sich viele junge Menschen bei der Berufswahl gegen soziale Berufe entscheiden. Wir müssen uns schon fragen lassen, ob nicht Gott „Mammon“ für viele der wirkliche Wert in unserer Gesellschaft ist.

Mit unserer inzwischen dritten JOBE-Messe versuchen wir im Herbst gemeinsam mit dem Stuttgarter Jugendamt aufzuzeigen, dass pädagogische Berufe trotz schlechter Bezahlung attraktiv und sinnvoll sind. Die Messebesucher können an den zahlreichen Infoständen der Träger von Betreuungseinrichtungen im Treffpunkt Rotebühlplatz einen Einblick gewinnen, was sie in diesem Beruf erwartet.

Aber vor dem Herbst kommt jetzt erstmal der Sommer, der mit vielen Festen (ab Seite 10) gefeiert wird.

Einen schönen Sommer wünscht Ihnen Ihr

Thomas Hünz



DESIGN ZUM  
**Glücklichsein**

%  
**CITY  
OUTLET**

Schöne Geschenk-Ideen zur Geburt  
Jetzt entdecken in unserem City-Outlet

**sigikid City Outlet Stuttgart**

Breite Str. 2 (Stadtmitte) · 70173 Stuttgart  
Telefon 0711 / 722 309 76

Öffnungszeiten  
Mo - Sa: 10.00 - 19.00 Uhr

**sigikid.de**



## Zum Wohle - Tipps zur Wasserhygiene

Leitungswasser ist das in Deutschland am besten kontrollierte Lebensmittel überhaupt.

Frisch aus dem Wasserhahn ist es bedenkenlos genießbar. Aber was muss man beachten, wenn es längere Zeit in der Flasche steht?

16

## Was Frühchen brauchen – keine Angst vor Berührung

Als Frühchen werden alle Kinder bezeichnet, die mehr als drei Wochen vor dem errechneten Geburtstermin geboren werden.

Frühgeborene brauchen besonders viel Körperkontakt. In der Tübinger Kinderklinik schaut man zudem vermehrt nach ihren mentalen Bedürfnissen.

28



© pixelio / N. Schmitz

Am 2. Juli findet das „Interkulturelle Kinderfest“ auf dem Stuttgarter Marktplatz statt.

Mehr dazu und zu weiteren Festen in der Region finden Sie auf den Seiten 10 bis 13.

Alle Veranstaltungen für Kinder und Eltern in unserem Veranstaltungskalender ab Seite

39



© Rees

## INHALT

### Aktuell

Hundert Jahre Caritas in Stuttgart	5
Aus dem Kinderbüro	6
Familienpatinnen gesucht	6
Ferienprogramm im Wizemann-Space	7
Kita ohne Personal - JOBE-Messe versucht zu helfen	7
Wer will in die Ganztagsgrundschule?	7
Kinderkonzert auf den Jazz Open	7
Flughafen Stuttgart startet Malwettbewerb	8
Reihe Kinderparadiese:	
Besuch auf dem Abenteuerspielplatz Neu-Stein-Hofen	9
Feste im Juli - in und um Stuttgart	10

### Aus der Region

Schatzsuche auf der Alb	14
Mobilles Familienzentrum in Remseck	14
Forschungsschiff vor Anker: Ausstellung - Meere und Ozeane	14
Klinikum Ludwigsburg: Hilfe bei Verletzungen	15
Zehn Jahre Eins+Alles	15
Action in Leonberg	15

### Wasser marsch

<b>Titelthema: Zum Wohle - Tipps zur Wasserhygiene</b>	16
Stuttgarter Saloniker mit Wassermusik	18
Entspannung mit Kapitän Nemo Geschichten	18
Meerjungfrauenschwimmen	19
Schöne Wasserspielplätze	20

### Ausflug des Monats

Der Uracher Wasserfall	21
------------------------	----

### Filmtipps

Filmstarts im Sommer	22
----------------------	----

### Kultur

Das „Superschwaben“-Wochenende	23
„Entweder und“ im JES	23
„Die Bremer Stadtmusikanten“ im ZÜBLIN-Haus	24
Inklusives Kinderkonzert in der Liederhalle	24
Offene Türen bei Sauriern und Insekten	24

### Kultur regional

Angebote für Kinder zum Reformationsjubiläum	25
Tierisch gute Ausstellung in Esslingen	25

### Luftikus

Unsere Seiten für Kinder	26
--------------------------	----

### Schwangerschaft und Geburt

<b>Titelthema: Was Frühchen brauchen – Keine Angst vor Berührung</b>	28
Hebammen berichten über ihr schönstes Geburtserlebnis	30
Neues Geburtshaus in Backnang	31
Sexy nach der Geburt - muss das sein?	32
Smartphone und Baby?	33
Stillen nach dem Kaiserschnitt	34
Das Mama-Kochbuch	35
CD Tipp - Baby Klassik Vol 2	35
Postnatale Depressionen: Trauer statt Babyglück	36
Online-Unterstützung für süchtige Schwangere	37
Gut behelmt: Cranoform gegen platten Schädel	38

### Serviceseiten

Ausstellungen	39
Tageskalender Juli	39
Impressum	42
Kurse, Beratung, Treffpunkte	63
Fundgrube	64

# Vorreiter für Soziales

100 Jahre Caritas in Stuttgart



Beim Internationalen Fest vom 28. bis 30. Juli wird das Jubiläum gefeiert.

von Nora Bachmann

Eine Stimme für Hilflose, beratend und aktiv:  
Das ist der Caritasverband für Stuttgart e.V.,  
der in diesem Jahr die runden 100 feiert.

Vom 28. bis 30. Juli ist auf dem Berger Festplatz in Stuttgart jede Menge los: An diesen Tagen lädt der Caritasverband für Stuttgart e.V. zu seinem Internationalen Fest mit buntem Kinderprogramm, jeder Menge Musik, einem Kunsthandwerksmarkt mit Werken der Caritas-Einrichtungen ...

Das Fest findet jedes Jahr statt, hat aber dieses Jahr eine besondere Bedeutung: Es ist eine von vielen Veranstaltungen anlässlich des 100. Geburtstages.

## Hilfe für alle

Der Begriff „Caritas“ stammt aus dem Lateinischen und lässt sich unter anderem als „christliche Nächstenliebe“ übersetzen. Dazu passend setzt sich der Caritasverband auf verschiedene Arten für seine Nächsten in den verschiedensten Zielgruppen ein.

Dazu gehören auch Familien. Da gibt es zum Beispiel die Tagesmutterbörse, die unter anderem Eltern bei der Suche der passenden Tagespflegestelle begleitet. Oder die MOSAIK-Kitas, betrieben vom Caritasverband und der Stiftung St. Elisabeth in Stuttgart. Außerdem mobile Kindersozialarbeit, psychologische Beratungsstellen, frühe Hilfen nach der Geburt, ein Kinderschutzzentrum ... die Liste lässt sich allein im Bereich Familie noch zeilenlang fortsetzen.

Der Verband betreibt auch Geschäfte wie das Second Hand Kaufhaus Fairkauf in Feuerbach oder die CAP Lebensmittel Märkte zur Arbeitsplatzschaffung - Beispiele dafür, wie die Caritas

Menschen unterstützt, was seit nunmehr 100 Jahren ihr Ziel ist.

## Breitgefächertes Angebot

Der Deutsche Caritasverband an sich wurde am 9. November 1897 in Köln gegründet, die Caritas in Stuttgart folgte 1917. „Die Kirche reagierte damit auch auf die große Not der Kriegs- und Nachkriegszeit“, erklärt Ulrike Holch, Leitung Freiwilligenzentrum Caleidoskop Caritasverband für Stuttgart e.V..

Soziale Gerechtigkeit und Unterstützung von Menschen bei Problembewältigungen sind die Ziele. Am 8. November 1957 wird aus dem Caritas-Sekretariat der Caritasverband für Stuttgart. „Die Aufgaben, denen sich der Verband stellt, werden immer vielfältiger und die Arbeit der einzelnen Bereiche differenziert sich immer mehr aus, wird professioneller“, so Holch. „In vielen Bereichen wird der Caritasverband zum Vorreiter in der sozialen Arbeit: so etwa mit der Etablierung der sozial-psychiatrischen Dienste in den Gemeinden oder in der Hilfe für Suchtkranke.“ Das Angebot ist bis heute breit gefächert und zwar nicht nur für Familien, sondern auch für Arbeitslose, Menschen mit Behinderungen, Flüchtlinge ... „Der Caritasverband kämpft und arbeitet seit über 100 Jahren für Gerechtigkeit“, so Holch. „Er tut das mit seinen Angeboten, in den Diensten und Einrichtungen und versteht sich auch als Anwalt derer, die keine Stimme haben.“

 Mehr Infos auf [www.caritas-stuttgart.de](http://www.caritas-stuttgart.de), [www.100jahre-caritas-stuttgart.de](http://www.100jahre-caritas-stuttgart.de) oder im Jubiläumsbuch „100 Jahre Caritasarbeit in Stuttgart“, für 10 Euro beim Verband erhältlich.  
24. Internationales Fest der Caritas, 28. bis 30. Juli, Berger Festplatz, Stuttgart, Eintritt frei, [www.internationales-fest.de](http://www.internationales-fest.de)

## Wasser marsch!

Riesen-  
spaß  
und Abkühlung  
auf unserem  
Wasserspiel-  
platz!



Tel 0711-50 74 620 Stuttgart-Mühlhausen [www.dersonnenhof.com](http://www.dersonnenhof.com)

Dr. medic stom./Univ. Bukarest

**Andreea Scholpp-Ionescu**

Zahnheilkunde für die ganze Familie



Sophienstraße 24 B  
(Ecke Tübingerstraße)

Telefon 0711/640 21 40

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

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

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



**der milchzahn.**  
[milchzahn.com](http://milchzahn.com)



**LITTLE GIANTS** **Kleine Riesen**

Bilinguale Kinderkrippen & Kindergärten


<div style="position: absolute; bottom: 0; left: 0; width: 100%; height: 100%; background-color: red; color: white;

# Bunt wie in der Tierwelt – Kinder beschreiben sich in ihrer Verschiedenheit ...

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



Liebe Eltern,  
liebe Leserinnen und Leser!

„Wenn ihr an das Zusammenleben von Kindern aus vielen verschiedenen Teilen der Welt in Stuttgart denkt, was fällt Euch dazu ein?“ fragten wir Kinder auf der Etzelfarm, die ihre Ideen dazu dann anschließend in der Malwerkstatt zeichneten.

Neben Weltkugel und Weltall entstanden dabei vor allem ganz unterschiedliche Tiere: eine Katze mit großen Augen und präzise ausgerichteten Schnurrhaaren, rundem Buckel und langen Beinen, ein lässiger Pinguin, ein graziler Vogel mit sehr langem dünnen Hals, eine zielstrebig Schildkröte mit sehr fein strukturiertem Panzer, ein langes schlankes Kamel und viele weitere fantasievoll gestaltete Tiere.

Aus diesen Ideen entstand das neue Plakat für das Interkulturelle Kinderfest auf dem Stuttgarter Marktplatz, welches am 2. Juli in dieser Form zum zweiten Mal gefeiert wird und wieder fester Bestandteil des Jahreskalenders der Stadt werden soll. Das Logo mit den Tieren soll von nun an in jedem Jahr zum Fest einladen.

Als Kinderbeauftragte bin ich begeistert von der Unbefangenheit und Freiheit, mit der Kinder selber ihre Vielfalt und Verschiedenheit beschreiben und dabei ganz ohne Bewertung auskommen. Diese Unbefangenheit erlebe ich tatsächlich auch sehr oft im Zusammenleben von Kindern. Genau das wollen wir mit dem Interkulturellen Kinderfest auch feiern und unterstützen, dass Kinder und Familien aus über 160 Nationen in Stuttgart gut zusammen leben und sich in ihrer Vielfalt bereichern.

Kommen Sie und feiern Sie mit am 2. Juli von 12 bis 18 Uhr auf dem Stuttgarter Marktplatz. Neben einem bunten interkulturellen Bühnenprogramm erwarten Sie internationale Spezialitäten und zahlreiche Mitmachangebote von Stuttgarter Verbänden, Einrichtungen und Vereinen. Die Mitmachangebote sind alle kostenlos.

Ich freue mich, wenn wir uns dort treffen. Egal, ob lässig wie ein Pinguin oder neugierig wie eine Katze. Sie alle sind herzlich willkommen!

Ihre Maria Haller-Kindler

Wer Kontakt zum Kinderbüro aufnehmen möchte, kann dies unter Telefon 0711-216-59700 oder per mail unter poststelle.kinderbuero@stuttgart.de tun. STUTTGART

# Hilfen fürs Leben

## Familienpatinnen gesucht

Stuttgart (cs) – Eine junge Familie unterstützen, einer alleinerziehenden Mutter zur Seite stehen oder geflüchteten Familien zu helfen, in ihrer neuen Heimat Fuß zu fassen, in solchen Situationen sind Familienpatinnen oft Retter in der Not. Der Sozialdienst katholischer Frauen (SkF) sucht Helferinnen.

Rifat Wani wurde für ihre Frauenrechtstätigkeit für die UN von religiösen Extremisten verfolgt. Um ihr Leben zu retten, sah die junge Frau aus Kaschmir den einzigen Ausweg darin, zu fliehen. Als die diplomierte Soziologin in Stuttgart ankam, hatte sie ihr ungeborenes Kind verloren, lebte in großer Angst und ihr Selbstbewusstsein war am Boden zerstört.

Zum Glück trat Sabine Lux in ihr Leben. Sie hatte sich beim SkF als Familienpatin gemeldet. Mit ihrer Hilfe konnte Rifat Schritt für Schritt in ihrem neuen Leben Fuß fassen. Nach einer neuen Schwangerschaft konnte sie eine gesunde Tochter zur Welt bringen und sich wieder für ihre Arbeit, dem Einsatz für unterdrückte Frauen und Mädchen in ihrer Heimat, einzusetzen. Sie wurde dafür sogar eingeladen, vor dem Europäischen Parlament zu sprechen.

### Konkrete Hilfe leisten

All das war nur möglich, weil es ehrenamtliche Helferinnen gibt, die Familien dabei unterstützen, schwierige Situationen zu überwinden. Der SkF sucht Verstärkung im bisher 41-köpfigen Patinnenteam. „Viele Frauen, die sich vorher isoliert und unsicher fühlten, wurden durch ihre Patin ermutigt, sich aus der Isolation zu wagen. Wer Freude an der Arbeit mit Kindern, Einfühlungsvermögen hat und offen im Umgang mit Menschen ist, kann



Familienpatinnen knüpfen besondere Beziehungen.

Beziehungsnetze besonderer Güte knüpfen“, sagt SkF-Fachfrau Svenja Gruß.

Sie und ihre Kolleginnen betreuen und begleiten beide Seiten und unterstützen, wo immer Hilfe nötig ist. Familienpatenschaften können für Schwangere, Alleinerziehende und Familien mit Kinder bis drei Jahren vermittelt werden. Sie besuchen die Familie meist einmal wöchentlich für zwei bis drei Stunden für Gespräche, Freizeitgestaltung oder Kinderbetreuung.

Informationen über Patenschaften  
SkF Stuttgart, Svenja Gruß, Ingrid Wiesler,  
Stöckachstraße 55, S-Ost, Tel.: 0711-92562-20,  
[www.skf-stuttgart.de](http://www.skf-stuttgart.de)

# Zu Käpt'n Blaubär und der Maus

## Zwei Familienaufenthalte im Ravensburger Spieleland zu gewinnen

(akr) – Der Luftballon verlost zwei Familien-Kurzreisen nach Ravensburg ins Spieleland mit einer Übernachtung.

Ein Tag reicht kaum aus, um die über 70 Attraktionen in acht Themenwelten im Ravensburger Spieleland ausführlich zu erkunden. Kein Problem: Seit letztem Jahr gibt es das Feriendorf, in dem die Besucher bei Maus, Elefant und Käpt'n Blaubär auch übernachten können. Entweder, man nächtigt in themenbezogenen Ferienhäusern oder im „Wieso? Weshalb? Warum?“-Forscher-Zelt.

Bestimmt können die Kinder nach einem erlebnisreichen Tag im Verrückten Labyrinth, dem Trickfilmstudio, dem Alpin-Rafting oder der Werkstattwelt bestens schlafen. Oder gerade nicht, weil am nächsten Tag noch das Fix & Fox-Abenteuerland, Hein Blöds Waschanlage und das Live-Studio der Maus warten. Spannend wird es auf jeden Fall und zwei Familien (zwei Erwachsene, zwei Kinder) dürfen sich über zwei tolle Tage mit Übernachtung freuen. Wer an dem Gewinnspiel



Käpt'n Blaubär und die Maus freuen sich auf die Kinder.

teilnehmen möchte, schickt eine Postkarte mit dem Stichwort „Ravensburger Spieleland“ an: Elternzeitung Luftballon, Nadlerstraße 12, 70173 Stuttgart oder per e-mail an: [verlosung@elternzeitung-luftballon.de](mailto:verlosung@elternzeitung-luftballon.de). Einsendeschluss ist der 14. Juli 2017.

# Die Welt von morgen Kita ohne Personal?

Das Ferienprogramm im Wizemann.Space

Stuttgart (ak) – Das Wizemann.Space ist eine Co-working Community, in der soziales Unternehmertum und Nachhaltigkeit groß geschrieben werden. In den Sommerferien gibt es dort ein neues Ferienprogramm, die „Zukunftsworkstatt“ für Kinder.

In welcher Welt wollen wir leben? Und wie können wir sie gestalten? Diese Fragen können Kinder von acht bis 13 Jahren in dem Ferienprogramm „Zukunftsworkstatt 2.0“ auf dem ehemaligen Industriearreal der Firma Wizemann am Pragsattel nachgehen. In den kreativen Räumlichkeiten können sie dabei im Rahmen des Themas „Fortbewegung der Zukunft“ Skateboards bauen, bei dem Projekt „Urban Gardening“ Hochbeete anlegen oder Re- und Upcycling betreiben und aus Abfällen Neues schaffen. Wer mag, kann außerdem alternatives Papier herstellen, Programmieren lernen oder bei der Aktion „Kochen der Zukunft“ etwas über alternative Rezepte und Foodsharing-Konzepte herausfinden. Auch Exkursionen in die



In einer alten Fabrikhalle wird getüftelt.

nahegelegene Wilhelma, das Daimler Museum, die Experimenta, das Eins+Alles, den Bunker Stuttgart und das Planetarium sind geplant.

Zukunftsworkstatt 2.0, 31. Juli bis 4. August, 9–17 Uhr, Wizemann.Space, Quellenstr. 7a, S-Bad Cannstatt, Tel. 0711-219 55 229, Kosten 110 Euro (inkl. Essen), Anmeldung über: info@wizemann.space.

## JOBE Messe will gegen Fachkräftemangel helfen

Stuttgart (sr)- ErzieherInnen dringend gesucht! So lauten viele Anzeigen von Kinderbetreuungseinrichtungen in Stuttgart und der Region. Die Messe JOBE, die am 7. Oktober im Treffpunkt Rotebühlplatz stattfinden wird, will bei diesem Problem weiterhelfen.

„Kita-Alarm“ lautete ein Dialogabend des evangelischen Gesamtelternbeirats für Kindertageseinrichtungen in Stuttgart Ende Juni, der den ErzieherInnennotstand zum Thema hatte. Viele Eltern suchen händeringend nach einem Betreuungsplatz für ihre Kinder und immer häufiger ist der Grund für eine Absage der, dass Betreuungspersonal in den Einrichtungen fehle und daher die vorhandenen Betreuungsplätze nicht komplett belegt werden könnten. Ein Dilemma!

Aus diesem Grund hat der Luftballon bereits 2015 die Messe „JOBE“ ins Leben gerufen, die ein Podium für alle, die in der Kinderbetreuung tätig sind, bieten soll. Träger von Betreuungseinrichtungen können sich auf der JOBE als Arbeitgeber präsentieren. Fachpersonal kann beim Messerundgang potentielle Arbeitgeber kennen lernen und junge Erwachsene können sich auf der Messe über den Beruf des Erziehers, der Erzieherin, informieren.

In diesem Jahr findet die JOBE am Samstag, den 7. Oktober, im Foyer des Treffpunkt



Viele interessierte Besucher kamen auf die JOBE Messe 2016.

Rotebühlplatz von 11 bis 16 Uhr statt. Der Eintritt zur Messe ist frei und Eltern sind ebenfalls eingeladen, sich einen Überblick über die Betreuungslandschaft in Stuttgart und der Region zu machen.

Messe JOBE- Jobs, Betreuung und Ausbildung in der Kinderbetreuung, Sa, 7. Oktober, 11–16 Uhr, Eintritt frei, www.jobe-messe.de

# Wer will in die Ganztagsgrundschule?

Stadt erhebt Bedarf

Stuttgart (cs) – Eltern mit bald schulpflichtigen Kindern sind zu einer Befragung eingeladen, ob sie einen Ganztagsplatz für ihr Kind benötigen.

In den nächsten Tagen bekommen alle Eltern, deren Kinder in den nächsten zwei Jahren in die Schule kommen, Post von der Stadt. Das Referat Jugend und Bildung will bis zum 4. August wissen, wieviel Zeit an Bildungs- und Betreuungsangeboten die Eltern benötigen und welche Qualitätsansprüche sie daran stellen. „Wir hoffen auf eine große Beteiligung, damit die Gestaltung des künftigen Be-

treuungsangebots möglichst nahe den tatsächlichen Bedarf der Eltern abdeckt“, sagt Schulbürgermeisterin Isabel Fezer.

Unter allen Teilnehmern verlost die Stadt Eintrittskarten für die Wilhelma und den Fernsehturm. Um die Informationen auch zugewanderten Familien zugänglich zu machen, sind die Informationen sowie der Fragebogen auch Online in den Sprachen Englisch, Französisch, Kroatisch, Italienisch, Türkisch und Arabisch verfügbar.

Familien können sich schriftlich oder online unter [www.umfragen.stuttgart.de/eb](http://www.umfragen.stuttgart.de/eb) beteiligen.

ENTDECKE Unvergessliches

Ravensburger SPIELELAND  
Freizeitpark & Feriendorf

Übernachtet bei Maus & Co

Sommerferien 2017

Tagsüber unvergessliche Stunden in Deutschlands familienfreundlichstem Themenpark mit über 70 Attraktionen in acht Themenbereichen erleben und abends bei Maus & Co übernachten? Im neuen Ravensburger Spieleland Feriendorf genießt ihr euren perfekten Kurzurlaub am Bodensee!

Familien können sich schriftlich oder online unter [www.spieloland-feriendorf.de](http://www.spieloland-feriendorf.de) beteiligen.

© Freizeitpark Ravensburger Spieleland 2017 © S.M. F.S. / WDR/BG

# Rhythmus und Trickfilm

„Jazz open“ auch für Kinder



# Zurück zur Natur

Familienurlaub in der Schweiz

(red) Ferien inmitten von Bergen, Wiesen und Wäldern entspannen Körper und Geist und Familien können sich wieder ganz aufeinander konzentrieren. Die Schweiz bietet jede Menge solcher Kraftorte.

Die Schweizer Reisekasse „Reka“ hat sich ganz auf die Bedürfnisse von Familien eingestellt. Ihre Feriendorfer sind umgeben von imposanter Natur und laden zum süßen Nichtstun oder zu spannenden Entdeckungstouren ein: morgens barfuß durchs feuchte Gras laufen, klares Quellwasser kosten, steinige Wanderpfade erklimmen, frische Bergluft schnuppern. Familienurlaub in der Natur macht das Herz voll.

Auch der Genuss kommt nicht zu kurz – bei Themenabenden werden typische Schweizer Köstlichkeiten wie Raclette serviert. Erschwingliche Preise, zahlreiche Freizeitmöglichkeiten und kostenlose Kinderbetreuung runden das Familienangebot ab. Zudem setzt Reka auf Umweltbewusstsein,



Wasserspiele in den Bergen

zum Beispiel sind alle zwölf Feriendorfer mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen.

 Schweizer Reisekasse (Reka) Genossenschaft, Neuengasse 15, CH-3001 Bern, [www.reka.ch](http://www.reka.ch)

Olaf Polziehn weiß nicht nur am Klavier sein kleines Publikum zu begeistern.

Stuttgart - (RS) - Wie in den Jahren zuvor wird auch diesesmal bei den „Jazz open Stuttgart“ (7. bis 16. Juli) Kindern wieder mit einem eigenen Angebot Jazz nähergebracht.

Der Nachwuchs hat inzwischen seinen festen Platz im Festivalprogramm. Der Sonntagvormittag des 9. Juli widmet sich Kindern und ihren Familien: ab 11 Uhr musizieren die leidenschaftlichen Jazzmusiker Peter Lehel (Saxophon), Mini Schulz (Kontrabass), Olaf Polziehn (Klavier) und Meinhard 'Obi' Jenne (Schlagzeug) in der SpardaWelt bei „Jazz für Kinder“ mit den kleinen Gästen ab 3 Jahren.

Anschließend werden beim Trickfilm-Workshop, in Kooperation mit dem Internationalen Trickfilmfestival, gezeichnete Bilder und Geschichten auf wundersame Weise zum Leben erweckt.

Das Kinderprogramm ist kostenlos. Jazz ist Bewegung. Und so geht es auch an diesem Sonntagvormittag in der SpardaWelt ziemlich beschwingt zu: Kinder, die im Takt der Musik wippen, Eltern, die selig in ihrem Milchkaffee rühren, und auf der Bühne einige leidenschaftliche Jazzmusiker, die mit dem Publikum das Tigerlied einstudieren, Instrumente vorstellen und mit Musikbausteinen improvisieren. Um voll mitgehen zu können, sollte jeder etwas zum Rasseln mitbringen – und wer bisher noch nicht wusste, wie man richtig mitschnippst, weiß es spätestens nach diesem Konzert.

 **Jazz open Stuttgart, Family Matinée, So 9. Juli, Einlass: 10:30 Uhr, Beginn: 11.00 Uhr, Eintritt frei, Eventcenter SpardaWelt, am Hauptbahnhof 3, S-Mitte, [www.jazzopen.com](http://www.jazzopen.com)**

## Fliegen der Zukunft

Flughafen Stuttgart startet Malwettbewerb

Stuttgart (Irm) - Mit dem Wettbewerb „Fliegen der Zukunft“ ruft die Flughafen Stuttgart GmbH (FSG) junge Experten mit Fantasie dazu auf, sich auszumalen, wie hochmoderne Flugzeuge in einigen Jahren aussehen werden.

Kinder im Alter von fünf bis zwölf Jahren können ab sofort ihre Ideen in Form von selbst gemalten Bildern beim Flughafen Stuttgart einreichen. Auf die neun Sieger wartet eine spannende Entdeckungsreise durch die Terminals und auf dem Vorfeld. Zu gewinnen gibt es für sie und eine Begleitperson einen Platz bei einer exklusiven



Airport-Führung mit dem Schwerpunkt Nachhaltigkeit am 16. September 2017.

Emissionsfreies und lei-

 **Die Malvorlage und Informationen zum Wettbewerb gibt es zum Download unter [www.flughafen-stuttgart.de/erlebnis-flughafen/malwettbewerb](http://www.flughafen-stuttgart.de/erlebnis-flughafen/malwettbewerb). Einsendeschluss ist der 16. August 2017.**

## Das Volearium

Neue Attraktion im Europa-Park



„Fliegen“ im neuen Volearium

Rust (Irm) - Auf die Besucher von Deutschlands größtem Freizeitpark wartet während der warmen Jahreszeit ein unvergessliches Freizeit- und Ferienerlebnis. Vor allem die neue Großattraktion Volearium, die am 3. Juni eröffnet wurde, wird wohl ein Besuchermagnet in dieser Saison sein.

Das neue Volearium soll das Gefühl des Fliegens vermitteln. In zwei riesigen Kinosälen mit neun frei beweglichen Gondeln entführt das größte Flying Theater Europas die Besucher zu faszinierenden Orten. Darüber hinaus bietet Deutschlands größter Freizeitpark über 100 Attraktionen und Shows in 15 liebevoll gestalteten, europäischen Themenbereichen. Eine spritzige Erfrischung erwar-

tet Groß und Klein an heißen Tagen unter anderem auf den spannenden Wasserattraktionen „Atlantica – SuperSplash“ und „Poseidon“ und Kleinere können sich an zahlreichen Wasserspielplätzen vergnügen.

Ebenfalls spannend der Themenbereich „Irland – Welt der Kinder“ und die Familienattraktion „Arthur – Im Königreich der Minimoys“. Dann nichts wie weg, anschnallen und losfliegen!

 **Der Europa-Park ist in der Sommersaison 2017 vom 1. April bis zum 5. November täglich von 9 bis 18 Uhr geöffnet (längere Öffnungszeiten im Juli und August). Infoline: 07822-776688. Weitere Informationen auch unter [www.europapark.de](http://www.europapark.de)**



# Chillen im Heu

Besuch auf dem Abenteuerspielplatz  
Neu-Stein-Hofen

von Cristina Rieck

Auf dem zwischen den Stuttgarter Stadtteilen Neugereut, Steinbaldenfeld und Hofen gelegenen Abenteuerspielplatz (Abi) treffen sich Kinder aus der Umgebung, um miteinander zu spielen und Spaß zu haben. Gleichzeitig lernen sie aber auch Verantwortung zu übernehmen für die dort lebenden Tiere, für das Gelände mit seinen zahlreichen Beschäftigungsmöglichkeiten und natürlich für die anderen Kinder, denen sie dort begegnen.

Voller Vorfreude betrete ich den am Ortsrand von Hofen gelegenen Spielplatz, der seit Anfang des Jahres von Mitarbeitern der Jugendhausgesellschaft Stuttgart betrieben wird. Dass hier Profis am Werk sind, spüre ich schon, als ich meinen Blick über das Gelände wandern lasse.

## Auch für die Kleinsten

Gleich am Eingang fallen mir die vielen und für einen Abenteuerspielplatz untypischen Kinderwagen für Kleinkinder auf. Die dazugehörigen Mütter sitzen um den Sandkastenbereich herum und scheinen sich bestens zu unterhalten, während ihre Kinder Sandkuchen backen. Erst später erfahre ich: heute ist „Kleinkindtag“. „Das Angebot für Kinder im Alter von null bis fünf Jahren wird sehr gut angenommen“, erklärt Udo Fuchs, einer der Macher im „Neu-Stein-Hofen“. Immer Dienstags dürfen die Kleinsten auf dem Abenteuerspielplatz etwas basteln oder werken und haben danach noch die Möglichkeit, auf einem der Ponys zu reiten, während ihre Eltern sich bei einer Tasse Kaffee austauschen.

## Tierisches Paradies

Die zwei Ponys, die artgerecht im Offenstall gehalten werden, sind natürlich auch für die älteren Kinder eine besondere Attraktion, die viele Besucher auf das Gelände lockt. „Die Tierhaltung ist nur möglich durch die engagierte Mitarbeit vieler Ehrenamtlicher, die regelmäßig kommen und selbst am Sonntag nach den Tieren schauen“, betont Martina Sieber, die sich besonders mit den auf dem Abi lebenden Tieren beschäftigt und den Kindern einen respektvollen Umgang mit diesen vermittelt. Außer den Ponys gibt es nämlich auch Schafe, die sich im Gelände meist frei bewegen dürfen, und zwei Katzen.

## Bauen und Anbauen

Aber auch sonst gibt es auf dem Abi Neu-Stein-Hofen für Kinder ab sechs Jahren vieles zu entdecken: Hüttenbauer haben ein richtiges kleines Dorf auf dem Gelände gebaut, das natürlich auch bespielt werden kann. Wer Interesse am Gartenbau hat, kann unter Anleitung die Beete bearbeiten und sehen, wie aus den Samen essbares Gemüse wird. „Wir



bilingual KIDDERKRIPPEN  
PREschool & KIDDERGARTEN

die KinderVILLA

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

© 67400574

www.SprichSprachen.de

Stuttgart-West Ostfildern-Nellingen Ludwigsburg

Infos und Probestunde: 0711/6498880

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

Einfach Englisch lernen!

• 10 Jahre Erfahrung  
• in Stuttgart-West und Stuttgart-Degerloch  
• Kleinkinder-Spielgruppe

Englischkurse für:

• Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren

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

Sophienstraße 40  
70178 Stuttgart  
Tel.: 0711.563 989

Praxis für Familien- und Kinderzahnheilkunde mit Kieferorthopädie

Gesunde Zähne für die gesamte Familie.

Jetzt auch mit Lachgassierung!

www.kinderzähne-stuttgart.de

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

# Im Juli feiern

Sommerfeste in und um Stuttgart auf einen Blick

von Andrea Krahlf-Rhinow

Der Juli war schon immer der Monat der Feste und so soll es auch bleiben. Mal stehen Mitmachaktionen im Vordergrund, mal Eisenbahnen oder ein buntes Feuerwerk. Spaß für Klein und Groß ist garantiert.

## Badewannenrennen im Inselbad Stuttgart

Das Inselbad in Untertürkheim verspricht jede Menge Badespaß, von waghalsigen Sprüngen am Sprungturm, bis zum Rutschen auf der 90-Meter-Wasserrutsche bis zum ausgiebigen Matschen im Sand. Aber am ersten Juli rückt eine ganz andere Attraktivität in den Vordergrund: Das Badewannenrennen. Beim Sommerfest im Inselbad finden die Stadtmeisterschaften statt und jeder darf mitmachen, ob Kapitän, Matrose oder Schwimmmeister. Die Badewannen werden gestellt und dann heißt es fleißig Drauflospaddeln!

Sa, 1. Juli, ab 13 Uhr, Inselbad 4, S-Untertürkheim,  
[www.badewannenrennen.org](http://www.badewannenrennen.org)



## Jahresfest der Diakonie Stetten

Mit bunten Verkausständen, Musik und verschiedenen Mitmachaktionen für jedes Alter feiert die Diakonie Stetten auch dieses Jahr wieder ihr großes Jahresfest, zu dem alle Familien eingeladen sind. Bei dieser Gelegenheit gibt es auch viele Informationen über die Diakonie Stetten, als Dienstleister für Menschen mit Behinderung und deren Familien. Das Fest beginnt um 10 Uhr mit einem Festgottesdienst im Park.

Die Kinder erwarten dann ab 11.30 Uhr nicht nur einen Clown und Ballonkünstler, es gibt Kinderreiten, Aktionsspiele und einen Fahrradservice-Check. Ab 16 Uhr beginnt das Musikprogramm.

So, 2. Juli, 10-17 Uhr, Diakonie Stetten e.V., Schlossberg 2, Kernen-Stetten,  
[www.jahresfest.diakonie-stetten.de](http://www.jahresfest.diakonie-stetten.de)

© Diakonie Stetten



## Dampfloifest im Killesbergpark

Am ersten Wochenende im Juli geht es quer durch den Killesbergpark, natürlich per Bahn, genauer gesagt, per Dampflok. Die Dampflokomotiven Tazzelwurm und Santa Maria machen die Runde über den Biergarten, am Jahrmarkt vorbei, rund um den Spielplatz, am Tal der Rosen entlang und zurück zum Bahnhof. Genau genommen geht es einmal rund um den Park und um den Killesbergturm.



Sie qualmen, sie tuten und sie begeistern nicht nur die kleinen, sondern auch die großen Eisenbahnfreunde. Beide Tage stehen ganz im Zeichen der Dampfmaschinen. Rund um die Eisenbahnstrecke gibt es Straßendampf- und Miniaturfahrzeuge zu bestaunen, man kann mit Dampftraktoren fahren und es gibt ein buntes Programm, bei dem sich die Kinder unter anderem schminken lassen können.

Sa und So, 1. und 2. Juli, 10-17 Uhr, Killesbergpark, S-Nord,  
[www.killesbergbahn.de](http://www.killesbergbahn.de)

## Interkulturelles Kinderfest Stuttgart

An diesem Tag können Familien auf dem Stuttgarter Marktplatz erleben, wie bunt und vielfältig die Stadt ist.

Das Interkulturelle Kinderfest wird vom Büro der Kinderbeauftragten der Landeshauptstadt Stuttgart, dem Deutsch-Türkischen Forum Stuttgart und dem Stadtjugendring organisiert. Gemeinsam haben sie ein vielfältiges Bühnenprogramm auf die Beine gestellt. Außerdem gibt es viele Mitmach-Angebote, ein Schmetterlingsquiz, Bastelaktionen, eine große Tombola, ein Fahrradgeschicklichkeitsparcours und leckeres Essen und Trinken.

Zahlreiche Vereine unterstützen das Kinderfest mit Programmbeiträgen, von Capoeira, über Hip-Hop, albanische Folklore und Tänze aus Hawaii ist alles dabei. Bei den „Liedern aus aller Welt“ können dann alle kräftig mitschmettern.

So, 2. Juli, 12-18 Uhr auf dem Marktplatz in Stuttgart,  
[www.stuttgarter-kinderfest.de](http://www.stuttgarter-kinderfest.de)

© Verlag Luftballon GmbH



## Kinder- und Familintag Mercedes-Benz Museum

Beim Kinder- und Familientag im Mercedes-Benz-Museum gibt es freien Eintritt und die Besucher können sich in Ruhe in allen Etagen umsehen. Für Kinder gibt es dazu ein kleines Entdeckerbüchlein, dass durch die Ausstellung führt. Die Kinder können aber auch an den speziellen Führungen teilnehmen, die stündlich starten und für verschiedene Altersklassen, vier bis fünf Jahre, sechs bis acht Jahre und neun bis zwölf Jahre, ausgerichtet sind. Die erste Führung beginnt um 9.30 Uhr. Wenn die Kinder einmal selber Autofahren möchten, können sie in der mobilen Kinderfahrschule auf 400 Meter Fahrstrecke die ersten Fahrversuche im Mercedes-Benz-Cabriolet machen. Es gibt einen angeleiteten Praxis-, aber auch Theorieunterricht, ganz wie bei den großen Fahern.

Ein weiteres Kindermachprogramm „Faszination Design“ wird im Genius-Campus angeboten. Und wer selber einen Old- oder Youngtimer besitzt, darf ihn ohne Voranmeldung auf der Freifläche vor dem Museum präsentieren.

So, 2. Juli, ab 9.30 Uhr, Kinder- und Familintag im Mercedes-Benz Museum, Mercedesstr. 100, S-Bad Cannstatt, Eintritt frei

## Offene Uni Stuttgart-Hohenheim

Die Offene Universität Hohenheim startet am Freitag, den 7. Juli, mit „Dies Academicus“, einem Sommerfest im Schlosshof, mit Essen, Trinken, Musik und dem internationalen Studierenden-Jahrmarkt. Besonders spannend an diesem Tag ist aber das Kuhfladen-Bingo.

Der Samstag ist der Tag der offenen Tür mit Musik, Köstlichkeiten, aber auch vielen Einblicken in die Uni und ihre Studiengänge. Dabei werden nicht nur hochwissenschaftliche Ergebnisse gezeigt, sondern auch am Kindercampus Honig probiert, chemische Märchen erzählt und mit Kinderaktionen spekuliert.

An beiden Tagen findet im Rahmen der Offenen Uni Hohenheim das Kinderfest statt. Auf der Spiel-o-Top-Insel warten viele Bewegungs- und Geschicklichkeitsspiele auf die Besucher. Außerdem gibt es eine Künstlerwerkstatt und Wohlfühlecke.

Fr, 7. Juli, 14-18 Uhr, Dies Academicus mit Kinderfest,  
Sa, 8. Juli, 12.15-18 Uhr, Tag der offenen Tür, Kinderfest von Uni Hohenheim,  
Schloss Hohenheim 1, S-Hohenheim, [www.uni-hohenheim.de/offene-uni](http://www.uni-hohenheim.de/offene-uni)

## Esslanger Bürgerfest

Erst schwören Oberbürgermeister und Gemeinderat ihren Eid und dann wird gefeiert. Das jährliche Esslinger Bürgerfest beginnt am Freitag mit dem sogenannten Schwörtag am Marktplatz.

Danach beginnt das Fest, das seit der Einweihung der Vogelsangbrücke im Jahre 1973 Tradition hat.

Am Samstag findet rund um den Ottalienplatz, beim Heppächer, in der Franziskanergasse und der Strohstraße der große Stadtteilmarkt von 9 bis 18 Uhr statt. Zeitgleich können die Kinder am Alten Rathaus und der Zehntengasse beim Kinderflohmarkt nach Spielsachen und Büchern stöbern.

Auf verschiedenen Bühnen gibt es Live-Musik und Darbietungen, eine Spielmeile für Kinder sorgt bei den kleinen Besuchern für Begeisterung und bei vielen Mitmachaktionen kann jeder selber aktiv werden. Rundherum warten außerdem zahlreiche Leckereien. Sonntag startet dann der zehn Kilometer lange EZ-City-Lauf um 11 Uhr durch die Altstadt.

Fr, 7. bis So, 9. Juli, Altstadt Esslingen,  
[www.freizeit-esslingen.de](http://www.freizeit-esslingen.de)



Mit der Dixieland Jazz-Band: „Steinlach Stompers“

Die Diakonie Stetten

Jahresfest 2017  
Diakonie Stetten

So, 2. Juli 2017, 10.00–17.00 Uhr,  
Schlossberg 2, 71394 Kernen-Stetten

- 10.00 Uhr Gottesdienst im Grünen
- 14.00 Uhr Festfeier, Schlosspark

ab 11.30 Uhr:  
Viele Informationen rund um die Angebote der Diakonie Stetten, buntes Programm für die ganze Familie, Musik, Einkauf, Essen und Trinken

mit  
Töpfereiwaren  
Handwebartikeln  
Sammlerbriefmarken  
Second-Hand  
Eigenprodukten  
aus Metzgerei und Bäckerei...

Diakonie Stetten e.V.  
71394 Kernen-Stetten · [www.jahresfest.de](http://www.jahresfest.de)

bumble bee  
Englisch für Kinder von 3-10  
853011 [info@bumble-bee.info](mailto:info@bumble-bee.info)

Gartenbau  
**Eberspächer**  
z.B. Iris, Kräuter, Sonnenschirm, Beeren  
Tel.: 0175/7324291  
[www.gartenbau-eberspaecher.de](http://www.gartenbau-eberspaecher.de)

STUTTGART AIRPORT

Großes KINDERFEST am Flughafen

13. August 2017  
11 bis 17 Uhr

Beweg dich und hab Spaß!

Infos und Tickets für Vorfeld-Rundfahrten erhalten Sie ab  
Mitte Juli unter: [www.stuttgart-airport.com/kinderfest](http://www.stuttgart-airport.com/kinderfest)  
Parken für Kinderfest-Besucher nur im Parkhaus P20 für 2,50 €.

## Straßenfest Möglingen

Am zweiten Juli-Wochenende verwandeln sich die Straßen in Möglingen zu einem großen Festplatz. Und das schon seit 40 Jahren. Fast alle Vereine und Organisationen aus Möglingen präsentieren sich mit Informationen und Darbietungen. Tanz- und Turnaufführungen, Auftritte der Schulen und Kindergärten und eine Schauübung der Jugendfeuerwehr stehen auf dem Programm, aber auch kulinarische Köstlichkeiten. Am Samstagabend startet das Fest mit einem Spendenlauf für einen wohltätigen Zweck. Anschließend wird den ganzen Abend gefeiert, dazu gibt es Live-Musik. Der Sonntag beginnt mit einem Ökumenischen Gottesdienst. Danach startet ein vielseitiges Bühnenprogramm und der Koffermarkt öffnet seine Pforten, auf dem Selbstgemachtes, aber auch Kindermode verkauft wird.

Sa, 8. Juli ab 17 Uhr,  
und So, 9. Juli, ab  
11 Uhr, Möglinger  
Straßenfest, Orstmitte,  
Möglingen,  
[www.moeglingen.de](http://www.moeglingen.de)



## Rewe Family Festival Stuttgart

Zum vierten Mal findet das Festival REWE Family auf den Cannstatter Wasen statt. Durch das bunte Programm führt der bekannte Showmaster Guido Cantz zusammen mit Antenne1-Moderatorin Nadja Gontermann. Highlights auf der Bühne sind die Rockröhre Stefanie Heinzmann, ehemaliger Voice of Germany-Teilnehmer Gil Ofarim und der junge, deutsche Sänger Wincent Weiss. Doch nicht nur Musik erwartet die Gäste. Auf der Bühne wird mit echten Starköchen wie Holger Stromberg und Frank Oehler gekocht und runderum findet ein abwechslungsreiches Programm statt. Und das Beste daran: Der Eintritt ist frei!

Sa, 15. Juli, 10-19 Uhr,  
Eintritt frei, Cannstatter  
Wasen, S-Bad Cannstatt,  
[www.rewe.de/aktionen/  
familienfest/stuttgart](http://www.rewe.de/aktionen/familienfest/stuttgart)



## VW Lichterfest Stuttgart

Einmal im Jahr erstrahlt der Killesbergpark im bunten Licht. Das Lichterspektakel wird von musikalischen Klängen begleitet und mit einem gigantischen Feuerwerk in die Nacht geschickt.

Schon am Nachmittag strömen die Besucher in den Park, denn das Lichterfest lockt seine kleinen und großen Gäste bereits ab 16 Uhr mit einem abwechslungsreichen Programm auf vier Bühnen und ausgelassener Festivalstimmung. Bevor es dunkel wird, können sich die Kinder auf Hüpfburgen austoben, an Spielangeboten teilnehmen oder sich an zahlreichen Ständen stärken.

Danach dominiert das Farbenspiel mit spektakulären Bildern, geheimnisvollen Schatten und einem bunten Lichtermeer. Und zum Abschluss knallt es, denn dann endet das Fest im 30minütigen, finalen Feuerwerk.

Sa, 8. Juli, ab 16 Uhr, Eintritt Kinder (7-18 Jahre) 12 Euro,  
Erwachsene 16 Euro, Killesbergpark, [www.lichterfest-stuttgart.de](http://www.lichterfest-stuttgart.de)



## Fest für Kinder im Spielhaus Stuttgart

Der Duft von Popcorn und gebrannten Mandeln weht durch den Schlossgarten, wenn das Fest für Kinder im Spielhaus wieder viele Besucher anlockt. Und auch das Zirkuszelt ist schon von Weitem zu erkennen. Bei freiem Eintritt können die Kinder und ihre Familien Zirkusluft schnuppern und an zahlreichen Spiel- und Bastelstationen Halt machen oder die Jonglierbälle, Stelzen und das Zauberzubehör ausprobieren. Bei der Flohzirkustournee werden neue Zirkuskünstler gesucht, die dann auf einer der vielen kleinen Bühnen ihr Können dem Publikum zeigen dürfen.

Es gibt außerdem eine Livebühne, Kreativstände, ein Animationstheater und einen Bereich für die ganz Kleinen. Am Samstag tritt um 17.30 Uhr Maxim Wartenberg mit seiner Band „Trommelfloh“ auf und fordert die Zuschauer zum Mitmachen auf. Damit sich jeder stärken kann, gibt es Leckeres vom Grill oder aus dem Pizzaofen und Süßes aus der Eistruhe und dem Backofen.

Sa, 15. und So, 16. Juli, 13-18 Uhr, Fest für Kinder, Eintritt frei, Spielhaus, Unterer Schlossgarten, S-Ost, [www.festfuerkinder.de](http://www.festfuerkinder.de)



## Sommerfest am Killesberg Stuttgart

Rund um den Killesberg gibt es viele Attraktionen: den Bismarckturm, das Theodor-Heuss-Haus, den Höhenpark, die Killesberghöhe, die Staatliche Akademie der Bildenden Künste, das Augustinum, die Architekturgalerie am Weißenhof, die Weissenhofwerkstatt im Haus Mies von der Rohe, das Aktivhaus B10 und das Weissenhofmuseum im Haus Le Corbusier. Alle diese Einrichtungen nehmen am „Sommerfest Killesberg – Kultur auf der Höhe“ teil und bieten verschiedene Aktionen an. So gibt es zum Beispiel um 15 und 17 Uhr eine Führung auf den Bismarckturm, um 14 Uhr im Weissenhofmuseum eine Entdeckertour für Kinder von sieben bis elf Jahren, im Augustinum ab 12 Uhr eine Graffiti-Mitmachaktion und im Theodor-Heuss-Haus ab 11 Uhr Kinderbastel- und Malaktionen. Alle weiteren Programmpunkte sind auf der Homepage nachzulesen.

So, 16. Juli, 10-18 Uhr, rund um den Killesberg, S-Nord, [www.sommerfestamkillesberg.de](http://www.sommerfestamkillesberg.de)



## Keltenfest Nagold

Alle zwei Jahre verwandelt sich Nagolds Stadtpark in ein keltisches Dorf. Rund um den Grabhügel „Krautbühl“ lagern Handwerker, Händler und ihre Familien. Sie nehmen den Besucher mit auf eine Zeitreise, mehrere hundert Jahre zurück, und zeigen, wie damals gelebt wurde. Außerdem präsentieren sie ihr Kunsthhandwerk und große und kleine Besucher dürfen beim Töpfern, Edelsteine schleifen oder Schmuck herstellen selber Hand anlegen.



Natürlich gehören auch die Schwäbischen Highland Games zum Fest. Beim Wettkampf der Clans werden Baumstämme über den Boden geschleift, Eier in die Luft geworfen und über Schlammlocher balanciert. Während die Akteure ins Schwitzen kommen, haben die Zuschauer viel zum Lachen.

Musik und Aktionen für Kinder runden das Programm ab und zur Stärkung wartet eine rustikale Bewirtung.

So, 22. und So, 23. Juli, 11.30-18 Uhr, Stadtpark, 6 Euro, Kinder bis 18 Jahre in Begleitung der Eltern frei, [www.nagold.de/Kelten](http://www.nagold.de/Kelten)

## Tierisches Sommerfest im Haus des Waldes Stuttgart

Das Haus des Waldes lädt am letzten Sonntag im Juli zum tierischen Sommerfest ein und lässt alle Gäste in die faszinierende Welt der Tiere eintauchen. Inspiriert durch alles, was krabbelt, kriecht, läuft, hüpfst, fliegt und schwimmt, wird es ein buntes Programm geben, bei dem kleine und große Besucher nicht nur viel über die Tiere erfahren, sondern auch selbst aktiv werden können. Das genaue Programm ist ab Anfang Juli auf der Homepage zu finden.

So, 30. Juli, 10-18 Uhr, Eintritt frei, Haus des Waldes, Königstraße S-Degerloch, [www.hausdeswaldes.de](http://www.hausdeswaldes.de)



**SEAT**

**24READY IN STUTTGART.**  
Heute kaufen, morgen losfahren.

TECHNOLOGY TO ENJOY

SIE KAUFEN HEUTE EINES UNSERER VIELEN SOFORT VERFÜGBAREN TOP-ANGEBOTE – UND KÖNNEN IHR AUTO MORGEN<sup>1</sup> SCHON MITNEHMEN.

z.B. SEAT Ibiza Connect 1.2 TSI 66 kW (90 PS)  
Weiß  
UVP  
**UNSER PREIS**

EZ: 12.11.2015; 7.900 km  
**21.000 €<sup>2</sup>**  
**12.990 €<sup>2</sup>**



JETZT EXKLUSIV BEI IHRER  
SEAT NIEDERLASSUNG  
STUTTGART.  
Alle Angebote  
unter **24READY.DE**

SEAT Ibiza Connect 1.2 TSI 66 kW (90 PS) Kraftstoffverbrauch: innerorts 6,4, außerorts 4,0, kombiniert 4,9 l/100 km; CO<sub>2</sub>-Emissionen: kombiniert 116 g/km. Effizienzklasse: C.

<sup>1</sup> Bei Auftragseingang, werktags von Montag bis Donnerstag bis 14 Uhr, stellen wir Ihnen das Fahrzeug innerhalb von 24 Stunden bzw. am Folgetermin inkl. Zulassung zur Abholung bereit – vorausgesetzt alle notwendigen Dokumente für die Zulassung stehen zur Verfügung. Das Angebot gilt nur für ausgewählte Fahrzeuge. <sup>2</sup>Inklusive Überführungskosten. Abbildung zeigt Neuwagen mit Sonderausstattung.

**SEAT NIEDERLASSUNG STUTTGART / Autos fürs Ländle.**

SEAT Deutschland Niederlassung GmbH  
Beethovenstraße 9–11, 70195 Stuttgart-Botnang, Telefon 0711 658158-55  
Am Westkai 49, 70329 Stuttgart-Hedelfingen, Telefon 0711 320937-70  
[info@stuttgart-seat.de](mailto:info@stuttgart-seat.de) · [www.stuttgart-seat.de](http://www.stuttgart-seat.de)

# Schatzsuche auf der Alb

## Maskottchen Alberich verteilt Goldtaler

Schwäbische Alb (akr) - Kinder können diesen Sommer wieder auf Schatzsuche gehen und an vielen Zielen auf der Schwäbischen Alb unter dem Titel „Zeitreisen mit Alberich“ goldene Taler sammeln.

Jedes Kind findet gerne einen Schatz. Der Reiseführer „Zeitreisen mit Alberich“ zeigt, wo die Schätze auf der Schwäbischen Alb versteckt sind. Mal geht es zu den Klopftstellen für seltene Versteinerungen, mal zu den Orten, an denen die Geschichten von Löwenmenschen und Dinosauriern erzählt werden. Die Zeitreise führt außerdem in ehemalige Bergwerke, auf mittelalterliche Baustellen und in Nudel- und Stofftierherstellungen. An insgesamt 18 Reisezielen werden die Goldtaler verteilt. Die Kinder können die Taler in ihren Zeitreisenpass einkleben und anschließend an der großen Verlosung teilnehmen, für die der Wanderlöwe Alberich seine Schatzkammer plündert.

Der Reiseführer und Zeitreisenpass ist an allen 18 Reisezielen und an zahlreichen Touristik-Infos und beim Schwäbische Alb Tourismus erhältlich.

 Infos: [www.schwaebischealb.de](http://www.schwaebischealb.de)



© Schwäbische Alb tourismus

Alberich im Archäopark  
in Niederstotzingen

# Mobiles Familienzentrum

## Neues Angebot für Familien in Remseck

Remseck (sr) – Seit Mitte Juni fährt in Remseck das „mobile Familienzentrum“ in die Remsecker Stadtteile Aldingen, Hochberg, Hochdorf, Neckargrönningen, Neckarrems und Pattonville, um den Familien vor Ort unterstützend und beratend zur Seite zu stehen.

Der Fachbereich Bildung, Familie und Kultur der Stadt Remseck am Neckar hat es sich zur Aufgabe gemacht, in Ergänzung zu den bestehenden Bildungs- und Betreuungsangeboten jetzt auch in Sachen Familienberatung und -bildung mit dem mobilen Familienzentrum regelmäßig unterwegs zu sein.

Oberbürgermeister Dirk Schönberger erläutert: „Aufsuchende Arbeit ist eine völlig neue Art der Kontaktaufnahme zu den Familien in der Großen Kreisstadt Remseck am Neckar.“

Das mobile Familienzentrum transportiert alle Themen rund um die Familie zu den Menschen. „Das ist eine fahrbare Bildungs- und Begeg-

nungsstätte“, berichtet Projektleiterin Stefanie Faißt. „Hier halte ich viel Wissenswertes bereit für Mütter und Väter, für Kinder und Jugendliche“. Faißt ist von Beruf Erzieherin mit Fachwirt und somit pädagogische Fachkraft mit vielen Zusatzqualifikationen. „Die meisten Leute wissen zwar bisher noch nichts vom mobilen Familienzentrum, weil wir erst jetzt an die Öffentlichkeit gegangen sind, aber viele, mit denen ich gesprochen habe, finden, dass das ein tolles Angebot ist, das wir hier gut brauchen können.“ Mit diesen Themen rechnet sie: Kindergartenplatz-vergabe, Anträge auf Bildung und Teilhabe, Volkshochschulkurse, Hausaufgabenhilfe, Begleitung zu Elternabenden in Schulen oder Kitas, Sprachhelfervermittlung, Hebammen, Wöchnerinnen-Nachsorge und vieles mehr.

 Alle Informationen rund um das mobile Familienzentrum (Angebot, Öffnungszeiten, Standorte) gibt es auf der Internetseite: [www.remseck.de/mobilesfamilienzentrum](http://www.remseck.de/mobilesfamilienzentrum)

# Zwei Feste in einem

## Action in Leonberg

Leonberg (nb) - Am 15. und 16. Juli finden die traditionellen Kinder- und Jugendtage und Tage der Internationalen Begegnung statt.

Spiel, Basteln, Sport, Aufführungen – bei den Kinder- und Jugendtagen und den Tagen der Internationalen Begegnung ist jede Menge los. Dafür sorgen die Leonberger und Eltinger Grundschulen mit einem bunten Programm.

Auch zahlreiche Vereine und Organisationen laden zum Mitmachen oder Zuschauen ein.

Da gibt es zum Beispiel einen Kletterturm, eine Hüpfburg, ein Streetsoccerturnier, Musik- und Sportvorführungen, sonntags spielt das Figurentheater Tredechin. Sonntag ist auch Tag der Internationalen Begegnung.

Kinder- und Jugendtage und Tag der Internationalen Begegnung, Sa/ So 15.+16. Juli, Sa ab 13.45 Uhr, So ab 10 Uhr, Stadtpark Leonberg, [www.leonberg.de](http://www.leonberg.de)

Ursprünglich getrennt finden Kinder- und Jugendtage und Tage der Internationalen Begegnung seit 1998 zusammen statt. „Seitdem hat sich das Fest zu einem Event entwickelt, der für alle Altersgruppen und Interessengruppen etwas bietet“, erklärt Rainer Weller, Fachbereichsleiter Brauchtum, Sport, Vereine der Stadt Leonberg. „Inzwischen ist es nach dem Pferdemarkt das zweitgrößte Fest der Stadt.“

 Kinder- und Jugendtage und Tag der Internationalen Begegnung, Sa/ So 15.+16. Juli, Sa ab 13.45 Uhr, So ab 10 Uhr, Stadtpark Leonberg, [www.leonberg.de](http://www.leonberg.de)

# Meere und Ozeane

## Ausstellung auf der MS Wissenschaft

Stuttgart/Esslingen (Irm) – Die MS Wissenschaft geht im Juli in Stuttgart und Esslingen auf dem Neckar vor Anker, um eine faszinierende Ausstellung zum Thema „Meere und Ozeane“ zu präsentieren. Der Eintritt ist frei.

Meere und Ozeane sind der größte Lebensraum der Erde, den es zu entdecken, zu nutzen und vor allem zu schützen gilt. Sie liefern nicht nur Nahrung, sondern auch wichtige Rohstoffe. Sie steuern unser Klima, dienen der Ruhe und Erholung und sind von jeher wichtige Handels- und Reisewege.

Die MS Wissenschaft lädt kleine und große Besucher ab circa zwölf Jahren ein, diesen faszinierenden Lebensraum zu entdecken und auf Forschungs-expedition zu gehen. Dabei wird in der Ausstellung auch das nicht unproblematische Verhältnis des Menschen zum Meer unter die Lupe genommen: Überfischung und Vermüllung mit Plastik sind nur zwei Beispiele.

Die Ausstellung gliedert sich in vier Bereiche: die Küste, die hohe See, das Eismeer und die Tiefsee. Lotsen geben Hilfestellungen und beantworten Fragen. Wenn das Besucheraufkommen nicht zu groß ist, gibt es täglich um 17 Uhr und am Wochenende zusätzlich um 11 Uhr kostenlose Führungen. (Für besonders Interessierte gibt es von Freitag auf Samstag in Stuttgart eine Ozeanwerkstatt, die ebenfalls kostenfrei ist und in der man im Team gemeinsame Projekte zum Thema erarbeitet,



© Ija Hendel/Wissenschaft im Dialog

 Auch Trägerkrabben gibt es zu sehen.

also zum Beispiel eine Messstation baut, die den Verschmutzungsgrad der Meere misst, oder eine App programmiert, die Menschen über den Müll im Meer aufklärt. Dafür sollte man sich vorher anmelden.)

 Ausstellung „Meere und Ozeane“, MS Wissenschaft, in Stuttgart: 7. bis 10. Juli, Fr bis Mo, täglich von 10-19 Uhr, Anlegestelle „Cannstatter Wasen“ an der König-Karls-Brücke in Stuttgart-Bad Cannstatt und in Esslingen: 11. bis 13. Juli, Di bis Do, täglich von 10-19 Uhr, am 13. Juli nur bis 14 Uhr, Anlegestelle „Färbertörlesweg“ in Esslingen-Mitte, Anmeldung für die Ozeanwerkstatt in Stuttgart unter <https://ms-wissenschaft.de/ausstellung/veranstaltungen/ozeanwerkstatt-stuttgart>. Infos unter [www.ms-wissenschaft.de](http://www.ms-wissenschaft.de).

# Heile heile Segen...

## Vorträge für Eltern zu Kinderunfällen

Ludwigsburg (es) – Verletzungen bei Kleinkindern sind zum Glück oft harmlos. Es gibt aber auch Situationen, da ist schnelles Handeln gefragt. Eine neue Fortbildungsreihe am Klinikum Ludwigsburg will Eltern helfen, bei Verletzungen richtig zu reagieren. Von der Kopfplatzwunde, Nasenbluten, Zahnerlust bis zum Schädelbruch wird alles angesprochen.

Besonders bei Kleinkindern ist der Kopf überproportional groß und schwer und die Schädelnähte noch offen. Der berühmte Sturz vom Wickeltisch kann daher tatsächlich auch in einer Gehirnerschütterung enden. Auf andere Art gefährlich wird es, wenn bei größeren Kindern Geschwindigkeit durch Fahrzeuge wie BobbyCar oder Roller hinzukommen. Blutende Knie und Ellbogen oder den Fahrradlenker in den Bauch zu rammen, sind keine außergewöhnlichen Ereignisse, das wissen alle Eltern. Das Aua schnell wegpussten hilft leider nicht in allen Fällen. Wie erkenne ich, wann ich eine Verletzung selber behandeln kann und wann muss man sofort zum Arzt?

Dr. Susanne Eberlein ist Fachärztin in der Kinderchirurgie am Klinikum Ludwigsburg und hat auf all diese Fragen eine Antwort: „Die Unsicherheit bei Eltern ist oft riesig und selbst wenn man einen Erste-Hilfe-Kurs gemacht hat, vergisst man doch manches mit der Zeit“, hat sie in ihrer Berufspraxis festgestellt. Sie hat deshalb eine Fortbildungsreihe für Eltern entwickelt, in



Bei Stürzen ist der Kopf besonders gefährdet.

der die wichtigsten Fragen rund um die Kinder gesundheit vermittelt werden. Beim nächsten Termin geht es um Verletzungen des Kopfes nach Stürzen. Das Angebot ist kostenlos und familienfreundlich noch dazu, denn für Kinder betreuung ist gesorgt, wenn Bedarf besteht.



Kinderunfälle: Verletzung durch Stürze – 1. Teil Kopfverletzungen, Mittwoch, 19. Juli, 17 bis 18 Uhr, kostenlos, Kinderbetreuung möglich, Klinikum Ludwigsburg, Hörsaal (1 UG) Kinderklinik, Posilipostraße 4, Ludwigsburg. Vorschau: Verletzung durch Stürze – 2. Teil, Mittwoch, 11. Oktober, 17 Uhr

# Glückwunsch

## Das Jubiläums-Sommerfest des Eins+Alles



Schuhe abstreifen und die Welt mit allen Sinnen erleben

Welzheim (ak) – Unter dem Motto „Glück“ feiert das Erfahrungsfeld der Sinne „Eins+Alles“ in der Welzheimer Laufenmühle sein 10-jähriges Bestehen. Über das Jahr verteilt gibt es dazu Veranstaltungen. Am 9. Juli steigt das große Sommerfest.

Manchmal muss es eine maunzende Katze sein, die nicht vom Baum runterkommt. Die einen die Schuhe abstreifen lässt und dazu bringt, sich von Ast zu Ast in die Höhe zu klimmen.

Wieder unten merkt man: Ganz schön lange nicht mehr gemacht so was. Und: Hat eigentlich richtig Spaß gemacht.

Wenn sich nun die anthroposophisch orientierte Erfahrungswelt Eins+Alles für ihr Jubiläumsjahr das Motto „Glück“ auf die Fahnen schreibt, dann hat es solche ursprünglichen Eindrücke im Sinn. Ganz wörtlich gesprochen. Denn die Sinne, egal, ob von Kindern oder Erwachsenen, sollen seit jeher aktiviert werden auf dem Gelände im Welzheimer Wald, an das auch Werkstätten für Menschen mit Behinderung angeschlossen sind. Ob man dabei von einem Himmelbett aus in die Baumwipfel schaut oder über eine Hängebrücke balanciert, bleibt jedem selbst überlassen.

Beim Jubiläums-Sommerfest, am 9. Juli, warten über den Tag verteilt Veranstaltungen wie Libellen bauen, Kaffeeverkostung im Dunkeln oder Bogenschießen auf die Besucher. Wie sie sind auch die Aufführungen von Musik, Theater, Tanz und Straßenmalerei im normalen Eintritt enthalten. Wer sein Glück eher im Kleinen sucht, mag bei den Aktionen rund ums Barfußsein fündig werden. Das ist man ja auch viel zu selten. Obwohl es eigentlich Spaß macht.



Jubiläums-Sommerfest, So 9. Juli, 10-18 Uhr, Eins+Alles Erfahrungswelt der Sinne, Laufenmühle 8, Welzheim, Tel. 07182-80 07 77, [www.eins-und-alles.de](http://www.eins-und-alles.de).

Reiterferien für Kinder und Erwachsene  
Pferde pension (LAG\*\*\*\*)  
Reitunterricht  
Ausritte

Reitzeit GbR  
Fauser Höhe 15  
72525 Münsingen  
Tel / Fax: 07381/ 932798  
[reitzeit@googlemail.com](mailto:reitzeit@googlemail.com)

LIEBLINGSLADEN  
KORNTAL

Mirander Straße 12 0711-506 507 20  
70825 Korntal [www.lieblingsladen-korntal.de](http://www.lieblingsladen-korntal.de)

SPIELWAREN · MODE · GESCHENKE

der **milchzahn.** com

STUTTGART  
Hirschstraße 26 / 0711 - 22 939 940

GERLINGEN  
Hauptstraße 17 / 07156 - 17 73 678

FILDERSTADT  
Sielminger Hauptstraße 36 / 07158 - 95 60 990

Kinderzahnheilkunde

# Thema: Wasser marsch!



© istockphoto / Schamin

## Zum Wohle

### Tipps rund ums Thema Wasserhygiene

von Christina Stefanou

Bis das Wasser den Zähler im Haus erreicht und bis zum Moment, an dem wir die Sprudelflasche öffnen, garantieren Versorger und Hersteller beste Qualität. Damit das auch danach so ist und wir gesund bleiben, gibt es einige Tipps rund um die Wasserhygiene.

Leitungswasser ist das in Deutschland am besten kontrollierte Lebensmittel überhaupt. Dafür sorgt die Trinkwasserverordnung. Garantiert wird die Qualität von den Wasserversorgern bis zum Wasserzähler im Haus, erklärt das Umweltbundesamt. Auch die Mineralwasserhersteller garantieren ein gesundes Nahrungsmittel. Aber Trinkwasser ist auch ein verderbliches Lebensmittel, das frisch verzehrt werden soll. „Mein Kind hat aus seiner Trinkflasche getrunken, die schon seit zwei Tagen im Schulranzen liegt. Wird es jetzt krank?“, war die Frage

in einem Forum, der wir nachgehen wollten.

#### Keime mögen es kuschelig

„Wie lange Wasser frisch bleibt, hängt tatsächlich von vielen Faktoren ab“, sagt Dagmar Uhl von der Landeswasserversorgung. Ob man Wasser lieber aus Plastik-, Glas- oder Edelstahlflaschen trinkt, ist mikrobiologisch gesehen dabei unerheblich. Am besten ist es schon, das Wasser am Abend wegzuschütten oder zum Blumengießen zu verwenden, gesundheitlich bedenklich ist es aber nicht, davon zu trinken. Im Kühlschrank aufbewahrtes Wasser ist von der Keimbelastung her in der Regel auch nach zwei Tagen noch bedenkenlos genießbar. Anders ist es, wenn die Flasche in der Sonne stand. Bakterien vermehren sich in warmem Wasser schneller als in gekühltem. Einen Unterschied macht es auch, ob nur eine Person aus der Flasche trinkt

oder die halbe Fußballmannschaft mal einen Schluck daraus nimmt. Der beste Nährstoff für Bakterien sind Schmutzpartikel, also ist es wichtig, die Flasche und besonders den Ausguss, der mit dem Mund in Berührung kommt, gründlich zu reinigen. Das heißt, in die Spülmaschine geben oder heiß ausspülen, ausbürsten und vor allem gut trocknen lassen.

#### Gut trocknen lassen

Dagegen sind Kalk und Eisen im Wasser keine mikrobiologischen Verunreinigungen und nicht schädlich. Ein hoher Eisengehalt im Wasser schmeckt aber unangenehm und ist auch nicht gerade schön anzuschauen. Am besten lässt man kaltes Wasser so lange laufen, bis die Verfärbungen verschwinden. Auch Kalk im Wasser ist für die Gesundheit nicht schlimm, im Gegenteil, Kalzium und Magnesium sind wichtige Mineralstoffe für uns und auch in vielen Mineralwässern enthalten. Ein

Problem ist Kalk jedoch für Wasserkocher und Kaffeemaschinen, weil es sich durch die Erwärmung ablagert und verkalkte Geräte mehr Strom verbrauchen.

Wasser, das stundenlang in den Leitungen stand, sollte man nicht trinken oder zum Kochen verwenden. Insbesondere in Warmwassersystemen stagniert das Wasser oft länger. Besser ist es, man lässt es ablaufen, bis es merklich kühler aus der Leitung kommt. Dann hatte es noch keine Zeit, Stoffe aufzunehmen, die sich bei längerer Standzeit gegebenenfalls aus den hauseigenen Rohrleitungen lösen können. Kritisch für unsere Gesundheit können vor allem Blei, Kupfer, Nickel und Cadmium sein. Nach dem Urlaub also zuerst die Wasserhähne einige Minuten laufen lassen. Empfohlen wird das übrigens schon, wenn die Wasserleitung für vier bis fünf Stunden nicht genutzt wird, so der Rat des Umweltbundesamtes. Das Ablaufwasser kann man beispielsweise zum Blumengießen verwenden.

## Gefiltert ist nicht gleich keimfrei

In manchen Haushalten wird das Wasser vor dem Trinken durch einen Wasserfilter geschleust. Unnötig, meint die unabhängige Verbraucherzentrale. Kein Lebensmittel werde so gut kontrolliert wie das Trinkwasser, deshalb sei die zusätzliche „Aufbereitung“ im Haushalt zumeist überflüssig. Wenn überhaupt, so machen Wasserfilter im Haushalt nur Sinn, wenn das Wasser tatsächlich mit unerwünschten Stoffen belastet ist. Aber dann müsse die Filtermethode passend zum Stoff gewählt werden. Bei falschem Gebrauch könne sie sogar die Qualität des Wassers verschlechtern, warnen die Verbraucherschützer.

Beispielsweise sei bei einem Test von Aktivkohlefiltern festgestellt worden, dass die Wasserqualität nach dem Filtern schlechter war als vorher. Aktivkohle kann einige große, organische Wasserinhaltsstoffe zurückhalten, beispielsweise Pflanzenbehandlungsmittel oder Medikamente. Aber die Experten nennen mögliche Risiken: Wenn der Filter voll sei, könnten die angelagerten Stoffe konzentriert wieder ins Wasser zurück abgegeben werden. Außerdem biete Aktivkohle einen hervorragenden Nährboden für Mikroorganismen. Deshalb enthielten die Filter oft keimtörendes Silber, das wiederum könne ausgewaschen werden und ins Wasser übergehen. Aus hygienischer Sicht rät die Verbraucherzentrale deshalb von solchen Wasserfiltern ab. Wer einen solchen verwendet, sollte auf jeden Fall die Bedienungsanleitung befolgen, die Kartusche regelmäßig wechseln und den Filter regelmäßig reinigen, um für eine einwandfreie Wasserqualität zu sorgen. Insbesondere für Kleinkinder und Immungeschwächte sollte gefiltertes Wasser abgekocht werden, um Keime abzutöten.

## Mindesthaltbarkeit

Unser Land ist reich an Mineralquellen, die uns auch mit leckeren Durstlöschen versorgen. Kann das Mineralwasser eigentlich schlecht werden? Das fragt man sich, wenn man das Mindesthaltbarkeitsdatum auf den Deckeln liest. „Das Mindesthaltbarkeitsdatum auf Wasserflaschen ist kein Verfallsdatum“, erklärt Christoph May von der Informationszentrale Deutsches Mineralwasser. Wie für alle Lebensmittel, ist auch für natürliches Mineralwasser ein Mindesthaltbarkeitsdatum vorgeschrieben.

In der Regel geben die Mineralbrunnen bei Glasflaschen zwei Jahre, bei PET-Flaschen ein Jahr an. Doch auch nach Ablauf dieser Frist sei das Mineralwasser noch bedenkenlos zu genießen. Die Kohlensäure konserviere es und mache es nahezu unbegrenzt haltbar. Mineralwasser in PET-Flaschen kann sich geschmacklich mit der Zeit verändern, weil Sauerstoff in die Flaschen eindringen und Kohlensäure entweichen kann. Natürliches Mineralwasser muss an der Quelle mikrobiologisch einwandfrei sein, das heißt, es darf keine Krankheitserreger enthalten. Wie jedes Naturprodukt kann es allerdings nicht keimfrei sein, sondern es besitzt eine quelleigene Mikroflora. Die Keime können sich während

längerer Lagerung in der Flasche vermehren. Diese Keimarten sind gesundheitlich völlig unbedenklich, hat die Weltgesundheitsorganisation festgestellt. Auch Säuglinge macht diese natürliche Keimflora gesundheitlich kein Problem.

## Vorsicht Fliegen

Was ist aber, wenn man sich abends ein Glas Mineralwasser einfüllt, falls man nachts plötzlich Durst bekommt? Am nächsten Morgen will man dann den Rest austrinken, doch igitt, das schmeckt plötzlich gar nicht mehr frisch und prickelt auch nicht mehr. Ist das Wasser jetzt

# „Bakterien mögen besonders gern warmes Wasser.“

Umweltbundesamt

etwa schlecht geworden? „Schlecht werden im eigentlichen Sinne kann Wasser nicht“, beruhigt der Wasserexperte. Allerdings kann eine Qualitätsgarantie nur bis zu dem Moment gegeben werden, an dem die Flasche geöffnet wird. Tatsächlich ändert sich dann die Zusammensetzung des Wassers. Es nimmt Kohlenstoffdioxid aus der Luft auf und ein Teil des Wassers verwandelt sich in Kohlensäure. Dadurch wird der pH-Wert des Wassers gesenkt. Der Gesundheit schadet dieser Prozess zwar nicht, aber es schmeckt säuerlicher.

Ob Leitungswasser oder Mineralwasser aus der Flasche - steht Wasser offen herum, können Bakterien und auch Staub und Schmutz aus der Luft im Glas landen. Besonders im Sommer kommt oft noch ein zusätzlicher ekiger Faktor hinzu, denn Insekten legen gern ihre Eier auf Wasseroberflächen ab. Und dabei unterscheiden sie nicht unbedingt zwischen der Regentonne und dem eingeschenkten Wasserglas. Den Sprudel oder das Leitungswasser im offenen Glas von gestern sollte man also doch lieber weggeschütteten. Das gilt besonders für kleine Kinder und immungeschwächte Menschen.

Normalerweise sollte jedes Wasser – egal ob Mineralwasser oder Leitungswasser – abgekocht werden, bevor es zur Zubereitung von Säuglingsnahrung benutzt wird. Spezielles abgepacktes Babywasser ist laut Ökotest unnötig und teuer, ein Liter kostet fast so viel, wie 100 Liter Leitungswasser.

Kostenlose Broschüre „Rund um das Trinkwasser“ zum download:  
[www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/479/publikationen/uba\\_rund\\_um\\_das\\_trinkwasser\\_ratgeber\\_web\\_0.pdf](http://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/479/publikationen/uba_rund_um_das_trinkwasser_ratgeber_web_0.pdf)



**EUROPA-PARK**  
FREIZEITPARK & ERLEBNIS-RESORT

**SOMMERSPRITZIG**  
im besten Freizeitpark der Welt

**JUNIOR CLUB**  
DIE KOSTENFREIE SPIEL- & LERN-PLATTFORM  
[www.ep-juniorclub.de](http://www.ep-juniorclub.de)

**NEU 2017**  
EUROPAS GRÖSSTES FLYING THEATER  
**VOLTAARIUM**

**GOLDEN TICKET AWARD**  
2014 - 2015 - 2016  
WESTER FREIZEITPARK DER WELT

[www.europapark.de](http://www.europapark.de) Mack INTERNATIONAL

**Fildorado**  
\*\*\*\*\* wellness/spa

**Juni | Juli | August**

**SAUNA SUMMER TIME**

Sommerzeit ist Saunazeit – freuen Sie sich auf folgende Highlights: Mediterrane Deko fürs richtige Urlaubsfeeling • täglicher »Vitaminschub« am Morgen • prickelnde Aufgüsse mit Menthol-Kristallen • Papaya- oder Cool Mint-Einreibungen im Calarium • coole Aufguss-Überraschungen • »Sommer Relax Massagen« im Saunagarten-Pavillon • »Fresh & Cool« oder »Sun Relax« Beauty-Behandlungen • Grillspezialitäten – vegetarisch, mit Fisch oder Fleisch • leckere Cocktails & hausgemachte Limetten/Pfefferminz-Limonade u.v.m.

**25. - 27. August**

**GROSSES Sauna-Fest**

mit Langer Sauna Nacht »Die Farben Perus«  
am Samstag, 26. August, von 19 – 1 Uhr:

Peruanische Live-Musik • Folklore • exotische Spezialaufgüsse • farbenfrohe Deko • Anden-Külinarik u.v.m.  
Mehr Infos unter [www.fildorado.de](http://www.fildorado.de)



Schwimmkurse für Babys, Klein-, Kindergartenkinder, Anfängerschwimmen ab vier Jahren, Stiltraining für Kinder in Ludwigsburg

[www.schwimmsportschule-pinguin.de](http://www.schwimmsportschule-pinguin.de)

Riekehr, 24-70190 Stuttgart  
Tel. 0711-2539189



## Tanzen mit Herz. Ballettschule Stuttgart

- Für Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene. Anfänger und Fortgeschritten.
- Tanzen mit Christian Fallanga, Solist des Stuttgarter Balletts von 1972 bis 1996.
- Wir freuen uns auf Sie!
- [www.ballettschule-stuttgart.com](http://www.ballettschule-stuttgart.com)

WISSENSCHAFTSJAHR 2016\*17

### MEERE UND OZEANE

Die Mitmach-Ausstellung  
auf dem Frachtschiff



Stuttgart 07.-10.07. am Cannstatter Wasen

Esslingen 11.-13.07. Anlegestelle Färbertörlesweg

Eintritt frei!

[www.ms-wissenschaft.de](http://www.ms-wissenschaft.de)

Wissenschaftsjahr 2016\*17  
MEERE UND OZEANE

## DAS FAMILIENBAD AM NECKAR



» Im Freibad Hoheneck in Ludwigsburg liegen Familien richtig:

- Planschbecken mit Sonnensegel
- Breitrusche
- Matschspielplatz mit Spielschiff
- Liegewiese mit vielen Bäumen
- Sportbecken und Nichtschwimmerbecken
- Beachvolleyball und Basketball



Stadtwerke Ludwigsburg-Kornwestheim GmbH

360-Grad-Rundgang:  
[www.swlb.de/freibad](http://www.swlb.de/freibad)

# Strandbad wie anno dazumal

Wassermusik zum Ferienauftakt für die ganze Familie



© Saloniker

Wassermusik am See

von Leonore Rau-Münz

Stuttgart – Um den Beginn der Sommerferien mit viel Wasser zu feiern, laden die Stuttgarter Saloniker am Mittwoch, 26. Juli, alle kleinen und großen Musikliebhaber an den Max-Eyth-See zu einer vergnüglichen Wassermusik.

Mit diesem Kinderkonzert (für jedes Alter) verwandeln die Musiker das Klassenzimmer am See in eine kleine Konzertarena und spielen Wassermusiken und Gondellieder vom Barock bis zur Moderne. Das Konzert gliedert sich in drei Teile mit zwei Pausen, in denen das Publikum das mitgebrachte Picknick genießen und die Köstlichkeiten mit denen der Nachbarn vergleichen und austauschen kann.

In der ersten Konzerthälfte entsteht mit den mondän-melancholischen Walzern „Sur la plage“ und „Barcarole“ von Emile Waldteufel eine Stimmung wie in einem Fin-de-siècle-Strandbad. In der zweiten Konzerthälfte sorgt die Wassermusik von Georg Friedrich Händel für barocken Hörgenuss. Als Finale spielen

die Saloniker venezianische Gondellieder, so dass der See zur adriatischen Lagune mutiert. „Kommt jetzt der Schwan?“ würde Loriot fragen. Er kommt in Gestalt von Ausschnitten aus Tschaikowskis „Schwanensee“.

Wenn das familiäre Publikum dieses neue Konzertformat gut annimmt, könnte dies der Beginn einer neuen Tradition zum Sommerferienauftakt werden.

„Wassermusik zum Ferienauftakt für die ganze Familie“, Stuttgarter Saloniker, 26. Juli, 17 Uhr, Klassenzimmer am Max-Eyth-See, zwischen dem Bootshaus und dem Haus am See, Eintritt 10 Euro pro Nase, Karten bei [www.saloniker.de/kindermitmachkonzert](http://www.saloniker.de/kindermitmachkonzert) oder unter Tel. 07192-9366931 oder an der Tageskasse vor Ort. Tipp: Auch das „Kinderkonzert – Children Corner“ der Saloniker am Sonntag, 9. Juli, um 10 Uhr, im Marmorsaal des Weißenburgparks, steht ganz im Zeichen des Wassers. Es gibt Wassermusik zum Hören, die Brunnen werden plätschern und zwei überdimensionale Schwäne sorgen für das passende Ambiente.

## Wasserentspannung

Geschichten, die beruhigen

von Andrea Krah-Rhinow

Die Kapitän-Nemo-Geschichten sind ein Klassiker unter den Fantasie- und Entspannungsgeschichten. Der Kapitän nimmt die Leser mit in seine Unterwasserwelt, in der alles ruhig und langsam vorstatten geht. Die Kinder werden durch die Geschichten ruhiger, ausgeglichener und können sich besser konzentrieren.

Von Stress, Angst und Anspannung sind nicht nur Erwachsene betroffen. Auch Kinder leider unter Schlaflosigkeit, Konzentrationsstörungen oder Unruhezuständen. Schon vor 35 Jahren wurden die Kapitän-Nemo-Geschichten zur Entspannung von Kindern im Alter von fünf bis 13 Jahren entwickelt und noch heute erfolgreich eingesetzt.

Kapitän Nemo nimmt die Kinder mit auf eine Reise in die Unterwasserwelt. „Ein gleichmäßig ablaufendes Ritual ist für die Erzeugung eines Entspannungszustandes zentral“, betont die Autorin Ulrike Petermann. Deshalb bereitet sich Kapitän Nemo zum Einstieg jeder der vierzehn Geschichten mit den Lesern auf den Ausflug vor. Der Taucheranzug wird angezo-

gen und das Unterwasserboot Nautilus gleitet durch das Meer. Dann öffnet sich die Luke und der Kapitän und der Leser landen weich im feinen, weißen Sand des Meeresbodens. An dieser Stelle beginnen verschiedene Handlungen. Mal geht es um Delphine, mal um Korallen, Muscheln oder Seepferdchen. Elemente der progressiven Muskelentspannung und des autogenen Trainings fließen ganz automatisch in die Geschichte ein. An einigen Stellen werden die Beine schwer, dann die Arme warm. Und immer wieder erfolgen Ruhepausen und Kapitän Nemo wiederholt seinen Spruch: „Nur ruhig Blut, dann geht alles gut!“

Ulrike Petermann,  
„Die Kapitän-Nemo-Geschichten“,  
Geschichten gegen Angst und Stress, Hogrefe Verlag, 2016, 19. aktualisierte Auflage, 104 Seiten, 9,95 Euro. Die Kapitän-Nemo-Geschichten sind auch als Hörbuch auf CD erschienen



# Meerjungfrauen gibt es doch!

## Schwimmen wie die Fische

von Tina Bähring

Einmal Meerjungfrau sein... Ein Traum, der sogar im ozeanlosen Schwabenländle wahr werden kann. Etwa beim Meerjungfrauen-Workshop im F.3 in Fellbach.

„Ich freu mich so, ich freu mich so“, trällert meine Tochter auf dem Weg zum Schwimmbad. Gleich ist es soweit und sie wird sich beim Meerjungfrauen-Workshop im F.3 mit Flossenkostüm, Schwimmunterricht und Fotoshooting in eine echte Wassernixe verwandeln. Eine Gruppe aufgeregter Mädchen begutachten am Beckenrand die bereit gelegten Meerjungfrauen-Kostüme. Das sechsköpfige F3-Team begrüßt die Teilnehmerinnen und schon geht es los...

### Nixenbeirzer

Gracia Groß vom Animationsteam ist eine waschechte Nixenbeirzerin. Sie schminkt die Kinder nicht einfach nur, sie verwandelt die Mädels tatsächlich in Meerjungfrauen. „Wenn man einmal als Meerjungfrau durch das Wasser geschwommen ist, vergisst man das nie. Und man bleibt den gan-



Gracia Groß schminkt die Kinder.



Anmutig gleiten die Meerjungfrauen durchs Wasser.

zen Tag unglaublich glücklich“, strahlt Groß mit den zukünftigen Nixen um die Wette.

Nachdem die Mädchen mit Farbe und Glitzer immer mehr zu fabelhaften Unterwasserwesen werden, kommt als nächstes, Trommelwirbel, das Kostüm. Die schillernde Fischhaut mit der großen Flosse gibt es in Gelb-, Blau-, Grün- und Rottönen und in anderen leuchtenden Regenbogenfarben. Zuerst schlüpfen die Neunixen in die Flossenschuhe, in denen die Füße festgeschnallt werden. Dann wird der Meerjungfrauenanzug bis zur Taille hochgezogen und festgebunden. Fertig! Stolzer könnten die kleinen Wasserpriessinnen kaum sein, als bei den folgenden Fototerminen – einmal über und dann auch unter Wasser.

Janette Fischer fotografiert die Unterwasserwelt mit den Nixen, die beim Tauchen die Augen offen lassen und lächeln sollen. Gar nicht so einfach. „Aber ein tolles Foto ist immer dabei“, weiß Fischer.

### Fischschwanz-Schwimmtrainer

„Flosse hoch“, ruft da Kai Rauner vom Animationsteam. Und das meint er ganz erst! Denn sonst würde die Nixe, die er gerade zum Wasser trägt, mit ihrem großen Fischschwanz hängen bleiben. Denn laufen können die Meerjungfrauen natürlich nicht. Aber schwimmen. Und wie! Jasmin Lehmann erklärt den Kindern die Atemtechniken und zeigt verschiedene Flossentricks. Hochkonzentriert üben die Sirenen das Schwimmen und Tauchen. Edelsteine werden vom Meeres- oder Schwimmbeckengrund geholt und manche Nixe wagt sich schon ans Purzelbaumschlagen.

Passend dazu trällern Songs wie „Splish Splash, I was taking a bath“ durch das Hallenbad. Die Stimmung könnte besser nicht sein. „Ja, die Mädchen sind immer sehr begeistert. Und nicht nur die Mädchen“, erzählt Daniel Kämmerling, Leitung Event,

„wir hatten hier auch schon Jungs, also Wassermänner, und eine Meerjungfrau, die sich mit 65 Jahren ihren Traum erfüllt hat.“

Zum Abschluss schwimmen alle Nixen um die Wette. Wellenförmig gleiten die Mädchen durch das Wasser und wenn man hier und da die Flossen auftauchen sieht, muss man einfach schmunzeln.

 F.3 Familien- und Freizeitbad Fellbach, Esslinger Straße 102, Fellbach, die nächsten Termine zum Meerjungfrauen Workshop werden ab 1.8. vergeben, Anmeldung unter Tel. 0711-79485111, [www.f3-fellbach.de](http://www.f3-fellbach.de)

Weitere Angebote für Nixen:

- Meerjungfrauenschwimmen, Fildorado, Tel. 0711-772066, [www.fildorado.de](http://www.fildorado.de);
- Meerjungfrauen & Nixenschule, Alfred-Kercher-Bad, Kornwestheim, Tel. 07141-9102680, [www.swlb.de](http://www.swlb.de)
- Meerjungfrauen Schnupperkurse, Oskar Frech Seebad, Schorndorf, Tel. 0718196450200, <http://baederbetriebe.stadtwerke-schorndorf.de>
- Meerjungfrauen Schwimmkurse, Meerjungfrauen-Club Waiblingen, Tel. 07171-9992077, [www.meerjungfrauen-club.de](http://www.meerjungfrauen-club.de).



Ins Wasser wird man getragen.

**F3** Familien- und  
Freizeitbad  
Fellbach

## SCHOOL'S OUT PARTY

am 26. Juli 12 -20 Uhr

im F.3 Freibad

zum regulären Eintrittspreis



## ...wie im Urlaub!

Holi Colour Party

Mixed Music by DJ K.

Turniere

Surf Wettbewerb

Piratenrennen

Aquafun mit Animationsteam

und so viel mehr...

Abenteuer erleben  
für Kinder von 4 - 9 Jahre

Stuttgart und Tübingen  
Sommerferien

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

facebook.com/aventerra

0711 470 42 15

info@aventerra.de



# Achtung! Wasser! Quatsch!

## Wasserspielplätze

von Tina Bähring

Für alle Wasserratten, Wasserschlachtenfans, Staudämmebauern und Matschmatrosen, hier die spritzigsten Wasserspielplätze in und ringsum Stuttgart.

### Wasserspielplatz am Wartberg

Der erfrischende Wasserspielplatz liegt mitten in dem grünen und hübschen Wartbergpark. Mit einer Wasserpumpe wird erst mal ordentlich Wasser gepumpt, das dann den Berg runter fließt. Unten angekommen wird das Wasser mit Eimern, riesigen Spiralen, Wasserrädern und vor allem Muskelkraft wieder nach oben befördert. Super Wassergaudi! Da bleibt kein Auge, und auch kein T-Shirt trocken.

Wartbergpark, Wartbergstraße, 70191 Stuttgart, [www.stuttgart.de](http://www.stuttgart.de).



© Walter Laible  
Piratinnen in Schwäbisch Gmünd

### Hagelwiesenquellen Plieningen

Der Wasserspielplatz an der Pliener Körstraße hat mehrere große und recht tiefe Wasserbecken, durch die das Wasser plätschert. Dazu gibt es einen Wasserlauf und eine kleine Wasserspielanlage. Perfekt für heiße Tage und wilde Wasserschlachten.

Hagelwiesenquellen Wasserspielplatz, Körstraße, 70599 Stuttgart, [www.stuttgart.de](http://www.stuttgart.de).

### (Wasser-)spielplatz Tapachtal

Wunderbarer Spielplatz mit Drehscheibe, Federwippe, Klettergerüst, Rutsche, Schaukel, Nestschaukel, Seilbahn und mit Wasser, Wasser, Wasser. Wasserspritzer, Wasserpumpe, Wasserrinnen und großer Matschanlage. Super zum Spielen, Panschen und Plantschen.

Spielplatz Tapachtal, Tapachstraße, 70437 Stuttgart, [www.spielplatz-tapachtal.de](http://www.spielplatz-tapachtal.de).

### Wasserspielplatz Scharnhäuser Park

Toller Wasserspielplatz mit spritzigen Wasserspielen, sprudelnden Wasserrädern, Matschbecken und Staudämmen. Ringsherum laden auch Hubschrauber, Rutschenturm, Hängematten und Drehscheiben zum Weiterspielen ein. Der Spielplatz liegt in einem hübschen Park



Matschen auf dem Sonnenhof

mit kleinen Hügeln, verwunschenem Garten, Gießkannenbrunnen und riesigen Hasen.

Spielplatz & Bürgergärten Scharnhäuser Park, Edith-Stein-Straße, 73760 Ostfildern, [www.ostfildern.de](http://www.ostfildern.de).

### Wasserspielplatz Sonnenhof

Ein richtiger Bach zum Patschen und Manschen, zum Kanäle buddeln und zum Staudämme und Wasserburgen bauen. Der Bachlauf mündet in einem Feuchtbiotop. Dieses kleine Ökosystem soll einerseits wassernahen Tieren Lebensräume bieten und andererseits Kindern auf spielerische Weise das Element Wasser näher bringen.

Erlebnisbauernhof Sonnenhof, Sonnenhof 1, 70378 Stuttgart, [www.dersonnenhof.com](http://www.dersonnenhof.com).

### Wasserspielplatz Schwäbisch Gmünd

Nasses Highlight ist seit der Landesgartenschau 2014 der fantastische Wasserspielplatz. Seefahrer, Piratinnen und andere Abenteurer können auf Flößen in See stechen. Schlängelnde Wasserrinnen laden zum Experimentieren ein und am Naturteich lassen sich Wasserflora und -fauna entdecken und beobachten. Wer genug geplantscht hat, macht sich auf zum Waldentdeckersteg und der supercoolen XXL-Waldkugelbahn.

Landschaftspark Wetzgau 1, 73527 Schwäbisch Gmünd, [www.schwaebisch-gmuedn.de](http://www.schwaebisch-gmuedn.de).

### Wasserspielplatz Pforzheim

Mitten in der schönen Parkanlage plätschert und spritzt der richtig große Wasserspielplatz und sorgt mit seinem Ziehbrunnen, seinen vielen Schleusen und Kanälen für richtig tollen Wasserspaß. Spitze ist das große Sonnensegel, das sich über den Spielplatz spannt. Und wer dann trocken werden möchte, besucht den Spiel- und Bewegungsweg oder den Spielpark „Römerauen“ nebenan.

Wasserspielplatz im Enzauenpark Pforzheim, 75175 Pforzheim, [www.pforzheim.de](http://www.pforzheim.de).

# Wasserfall in Bad Urach

### Abenteuer- und Entdeckerparadies für Kinder

von Laura Fröhlich

Wandern mit Kindern klappt in Bad Urach wunderbar, denn nichts motiviert so sehr wie die Aussicht auf ein Eis und einen spektakulären Wasserfall. Deshalb ist die Tour „Rund um den Wasserfall“ optimal für einen Familienausflug.

Wir starten in Fellbach und sind nach einer knappen Stunde Fahrzeit mit dem Auto im Biosphärengebiet Schwäbische Alb. Hier in Bad Urach gibt es fabelhafte Wanderwege für die ganze Familie mit unterschiedlicher Länge. Wer einen Kinderwagen dabei hat, läuft einfach vom Wanderparkplatz Maisental aus zwei Kilometer entlang des Brühlbachs bis zum sagenhaften Wasserfall. Die Kinder können die Beinchen ins Wasser tauchen und die



schlecht: Spektakulär, wie der Fluss in die Tiefe rauscht. Anschließend gehen wir den mit Treppen versehenen Naturpfad hinunter und den Weg zum Parkplatz Maisental zurück.

#### Auf Entdeckertour

Nach der schönen Wanderung haben wir noch Lust auf eine Entdeckertour. Dafür besuchen wir das Kindererlebniszentrums in Bad Urach und schauen uns eine interaktive Ausstellung an. Die Kinder ruhen sich ein wenig aus und lauschen den Hörspielen, schauen einen kleinen Film und begeistern sich vor allem für die Indoor Tablet-Tour. Für eine Tour durch die Stadt reicht die Kraft in den Beinen nicht mehr, aber beim nächsten Mal wollen wir unbedingt teilnehmen. Drei verschiedene Touren gibt es, bei der die Kinder Teil einer spannenden Geschichte werden können und ein kniffliges Rätsel lösen dürfen.



 Ausgangspunkt der Tour „Rund um den Wasserfall“ ist der Wanderparkplatz Maisental in Bad Urach. Die Bahnhaltestelle „Bad Urach Wasserfall“ ist 500m vom Ausgangspunkt entfernt. Mehr Infos zur Tour unter [www.badurach-tourismus.de/Media/Touren/8-Rund-um-den-Wasserfall](http://www.badurach-tourismus.de/Media/Touren/8-Rund-um-den-Wasserfall)

Die Entdeckerwelt Bad Urach ist geöffnet vom 1. April bis 31. Oktober, Mo-Fr, von 10.30-16 Uhr und Sa, So und Feiertag von 9-17 Uhr, während der Schulferien in Baden-Württemberg Mo-So von 9-17 Uhr und vom 1. November bis 31. März Di-So von 10.30-16 Uhr. Ein Tablet-Ausleihtag kostet 6 Euro.

Der Besuch der interaktiven Ausstellung ist kostenlos. Mehr Infos unter <https://www.badurach-tourismus.de/Erlebnisse/Entdeckerwelt-Kinder-decken-auf>



© Fröhlich

Erwachsenen genießen das Naturschauspiel. Wir haben uns aber etwas anderes vorgenommen: Jonathan will das Schlossgespenst in der Burgruine Hohenurach besuchen. Den Wasserfall haben wir uns als Höhepunkt und Ziel gesetzt und wandern deshalb die Tour „Rund um den Wasserfall“ in entgegengesetzter Richtung.

#### Spannende Ruine

Wir marschieren vom Wanderparkplatz aus gemütlich einen sanften Forstweg nach oben und folgen den Schildern, die zur Burgruine Hohenurach führen. Alle paar Meter machen wir Pause, die Kinder schauen sich Glitzerkäfer und Nacktschnecken an und bestaunen mit den Ferngläsern die umliegende Landschaft. Nach einer halben Stunde steht uns ein echtes steiles Stück bevor, für das wir am Ende aber belohnt werden: die Burgruine ist sehenswert, der Ausblick grandios!

#### Wunderschöner Wasserfall

Dann geht es wieder abwärts und zwei Kilometer weiter durch den Wald. Dabei folgen wir wieder den Schildern, die uns zur Wasserfallhütte führen. Oberhalb des Wasserfalls auf einer idyllischen Hochwiese steht die bewirtschaftete Hütte und wir gönnen uns Erwachsenen Radler und den Kindern das versprochene Eis. Als wir zum Wasserfall gehen und hinunterblicken, staunen wir nicht

**Campo-**  
Grossbottwar.de

ABENTEUER FUSSBALLGOLF  
MINIGOLF TRAMPOLIN  
BUNGEETRAMPOLIN  
UND VIELES MEHR

In den Frauengärten 12 | 71273 Großbottwar  
Wunnensteinhalle | T: 07148 9290723 | [www.campo-grossbottwar.de](http://www.campo-grossbottwar.de)

**Schwäbische Alb!** | Inspirierte. Seit Zeiten.

Auf Zeitreise mit Alberich  
Familienausflüge auf die  
Schwäbische Alb

MIT GROSSEM ALB-GOLDTALER GEWINNSPIEL  
Hauptpreis:  
Kurzurlaub auf  
Hofgut Hopfenburg

Infos unter: 07125 / 93 930-0  
[www.schwaebischealb.de/zeitreisen](http://www.schwaebischealb.de/zeitreisen)

Den Menschen sehen.

Privates Schulangebot für blinde, sehbehinderte und sehende Kinder.

#### Mit Begeisterung in die Schule gehen

Inklusive Betty-Hirsch-Schule  
Grund-, Förder-, Werkreal- und Realschule  
Am Kräherwald 271, 70193 Stuttgart  
[www.betty-hirsch-schule.de](http://www.betty-hirsch-schule.de)

 Nikolauspflege

# Pferde in atemberaubender Landschaft

„Ostwind - Aufbruch nach Ora“ ab 27. Juli im Kino

(red) - Das beliebte Pferdeabenteuer geht weiter: Diesmal begibt sich Mika auf die Suche nach Ostwinds Wurzeln – und die führt sie in die atemberaubende Landschaft Andalusiens.

Noch immer hat Mika nicht gefunden, wonach sie im Leben sucht. Kurzentschlossen kehrt sie Gut Kaltenbach den Rücken, um sich mit ihrem Hengst Ostwind in den südlichsten Zipfel von Spanien durchzuschlagen, nach Andalusien. Dort will sie den sagenumwobenen Ort Ora finden, den sie in ihren Träumen sieht und wo Ostwind seine Wurzeln hat: einen Ort, an dem Pferde wirklich frei sein können, wild und glücklich.

Auf einer einsamen Hacienda in der



© 2017 Constantin Film Verleih GmbH

Mitte von Nirgendwo lernt Mika die selbstbewusste Sam kennen. Sie hilft ihrem Vater Pedro dabei, den Pferdehof am Laufen zu halten – mehr

schlecht als recht. Seit Jahren liegt Pedro im erbitterten Streit mit seiner Schwester Tara, die nichts davon hält, Pferde einzuzäunen und in Boxen zu

halten, sondern lieber mit ihnen zusammen in Freiheit lebt. Mika ist beeindruckt von Tara, die Pferde noch besser zu verstehen scheint als sie selbst.

Als ein Konzern droht, die unberührte Natur mit der wichtigsten Wasserquelle für den Lebensraum der Wildpferde platt zu walzen, hat Mika die zündende Idee in der Not. Ein uraltes und fast vergessenes Pferderennen soll die legendäre Quelle von Ora retten. Die Zeit drängt, doch die größte Herausforderung steht Mika und Ostwind erst noch bevor...

Ostwind - Aufbruch nach Ora, D 2017, Laufzeit 120 Minuten, FSK ???, Kinostart am 27. Juli

# Vater-Sohn-Geschichte

„Bigfoot Junior“ ab 17. August im Kino

(rs) - Die Macher von „Robinson Crusoe“, „Das magische Haus“ und der „Sammy“-Abenteuer bringen diesen Sommer eine familienfreundliche, kunterbunte Version der Bigfoot-Legende auf die Leinwand.

Ein Bigfoot ist in Kanada ein Sasquatch, was übersetzt „haariger Riese“ bedeutet. Nach den Überlieferungen hat er überdimensionale Füße und eine mächtige, stark behaarte Körperstatur. Die Legende um ihn reicht bis in die 1850er Jahre zurück und fasziniert seit jeher die Menschen.

Im Film will der junge Adam endlich herausfinden, wer sein Vater ist



© Studiocanal

und macht sich auf die Suche. Die Überraschung ist groß: Es ist der legende Bigfoot, der sich jahrelang im Wald versteckt hat, da ein böser Konzern seine besondere DNA für sich nutzen will. Auch Adam erkennt, dass er außergewöhnliche Superkräfte besitzt. Doch viel gemeinsame Zeit zum Kennenlernen bleibt ihnen nicht, denn zwielichtige Gestalten sind ihnen bereits auf der Spur...

Eine bewegende Vater-Sohn-Geschichte, aber auch ein turbulenter Spaß zum Lachen und Mitfeiern.

Bigfoot Junior, B, F, 2017, Laufzeit 90 Minuten, FSK ?, Kinostart: 17. August

# Über den Sinn des Lebens

„Nur ein Tag“ auf Kinotour in Stuttgart am 3. Juli mit dem Autor Martin Baltscheit, Kinostart am 29. Juni

(red) - Nach dem Buch- und Bühnen-Erfolg von „Nur ein Tag“ hat das Multitalent Martin Baltscheit jetzt die Geschichte auch verfilmt und kommt zur Präsentation nach Stuttgart.

Als Wildschwein und Fuchs der Eintagsfliege beim Schlüpfen zuschauen, stellen sie schnell fest, dass die junge Fliege geradezu bezaubernd ist. Aber wer bringt ihr nun bei, dass sie nur diesen einen Tag zu leben hat? Kurzerhand behaupten die beiden, der Fuchs sei der Todgeweihte. Und siehe da: Die frisch Geschlüpfte beschließt



voller Mitgefühl, dass jetzt eben das ganze Leben in einen Tag muss, inklusive dem ganz großen Glück!

„Nur ein Tag“ ist eine witzige und tiefgründige Fabel über den Sinn des Lebens und das kostbare Geschenk

der Freundschaft. Die Tierfiguren werden dabei von Schauspielern verkörpert. Entstanden ist ein entzückender Kinderfilm.

„Nur ein Tag“, D, 2017, empfohlen ab 5 J., Laufzeit 76 Minuten, Kinostart 29. Juni  
- Kinotour mit Martin Baltscheit, 3. Juli, Cinema Stuttgart, 17 Uhr, Ecke Bolzstraße 4/Königstraße 22, Einführung, kurze Lesung & Filmvorführung für Kinder und Erwachsene. Anschließend Signierstunde. www.nureintag.wfilm.de

# Helden im Jungen Schloss

Das Superschwaben-Wochenende

Stuttgart (es) – Das ist ein echt schwäbisch-familienfreundliches Angebot. Zum Ende der Ausstellung „7 Superschwaben“ gibt es das Superschwaben-Wochenende am 1. und 2. Juli. Der Eintritt ist frei.

Auftakt für den Schwaben-Countdown im Jungen Schloss ist ein großes Familienevent am ersten Juliwochenende. An beiden Tagen haben Familien die Gelegenheit, die 7 Superschwaben bei freiem Eintritt kennenzulernen. Wer mehr wissen möchte, kann an einer einstündigen Führung teilnehmen. Sie startet jeweils um 10.30 Uhr, Erwachsene zahlen 2,50 Euro, Kinder ab vier Jahren 2 Euro. Der Andrang ist groß, deshalb bitten die Superschwaben um Anmeldung. Am Samstagnachmittag wird es kreativ. Von 13 bis 15 Uhr werden in der offenen Werkstatt Superhelden-Comics erfunden.

Kirsten Boje liest vor

Am Sonntag gibt es ein besonderes Highlight. Die Kinderbuchautorin Kirsten Boje liest zwischen 14 und 15 Uhr aus



Wer bin ich?

ihrem berühmten Kinderbuch „Der kleine Ritter Trenk“. Das ist dann auch gleich ein Vorgeschmack auf die nächste große Kinderausstellung im Jungen Schloss „Die Ritter. Leben auf der Burg“, die im Oktober eröffnet wird. Der Eintritt für

die Lesung ist frei, es wird um eine Spende gebeten. Die Mitmachausstellung „7 Superschwaben“ ist noch bis 30. Juli zu sehen, dann wird Platz gemacht für die Ritter.

Ein Ausblick auf die Sommerferien: Im August gibt es mehrere zweitägige Ferienprogramme. An jeweils einem Tag im Landesmuseum und einem Tag im Mercedes-Benz Museum werden die Teilnehmer zum Geschichtenerfinder und produzieren einen eigenen Kurzfilm über die Objekte, die sie am meisten fasziniert haben.

**Superschwaben-Wochenende im Kindermuseum Jungen Schloss, Sa, So, 1. und 2. Juli, freier Eintritt, Familienführungen Erw 2,50 Euro, Ki 2 Euro, mit Anmeldung, Schillerplatz 6, S-Mitte, Tel. 0711-89535111, [www.junges-schloss.de](http://www.junges-schloss.de). Sommerferienprogramm, Termine im August: Di, Mi 1./2. Do, Fr 3./4., Di, Mi 8./9., Do, Fr 10./11., Di, Mi 15./16., Do, Fr 17./18. Für Kinder von sieben bis zwölf Jahren, Teilnahme 20 Euro, Infos und Anmeldungen ab 6.6. unter [classics@daimler.com](mailto:classics@daimler.com) oder Tel. 0711-1730000.**

## Genderkarussell

Das JES hinterfragt das soziale Geschlecht

von Anne Kraushaar

Stuttgart – In einem vergnüglich-verwirrenden Szenenreigen reflektiert das Theaterstück „entweder und“ Rollenklaues von Jungen und Mädchen.

Mit wichtigem Getöse schleppen die Bauarbeiter Holzstücke über die Bühne, schaffen es dabei trotz höchster Anstrengung, der Damenwelt zuzuwinkern – und scheitern an der finalen Ausführung: Die Dinger wollen nicht halten. Um die Ecke kommt eine Frau und fixiert die Holzrohre mit einem so einfachen wie unspektakulären Handgriff. Klare Geschlechterklaues, die da aufgegriffen werden. Doch wie steht es um das Holzwesen, das da entstanden ist? „Bist Du ein Junge oder ein Mädchen?“, fragen die drei Darsteller in ihren rosa Gewändern. Das geschlechtslose Holzwesen aber sträubt sich gegen das Sortieren in „Entweder-Oder“.

„Wir möchten die Frage aufwerfen, warum Gender so eine wichtige Kategorie für unser Zusammenleben ist und warum es uns so irritiert, wenn Menschen nicht eindeutig einem Geschlecht zuzuordnen sind“, sagt Dramaturgin Lucia Kramer. Wunderbar abstrakte Kostüme, sich überlagernde Soundcollagen und eine wand-



Junge oder Mädchen?

lungsfähige Bühne aus Holz möchten diese Frage bildlich darstellen.

Dass die schon für Kinder ab fünf Jahren relevant ist, findet Regisseurin Hannah Biedermann: „Auch sie haben schon eine ganz klare Vorstellung davon, wie ein Junge oder ein Mädchen sein sollte. Unsere Botschaft an sie lautet: Du bist vielleicht ein Mädchen, das die Farbe rosa über alles liebt und das darfst du auch weiterhin sein. Aber der

Junge neben dir ist vielleicht sehr erleichtert, wenn er rosa auch mögen darf.“ Nicht gleichmachen solle das „und“ im Namen des Stücks. Sonder Mut machen für das, was nicht dem gängigen Bild entspricht.

„entweder und“, ab 5 Jahre, 11.-15. Juli, Uhrzeiten in unserem Veranstaltungskalender, JES, Eberhardstr. 61, S-Mitte, Tel. 0711-21848018, [www.jes-stuttgart.de](http://www.jes-stuttgart.de).

ballettschule seeger  
vormals Ballettschule Pleva

Ballett Jazz Yoga Hip Hop  
Charlottenplatz, Esslinger Straße 40,  
70182 Stuttgart, 0711 232802  
[www.ballettschule-seeger.de](http://www.ballettschule-seeger.de)

<p>SOMMER IM ZÜBLIN-HAUS</p> <p>16.7.2017   11.00 Uhr - <b>Bremer Stadtmusikanten</b> Figurentheater Lille Kartofler</p> <p>21.7.2017   20.00 Uhr - <b>FÜENF - 5 Engel für Charlie</b> A-Cappella-Comedy!</p> <p>22.7.2017   20.00 Uhr - <b>ZÜBLIN-Kulturpreis</b> Drei Ensembles: Beauties and the Beats   Ensemble Encore   Unduzo</p> <p>23.7.2017   20.00 Uhr - <b>La Finesse ... in Amerika</b> Aufbruch in die „Neue Welt“ Edel, rockig, auf höchstem Niveau!</p> <p>28.7.2017   20.00 Uhr - <b>Kubanische Nacht</b> Kubanische Livemusik mit Tocame Son, Tanz und Cocktails</p> <p><b>ZÜBLIN-Haus</b>, Albstadtweg 3, Stuttgart, <a href="http://www.zueblin-haus.de">www.zueblin-haus.de</a> <b>Kartenreservierung:</b> +49 711 7883-9040 kartenreservierung@zueblin.de <b>Online-Tickets:</b> <a href="http://www.reservix.de">www.reservix.de</a></p>
---

Ich geh jetzt ins  
Ballett. Kommst  
Du mit?

**Royal**  
Ballettstudio  
school of ballet, dance and theatre  
[www.ballettstudio-royal.de](http://www.ballettstudio-royal.de)

++++++

#### Theater / S-Mitte / ab 5

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Kinderkultur im Grünen“ öffnet auch diesen Sommer das Städtische Lapidarium wieder seine Tore für junge Zuschauer. „Die kleine Meerjungfrau“, ein Figurentheater gespielt vom Orpheus Theater, eröffnet am 9. Juli um 17 Uhr den Reigen mehrerer Puppenspiele für Kinder. „Das Traumfresserchen“ betritt dann am 30. Juli ebenfalls um 17 Uhr die Bühne unter freiem Himmel zwischen ehrwürdigen Steinskulpturen und verwunschenen, alten Bäumen. Das Spiel mit Großfiguren nach dem Roman von Michael Ende wird vom Theater Tredeschin präsentiert.

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

++++++

#### Theater/ S-Mitte / ab 8

Unter der Regie von Edith Koerber präsentiert das Theater Tribüne seit Mai ein Schauspiel für Kinder. „Tolga hat's nicht leicht“ erzählt von der Freundschaft zwischen dem türkischen Jungen Tolga und einem deutschen Mädchen. Tolga hat es wahrlich nicht leicht als „der Neue“ in der Klasse, seine sprachlichen Probleme treffen auf Unverständnis bei den Lehrern und Ablehnung bei den Mitschülern. Aber zum Glück gibt es da noch Patrizia, die beherzt, aufgeschlossen und spontan die verfahrene Situation in die richtigen Bahnen lenkt. Zu sehen ist das Stück am 11., 18. und 19. Juli, jeweils um 11 Uhr. [www.tri-buehne.de](http://www.tri-buehne.de)

++++++

#### Kino / S-Mitte / ab 4

Im Rahmen des 14. Indischen Filmfestivals wird am 23. Juli um 14 Uhr im Kino Metro-pol mit „Half Ticket“ ein aktueller und ganz besonderer indischer Spielfilm für Familien gezeigt. Zwei indische Slum-Kids, die vom Pizzaessen träumen, spielen darin die kleinen Helden. Materiell arm, aber reich an Fantasie, kämpfen sie ums Überleben und die Befriedigung einfachster Bedürfnisse, wie der scheinbar unerreichbare Traum, einmal in eine duftende, frische Pizza beißen zu können. Wie im vergangenen Jahr wird die Schauspielerin Juliane Bacher die deutschen Texte live einsprechen.

[www.indisches-filmfestival.de](http://www.indisches-filmfestival.de)

# Erlebnistag bei Sauriern und Insekten

## Offene Türen im Museum Löwentor und Rosenstein

Stuttgart (sr) - Am 2. Juli werden wieder die Türen der Staatlichen Museen für Naturkunde geöffnet. Dazu gehören das Museum am Löwentor mit seiner großen Saurier- und Fossilienausstellung und das Schloss Rosenstein, das sich unter anderem mit der heimischen Tierwelt Südwestdeutschlands beschäftigt.

Viele kennen die Museen für Naturkunde in Stuttgart. In unzähligen Vitrinen und Schaukästen werden dem Besucher hier die Zusammenhänge der Natur erklärt. Wer allerdings das Museum einmal von einer ganz anderen Seite kennenlernen möchte, sollte sich den Tag der offenen Tür nicht entgehen lassen, der nur alle zwei Jahre stattfindet. Denn schnell wird klar, dass das „sichtbare“ Museum nur einen klitzekleinen Ausschnitt des Forschungsmuseums zeigen kann. Am 2. Juli geben die Wissenschaftler,



Ein Blick in die Schmetterlingssammlung mit Dr. Hossein

Präparatoren und Museumspädagogen einen Einblick in die weiteren „Schätze“ des Museums, in Hallen voller Saurier, Schränke voller Insektenkästen, Magazine, Labore und Werkstätten. Junge Forscher sind in beiden Häusern zum Museumsquiz eingeladen und nach dem Museumsbesuch kann man den Tag vor dem Schloss Rosenstein mit einem tollen

Blick auf den Park, mit Musik und Essen aus den Foodtrucks, ausklingen lassen.

Tag der offenen Tür, Staatliche Museen für Naturkunde Schloss Rosenstein und Museum am Löwentor (Nordbahnhofstraße), So 2. Juli, 10 – 17 Uhr (Ausklang bis 22 Uhr vor dem Museum), der Eintritt ist frei.

# Kindertheater in der Glashalle

## „Die Bremer Stadtmusikanten“ im ZÜBLIN-Haus

Stuttgart (sr) - Nach zweijähriger Umbaupause gibt es einen Neustart beim „Sommer im ZÜBLIN-Haus“. Für Kinder gibt es dort am 16. Juli die „Bremer Stadtmusikanten.“

Seit über 25 Jahren öffnet das ZÜBLIN-Haus in Stuttgart-Vaihingen die Türen für Kultur und bietet mit der schönen Glashalle eine tolle Atmosphäre mit südländischem Flair. Nach der zweijährigen Umbaupause präsentiert die beliebte Kulturreihe „Sommer im ZÜBLIN-Haus“ für Kinder und Erwachsene nun vom 30. Juni bis 28. Juli wieder ein abwechslungsreiches Programm.

Für Kinder wird es am Sonntag, den 16. Juli, „Die Bremer Stadtmusikanten“



Matthias Kuchta mit seinen Figuren

geben. Der Puppenspieler und Geschichtenerzähler Matthias Kuchta vom Figurentheater Lille-Kartoffler spielt das bekannte Märchen mit wunderbaren Großfiguren in offener Spielweise.

Alle Figuren sind liebevoll gezeichnete Karikaturen von uns Menschen. Die wenigen, aber präzisen Requisiten lassen viel Raum für eigene Fantasie. Kuchta schafft eine Theaterproduktion aus mehreren Bestandteilen: Märchenerzählung, Puppenspiel, Schauspiel und Mitspieltheater.

Tag Sommer im ZÜBLIN Haus mit „Die Bremer Stadtmusikanten“, ab 4 Jahre, So, 16. Juli, 11 Uhr, Züblin Haus, Albstadtweg 3, S-Vaihingen, Tel. 0711 7883-9040, Erwachsene 10, Kinder 5, Familien 25 Euro.

# Potzblitz und Donnerschlag

## Inklusives Kinderkonzert in der Liederhalle

Stuttgart (ak) – 120 Kinder mit und ohne Behinderung führen am 2. Juli in der Liederhalle unter professioneller Begleitung Joseph Haydns Oratorium „Die Jahreszeiten“ auf.

Es stürmt und blitzt auf der Bühne. Wild wuseln die Kinder durcheinander. Sie tanzen die Gewitterszenen aus Haydns „Jahreszeiten“ und weiß einer von ihnen auf einmal nicht mehr weiter, kommt sogleich ein Mitspieler, nimmt ihn an der Hand und hilft ihm aus der Patsche. Kinder mit geistigen und körperlichen Behinderungen bilden hier gemeinsam mit Kindern ohne Behinderung ein buntes Zusammenspiel aus Theater, Musik und Tanz. Dabei werden die



Bei der Probe für „Die Jahreszeiten“

Schüler der Helene-Schoettle-Schule, der Schillerschule und des Heidehof-Gymnasiums musikalisch begleitet von den Sängern Ruth Ziesak, Andreas Post und Uwe Schenker Primus. Außerdem an ihrer Seite sind der Cantus Stuttgart und

das Stuttgarter Kammerorchester.

„Das Schöne an den inklusiven Projekten ist, dass (...) Kinder, die sich zunächst nicht trauen, plötzlich mutig werden und die, die vielleicht Vorbehalte hatten, im Miteinander bemerken, wie viel Spaß es macht, Verantwortung zu übernehmen“, begeistert sich die Förderschulpädagogin Ulrike Hahn, die die Idee der inklusiven Kinderkonzerte ins Leben gerufen hat. Bei ihnen ist die Verschiedenheit der Kinder kein Hindernis. Sondern eine Bereicherung.

Tag Musik am 13., „Die Jahreszeiten“, ab 8 J., am So. 2. Juli, 18 Uhr, Liederhalle, Beethovenssaal, Berliner Platz 1-3, S-Mitte, Tel. 0711-2555555, [www.musik-am-13.de](http://www.musik-am-13.de).

++++++  
Theater/ Schorndorf/

5 bis 8

Eine besondere Stadtführung „Rund ums Schloss mit Kater Zobeslaus“, verpackt als szenisches Spiel, findet am 29. Juli um 15 Uhr in Schorndorf statt. Stadtführerin Shermen Assef, verkleidet als mittelalterliche Bewohnerin, führt die Besucher an märchenhafte Orte und berichtet über sagenumwobene Schätze. Immer an ihrer Seite sind Schlosskater Zobeslaus und eine freche Maus. Auch diese beiden haben allerhand zu erzählen, aber noch lieber spielen sie und treiben Unfug.

[www.figuren-theater-phoenix.de](http://www.figuren-theater-phoenix.de)

++++++

Theaterfest/ Ludwigsburg/ ab 0

Zu den diesjährigen „Festspieltagen“ am 15. und 16. Juli, zwischen 14 und 17 Uhr, bei freiem Eintritt, öffnet die Kunstschule Labyrinth wieder ihre Türen für alle an Tanz, Theater und bilden der Kunst Interessierten. Im Hof und auf mehreren Bühnen bekommt man Einblicke in die Kunstschulkurse und kann auch selbst kreativ werden. Ein umfangreiches Bühnenprogramm mit Slapstick-Comedy, Zirkusdarbietungen sowie Tanz- und Streetdance-Shows laden zum Staunen und Verweilen ein. Eröffnet wird das Programm um 14 Uhr mit dem bezaubernden Kindertheaterstück „Konrad – das Kind aus der Konservenbüchse“. [www.karlksaserne.de](http://www.karlksaserne.de)

++++++

Konzert/ Fellbach/ Plochingen/ ab 3

Tierisches für Groß und Klein spielt das Sinfonieorchester Sinfonietta Waiblingen am 15. Juli in der Stadthalle Plochingen und am 16. Juli in der Schwabenlandhalle jeweils um 17 Uhr. Begleitet von Sprecher Jo Jung werden die Stücke „Die Geschichte von Babar, dem kleinen Elefanten“ von Francis Poulenc und „Peter und der Wolf“ von Sergej Prokofiew eindrücklich erzählt und mit großem Orchester virtuos vertont. [www.easyticket.de](http://www.easyticket.de)

## Kultur Region

# Reformationsjubiläum

Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche  
von Anne Kraushaar

Bietigheim-Bissingen – 500 Jahre nach dem Thesenanschlag Martin Luthers beschäftigen sich im Jubiläumsjahr 2017 zahlreiche Veranstaltungen mit dem Reformator. Auch Kinder und Jugendliche können dabei auf Spurensuche gehen.

Das Stadtmuseum Hornmoldhaus in Bietigheim-Bissingen etwa bietet Kindern von acht bis zwölf Jahren eine Entdeckungsreise durch die Zeit der Reformation (1. Juli), sowie ein zweitägiges Ferienprogramm zum Thema Reformation und Revolution der Medien (8. und 9. August). Am 29. August stehen Druckexperimente auf dem Programm. Für 6- bis 10-Jährige gibt es eine „Zeitreise in die Vergangenheit“, die das Spielen vor über 400 Jahren zum Thema hat (23. August). Die Ausstellung „Kinderbibeln – damals-heute-morgen“ in der Otto-Rombach-Bücherei in Bietigheim hat indes die Geschichte der Kinderbibeln im Fokus. Auch musikalisch gibt es Annäherungen an Luther: Am 13. Juli um 18.30 Uhr laden in der Kongresshalle Böblingen rund 200 Kinder in einem Musical zum Mitsingen ein. Im Kronenzentrum Bietigheim geht derweil die Theater-AG der Schillerschule gemeinsam mit der Evangelischen Kirchengemeinde Bissingen dem Leben und Wirken des Reformators nach.



Martin Luther und die 95 Thesen

Ihr Kindermusical „Martin Luther“ findet am 19. und 20. Juli, jeweils um 18 Uhr, statt.

Stadtmuseum Hornmoldhaus, Hauptstr. 57, Bietigheim-Bissingen, Tel. 07142-74 352, [www.bietigheim-bissingen.de](http://www.bietigheim-bissingen.de);

Otto-Rombach-Bücherei, Hauptstraße 19, Bietigheim, Tel. 07142-74 486, [www.buecherei.bietigheim-bissingen.de](http://www.buecherei.bietigheim-bissingen.de);

Kongresshalle Böblingen, Ida-Ehre-Platz, Böblingen, Tel. 07031-49 110, [www.cc-bs.com](http://www.cc-bs.com); Kronenzentrum Bietigheim, Mühlwiesenstr. 6, Bietigheim-Bissingen, Tel. 07142-74 227, [www.kronensaal-bietigheim.de](http://www.kronensaal-bietigheim.de)

# Haustiere lieb und lecker

Tierisch gute Ausstellung in Esslingen

von Laura Fröhlich

Esslingen – Wir schätzen, lieben und essen sie und können uns ein Leben ohne Haustiere nicht mehr vorstellen. Das J.F. Schreiber-Museum in Esslingen widmet sich noch bis zum 8. Oktober Hund, Katze, Kuh und Co in einer liebevoll bestückten Ausstellung im Schwörhaus, an der vor allem Kinder ihre helle Freude haben.

Schon im Eingangsbereich wird klar, dass kleine Besucher im Mittelpunkt stehen. Eine Kuschelecke lädt zum Lesen und Schmusen mit Plüschtieren ein und an der Scheibe des Aquariums dürfen sich beim Betrachten der außergewöhnlichen Zierfische kleine Nasen platt drücken. Riesengroße Steiff-Tiere, Schaukelpferde zum Reiten und eine Kuh, aus deren Euter beim Melken tatsächlich Flüssigkeit strömt, beeindrucken im historischen Ausstellungsraum. Im hinteren Teil können Kinder in der Bastelecke Meerschweinchen bemalen und ausschneiden.

Aber nicht nur an spielerische Elemente wurde gedacht, auch zu lernen gibt es einiges. Auf anschaulichen Tafeln erfahren Tierfreunde, warum Menschen Tiere halten und eine Reihe



Pferde streicheln mal anders

von spannenden Fragen werden beantwortet: Wie entsteht ein Hühnerei, was kostet der Unterhalt eines Pferdes, seit wann halten die Menschen Hunde oder wie lange leben Bienen? Bei einem Besuch der Ausstellung im Schwörhaus erfahren Erwachsene und Kinder eine Menge über Tiere und wissen die vielseitigen Lebewesen sicher noch mehr zu schätzen.

Sonderausstellung „Haustiere, lieb und lecker“, Museum im Schwörhaus, Marktplatz 12, Esslingen am Neckar. Öffnungszeiten: Di-Sa 14-18 Uhr, So, Feiertage 11-18 Uhr, Eintritt für Erwachsene 2,60 Euro, Kinder von 6-14 Jahren 1 Euro, Kinder von 3-5 Jahren 0,50 Euro.

So viel. So nah.



IM ABBONEMENT  
6 VERANSTALTUNGEN  
30,- EUR  
EINZELKARTE AB 7,- EUR

## ABO 1 | 4 – 6 JAHRE

DIE GROSSE WANDERUNG  
▪ Mi 11.10.17 | 15 Uhr

ALLE JAHRE WIEDER  
▪ Mo 27.11.17 | 15 Uhr

DAS FEST  
▪ Mi 20.12.17 | 15 Uhr

HAST DU ANGST,  
FRAGTE DIE MAUS  
▪ Mo 15.01.18 | 15 Uhr

Die BIENENKÖNIGIN  
▪ Mi 7.02.18 | 15 Uhr

DER KLEINE HÄWELMANN  
▪ Mo 23.04.18 | 15 Uhr

## ABO 2 | 6 – 10 JAHRE

FRAU SILBERKLANG,  
MOZART UND DER VOGELSANG  
▪ Mi 4.10.17 | 16 Uhr

PÜNKTCHE UND ANTON  
▪ Di 28.11.17 | 16 Uhr

PETER UND DER WOLF  
▪ Mi 24.01.18 | 16 Uhr

DAUMESDICK  
▪ Mo 26.02.18 | 16 Uhr

Die WILDEN SCHWÄNE  
▪ Di 13.03.18 | 16 Uhr

GULLIVERS REISEN  
▪ Mo 16.04.18 | 16 Uhr



JETZT  
ABO  
BUCHEN!

**Filharmonie**  
Kultur & Kongress  
Zentrum  
Filderstadt

ABO-BÜRO: Tel. 0711 70976-11  
[UHentschel-Siech@filderstadt.de](mailto:UHentschel-Siech@filderstadt.de)  
[www.filharmoniefilderstadt.de](http://www.filharmoniefilderstadt.de)

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

**perfectio.de**  
Johannesstr. 102, Stuttgart-West  
Infos unter Tel. 0711/253 999 77  
und im Internet [www.perfectio.de](http://www.perfectio.de)

# Thema: Schwangerschaft und Geburt



© fotolia.com / Tobilater

## Keine Angst vor Berührung

Was Frühchen brauchen

von Andrea Krah-Rhinow

Ist eine verfrühte Geburt aus gesundheitlichen Gründen zum Wohl von Mutter oder Kind nicht mehr abzuwenden, wird alles getan, um das Baby möglichst sanft zur Welt zu bringen. Anschließend ist die intensivmedizinische Betreuung sehr wichtig, aber auch elterliche Fürsorge und achtsame Pflege erhöhen die Chancen auf eine gesunde Entwicklung.

Eine Schwangerschaft dauert 40 Wochen. Der genaue Geburtstermin wird bereits bei der ersten Ultraschalluntersuchung errechnet. Doch meist kommen die Kinder nicht mit einer Punktlandung zur Welt. Einige sogar sehr viel früher. Als Frühchen werden alle Kinder bezeichnet, die mehr als drei Wochen vor dem errechneten Geburtstermin geboren werden, also, vor der 37. Schwangerschaftswoche.

Das Risiko bei einer Frühgeburt besteht darin, dass noch nicht alle Organe vollständig entwickelt sind.

Deshalb kommen die meisten Frühchen nach der Geburt in den Inkubator. Im Brutkasten ist das Baby vor Infektionen geschützt, wird warm gehalten und hat die nötige Ruhe. Außerdem lassen sich die Babys so am besten medizinisch überwachen und versorgen.

Wenn die Frühgeborenen noch nicht die Kraft haben, eigenständig zu schlucken, werden sie über eine Magensonde ernährt. Sind die Lungen noch nicht voll funktionsfähig, ist eine Beatmung notwendig.

### Lungenreifung: jeder Tag zählt

„Zeichnet sich schon in der Schwangerschaft eine Frühgeburt ab, wird der Mutter Kortison gespritzt, um die Lungenreifung des Ungeborenen zu beschleunigen“, erklärt Marita Völker-Albert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Denn die Lunge ist meist erst ab der 32. Schwangerschaftswoche so weit

ausgereift, dass das Kind nach der Geburt eigenständig atmen kann. Kortison bewirkt, dass die Lunge sich schneller entwickelt und auch so Atemproblemen nach der Geburt vorgebeugt wird. Hier zählt jeder Tag: Noch am Vortag der Geburt kann eine Kortisonbehandlung dem Neugeborenen den Start ins Leben erleichtern.

### Überlebenschance schon mit 500 Gramm

Da der Kopf des Kindes bei einer Frühgeburt noch sehr weich ist, wird bei der Geburt meist ein Dammschnitt vorgenommen. So ist der Kopf vor großen Druckveränderungen im Geburtsweg weitgehend geschützt. Bei sehr frühen Geburten kann auch ein Kaiserschnitt sinnvoll sein, um das Köpfchen zu schützen.

Bundesweit kommen pro Jahr knapp 1,2 Prozent der Kinder zu früh mit einem Geburtsgewicht unter 1.500 Gramm zur Welt.

Schon Frühchen mit einem Geburtsgewicht von 500 Gramm haben eine Überlebenschance. Das kleinste Frühgeborene, das in Deutschland überlebt hat, hatte bei der Geburt ein Gewicht von gerade mal 460 Gramm. Es kam in der 23. Schwangerschaftswoche zur Welt.

Jule kam überraschend acht Wochen zu früh auf die Welt. Gleich nach der Geburt wurde sie an Geräte zur Überwachung angeschlossen, wurde verkabelt und bekam eine Magensonde. Ihre Eltern versuchten, so viel Zeit wie möglich bei ihrer winzigen Tochter zu verbringen. „Auf der Frühchenstation im Olgäle gab es klare Regeln, feste Essens- und Ruhezeiten, Besuchsregelungen und strenge Hygienevorschriften. Wir haben aber viel Unterstützung und gute Anleitungen bekommen und gelernt, unsere Kleine zu wickeln und zu waschen und mit ihr zu kuscheln“, erklärt Johanna, Mutter von Jule. Das hat allen drei - Mutter, Vater und Tochter - sehr gut getan. Doch die Zeit in der

Klinik war für alle nicht ganz einfach. „Auf den Arm nehmen bedeutet für die Frühchen zwar einerseits Geborgenheit, andererseits auch Unruhe“, erklärt Johanna. „Deshalb hatten wir unsere Kleine immer gleich ein bis zwei Stunden auf dem Arm. Doch je näher ich ihr kam, desto schwerer fiel mir auch der Abschied, wenn ich die Frühchenstation verlassen musste.“

## Studien belegen: Berührungen fördern die Entwicklung

Ein naher Kontakt und Hautberührungen zum Frühchen gehören zum Programm der meisten Kinderkliniken. Zahlreiche Studien belegen, dass die Gewichtszunahme bei Frühgeborenen durch intensive Berührungen gesteigert werden kann und Körperkontakt und Berührungen die gesamte Entwicklung beschleunigt. Berührungen können sogar Atemstillstands-Attacken unterbrechen.

Doch nicht nur sanfte Berührungen tun dem Baby gut, auch leises Reden, Singen oder das Saugen an der (sauberen) Fingerspitze der Mutter oder des Vaters, wie aus verschiedenen Elternforen hervorgeht. Das Baby nimmt außerdem den Körpergeruch der Eltern wahr und entspannt sich bei Wiedererkennung. Zusätzlich kann das Pucken, das Einhüllen des Babys, positiv wirken, aber auch sanftes und rhythmisches Schaukeln auf dem Arm, wenn die Kinder nicht mehr im Inkubator liegen.

## Neues Konzept Nidcap in Tübingen

Der Einsatz medizinischer Apparate, die Betreuung von Ärzten und Pflegepersonal, aber auch die intensive Begleitung der Eltern führen dazu, die Entwicklung des Frühgeborenen zu verbessern. Die Nidcap-Methode, für die es in Deutschland das erste Ausbildungszentrum in der Universitätsklinik Tübingen gibt, geht noch einen Schritt weiter.

Das Konzept des „Newborn Individualized Development Care and Assessment Programm“ (Nidcap) hat eine ganzheitliche Betreuung Frühgeborener zum Ziel und möchte auch auf die mentalen Bedürfnisse des Kindes eingehen. Dadurch soll zusätzlich die kognitive Entwicklung des Babys gefördert und gleichzeitig den betroffenen Familien die optimale Versorgung des Kindes erleichtert werden.

Nidcap wurde vor gut 30 Jahren in Boston in den USA von der deutschen Neuropsychologin Prof. Dr. Hedelise Als entwickelt, um Frühgeborenen den bestmöglichen Start ins Leben zu ermöglichen. „Kinder, die nach dieser Pflegemethode versorgt werden, müssen weniger lange beatmet werden und zeigen eine schnellere Hirnreifung als konventionell versorgte Frühchen“, erklärt Als.

Auf der Frühchenstation in Tübingen gibt es mittlerweile ausgebildete Nidcap-Trainer, die die Methode umsetzen.

## Mentale Bedürfnisse erkennen

„Die Frühchen werden genau beobachtet. Wir versuchen, unsere Sichtweise der des Babys anzupassen und alles aus der Sicht des Kindes und seiner Bedürfnisse zu sehen“, erklärt Prof. Dr. Christian Poets, Ärztlicher Direktor der Abteilung Neonatologie am Universitätsklinikum Tübingen. Jedes Kind wird für sich beobachtet und wahrgenommen. Daraus resultiert ein individuelles Pflege- und Behandlungskonzept. „Dazu ist es wichtig, die Frühchensprache zu lernen“, erklärt Poets, sozusagen die Signale des Kindes zu lesen. Nicht nur auf die körperlichen, auch auf die mentalen Bedürfnisse wird ein Augenmerk gelegt.

Feste Fütter-, Schlaf- oder Behandlungszeiten gibt es deshalb nicht, sie finden dann statt, wenn

**„Wir versuchen, die Frühchensprache zu lesen, um die Entwicklung der Frühgeborenen zu verbessern.“**

Prof. Dr. Christian Poets –  
Uniklinikum Tübingen

das Baby dafür bereit ist. Das erfordert allerdings deutlich mehr Personal, obwohl auch die Eltern als wichtigste Bezugspersonen in die entwicklungsfördernde Pflege eingebunden werden.

## Zwischen Sorgen und Bangen

Viele Eltern von Frühgeborenen fühlen sich mit ihrem Baby überfordert. Besonders dann, wenn die Babys mit einem Gewicht unter 1000 Gramm zur Welt kommen und eher einem aus dem Nest gefallenen Vogeljungen ähneln. Ängste spielen da eine entscheidende Rolle. Die Babys wirken sehr zart und zerbrechlich, und die Zeit nach der Geburt wird oft von Sorgen und Bangen begleitet. Häufig gehen mit der frühen Geburt auch gesundheitliche Komplikationen und Entwicklungsverzögerungen in späteren Lebensjahren einher. Wichtig sind für betroffene Eltern Informationen und der Austausch mit dem Krankenhauspersonal oder mit anderen Betroffenen, beispielsweise über Selbsthilfegruppen. Eine Hotline für alle wichtigen Fragen bietet auch der Bundesverband „Das frühgeborene Kind“ e.V..

 **Bundesverband „Das frühgeborene Kind“ e.V., [www.fruehgeborene.de](http://www.fruehgeborene.de)**  
**Überblick und Information vom Gemeinsamen Bundesausschuss zu Kliniken für sehr kleine Frühgeborene:** [www.perinatalzentren.org](http://www.perinatalzentren.org)



■ Wir betreuen Ihre Kinder und führen den Haushalt weiter  
■ Finanzierung bei ärztlicher Verordnung über die Krankenkasse

**MAMA IST KRANK?**  
**WIR KOMMEN!**

familien  
pflege  
esslingen

Familienpflege Esslingen  
tel. 0711 3655621 ■ [www.familienpflege-es.de](http://www.familienpflege-es.de) ■ [mail@familienpflege-es.de](mailto:mail@familienpflege-es.de)



**Kinderarzt  
Praxis**

**Dr. med. Karin Mangelsdorf**  
**Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin**  
**Wir begrüßen Sie in unserer neuen Praxis am Marktplatz!**  
**Tel. 07141 . 92 64 21 / Fax ... 92 64 03**  
**[www.kinderarztpraxis-mangelsdorf.de](http://www.kinderarztpraxis-mangelsdorf.de)**

**Die Praxis mit dem Bär**  
**Freundlich und zentral**

Am Marktplatz 6/1  
71634 Ludwigsburg



**Die Fälderklinik** 

## Kinderheilkunde und Jugendmedizin:

Wir erweitern moderne, naturwissenschaftliche Medizin mit den Therapieverfahren der anthroposophischen Heilkunst zu einem individuellen und ganzheitlichen Therapiekonzept.

### Behandlungsschwerpunkte

Neonatologie • Kinderchirurgie • Kinderkardiologie • Entwicklungsstörungen u. Epilepsiebehandlung • Asthma • Neurodermitis • Rheumatische Erkrankungen • Begleitbehandlung bei Tumorerkrankungen • Jugendliche mit psychosomatischen Erkrankungen, Schwerpunkt Essstörungen • Depressionen • Pubertätskrisen • Schulphobien • Kinder-Diabetologie • Kinder-Endokrinologie • Kinder-Hämatologie und -Onkologie • Kinder-Pneumologie

Die Fälderklinik • Im Haberschlai 7 • 70794 Fälderkstadt-Bonlanden  
Fon 0711.7703-0 • Fax 0711.7703-1380 • [www.fälderklinik.de](http://www.fälderklinik.de)

**DIDYMOS®**  
Erika Hoffmann  
**Der Laden für Babys und Kleinkinder**

**Das original DIDYMOS®-Babytragetuch und weitere Tragehilfen, Naturtextilien Gr. 50-128 in 100% kbA-Qualität und vieles mehr.**

**DIDYMOS®** Alleenstr. 8  
D-71638 Ludwigsburg (beim Bahnhof)  
Tel.: 07141/9 75 71-0  
[www.didymos-laden.de](http://www.didymos-laden.de)

**ZWERGENREICH**  
**manuela schmitt**  
krankengymnastin . bobath-therapeutin  
lindenbachstraße 40  
70499 stuttgart-weilimdorf

**PHYSIOTHERAPIE**  
FÜR KINDER · JUGENDLICHE · ERWACHSENE

krankengymnastik · 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

**CANTENICA®**  
Methode für Körperform & Haltung

YOGA und CANTENICA®-Training  
zur Rückbildung, für einen starken Beckenboden  
und für eine gute Figur

Kurse in Stuttgart-Süd für Männer und Frauen  
**Praxis und Studio Maria Knebel**  
Alte Weinsteige 42 | 70180 Stuttgart  
Telefon 0172 746 76 64  
[www.maria-knebel.de](http://www.maria-knebel.de)



## Komfort und Sicherheit für Sie und Ihr Baby ...

bietet Ihnen die Geburtsklinik des Marienhospitals. Machen Sie sich selbst ein Bild! Unsere kostenlosen **Informationsabende für werdende Eltern** finden zweimal monatlich donnerstags um 19.00 Uhr statt. Termine und Infos unter [www.marienhospital-stuttgart.de/fachbereiche/gynaekologie-und-geburtshilfe](http://www.marienhospital-stuttgart.de/fachbereiche/gynaekologie-und-geburtshilfe)

Marienhospital Stuttgart  
Böheimstraße 37  
70199 Stuttgart  
Tel: (07 11) 64 89-0



# Die Geburt meines Lebens

Hebammen erzählen von ihrem schönsten Geburtserlebnis

von Irene von Aderkas

Die Geburt eines Kindes gehört zu den bewegendsten Momenten im Leben vieler Eltern. Es ist ein Berufsprivileg der Hebammen, viele dieser Momente miterleben zu können. Wir haben Geburtshelferinnen aus Stuttgart nach ihrem schönsten Geburtserlebnis gefragt. In einem Punkt waren sich alle einig: eine Geburt ist eine Grenzerfahrung, zwar anstrengend und schmerhaft, aber immer mit einem kleinen Wunder als Ergebnis.

Deborah Dietrich, Hebamme am Klinikum Stuttgart, Frauenklinik Bad Cannstatt



Hebamme zu sein, ist an sich ein sehr schöner Beruf und eine Geburt ist immer ein kleines Wunder. Auch wenn sich das mit der Zeit und den Jahren etwas relativiert, so hat man doch immer wieder diese schönen und ganz besonderen Momente, die man teilen darf und nicht mehr vergisst. Eine Geburt ist eine Grenzerfahrung und es schweißt zusammen, wenn man eine Frau in diesem anstrengenden und schmerzhaften Prozess begleitet, an dessen Ende jedes Mal ein kleines Wunder steht.

Für mich sind die Geburten am schönsten, bei denen sich die Frau ganz auf den Geburtsvorgang einlassen kann und auf sich und die Natur vertraut. In der Frauenklinik haben wir neben dem normalen Kreißsaalbetrieb ein Projekt, das sich „Hebammenkreißsaal“ nennt: die Frauen bekommen ihre Kinder ausschließlich zusammen mit den Hebammen. Ein Arzt kommt nur dann dazu, wenn etwas nicht gut verläuft. Diese Geburten sind in der Regel sehr schön, da die Frauen oft schon von vorneherein das Vertrauen haben, dass sie das schaffen können.

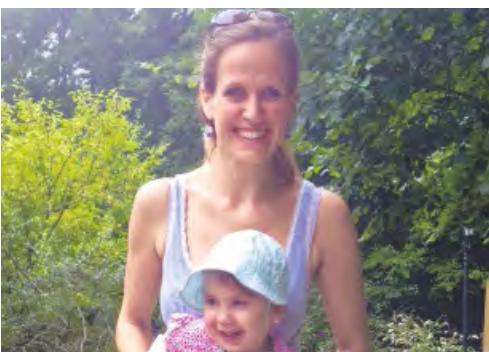
Mein schönstes Geburtserlebnis durfte ich mit einer meiner engsten Freundinnen erleben. Ich habe sie bei der Geburt ihres Kindes begleitet, die sehr lange und anstrengend war. Trotzdem sie fast zwei Tage in den Wehen lag, konnte ich sie immer wieder gut motivieren. Sie wollte das Kind unbedingt auf natürliche Art, ohne Kaiserschnitt, bekommen und das haben wir am Ende auch geschafft – mit extrem viel Geduld und Durchhaltevermögen. Für mich war das sehr emotional, da ich sie ganz neu kennengelernt habe. Wir haben nachts zusammengesessen und Wehe für Wehe zusammen veratmet – das hat uns sehr zusammengeschweißt und unsere Freundschaft auf eine ganz neue Ebene gebracht. Mein Tipp an die Frauen ist: Habt Vertrauen in Euch. Man lernt viel über sich selbst während einer Geburt und man kann es schaffen. Man muss sich einfach darauf einlassen und mitgehen.

Lisa Schreck, freiberufliche Hebamme,  
Hebammenpraxis Meilenstein Neuhausen



Kurz nachdem ich freiberuflich wurde, war ich als zweite Hebamme bei der Hausgeburt einer damaligen Kollegin dabei. Dadurch, dass wir uns kannten, war das also noch persönlicher als sonst. Die Geburt ist mir als wirklich schön in Erinnerung geblieben – sie ging schnell und die Frau war ganz da, laut und leidenschaftlich, während sie zwischen den Wehenpausen mit mir über meine Ausbildung und alles Mögliche plauderte. Mich hat die Kraft dieser Frau beeindruckt – es war ihr nicht unangenehm, sondern völlig natürlich für sie. Sie hat ihr Kind ganz alleine und selbstverständlich auf die Welt gebracht. Seither versuche ich auch, den Frauen in meinen Kursen das Vertrauen zu vermitteln, dass sie die Geburt ein ganzes Stück weit alleine schaffen können – denn vielen Frauen wird durch all die Untersuchungen, Richt- und Grenzwerte oft Angst gemacht und das Selbstvertrauen genommen. Und wenn die Frauen sich das zutrauen und die Schwangerschaft gut verläuft, rate ich ihnen zu einer Geburt im häuslichen Umfeld – sie verlaufen einfacher natürlicher und die Hebamme kann sich ganz auf die Frau konzentrieren. Klar kenne und verstehe ich da auch die Sicht der Ärzte – aber Frauen sollten einfach wieder mehr auf sich selbst hören und ihrem Körper vertrauen.

Annina Diebold,  
freiberufliche Hebamme aus Stuttgart



Ich erinnere mich an eine Geburt, die für mich ganz besonders wichtig war – das war kurz nach meinem Examen. Ich durfte die Hausgeburt einer Frau zusammen mit einer erfahrenen Hebamme begleiten. Die Frau hatte sich schon im Vorfeld sehr gut auf die Geburt vorbereitet. Es war dann doch ein sehr langer Geburtsprozess, aber als das Kind endlich kam, hat die werdende Mutter das eigentlich komplett selbstständig gemacht. Sie bekam das Kind in

der Wanne, ihr Mann war dabei und sie hat das Kind ganz alleine geholt. Das war ein sehr berührender Moment. Wir waren als Hebammen einfach als Team dabei, um zu unterstützen, aber das meiste hat die Frau alleine geleistet.

Nach all den übergriffigen Geburten, die ich im Krankenhaus erlebt hatte und die oft medizinisch gesteuert waren, war das die erste Geburt, die ich auf so natürliche Weise erleben durfte. Damals wurde mir klar, was der Unterschied zwischen „gebären“ und „entbunden werden“ ist. Ich bin danach erstmal ins Geburtshaus gewechselt, wo ich dann viel gelernt habe – auch für die Geburten meiner eigenen Kinder. Ich habe beide Kinder zu Hause bekommen und obwohl es Punkte gab, an denen meine Kräfte nachgelassen haben, habe ich immer das Vertrauen gehabt, dass ich das schaffe. Besonders bei meinem zweiten Kind habe ich mir dann auch alles alleine zugetraut und so war die Geburt meines eigenen Kindes auch meine schönste Geburt.

Ruth Hofmeister, Hebamme in der Hebammenpraxis Stuttgart-Mitte



Ich begleite Geburten im Geburtshaus und auch Hausgeburten. So habe ich das Privileg,

bei vielen schönen Geburten dabei sein und viele berührende Momente miterleben zu dürfen. Generell finde ich es immer wieder sehr berührend, wenn ich diese Urkraft spüre, die Frauen bei einer Geburt entwickeln. Wieviel Motivation sie aufbringen, um während eines oft sehr langen Zeitraumes mit Schmerzen umgehen zu müssen. Häufig erlebe ich Frauen, die ich in der Schwangerschaft begleite, ganz anders als dann während der Geburt, das ist immer wieder spannend.

Als sehr bewegend habe ich eine Hausgeburt in Erinnerung, die ins Stocken geraten war. Die Frau wurde unsicher, ob alles gut verlaufen würde. Wäre es so weitergegangen, hätte sie wohl auch ins Krankenhaus verlegt werden müssen. Wir hatten aber vor der Geburt über Ressourcen gesprochen, die sie in solchen Momenten motivieren würden und sie hatte sich das Buch „Momo“ aufgeschrieben. Der Mann holte also das Buch, die Frau setzte sich in die Badewanne und er las ihr den Abschnitt über Beppo Straßenkehrer vor. Darüber hat die Frau ihre Ängste vergessen – vier Stunden später konnten wir das gesunde Kind begrüßen. Das war sehr berührend. Bei einer anderen Geburt fand das Kind den Weg ins Becken einfach nicht. Der Mann legte die Hände auf den Bauch der Frau und sprach mit ihm: „Hier musst Du Dich hindrehen“. Und er konnte spüren, wie sich das Kind wirklich gedreht hat in seiner Hand – kurze Zeit später war es dann da. Sowas ist schon sehr bewegend, auch für mich als Hebamme. Die schönsten Geburten erlebe ich als die, bei denen die Frau ganz mit sich und ihrem Kind in Kontakt ist, aber auch mit ihrem Mann.

## Jetzt zur Geburt anmelden

Neues Geburtshaus öffnet im Herbst in Backnang

von Andrea Krah-Rhinow

Die meisten Kinder kommen im Krankenhaus zur Welt, einige zu Hause und andere im Geburtshaus. In Backnang ist das ab Herbst möglich, denn dann eröffnet dort das neue Geburtshaus mit integrierter Hebammenpraxis.

Im Blütengarten kommen zukünftig Kinder zur Welt. Denn so heißt die Straße, in der das neue Geburtshaus in Backnang eröffnet. Im Erdgeschoss eines Neubaus erstreckt sich das Geburtshaus mit integrierter Hebammenpraxis und Sekretariat auf 220 Quadratmetern. Von Vorsorgeterminen, Geburten, Babymassage, bis Vorbereitungs- und Rückbildungskurse ist hier alles möglich. Das Geburtshaus wird rund um die Uhr besetzt sein.

Die ersten Anmeldungen gibt es bereits, denn die Nachfrage nach außerklinischen Angeboten ist groß. „Wir werden schon jetzt überrannt“, erklärt Nicole Strobel, Geschäftsführerin und Inhaberin des Geburtshauses und der Hebammenpraxis Backnang. Eine Warteliste wurde bereits angelegt, aber manchmal werden Plätze auch wieder frei: „Man weiß ja nie, ob sich während der Schwangerschaft noch ein medizinisches Ausschluss-Kriterium wie Bluthochdruck, Beckenendlage oder eine



Ob die Schuhe passen?

Frühgeburt entwickelt“, erklärt Strobel.

„Zur Geburt im Geburtshaus kann sich jede gesunde Frau anmelden, die eine positive Einstellung zur außerklinischen Geburt hat“, fährt Strobel fort. Ideal ist es, wenn sie in der näheren Umgebung wohnt, aber es gibt auch bereits Anmeldungen aus Lorch und Heilbronn. In Deutschland gibt es mehr als 100 Geburtshäuser. Mit dem neuen Geburtshaus in Backnang haben die Häuser in Stuttgart, Tübingen, Horb am Neckar und Schwäbisch Gmünd in der näheren Umgebung ein weiteres dazu bekommen.

Geburtshaus Backnang, Im Blütengarten, [www.hebammenhaus-backnang.de](http://www.hebammenhaus-backnang.de)

**Bella Jane**

BellaJane Produkte sind schicke Accessoires, mit denen sich das Baby beschäftigen kann.



Die kinderfreundlichen Farben und Formen wirken sinnesfördernd. Das weiche, aber strapazierfähige Silikonmaterial darf nach Belieben gekaut, befühlt und bespielt werden. Gerade Babys, die keinen Schnuller mögen, finden an der Beißkette ihren beruhigenden Ausgleich. Aber nicht nur das: die Zahnschneidephase kann kommen!

Für den ultimativen Kühlleffekt kann die Kette vor Benutzung in den Kühlschrank gelegt werden. Die Kette ist pflegeleicht und robust.

BellaJane Silikonenschmuck GbR · In den Kirchhofländern 25  
72649 Wolfslingen · Tel. 07022-9902450 · [www.bellajane-babyshop.de](http://www.bellajane-babyshop.de)

Sie erhalten 10% Rabatt auf Ihren Code: Baby2017

**Von Bauch ...  
... bis Baby**



Hebammenpraxis und Geburtshaus Stuttgart-Mitte  
Gaisburgstr. 12c  
[www.geburtsstun.de](http://www.geburtsstun.de)  
Tel. 0711-60 57 51

**SABINE KÖNIG**  
Diplom Sozialpädagogin

Praxis für Beziehungs- und Erziehungsfragen

Praxis für Säuglings- und Kleinkindfragen

(Familien-)Supervision & Fortbildung

Hausbesuche, Anfragen und Termine unter  
Tel. 0711 / 993 10 75, Fax 993 10 74,  
[www.koenig-s-kinder.de](http://www.koenig-s-kinder.de)



## Wohlfühlatmosphäre und Sicherheit für Ihre Geburt

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

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



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



**TOP**  
NATIONALES  
KRANKENHAUS  
2017

**FOCUS**  
DEUTSCHLANDS  
GRÖßTES  
KRANKENHAUS-  
VERGLEICH

Klinikum Esslingen   
Das Qualitätskrankenhaus  
Hirschlandstr. 97 · 73730 Esslingen · Telefon 0711 – 3103 0  
[www.klinikum-esslingen.de](http://www.klinikum-esslingen.de)



**Bärbel Diehl**  
 Kinderkrankengymnastik, Ergotherapie und Heilpädagogik

- Rückbildungsgymnastik für Mamas
- Lady Fit für Fortgeschrittenen
- Babymassage
- Krabbelgruppe ab 6 Monaten
- Kinderturngruppe ab 2 Jahren

in Stuttgart-Mitte und Weilimdorf      in Stuttgart-Mitte

Interesse an unseren Angeboten?  
 Unser Praxisteam steht gerne für weitere Fragen zur Verfügung.  
 Danneckerstr. 31 • 70182 Stuttgart  
**Telefon 0711 / 2 36 96 07 • Telefax 0711 / 2 36 96 97**  
 vom Hbf U5, U6, U7, U12 Haltestelle Dobelstraße  
[www.kindertherapie.de](http://www.kindertherapie.de)

**christine moritz**  
 Praxis für Logopädie

**Spezialisierung auf:**

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

Hintere Straße 24 • Fellbach • Telefon 0711 / 540 45 00  
[www.logopaedie-moritz.de](http://www.logopaedie-moritz.de)



## Fit für die Geburt

### Gymnastik & Bewegung für Schwangere

Die natürlichen Auftriebskräfte des Wassers steigern Ihr Körpergefühl. Mit einer Kombination aus Atem-, Entspannungs- und Schwimmübungen wird Ihre Fitness für die Geburt sanft vorbereitet. Die Belastungsgrenzen während der Geburt werden dadurch deutlich verbessert. Eine Kursteilnahme lohnt sich.

Kursdauer: gesamt 12 mal 45 min\*

Termine:  
 mittwochs 10:15 bis 11:00 Uhr  
 und 11:15 bis 12:00 Uhr  
 donnerstags 18:00 bis 18:45 Uhr

Preis: 76,00 € plus Badeeintritt

\* Auch 6 Kurseinheiten zum Preis von 38,00 € möglich. **Kurseinstieg jederzeit!**



**HALLENBAD**  
**HESLACH**

Bäderbetriebe Stuttgart

Mörikestr. 62, 70199 Stuttgart · Telefon 0711 216-66300 · [stuttgart.de/baeder](http://stuttgart.de/baeder)

# Traumkörper machen Babypause

Sexy nach der Geburt – muss das sein?



© fotofacom/junior

Wunschtraum vieler Frauen: Gleich nach der Geburt wieder einen schlanken, durchtrainierten Körper

von Andrea Krah-Rhinow

Wer sich nach der Geburt eines Kindes im Spiegel anschaut, merkt schnell, dass Form und Fülle sich verändert haben. Es dauert, bis der Bauch wieder flach, der Speck von den Hüften und die Haut wieder straff ist. Die entscheidende Frage aber lautet: Was kann Frau tun, um den Körper wieder in Idealform zu bringen, was ist überhaupt nötig und was ist gesund?

Wie lange dauert es, bis der Bauch wieder flach ist? Wann habe ich wieder mein Normalgewicht, das ich vor der Geburt hatte? Gehen die Polster wieder weg, was soll ich gegen die Schwangerschaftsstreifen machen und werden meine Brüste nach dem Stillen schlaff herunterhängen? Für Hollywoodstars scheint der Weg zurück zur Traumfigur ein kurzer zu sein. Viele Prominente haben kaum ihr Baby zur Welt gebracht, schon glänzen sie wieder mit Wespentaille, Bauchmuskeln und schlanken Beinen. Heidi Klum allen voran. Da taucht schon mal die Vermutung auf, dass da etwas nachgeholfen wurde.

Unters Messer  
 beim Mommy-Makeover

Tatsächlich entscheiden sich immer mehr Frauen nach der Geburt für eine Schönheitsoperation und geben mehrere Tausend Euro für chirurgische Eingriffe aus. In den USA ist der Begriff „Mommy-Makeover“ längst in aller Munde. Das Mommy-Makeover gestaltet die Körperform nach der Schwangerschaft wieder in Richtung Idealmaß. Auch Kliniken in Deutschland bieten diese Grunderneuerung inzwischen an. Je nach Bedarf wird eine Bauchdeckenstraffung, Brüsteinhebung, Fettabsaugen, Dehnungsstreifenentfernung, oder Scheidenverengung vorgenommen. Das klingt nach einer schnellen Lösung. Die Verbraucherzentrale rät jedoch dringend, sich im Beratungsgespräch ausführlich über Risiken und Komplikationen zu informieren.

Akzeptiere dich und deinen Körper!

Dass eine Schwangerschaft Spuren hinterlässt, ist nicht neu. Aber warum hadern so viele Frauen heute mit der Veränderung der Figur?

Am 11. Mai wurde der Film „Embrace - Du bist schön“, in deutschen Kinos gezeigt. Mit der Dokumentation wollten die australische Fotografin Taryn Brumfitt und die deutsche Schauspielerin Nora Tschirner zeigen, wie gefährlich der Schönheitswahn unserer Gesellschaft ist. Der Körper muss dünn, durchtrainiert und straff sein. Gelingt es nicht, werden viele Frauen unzufrieden, stürzen sich in zahlreiche und oft erfolglose Diäten, fangen an sich zu hassen, entwickeln Essstörungen oder bekommen Depressionen.

Nach einer Geburt sind Frauen besonders gefährdet. Zum einen verändert sich mit jeder Schwangerschaft das Körperbild, zum anderen spielen Hormone eine entscheidende Rolle. Das hat auch Taryn Brumfitt erfahren, aber gelernt, ihren veränderten Körper zu akzeptieren.

Rückbildung und Fitness  
 wohl dosiert

Die Zufriedenheit mit sich und der Figur scheint eine Einstellungssache zu sein. Wer sich zu sehr unter Druck setzt, um einem Körperideal nachzueifern, der fängt schnell an, mit sich und der Welt unzufrieden zu sein.

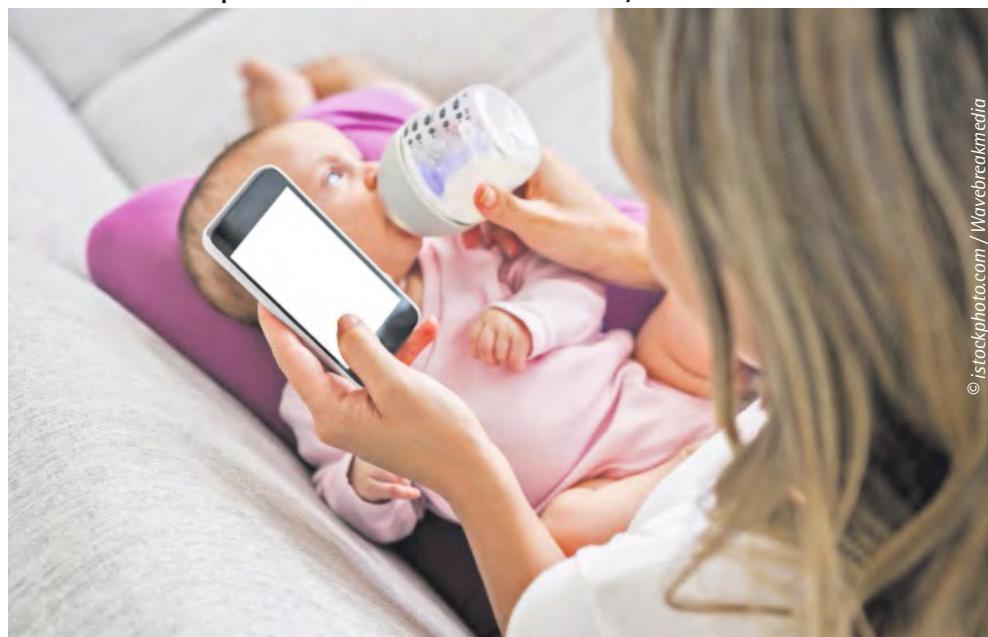
Trotzdem können und sollen Frauen nach der Geburt für ihren Körper etwas tun. Frauenärzte und Hebammen raten frischgebackenen Müttern, etwa acht Wochen nach der Entbindung mit der Rückbildungsgymnastik zu beginnen. Ein gezieltes Training stärkt den Beckenboden und kräftigt die Körpermitte, deren Muskel und Bänder in der Schwangerschaft stark beansprucht und gedehnt wurden.

Durch eine Stärkung der Muskulatur wird nicht nur der Bauch schneller flach, die Stabilität im Zentrum des Körpers erleichtert eine aufrechte Haltung.

Das Fitness-Studio sollten junge Mütter jedoch frühestens nach drei Monaten aufsuchen und übertriebenen Ehrgeiz vermeiden.

# „Ich geh da mal schnell ran...“

Zuviel Smartphone schadet dem Baby



Babys brauchen auch beim Füttern Eltern, die nicht abgelenkt sind.

von Irene von Aderkas

Das Handy ist aus dem Alltag vieler Eltern kaum noch wegzudenken. Mütter und Väter, die telefonierend Kinderwagen schieben, am Spielfeldrand e-mails checken und in der U-Bahn im Netz surfen, sind inzwischen alltäglich geworden. Entwicklungsforcher sehen diesen Umstand allerdings kritisch - denn Kinder, besonders Säuglinge und Kleinkinder, brauchen eine direkte Kommunikation mit Mutter oder Vater.

Das Smartphone ist für Eltern Fluch und Segen zugleich – als Mutter zweier Kinder kann ich das nur bestätigen. Es ist einfach praktisch, überall erreichbar zu sein, mal eben die Verabredung auf später zu verschieben und beim Einkaufen noch schnell die Anfrage des Arbeitskollegen zu beantworten. Es lenkt mich aber auch von dem ab, was gerade um mich herum geschieht – in dem Fall von meinen Kindern.

Direkte Kommunikation ist wichtig. Sabine König, Beraterin in Erziehungs- und Beziehungsfragen, sieht die Medien-Entwicklung mit Unbehagen: „Besonders Säuglinge und Kleinkinder sind auf die Kommunikation mit der Mutter angewiesen. Die sogenannte Ammensprache, bei der die Mutter in einem Singsang-Ton mit dem Baby spricht, den Kopf schieflieg und mit Blickkontakt und Mimik auf ihr Kind ein geht, ist für die Entwicklung des Kindes sehr wichtig“, erklärt sie. Sie diene dazu, Spiegelneuronen im Gehirn anzuregen, die wiederum den Spracherwerb und das Verstehen von Emotionen fördern.

„Wenn Eltern ständig mit ihrem Smartphone beschäftigt sind, fehlt diese Interaktion, die

Kinder richten sich dann eher nach innen“, so die Expertin für Säuglings- und Kleinkindfragen. Gerade ging die sogenannte BLIKK-Studie zu den Folgen des Umgangs von Eltern und deren Kindern mit digitalen Medien durch die Presse. Babys unter einem Jahr leiden demnach häufiger unter Fütter- und Einschlafstörungen, wenn die Eltern parallel zur Betreuung des Kindes digitale Medien nutzen.

## Die Kinder übernehmen das Medienverhalten der Eltern

Kinder lernen durch Nachahmen: Sind die Eltern permanent online, so werden das ihre Kinder später auch übernehmen. „Schon Kleinstkinder können heute spielerisch ein Handy bedienen – doch damit geht ihnen ein Großteil an Erfahrungen und eigenem Lernen in anderen Bereichen verloren“, gibt König zu bedenken. Auch die Eltern selbst verpassen wichtige Momente in der Entwicklung und im Leben ihres Kindes. Zudem leidet auf Dauer das Selbstwertgefühl des Kindes, wenn es erlebt, dass Mama oder Papa das Handy wichtiger zu sein scheint, als die eigenen Bedürfnisse.

Bei aller berechtigten Kritik sollte man nicht vergessen, dass auch Eltern ein Bedürfnis nach Kommunikation und Information haben. Und Kinder müssen lernen, dass es Situationen gibt, in denen sie zurückstecken müssen. „Was Eltern und Kinder stresst, ist vor allem die andauernde Erreichbarkeit und die Dauernutzung“, so die Erfahrung von König. Sie rät Eltern, mit ihren Kindern Dinge zu unternehmen, die beiden Spaß machen und dabei das Handy gezielt auszuschalten. Generell helfen Regeln zur Mediennutzung beiden Seiten: So ist zum Beispiel bei uns das Handy bei den Mahlzeiten, beim Spielen und beim Zubettbringen tabu. Und sollte ich das mal vergessen, erinnern mich die Kinder gerne daran.

## Klinik Charlottenhaus – Medizin und Mensch im Einklang

### Geburtshilfe in familiärer Atmosphäre mit persönlicher Betreuung.

Die Klinik Charlottenhaus ist ein spezialisiertes Zentrum für Frauenheilkunde und Geburtshilfe. Sie genießen die private Atmosphäre und die aufmerksame Betreuung durch Ärzte, Hebammen und Pflegepersonal. Das Haus wird traditionell als Belegarzt-klinik geführt und steht allen offen. Für die Vor- und Nachsorge wählen Sie als werdende Eltern den Belegarzt und die Beleghbamme Ihres Vertrauens selbst aus und werden so persönlich begleitet. Während der Geburt betreuen Sie Ihr Belegarzt und die dienstabenden Beleghbamme.

#### Unsere Geburtsklinik bietet Ihnen:

- … Hebammensprechstunde, Termin nach Vereinbarung
- … Gebärbetten und Geburtswannen
- … Aromatherapie, Entspannungsbath, Akupunktur, Homöopathie, Periduralanästhesie, sanfter Kaiserschnitt
- … Ambulante Entbindung
- … 4D-Ultraschall, telemetrische CTG-Überwachung
- … Raum für Ihre Familie in freundlichem und privatem Ambiente
- … Umfangreiches Kursangebot in unserer Elternschule und durch unsere Beleghbamme für die Zeit vor und nach der Entbindung
- … Ein erfahrenes Team aus Fachärzten der Gynäkologie und Geburtshilfe, Chirurgie, Anästhesie

Informationsabende werden alle 14 Tage donnerstags angeboten. Auskunft über die Termine erhalten Sie auf unserer Homepage oder unter Telefon 0711/21087-0

#### Die nächsten Termine:

- Donnerstag, 20. Juli 2017, 20 Uhr  
Donnerstag, 3. August 2017, 20 Uhr  
Donnerstag, 17. August 2017, 20 Uhr

Mehr Informationen finden Sie unter [www.charlottenhaus.de](http://www.charlottenhaus.de)

**93,4 %  
Patientenzufriedenheit**

im Klinikführer der Techniker Krankenkasse 2016

Robert-Bosch-Krankenhaus GmbH, Klinik Charlottenhaus  
Gerokstraße 31, 70184 Stuttgart, Telefon 0711/21087-0  
[info@charlottenhaus.de](mailto:info@charlottenhaus.de), [www.charlottenhaus.de](http://www.charlottenhaus.de)

Eine Einrichtung der Robert Bosch Stiftung



**Robert-Bosch-Krankenhaus**  
Klinik Charlottenhaus

**Bei uns findest du alles  
für den heißesten Sommer  
aller Zeiten!**

Vogelsangstr. 42 | 70197 Stuttgart | Tel.: 0711 / 50875270  
Mo, Di, Mi, Fr 10 bis 18 Uhr  
NEU: Do 10 bis 20 Uhr | Sa 10 bis 16 Uhr  
[www.facebook.de/matchis.stuttgart](http://www.facebook.de/matchis.stuttgart)

**WWW.KINDERLETTERBOGEN.DE**

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

**Eltern-Kind-Seminar**  
in der **medius-KLINIK Ostfildern-Ruit**  
Heidfinger Str. 166, 73760 Ostfildern  
Tel.: (07 11) 4488-18974  
E-Mail: [info@eltern-kind-seminar.de](mailto:info@eltern-kind-seminar.de)  
Internet: [www.eltern-kind-seminar.de](http://www.eltern-kind-seminar.de)

**Sie erwarten ein Baby oder es ist bereits auf der Welt?**

Wir haben ein **großes Kursangebot** für Sie:

- Geburtsvorbereitung
- Crash-Kurse zu Geburtsvorbereitung (1-tägig)
- Aquagymnastik für Schwangere
- Stillgruppe
- Rückbildungsgymnastik
- Säuglingspflege
- Babyschwimmen bis 15. Monat
- Kleinkinderschwimmen bis 5 Jahre
- Babymassage
- Babygymnastik
- Kleinkindturnen
- Erste-Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder
- Body-Aktiv-Plus Kurse im Anschluss an die Rückbildung
- Frauenfitness
- Bauch Beine Po
- Beckenbodengymnastik
- AquaFit und Aquawellness
- Junge Eltern Infoabend (Kindergeld, Elterngeld etc.)

Gerne informieren wir Sie über aktuelle Termine! Per Telefon, E-Mail oder über unsere Homepage: [www.eltern-kind-seminar.de](http://www.eltern-kind-seminar.de)

# Stillen nach dem Kaiserschnitt

So gelingt der Start für Mama und Baby



© 123RF.com/fyver Olson

Damit nach einem Kaiserschnitt das Stillen in Gang kommt, braucht es viel Unterstützung.

von Tina Bähring

Eigentlich ist Stillen ja das Normalste der Welt. Aber Stillen nach einem Kaiserschnitt kann richtig kompliziert sein. Die Milchbildung kommt eventuell schwieriger in Gang und auch die Schmerzen nach der OP beeinträchtigen den Stillstart.

Stillen ist nicht nur ein besonderes Erlebnis für Mütter und Babys. Muttermilch ist dazu für das Neugeborene einfach richtig gut. Denn Muttermilch versorgt die Säuglinge in den ersten Lebensmonaten optimal mit allen Nährstoffen, die sie brauchen, und schützt sie gegen Krankheiten und Allergien. Damit das Stillen gut klappt, sollte am Anfang vor allem Stress vermieden werden. Schön ist eine ruhige und entspannte Atmosphäre, bequemes Sitzen oder Liegen und viel Zeit. Leider alles Sachen, die man nach einer Operation in einem Krankenhaus nicht wirklich einrichten kann.

Dazu kommt, dass das Stillen nach einem Kaiserschnitt meist komplizierter ist als nach einer vaginalen Geburt. Oft kommt die Milchbildung schwieriger in Gang, die Babys haben häufiger auch Saugprobleme. Und sowohl die Schmerzen als auch die Unbeweglichkeit durch die große OP-Narbe erschweren den Stillstart. Aber dennoch ist ein Kaiserschnitt kein Stillhindernis. Zum Glück gibt es heute schonende Narkoseverfahren, bei denen das Baby sofort nach Abklingen der Narkose angelegt werden kann.

Ein paar Tipps für einen guten Start  
Das Stillen ist zwar ein natürlicher Vorgang, bedarf aber trotzdem Geduld und Erfahrung. Mutter und Kind müssen erst zu einem Team werden. Und das braucht immer Zeit, egal, ob man einen Kaiserschnitt hatte oder nicht. Aber gerade nach einem Kaiserschnitt brauchen viele Frauen auch Zeit, den Eingriff psychisch zu verarbeiten. Dabei hilft das Stillen durch die innige Nähe und einmalige Verbundenheit zwischen Mutter und Kind. Stillen nach Kaiserschnitt hat außerdem den Vorteil, dass die Rückbildung der Gebärmutter gefördert

wird, die sich nach einem Kaiserschnitt langsamer zurückbildet, als nach einer natürlichen Geburt. Sobald es möglich ist und man sein Baby nach der OP zu sich nehmen darf, werden durch den Haut-zu-Haut-Kontakt Hormone ausgeschüttet und die Milchbildung in Gang gesetzt. Wenn das Neugeborene anfängt zu quäken und dabei Mundbewegungen und Schmatzgeräusche macht, und wenn man sich fit genug fühlt, kann man sein Baby zum ersten Mal anlegen. Am besten holt man sich dazu Hilfe von den Fachfrauen um einen herum.

Die Hebammie, Kinderkrankenschwester oder Still- und Laktationsberaterin im Krankenhaus kennen sich aus und unterstützen bei den ersten Stillversuchen. Da die frische Bauchwunde schmerzt und die Beweglichkeit einschränkt, muss man in Ruhe ausprobieren, welche Stillposition am bequemsten ist. „Stillen nach einem Kaiserschnitt geht meist ohne Probleme, wenn das Kind bei der Mutter seitlich im Liegen angelegt wird. Somit liegt das Kind nicht über dem Bauch der Mutter und diese hat keine Schmerzen,“ erklärt Maren Albrecht, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Still- und Laktationsberaterin (IBCLC).

Ganz wichtig ist es jetzt, sich nicht entmutigen zu lassen. Oft hat man ein Bild von Frieden im Kopf, wenn man an eine stillende Mutter denkt. Das hat mit der Realität der ersten Wochen, Kaiserschnitt hin oder her, wenig zu tun. Das Baby schreit und will nicht saugen, die Brustwarzen schmerzen, der Milcheinschuss lässt auf sich warten, man hat Schmerzen und ist so kaputt und müde. Alles völlig normal. Da hilft nur tief durchatmen, Kräfte sammeln und wieder probieren.

Bei allen Fragen rund um das Thema Stillen sind schwangere Frauen, Mütter und ihre Babys herzlich im Stillcafé des Marienhospitals Stuttgart willkommen, Leiterin ist Maren Albrecht. Treffpunkt: Haus der Katholischen Kirche, Kursraum im 2. Stock, Königstr. 7, S-Mitte. Kommende Termine sind am 5. und am 19. Juli, 10 bis 11.30 Uhr. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Mehr Infos zum Stillcafé unter: [www.marienhospital-stuttgart.de](http://www.marienhospital-stuttgart.de).

# Traum-Klangreise

Baby Klassik Vol. 2 - Musik zur Beruhigung

(sr) Eine Klassik-CD für Babys - muss das sein? Nee, muss nicht, ist aber trotzdem ganz nett. Die Baby Klassik Vol. 2 von Sony Music basiert auf Erkenntnissen der Musikpsychologie und verbindet ausnahmslos ruhige und positiv klingende Aufnahmen von Topkünstlern wie Lang Lang, Yo-Yo Ma, Yiruma oder Igor Levit zu einer sanften Klangreise. Die Musik wurde bei der Erstellung des CD Masters im Lautstärkeverlauf und Klang extra weich gestaltet, um als Einschlafhilfe geeignet zu sein.

So gibt es unter anderem beruhigende Musik-Stücke von Mozart („Adagio KV 15kk“), Bach („Schafe können sicher weiden“), Liszt („Liebestraum Nr. 1“) oder Brahms („Wiegenlied arrangiert für Cello & Klavier“). Im beigelegten Booklet finden Eltern zudem ein paar nette Anregungen rund ums Thema „Babyschlaf“. Dann kann eigentlich nichts mehr schief gehen, oder?



Baby Klassik  
Vol. 2,  
sony music, 2017,  
EUR 9,99,  
64 Min.

WIR PACKEN IN UNSEREN KOFFER ....

REISEBETT  
STROH HUT  
SONNENSEGEL

KLEINEN BUGGY

Wir haben das passende Gepäck für ihren Urlaub!  
Gerne beraten wir Sie...

BABYWELT  
Weilimdorf

www.babywelt-weilimdorf.de  
Glemsgastrasse 24 · 70499 Stuttgart-Weilimdorf



Wir weben für Sie  
Textilien aus Naturfasern

Wollteppiche,  
Babytragetücher  
Tischdecken  
Kuscheldecken

Karl-Schubert  
Gemeinschaft e.V.

Taschen  
Schals  
Postkarten  
...und vieles mehr

Kurze Str. 31, 70794 Filderstadt  
Telefon: 0711-77091-35  
E-Mail: [weberei@ksg-ev.eu](mailto:weberei@ksg-ev.eu)  
[www.ksg-ev.eu](http://www.ksg-ev.eu)

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

# Das Mama-Kochbuch

101 Rezepte und Tipps für alle Mamas

von Annette Frühauf

Die Autorin Hannah Schmitz mit asiatischen und rheinländischen Wurzeln ist selber Mutter einer 4-jährigen Tochter und durch Kochshows wie ‚Das perfekte Dinner‘ bekannt geworden. Nachdem sie zwei Jahre als Food-Consultant in New York war, kocht und lebt sie jetzt mit Mann und Ava in Zürich. 2015 erschien ihr ‚Mama-Kochbuch‘ für Schwangere und Mütter.

Schwanger werden ist aufregend und Mama sein etwas ganz Besonderes. Die inneren und äußeren Veränderungen während dieser Zeit werfen aber Fragen auf – auch in Bezug auf die Ernährung. Es gibt viele Bücher und viele Ratschläge – Hannah Schmitz empfiehlt: ‚Hör auf deinen Bauch und sei entspannt. Du weißt selber, was gut für dich ist‘. Kurz beschreibt sie ein paar Grundregeln zur Ernährung in der Schwangerschaft und danach. Sie klärt Fragen wie: ‚Was kann man in der Schwangerschaft essen? Wie bereitet man sich auf das Wochenbett vor? Wie kann das erste Essen der Kleinen mit Erwachsenem-Essen kombiniert werden?‘ Daneben gibt es viele Rezepte, wie beispielsweise die für ein ‚gutes Gewissen‘, dazu gehört ‚Gegrillter Spargel mit Sardellenbutter‘ oder auch welche für ‚Gelüste‘, die mit Trüffel-Linguine und Eiscreme mit Snickersauce befriedigt werden. Für die Zeit mit dem Baby



sind die Kapitel nach Altersstufen eingeteilt. Die Food-Bloggerin ([www.hannahschmitz.de](http://www.hannahschmitz.de)) kocht gerne mit verschiedenen Gemüsen, Mais, Reis, Nudeln, vielerlei Kräutern und Gewürzen. Auch Fleisch und Fisch kommen ab und zu auf den Tisch. Zu vielen Rezepten gibt es ein Grundrezept für die Kleinen und Ergänzungen für die Erwachsenen sowie einen Mama-Tipp, beispielsweise für Veganer. Die Gerichte sind leicht nachzukochen und gehen schnell, zum Beispiel die leckere Avocado-Pasta mit Sauce aus pürierter Avocado mit Minze, Zitrone und etwas Parmesan und schmeckt auch Vätern.

Das Mama-Koch, Callwey Verlag, 2015,  
29,95 Euro, ISBN 978-3-7667-2167-9



# Fabrikverkauf

Wäsche und Bekleidung aus Naturfasern

Laufend

Sonderangebote

- Wickelsysteme
- Nachtwäsche

• BHs, Still-BHs

• Strumpfwaren

- Babyfelle
- Baby-/Kinderwäsche

• Sportwäsche

• Wollfleece-Bekleidung

- Wäsche für Erwachsene

Öffnungszeiten Mo-Mi: 9.00 bis 15.00 Uhr, Do-Fr: 9.00 bis 18.00 Uhr  
Online-Schnäppchenshop: [www.engel-natur.de](http://www.engel-natur.de)

Engel GmbH – Wäsche und Bekleidung aus Naturfasern

Wörthstr. 155, 72793 Pfullingen, Telefon (0 71 21) 38787-88  
Mitglied im Internationalen Verband der Naturtextilwirtschaft (IVN)



## Hier sind 100% Familie drin!



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

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

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



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

Kostenlose Parkplätze direkt am Haus

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

# Tränen statt Babyglück

Postnatale Depressionen nach der Geburt

© istockphoto.com / monkeybusinessimages



Was, wenn man keine Beziehung zum Baby aufbauen kann?

von Irene von Aderkas

Die Ankunft eines Babys ist für junge Eltern in der Regel ein Grund zu großer Freude. Doch das Bild der stolzen Mutter, die überglocklich ihren Nachwuchs im Arm hält, entspricht nicht immer der Wirklichkeit. Zwischen sechs bis 15 Prozent der Frauen leiden nach der Geburt an einer postnatalen Depression. Häufig fühlen sie sich überfordert vom Alltag mit dem Kind, haben das Gefühl, keine gute Mutter zu sein und können keine Gefühle für das Baby entwickeln.

Mutter Sandra hatte sich so auf die Ankunft ihres Babys gefreut: „Wir haben lange darauf gewartet, bis ich endlich schwanger wurde und waren überglocklich, als es dann endlich klappte. Die Geburt unseres Sohnes war dann wider Erwarten sehr schwierig, nach stundenlangen Wehen musste der Kleine per Kaiserschnitt geholt werden. Als mein Sohn dann endlich da war, fühlte ich mich einfach nur müde und überfordert“, beschreibt sie ihren Zustand. „Unser Kind schlief sehr schlecht und weinte viel und ich hatte das Gefühl, nie wieder aus diesem Kreislauf aus Schaflosigkeit und Überforderung herauszukommen.“

So hatte sie sich das Mutter-Dasein nicht vor gestellt: „Ich sehnte mich zurück nach meinem alten Leben, in dem ich selbstbestimmt war und nicht so isoliert.“ Sandra vertraute sich lange Zeit aus Scham niemandem an, bis ihrer Familie und auch ihr selbst klar wurde, dass sie professionelle Hilfe brauchte. Sie machte eine Therapie, die ihr sehr geholfen hat. „Inzwischen habe ich eine tolle Bindung zu meinem Sohn und es kommt mir alles vor wie ein schlechter Traum – doch damals fühlte ich mich wirklich völlig verzweifelt“, so die junge Mutter.

### Kreislauf aus Schuld und Scham

Leonie Hosenfeld ist Psychologin auf der Mutter-Kind-Einheit am Zentrum für Seelische Gesundheit des Klinikums Stuttgart. „Anders als beim Baby-Blues, der einige Tage nach der Geburt beginnt und ebenfalls mit Stimmungsschwankungen einhergeht, verschwindet eine postnatale Depression nicht

nach ein paar Tagen bis Wochen von alleine“, erklärt sie. Anzeichen für die Erkrankung sind unter anderem starke Ängste der Frauen, Antriebslosigkeit, Überforderung und das Gefühl, als Mutter zu versagen. Die jungen Mütter können oft keine Bindung zum Kind herstellen, dann beginnt ein Kreislauf aus Schuldgefühlen und Scham.

### Gründe sind vielfältig

„Wir gehen immer davon aus, dass bei psychischen Krankheiten mehrere Faktoren mit zusammenspielen“, erklärt die Ärztin. Zum einen sei da die familiäre Vorbelastung: „Das Risiko ist höher, wenn es in der Familie bereits Menschen gab, die an Depressionen erkrankt sind, oder die Mutter selbst schon einmal betroffen war. Gefährdet sind auch Frauen, die sehr stark auf hormonelle Veränderungen reagieren. Ein weiterer Faktor ist das Thema Stress: Auslöser können zum Beispiel ein traumatisches Geburtserlebnis oder eine belastende Situation in der Schwangerschaft sein. Häufig sind den Frauen auch durch ihr Mutter-Dasein die Kraftquellen verlorengegangen – sie haben weniger Zeit für sich, für Hobbys und für die Partnerschaft.“

### Gut behandelbar

„Leider ist das Thema immer noch ein großes Tabu. Dabei sind postnatale Depressionen gut behandelbar“, erklärt die Ärztin. Sie rät betroffenen Frauen und Familienmitgliedern, erst einmal darüber zu sprechen und sich Hilfe zu holen: „Man kann sich zum Beispiel in einem ersten Schritt an die Hebammme, die Gynäkologin oder den Hausarzt wenden, um festzustellen, ob Handlungsbedarf besteht. Diese können dann wenn nötig an einen Psychiater überweisen, der entscheidet, ob eine ambulante Therapie reicht oder eine stationäre Therapie sinnvoll ist.“

Verein Schatten und Licht, [www.schatten-und-licht.de](http://www.schatten-und-licht.de), Müttersprechstunde am Klinikum Stuttgart. Mo-Fr, 9-12 Uhr und 13-16 Uhr, Tel. 0711-27823017.

# NEUSCHL

Praxis für Mund-, Kiefer- & Gesichtschirurgie  
Plastische Operationen



NEU-  
ERÖFFNUNG  
ab April 2017  
in der Stuttgarter  
Innenstadt

- Cranoform-Helmtherapie für Säuglinge – Behandlung von Kopfdeformitäten
- Weisheitszahnentfernung
- Implantologie
- Hautchirurgie u.v.m.

Dr. Dr. Matthias Neuschl  
Friedrichstraße 9a | 4. OG  
70174 Stuttgart  
T. 0711 3000 10 91  
[www.mkg-neuschl.de](http://www.mkg-neuschl.de)



# „Der Verzicht lohnt sich immer“

Online-Unterstützung für süchtige Schwangere

von Cristina Rieck

Die Tübinger Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie hat ein Online-Beratungsangebot entwickelt, das Frauen unterstützt, die während der Schwangerschaft auf Alkohol und Zigaretten verzichten möchten.

Tabak- und Alkoholkonsum während der Schwangerschaft können dem ungeborenen Kind bekanntlich schaden. Doch viele werdende Mütter haben dennoch erhebliche Schwierigkeiten, ihre Sucht in den Griff zu bekommen. „Der Verzicht lohnt sich immer“, betont der Leiter der Sektion Suchtforschung und Suchtmedizin, Professor Dr. Anil Batraon, der zusammen mit seiner Kollegin Dr. Anette Stiegler die Plattform „IRIS“ ins Leben gerufen hat. IRIS steht für individualisierte, risikoadaptierte, internetbasierte Intervention zur Verringerung des Alkohol- und Tabakkonsums in der Schwangerschaft.

„Seither haben sich bundesweit mehr als 1.000 Frauen bei IRIS registriert,“ erklärt Stefanie Kern, die zusam-

The screenshot shows the homepage of the IRIS platform. At the top, there's a navigation bar with links like "Durchsuchen", "Anmelden", "Dienste", "Lesen", "Logout", and "Hilfe". Below that is a banner with the IRIS logo and a woman's face. To the right is a login form for "MyIRIS anmelden" with fields for "Benutzername" and "Passwort", and buttons for "Anmelden", "Passwort vergessen?", and "Neu registrieren". Below the login is a section titled "Herzlich Willkommen bei IRIS!" with three bullet points: "Was ist IRIS?", "Warum teilnehmen?", and "Ihr Team für IRIS?". To the right, there's a section titled "Hilfe für Schwangere beim Verzicht auf Alkohol und Tabak" with a sub-section about alcohol and tobacco consumption during pregnancy. Further down, there's a section titled "Was bieten wir?" with a bulleted list of program features. A small red icon of a pregnant woman is visible on the left side of the page.

men mit anderen wissenschaftlichen Mitarbeitern die Plattform entwickelte, „jede sechste davon nutzt IRIS, um ihren Alkoholkonsum zu beenden.“

Zwölf Wochen lang werden angehende Mütter, die sich bei IRIS registriert haben, anonym und kostenlos motiviert, unterstützt und beraten. Das Programm ist internetbasiert und kann darum jederzeit, von zuhause oder von unterwegs, genutzt werden. Seit seiner Entstehung im Jahre 2011 wird die Plattform kontinuierlich weiter entwickelt. „Das IRIS-3-Programm, das momentan entwickelt wird und im Herbst diesen Jahres online gehen soll, wird neben Informationen zum Konsum in der Schwangerschaft auch Motivationsstrategien, Strategien zum Aufhören sowie Strategien zur Rückfallprophylaxe enthalten“, verspricht Kern.

Plattform „IRIS“: Anmeldung unter [www.iris-plattform.de](http://www.iris-plattform.de), IRIS-Startseite aufrufen.  
Im Registrierungsbereich anmelden, dann bekommt man ein eigenes Profil

Weitere Fragen beantwortet Stefanie Kern unter Tel. 07071-2985370.



there's nothing like  
a Bugaboo®

The image displays four different models of Bugaboo strollers against a white background. From left to right: 1. Bugaboo Cameleon³: A black stroller with a blue fabric canopy and a grey fabric seat. 2. Bugaboo Bee: A black stroller with a maroon fabric canopy and a grey fabric seat. 3. Bugaboo Donkey: A black stroller with a grey fabric canopy and a grey fabric seat. 4. Bugaboo Buffalo: A black stroller with a light beige fabric canopy and a grey fabric seat. Below each stroller is its name and a brief description.

**Bugaboo Cameleon<sup>3</sup>**  
Der Original-Kinderwagen

**Bugaboo Bee<sup>5</sup>**  
Der urbane Kinderwagen

**Bugaboo Donkey**  
Der multifunktionale Kinderwagen

**Bugaboo Buffalo**  
Der all-terrain Kinderwagen

ganz besonders. für kinder.  
Schulstraße 2  
70173 Stuttgart

bugaboo

**PFIFFIKUS**  
BEWEGUNG & SPASS  
FÜR KINDER · MAMIS UND BABYS

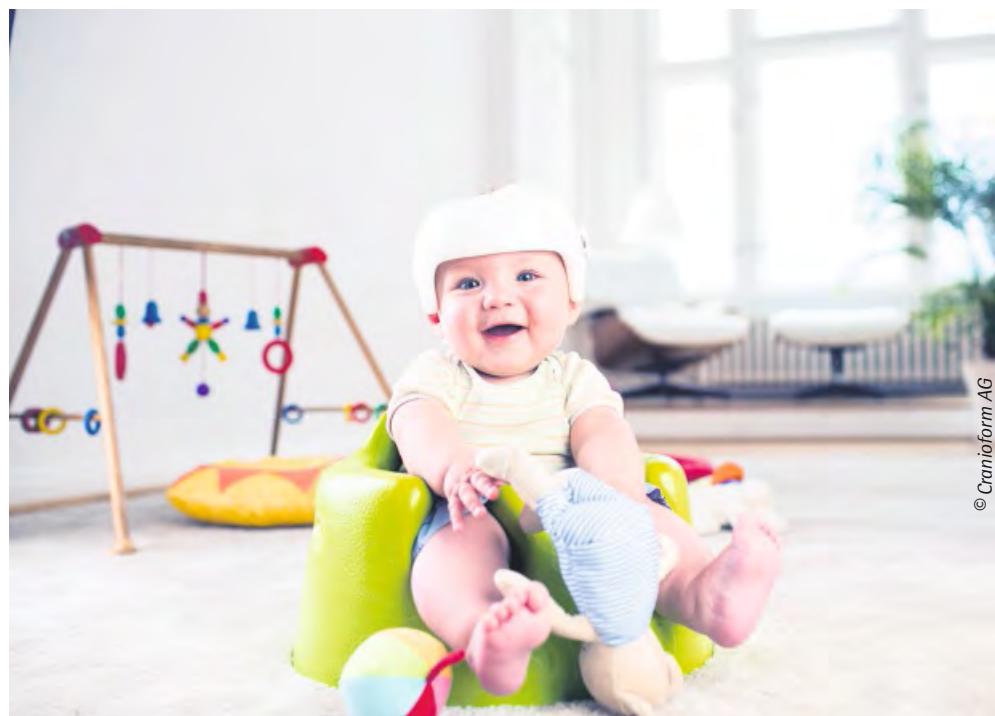
Feuerbach & Weilimdorf  
[www.pfiffikus-stuttgart.de](http://www.pfiffikus-stuttgart.de)

BABYBAUCH AKTIV · BABYMASSAGE · BABY SPASS · BEWEGUNGSSPIELPLATZ  
GESCHWISTERDIPLOM · FIT MIT BABY · OUTDOOR FITNESS · YOGA



# Gut behelmt

## Mit Cranioform gegen platte Schädel



© Cranioform AG

**HAUS DER Familie STUTTGART**

**SAFE**  
SICHERE AUSBILDUNG FÜR ELTERN

Sichere Ausbildung für alle werdenden Eltern bis zum 7. Schwangerschaftsmonat

Anmeldung:  
Tel. 0711-22 07 09-0  
[www.hdf-stuttgart.de](http://www.hdf-stuttgart.de)

**Kurse & mehr...**

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

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

Geburtsklinik zertifiziert von

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

**Erste Hilfe am Kind 2x im Monat**  
Erste Hilfe-Kurse 6x im Monat

**perfectio.de**  
Johannesstr. 102, Stuttgart-West  
Infos unter Tel. 0711/253 999 77 und im Internet [www.perfectio.de](http://www.perfectio.de)

Der Laden für Tragetücher, Tragehilfen, Stoffwindeln & vieles mehr.

Gutbrodstraße 9  
70197 Stuttgart

**5 € Gutschein**

keine Barauszahlung, ein Gutschein pro Kauf ab 50 € Einkaufswert

**Silberfaden**  
natürlich wachsen

Trageberatung, Kurse und mehr  
[www.silberfaden-stuttgart.de](http://www.silberfaden-stuttgart.de)

**ÄRZTEHAUS KORNWESTHEIM**  
Gemeinschaftspraxis für Urologie

Ihre Familienplanung ist erfolgreich abgeschlossen...

...und Sie wollen sich für den nächsten verantwortungsvollen Schritt entscheiden?  
Wir informieren Sie gerne über die minimal invasive Technik der Sterilisation beim Mann mit Mini-Nadel und ohne Skalpell.

**Sterilisation ohne Skalpell**  
– mini needle, non scalpel vasectomy –

**Dr. med. Marc Armbruster**  
Urologe, Androloge und Männerarzt CMI  
Gemeinschaftspraxis für Urologie im Ärztehaus Kornwestheim  
Bahnhofstr. 26 · 70806 Kornwestheim  
Telefon 07154 180 100

Mehr Informationen unter [www.vasweb.de](http://www.vasweb.de)

Die Cranio-Helme werden den ganzen Tag getragen.

von Nora Bachmann

Platte Köpfchen bei Säuglingen jagen Eltern einen ziemlichen Schrecken ein. Sie lassen sich aber zum Beispiel durch das Tragen von sogenannten Cranioform-Helmen behandeln.

Endlich ist der Nachwuchs da, der Alltag pendelt sich ein und plötzlich fällt Eltern oder Kinderarzt auf, dass der Kopf des Säuglings an einer Stelle platt und vielleicht auch schon so asymmetrisch ist, dass ein Ohr leicht verschoben ist. Solche Deformationen können entstehen, wenn das Neugeborene mit seinem Köpfchen immer auf derselben Seite liegt. Sie verschwinden teilweise von selbst, denn in den ersten Lebensmonaten ist der Kopf noch weich, formbar und „der Blutdruck im Kopf drückt die Deformation nach außen“, erklärt Dr. Christoph Blecher von Cranioform, einem Netzwerk von Kopfspezialisten. Bleibt sie bestehen, heißt es Handeln, denn „ab dem vierten/fünften Lebensmonat ist der Knochen zu fest und ändert sich von selbst nicht mehr in der Form, sondern nur noch in der Größe.“

**Helmchen oder Krankengymnastik**  
Wie die Behandlung aussieht, daran scheiden sich teilweise die Meinungen der Experten. Manche sind der Ansicht, dass Krankengymnastik oder Änderungen im Handling helfen. Letzteres bedeutet zum Beispiel, den Säugling beim Hinlegen oder auf dem Arm so zu lagern, dass er nicht auf der platten Seite liegt. Andere setzen auf Helme, die das Knochenwachstum in die richtige Richtung lenken – wie die Cranioform-Helme. Diese werden nicht wie andere Helme mit dem selben Zweck per Abdruck, sondern mit 3D-Fotografie für jeden Säugling individuell hergestellt. Sie

sind so konstruiert, dass sie nicht überall am Kopf anliegen und dieser in den Helm hineinwachsen kann. Die Helme werden Wochen bis Monate 23 Stunden am Tag getragen, „regelmäßiges Tragen ist wichtig, damit das eigene Kopfwachstum gut ausgenutzt wird“, erklärt Blecher. Auch Kontrollen durch den behandelnden Arzt sind ein Muss.

### Keine Kassenleistung

Die Cranioform-Helme bestehen aus hautfreundlichem Kunststoff, wiegen je nach Größe bis circa 250 Gramm und stören den Säugling laut Hersteller kaum. „Wenn der Helm richtig angepasst ist und nicht drückt, tut er nicht weh. Windeln stören ja auch nicht“, so Blecher.

Hat der Säugling ein plattes Köpfchen, können sich Eltern außer an ihren Kinderarzt zum Beispiel direkt an Cranioform wenden, besondere Sprechstunden in Kliniken besuchen oder seit April einen Termin in der Praxis Neuschl für Mund-, Kiefer-, und Gesichtschirurgie, Plastische Operationen in Stuttgart vereinbaren, die die Cranioform-Helmtherapie ambulant anbietet. „Ich finde die Qualität der Helme sehr gut. Und die Herstellung über 3D-Fotografie und nicht per Abdruck ist für die Säuglinge angenehmer und viel präziser“, findet Dr. Dr. Matthias Neuschl. Auch das europaweite Netzwerk ist für ihn ein großes Plus dieser Helme. Ein Haken an dieser und anderen Helmtherapien: Sie ist keine Kassenleistung. Eltern müssen selbst in die Tasche greifen oder anfragen, ob ihre Kasse die Kosten trotzdem übernimmt.

Mehr Infos unter [www.cranioform.de](http://www.cranioform.de) oder bei Praxis Neuschl für Mund-, Kiefer-, und Gesichtschirurgie, Plastische Operationen, Friedrichstraße 9A, S-Mitte, Tel. 0711-30001091, [www.mkg-neuschl.de](http://www.mkg-neuschl.de)