fratz

Jahrgang 17 | Nr. 89 | KOSTENLOS
www.fratz-magazin.de

Wir sind VRM

Das Familienmagazin für Darmstadt und Südhessen

Mai/Juni 2021

Fahrrad-Check
Was die Polizei empfiehlt

Bikepool Hessen
Fahrradfahren macht Schule

Nur besonders oder doch auffällig?
Wann das Verhalten bedenklich ist.

Zuckerkügelchen statt Pillen
Homöopathie - was ist das?

Sanft und sicher ins

Geborgenheit und optimale Sicherheit für Mütter und Neugeborene * 1:1 Hebammenbetreuung während der Geburt * individuelle Geburtsgestaltung * hebammengeleiteter Kreißsaal * bequeme Entbindungsbetten * Wassergeburten * Akupunktur * Familienzimmer * 24-Stunden-Rooming-In * Hebammensprechstunde und -kurse * pränatale Diagnostik * 3D/4D-Ultraschall * Schwangerenambulanz * OP-Bonding * PDA unter der Geburt * spezialisiert auf Schwangerschaftsdiabetes * Perinatalzentrum Level I * höchste Sicherheit bei Mehrlings- und Frühgeburten * Storchenparkplatz nahe Kreißsaal * Kapuzenhandtuch und kostenfreies Babyshooting * digitale Hebammenberatung durch Kinderheldin.de

Der Mensch und das Leben stehen bei uns im Mittelpunkt.

www.klinikum-darmstadt.de

KlinikumDarmstadt GmbH
Akademisches Lehrkrankenhaus

BAUMSTIEGER + KOLLEGEN KIDS

Unsere Behandler, speziell geschult für die Bedürfnisse Ihres Kindes:

DR. MARC BAUMSTIEGER . DR. ANTJE HESSE . DR. TATIANA FRIEDRICHS

ZAHNARZTPRAXIS FÜR KINDER UND ERWACHSENE

In unserer Praxis legen wir besonderen Wert auf eine Atmosphäre, in der mit dem Vertrauen des Kindes sorgsam umgegangen wird, denn das ist die Grundlage für den Aufbau einer positiven Beziehung.

Wir begegnen den kleinen Patienten mit Freude und Anerkennung für ihren Mut und ihre Bereitschaft, sich auf uns und die Behandlung einzulassen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

BEHANDLUNGEN SPEZIELL FÜR DIE KLEINEN

Zahnbehandlungen mit Lachgas, Schlafsaft und unter Narkose . Hypnose
Systematische Behandlung von erkrankten Zähnen (auch an Milchzähnen)
Kinderprophylaxe . Kieferorthopädie

Frankfurter Straße 3
64293 Darmstadt

TEL 06151 . 21 20 2
FAX 06151 . 29 54 47

info@baumstieger.de
www.baumstieger.de

Foto: Daniel Smit

Liebe Leserin, lieber Leser,

für unserer Frühlingsausgabe haben wir gemeinsam mit den Verkehrsschulen und der Präventionsstelle des Polizeipräsidiums Südhessen einen ausführlichen Fahrrad-Check zusammengestellt. Hier lesen Sie Tipps und Tricks, wie Eltern ihre Kinder mit kleinen Übungen die ersten Fahrversuche auf dem Zweirad unterstützen können. Zudem gibt es wichtige Hinweise zu Fahrradhelm und Kleidung. Und auch der Bußgeldkatalog ist dabei, wenn man sich nicht an gesetzliche Regelungen hält.

Interessant ist auch das Projekt bikepool. Der Verein hat sich zur Aufgabe gemacht, Freude am Fahrradfahren bereits in der Schule zu vermitteln. Über die Arbeit des Vereins und seine Überzeugungen kann man auf Seite 15 lesen.

Apothekerin Nicole Lautenschläger erklärt verständlich, was Homöopathie ausmacht und stellt einige Globuli vor, die in keiner Hausapothke fehlen sollten. Besonders praktisch sind die Empfehlungslisten für die Kinder- und Notfallapotheke.

Manch verzweifelte Eltern mögen sich fragen, ob ihr Kind „nur besonders" ist oder schon „verhaltensauffällig". Unsere Autorin Anke Breitmaier hat dieses Thema genau beleuchtet und ordnet Gefühlsausbrüche, Depressionen, Einschlafprobleme, Essstörungen und Entwicklungsstufen ein. Zudem erklärt sie anschaulich, was eine Studie der Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf zum Thema „Verhaltensauffälligkeiten in Zeiten von Corona" ermittelt hat.

Wir freuen uns sehr, dass wir Ihnen Finn in unserer Reihe „Besondere Menschen unter uns" vorstellen dürfen. Der neun Jahre alte Griesheimer hat das Down-Syndrom. Über seinen Alltag, sein sonniges Wesen, seine Eltern und zwei Schwestern berichtet Anke Breitmaier ab Seite 20.

Noch immer können wir Ihnen keinen Veranstaltungskalender anbieten. Noch immer müssen wir geduldig sein und darauf hoffen, dass es Fortschritte bei den Impfungen gegen das Corona-Virus gibt. Denn das scheint das probateste Mittel gegen die Pandemie zu sein. Wir bedanken uns bei unseren Anzeigenkunden, die uns weiterhin die Treue halten und uns ermöglichen, das fratz Familienmagazin kostenfrei herauszugeben.

Ich wünsche uns allen eine sonnige und warme Frühsommer-Zeit.
Gehen Sie raus in die Natur und bleiben Sie gesund!

Ihre

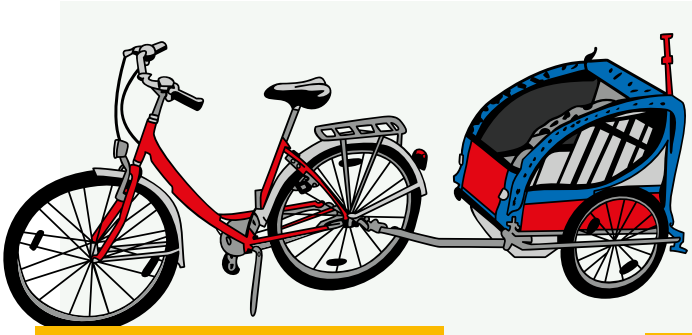
Sandra Russo

Sandra Russo

LOKALE BÜNDNISSE FÜR FAMILIE
FAMILIEN BAN.DE
www.familienban.de

Foto: ©luiscarceller - stock.adobe.com

Nur besonders oder doch auffällig?
Wann das Verhalten von Kindern bedenklich ist 10



Fahrrad-Check
der Jugendverkehrsschulen 16

Fotos: privat

Einer wie Finn
Besondere Menschen unter uns 20

Aufgeschnappt 4
Nur besonders oder doch auffällig? 10
Bikepool Hessen 15
Fahrrad-Check der Jugendverkehrschulen 16
Besondere Menschen unter uns 20
Basteltipp von farbenkrauth 23
Bücher, Medien, Spieletipp 24
Bloggerin Christina Pfister 27
Homöopathie - was ist das? 28
Antidiskriminierung: Junge sein 30
Adressen / Impressum 34

www.fratz-magazin.de

Das entzückende Titelfoto entstand im Fotostudio von Steffi Schmall.

Vielen Dank dafür!

Steffi Schmall FOTOSTUDIO FAHRRAUCH
www.steffi-schmall-fotografie.de

Bücher sind ihre Leidenschaft

Der Bessunger Buchladen und die Büchergilde am Marktplatz, beide in Darmstadt, haben eine wichtige Gemeinsamkeit. Beide Läden haben Inhaberinnen mit zwei großen Leidenschaften: Bücher und Menschen!

Fotos: privat

Das spürt man und das ist, was den Charme und die Atmosphäre beider Läden ausmacht. Außerdem machen sie vieles gemeinsam: Judith Kautz (Foto oben) und Imke Karrock (Foto unten) engagieren sich bei dem Kinderbuchfestival „Huch ein Buch", veranstalten gemeinsam Lesungen, stellen zweimal im Jahr im Prinz-Emil-Garten ihre Lieblingsbücher vor und unterstützen sich gegenseitig, wo es nur geht. Dabei hilft auch LieferradDa der Hochschule Darmstadt, das umweltschonend für Darmstädter Geschäfte das Ausliefern via Lastenfahrrad übernimmt. Bis 11.30 Uhr bestellt, werden Bücher noch am gleichen Tag geliefert. So kann das Lesen noch schneller und bequemer losgehen.

Die nächste „Krimilust" im Prinz-Emil-Nachbargarten in Darmstadt mit den beiden Buchhandlungen ist für Donnerstag, den 27.05.2021 ab 19 Uhr geplant.

Büchergilde – Buchhandlung am Markt, Marktplatz 10, Darmstadt, buchhandlung@buch-am-markt.com, Tel.: 06151-295 296

Bessunger Buchladen, Heidelberger Str. 81B, Darmstadt, info@bessunger-buchladen.de, Tel.: 06151 315871

GEBURTSHILFE

Das ganze Spektrum unter einem Dach

Geburtsmedizinerin Dr. Maike Manz bietet mit dem Hebammenteam Individuelle Geburtshilfe auf der höchsten Versorgungsstufe: von Geburtshausatmosphäre bis zur Betreuung von Risikoschwangerschaften.

Foto: Markus Schmidt; Klinikum Darmstadt

„Wir freuen uns, individuelle Geburtshilfe auf der höchsten Versorgungsstufe anbieten zu können, die es in Deutschland gibt. Wir vereinen unter demselben Dach das gesamte Spektrum der Geburtshilfe – von einem hebammengeleiteten Kreißsaal bis hin zur Level-I-Geburtsmedizin mit spezialisierter Neonatologie, daher können wir auch problemlos „up- and downgraden". Das ist außergewöhnlich – aber das Modell der Zukunft", sagt Dr. Maike Manz, Leitende Oberärztin der Geburtshilfe am Klinikum Darmstadt, wo jedes Jahr mehr als 2.500 Kinder zur Welt kommen. Geburtshilfe und die Neugeborenintensiv- und Überwachungsstation bilden zusammen das Perinatalzentrum Südhessen Level I – und auch das macht die Geburtsklinik einzigartig in Südhessen.

Die Geburtsklinik am Klinikum Darmstadt ist jetzt im Zentralen Neubau an der Grafenstraße in neuen Räumlichkeiten untergebracht. Direkt an die Kreißsäle schließen sich die Mutter-Kinder-Stationen, der OP für Kaiserschnitte, die Schwangerenambulanz und auch die Klinik für Neonatologie an. Die Teams arbeiten Hand in Hand und Tür an Tür: „So sieht gute Geburtshilfe aus, darauf sind wir stolz!".

Klinikum Darmstadt, Grafenstraße 9, Tel.: 06151-1070, www.klinikum-darmstadt.de

100 Fragen an meinen Kleiderschrank

Teil 13

Anziehen - Jeden Tag aufs Neue

Duftnote

„Ich gebe Ihnen noch einen Duft zum Probieren mit" sagt die Dame beim Bezahlen in der Parfümerie und ich bin neugierig: kein Sinn ist so schnell und treffsicher wie meine Nase.

Düfte sind – wie Kleidungsstücke – Begleiter durch den Tag. Seife, Shampoo, Deo, Creme, Sonnenschutz, Waschmittel und Zahnpasta sind an Bord. Und verquicken sich zu einem Gesamtduftwerk.

Düfte wecken Emotionen und Erinnerungen. Nach guten Gerüchen drehen wir uns um. Bei Achselschweiß im Überfluss-, Fettfrisur- und Käsefuß-Mief nehmen wir Reißaus. Unsere Nase ist empfindlich. Mein Tipp gegen Mief in Schuhen sind Zimtsohlen. Mein Trick beim Maskentragenmief sind Apfel-Minze-Bonbons.

Foto: Eva Stoll

Lieblingsdüften bleiben wir treu, sie werden Zeitzeugen unseres Lebens und gehen mit uns durch dick und dünn. Wenn ihre Zeit vorbei ist, verduften sie einfach.

Stapeln sich geschenkte Düfte in Form von Duschgel, Badezusatz und Handcreme in den Schränken? Zeit sie herauszuholen und zu schnuppern, wer als nächstes zum Einsatz kommt. Die Düfte von heute werden zu Erinnerungen von morgen.

Da die Welt gerade so klein geworden ist, sind Düfte ein prima Alltagsgefährte fürs Wohlbefinden. Her mit den schönen Düften von Kopf bis Fuß.

Marilyn Monroe trug zum Schlafen nur ein paar Tropfen Chanel No. 5. Ich trage morgen den Mitgebselduft aus der Parfümerie. Meine Nase war vom neuen Hautkleid ganz entzückt.

Duftige Links:

- Deutschlands große Clans: Die 4711-Story in der ZDF-Mediathek
- EGOISTE Werbespot Making of von 1990 auf YouTube

Kerstin Zimmer | Farb- & Stilberatung | www.kleideglueck.de | Tel.: 06151 9678835

AKTIV! @ HOME

Abenteuerbox „Unter dem Meer“

Sinnvolle Kinderbeschäftigung für zu Hause, nicht nur für Lockdown-Zeiten oder Regentage. Corona macht erfinderisch.

Da Schwimmstunden mit Erlebnisgeschichten momentan nicht durchgeführt werden können, haben Krissi, Christian und Franzi von der Schwimmschule „Aktiv!“ aus Darmstadt und Umgebung eine „Aktiv! Abenteuerbox“ für zu Hause entwickelt. Die Box enthält eine Geschichte mit der Kinder zwischen fünf und 10 Jahren bis zu vier Stunden sinnvoll beschäftigt sind. Es wird gerätselt, gebastelt und auch die Bewegung kommt nicht zu kurz: im Krabbengang oder beim Stopp-Tanz in der Unter-Wasser-Disco mit Disco-Fisch „Fabio“. Per Videoanleitung führen die drei Macher durch das Spiel. Die Kinder müssen zwischendurch nur die Stop-Taste drücken. Für Eltern gibt’s eine Übersicht, wie lange jede Aktivität in etwa dauert und ob noch etwas benötigt wird.

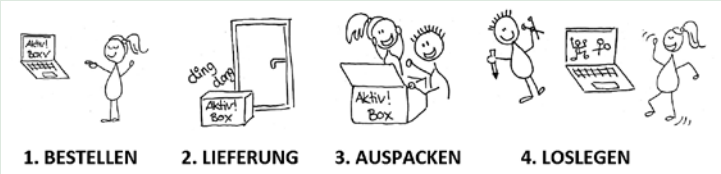
Fotos: Christian Carra

Muschel-Memory, Musik & Tanz, die Box wird zum Meeres-Aquarium.

Wissen haben die Sportwissenschaftler und Pädagogen, die an Grundschule und Gymnasium in Darmstadt unterrichten ebenfalls hineingepackt. In „Sendung mit der Maus“-Manier erfahren die Kinder Wissenswertes über die Ozeane und Seepferdchen. Die Box wurde von Kindern und Eltern getestet und weiterentwickelt. Bei jüngeren Kids kann es ein Familienereignis sein, ältere Kids können sich alleine damit beschäftigen.

Die abwechslungsreiche Box kostet 29,99€ und kann online bestellt werden auf https://aktiv-schwimmschule.de/abenteuerbox
Die Macher „Krissi (Carra), Christian (Carra) & Franzi (Hiemenz) haben für fratz-Leser ein Special eingebaut: Wer den Code FRATZ bei seiner Bestellung verwendet, bekommt 10 Prozent Rabatt.

www.aktiv-schwimmschule.de



Froschkönig

Praxis für Kieferorthopädie
Dr. van der Piepen & Kollegen

- Moderne und schonende Behandlungstechniken
- Diskrete Zahnregulierung invisalign
- Kiefergelenksdiagnostik und Schienentherapie

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Figline-Valdarno-Ring 9 64319 Pfungstadt
Telefon 06157 80 79 23 Fax 06157 80 79 24
info@dr-vanderpiepen.de www.dr-vanderpiepen.de
Kostenfreie Parkplätze direkt vor der Praxis!

Wir sind immer für euch da!

Büchergilde
Buchhandlung am Markt
Marktplatz 10
64283 Darmstadt
Telefon 0 61 51-29 52 96
buchhandlung@buch-am-markt.com

Bessunger Buchladen
Klein, fein, gleich nebenan
Heidelberger Str. 81B
64285 Darmstadt-Bessungen
Telefon 0 61 51-31 58 71
www.bessunger-buchladen.de

BESONDERS EMPFEHLENSWERT AB 12 JAHREN

Mädchen wie die

Das Staatstheater Darmstadt widmet sich in dem Stück „Mädchen wie die" den Themen Mobbing, Diskriminierung, Respektlosigkeit und deren Folgen, besonders unter Mädchen.

Als in der Mädchen-Schule ein Nacktfoto von Scarlett rumgeht, steht sie endgültig ganz unten. Sie wird gemieden, ausgeschlossen, beleidigt. Im echten Leben wie im Netz: „Schlampe". Erst als Scarlett spurlos verschwindet, wird ihren vermeintlichen Freundinnen klar, welche Verantwortung schnelle Be- und Verurteilung mit sich bringt und was Kommentare auslösen können. Das britische Stück verwebt die Realität heutiger Mädchen mit den historischen Schicksalen starker Frauen, deren Kämpfe oft vergessen sind. Das Erzählen von Weiblichkeit über Generationen hinweg sowie unerwartete Wendungen lassen es mehr sein, als eine mitreißende Geschichte über Cybermobbing. In direkter und kraftvoll komponierter Sprache hinterfragt es Machtverhältnisse, Rollenbilder und die Dynamik von Gewalt. Und dies tut das Drama so unterhaltsam wie schonungslos. Eine lustvolle Auseinandersetzung mit Weiblichkeit(en), auf die Bühne gebracht wird die aktuelle Geschichte von einem Ensemble und Regieteam, das ausschließlich aus Frauen verschiedenen Alters besteht.

ⓘ *Die Premiere soll im Mai stattfinden. Genaue Termine und einen wöchentlich aktualisierten Blog gibt es unter www.staatstheater-darmstadt.de*

THEATER MOLLER HAUS

„Alles inklusive?!" Festival
Mi 05.05. // 19:00 Andreas Costrau Erzähl mir was mit deinen Händen – Workshop zur Gebärdensprache 14+
Mi 12.05. // 20:00 Jayrôme Robinet Mein Weg von einer weißen Frau zu einem jungen Mann mit Migrationshintergrund 14+
So 09.05. // 11+15:00 Theater Lakritz Drunter & Drüber 4+
Das vollständige Programm finden Sie auf unserer Homepage!
Sandstraße 10 // 64283 Darmstadt // 06151-26540 // www.theatermollerhaus.de

Der Kinderschutzbund
Bezirksverband Darmstadt

Der Kinderschutzbund
BV Darmstadt e.V.
Holzhofallee 15
64295 Darmstadt

Spendenkonto:
Sparkasse Darmstadt
IBAN:
DE 79 5085 0150 0000 586544

„Wir hören zu und vermitteln in Krisensituationen."

Telefon
06151 / 360 41-50

VORFREUDE AUF DIE SCHULE

Der Schulstartkalender

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

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

Countdown bis zum Schulstart

Um den Kids die Wartezeit bis zum Schulanfang zu verkürzen, gibt es den Schulstartkalender mit 15 Türchen voller Vorfreude und toller Überraschungen. Im zweiwöchigen Countdown finden die Kinder hinter jedem Türchen hochwertige Schulprodukte, die zum Großteil auf dem Schulbedarfszettel stehen. Der innovative Pelikan Kalender ist damit das ideale Geschenk zum Abschluss der Kindergartenzeit sowie für Ein- und Grundschüler.

Edukative Produkte und dazu clevere Features

Hinter jedem Kalendertürchen steckt ein nützliches Pelikan Produkt zum Schreiben, Malen oder Basteln.

Der große Pelikan Countdown-Kalender zum Schulstart ist ab sofort in limitierter Auflage im Handel zum Preis von 29,90 € (UVP) erhältlich.

ⓘ *Mehr Qualitätsprodukte der Marke Pelikan unter www.pelikan.com*

fratz

Schulstart-kalender gewinnen!

fratz - Euer Familienmagazin verlost einen Schulstartkalender von Pelikan. Einfach eine Mail mit dem Betreff „Schulstartkalender" bis zum 31.5.2021 an info@fratz-magazin.de schreiben. Bitte die vollständige Adresse nicht vergessen.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Bei Center Parcs ist immer grüne Welle

Vom Blick in immergrüne Wälder von eurer eigenen Ferienhausterrasse, über eine Fahrradtour durch schönste Landschaften bis hin zur tropischen Pflanzenwelt im Badeparadies. Bei Center Parcs hoffst du nicht nur auf die grüne Welle, du bist mittendrin. Du tauschst Stadtpark gegen Ferienpark.

Ein unvergessliches Urlaubserlebnis fängt nicht mit einem langen und schlaflosen Nachtflug an. Es beginnt schon ganz in deiner Nähe – bei Center Parcs am Bostalsee. Nur knapp zwei Autostunden von dir entfernt wartet am großen Wassersportsee ein eigenes Ferienhaus inmitten schönster Natur auf dich und deine Familie.
Du wählst zwischen einer breiten Palette an vollausgestatteten Ferienhäusern in verschiedenen Komfortstufen und ersetzt Balkonien durch eine Privatterrasse.

Mit der großen Auswahl an Allwetter-Aktivitäten sowie dem tropischen Badeparadies Aqua Mundo versprechen wir dir und deiner Familie unvergessliche Urlaubsmomente bei jedem Wetter. Die kleinen Gäste erleben ihr persönliches Highlight bei einer der zahlreichen Indoor-Aktivitäten, wie der Action Factory oder im Kinder- und Babybecken im Aqua Mundo. Doch auch draußen warten spannende Outdoor-Aktivitäten: Der Wassersportsee eignet sich für viele erlebnisreiche Sportarten wie Segeln oder Surfen.
Unser wetterunabhängiger Market Dome bietet zahlreiche Einrichtungen im Herzen des Parks: Verschiedene Restaurants, Einkaufsmöglichkeiten und das Unterhaltungsprogramm von Center Parcs für Jung und Alt.

Insbesondere in diesen Zeiten sollte die Pause von Zuhause mit viel frischer Luft, kurzen Anreisen und hoher Flexibilität verbunden sein. Center Parcs Park Bostalsee macht das möglich. Flexible Buchungsbedingungen, gut ausgebildetes und engagiertes Personal und ein umfassendes Hygienekonzept garantieren dir und deiner Familie einen sorgenfreien Aufenthalt.

Wir bieten die idealen Voraussetzungen für ein außergewöhnliches Familienerlebnis ganz nah an deinem Zuhause, denn **Urlaub heißt Center Parcs.**

Wir verlosen einen Gutschein für einen Park von Center Parcs in Deutschland, Belgien oder den Niederlanden.
Er gilt für ein Premium-Ferienhaus bis zu 6 Personen für 4 Tage (Fr-Mo) oder 5 Tage (Mo-Fr) außerhalb der Ferienzeit.

centerparcs.de/gruenewelle

CHANCENGLEICHHEIT
AM ARBEITSMARKT
Aktionswoche Hessen

Die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Arbeitsagentur Darmstadt: Tanja Hegemann (links) und Carmen Fechter.

Die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt informieren:

Vielfältige Angebote während der Aktionswoche Hessen Chancengleichheit am Arbeitsmarkt vom 25.05.21 bis 02.06.21

Nach wie vor unterbrechen vor allem Frauen ihre Erwerbstätigkeit, um Kinder zu erziehen oder ihre Angehörigen zu pflegen. Wenn sie nach einer Familienphase wieder ins Berufsleben einsteigen möchten, erhalten sie Unterstützung von der Bundesagentur für Arbeit.

„Wir möchten die Frauen motivieren, wieder in den Arbeitsmarkt einzusteigen. Kompetenzen, die während der Familienphase erworben werden, sind Jobqualitäten“, so Carmen Fechter von der Arbeitsagentur Darmstadt.

Außerdem gilt: Wer am Ball bleiben will und die notwendige Anpassung aktiv gestalten will, für den wird lebenslanges Lernen und fortlaufende berufliche Weiterbildung - zum zentralen Erfolgsfaktor! Eine Auffrischung von spezifischen Kompetenzen ist gerade für Berufsrückkehrende äußerst zielführend, weiß Tanja Hegemann, Beauftragte für Chancengleichheit.

Die Pandemie, die uns in vielen Bereichen ohne große Vorwarnung schwer getroffen hat, macht es überdeutlich: Ohne Kompetenzen im digitalen Sektor geht es nicht! Die Krise treibt die Entwicklung sogar noch voran. „Bleiben Sie am Ball!“ empfehlen die beiden Beauftragten für Chancengleichheit der Arbeitsagentur Darmstadt.

Interessentinnen können gerne für erste Fragen die Telefonaktion im Rahmen der Aktionswoche am Dienstag, 25.05.21 von 9 Uhr bis 12 Uhr nutzen. Die beiden Mitarbeiterinnen sind unter der Telefonnummer 06151 304-185 erreichbar.

Die Aktionswoche bietet zahlreiche Veranstaltungen und Aktionen aus ganz Hessen. Die Angebote finden aufgrund der derzeitigen Situation online oder telefonisch statt.

Die Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen gibt es in der Veranstaltungsdatenbank der Bundesagentur für Arbeit im Aktionszeitraum unter dem Veranstaltungsort „online“ und dem Stichwort „Chancengleichheit“ unter www.arbeitsagentur.de/veranstaltungen.

Woche der Chancengleichheit Hessen

Online- Seminare

GEHALTSVERHANDLUNGEN: Strategien für Frauen mit Susan Moldenhauer:
Montag, 31. Mai 2021, 9.00 Uhr

RESILIENZ: Entdecken Sie Ihre Fähigkeiten und erreichen Sie Ihre Ziele mit Monika Finkbeiner:
Dienstag, 01.06.2021, 10.00 Uhr

Anmeldung per E-Mail:
Darmstadt.BC@arbeitsagentur.de

Mehr Angebote im Veranstaltungskalender

Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Darmstadt
bringt weiter.

Er hat mehr vom Kind. Und ich habe mehr vom Beruf.

Der **Partnerschaftsbonus** schenkt Eltern in Teilzeit vier Monate zusätzlich, damit beide Familie und Beruf besser vereinbaren können. **Nehmt euch diese Zeit.**

Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

ElterngeldPlus
www.familienportal.de/partnerschaftsbonus

NUR BESONDERS ODER DOCH AUFFÄLLIG?

Wann das Verhalten von Kindern bedenklich ist und was Eltern dann tun können.

Ein Beitrag von Anke Breitmaier

Bei Tim fing es im Kindergarten an. Beim Spielen machte er meistens nicht mit, hielt sich von den anderen Kindern fern und verzog sich am liebsten mit einem Buch in eine stille Ecke.

Putzig fanden das die Erzieherinnen zunächst – denn der etwas pummelige Tim mit seinem blonden Lockenschopf und den großen blauen Augen war einfach zu drollig. Als Schüchternheit wurde sein Verhalten gedeutet, seine ruhige Art geschätzt. „Der Tim ist ein ganz Lieber!", wurde der kleine Junge gelobt, weil er nicht so laut und ungestüm war wie andere Buben in seinem Alter.

WENN HINTER DEM VERHALTEN MEHR STECKT

Doch Tim wurde zunehmend verschlossener, lachte nie, sprach immer weniger. Und irgendwann wurde dann doch allen klar: Hier stimmt etwas nicht. Dass Tim immer trauriger wurde, hatten auch seine Eltern bemerkt – Tim fand keinen Kontakt zu anderen Kindern, zuhause zog sich der Fünfjährige ebenfalls immer mehr zurück, klagte oft über Bauchweh und entwickelte massive Schlafprobleme.

Nach einem Gespräch mit den Erzieherinnen beschlossen die Eltern, mit Tim zum Kinderarzt zu gehen. Er erkannte sein auffälliges Verhalten als Ausdruck einer depressiven Episode. Die Eltern fielen aus allen Wolken, denn damit hätte niemand gerechnet.

Heute ist Tim 16 Jahre alt und es geht ihm gut. Ein Kinderpsychologe unterstützte ihn in seiner Entwicklung. In einer Kunsttherapie lernte Tim spielerisch, mit seinen Gefühlen besser umzugehen. Seine blonden Locken hat er noch – aber seine Schwermut ist weg.

WAS HEISST DENN HIER AUFFÄLLIG?!

Dass auch Kinder schon unter Depressionen leiden oder einen Burnout haben können, wissen viele nicht. Doch zunehmend häufiger erwischt es auch die Kleinen – vor allem um das 11. Lebensjahr herum nehmen psychische Störungen proportional zu.

Und oft beginnt das mit Auffälligkeiten im Verhalten: Das Kind zieht sich wie Tim immer mehr zurück, verliert die Freude an allem und entwickelt Ängste. Oder es reagiert auf normale Situationen übertrieben aggressiv, eckt bei anderen an und kann seine Emotionen nicht kontrollieren.

PSYCHISCHE GESUNDHEIT VON KINDERN UND JUGENDLICHEN IN DEUTSCHLAND

- Untersuchungen deuten darauf hin, dass zwischen 15 und 22 Prozent der Kinder in den letzten sechs Monaten psychische Störungen zeigten.
- Als häufigstes Störungsbild werden Angststörungen genannt, gefolgt von aggressiv Dissozialen Störungen sowie depressive Störungen und hyperkinetische Störungen, wie beispielsweise ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung).
- Nach der jüngsten Erhebungswelle der Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS) besteht bei gut einem Fünftel der Kinder und Jugendlichen im Alter von 3 bis 17 Jahren ein Risiko für psychische Auffälligkeiten.
- Dabei sind Jungen deutlich häufiger betroffen als Mädchen.

Großwerden ist keine kleine Aufgabe: Kinder durchlaufen in ihrer Entwicklung viele turbulente Phasen, in denen sich Körper und auch die Psyche massiv verändern. Und bei jedem kleinen Menschen läuft das ein bisschen anders ab. Das schlägt sich auch im Verhalten nieder. (K)Ein Grund zur Sorge?

Fotos: Krakenimages.com; akebonostock; STUDIO GRAND WEB / Adobe Stock

VERHALTENSAUFFÄLLIGKEITEN ...

... sind laut Definition unspezifische Abweichungen im Sozialverhalten.

- Generell unterscheidet man zwischen externalisierenden und internalisierenden Formen von Verhaltensauffälligkeiten.
- Zappeligkeit, Unruhe, hohe Ablenkbarkeit, Impulsivität und aggressives Verhalten wie Schlagen, Treten von Personen oder das Beschädigen von Gegenständen gehören zu den **externalisierenden Formen.** Sie sind beobachtbar, machen sich also als auf andere gerichtete Verhaltensmuster bemerkbar.
- Als **internalisierende Formen** werden Verhaltensauffälligkeiten bezeichnet, die sich innerlich abspielen, etwa Trennungsängste, Kontaktvermeidung, Überängstlichkeit und depressives Verhalten.

Egal, wie sie sich äußern, für alle Verhaltensauffälligkeiten gilt: Die betroffenen Kinder beeinträchtigen sich durch ihr Sozialverhalten selbst in ihrer Entwicklung und bekommen dadurch Probleme in ihrem Umfeld. Mit der Folge, dass es in der Familie, in Kita oder Schule vermehrt zu Konflikten kommen kann.

ÜBERFORDERT, UNSICHER, AUFFÄLLIG

Mal total laut, dann rotzfrech, aber vor dem Schlafengehen wieder handzahm und sehr anhänglich? Jedes Kind benimmt sich mal auffällig, ebenso wie Erwachsene. Stimmung, Gefühlsleben und Konzentration sind im Alltag vielen Einflüssen unterworfen.

Alle Kinder benehmen sich dann bisweilen auch mal daneben oder so, dass es anderen unangenehm auffällt. Das kann eine vorübergehende „schwierige" Phase sein, oder nur in bestimmten Situationen auftreten. Bisweilen ist es auch eine Typ- und Persönlichkeitsfrage.

Aufmerken sollten Eltern aber, wenn problematische Verhaltensweisen nicht die Ausnahme sind, sondern zur Regel werden, oder wenn eine plötzliche Veränderung im Auftreten des Kindes ohne ersichtliche Ursache festzustellen ist. Auch phasenweise Verhaltensauffälligkeiten sollte man beobachten und im Gespräch mit dem Kind bleiben.

IST DAS DANN NORMAL ODER SCHON AUFFÄLLIG?

Eindeutig lässt sich diese Frage nicht immer beantworten. Denn was beim Verhalten normal beziehungsweise angemessen ist, ist durchaus Interpretationssache.

Gemeinhin wird Verhalten als normal bezeichnet, wenn viele Menschen sich in dieser Art und Weise verhalten. Als verhaltensauffällig wird ein Kind in der Regel dann eingestuft, wenn es sich oft erheblich anders verhält als die meisten Kinder seines Alters in gleichen oder ähnlichen Situationen.

Aber da jeder Mensch, jede Situation und auch jede Generation anders ist, lässt sich normales Verhalten nicht grundsätzlich verallgemeinern. Auch zwischen den Kulturen gibt es große Unterschiede. Aggressive Verhaltensweisen etwa werden in bestimmten Kulturen als Stärke interpretiert und entsprechend gefördert. Bei der Einschätzung des Verhaltens muss man zudem immer das Alter des Kindes einbeziehen. Es gibt altersgerechtes Verhalten, das phasenweise durchaus auffällig werden kann. Ein vierjähriges Kind, das wütend und trotzig reagiert, wenn es seinen Willen nicht durchsetzen kann und Dinge durch die Gegend schmeißt, verhält sich relativ normal für sein Alter. Bei einem älteren Schulkind kann dieses Verhalten allerdings als auffällig bewertet werden.

NORMAL?! DARAUF SOLLTEN SIE IM VERHALTEN IHRES KINDES ACHTEN

- Ihr Kind zieht sich immer mehr zurück, hat wenig Kontakt zu anderen Kindern und verliert die Freude an Hobbys oder anderen Aktivitäten.
- Wutausbrüche kommen unkontrolliert, Ihr Kind beschädigt Gegenstände, verletzt sich oder andere dabei.
- Sie beobachten an Ihrem Kind selbst schädigende Verhaltensweisen wie etwa intensives Daumenlutschen, Nägelkauen, Haare ausreißen, Zufügen von Schnittwunden oder sonstigen Verletzungen.
- Essstörungen treten auf, Ihr Kind nimmt sehr stark ab oder zu.
- Das selbstunsichere, schüchterne und überängstliche Verhalten Ihres Kindes beeinträchtigt es in seinem Alltag.
- Die Unzugänglichkeit Ihres Kindes führt zu erzieherischen Schwierigkeiten – häufiges Lügen und sehr abwehrendes Verhalten bewirken eine Entfremdung.

WIESO, WESHALB, WARUM?

Kinder sind heute so gesund wie nie zuvor – im körperlichen Sinne. Aber auch sie werden häufiger mit psychischen Herausforderungen konfrontiert. Verhaltensauffälligkeiten selbst sind überaus vielfältig und unterliegen immer vielen Faktoren. Ebenso vielfältig können auch die Gründe für ihr Entstehen sein.

In den meisten Fällen kommen mehrere Ursachen zusammen. Der Schuleintritt oder die Pubertät etwa sind herausfordernde Entwicklungsphasen, in denen sich viel für die Kinder verändert – darauf können sie mit auffälligem Verhalten reagieren.

Auch die Familiensituation spielt eine wesentliche Rolle, wobei es nicht immer um dramatische Ereignisse gehen muss. Schon die Geburt eines Geschwisterchens, ein Umzug oder ein Schulwechsel können so verunsichernd wirken, dass ein Kind mit Verhaltensweisen gegensteuert, die auffallen.

Meist hat dieses unangepasst wirkende Verhalten für die betroffenen Kinder eine ganz bestimmte Funktion. Es soll ihnen dabei helfen, unangenehme Gefühle zu verdrängen, eigene Probleme zu bewältigen oder auch Ängste zu verringern. Ein verunsichertes Kind etwa versucht womöglich, mit seinem sehr aggressiven Auftreten Angstgefühle zu verdrängen.

Vieles ist auch eine Temperamentfrage: Kinder mit einem ausgeprägten Bewegungsdrang beispielsweise reagieren mitunter in ihrem Verhalten auffällig, weil ihnen ein Ventil für ihre Gefühle fehlt. Zudem kann das Verhalten auch dazu dienen, Aufmerksamkeit zu erregen oder Zuwendung einzufordern.

JEDE NEUE AUFGABE BRAUCHT NEUE VERHALTENSWEISEN

Dabei darf man nicht außer Acht lassen, dass jede Lebensphase ein Kind vor neue und ungewohnte Aufgaben stellt. Diese können eine Herausforderung werden, denn ein Kind muss erst noch eine Balance zwischen den Anforderungen, die seine Umwelt an es stellt, und den eigenen Bedürfnissen finden.

Und ein Kind muss im Laufe seines Großwerdens ziemlich viel bewältigen, zum Beispiel wenn es in die Kita oder die Schule kommt, Freundschaften schließt oder erste Erfahrungen mit Trauer macht, wenn etwa der geliebte Familienhund stirbt.

Auch Konflikte in der Familie, Trennungen oder die Krankheit eines Elternteils können ein Kind so belasten, dass es sich in seinem Verhalten verändert. Mitunter kann das ein Versuch sein, mit den bedrückenden Umständen besser umgehen zu können. Angst etwa übertünchen gerade Jungen häufig mit aggressivem, lauten Verhalten. Mädchen dagegen ziehen sich oft in sich selbst zurück.

Fotos: ©luiscarceller, soupstock / Adobe Stock

SO KANN MAN SICH GUT VERSTEHEN!

- Zeigen Sie Ihrem Kind die Grenzen akzeptierbaren Verhaltens auf.
- Besprechen Sie mit Ihrem Kind, was genau Sie von ihm erwarten.
- Formulieren Sie Regeln für das Verhalten kurz und prägnant. Lange Diskussionen und Erklärungsversuche bringen meist keinen Erfolg.
- Wenn Sie nur mit Konsequenzen drohen, diese aber nicht durchsetzen, wird Ihr Kind Ihre Aussagen nicht ernst nehmen und sein Verhalten beibehalten.
- Erwarten Sie nicht zu viel auf einmal. Versuchen Sie zunächst nur eine bestimmte Verhaltensweise oder eine Situation im Tagesablauf zu verändern.
- Setzen Sie den Fokus nicht nur auf unerwünschtes Verhalten. Loben Sie ganz gezielt erwünschtes Verhalten, oder stellen Sie Ihrem Kind eine Belohnung (beispielsweise einen gemeinsamen Ausflug) in Aussicht, wenn es über einen zuvor festgelegten Zeitraum schafft, sich angemessen zu verhalten.
- Achten Sie auf versteckte Belohnungen für unerwünschtes Verhalten. Wenn Sie Ihre Arbeit unterbrechen und sich mit Ihrem Kind beschäftigen, wenn es beispielsweise etwas durch das Zimmer wirft oder irgendeine andere unerwünschte Verhaltensweise zeigt, wird es das in Zukunft wahrscheinlich öfter machen, um sich Ihre Aufmerksamkeit zu sichern.
- Sie sind ein wichtiges Vorbild für Ihr Kind: Bedenken Sie das und versuchen Sie, Verhaltensweisen vorzuleben, mit denen auch Krisen und schwierige Phasen gut zu bewältigen sind.

Quelle: www.elternimnetz.de

Foto: fizkes / Adobe Stock

vitos:
Jugendhilfe

PÄDAGOGEN GESUCHT!

Entwicklung fördern. Familie leben. Kindern ein Zuhause geben.
Wir suchen sozialpädagogische Pflegefamilien und Familiengruppen. Wenn Sie einem Kind mit besonderem Unterstützungsbedarf ein sicheres Zuhause geben wollen, dann melden Sie sich bei uns.

Tel. 06126 - 2 34 39
martina.kitka@vitos-teilhabe.de
www.vitos-teilhabe.de

Ein Unternehmen des
LWVHessen

Fotos: Michael Thumm, VSG

Im Freilichtlabor Lauresham haben Kinder und Erwachsene die Möglichkeit, einen frühmittelalterlichen Herrenhof hautnah zu erleben.

Besichtigen Sie außerdem die berühmte Königshalle, die klostergeschichtliche Abteilung im Museumszentrum Lorsch und das frei zugängliche Klostergelände.

Alle aktuellen Informationen zu Öffnungszeiten, Preisen und Angeboten finden Sie unter www.kloster-lorsch.de.

Tel. 06251 / 86 92 00
Mail info@kloster-lorsch.de

UNESCO WELTERBE KLOSTER LORSCH

Kein regelmäßiger Schulbetrieb, Freizeitsport fällt weg und Verabredungen mit Freunden sind schwierig, in Lockdown-Phasen hockt die gesamte Familie aufeinander – die Corona-Pandemie hat auch das Leben von Kindern und Jugendlichen extrem verändert.
Seit Monaten fehlt vielen ein zuverlässiger und geregelter Tagesablauf. Die Kontaktregeln und Ausgangsbeschränkungen bedrücken auch die Kleinen. Das wirkt sich auf ihre psychische Gesundheit und damit auch ihr Verhalten aus, wie Untersuchungen zeigen.

Foto: Alinsa / Adobe Stock

VERHALTENSAUFFÄLLIGKEITEN IN ZEITEN VON CORONA

Kinder fühlen sich belastet

So ermittelte die sogenannte COPSY-Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE), für die im Juni 2020 mehr als 1000 Kinder und Jugendliche zwischen sieben und 17 Jahren sowie 1500 Erwachsene befragt wurden: Die meisten Kinder und Jugendlichen fühlen sich belastet, machen sich häufig Sorgen und leiden unter vermehrten Konflikten in der Familie.

Bei jedem zweiten Kind habe das Verhältnis zu Freunden durch den mangelnden physischen Kontakt gelitten. Mehr als 70 Prozent der Kinder und Jugendlichen fühlen sich durch die Corona-Krise seelisch belastet. Stress, Angst und Depressionen haben zugenommen.

Risiko für das Verhalten

Das Risiko für psychische Auffälligkeiten habe sich fast verdoppelt, heißt es in der Studie. Die Kinder seien häufiger gereizt, hätten Einschlafprobleme und klagten über Kopf- und Bauchschmerzen.

Jedes vierte Kind berichtet, dass es in der Familie öfter zu Streit komme als vor der Corona-Krise. Die Eltern geben das sogar noch häufiger an und erklären, dass Streitigkeiten öfter eskalierten. Eine weitere Erkenntnis der Studie: Das betrifft vor allem Kinder aus sozial schwächeren Familien. Die Studie zeigt, dass ein geringes Einkommen der Eltern und beengter Wohnraum das Auftreten psychischer Auffälligkeiten bei Kindern fördern.

Ungesunde Ernährung und wenig Bewegung

In der zweiten Befragung zwischen Dezember 2020 und Januar 2021 wurde ermittelt, dass fast jedes dritte Kind ein knappes Jahr nach Beginn der Pandemie unter psychischen Auffälligkeiten leidet.

Auch das Gesundheitsverhalten der sieben bis 17-Jährigen hat sich weiter verschlechtert: Der Studie zufolge ernähren sich Kinder und Jugendliche ungesund mit vielen Süßigkeiten. Zudem machen zehnmal mehr Kinder als vor der Pandemie und doppelt so viele wie bei der ersten Befragung überhaupt keinen Sport mehr. Dafür verbringen sie aber wesentlich mehr Zeit mit Handy, Computer oder vor dem Fernseher.

Familie gibt Halt

Die Wissenschaftler stellen fest, dass Kinder, die vor der Pandemie stabil waren, Strukturen erlernt haben und sich in ihrer Familie wohl und gut aufgehoben fühlen, mit den Herausforderungen auch langfristig gut zurechtkommen. Gezeigt habe sich auch, dass Familien, die über einen guten Zusammenhalt berichten und viel Zeit mit ihren Kindern verbringen, insgesamt besser mit den Belastungen in der Pandemie umgehen können. *Quelle: www.uke.de/copsy*

ÜBER DIE STUDIE

In der COPSY-Studie untersuchen die UKE-Forschenden die Auswirkungen und Folgen der Corona-Pandemie auf die seelische Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Sie haben dafür von Mitte Dezember 2020 bis Mitte Januar 2021 mehr als 1000 Kinder und Jugendliche und mehr als 1600 Eltern mittels Online-Fragebogen befragt. Mehr als 80 Prozent der befragten Kinder und Eltern hatten bereits an der ersten Befragung im Juni 2020 teilgenommen. Die 11- bis 17-Jährigen füllten ihre Fragebögen selbst aus. Für die 7- bis 10-Jährigen antworteten die Eltern.

Fotos: bikepoolhessen

FAHRRADFAHREN MACHT SCHULE

bikepool
RADSPORT AN SCHULEN IN HESSEN

Für den Verein bikepool Hessen ist es mehr als ein Trend, es ist eine große Aufgabe mit einem großen Ziel: Dem Verein geht es darum, Freude am Radfahren zu vermitteln, möglichst viele Schülerinnen und Schüler für das Radfahren zu gewinnen und damit einen wichtigen Beitrag zu einer nachhaltigen Bewegungs- und Gesundheitserziehung zu leisten. Der Verein hat sich vorgenommen, mehr gute Fahrräder an Hessens Schulen zu bringen und so das Radfahren dort zu etablieren. „Wir bringen mit unserem Engagement Bewegung an die Schulen in Hessen", heißt es vom Verein. Außerdem soll den Schülerinnen und Schülern ein sicheres Verhalten im Straßenverkehr und in der Natur vermittelt werden - und zwar von Lehrkräften, die durch den Verein umfangreiche Fortbildungen absolvieren können, um sich fit zu machen für eine mobile Zukunft auf zwei Rädern.

bikepool Hessen ist ein gemeinnütziger Verein, der sich seit 2013 für die Umsetzung von Fahrradangeboten an Schulen, ein fahrradfreundliches Umfeld und die Schulung interessierter Lehrkräfte engagiert. Das Lehrteam besteht aus einem Fahrradhändler und Lehrern aller Schulformen. Jährlich nehmen rund 150 Lehrkräfte an den vielseitigen Fortbildungen teil. Der bikepool Hessen e.V. unterstützt mit Hilfe der AOK bei der Anschaffung von Mountainbikes. So können jedes Jahr 15 bis 25 zusätzliche Schulen mit einem Mountainbikebestand ausgestattet werden und ermöglicht so den Zugang zu stetig gewarteten Fahrrädern.

Mit dem Fahrrad unabhängig und umweltfreundlich in Bewegung kommen.

Dazu gehören Fahrräder, mit denen das Radfahren wirklich Spaß macht: Fahrräder, die motivieren. Dafür sorgt etwa Citybike aus Darmstadt. „Das Fahrrad muss passen", sagt Peter Bulmahn, Geschäftsführer von Citybike an der Otto-Röhm-Straße und einer der Gründer von bikepool Hessen.

Der Citybike-Chef steht und arbeitet ehrenamtlich für bikepool – und das aus voller Überzeugung: Inzwischen nehmen jährlich mehr als einhundert Lehrkräfte aller Schulformen an den vielseitigen Fortbildungen teil.

bikepool Hessen unterstützt mit Hilfe der AOK Hessen bei der Anschaffung von Mountainbikes. „So können jedes Jahr 15 bis 25 zusätzliche Schulen mit einem eigenen Mountainbike-Bestand ausgestattet werden", erläutert Peter Bulmahn.

In der zweiten Jahreshälfte werden 15 ausgesuchte Grundschulen in Hessen mit Fortbildungen fit gemacht und bekommen umfangreiches Material wie Roller und Fahrräder gesponsert von der AOK - zur Verfügung gestellt.

Stolz ist der Verein darauf, dass es nach jahrelangem Ausarbeiten eines Lehrplans nun das Radfahren als Sportprüfung im Abitur an einem Gymnasium in Gießen abolviert werden kann. Hessen ist das erste Bundesland, an dem dies möglich ist.

Bikepool-Schulen in der Region

In Darmstadt ist die Stadtteilschule in Arheilgen und die Erich-Kästner-Schule (IGS) in Kranichstein als Bike-Schools gelistet – diese übrigens 2017 als fahrradsfreundlicheste Schule Deutschlands gekürt, wie die Ernst-Reuter-Schule in Groß-Umstadt oder die Georg-Christoph Lichtenberg-Schule in Ober-Ramstadt. An diesen Schulen haben ausgewählte Lehrkräfte eine viertägige Schulung absolviert. Deren Inhalte: Klärung von Rechts- und Organisationsfragen, die Entwicklung gesundheitsfördernder Maßnahmen sowie der Erwerb von Bewegungs- und Unterrichtskompetenzen. Immerhin gehört Mountainbiking zu den Sportarten mit besonderen Aufsichtsanforderungen.

„Das Fahrrad ist ein umweltfreundliches, gesundes und preiswertes Verkehrsmittel, wie ein vielseitiges Sportgerät. Es ermöglicht Naturerlebnisse, neue Bewegungserfahrungen und das Ausloten der eigenen Belastungsgrenze. Genau das richtige für unsere Schülerinnen und Schüler", erklärt Thorsten Lerch, Vorsitzender des Vereins bikepool Hessen.

Peter Bulmahn und Citybike Darmstadt bleiben derweil auf Hochtouren: Sie tun weiter alles, damit das Radfahren auch in Südhessen weiter Schule macht.

Mehr im Internet: www.bikepoolhessen.de

Polizeipräsidium Südhessen

Jeder Verkehrsteilnehmer sollte vor Fahrtantritt prüfen, ob sein Fahrrad tatsächlich den Vorgaben der STVZO (Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung) entspricht!

Die STVZO sieht vor, dass alle Fahrräder zwei unabhängig voneinander wirkende Bremsen besitzen! Weiterhin benötigt das Fahrrad Pedalreflektoren, eine Vorderleuchte, eine Rückleuchte und eine helltönende Glocke. In den Reifen müssen entweder, wie früher standardmäßig, zwei Reflektoren in den Speichen angebracht sein oder es befinden sich direkt an den Reifen retroreflektierende Streifen. Die dritte Möglichkeit sind Speichenröhrchen, die dann allerdings an jeder einzelnen Speiche angebracht sein müssen, dafür aber auch eine starke Leuchtkraft entwickeln. Ein weißer Frontstrahler und ein roter Rückstrahler „Z“ (im Reflektor muss ein Z stehen) komplettieren die verkehrssichere Ausstattung eines Fahrrades in Deutschland.

Natürlich sollte man vor Fahrtantritt den Reifendruck und das Reifenprofil überprüfen, sowie alle wichtigen Verschraubungen auf Festigkeit hin checken! Die Fahrradkette sollte gut gepflegt werden, denn diese ist elementar wichtig für geschmeidiges und effektives Radfahren.

FAHRRAD-CHECK DER JUGENDVERKEHRSSCHULEN FÜR KINDER UND ERWACHSENE

Richtige Fahrradbekleidung:

- Grundsätzlich sollte jeder Radfahrer einen passenden Fahrradhelm tragen (auch wenn es in Deutschland keine Helmpflicht gibt)
- Es sollte nach Möglichkeit helle, auffällige und bequeme Kleidung getragen werden. Sehr zu empfehlen sind dabei Kleidungsstücke mit reflektierenden Elementen (z.B. an Jacken oder Hosen) oder Accessoires, wie z.B. reflektierende „Klickbänder“ an Arm oder Bein.
- Es sollten auf jeden Fall feste Schuhe getragen werden. Flipflops, Badeschuhe oder ähnliches Schuhwerk sind absolut untauglich und sogar gefährlich! Optimal sind Schuhe ohne Schnürsenkel, da Schnürsenkel sich in der Kette verfangen oder um das Pedal wickeln können!
- Die Kleidung sollte auf keinen Fall das Sichtfeld und auch die Bewegungsfreiheit einschränken!
- Weite Hosen, lange Gewänder oder Kleider sind gefährlich, da diese sowohl in die Kette als auch in die Speichen gelangen und für gefährliche Situationen sorgen können.

Fotos: George Rudy; Sabine Hürdler; stockphoto-graf; soleg; Adobe Stock

TIPPS UND TRICKS FÜR FAHRANFÄNGER

Wir möchten Ihnen jetzt ein paar Übungen vorstellen, die Sie mit Ihren Kindern auf Feldwegen oder verkehrsberuhigten Flächen und Plätzen selbst durchführen und somit die motorischen Fähigkeiten Ihres Kindes fördern können.

Übung 1 – Spurhalten:
Sie malen mit Kreide zwei Striche im Abstand von 20–30 Zentimeter parallel zueinander (ca. 8–10 Meter lang) auf und lassen Ihr Kind diese Spur durchfahren.

Übung 2 – Schulterblick:
Sie stehen hinter Ihrem Kind und lassen es nach vorne losfahren. Sie zeigen eine beliebige Anzahl Finger Ihrer Hand und das Kind hat die Aufgabe, während der Fahrt nach hinten zu schauen und laut die Anzahl der Finger zu sagen.

Übung 1 und 2 können für Fortgeschrittene auch kombiniert werden.

Übung 3 – Bremsen:
Sie nehmen zwei Konservendosen und legen einen länglichen, eckigen Gegenstand (Zollstock, Lineal o.ä.) darauf. Das Kind soll möglichst nah an den Gegenstand heranfahren ohne diesen jedoch zu berühren. Zuerst mit langsamer Geschwindigkeit, die nach und nach gesteigert werden sollte. Der Gegenstand sollte dabei nicht fallen.

Übung 4 – Einhändig fahren:
Das Kind bekommt einen Tennisball o.ä. in die Hand und soll diesen während der Fahrt in einen von Ihnen gehaltenen Eimer ablegen. Als Partnerübung können Sie Ihrem Kind entgegenfahren und Sie übergeben abwechselnd den Ball oder etwas gut Greifbares.

Übung 5 – Slalom und Kurven fahren:
Wenn Sie Pylone haben, kann man mit diesen einen Slalom abstecken. Alternativ kann man natürlich auch andere Gegenstände dafür benutzen. Mit Kreide kann man Kurven, Schlangenlinien und Kreise aufmalen, die das Kind dann mit dem Rad abfahren soll. Zur Steigerung kann man das Ganze dann auch einhändig machen.

TIPP

Fahren Sie probehalber alle Übungen vorher ab, um zu testen, ob die Übung Ihr Kind auch nicht überfordert oder gar unlösbar ist!

TIPPS FÜR ELTERN

Fahren Sie gemeinsam mit ihren Kindern Fahrrad und erläutern Sie unterwegs die Verkehrsregeln und erlebten Situationen

Üben Sie mit Ihren Kindern in kleinen Schritten und berücksichtigen Sie dabei die kognitiven und motorischen Fähigkeiten Ihres Kindes

DIE WICHTIGSTEN ÜBUNGSINHALTE SIND:

1. **Grundregeln wie Rechtsfahrgebot, Fahrradwegbenutzung, Sicherheitsabstand von mindestens drei Fahrradlängen**
2. **Das Vorbeifahren am Hindernis**
3. **Die Vorfahrtregeln**
   – Rechts vor links
   – Vorfahrtregelnde Schilder
   – Lichtzeichenanlage („Ampel“)
4. **Das sichere Abbiegen nach rechts und vor allem nach links!**
5. **Richtiges Verhalten in Einbahnstraßen und im Kreisverkehr**

DAS VERKEHRSSICHERE FAHRRAD

Die Ausrüstungsvorschriften für Fahrräder und Pedelecs (Pedal Electric Cycle = „Elektrofahrrad“, mit einer Motorunterstützung bis 25 km/h) ergeben sich aus den §§ 36, 64a, 65, 67 und 67a StVZO.

Zur vorgeschriebenen Ausstattung gehören:

1. Beleuchtung / §§ 67, 67a StVZO

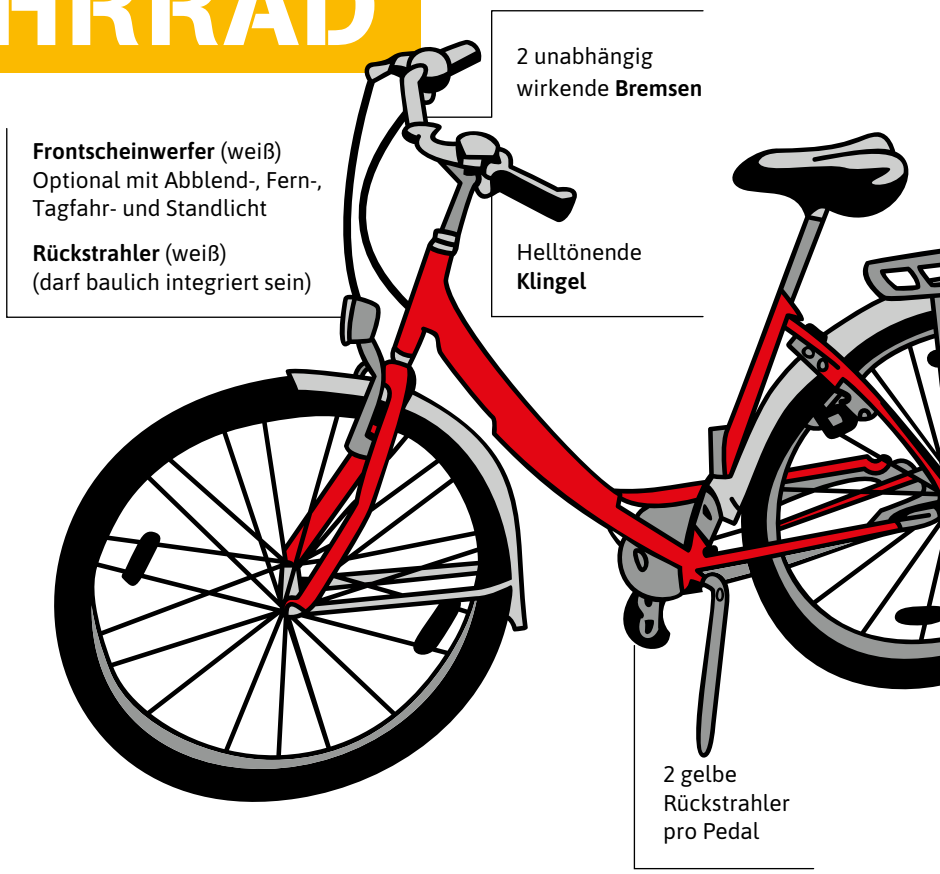
Zum 1. Juni 2017 wurden u.a. die Vorschriften der StVZO zur Fahrradbeleuchtung grundlegend überarbeitet. Alle lichttechnischen Einrichtungen müssen vorschriftsmäßig, grundsätzlich fest montiert und ständig betriebsbereit sein.
NEU: „Scheinwerfer, Leuchten und deren Energiequelle dürfen abnehmbar sein, müssen jedoch während der Dämmerung, bei Dunkelheit oder wenn die Sichtverhältnisse es sonst erfordern, angebracht werden“. Daraus folgt, dass Radfahrer eine generelle Mitführpflicht nicht mehr besteht. Alle Beleuchtungseinrichtungen müssen das Prüfzeichen des Kraftfahrt-Bundesamtes tragen. Diese K-Nummer erkennen Sie an einer Wellenlinie, einem großen „K“ und einer Zulassungsnummer.

O Vorn / § 67 (3) StVZO:
- Ein oder zwei* Frontscheinwerfer (weißes Abblendlicht), die mit einem Dynamo, Akku oder einer Batterie verbunden sind.
- Ein oder zwei* Rückstrahler für weißes Licht, die in die Beleuchtungskörper der Scheinwerfer integriert werden dürfen.

NEU: „Scheinwerfer dürfen mit Tagfahrlicht- und Fernlichtfunktion für weißes Licht [...] ausgerüstet sein. Blinkende Scheinwerfer sind unzulässig“.
Die Scheinwerfer müssen so eingestellt sein, dass sie nicht blenden dürfen**.

O Hinten / § 67 (4) StVZO:
- Ein oder zwei* Schlussleuchten (rotes Licht) die mit einem Dynamo, Akku oder einer Batterie verbunden sind.
- Ein oder zwei* Rückstrahler der Kategorie „Z“ (für rotes Licht), die in die Beleuchtungskörper des Rücklichts integriert werden dürfen***.

NEU: „Schlussleuchten dürfen mit einer Bremslichtfunktion [...] ausgerüstet sein. Blinkende Schlussleuchten sind unzulässig“. Das Standlicht der Schlussleuchte darf unabhängig vom Frontscheinwerfer funktionieren. →



Quelle: PP Frankfurt am Main, D 630 Stand: 10/2017

Fotos: PrintEquipment; irena geo; Adobe Stock

Wichtig für den Radfahrer:

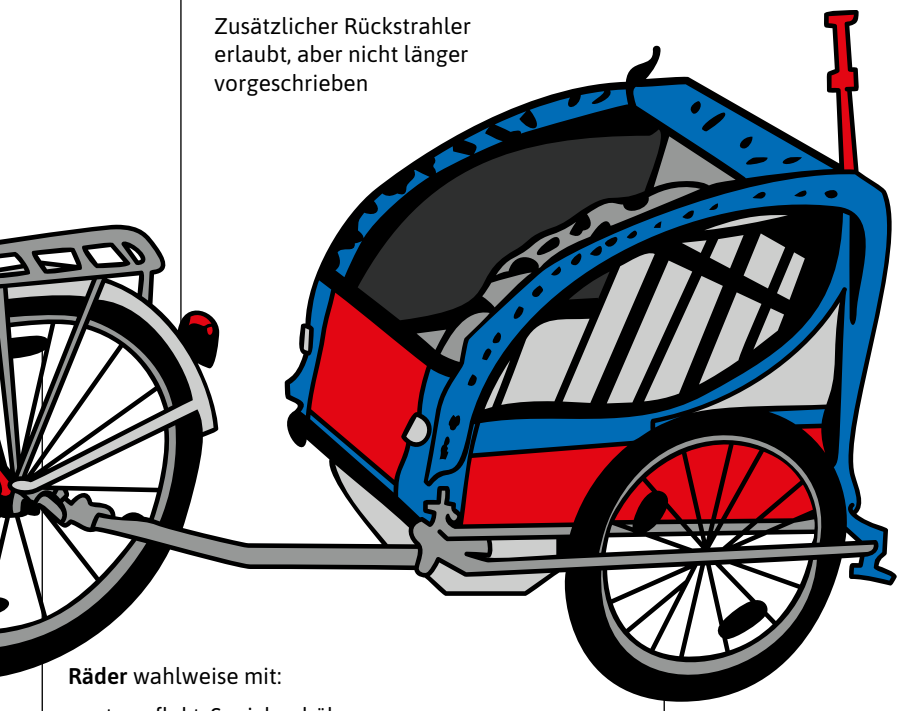
Für Fahrradfahrer besteht in Deutschland keine Helmpflicht, aber das Tragen des Fahrradhelms und reflektierender Kleidung erhöht die Verkehrssicherheit – **deshalb bitte mit Fahrradhelm fahren und reflektierende Kleidung / Zubehör benutzen!**

Für Fragen stehen Ihnen die Verkehrserzieher Ralf Drexelius;
Leiter der Jugendverkehrsschulen unter Telefon: 06151-8756-450
oder dvs-vi-jvsda.ppsh@polizei.hessen.de gerne zur Verfügung.

Schlussleuchte (rot)
Optional mit Brems- und Standlicht

Rückstrahler (rot)
mit „Z"-Kennzeichnung (darf baulich integriert sein)

Zusätzlicher Rückstrahler erlaubt, aber nicht länger vorgeschrieben



Räder wahlweise mit:

– retroreflekt. Speichenhülsen (weiß)
– 2 gelben Speichenreflektoren pro Rad
– ringförmigen retroreflekt. Streifen (weiß)

Bes. Beleuchtungsvorschriften für Fahrradanhänger, gem. § 67a StVZO

O Seitlich / § 67 (5) StVZO:
– Mindestens je zwei gelbe Speichenrückstrahler (Katzenaugen) für Vorder- und Hinterrad oder weiße retroreflektierende Streifen an den Rädern oder weiße retroreflektierende Speichen (-hülsen).
– Pedale, die nach vorn und hinten mit gelben Reflektoren versehen sind.

NEU: Die lichttechnischen Vorschriften für Fahrradanhänger ergeben sich neu aus § 67a StVZO.

* Neu: Die Vorschrift, den Lichtkegel des Scheinwerfers so zu neigen, dass der hellste Punkt 5 m vor dem Fahrrad auf halber Höhe liegt, ist weggefallen.
** gilt für Fahrräder mit einer Breite über 1m
*** Neu: Ein zweiter kleiner, niedrig angebrachter Rückstrahler wird nicht mehr gefordert.

2. Bremsen / § 65 (1) StVZO
Je eine (unabhängig wirkende) Vorderrad- und eine Hinterradbremse.

3. Schalleinrichtungen / § 64a StVZO
Eine hell tönende Glocke, keine Radlaufglocke, Hupe oder ähnliches.

Fehlende oder nicht vorschriftsmäßige Einrichtungen stellen eine Verkehrsordnungswidrigkeit dar !!!

Bußgeldvorschriften gemäß Bundeseinheitlichem Tatbestandskatalog vom 18.05.2017:

TBNR 364100:
Sie führten ein Fahrrad unter Verstoß gegen eine Vorschrift über die Einrichtungen für Schallzeichen **15 Euro**

TBNR 365000:
Sie führten ein Fahrrad, obwohl die bremstechnischen Einrichtungen nicht den Vorschriften entsprachen **10 Euro**

TBNR 367100:
Sie führten ein Fahrrad, obwohl die lichttechnischen Einrichtungen nicht den Vorschriften entsprachen **20 Euro**

BITTE DEN FAHRRADHELM NICHT VERGESSEN

Ein Beitrag von Ralf Drexelius, Leiter der Jugendverkehrsschulen in Zusammenarbeit mit der Verkehrsprävention & Medienpädagogik, E4, Polizeipräsidium Südhessen

€ 10,– Rabatt* bis zum 14.03.2021 bei Angabe von Code MaFiFratz21
*gültig im Bereich MamaFit & Schwangere an Land

Yoga in der Schwangerschaft
Rückbildungsgymnastik
MamaFit & MamaFit on Tour

Beckenbodentraining *für alle Altersgruppen*
bioaktives Beckenbodentraining
kombiniert mit Gerätetraining

Rektusdiastaseberatung

RückenFit, Pilates & CorePower

Gesundheitskurse nach §20 SGB V zertifiziert und erstattungsfähig

www.familiengesundheitszentrum.de
Wiesenstraße 13 · 64347 Griesheim

Dr. Cornelia Christians
Fachzahnärztin für Kieferorthopädie
Zahnregulierung für Kinder u. Erwachsene

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserer Praxis in der Bessunger Straße 30-32 in Darmstadt. Parkplätze finden Sie in der Orangerie und auf der Bessunger Straße.

Für Terminabsprachen erreichen Sie uns telefonisch unter
(0 61 51) 1 01 67 00 *www.zahnspange-darmstadt.de*

Jeder Mensch ist einzigartig und kann eine besondere Geschichte erzählen. Davon möchten wir berichten: von denen, die Besonderes erleben – sei es im Beruf oder im Alltag, die Außergewöhnliches leisten, die sich für andere einsetzen oder Schweres bewältigen.

Einer wie Finn

Finn war ein absolutes Wunschkind. Andrea Dotzert und ihr Lebensgefährte Holger Kahl freuten sich riesig auf ihr erstes Kind, damals 2011. Schwangerschaft und Geburt verliefen völlig normal. Die Diagnose Down-Syndrom kam wie aus dem Nichts. Das hat vieles verändert. Eines aber nicht: Finn ***ist*** ein absolutes Wunschkind.

Ein Beitrag von Anke Breitmaier

Die Tür geht auf und ein Strahlen geht an: Finn, neun Jahre alt, grinst übers ganze Gesicht und fängt sofort an zu erzählen. „Der freut sich so über Besuch", lacht Mama Andrea, die manchmal übersetzen muss, was der quirlige Blondschopf sagt. Helena (7) und Nathalie (3) stehen stolz neben ihrem großen Bruder, der nahezu alles kommentiert.

„Er hat schon mit einem halben Jahr angefangen zu plappern, das wurde immer mehr. Aber vieles war und ist unverständlich." In der Therapie wurden ihm dafür Gebärden beigebracht, mit denen er seine Worte untermalt – lebhaft gestikuliert er und schaut aus blitzeblauen, immer freundlich lächelnden Augen neugierig umher.

90 Prozent der Zeit gute Laune

Man muss Finn einfach gernhaben, sofort und von ganzem Herzen. „90 Prozent der Zeit hat er gute Laune", erzählt seine Mutter. „Ich denke oft, von ihm und seiner Art können wir uns alle eine Scheibe abschneiden." Lachend hüpft Finn durchs Zimmer, turnt über das Sofa, ulkt rum. Seit Kurzem geht er in die dritte Klasse der Wichernschule, einer Förderschule in Mühltal. „Davor war er hier in Griesheim an der Schillerschule, die haben ein Inklusionsangebot." Das habe aber überhaupt nicht geklappt, fügt

Fotos: Andrea Dotzert

Vater Holger hinzu. „Es war eine Katastrophe, täglich musste meine Frau Finn abholen, weil bis auf wenige Betreuer die meisten nicht mit ihm zurechtkamen." Die Schule sei überhaupt nicht auf ein Kind wie Finn eingestellt gewesen. „Dabei hat es davor im Kindergarten Luthergemeinde hier in Griesheim super geklappt, obwohl Finn dort auch das erste Down-Syndrom-Kind war."

Klare Ansagen braucht Finn, muss vorbereitet werden auf Situationen, sonst wird es schwierig für ihn, erklärt seine Mutter. „Wir sind zum Beispiel mal Straßenbahn gefahren und ich hab erst kurz vorm Aussteigen gesagt, dass wir jetzt raus müssen. Für Finn war das zu spät. Ich hätte ihm viel früher sagen müssen, wann unsere Haltestelle kommt. So war er überfordert." Die Schuhe zog er sich aus, schmiss sie herum, war total wütend. „Wenn ich ihm sage, jetzt zählst Du noch vier Haltestellen, dann kommt unsere, dann ist er völlig entspannt." Ohnehin sei vieles davon abhängig, wie man mit Finn umgehe. „Er kann wesentlich mehr, als viele ihm zutrauen."

Diagnose aus dem Nichts

„Wir wussten nicht, dass Finn das Down-Syndrom hat. Ich war keine Risikoschwangerschaft, alles lief normal." Erinnern kann sich Finns Mutter noch sehr gut an den Moment, als der Arzt ihr sagte, dass ihr Kind behindert sei. Im Kreissaal, ohne Vorwarnung. „Er hat es mir in den ersten 30 Minuten, die ich Mutter war, vor den Latz geknallt", beschreibt die heute 42-Jährige das Gefühl.

Bei den Vorsorgeuntersuchungen gab es keine Anzeichen auf Trisomie 21, keine Fälle in der Familie. Per Kaiserschnitt kam Finn nach neun Monaten zur Welt. „Mir wurde das Kind auf den Bauch gelegt, alles schien gut." Dann kam der Gynäkologe, warf einen Blick auf den Kleinen. „Ich hab gehört, dass er mit der Hebamme tuschelt, war aber so glückselig und natürlich noch ein bisschen lull von der OP."

„Ihr Kind hat Down-Syndrom, Ihr Leben ist jetzt halt vorbei"

Umso brutaler trifft sie das, was der Arzt dann sagt. Hart, unverblümt und herzlos: „Ihr Kind hat Down-Syndrom, das ist behindert. Jetzt ist Ihr Leben halt vorbei. Denken Sie mal über Adoption nach, und es gibt ja auch gute Heime für solche Kinder." Geschockt waren Andrea und ihr Mann. „Das war unglaublich furchtbar." Aber, und das sagt Finns Mutter noch mit spürbarer Wut im Bauch, es habe sie auch unfassbar geärgert. Für sie war klar: „Jetzt erst recht! Mein Kind gebe ich nirgendwohin, das gehört zu uns!"

Schwer sei die erste Zeit gewesen, nicht zuletzt auch darum, weil ihr Umfeld so betroffen reagiert habe. „Unsere Eltern waren erstmal entsetzt, die konnten sich ja auch nicht darauf vorbereiten. Freundinnen haben geweint, wir wurden oft bemitleidet."

Finn sei in den ersten Lebensmonaten oft krank gewesen, musste häufig in die Klinik, hatte Operationen. „Das war sehr hart", sagt sein Vater. „Etwa ein Drittel der Probleme bereitet Finns Behinderung. Der Rest sind die Krankheiten, die das mit sich bringt." Lungenentzündungen hatte er mehrmals, immer wieder Infektionen in den Atemwegen und andere gesundheitliche Einschränkungen, die mit dem Down-Syndrom einhergehen.

Behördengänge und andere Steine im Weg

„Wir bekommen leider immer wieder zu spüren, wie schwer sich die Gesellschaft damit tut, jemanden, der nicht der Norm entspricht, wirklich zu akzeptieren", erzählt der Vater, Geschäftsführer der Überwaldbahn, dem Betreiber der Solardraisine in Wald-Michelbach. Traurig mache sie das – und viele Umstände und Arbeit. Allein die Kommunikation mit den Behörden sei nervenaufreibend und frustrierend. Alles müsse beantragt, nachgewiesen, beigebracht werden. „Dabei haben wir auch so schon genug zu tun."

Voller Terminkalender

Morgens um 7 Uhr 20 wird Finn mit dem Schulbus abgeholt, dem mit der Eule als Erkennungszeichen drauf, erklärt er aufgeregt. „Schule ist gut!", ruft er. Einige Buchstaben kann er schon schreiben, mit Hilfe auch ein bisschen lesen. Um ein Uhr mittags kommt er zurück, seine Mutter holt ihn unten am Bus ab. „Finn ist manchmal doch unberechenbar. So ganz kann man sich nicht darauf verlassen, dass er direkt hoch kommt."

Drei Mal in der Woche gibt es nachmittags ein festes Programm: Logo- und Ergotherapie, mittwochs geht es nach Mainz in eine Praxis für Entwicklungspädagogik. „Was die dort machen, ist unglaublich", schwärmt Finns Mutter. Die Pädagoginnen und Lehrerinnen begleiten Menschen mit Down-Syndrom, fördern deren kognitive Entwicklung und gehen auf individuelle Bedürfnisse ein. „Das hat Finn schon sehr viel gebracht."

„Der Finn ist ein echt guter Bruder"

Gefüllt sind die Tage damit. Aber Zeit zum Spielen bleibt natürlich auch. Die verbringt Finn am liebsten mit seinen Schwestern. Die drei sind eine lustige Gang, oft spielen sie Mutter, Vater, Kind. „Finn ist gern das Baby oder auch mal ein Hund", sagt Helena. Obwohl sie anderthalb Jahre jünger ist, überragt sie ihren Bruder

Lieblingsessen? Nudeln, was sonst!

Foto oben: Eine lustige Gang: Finn mit seinen Schwestern Nathalie (links) und Helena (rechts)

Immer mit guter Laune bei der Sache: Finn ist gerne draußen

größenmäßig. Was sie an Finn besonders mag? „Dass er seine Laune immer gleich wiederfindet, wenn er mal traurig ist“, erklärt sie. „Wenn er mal was Blödes macht, muss man halt mit ihm reden.“ Der Finn sei ein echt guter Bruder. „Jaaa!“, pflichtet Nesthäkchen Nathalie bei, während sie sich daumenlutschend auf dem Familiensofa räkelt.

„Lego!“, antwortet Finn auf die Frage, was er besonders gerne macht. Stundenlang könne er sich damit befassen, erzählt seine Mutter. Unermüdlich, voll bei der Sache und rundum zufrieden wühlt er in der Kiste mit den bunten Bausteinen und freut sich über jedes Teil, das sich zu einem kleinen Bauwerk zusammenfügt.

„Willst Du den Teufel etwa noch mal herausfordern?“

Anstrengend sei ihr Alltag schon, berichtet Finns Mutter, die vor seiner Geburt bei der Sparkasse gearbeitet hat. An eine Rückkehr in den Job sei nicht zu denken. Viele würden sie schief ansehen, weil sie nur zuhause sei. „Mit Finn geht das nicht anders. Und ich will es auch nicht.“

Bewusst war die Entscheidung, weiteren Nachwuchs zu bekommen. Das hätten ihnen auch andere Familien mit Down-Syndrom-Kindern geraten. „Sonst konzentriert man sich zu sehr auf das eine Kind. Das hat auch viel davon, wenn Geschwister da sind.“ Nach Finns Geburt ließen sich die Eltern untersuchen: „Finns Behinderung ist nicht genetisch, es war einfach eine Laune der Natur.“ Bei Nathalie, der jüngsten Tochter, machten sie einen Bluttest, um Down-Syndrom auszuschließen. „Aber nur, weil ich ja schon 40 Jahre alt war.“ Was sie gemacht hätten, wenn Trisomie 21 bei der Untersuchung festgestellt worden wäre, wissen die Eltern nicht.

Viele aus ihrem Umfeld hätten wenig Verständnis für ihren Kinderwunsch gehabt. „Willst Du den Teufel noch mal herausfordern, hat mich tatsächlich eine Bekannte gefragt, als ich mit dem zweiten Kind schwanger war. Als wäre ein Kind wie Finn ein Teufel oder sowas“, empört sich Andrea noch nach all den Jahren. „Warum bekommt man überhaupt ein behindertes Kind? Das wurden und werden wir immer wieder gefragt.“

Größter Wunsch: ein leichte(r)s Leben für Finn

Alle mussten sich einfinden in dieses Familienleben, das so anders wurde, als sie geplant hatten. Hilfsangebote habe es gegeben, Kontakte zu anderen Betroffenen wurden schnell geknüpft. „Ich bin in eine Selbsthilfegruppe gegangen und hatte erstmal nur diese eine Frage: Ist mein Leben jetzt versaut?“ Dass dem ganz und gar nicht so ist, wurde ihr gesagt. Und es wurde der Mutter schnell bewusst. „Es ist eben anders gut.“

Mein Downie – so nennt sie ihren Sohn liebevoll. Auch wenn manche das komisch finden. „Vieles muss man einfach mit Humor nehmen, sonst erträgt man das nicht.“ Vor allem die vielen Vorurteile und die unzähligen Alltagskämpfe, die seien belastend. „Da wird der Humor schon mal sehr, sehr schwarz.“

Echte Toleranz von anderen, mehr Unterstützung und dass man ohne Vorurteile Finn so nimmt wie er ist, das wünschen sich seine Eltern für seine Zukunft. „Das Wichtigste ist natürlich die Gesundheit. Man weiß nie, wie sich die bei Trisomie 21 entwickelt, da bleibt immer die Frage, was als nächstes kommt.“ Aber eines ist sicher: Seine Familie wird an Finns Seite sein. Egal, was kommt.

Kennen Sie einen besonderen Menschen mit besonderen Fähigkeiten, besonderen Lebensumständen oder einem besonderen Hobby, der in unserer Rubrik vorgestellt werden sollte?

Dann melden Sie sich gerne bei uns: info@fratz-magazin.de

„Wetterfrosch"

Dazu brauchst Du ...

- Einweckglas oder anderes Glas mit großer Öffnung
- Fotokarton in Blau (wenn vorhanden mit Wellenmuster oder Tropfenmuster)
- Fotokarton in Gelb und Rot
- Feinen Filzschreiber in Schwarz und Rot
- Filz in Grün, ca. 3-4 mm dick
- Rundholz in der Stärke 5 mm
- ca. 10 Zahnstocher
- Klebstoff, 1 Holzwäscheklammer
- Haushaltsschere, Papierschere

Als erstes ...

Aus dem blauen Karton einen Kreis für den Boden Eures Glases ausschneiden und mit etwas Klebstoff im Glas fixieren. Tropfen in verschiedenen Größen ausschneiden und außen auf dem Glas festkleben. Die spitzen Enden der Zahnstocher mit einer stabilen Haushaltsschere abschneiden und das Rundholz – je nach Glashöhe – auf 2 x ca. 30 cm kürzen. Die Rundhölzer nebeneinanderlegen mit einem Abstand von ca. 5 cm, die Zahnstocher – als Leitersprossen – von hinten aufkleben. Trocknen lassen. Inzwischen den Frosch aus dem grünen Filz ausschneiden, die Augen und den Mund aus dem gelben bzw. roten Fotokarton gestalten und aufkleben. Auf der Rückseite des Frosches senkrecht die Wäscheklammer befestigen. Trocknen lassen. Die Sonne aus dem gelben Fotokarton ausschneiden – Durchmesser ca. 10 cm und am oberen Ende der Leiter festkleben. Den Frosch jetzt – je nach Wetterlage – entsprechend an der Leiter befestigen oder Ihr lasst den Frosch immer bei der Sonne sitzen, so habt Ihr stets schönes Wetter.

Wir wünschen Euch ganz viel Spaß beim Basteln.

Fotos: farbenkrauth, kumashacho-AdobeStock, schab-AdobeStock

Noch mehr Raum für Ihre Ideen und Hobbys!

Vorbeikommen und staunen:
- Neue Lieferanten
- Grössere Auswahl
- Neuer Platz im Raumdesign-Studio
- Gewohnt kompetenter Service

farbenkrauth
MEHR ALS NUR BAUMARKT

Ihr Familien-und Freizeitbaumarkt in Bessungen, Heidelberger Str. 195, 06151-96890, www.farbenkrauth.de

Foto: ©PINKASEVICH - stock.adobe.com

BÜCHER

Die Darmstädter Stadtbibliothek stellt Lesestoff für Kinder vor. Diese Bücher können gerne in der Hauptstelle im Justus-Liebig-Haus, Große Bachgasse 2 in Darmstadt ausgeliehen werden.

Anna Böhm
mit Bildern von Susanne Göhlich

AB 5 JAHREN

Lesen macht lustig

Die Kinderbuchreihe ‚Emmi & Einschwein', in der die zehnjährige Emmi an ihrem Fabeltag statt des ersehnten Einhorns ein Schwein – nämlich Einschwein – bekommt, gibt es schon seit 2018. Jetzt hat der Oetinger Verlag dazu eine Vor-Lesestarter Reihe herausgebracht für Kinder im Vorschulalter (zum Vorlesen) und Erstleser. Einschwein hat keine Lust zum Lesenlernen und will das Buch aus der Bücherei wieder zurückbringen. Aber ausgerechnet an diesem Tag hat der freche Rüpel-Elf alle Bücher durcheinander gebracht und die beiden helfen mit, alles wieder in Ordnung zu bringen. Darüber vergessen sie, warum sie in die Bücherei gekommen sind. Sie müssen am nächsten Tag wieder los. Immer ergibt sich etwas, das Emmi und Einschwein in der Bücherei tun, und darüber vergessen, ihr Buch abzugeben. Bis Einschwein doch die Lust am Lesen gepackt hat!

Oetinger Verlag, 58 Seiten *8,00 Euro*

Barbara Rose & Katharina Siegh

AB 4 JAHREN

Herr Krake räumt das Meer auf

Als Herr Krake von einer Reise aus der Tiefsee zurückkehrt, entdeckt er neue Meeresbewohner. Die schimmernden Fetzenfische, Quallen und Röhrenfische sehen merkwürdig aus und bleiben stumm. Krabbenfreundin Trapezia weiß, dass die schimmernden Hüllen von den Überwasserbewohnern stammen. Eine dieser durchsichtigen Hüllen bringt Delfin Henri zum wiederholten Male in Gefahr, seine Schnauze ist verklebt und er fiept um Hilfe. Trapezia und Herr Krake können helfen und erfahren von Schildkröte Törty, dass ihre Babyschildkröten von dem schimmernden Zeug gefressen haben und krank geworden sind. Die Freunde beschließen, sich zu wehren und gemeinsam etwas gegen den Müll im Meer zu unternehmen. Mit vereinten Kräften werden sie den Überwasserbewohnern ihren Müll zurückschicken! Ein wichtiges (Bilder-)Buch zum Thema Umweltschutz mit Tipps zur Müllvermeidung

Ueberreuter Verlag, 32 Seiten *14,95 Euro*

Frank Maria Reifenberg
mit Bildern von Katja Jäger

AB 4 JAHREN

Zimmer frei in der Knispelstraße 10

Haus und Garten in der Knispelstr. 10 teilen sich das Känguru Horst, die Gazelle Isidora, das Chamäleon Mumps und das Faultier Knut. Die Vier suchen einen neuen Mitbewohner für das fünfte Zimmer. Der Elefant Emil stellt sich vor, ist aber zu groß und passt nicht ins Haus. Aus Versehen reißt er ein Loch in die Wand und ist untröstlich, die Tränen fließen wie ein Bach. Da schlägt ihm Isidora vor, in der Garage zu wohnen und mit seinem Rüssel die Blumen im Garten zu gießen. Für das freie Zimmer findet sich auch noch jemand, nämlich die Kuh Elvira, die die WG mit Milch versorgen wird. Ein fröhliches Bilderbuch über eine bunt zusammengewürfelte Wohngemeinschaft, die unterschiedlicher kaum sein könnte und sich doch wunderbar ergänzt.

Südpol Verlag, 32 Seiten *13,00 Euro*

Kindercomic-Magazin Polle

Ein neues Magazin mit Kindercomics internationaler Künstler*innen wird mit Polle präsentiert.

War die erste Nummer noch über Crowdfunding finanziert, erscheint das Magazin jetzt zweimal jährlich. Kinder sind sehr verschieden und so sind auch die Comics, lustige und ernste, verrückte und alltägliche Geschichten und Lieder, die auch zum Download angeboten werden. Sehr schön ist auch, dass vollständig auf Werbung im Heft verzichtet wird.

Michael Blumöhr

div. Zeichner und Autoren, Péridot Verlag, 56 Seiten, 12 € - Magazin, zweimal jährlich, bisher vier Ausgaben

Foto: ©WavebreakmediaMicro - stock.adobe.com

Das erste Mail oder:

Das große WANN?! in der Medienerziehung

Bei Filmen, beim Internet und vor allem beim Smartphone stellt sich Eltern immer wieder die Frage: „Ab wann ist mein Kind bereit?".

*Wir sind fest davon überzeugt, dass sich Eltern diese Fragen selbst beantworten müssen. Eigentlich könnten wir diesen Artikel an dieser Stelle bereits enden lassen … Tun wir aber nicht! Denn wir möchten Sie in Sachen Medienerziehung so gut wie möglich unterstützen. Denn eins ist sicher: Niemand kennt Ihr Kind so gut wie Sie als Eltern selbst! Und niemand anderes ist für die Erziehung verantwortlich. Nicht die medienpädagogischen Ratgeber, die Medienexpert*innen oder -forscher*innen und schon gar nicht andere Erwachsene, seien es Lehrer*innen oder Erzieher*innen.*

Jedes Kind ist einzigartig und entwickelt sich unterschiedlich. Die Kenntnis, was das eigene Kind medial verträgt, wie weit sich seine Auffassungsgabe und seine Interessen entwickelt haben, können nur Eltern besitzen. Sie kennen ihr Kind, wissen um seine Ängste, Stärken, Besonderheiten. Spüren, was es braucht, sei es mehr Ruhe oder mehr Aktivität, mehr Ablenkung oder mehr Aufmerksamkeit. All das lässt sich nicht einfach kategorisieren oder an einer normierten Messlatte ablesen. Jedes Kind hat im Laufe seiner Entwicklung ganz individuelle Bedürfnisse – so wie Sie als Eltern auch.

*Wir haben uns in Sachen Erziehung unserer Kinder jedoch an Empfehlungen gewöhnt und ohne Frage macht es viele Entscheidungen leichter: Ob Brettspiel, Anzahl der Geburtstagsgäste oder Taschengeld, zu gerne schielt man nach Vorgaben und gibt damit die Verantwortung ab. Nach dem Motto: Die Expert*innen müssen es ja wissen und wenn die Mehrheit das empfiehlt, folgt man lieber den Zahlen der anderen als dem eigenen Bauchgefühl. Das ist fatal. Schließlich geht es um das eigene Kind! Und das braucht vielleicht ganz viel „reiferen" Input als andere Kinder in seinem Alter. Oder es ist noch mit acht Jahren reif für den Film ab sechs Jahren.*

Mal ehrlich: Erziehen nach Zahlen ist wie Malen nach Zahlen. Es geht schnell, ist nicht kreativ und alle Bilder sehen am Ende gleich aus oder wie Erich Kästner es mal formulierte: „Früchtchen seid ihr und Spalierobst sollt ihr werden …". Für die Erziehung von Kindern ist das keine gute Idee, schließlich wünschen wir uns ein besonderes, einzigartiges Kind und lieben es für seine Ecken und Kanten. In Bezug auf Entscheidungen zur Mediennutzung halten wir eine Mischung aus Vertrauen, Offenheit und Reflektion für die beste Lösung. Natürlich braucht es dazu Begleitung durch Eltern sowie Regeln und Absprachen. Vor allem aber Empathie, hineinspüren in das eigene Kind. Und die Bereitschaft, Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen. Das kostet Energie, gerade in einer Zeit voller schnelllebiger Veränderungen und Unsicherheiten – lohnt sich aber ganz bestimmt in Hinblick auf die Erziehung eines mündigen und selbstbewussten Kindes, das sich in der medialen Welt eigenverantwortlich zu bewegen weiß.

Für uns ist das auch der Ratschlag an die Eltern: Gemeinsames Ausprobieren und gemeinsames Reflektieren sind eine gute Basis für eine Medienerziehung, die auf gegenseitiger Augenhöhe beruht.

Peter Holnick fürs MuK Hessen

Institut für Medienpädagogik und Kommunikation Hessen e.V.

fratz SELBER TERMINE VERÖFFENTLICHEN? GANZ EINFACH AUF www.fratz-magazin.de

Rhea A. Blake
Praxis für Logopädie

Wir therapieren Kinder und Erwachsene mit Sprach-, Sprech-, Stimm-, Hör- und Schluckstörungen. Außerdem bieten wir tiergestützte Therapien an. Hausbesuche sind möglich.

Rhea A. Blake · Tel. 0 6157 989 200
Bergstraße 106 · 64319 Pfungstadt
www.rhea-blake.de

Von der künstlerisch-tänzerischen Früherziehung bis zu einer professionellen Ausbildung

BALLETT werkstatt

Claudia Sauter
Dipl. Bühnentanzpädagogin

Mathildenplatz 5
64283 Darmstadt
Telefon 06151-292822
tanz@ballett-werkstatt.de
ballett-werkstatt.de

AB 7 JAHREN

Zombie Kidz Evolution

Sieger BDKJ Kinderspieletest Kategorie 6-10 Jahre

Die Schule wird von Zombies bedroht. 2-4 Schüler versuchen gemeinsam, sie zu vertreiben und die Hoftore zu verschließen, bevor die Schule überrannt wird. Die Spieler müssen sich absprechen, wer Zombies rauswirft und wer zu den Hoftoren geht, denn nur zu zweit schafft man es, ein Tor zu schließen. Hat man eine Partie gewonnen, oder sogar eine besondere Mission geschafft, wird das mit Stickern auf der Erfolgsleiste festgehalten. Von Zeit zu Zeit wird damit einer der 13 verschlossenen Umschläge freigeschaltet. Diese erweitern das Spiel um neue Elemente und halten so das Interesse am Spiel wach. Welche Aufgaben mögen da noch alles auf die jungen Zombiejäger zukommen?

„Zombie Kidz Evolution" von Annick Lobet, Le Scorpion Masqué, 2-4 Spieler ab 7 Jahre

M@K

DEINE MEDIEN.
DEINE VERANTWORTUNG.

- Online-Seminare
- Medienprojekte
- Elternabende
- Workshops

WIR BEGLEITEN KINDER UND IHRE ELTERN IN DIGITALEN ZEITEN.

Institut für Medienpädagogik und Kommunikation Hessen e.V.

www.muk-hessen.de

HÖRPIEL

AB 3 JAHREN

Toniebox und Tonies

Die Toniebox ist ein zwölf Zentimeter großer Würfel, der geschmeidig und weich daher kommt und allerlei Unterhaltung für Kinder ab 3 Jahren unter dem geschmeidigen Stoff bereit hält. Die Box ist sehr bedienfreundlich für kleine Kinderhände. Sie hat einen digitalen Kern, an den neugierige Finger nicht drankommen, ein großes und ein kleines Ohr zur Lautstärkeregelung, einen Kopfhöreranschluss, einen Akku und ist WLANfähig. Gute Voraussetzungen, die Box auch für unterwegs zu nutzen. Dazu gehören die lustig gestalteten Hörfiguren, die Tonies, die Geschichten, Musik oder Wissensthemen in sich tragen. Per WLAN werden die Inhalte aus einer Cloud in der Box geladen und sind fortan verfügbar - ohne Kabel und ohne digitale Verbindung.

Kinder wissen, in welchem Tonie sich welcher Inhalt verbirgt und können so schon früh selbstbestimmt Musik oder Geschichten hören.

Dazu gibt es noch Kreativ-Tonies, die 90 Minuten freien Platz haben für eigene Ideen oder Grußbotschaften. Über eine App kann man also Botschaften direkt ins Kinderzimmer senden.

Zu Beginn der Ferienzeit gibt es Reise-Tonies: Die Reiselieder (die Maus), Felix um die Welt, mit der Maus die Welt entdecken, Europäische Kinderlieder (der kleine Waschbär), die Eule findet den Beat (auf Europatour) – diese Tonies sind auf großer Tour und erzählen Geschichten vom Reisen und Entdecken.

fratz - das Familienmagazin verlost eine Toniesbox und drei Reise-Tonies. Einfach eine Mail an info@fratz-magazin.de mit dem Betreff „Tonie" bis zum 31.5.21 schreiben. Bitte vollständige Adresse nicht vergessen.

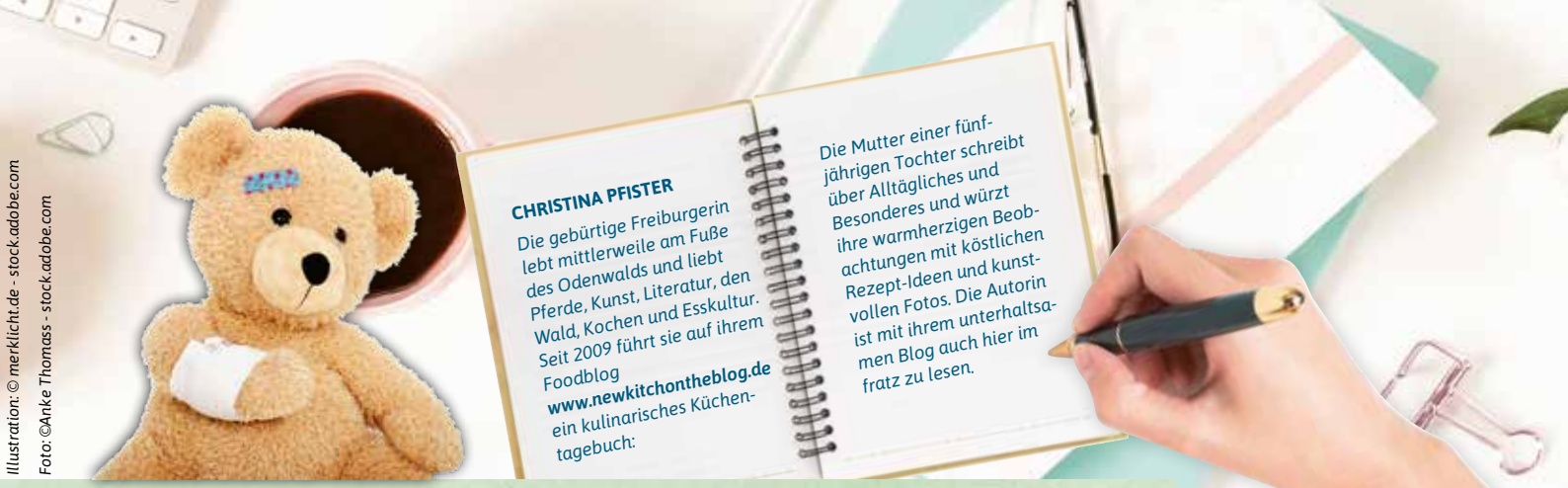


Illustration: © merklicht.de - stock.adobe.com
Foto: ©Anke Thomass - stock.adobe.com

CHRISTINA PFISTER

Die gebürtige Freiburgerin lebt mittlerweile am Fuße des Odenwalds und liebt Pferde, Kunst, Literatur, den Wald, Kochen und Esskultur. Seit 2009 führt sie auf ihrem Foodblog **www.newkitchontheblog.de** ein kulinarisches Küchentagebuch:

Die Mutter einer fünfjährigen Tochter schreibt über Alltägliches und Besonderes und würzt ihre warmherzigen Beobachtungen mit köstlichen Rezept-Ideen und kunstvollen Fotos. Die Autorin ist mit ihrem unterhaltsamen Blog auch hier im fratz zu lesen.

Wenn Kinder kränkeln

Von Nasensaugern, Stuhlveränderungen und Super-Skills

Ausgerechnet jetzt, wo der Frühsommer schon fast vor der Tür steht: Das Kind ist mal wieder krank! Weil der Kindergarten in der letzten Erkältungssaison pandemiebedingt so lange geschlossen war, und somit auch die altbekannten Pappenheimer an Viren und Bakterien weniger Chancen hatten sich zu verbreiten, bin ich es ja fast nicht mehr gewohnt. Aber halb so schlimm, denn beim klassischen Infekt, der sich bei uns immer mit Übellaunigkeit in höchstem Maße und einer sehr unruhigen Nacht ankündigt, hat man ja mittlerweile Routine. Und solange nicht etwas wirklich Ungewöhnliches passiert oder das Fieberthermometer deutlich über 40 Grad klettert, hauen mich weder grasgrüne Rotznasen noch im Strahl erbrochene Käsespätzle vom Hocker.

Das war aber längst nicht immer so. Als frischgebackene Mutter muss man sich in der Welt der Kinderkrankheiten ja erstmal zurechtfinden und einsehen, dass statt Lippenstift und Handcreme irgendwann Engelwurzbalsam und Kinderpflaster (mit Motiv natürlich, sonst wird alles noch schlimmer) zum wichtigsten Handtascheninhalt avancieren.

Warum sieht mein Kind plötzlich aus wie ein Streuselkuchen? Hört sich der Husten trocken, feucht, schleimig, bellend, pfeifend oder rasselnd an? Oder alles zusammen? Welcher Nasensauger ist der beste? Warum ist das Zeug in der Windel denn jetzt so knallgelb? Vor allem in den ersten drei Jahren verbrachte ich unzählige Stunden im Wartezimmer des Kinderarztes, weil unsere Tochter zum Beispiel beim Kinderturnen mit dem Gesicht an der Sprossenwand bremste, mal wieder irgendeinen komischen Ausschlag hatte oder so erkältet war, dass die Ärmel bis zur Ellenbeuge durchnässt waren, weil man mit dem Naseputzen nicht mehr hinterherkam. Und wenn das Kind nicht gerade mit einem schnöden Alltagsvirus oder einem Magen-Darm-Infekt auffuhr, gab es ja immer noch das Drei-Tage-Fieber, Pseudokrupp oder eingeklemmte Gliedmaßen.

Mittlerweile ist alles viel entspannter, denn irgendwann habe auch ich eingesehen, dass man sich im vollen Wartezimmer gerne mal noch gratis ein Virus obendrauf packt. Und dass in ganz vielen Fällen wortwörtlich „Abwarten und Tee trinken" der Goldstandard ist. Unser System, wie wir mit Krankheiten und Blessuren umgehen, ist nun recht simpel: Betüddeln und ein paar Extrawürste. Ich schmiere also auch diesmal wieder Engelwurzbalsam auf das rote, wunde Näschen, koche Kinder-Erkältungstee und das Lieblingsessen, wir lesen Bücher, spielen Spiele und richten ein „Krankenlager" auf dem Wohnzimmersofa ein, wo man auch mal ein paar mehr Folgen der Lieblingsserie schauen darf. Wenn kein Fieber dabei ist, geht´s noch eine kleine, gemütliche Runde an die frische Luft, und meistens ist das Schlimmste dann nach zwei Tagen schon überstanden.

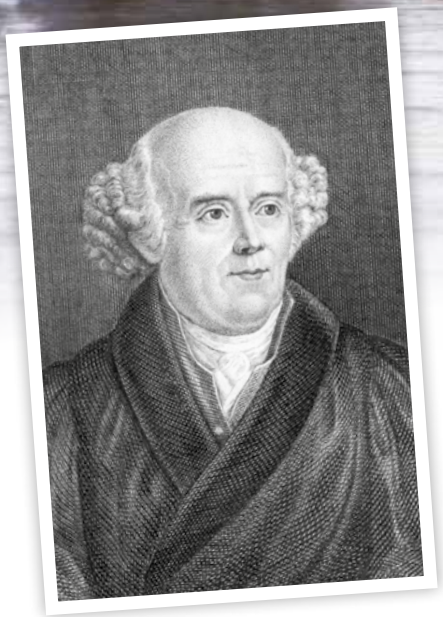
Ach und übrigens: Manchmal entwickelt man auch ungeahnte Fähigkeiten! Einmal hatte mein Mann unserer Tochter in unserem Lieblingsrestaurant aus Versehen den Arm ausgekugelt. Sie fand es wahnsinnig lustig, auf die untere Ebene des Servierwagens zu klettern und sich von ihm immer wieder bäuchlings an den Armen herausziehen zu lassen. Während ich dann später in der Notaufnahme (es war natürlich an einem Sonntag, Sie kennen das ...) erzählte, dass gerade dann, als auf dem Servierwagen meine Trüffelspaghetti im Parmesanrad geschwenkt wurden, das Kind untendrunter plötzlich anfing zu kreischen und der Arm wie leblos an der Seite baumelte, schaffte ich es offenbar, den ausgekugelten Arm für die anstehende Untersuchung derart kunstvoll aus dem Pullover zu schälen, dass er sich bei diesem Manöver von selbst wieder einrenkte. „Glückwunsch", sagte der behandelnde Arzt, „das gibt es ungefähr einmal in zehn Jahren." Wenn das mal kein mütterlicher Super-Skill war!

www.newkitchontheblog.de

Must-haves in der Handtasche:

Engelwurzbalsam und Kinderpflaster (natürlich MIT Motiv!)

Fotos: Christina Pfister
asignarts-stock.adobe.com
marchsirawit-stock.adobe.com
irenastar-stock.adobe.com
stockphoto-graf-stock.adobe.com
viperagp-stock.adobe.com
Grafik: Hanna_stock.adobe.com



Samuel Hahnemann, Begründer der Homöopathie (1755-1843)

Homöopathie

Zuckerkügelchen statt Medizin

Ähnliches wird mit Ähnlichem geheilt, …

… so lautet die 200 Jahre alte Lehre von **SAMUEL HAHNEMANN,** die sich nach den individuellen Symptomen und der Persönlichkeit der Patienten richtet. Diese sogenannte Ähnlichkeitsregel ist das Grundprinzip der Homöopathie. Damit ist gemeint, dass nur die Substanz helfen kann, die bei einem gesunden Organismus ähnliche Symptome hervorruft, unter denen der Erkrankte leidet. Das wohl bekannteste Beispiel ist die homöopathische Wirksamkeit von Allium cepa, der Küchenzwiebel.

Sie löst bei einem Gesunden einen Fließschnupfen aus und heilt in potenzierter Form eine Rhinitis mit reichlich scharfem, wundmachendem Nasensekret und mildem Tränenfluss. Oder Coffea, die Kaffeebohne, die als Kaffee getrunken anregend, aber homöopathisch eingesetzt bei einem Menschen mit Schlafproblemen schlaffördernd wirkt. An diesen Beispielen zeigt sich ein weiterer Grundsatz der Homöopathie, nach dem die Wirkung homöopathischer Arzneimittel immer am gesunden Menschen getestet wird.

Durch diese Arzneimittelprüfung tragen die Homöopathen einen Wirkungskatalog zusammen, in dem die Arzneimittelbilder aufgelistet sind. Das Arzneimittelbild, das am besten zum individuellen Krankheitsgeschehen passt, ist die gesuchte homöopathische Arznei. Voraussetzung für ihre Wirkung ist, dass das Mittel beim Herstellungsprozess stufenweise verdünnt und verschüttelt wurde, womit der dritte Grundsatz der Homöopathie, die Verwendung der Arzneimittel in potenzierter Form, beschrieben ist.

Weniger ist mehr

Die Ausgangsstoffe sind in homöopathischen Arzneimitteln immer nur stark verdünnt enthalten, wobei die Homöopathie ein spezielles Verdünnungsverfahren einsetzt. Da dieser Herstellungsprozess neue Kräfte entfaltet, die über den materiellen Wirkungsgrad des eigentlichen Arzneimittels hinausgehen, sprach Hahnemann von Potenzieren (von lat. potentia = Kraft) und die Verdünnungen nannte er Potenzen.

Das Besondere der Homöopathie ist somit, dass es mit jedem Schritt der Verdünnung zu einer Wirkungsverstärkung kommt. Ab einer bestimmten Potenz ist kein Wirkstoff mehr nachweisbar, das Mittel enthält aber weiterhin eine Information, vergleichbar mit einem Datenträger.

Fotos: Georgios Kollidas / AdobeStock, Sonja Birkelbach/AdobeStock, Anatoliy Volokh/AdobeStock

Je weniger, desto wirkungsvoller

Homöopathie soll die Selbstheilungskräfte fördern, Ähnliches heilt Ähnliches lautet dabei die Devise. So wird ein Erkrankter mit dem Mittel behandelt, das beim gesunden Menschen ähnliche Symptome hervorruft.

Homöopathische Mittel gibt es in verschiedenen Konzentrationen, sogenannten Potenzen. Sie bestimmen Dauer, Tiefe und Intensität der Wirkung. Die Auswahl der richtigen Potenz ist entscheidend für den therapeutischen Effekt. Dabei gilt: Je höher die Potenz, umso stärker ist das Mittel verdünnt – und umso sanfter, sicherer und schneller entfaltet es seine Wirkung.

Verdünnt und verschüttelt

Die römische Ziffer der Potenzen gibt den jeweiligen Verdünnungsschritt an. C-Potenzen etwa leitet sich von lateinisch centum (hundert) ab, D von lateinisch decem (zehn) und Q-Potenzen bedeutet Quinquagiesmillesimalpotenzen oder auch Quinquagintamillesimalpotenzen. Bei jedem Schritt der stufenweisen Verdünnung wird hier im Verhältnis 1:50 000 (quinquagies millesimus = fünfzigmal der Tausendste) verdünnt.

D-Potenzen sind also 1:10 verdünnt und C-Potenzen 1:100. Die Zahl hinter der römischen Ziffer (etwa 6, 12 oder 30) gibt die Anzahl der Verdünnungsschritte an. Eine D 12 ist somit eine Verdünnung von 1:10, die verschüttelt wurde. Diese Verschüttelung wird anschließend wieder 1:10 verdünnt, erneut verschüttelt, und das insgesamt 12 Mal.

Heilung aus eigener Kraft

Die Homöopathie sieht den Menschen als ganzheitliches System. Gerät dieses aus der Balance, stellen sich Beschwerden ein. Aufgabe der Homöopathie ist es daher, das System mit gezielten Reizen zu regulieren und wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Das erreicht eine homöopathische Substanz, indem sie einen Schlüsselreiz setzt, der die Selbstheilungskräfte mobilisiert, im Gegensatz zur Allopathie, wie Hahnemann die Schulmedizin nannte, die die Symptome behandelt.

Das passende Mittel finden

Die Auswahl des homöopathischen Mittels erfolgt dabei unter Berücksichtigung der Auslöser und Modalitäten. Als Modalitäten werden in der Homöopathie alle Umstände und Einflüsse bezeichnet, unter denen sich ein Symptom verbessert oder verstärkt. Dazu gehören beispielsweise Ruhe oder Bewegung, Wärme oder Kälte, die Tageszeit, die Nahrungsaufnahme und vieles mehr.

Homöopathischer Arzneischatz

In der Homöopathie kann auf eine Vielzahl von Substanzen zurückgegriffen werden. Mittlerweile stehen mehr als 2000 Einzelmittel zur Verfügung, die aus den verschiedenen Bereichen der Natur stammen.

Dabei finden Pflanzen, tierische Substanzen und Metalle sowie chemische Verbindungen Verwendung.
Als Nosoden bezeichnet man homöopathische Zubereitungen aus Krankheitsprodukten von Mensch oder Tier, Krankheitserregern oder deren Stoffwechselprodukte oder Zersetzungsprodukte tierischer Organe, die zuvor sterilisiert wurden (z. B. Tuberculinum/Sekret eines tuberkulösen Abszesses). Während die klassische Homöopathie lediglich Einzelmittel anwendet, haben sich inzwischen auch Komplexmittel etabliert. Diese sind aus verschiedenen Einzelmitteln in teilweise unterschiedlichen Potenzen zusammengesetzt. Dabei sind die Kombinationen so gewählt, dass sie sich ergänzen und eine Erkrankung breit abdecken.

C oder D? 6 oder 200?

In der Literatur findet man unterschiedliche Angaben zu den Potenzen, was zu Verwirrung führt. Ob die Urtinktur 1:10 oder 1:100 verdünnt wird, richtet sich nach der Vorliebe des Verfassers und ist fast immer unerheblich. Wichtig ist, dass das Mittel passt. Niedrige Potenzen wie C/D 6 bis 12 werden bei akuten Zuständen angewendet, höhere ab C/D30 für chronische und seelische Erkrankungen sowie Notfälle. Dabei ist es wichtig, 15 min. vor und nach der Einnahme nichts zu trinken oder zu essen. Das Mittel wird solange im Mund, am besten unter der Zunge behalten, bis es sich aufgelöst hat. Während bei einer höheren Potenz die einmalige Gabe pro Tag ausreicht, nimmt man niedrige Potenzen 2 bis 3 Mal pro Tag ein, bei akuten Zuständen sogar jede halbe Stunde.

Immer wieder in der Kritik

Vermutlich wurde die Debatte pro und contra Homöopathie schon zu Hahnemanns Zeiten geführt. Und bestimmt auch ähnlich emotional wie gerade heute wieder. Zu verschieden und vermeintlich unvereinbar sind die Ansätze. Dem Patienten helfen solche Diskussionen wenig. Tatsache ist, dass es viele Kritiker gibt, aber vermutlich noch mehr Menschen, die positive Erfahrungen mit der Homöopathie gemacht haben. Auch an Punkten, an denen die Allopathie nicht mehr weiterweiß. Denn nicht nur die Homöopathie hat ihre Grenzen. Wer stets auf evidenzbasierte Medizin pocht, vergisst, dass in der Schulmedizin auch nicht alles plausibel ist.
Homöopathische Arzneimittel sind beliebt und manchmal, beispielsweise in der Schwangerschaft oder bei Säuglingen und Kleinkindern, eine der wenigen Möglichkeiten, Beschwerden zu lindern. Natürlich bedarf es in jedem Fall kompetenter Beratung, die auch die Grenzen der verschiedenen Therapieformen kennt und aufzeigt. Aber alternative Heilmethoden haben ihre Berechtigung und der Patient sollte die Wahl haben.

Ein Beitrag von
NICOLE LAUTENSCHLÄGER
Apothekerin für Homöopathie und Naturheilkunde

Apotheke am Riegerplatz
Heinheimer Str. 80, 64289 Darmstadt
Telefon: 0 61 51 - 7 59 33
www.apotheke-riegerplatz.de

Foto: Olga Ionina/AdobeStock

Bewährte Mittel für die homöopatische Kinderapotheke

Aus Platzgründen kann hier nur ein Teil der Anwendungsgebiete angegeben werden, die Mittel haben noch wesentlich mehr zu bieten.

ACONITUM
- Fieber mit raschem Anstieg, Schüttelfrost; plötzlich auftretend
- Angst, Schreck, Schock

ALLIUM CEPA
- Laufende Nase mit scharfem, wässrigem und wund machendem Sekret
- Allergischer Fließschnupfen

APIS MELLIFICA
- Insektenstiche mit Schwellung, Brennen und Jucken
- Allergische Hautschwellung
- Halsschmerzen (besser durch Kälte)
- Sonnenbrand

ARNICA
- „Erste-Hilfe-Mittel" nach einem Unfall mit Blutergüssen (nach Sportverletzungen mit Prellungen, Zerrungen)
- Muskelkater
- Zahnextraktion/Zahnbehandlungen, zur besseren Wundheilung

ARSENICUM ALBUM
- Magen-Darm-Infektion mit Durchfall und/oder Erbrechen

BELLADONNA
- Fieberhafter Infekt mit Hals- und Schluckbeschwerden
- Plötzlich eintretende, starke Ohrenschmerzen mit Geräuschempfindlichkeit
- Sonnenbrand: Haut ist schmerzhaft gerötet, Sonnenstich

BRYONIA
- Husten; sehr trocken, schmerzhaft; stechende Schmerzen im Brustraum beim geringsten Hustenstoß
- trockene Schleimhäute, großes Durstgefühl

CALCIUM PHOSPHORICUM
- Wachstumsschmerzen

CALENDULA
- Hauptmittel für offene Wunden aller Art
- Infektionen nach Zahnbehandlung

CANTHARIS
- Akute Harnwegsentzündung
- Sonnenbrand mit Blasenbildung
- Verbrennung

CHAMOMILLA
- Zahnungsbeschwerden bei Kindern
- Schmerzzustände, z. B. Periodenschmerzen
- Ohrenschmerzen
- Reizbarkeit

COCCULUS
- Reiseübelkeit
- Jetlag

DROSERA
- Reizhusten (Keuchhusten, trockenquälend)

DULCAMARA
- Erkältung und Entzündungen nach Durchnässen
- Blasenentzündung nach Unterkühlung und nach Durchnässen

FERRUM PHOSPHORICUM
- Fieberhafter Infekt

GELSEMIUM
- Lampenfieber
- Kopfschmerzen (im Hinterkopf/Nacken), migräneartig

HEPAR SULFURIS
- Abszesse, allgemein eitrige Prozesse
- Prophylaxe bei Pseudokrupp (mit Spongia)

HYPERICUM
- „das Nervenmittel", bei allen Arten von Nervenschmerzen, Trigeminusneuralgie

IPECACUANHA
- Schleimiger Husten (mit Schleim erbrechen)

LEDUM
- Insektenstiche: punktförmige Stiche
- Bissverletzungen (Zeckenbiss)

LUFFA
- Stockschnupfen, Sinusitis

LYCOPODIUM
- Blähungen, aufgetriebener Bauch

NUX VOMICA
- Übelkeit und Erbrechen nach „Zuviel", z. B. Essen oder Alkohol

OKOUBAKA
- Stuhlgangregulation nach Antibiotikum
- Reisedurchfall; auch zu Vorbeugung Phytolacca
- Mandelentzündung mit Schmerzen bis in die Ohrenbereiche

PULSATILLA
- Schnupfen mit gelblichem Schleim, tränenden Augen und Husten

RHUS TOXICODENDRON
- Fieberhafter Infekt mit Bläschenbildung
- Alle Beschwerden, die sich durch Bewegung bessern

SAMBUCUS
- Säuglingsschnupfen

SPONGIA
- Heiserkeit, bellender Husten

STAPHISAGRIA
- Schnittwunden aller Art

Notfall-apotheke

Eine Gabe besteht aus 2-3 Kügelchen.

Foto: epixproductions/AdobeStock

Das sollte enthalten sein:

- Aconitum C 30
- Apis C 200
- Arnica C 200
- Cantharis C 30
- Chamomilla C 30
- Hepar Sulfur C 30
- Ledum C 200
- Staphisagria C 30
- Symphytum C 200
- Vespa C 200

Homöopathische Hilfe bei Verletzungen

Unfallschock: Aconitum C 200, 1 Gabe

Blutungen: leichte Verletzungen Arnica C 200, 1 Gabe

schwere Verletzungen Arnica C 200 ¼ bis ½-stündlich, 1 Gabe

Calendula Essenz zur Blutstillung und Wundreinigung. 1 Teil Calendula : 10 Teile Wasser, je stärker die Blutung, desto höher die Konzentration!

Schürfwunden: Chamomilla C 30, 1 Gabe

Calendula Essenz zum Säubern
1 Teil Calendula: 10 Teile Wasser

Platzwunden: Arnica C 200, 1 Gabe

Bei größeren Platzwunden Calendula Kompressen: 1 Teil Calendula : 10 Teile Wasser

Arnica C 200, 1 Gabe

Aconitum C 200 bei Schock, 1 Gabe

Schnitt- und Risswunden:

Calendula Kompressen 1 Teil Calendula : 10 Teile Wasser zur Blutstoppung.

Arnica C 200, 1 Gabe

Staphisagria C 200, 3 x 1 Gabe, 2 bis 3 Tage

Insektenstiche: Ledum C 200, 1 Gabe

Bienenstichen: Apis C 200, 1 Gabe

Wespen-, Hornissenstichen: Vespa C 200, 1 Gabe

Splitterverletzung/Zeckenbiss nach Entfernung und der Kopf ist noch drin: Hepar Sulf. C 30, 1 Gabe

Knochenbruch: Symphytum C 200, 1 Gabe

Aconitum C 200, 1 Gabe beim Schock

Verbrennung/Sonnenbrand/Verbrühung:

Cantharis C 30, 1 Gabe

Kopfverletzungen:

Arnica C 200 ½ bis 1-stündlich, 1 Gabe

Foto: ©Pixelot - stock.adobe.com

Sei kein Junge, Junge!

Was bedeutet es, ein Junge zu sein?

Ein Beitrag von Anja Ostrowski - AdiNet Südhessen

Foto: Monkey Business – adobestock.com
Grafik: pict rider – adobestock.com

Jungs (trans Jungs sind genauso Jungs), das ist uns allen klar, sind sehr unterschiedlich. Trotzdem gibt es ein vorherrschendes Bild von Männlichkeit, das sehr eng gefasst ist. Viele Jungs und männlich gelesene Kinder wachsen damit auf, dass ihnen Verhaltensweisen, Fähigkeiten und Charakterzüge zugeschrieben werden, die ihnen vielleicht gar nicht entsprechen. Manchen bereitet es spätestens im Teenager-Alter Druck, zum Beispiel männlich definierten Schönheitsidealen entsprechen zu wollen.

Superhelden sind meist stark, mutig, kämpferisch und dominant, aber auch oft zynisch, selbstzerstörerisch, einsam und aggressiv

Es gibt Interessen und Verhaltensweisen, die als unmännlich gelten

Viele der Bilder, die wir von Männlichkeit haben, sind unterbewusst und historisch so gewachsen. Sie sind so wirkungsvoll, weil wir ihnen nicht glauben, dass sie mächtig sind.

Manche Bilder von Männlichkeit werden vielversprechend vermarktet: Sie bringen Geld, wenn alle ihnen nacheifern.

Spielzeug, Kleidung, Lebensmittel, Bücher, Filme, auch Unerwartetes wird den Geschlechtern Mann und Frau zugeschrieben. Produkte zu konsumieren, die als weiblich markiert sind, gilt als unmännlich. Denn Symbole von Weiblichkeit werden auch dazu verwendet, um Männer abzuwerten.

Wir sehen in den Medien Helden, Piraten, Ritter, Krieger, Mechatroniker, Erfinder, Künstler, Musiker, Polizisten, Feuerwehrmänner ...

Selten sehen wir ihre Darstellung mit Behinderung (wenn sie eine haben, wird diese durch Technologie oder Superkräfte umdefiniert). Selten sehen wir Schwarze oder Schauspieler of Color in diesen Rollen, ohne dass es einen tragischen oder komischen Kontext gibt. Selten lieben sie Männer. Selten sind sie trans. Selten bitten sie um Hilfe oder entschuldigen sich, sind sanftmütig, zärtlich, mitfühlend oder verletzlich.

Seid doch lieber, wie ihr euch wohl fühlt!

Der Umgang mit Kleidung, Körperpflege, Hygiene und psychischer Gesundheit wird durch die Zuweisung nach Geschlecht klar eingeschränkt. Es gibt Beispiele von Männern, die sich davon nicht beeindrucken lassen und dafür gefeiert werden. Dennoch braucht es viel Widerstandskraft, Selbstbewusstsein und Unterstützung aus dem Umfeld, weil sie ebenso viel Hass erleben. Solange das Konzept von Männlichkeit hart und unflexibel ist, solange bleibt es auch zerbrechlich.

Wir wünschen uns, dass Jungs sie selbst sein dürfen und dass ihre älteren Bezugspersonen sie dabei unterstützen. Wenn wir alle mitmachen, dann muss niemand Angst davor haben, als „anders“ zu gelten. Das gilt nicht nur für Jungs, sondern genauso für die älteren Bezugspersonen, die sich selbst als männlich definieren.

„Jungs sind halt so...“

Es wird Zeit, dass wir uns von dem einen, vorherrschenden Konzept von Männlichkeit ver-

#NotAllMen

Wir wissen, dass „nicht alle Männer“ so oder so sind. Es geht um das schwer zu fassende, vorherrschende Ideal von Männlichkeit. Wir können lernen, dieses Konzept kritisch zu betrachten, ohne uns persönlich von der Kritik angegriffen zu fühlen.

abschieden und erkennen, dass es uns allen mehr schadet, als nützt:

Es hält Männer davon ab, sich offen mit ihren eigenen Gefühlen und den Gefühlen anderer zu beschäftigen. Es sorgt dafür, dass Männer im Alltag keine Fürsorge-Arbeit leisten. Es sorgt dafür, dass Männer sich nicht um ihre körperliche und geistige Gesundheit kümmern. Es führt dazu, dass sie das Gefühl haben, immer stärker sein zu müssen und andere erniedrigen, um dieses Gefühl zu erhalten. Es bringt Männer in Lebensgefahr, nur weil sie nicht als feige gelten wollen. Es macht sie zu Tätern, weil sie keine Opfer sein wollen.

Es sorgt dafür, dass wir sehr früh unseren Töchtern beibringen, ihre Lebensweise einzuschränken, um sich vor Gewalt zu schützen. Angst vor männlicher Gewalt gilt ebenso für Geschlechteridentitäten, die sich nicht dem männlichen oder weiblichen Spektrum zuordnen lassen oder lassen wollen.

BUCH-TIPPS

- *Sei kein Mann – Warum Männlichkeit ein Albtraum für Jungs ist, von JJ Bola, hanserblau Verlag*
- *Ein Junge wie Du, von Frank Murphy Zuckersüß Verlag*
- *Prinzessinnenjungs - Wie wir unsere Söhne aus der Geschlechterfalle befreien, von Nils Pickert, BELTZ Verlag*
- *Männer weinen, von Jonty Howley, Zuckersüß Verlag Kinderbuch ab 3 Jahren*
- *Die Rosa-Hellblau-Falle. Für eine Kindheit ohne Rollenklischees, von Schnerring, Almut; Verlan, Sascha, Verlag Antje Kunstmann*
- *Sei ein ganzer Kerl, von Jessica Sanders Zuckersüß Verlag*
- *Boys don’t cry, von Jack Urwin, Edition Nautilus Verlag*

Es ist ein Schritt der Befreiung, von einer Vielfalt an Männlichkeiten auszugehen

Es ist wunderbar, dass inzwischen immer mehr Menschen sich trauen, mit den einschränkenden Bildern von Männlichkeit zu brechen, die zu oft an Macht, Aggression und Einsamkeit geknüpft sind. Zum Beispiel, indem sie offen darüber sprechen, wie es ihnen mit unerreichbaren Vorstellungen von Männlichkeit geht.

Indem Jungs gemeinsam reflektieren, welche Verhaltensmuster toxisch – also giftig bzw. schädlich – für sie selbst und andere sind, können sie einen liebevollen, wertschätzenden Umgang mit Männlichkeiten entwickeln. Fehler machen und zugeben, Diskutieren und Konsens finden, gehört zu dieser Entwicklung dazu.

Immerhin leben wir alle gemeinsam in dieser Gesellschaft und sind in unaufhörlicher Interaktion miteinander. Wir wollen geliebt und wertgeschätzt werden, wir wollen Respekt und Anerkennung. Unsere Kinder zeigen uns den Weg dorthin, wenn wir ihnen vertrauen und sie unterstützen.

AdiNet Südhessen

AdiNet Südhessen vernetzt in der Region Darmstadt, Darmstadt-Dieburg, Groß-Gerau, Odenwaldkreis sowie im Kreis Bergstraße. Zum Netzwerk gehören Initiativen, Vereine, Institutionen und Einzelpersonen, die sich gegen Diskriminierung engagieren. Sie finden AdiNet Südhessen auch auf Facebook, Instagram und Twitter.

www.adinet-suedhessen.de

Das AdiNet Südhessen ist eines von vier Antidiskriminierungsnetzwerken in Hessen, initiiert und gefördert durch die Stabsstelle Antidiskriminierung des Hessischen Ministeriums für Soziales und Integration. Träger ist der Verein Fabian Salars Erbe – für Toleranz und Zivilcourage e.V..

Wenn Sie Hilfe oder Beratung im Diskriminierungsfall benötigen, finden Sie auf der Homepage von AdiNet Südhessen Kontaktadressen, wie z.B. AdiBe, die hessenweite Antidiskriminierungsberatung: https://adibe-hessen.de/de

VERANSTALTER ADRESSEN/KONTAKT

bioversum Jagdschloss Kranichstein
Kranichsteiner Str. 253
64289 Darmstadt
Telefon 06151-971118-88
www.bioversum.jagdschloss-kranichstein.de

Centralstation
Im Carree, Innenstadt
64283 Darmstadt
Telefon 06151-7806-999
www.centralstation-darmstadt.de

Eisenbahnmuseum DA-Kranichstein
Steinstr. 7
64291 Darmstadt
Telefon 06151-377600
www.bahnwelt.de

Erlebniswildpark Alte Fasanerie
Fasaneriestr. 106
63456 Hanau/Klein-Auheim
Telefon 06181-61833010
www.erlebnis-wildpark.de

Familienzentrum Darmstadt
Frankfurter Str. 71
64293 Darmstadt
Tel. 06151-132509

FrauenKulturZentrum Darmstadt e.V.
Emilstraße 10
64289 Darmstadt
Tel. 06151-714952
www. frauenkulturzentrum–darmstadt.de

Frauen- und Familienzentrum im Hofgut
FrauenFreiRäume e.V.
Kirchstr. 24
64354 Reinheim
06162-6364
www.frauenfreiraeume.de

Freilichtmuseum Hessenpark
Laubweg 5
61267 Neu-Anspach/Taunus
Tel: 06081/588-0
www.hessenpark.de

halbNeun-Theater
Sandstr. 32
64283 Darmstadt
Tel. 06151-23330
www.halbneuntheater.de

Hessisches Landesmuseum Darmstadt (HLMD)
Friedensplatz 1
64283 Darmstadt
Tel. 06151-16 57-000
www.hlmd.de

Außenstelle Kirschenallee 88
64293 Darmstadt
Museumspädagogik:
paedagogik@hlmd.de

Jagdschloss Kranichstein
Kranichsteiner Str. 261
64289 Darmstadt
Tel. 06151-9711180
www.jagdschloss-kranichstein.de

Kikeriki Theater
Heidelberger Straße 131
64285 Darmstadt
Tel. 06151 - 964260
www.comedyhall.de

Kleine Bühne Bessungen
Bessunger Str. 88
64285 Darmstadt
www.musicals-darmstadt.de

Klinikum Darmstadt Mutter-Kind-Zentrum
Grafenstr. 9
Konferenzraum Logistikzentrum
Geb. 85
Nähe Parkhaus Bleichstr.
64283 Darmstadt
www.klinikum-darmstadt.de

[Welterbe] Kloster Lorsch
Nibelungenstraße 32
64653 Lorsch
Tel. 06251-51446
www.kloster-lorsch.de

Kultur-Café Groß-Gerau
Bleichstraße 16
64521 Groß-Gerau
Tel- 06152-53551
www.kulturcafe-gg.de

Mehrgenerationenhaus (MGH) Darmstadt
Julius-Reiber-Str. 20-22
64293 Darmstadt
Tel. 06151-295200
www.mehrgenerationenhaus–darmstadt.de

Menschenskinder e.V.
Siemensstr. 3
64289 Darmstadt
Tel. 06151-3604595
www.menschenskinder–darmstadt.de

Neue Stadthalle Langen
Südliche Ringstraße 77
63225 Langen
www.neue-stadthalle-langen.de

Naturschutzzentrum Bergstraße
An der Erlache 17
64625 Bensheim
Tel. 06251-708793
www.naturschutzzentrum–bergstrasse.de

Römerkastell Saalburg Archäologischer Park
Saalburg 1
61350 Bad Homburg
Tel. 06175-9374-0
www.saalburgmuseum.de

Schloss Alsbach
Odenwaldstraße 17
64665 Alsbach
www.schloss-alsbach.org

Schloss Auerbach
Außerhalb Bensheim 2
64625 Bensheim-Auerbach
Tel. 06251-72923
www.schloss-auerbach.de

Schlösschen im Prinz-Emil-Garten
Nachbarschaftsheim DA e.V.
Heidelberger Str. 56
64285 Darmstadt
Tel. 06151-136130
www.nbh-darmstadt.de

Senckenbergmuseum
Senckenberganlage 25
60325 Frankfurt
Telefon 069-75 42-0
www.senckenberg.de

Staatstheater Darmstadt
Georg-Büchner-Platz 1
64283 Darmstadt
VVK Telefon 06151-2811600
www.staatstheater-darmstadt.de

Stadtbibliothek im Justus-Liebig-Haus
Gr. Bachgasse 2
64283 Darmstadt
Tel. 06151-13 2759
www.stadtbibliothek.darmstadt.de

Stadtbibliothek Bensheim
Beauner Platz 3
64625 Bensheim
Tel. 06251-17070
www.stadtkultur-bensheim.de

Stadtbücherei Weiterstadt
Darmstädter Straße 40
(Medienschiff)
64331 Weiterstadt.
Tel. 06150/400-1550
stadtbuecherei@weiterstadt.de

Streuobstwiesenzentrum
Steckenbornweg 65
64297 Darmstadt
Tel. 06151-53289
www.streuobstwiesen-eberstadt.de

SzenenWechsel e.V. Frauen- und Familienzentrum
Hauptstr. 15
64342 Seeheim-Jugenheim
Tel. 06257-86633
www.szenenwechsel-online.de

Technoseum / Landesmuseum für Technik und Arbeit
Museumstr. 1
68165 Mannheim
Tel. 0621-4298-9
www.technoseum.de

Theater im Paedagog (TiP)
Pädagogstraße 5
64283 Darmstadt
Tel. 06151-6601306
www.paedagogtheater.de

Theater Mollerhaus
Sandstraße 10
64283 Darmstadt
VVK Tel. 06151-26540
www.theatermollerhaus.de

Welterbe Grube Messel
Roßdörfer Straße 108
64409 Messel
Tel.: 06159-717590
www.grube-messel.de

ZIBB Groß-Umstadt Frauen für Frauen e.V.
Steinschönauer Str. 4B,
64823 Groß-Umstadt
Tel. 06078-72377
www.zibb-umstadt.de

Zoo Vivarium Darmstadt
Schnampelweg 5
64287 Darmstadt
Tel. 06151-133391
www.zoo-vivarium.de

EIN ADRESSVERZEICHNIS UND AKTUELLE TERMINE GIBT ES UNTER:
www.fratz-magazin.de

Die
Sommerausgabe Nr. 90/21
JULI/AUGUST/SEPTEMBER
erscheint ab 25.05.2021

GEPLANTE SCHWERPUNKTE:

- Urlaub und Freizeit in Deutschland
- Der Ernst des Lebens - Schulanfang
- Nachhaltig einkaufen

Redaktionsschluss: 1.06.2021
Anzeigenschluss: 1.06.2021
Online-Termineinträge bis: 5.06.2021

Infos und Anzeigenpreise in den Mediadaten als Download auf
www.fratz-magazin.de

Impressum

fratz – Das Familienmagazin
Berliner Allee 65
64295 Darmstadt

E-Mail: info@fratz-magazin.de

Internet: www.fratz-magazin.de

Wir sind VRM

Verlag:
VRM GmbH & Co. KG
Erich-Dombrowski-Straße 2
55127 Mainz (zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen),

Vertreten durch die VRM Verwaltungs-GmbH
Geschäftsführer:
Hans Georg Schnücker (Sprecher),
Dr. Jörn W. Röper und Joachim Liebler

Telefon (06131) 485505
Fax (06131) 485533

Objektleitung:
Sandra Russo, Ulla Niemann (verantwortlich)

Anzeigen:
Marc Becker (verantwortlich)

Druck:
Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH, Mörfelden-Walldorf

Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Zeichnungen sowie für die Richtigkeit telefonisch aufgegebener Anzeigen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr.Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Abbestellungen von Anzeigen bedürfen der Schriftform.

Soweit für vom Verlag gestaltete Texte und Anzeigen Urheberrechtsschutz besteht, sind Nachdruck, Vervielfältigung und elektronische Speicherung nur mit schriftlicher Genehmigung der Verlagsleitung zulässig.

Wirtschaftlich beteiligt im Sinne des § 9 Abs. 4 LMG:
VRM GmbH & Co. KG
Erich-Dombrowski-Straße 2
55127 Mainz (100%)
AG Mainz HRA 0325, vertr. durch d. phG: VRM Verwaltungs-GmbH, diese vertr. durch deren Geschäftsführer Hans Georg Schnücker (Sprecher), Dr. Jörn W. Röper und Joachim Liebler.

Mediadaten/Anzeigenpreisliste:
www.fratz-magazin.de
Ab 01.01.21 gilt die Preisliste Nr. 17
Verbreitungsgebiet: Darmstadt und Südhessen

fratz ist Mitglied im bundesweiten Netzwerk
FAMILIEN BAN.DE
www.familienban.de

loop5

WIR FREUEN UNS, EUCH BALD WIEDER IM CENTER BEGRÜSSEN ZU DÜRFEN.

Bitte bleibt gesund!

Mehr drin für
Dich & Euch

CITY BIKE

CITYBIKE

Otto-Röhm-Straße 82
64293 Darmstadt

TEL +49 (0) 6151 24363
MAIL info@citybike.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo./Di./Do./Fr.	10:00 – 19:00 Uhr
Mi.	14:00 – 19:00 Uhr
Sa.	10:00 – 17:00 Uhr