

fratz



Jahrgang 22 | Nr. 116 | KOSTENLOS

www.fratz-magazin.de

**Das Familienmagazin
für Darmstadt und Südhessen**

Oktober / November 2026

**Der wichtigste
Tag im Jahr**

*Kindergeburtstag
entspannt
feiern*

Väter im Wandel

*Interview mit
Gunter Beetz,
Co-Gründer von
„Vaterwelten“
und „hejDAD“*

Eifersucht

Geschwister zwischen Liebe und Neid

Hilfe in schwerster Zeit

Kinderpalliativ-Team

Beauty & the Kid

Schönheitsdruck im Grundschulalter

SO EINZIGARTIG WIE JEDES BABY.

Die Geburtsklinik im Klinikum Darmstadt.

Wir bieten das gesamte Spektrum: In unserem Perinatalzentrum Level 1 können Sie auch hebammengeleitet entbinden. Richtig gute Geburtshilfe und Geburtsmedizin unter einem Dach – dafür steht unser Team.



■ An jedem ersten und dritten Dienstag im Monat finden Schwangeren-Infoabende (in Präsenz und online) statt. Die Termine finden Sie auf unserer Homepage.

■ Videos: Die Geburtshilfe am Klinikum Darmstadt stellt sich vor. Wir nehmen Sie mit in unsere Schwangerenambulanz, führen Sie durch unsere Kreißsäle und leiten Sie auch noch auf unsere Mutter-Kind-Station.

www.klinikum-darmstadt.de/geburtshilfe



Perinatalzentrum Südhesen
Level 1

Landesmuseum Darmstadt

02.10.2026 BIS 17.01.2027

DRACHEN

MYTHOS
UND WIRKLICHKEIT
IM HESSISCHEN
LANDESMUSEUM DARMSTADT

MUSEUM FÜR OSTASIATISCHE KUNST KÖLN
Museum Schnütgen
Museen der Stadt Köln

WWW.HLMD.DE

GEFÖRDERT VON

KULTURFONDS
Freunde des Landesmuseums Darmstadt

MONSTER MIA

AB 15. OKTOBER IM KINO

© 2023 ARD ANIMA MOVIES STUDIO DREH: ANIMAPICTURES G.L. MONSTERMIA MIA A.E. PERI BECK TOSCANI - FILM URBAN & CO. ANIMA MOVIES DREH

European Union MEDIA
TOSCANI
PLAION



Liebe Leserin, lieber Leser,

Der Herbst ist da! Zeit für bunte Blätter, gemütliche Nachmittage – und natürlich für den neuen fratz. Auch diesmal haben wir wieder jede Menge Themen zusammengetragen, die das Familienleben ein bisschen leichter, entspannter oder einfach interessanter machen.

Zum Beispiel beim Essen: Gesund soll es sein, schmecken soll es auch – und dann sitzt da ein kleiner Mensch am Tisch, der plötzlich gefühlt nur noch Nudeln ohne alles mag. Warum solche „schnäckeligen“ Phasen ganz normal sind und wie Eltern gelassen damit umgehen können, lesen Sie in dieser Ausgabe. Auch sonst geht es um Themen, die Familien bewegen: Gunter Beetz spricht mit Familientherapeutin Heike Claassen über Gleichberechtigung und darüber, wo es noch immer hakt. Anke Breitmaier beschäftigt sich mit dem Schönheitsdruck, dem schon Mädchen und Jungen ausgesetzt sind. Und wir schauen auf Geschwister, die sich heute heiß und innig lieben und morgen um den letzten Keks streiten – und warum beides dazugehört.

Der wichtigste Tag im Jahr... ist selbstverständlich der Kindergeburtstag! Dazu finden Sie in dieser Ausgabe die beliebte Sonderbeilage, die Sie sich gerne aufheben dürfen, bis der Tag der Tage kommt und sich dann rechtzeitig Anregungen holen können, damit der Tag elternschonend über die Bühne geht..

Dazu gibt es wie immer jede Menge Termine und Tipps für den Familienalltag. Also: fratz schnappen, gemütlich machen und ein bisschen Zeit zum Lesen nehmen.

Ihre
Sandra Russo
Sandra Russo



Zwischen Brokkoli und Gummibärchen
Entspannt und gesund im Familienalltag

12



Beauty and the Kid
Schönheitsdruck im Kinderzimmer

22

Bilder: Adobestock.com und magnific.com



Bilder: Adobestock.com und magnific.com

Eifersucht
Geschwister zwischen Liebe und Neid

25



Väter im Wandel
Interview mit Gunter Beetz, Experte für Väterthemen

39

Physio-Ferien an Schlei und Eider

Gezielte Physiotherapie kombiniert mit echter Erholung

Fällt es Ihnen schwer, im Alltag auf Ihre Gesundheit zu achten?

Ein Krankenhausaufenthalt liegt hinter Ihnen und Sie brauchen dringend eine Auszeit – möchten aber nicht auf Ihre Therapie verzichten?

Dann sind Physio-Ferien genau das Richtige für Sie.

Erleben Sie einen Gesundheitsurlaub in der idyllischen Landschaft zwischen Schlei und Eider – mit persönlicher physiotherapeutischer Betreuung und Raum für echte Erholung.



Variante 1
Intensiv-Wochenende

Variante 2
Gesundheitswoche

Schlei-Physio
Hilke Cleven
Mittelreihe 31
24879 Neuberend

Kontakt:
Tel.: 04621 / 382929
www.schlei-physio.de
info@schlei-physio.de

Termine unter www.schlei-physio.de/physio-ferien

Impressum

fratz – Das Familienmagazin
Redaktionsanschrift:
Kiesbergstr. 48
64285 Darmstadt
E-Mail: info@fratz-magazin.de
Internet: www.fratz-magazin.de
Herausgeberin und
verantwortlich i.S.d.P.: Sandra Russo

Mitarbeiterinnen

Redaktion, Grafik und Akquise: Sandra Russo
Mitarbeitende: Anke Breitmaier, Anke Helene, Thea Wittmann,
Katja Leitner (Grafik)

Druck

Göhde Druck + Medien GmbH | Darmstadt
Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Zeichnungen sowie für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Abstellungen von Anzeigen bedürfen der Schriftform. Soweit für vom Verlag gestaltete Texte und Anzeigen Urheberrechtsschutz besteht, sind Nachdruck, Vervielfältigung, elektronische Speicherung und die Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung der Verlagsleitung zulässig.

Mediadaten

www.fratz-magazin.de/Mediadaten
Ab 1.12.25 gilt die Preisliste Nr. 22
Verbreitungsgebiet: Darmstadt und Südhessen

www.fratz-magazin.de

fratz

ERZIEHUNGSTIPP

von Familientherapeutin

Heike Claassen



Du schaffst das!

Kinder eigene Lösungen finden lassen

Wenn Kinder mit einem Problem zu uns kommen, wollen wir helfen. Streit mit der Freundin? Wir haben eine Idee. Ärger in der Schule? Wir wissen, was zu tun wäre. Doch genau hier lohnt es sich, sich zurückzuhalten. Denn Erwachsene finden Erwachsenenlösungen. Kinder brauchen Lösungen, die zu ihnen passen. Und vor allem brauchen sie die Erfahrung: Ich kann selbst einen Weg finden.

Erst verstehen – dann weiterdenken

Bevor wir Lösungen anbieten, sollten wir neugierig sein: Was ist passiert? Wer war dabei? Was geschah zuerst, was danach? Wie hast du dich gefühlt? Dabei gilt: zuhören und die eigene Meinung zunächst zurückhalten. Auch „Warum hast du das gemacht?“ hilft häufig wenig. Gerade aufgewühlte Kinder können ihr Verhalten noch nicht erklären – und ein „Warum?“ klingt schnell wie ein Vorwurf. Ist die Situation klarer, können Fragen das eigene Denken anregen: Was möchtest du, dass sich verändert? Was könntest du ausprobieren? Was wäre ein kleiner erster Schritt? Was hat dir in einer ähnlichen Situation schon einmal geholfen?

Gemeinsam Ideen finden

Fehlen Ideen, können Eltern und Kind gemeinsam sammeln. Jetzt darf alles genannt werden: vernünftige, verrückte und lustige Lösungen – ohne sie gleich zu bewerten. Danach wird überlegt: Was spricht dafür, was dagegen? Das Kind entscheidet, was es ausprobieren möchte.

Schreibt die Ideen ruhig auf. Nach einiger Zeit könnt ihr gemeinsam schauen: Wie zufrieden bist du mit deiner Lösung? Was hat funktioniert? Was nicht? Denn wenn Lösung A nicht klappt, gibt es ja vielleicht noch B oder C.

So erlebt das Kind: Meine Eltern sind für mich da – und sie trauen mir zu, selbst Lösungen zu finden.

KLEINE HAUSAUFGABE

- ★ Innehalten: Bevor Sie einen Rat geben, fragen Sie sich: Muss ich das lösen?
- ★ Fragen: Stellen Sie Ihrem Kind mindestens drei Fragen, bevor Sie eine eigene Lösung anbieten.
- ★ Zutrauen: Lassen Sie Ihr Kind eine eigene Lösung ausprobieren – auch wenn Sie selbst eine andere wählen würden.

Vorschau: Wer hat hier eigentlich das Problem?

Heike Claassen lebt und arbeitet als Familientherapeutin, Paar- und Sexualtherapeutin, Elterncoach, Supervisorin und Naturcoach in Lorsch.



GROSSE SPIEL-MESSE

„Darmstadt spielt“



Darmstadt. Zum 31. Mal treffen sich im Darmstädter Kongresszentrum darmstadttium Brettspielbegeisterte, um ihrer Leidenschaft zu frönen und hunderte von Brett- und Kartenspielen frisch von den großen Spiele-messen oder bewährte Klassiker auszuprobieren. .

Die Besucher erwartet ein buntes Programm: Eine kostenlose Ausleihe mit mehr als 1.000 Gesellschaftsspielen für Kinder und Erwachsene. Erklärungen, in denen viele aktuell erschienene Spiele erklärt werden. Der Bring & Buy-Flohmarkt ist wieder dabei, sowie Workshops, die Erziehern, Pädagogen und interessierten Besuchern ein vielfältiges Angebot im spielpädagogischen Bereich bieten. Inzwischen gehören auch „Born-2Brick“, ein südhessischer Klemmbausteine-Club zum Programm. Neben Bautischen können auf der Ausstellungsfläche Fan-Modelle bestaunt werden. Am Sonntag (22.11.) findet auch wieder das „Schmidt Puzzle Championship“ statt. Schafft Darmstadt wie im letzten Jahr die 60 Puzzles schneller als andere Städte?

★ 21. November ab 13 Uhr und 22. November ab 11 Uhr im darmstadttium, Schlossgraben 1, Darmstadt. Tickets für Erwachsene 15 Euro (im Vorverkauf 13 Euro). Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren haben freien Eintritt. www.darmstadt-spielt.de

Zusätzlich zu „Darmstadt spielt“ bietet der Spielkreis Darmstadt weitere Möglichkeiten, Brettspiele zu spielen. Im Spielezentrum, das ab sofort in der Luisenstraße 4 in Darmstadt zu finden ist, können Besucher aus mehr als 2.000 Spielen auswählen, ausleihen und vor Ort oder Zuhause spielen. In verschiedenen Spielereffen treffen sich Brettspieler wöchentlich zum gemeinsamen Spiel.



Fotos: Liane Milten

ENTEGA VEREINSAKTION 2026 LÄUFT WIEDER

Aufruf zu Klimaprojekten

Der Energie- und Infrastrukturdienstleister ENTEGA unterstützt seit mehr als einem Jahrzehnt mit seinem Online-Wettbewerb traditionell Vereine aus der Region.



In diesem Jahr steht die ENTEGA Vereinsaktion, die bereits seit 2. September 2026 begonnen hat, unter dem Motto „Stark im Verein, stark für Klima und Natur“. ENTEGA betont damit die Wichtigkeit, dass sich eingereichte Beiträge der Vereine gezielt um den Klima- und Naturschutz drehen mögen. Daran teilnehmen können alle eingetragenen Vereine aus den unterschiedlichsten Bereichen – wie zum Beispiel Sport, Kultur, Kunst, Umwelt, Soziales oder Wissenschaft.

Der Wettbewerb wird aus Gründen der Chancengleichheit wieder in die Regionen Bergstraße, Darmstadt, Mainz, Odenwald, Rheinhessen und Ried unterteilt. In jeder dieser Regionen werden insgesamt sieben Gewinner ermittelt. Diese erhalten gestaffelt einen Betrag von bis zu 1.500 Euro für ihr eingereichtes Klima- oder Naturprojekt. Alles zusammen hat der Wettbewerb nach Unternehmensangaben ein Volumen von 36.000 Euro.

Die Klima- und Naturschutzprojekte können unter entega.de/vereinsaktion eingereicht werden. Unter dem Link können zudem weitere Einzelheiten zum genauen Ablauf der ENTEGA Vereinsaktion und zu den Teilnahmebedingungen abgerufen werden.



Ab dem 10. November 2026 kann dann über die Projekte abgestimmt werden. Vom 1. bis zum 3. Dezember 2026 wird über die bis dahin Bestplatzierten in einem gesonderten Finale abgestimmt. Die Gewinner werden im Anschluss bekannt gegeben.

Rund um die Uhr!

Jede Uhr erzählt ihre eigene Geschichte, denn Zeitmesser sind weit mehr als nur Instrumente zur Anzeige von Stunden und Minuten.



In der Sonderausstellung des Darmstädter Schlossmuseums werden Zeiger und Zifferblätter zu lebendigen Zeugen der Vergangenheit, die Einblicke in vergangene Epochen, bahnbrechende Erfindungen und bewegende Momente geben. Ob barocker Automat oder moderne Stoppuhr – es ist eine Reise durch die Zeit voller Überraschungen, Erinnerungen und außergewöhnlicher historischer Ereignisse.

Führungen für Kinder von acht bis zwölf Jahren an

Zeitgeschichten für Entdecker und Entdeckerinnen
Dauer etwa 60 Minuten | Kosten 75,- € pauschal (max. zehn Kinder)
Diese Führung ist im Rahmen der Sonderausstellung von November 2026 bis März 2027 buchbar.

Auf die kleinen Zeitabenteurer warten spannende Uhrengeschichten vom Schildkrötenautomaten bis zum Darmstädter Glockenspiel.

* Schlossmuseum Darmstadt, Marktplatz 5, Tel.: 06151 / 24 0 35

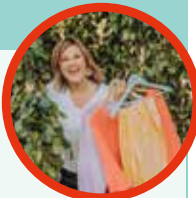
100 Fragen an meinen Kleiderschrank

Teil 35



Anziehen - Jeden Tag aufs Neue Winterklamotten ausmisten

Bevor nichts mehr auf die Kleiderstange passt und die Winterpullis durch den Schrank purzeln, miste doch am Anfang der kalten Jahreszeit deine Winterklamotten aus. Verschaffe dir einen Überblick, was du alles für die Wintersaison hast und triff ein paar gute Entscheidungen für das Anziehen am eiligen Morgen und norden deine Kleiderstange und die Schubladen auf Winter ein.



auf, sie hängen sich über Nacht aus. Sortiere deine Oberteile nach Längen. Wenn du weite Pullis und Blusen trägst, positioniere sie zu den Jacken und Mänteln, worunter sie passen. Setz ein paar Farbakzente, die machen gute Laune und heben die Stimmung im Winter.

Durchstöbere von Kopf bis Fuß

1. Jacken und Mäntel
2. Pullis, Rollis, Westen
3. Hosen, Röcke, Kleider
4. Strumpfhosen und Leggings
5. Tücher, Schals, Mützen, Handschuhe
6. Schuhe und Stiefel

Tipps:

Entscheide dich für fünf Tücher und Schals, statt dich immer wieder durch die 30+ an der Garderobe zu wühlen.

Häng nur eine Sache auf einen Bügel, sonst verlierst du den Überblick. Hänge auch die Hosen lang

Byebye Winterklamotten

- Die ausgenudelt sind
- Die schlechte Laune machen
- Die zu nix passen
- Die nicht wärmen

Wenn du beim Ausmisten neue gute Kombis entdeckst, fotografiere sie und klebe sie in die Schranktür. Alle Sachen, die im Moment keine Freunde, checke am Ende der Saison nochmal.

* Kerstin Zimmer
Farb- & Stilberatung
www.kleideglueck.de



FILM

HALLOWEEN-KINDERSPASS



Monster Mia

Die quirlige Außenseiterin Mia ist fest davon überzeugt: Monster gibt es wirklich!

Als sie mit ihrer Monsterbegeisterung zu weit geht, fliegt sie von der Schule und landet ausgerechnet an der schaurig-schönen Finsterwald Academy. Dort entdeckt Mia eine Welt voller Geheimnisse: Fledermäuse unter dem Dach, ein mysteriöser Schulleiter und Mitschüler, die tatsächlich echte Monster sind. Für Mia geht ein Traum in Erfüllung! Doch Menschen sind an der Finsterwald Academy alles andere als willkommen, und so muss Mia allerlei Tricks einsetzen, um selbst als waschechtes Monster durchzugehen. Bis sie hinter die düsteren Pläne von Schulleiter Van Vlad kommt, der alle Menschen in Monster verwandeln will. Jetzt liegt es an Mia, ihre Freunde zu retten und zu beweisen, dass manchmal gerade die ungewöhnlichsten Monster die größten Helden sind.



MONSTER MIA ist ein monsterrmäßiger Halloween-Kinospaß für die ganze Familie voller Witz, Abenteuer und Grusel-Vibes – mit einer Heldin, die zeigt: Ein bisschen verrückt, ein bisschen anders und ein bisschen Monster steckt doch in jedem von uns.

* empfohlen ab etwa 6 Jahren, Spieldauer etwa 80 Minuten, startet voraussichtlich im Citydome und Kinopolis in Darmstadt am 11. Oktober

SCHNEE KÖNIGIN

DAS MUSICAL

3. Januar · Darmstadt
darmstadtium

Weitere Termine: 14.11. Bad Homburg · 05.12. Oberursel
06.12. Frankfurt · 20.12. Aschaffenburg · 27.12. Wiesbaden
04.01. Bensheim · 09.01. Offenbach · 28.02. Mainz · 19.03. Dieburg

www.theater-liberi.de

Liberi

Schneekönigin

Das Theater Liberi inszeniert die jahrhundertalte Geschichte von Hans Christian Andersen als modernes Musical für die ganze Familie. Eigens komponierte Musicalsongs, jede Menge Humor und ganz viel Herz sorgen für ein unterhaltsames Live-Erlebnis für die ganze Familie!



Gerda und Kay sind seit Kindheitstagen unzertrennlich. Doch als ein Wintersturm über ihre Stadt zieht und Kay plötzlich verschwindet, beginnt für Gerda ein großes Abenteuer. Auf der Suche nach ihrem Freund landet sie in einer geheimnisvollen Welt voller skurriler Gestalten, unerwarteter Begegnungen und Gefahren. Die Zeit drängt: Gerda muss all ihren Mut aufbringen, um Kay aus der eisigen Welt der Schneekönigin zu retten.

Die zeitgemäße Adaption des Theater Liberi rückt die Entwicklung der drei Hauptfiguren in den Mittelpunkt. Eigene Kompositionen von Christoph Kloppenburg und Hans Christian Becker begleiten das Musical – von energetisch-elektronischen Songs über lässige Momente bis zu gefühlvollen orchestralen Arrangements.

* Spielzeit zwei Stunden inkl. Pause, geeignet für Zuschauer ab vier Jahren. Die Tickets kosten 37,- / 32,- / 27,- Euro, Kinder bis 14 Jahre 2 Euro Ermäßigung. Tickets online unter www.theater-liberi.de und bei ausgewählten Vorverkaufsstellen.



Drachen – Mythos und Wirklichkeit

Drachen beflügeln die Fantasie des Menschen seit Jahrtausenden. Die faszinierenden Fabelwesen gehören zum festen Repertoire großer Geschichten – von antiken Mythen bis zu Serienhighlights unserer Gegenwart. Selbst in vielen Kinderzimmern finden sich Drachen-Bücher, -Spiele oder -Stofftiere.

Der Drache „Naseheiß“ lädt ein! Das Begleitprogramm zur Sonderausstellung „Drachen – Mythos und Wirklichkeit“ hält viele tolle Aktionen für Familien bereit.

Im kostenlosen Familienheft lädt Museumsdrache „Naseheiß“ dazu ein, sich mit ihm ins Drachenabenteuer zu stürzen und vermittelt so einen spielerischen Zugang zur Ausstellung. Regelmäßige Kinder- und Familienführungen, eine monatliche Vorlesestunde, ein Manga-Zeichenworkshop, Herbstferienworkshops und eine Bastelaktion zum Nikolaustag ergänzen das Programm. Am 18.10. lädt das Landesmuseum zum Familientag ein. Von 11 bis 18 Uhr erwartet Sie ein vielfältiges Angebot mit verschiedenen Kreativ-, Spiel- und Bastelaktionen.

„Naseheiß“ freut sich auf den Besuch von vielen Familien.

* 2.10. - 17.1., Hessisches Landesmuseum Darmstadt, Friedensplatz 1



fratz

PRÄSENTIERT DAS PROGRAMM FÜR FAMILIEN IN DER CENTRALSTATION

So., 25. Oktober | 15 Uhr | Kinderkonzert ab 4 Jahren

Kekse & Kakao: Kinderzimmer-Indie

Die Band begegnet Kindern stets auf Augenhöhe und schafft es gleichzeitig die ganze Familie zu unterhalten.

Kekse & Kakao verleihen dem Genre Familienmusik eine ganz neue und kunterbunte Note. Die Band aus Köln begeistert kleine und große Ohren mit eingängigem und handgemachtem Indie-Pop. Texten voller Sprachwitz und bildlicher Präzision erzählen von einer fantasievollen Reise MIT DEM GOLDFISCH ZUM MOND oder von ZWEI KICHERERBSEN, die mit ihrem Gekicher einen ganzen Supermarkt auf den Kopf stellen. Momente voller positiver Energie und Leichtigkeit.

Saal teilbestuhlt, Tickets Tageskasse 11 €.



So., 22. November | 16 Uhr | Kinderkonzert ab 4 Jahren

Suli und Carrington-Brown

Suli und Carrington-Brown sind wie eine Patchwork-Family: sie sind weiß, Schwarz und bunt, singen englisch und deutsch, spielen alles von Klassik bis Rock'n'Roll, flüstern, singen und trällern bis das Publikum durchdreht.

Suli Puschban macht seit vielen Jahren Musik für Kinder und Familien. Durch die Kombination ihres britischen Humors und ihres virtuos musikalischen Talents schafft dieses einzigartige Paar eine brillante Mischung aus Musik und Komödie, die als „Total Entertainment“ bezeichnet wird.

Halle unbestuhlt, Tickets Tageskasse 15,50 €.



3 x 2
Tickets
zu gewinnen!

Tickethotline: 0 61 51 / 78 06-999 | www.centralstation-darmstadt.de

Einfach eine Mail mit dem Stichwort „Keks & Kakao“ bis zum 17.10.26, „Suli“ bis zum 15.11.26 an win@fratz-magazin.de verschicken und mit ein bisschen Glück die Kinder überraschen.

Bitte vollständigen Namen und Kontaktdaten angeben. Teilnahmeberechtigt sind Leserinnen und Leser aus unserem Verteilgebiet Südhessen. Absender mit Telefonnummer nicht vergessen! (Rechtsweg & Barauszahlung ausgeschlossen.)

SPRACHFÖRDERTIPPS



Vermeide Hintergrundgeräusche!

In welcher Umgebung fällt deinem Kind das Sprechen lernen besonders leicht? Vor allem dort, wo es wenig Ablenkung gibt. Wenn im Hintergrund der Fernseher, Musik oder die Waschmaschine laufen, ist es für dein Kind schwieriger, sich auf dich und deine Worte zu konzentrieren. Natürlich ist es im Familienalltag auch mal laut, wuselig und chaotisch. Umso wertvoller sind die kleinen ruhigen Momente zwischendurch, in denen ihr euch ganz aufeinander konzentrieren könnt.

Das gemeinsame Spielen ist zum Beispiel eine gute Gelegenheit, mit deinem Kind ins Gespräch zu kommen. Baut ihr einen Turm oder spielt mit der Puppenküche, kann der Fernseher im Hintergrund ausgeschaltet bleiben. Läuft nebenan die Waschmaschine oder der Staubsaugerroboter, schließt du einfach die Tür. Oft machen schon kleine Veränderungen einen Unterschied.

Mehr über Laura Ellenberger:
www.wortschatze.com
Lauras Instagram-Kanal:
@wort_schaetze

Gemeinsame Aufmerksamkeit

Wenn dein Kind sich mit etwas beschäftigt, fange seine Aufmerksamkeit ein, suche Blickkontakt und sprich über das, was es tut, und benenne den Gegenstand, mit dem es spielt: „Oh, du spielst mit deinem Auto - brummbrumm, das Auto fährt schnell.“ Manchmal beobachtet dein Kind aufmerksam, was du gerade tust. Auch diese Momente eignen sich gut, um eure Aufmerksamkeit auf dasselbe zu richten. Suche den Blickkontakt und erzähle in einfachen Worten, was du gerade tust. Benenne dabei die Gegenstände und Handlungen, die dein Kind gerade beobachtet. Vielleicht schaut es dir dabei zu, wie du das Frühstück vorbereitest. Nutze diesen Moment und begleite dein Handeln sprachlich: „Ich schneide den Apfel. Jetzt kommt der Apfel in deine Müslischüssel.“

Lernen mit allen Sinnen

Je mehr Sinne beim Lernen eines neuen Wortes beteiligt sind, desto leichter kann dein Kind eine Vorstellung davon entwickeln. Einen Ball als Abbildung in einem Bilderbuch zu entdecken, ist zwar spannend – noch greifbarer wird das Wort aber, wenn dein Kind einen echten Ball in den Händen hält: Es kann spüren, wie er sich anfühlt, beobachten, wie er rollt, ihn werfen oder hören, wie es klingt, wenn er auf dem Boden aufkommt. All diese kleinen Erfahrungen werden gesammelt – sie helfen deinem Kind dabei, immer besser zu verstehen, was mit dem Wort „Ball“ eigentlich gemeint ist. Wörter lernen Kinder also besonders gut dann, wenn sie nicht nur davon hören, sondern selbst erleben können, was sie bedeuten.



Die Welt der Worte entdecken

Sprache macht Kinder stark. Eltern und enge Bezugspersonen sind die wichtigsten Sprachförderpartner. Logopädin Laura Ellenberger zeigt in ihrem Elternratgeber, dass Sprachförderung leicht sein darf. Sie gibt alltagstaugliche Ideen, wie Eltern ihre Kinder beim Spielen und im Familienalltag ohne Druck in ihrer Sprachentwicklung unterstützen können. Das Buch bietet einen kompakten Leitfaden durch den „Sprachdschungel“ und begleitet Eltern von der ersten Sprachentwicklung über Kita und Kindergarten bis zum Schulstart.

Wir verlosen drei Bücher von unserer Autorin Laura. Einfach eine Mail mit dem Stichpunkt „Wortschatze“ an win@fratz-magazin.de bis zum 15.11. schicken. Bitte vollständigen Namen und Kontaktdaten angeben. Teilnahmeberechtigt sind Leser aus unserem Verteilgebiet Südhessen. Absender mit Telefonnummer nicht vergessen! (Rechtsweg & Barauszahlung ausgeschlossen.)



3 Bücher zu gewinnen!

HIER

KANNST DU SINGEN, TANZEN, AUFTRETEN!

JETZT BUCHEN

Ermöglichen Sie Ihrem Kind, sich zu entfalten!

Stagecoach Darmstadt

Gesang-, Tanz- und Schauspielunterricht für 4 - 18 Jährige

www.stagecoach.de/darmstadt

0800 7238683

Edith-Stein-Schule, 64285 Darmstadt

STAGE COACH

Auf der Bühne des Lebens spielen

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.zahnspace-darmstadt.de

Groß-Zimmern

BEKOMMT ETWAS NEUES!

ACTIONBASE

Groß-Zimmern

NEUERÖFFNUNG

ES WIRD ZEIT FÜR NEUES IN Groß-Zimmern.

ACTION

ATMOSPHÄRE

GROSSARTIGES

DATUM
SAMSTAG,
03. OKTOBER 2026

ORT
ACTIONBASE
Röntgenstraße 1
64846 Groß-Zimmern

www.actionbase.de

SEI VON ANFANG AN DABEI!

WIR FREUEN UNS AUF EUCH!
EUER ACTIONBASE-TEAM

Sabine-Ball-Schule

Christliche Privatschule

Kleine Klassen ☺ Familiäre Atmosphäre ☺ Offene Ganztagsangebote



**Tag d. offenen Tür
(m. Voranmeldung)**
24.10.2026 um 11.00 h

Infoabend
27.11.2026 um 19.00 h

Hilpertstraße 26
64295 Darmstadt
Tel.: 06151-629280
www.sabine-ball-schule.de



Grundschule, Realschule, Gymnasium G9
- staatlich anerkannt -

BESUCHEN UND KENNENLERNEN

Tage der offenen Tür in den Schulen

Gefühlt liegen die Einschulungen noch gar nicht lange her. Und schon steht die nächste Generation der Schulkinder in den Startlöchern. Für viele Familien beginnt damit eine spannende Zeit, denn die Wahl der passenden Schule ist eine wichtige Entscheidung.

Wie sieht der Schulalltag aus? Welche pädagogischen Schwerpunkte gibt es? Welche Betreuungsangebote stehen zur Verfügung und wie sind die Räumlichkeiten ausgestattet? Antworten auf diese und viele weitere Fragen bieten die Tage der offenen Tür, zu denen zahlreiche Schulen in den kommenden Wochen einladen. Eltern und Kinder können sich vor Ort umsehen, Lehrkräfte kennenlernen, Unterrichtsräume entdecken und einen ersten Eindruck von der Atmosphäre und dem Schulleben gewinnen. Hier haben wir eine kleine Übersicht über die Angebote und Termine zusammengestellt.

Freie Comenius Schule Darmstadt (FCS)

Die Freie Comenius Schule (FCS) Darmstadt lädt interessierte Eltern zu zwei Informationsabenden ein: Am 2. November 2026 von 20 bis 21.30 Uhr steht die besondere Pädagogik der Schule im Mittelpunkt, am 16. November 2026, ebenfalls von 20 bis 21.30 Uhr, dreht sich alles um die Elternschule FCS und die vielfältigen Möglichkeiten, das Schulleben mitzugestalten.

Warum heißt die Schule eigentlich Freie Comenius Schule? Weshalb gibt es so viele Werkstätten, was passiert im „Wildgelände“ und warum bekommen Kinder beispielsweise im Monatskreis ganz bewusst das Wort? Die Infoabende geben Antworten auf diese und viele weitere Fragen. Eltern erfahren auch, warum die FCS erst ab dem 9. Schuljahr Notenzeugnisse vergibt, was in den ausführlichen Entwicklungsberichten steht und weshalb Pausen hier auch „selbstbestimmte Zeit“ sein können.

Die Freie Comenius Schule ist eine Integrierte Gesamtschule mit Grundstufe und unterrichtet Kinder und Jugendliche vom 1. bis zum 10. Jahrgang. Grundlage sind reformpädagogische Ansätze unter anderem von Comenius, Freinet, Montessori und dem Jena-Plan. Gelernt wird inklusiv und altersgemischt – nach dem „Lehrling-Geselle-Meister“-Prinzip profitieren die Jahrgänge voneinander.




Pädagogische Akademie Elisabethenstift

TAG DER OFFENEN TÜR
SAMSTAG, 28.11.26, 10-14 UHR

BERUFLICHES GYMNASIUM • ABITUR

PÄDAGOGIK • AUSBILDUNG

SOZIALASSISTENT*IN + ERZIEHER*IN

PÄDAGOGISCHE AKADEMIE ELISABETHENSTIFT
Stiftstr. 41 • Darmstadt • www.pae-elisabethenstift.de





Freie Montessori Schule
Darmstadt

TAG DER OFFENEN TÜR
Sa., 7.11.2026
von 11 bis 15 Uhr

Infoabende am 10. & 18.11.

Anmeldungen für das
Schuljahr 2027/2028 sind bis
zum 15.12.26 möglich

www.montessori-darmstadt.de

Im Mittelpunkt stehen der Mensch, seine Entwicklung und das gemeinsame Lernen. Respekt, Fairness und wertschätzende Beziehungen prägen den Schulalltag. Auch die Natur spielt eine wichtige Rolle: Das Schulgelände bietet mitten in der Stadt viel Raum zum Spielen, Toben, Entdecken und Lernen.

Ein besonderes Kennzeichen der FCS, die in diesem Jahr ihr 40-jähriges Bestehen feiert, ist die intensive Beteiligung der Eltern. Bei Elternabenden, Festen, Bauwochenenden und vielen weiteren Gelegenheiten können sie sich einbringen und Schule aktiv mitgestalten.

* Jägertorstraße 179 B, 64289 Darmstadt,
www.fcs-da.de



Christophorusschule Mühlthal

Die Christophorus-Schule Mühlthal ist eine staatlich genehmigte heilpädagogische Waldorf-Förderschule in freier Trägerschaft im Landkreis Darmstadt-Dieburg und für den angrenzenden Landkreis Bergstraße.



Hier werden Kinder und Jugendliche mit den Förderschwerpunkten geistige Entwicklung, Lernen sowie emotionale und soziale Entwicklung aufgenommen. Sie werden von Klasse 1 bis 12 im jeweiligen Klassenverband unterrichtet. Pädagogische Grundlage bilden der Waldorflehrplan und die Heilpädagogik, die neben dem allgemeinbildenden Unterricht eine starke künstlerisch-handwerkliche Ausrichtung hat; so wird den Kindern und Jugendlichen ein Lernen mit Kopf, Herz und Hand ermöglicht.

Ab der 11. Klasse liegt der Schwerpunkt auf der Ausbildungsvorbereitung, unter anderem durch die Durchführung diverser Betriebspraktika und die Zusammenarbeit mit der Arbeitsagentur.

Der nächste **Infotag** ist am Samstag, 7. November von 9.30 - 12.30 Uhr. Die Schule und die besonderen Lernräume können bei Schulführungen kennengelernt werden, es gibt die Gelegenheit, mit Lehrkräften in persönliche Gespräche zu gehen. Für das leibliche Wohl wird selbstverständlich gesorgt sein.

* Rheinstraße 46, 64367 Mühlthal



Schulzentrum Marienhöhe Darmstadt

Das Schulzentrum Marienhöhe in Darmstadt-Eberstadt ist eine staatlich anerkannte christliche Privatschule mit Grundschule, Realschule, Gymnasium, Kolleg und Internat.



Kleine Klassen, engagierte Lehrkräfte und eine moderne Lernumgebung schaffen beste Voraussetzungen für Erfolg – im Studium, im Beruf und im Leben. Zum Schulleben gehört mehr als Unterricht: Sportanlagen, eine gesunde Mensa, kreative Wahlfächer und Projekte wie die Energieagentur Marienhöhe oder der jährliche Sponsorenlauf machen die Schule zu einem lebendigen Ort des Miteinanders und bieten viele Möglichkeiten, Talente auszuprobieren. Als zertifizierte „Gesundheitsfördernde Schule“ legt die Marienhöhe besonderen Wert auf ganzheitliche Bildung – von Ernährungs- und Erste-Hilfe-Kursen bis hin zu Präventions- und Nachhaltigkeitsprojekten. Der Campuspastor begleitet die Schüler zudem geistlich und persönlich.

Infotag: Am Sonntag, 8. November von 11 - 15 Uhr können sich Interessierte mit Lehrkräften unterhalten und die Räumlichkeiten des Schulzentrums besichtigen.

* Auf der Marienhöhe 32, 64297 Darmstadt, www.marienhoehe.de



Besonders willkommen!

Infotag 2026

7. November · 9.30 – 12.30 Uhr

9.30 Uhr Einlass
ab 10.00 Uhr Schulführungen und Raum für persönliche Gespräche mit unseren Lehrkräften im Info-Café

Wir freuen uns auf Sie!

**Christophorus
Schule Mühlthal**
Heilpädagogische Waldorf-Förderschule



Rheinstraße 46 · 64367 Mühlthal · Telefon 06151 55088
info@csm.schule · www.csm.schule

Lerncoaching: Für mehr Erfolg in der Schule!

1:1 COACHING* | WORKSHOPS* | ELTERN-VORTRÄGE | MINI-GUIDES* | WHATSAPP-IMPULSE* | U.V.M.

- ✓ Hausaufgaben ohne Stress bewältigen
- ✓ Klausuren mit Leichtigkeit vorbereiten
- ✓ Lernen optimal organisieren
- ✓ Prüfungsängste überwinden
- ✓ Lernziele spielend leicht erreichen




Doreen Meyer
Kinder- und Jugendcoach & Lerncoach in Weiterstadt

0 61 50 / 86 70 03
info@alltagsreise.de
www.alltagsreise.de

Auch für Kinder & Jugendliche

IHR KIND BRAUCHT BESONDERE UNTERSTÜTZUNG?
Ich helfe Ihnen! ♥

Pflegegrad beantragen oder erhöhen?
MD-Begutachtung steht bevor?
Unklar, welche Leistungen Ihrem Kind zustehen?

PFLEGEGRAD & HÖHERSTUFUNG Antrag vorbereiten und Hilfebedarf darstellen	MD- GUTACHTEN Gezielt auf den Termin vorbereiten	BESCHIED & WIDERSPRUCH Prüfen und weiteres Vorgehen klären	ENTLASTUNG & HILFSMITTEL Passende Hilfen und Entlastung finden
---	--	--	--

In Darmstadt und Umgebung | Persönlich, telefonisch oder Video | Beratung in deutsch und russisch

KOSTENLOSE ERSTEINSCHÄTZUNG

☎ **0155 607 02 320** auch per WhatsApp erreichbar



SCHULZENTRUM MARIENHÖHE

INFOTAG

So. 08.11.26 | 11-15 Uhr
Wir sehen dich!



Grundschule | Gymnasium | Realschule
Einstieg in die 5. Klassen mit 18 Kindern
Quereinstieg in alle Klassen möglich!


Schulzentrum Marienhöhe
Auf der Marienhöhe 32, 64297 Darmstadt | www.marienhoehe.de

Freie Christliche Schule Sabine Ball Darmstadt



Okt
24.

Am 24.10 um 11 Uhr (bitte anmelden) können Eltern und Kinder (bitte nur eine Begleitperson pro Kind), die in der Grundschule schnuppern möchten, den Unterricht der Klassen 1 bis 3 besuchen. Im Anschluss erfahren die Eltern von Grundschulleiterin Beatrix Akeliwira alles Wichtige über den Schulalltag.

Während dieser Zeit dürfen die Kinder unsere Grundschulbetreuung besuchen. Für Schüler, die sich für den Realschul- und/oder Gymnasialzweig interessieren, besteht die Möglichkeit, in kleinen Gruppen den Schulalltag der Klassen 5 und 6 mitzuerleben. Parallel dazu findet für die Eltern eine Infoveranstaltung in der Turnhalle statt. Zum Abschluss gibt es dann Gelegenheit, gemeinsam Schulgebäude und Außengelände zu erkunden. Vom Grundschulpausenbereich über das Sportfeld, den Pausenbereich für die älteren Schüler, den Schulwald und Schulgarten (die „Ackerdemie“) bis zum Niedrigseilgarten – hier gibt es ganz viel zu entdecken.



* Hilpertstraße 26, 64295 Darmstadt, www.sabine-ball-schule.de

Pädagogische Akademie am Elisabethenstift (PAE) Darmstadt

Berufsfachschule mit Ausbildungsgängen (Sozialassistent/in, Erzieher/in) und beruflichem Gymnasium Gesundheit & Soziales, Einblick in Schulkultur und Organisationsstruktur.



Nov
28.

Infotag: Am Samstag, den 28. November, öffnet die Pädagogische Akademie Elisabethenstift (PAE) ihre Türen für alle Interessierten. Von 10 bis 14 Uhr haben Besucherinnen und Besucher die Gelegenheit, die vielfältigen Bildungsangebote kennenzulernen: Sozialassistenten- und Erzieher-Ausbildung und berufliches Gymnasium, Fachrichtung Gesundheit und Soziales. Das Team der PAE freut sich darauf, Einblicke in den (pädagogischen) Alltag zu geben, Fragen zu beantworten und mit Gästen ins Gespräch zu kommen. Ob Nachbarschaft, Eltern, zukünftige Auszubildende, potentielle Schüler oder Bildungspartner – alle sind herzlich eingeladen, sich vor Ort ein Bild von der Arbeit und den Möglichkeiten an der PAE zu machen.



* Stiftstraße 41, 64283 Darmstadt, www.pae-elisabethenstift.de

Edith-Stein-Schule (ESS) Darmstadt



Die Edith-Stein-Schule ist ein staatlich anerkanntes fünfzügiges Gymnasium in Darmstadt mit rund 1.200 Schülerinnen und Schülern sowie 110 Lehrkräften und Mitarbeitenden. Im Mittelpunkt steht das Kind mit seiner individuellen Persönlichkeit. Das Miteinander der christlichen Erziehungsgemeinschaft ist geprägt von Respekt, Achtsamkeit und Zugewandtheit. Neben der Vermittlung christlicher Werte bietet die Schule ein vielfältiges, über das Übliche hinausgehendes Bildungsangebot.

Besondere Aufmerksamkeit gilt dem Übergang von der Grundschule. Eine Einführungswoche mit der Klassenleitung, das Angleichen unterschiedlicher Lernvoraussetzungen, zunächst unbenotete Klassenarbeiten in den Hauptfächern sowie eine Kennenlernfahrt erleichtern den Start. Die Jahrgänge 5 und 6 verfügen zudem über ein eigenes Unterrichtsgebäude und einen separaten Pausenbereich. Unterstützung bieten neben den Lehrkräften das Pastoralteam und eine Schulpsychologin. Auch Eltern können sich über Themenelternabende informieren und das Schulleben beispielsweise im Schulbeirat oder in der Präventionsgruppe aktiv mitgestalten.

Infotag: Am Samstag, 28. November öffnet die ESS von 9 bis 13 Uhr dmit Informationsvortrag, Führungen und Vorstellung aller Angebote. Der Infotag wird am Montag, 30. November 2026, 19.30 Uhr und 18. Januar 2027, 19.30 Uhr wiederholt.

* Seekatzstraße 18–22, 64283 Darmstadt, www.iag.ess-darmstadt.de

Freie Montessori Schule Darmstadt



Selbstständig lernen. Im eigenen Tempo wachsen. Verantwortung übernehmen. Kinder und Jugendliche von Klasse 1 bis 10 lernen in altersgemischten Gruppen miteinander und voneinander.

Mit Montessori-Materialien entdecken sie Zusammenhänge selbst, entfalten eigene Stärken und gestalten ihren Lernweg aktiv. Lernbegleiter und -innen unterstützen sie dabei und geben Orientierung, wo sie gebraucht wird. So entsteht Raum für Neugier, Eigeninitiative und Freude am Lernen.

Tag der offenen Tür: Am 7. November kann in der Zeit von 11 bis 15 Uhr die Schule besucht werden. Familien können Lernräume und Materialien kennenlernen, Angebote ausprobieren und mit Schüler:innen, Lernbegleiter:innen, Eltern und Schulleitung ins Gespräch kommen.

* Berliner Allee 5, 64295 Darmstadt, montessori-darmstadt.de



Edith-Stein-Schule Darmstadt

Staatlich anerkanntes
katholisches Gymnasium

Tag der offenen Tür
Samstag, 28.11.2026
9:00 – 13:00 Uhr

Terminvereinbarung für ein
Aufnahmegespräch
06151-964896 (ab 30.11.)

Alles Wissenswerte finden Sie unter
www.iag.ess-darmstadt.de

VERGANGENHEIT TRIFFT ZUKUNFT

40

Jahre FCS

INFOABENDE

Freie
Comenius
Schule

montags

02.11.

Fokus: Pädagogik

20 Uhr

16.11.

Elternmitarbeit

SEIT 40 JAHREN – ANDERS LERNEN.

Herzliche Einladung, die FCS vor Ort persönlich kennenzulernen!

Freie Comenius Schule Jägertorstr. 179b, 64289 Darmstadt, www.fcs-da.de

fcs-da.de/
infotage

Gestaltung: Atelier Lowentor

HERBSTFERIEN ! HIER GEHT NOCH WAS!

Vom 5. bis 16. Oktober sind in Hessen Herbstferien. Noch nichts vor? Ob Sport, Kunst, Natur, Experimente oder eine Ferienfreizeit mit Übernachtung – in Darmstadt und Umgebung gibt es

noch einiges zu erleben. Bei Redaktionsschluss waren Anmeldungen noch möglich bzw. Plätze verfügbar. Da sich das kurzfristig ändern kann, heißt es: schnell sein!

CAMPUS UNI I – FERIENFREIZEIT IM ODENWALD

Lindenfels | 6 - 14 Jahre | 5. - 10. Oktober

Gemeinschaft erleben, draußen unterwegs sein und eine ganze Ferienwoche ohne Eltern verbringen: Die Wissenschaftsstadt Darmstadt bietet im Albert-Schweitzer-Haus in Lindenfels eine Ferienfreizeit für Kinder und Jugendliche an.



Campus Uni II – die zweite Ferienwoche

Lindenfels | 6 - 14 Jahre | 12. - 17. Oktober

Auch für die zweite Herbstferienwoche gibt es noch Plätze bei der Freizeit im Albert-Schweitzer-Haus. Das Haus liegt mitten im Odenwald und bietet viel Raum für gemeinsame Spiele, Naturerlebnisse und Ferienabenteuer. Darmstädter Kinder werden bei der Anmeldung bevorzugt. Zum Redaktionsschluss wurden ausdrücklich noch Plätze als verfügbar ausgewiesen.

→ Preis je Woche 160 Euro
Anmeldung unter freizeiten@darmstadt.de



AUF IN DIE ZAUBERSCHULE!

Darmstadt-Arheilgen | 6 - 10 Jahre | 5. - 9. Oktober

Zauberumhang nicht vergessen: Bei den Herbstferienspielen in Heilig Geist wartet eine Woche voller Spiele, Kreativangebote und magischer Abenteuer. Betreut wird von 8.30 bis 16 Uhr, maximal 30 Kinder können teilnehmen.



→ Kosten inklusive Verpflegung:
100 Euro, für KJG- und DPSG-Mitglieder
95 Euro. Anmeldeschluss ist der 28. September |
mail@bdkj-darmstadt.de



WOLLIGES VERGNÜGEN AUF DEN STREUOBWIESEN

Darmstadt-Eberstadt | 6 - 14 Jahre | 5. - 9. Oktober

Bei den Tieren auf den Streuobstwiesen gibt es im Herbst viel zu tun. Die Schafe werden besucht, geknuddelt und bei Bedarf versorgt. Dazu wird mit viel Spaß gewerkelt und gebastelt.



Bunter Herbstspaß auf den Streuobstwiesen

Darmstadt-Eberstadt | 6 - 12 Jahre | 12. - 16. Oktober



In dieser Woche wird alles gesammelt, was der Herbst zu bieten hat: Blätter, Nüsse, Äpfel, Kastanien - und das bei Wind und Wetter. Daraus wird gebacken, gebastelt oder Saft gepresst.



Selbstverständlich werden die Schafe besucht!

→ Betreuung von 9 - 15 Uhr | Kosten je Woche 190 Euro |
Anmeldung: zentrum@streuobstwiesen-eberstadt.de

DRACHEN IM LANDESMUSEUM

Darmstadt | ab 8 Jahren | 13. - 16. Oktober



Naseheiß, der Museumsdrache, führt durch die Sonderausstellung „Drachen – Mythos und Wirklichkeit“. Danach wird selbst gestaltet: Spielzeugdrachen, Comic-Drachen und kleine Drachenfiguren entstehen im Workshop. Maximal 15 Kinder können teilnehmen.

→ 10 - 14 Uhr | Kosten: 135 Euro, ermäßigt 95 Euro
Info/Anmeldung: Hessisches Landesmuseum Darmstadt
Tel.: 06151 3601-0 | info@hlmd.de



NATUR & BEWEGUNG BEI WALDONI

Schulkinder bis 14 Jahre | 12. - 16.10.

Raus ins Grüne! Auf dem Waldoni-Gelände in den Eberstädter Streuobstwiesen wird gespielt, geschnitzt, gebastelt und die Natur erkundet. Auch Bogenschießen, Feuer machen und gemeinsames Kochen gehören zum Ferienprogramm. Geschwister erhalten 30 Euro Rabatt.



→ Anmeldung: Online-Anmeldeformular bei Circus Waldoni | Kosten: 210 € | verbindlich nach Bestätigung | Tel. 06151 6609930 | waldoni.de



MIT DER KAMERA AUF FOTOSAFARI

Kinder und Jugendliche | 7. oder 14.10. | 10 - 14 Uhr | 69 €



Wie gelingen richtig gute Tierfotos? Naturfotograf Reinhard Mink nimmt Kinder und Jugendliche im Zoo Vivarium mit auf Fotosafari. Teilweise geht es dafür sogar in die Tiergehege. Eine Profikamera ist nicht nötig – ein Smartphone mit guter Kamera reicht. Maximal vier Teilnehmer.

→ Anmeldung: Tel. 06151 1346900 oder zoo-vivarium@ darmstadt.de | Preis: 69 € inklusive Zoeeintritt | zoo-vivarium.de



BASKETBALLCAMP BEI DEN TORROS

Kinder und Jugendliche | 12. - 16.10. | 9 - 16 Uhr oder 9 - 13.30 Uhr



Dribbeln, passen, werfen und gemeinsam spielen: Beim Herbstcamp der Roßdorf Torros trainiert der Basketballnachwuchs mit den Jugendcoaches des Vereins. Das Camp kann ganz- oder halbtags besucht werden.

→ Preis: Gäste 200 € ganztags/170 € halbtags; Mitglieder 170 €/140 € | Anmeldung: Online-Anmeldeformular Kontakt: camp@rossdorf-torros.de | basketball-rossdorf.de



MIT DEN LILIEN INS FUSSBALLCAMP

6 - 14 Jahre | 5. - 8.10.



Die Fußballschule des SV Darmstadt 98 kommt zur FTG Pfungstadt. Auf dem Programm stehen täglich zwei Trainingseinheiten. Mittagessen, Getränke, Obst sowie eine Trainingsausrüstung mit Trikot, Hose und Stutzen gehören zum Camp-Paket.

→ Preis: 199 €, Vorzugspreis 189 €
Anmeldung: online über die Merck-Lilien-Fußballcamps
Kontakt: Tim Kuhl, Tel. 06151 97106-199
fussballcamps@sv98.de
Ort: FTG Pfungstadt, Dr.-Horst-Schmidt-Str. 16-18, Pfungstadt
Info: sv98.de → Junglilien → Merck-Lilien-Fußballcamps



FUSSBALLCAMP IN GRIESHEIM

6 - 15 Jahre | 13. - 16.10. | 10 - 15 Uhr

Vier Tage lang dreht sich im TuS-Sportpark alles um den Ball: Techniktraining, Spielformen und jede Menge Fußballspaß stehen beim ersten TuS-Fußballcamp auf dem Programm. Frühbetreuung ist ab 9.30 Uhr möglich. Camp-Shirt, Trinkflasche und Verpflegung sind inklusive.



→ Preis: 179 €, Geschwister 19 € Rabatt
Anmeldung: Online-Formular auf der Website
Info: TuS Griesheim, Tel. 06155 61819, verwaltung@tusgriesheim.de | tusgriesheim.de



HANDBALL-HERBSTCAMP IN GRIESHEIM

Jahrgänge 2014–2020 | 12. - 16.10.

Passen, fangen, werfen, prellen – und natürlich spielen! Beim Herbstcamp des TuS Griesheim stehen täglich zwei Trainingseinheiten auf dem Programm. Mittagessen und Getränke sind inklusive. Praktisch: Es müssen nicht alle fünf Tage gebucht werden.



→ Preis: 25 € pro Tag, Mindestbuchung drei Tage; Handball optional +10 € | Anmeldung: Online-Formular auf der Website | Info: TuS Griesheim, Tel. 06155 61819





OH, DU SCHÖNER HERBST

Der Herbst zeigt viele Gesichter: An manchen Tagen präsentiert er sich sonnig und mild, an anderen kühl und verregnet. Es gibt viele Aktivitäten, die sich bei allen Herbstwetterlagen gut eignen, um trockene und auch nasse Tage abwechslungsreich zu gestalten.

Sonnige Herbsttage locken nach draußen

Die Luft wird allmählich kühler, die Sonne steht tiefer und bringt das bunte Laub besonders intensiv zum Leuchten: Ab September macht sich der Herbst immer deutlicher bemerkbar. Birgit Heck aus der Unternehmenskommunikation von WetterOnline erläutert: „Im Herbst wendet sich die nördliche Erdhalbkugel immer mehr von der Sonne ab. Die Strahlen der Sonne treffen dann zunehmend flacher auf die Erde und wärmen nicht mehr so stark. Doch gerade zu Herbstbeginn ist es oftmals noch angenehm warm. Unser Tipp: Raus ins Freie, bevor die nassen Tage beginnen und die Temperaturen in den einstelligen Bereich fallen.“

Stadtbummel, Waldtour und andere Ausflüge

Bevor der Winter Einzug hält, lohnt es sich, noch einmal reichlich frische Luft und gute Stimmung zu tanken. Kein Wunder also, dass es viele Menschen an freundlichen Herbsttagen nach draußen zieht. Auch ein Ausflug in die Stadt macht jetzt wieder mehr Freude: Die Temperaturen sind niedriger und Straßen, Plätze und Hausfassaden strahlen nicht mehr die Hitze des Sommers ab. Naturfreunde können bei einem längeren Spaziergang durch den farbenprächtigen Herbstwald abschalten, Kastanien sammeln oder bei einer Wanderung entlang von Wiesen und Feldern die Jahreszeit genießen.

Fit im Herbst: auf zur Pilzsuche

Auch zum Pilzesammeln bieten sich trockene Herbsttage hervorragend an. Zahlreiche bekannte Arten wie Pfifferlinge oder Steinpilze wachsen zwar schon während der Sommermonate, können aber noch weit bis in den Herbst hinein gefunden werden. Gute Chancen bestehen vor allem in sandigen, bewaldeten Gegenden rund um größere Bäume. Die Suche verbindet Naturerlebnis und Bewegung: Pilzsammler sind an der frischen Luft unterwegs, schulen auf unebenen Waldwegen ihr Gleichgewicht und halten durch das wiederholte Bücken und Aufrichten auch ihre Wirbelsäule beweglich. Darüber hinaus können Pilze einen wertvollen Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung leisten. Wichtig ist allerdings eine gute Artenkenntnis. Wer sich bei einem Fund nicht sicher ist, sollte den unbekannten Pilz besser stehen lassen.

Wenn die kalte Jahreszeit näher rückt

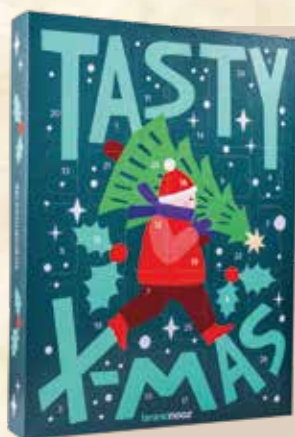
Spätestens im November verabschiedet sich der goldene Herbst und graue, feuchte und kalte Tage bestimmen zunehmend das Wetter. Gut, wenn zuvor bei Sonnenschein Kastanien, Tannenzapfen und farbenfrohe Blätter gesammelt wurden. Bei Regen lässt sich daraus am heimischen Küchentisch allerhand gestalten: kleine Figuren, herbstliche Dekorationen oder vielleicht sogar schon die ersten selbst gemachten Schmuckstücke für die bevorstehende Weihnachtszeit.

Advent ... Advent

Noch ist ein wenig Zeit, bis das erste Türchen vom Adventskalender geöffnet wird. Wir freuen uns, dass wir in diesem Jahr vier megagroße Familien-XXL-Adventskalender mit unterschiedlichen Mottos von brandnooz vorstellen dürfen.

Jeder Kalender hat ein beachtliches Format: 60 x 80 Zentimeter. Groß und bunt steht er prächtig da und die Kids freuen sich, jeden Tag (auch an den zwei Weihnachtsfeiertagen) eines der 26 Türchen zu öffnen.

Wir freuen uns, dass wir jeweils eines der vorgestellten Exemplare an die Leserinnen und Leser aus dem fratz-Verbreitungsgebiet verlosen können.



XXL Classic Adventskalender

Der klassische Adventskalender begleitet mit 24 + 2 Türchen voller Snacks, Drinks und Kochzutaten durch die schönste Zeit des Jahres. Jeden Morgen wartet ein neues Highlight darauf, entdeckt und gemeinsam genossen zu werden. Kann Alkohol enthalten

Erhältlich für 54,99 €



XXL Wellness Adventskalender

Zwischen Plätzchen backen, Geschenke besorgen und Weihnachtsstress darf eines nicht fehlen: Zeit für dich. Hinter den Türchen stecken 24 + 2 liebevoll ausgewählte Beauty-, Food- und Wohlfühlprodukte, die jeden Tag einen kleinen Moment zum Abschalten schenken.

Erhältlich für 56,99 €



XXL Kindheitstraum Adventskalender

Früher war der Dezember pure Magie. Jeden Morgen ans Türchen, die Vorfreude kaum auszuhalten – dieses Gefühl bringt der Kindheitstraum Adventskalender zurück mit Überraschungen, die dein inneres Kind zum Strahlen bringen. Weil Advent auch für Erwachsene das Beste des Jahres sein kann.

Erhältlich für 54,99 €



XXL Candy & Snack Adventskalender

Von den USA über UK bis nach Asien – dieser Kalender steckt voller Leckereien, die man in den deutschen Supermärkten kaum oder gar nicht findet. Süß, salzig, chewy oder knusprig: Hinter jedem Türchen wartet eine neue Entdeckung. Einmal um die Welt snacken, was kann es schöneres geben?

Erhältlich für 67,99 €

Alle XXL Adventskalender

sind jetzt schon bestellbar bei brandnooz und werden ab voraussichtlich Oktober ausgeliefert. Schnell sein lohnt sich, die Kalender sind sehr begehrt!



Wir verlosen jeweils ein Exemplar!

Wer sein Glück versuchen möchte, schreibt einfach eine Mail an win@fratz-magazin.de, im Betreff den Namen des XXL-Adventskalenders. Bitte die vollständigen Kontaktdaten mit angeben, damit der Gewinn auch zugestellt werden kann. Teilnehmer müssen im fratz-Verbreitungsgebiet wohnen. Einsendeschluss ist der 15. November 2026, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Glück!

Wer bis zum 15.11. von uns keine Gewinn-Nachricht erhalten hat, hat dann noch immer die Chance, einen der riesigen Kalender zu bestellen!

ENTSPANNT UND GESUND IM FAMILIENALLTAG

Ein Beitrag von Anke Hélène



Morgens, kurz bevor alle aus dem Haus müssen: schnell einen Apfel schneiden, ein paar Gurkenscheiben dazu und eine Scheibe Brot belegen. Vielleicht finden sich im Kühlschrank noch ein paar Beeren – perfekt. Schließlich soll das Kind in Kita oder Schule gut versorgt sein. Am Nachmittag kommt die Brotdose zurück. Das Brot: angeknabbert. Die Gurke: unberührt. Der Apfel: inzwischen braun. Dafür berichtet das Kind begeistert, dass der beste Freund seine Kekse geteilt hat. Ganz normaler Familienalltag.



Kaum ein Thema ist mit so vielen guten Vorsätzen verbunden wie die Ernährung der eigenen Kinder. Wir Eltern möchten, dass unsere Kinder gesund groß werden, ausreichend Nährstoffe bekommen, verschiedene Lebensmittel kennenlernen und möglichst oft zu Obst und Gemüse greifen. Gleichzeitig haben unsere Kinder ziemlich genaue Vorstellungen davon, was sie essen möchten – und vor allem davon, was nicht. Gestern waren Erbsen noch hoch im Kurs, heute sind sie „bäh“. Die Soße darf die Nudeln nicht berühren und wehe, auf der Pizza ist etwas Grünes zu erkennen!

Wie also gelingt gesunde Kinderernährung, ohne dass jeden Tag diskutiert werden muss? Wie geht man mit Gemüseverweigerern um? Und wie viel Süßes ist noch in Ordnung?

Die Darmstädterin Alicia Metz-Kleine beschäftigt sich als Ernährungscoachin und Autorin mit Familienernährung und kennt nicht nur die Theorie, sondern als zweifache Mutter auch die Realität am Familientisch. Ihr Rat beginnt ausgerechnet damit, nicht zu genau hinzuschauen – zumindest nicht auf den einzelnen Teller.

NICHT JEDE MAHLZEIT MUSS PERFEKT SEIN

Das Abendessen besteht aus trockenen Nudeln – schon wieder. Kein Gemüse und natürlich keine Soße. Für Eltern, die sich Gedanken über eine ausgewogene Ernährung machen, kann so ein Teller erstaunlich viel Stress auslösen.

Dabei lohnt es sich, den Blick zu weiten: „Es ist wichtig, statt auf eine einzelne Mahlzeit auf das große Ganze zu schauen“, rät Metz-Kleine. Ein Gericht eigne sich nicht dazu, die Ernährung eines Kindes zu bewerten: „Unser Körper ist einfach superkomplex und auch der bewertet nicht nur diese eine Mahlzeit und hat dann sofort Nährstoffmangel, weil die Mahlzeit mal nicht ausgewogen war.“

Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) weist bei ihren allgemeinen Ernährungsempfehlungen darauf hin: Wird die ideale Zusammenstellung an einem einzelnen Tag nicht erreicht, ist das kein Problem – entscheidend ist die Wochenbilanz.

Natürlich brauchen Kinder im Wachstum ausreichend Energie und Nährstoffe. Eine vielfältige Lebensmittelauswahl bildet dafür eine gute Basis. Laut Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) können sich Kinder und Jugendliche bei Lebensmittelauswahl und groben Mengenverhältnissen an der Ernährungspyramide orientieren: Auf den Speiseplan gehören vor allem pflanzliche Lebensmittel wie Obst und Gemüse, Getreideprodukte – möglichst häufig in der Vollkornvariante – sowie Hülsenfrüchte und Kartoffeln. Hinzu kommen je nach Ernährungsweise Milch und Milchprodukte beziehungsweise geeignete Alternativen sowie Fleisch, Fisch und Eier in angemessenen Mengen. Süßes, Salziges und stark fettreiche Lebensmittel sollten nur einen kleinen Teil der Ernährung ausmachen. Wasser ist der ideale Durstlöscher.

Gerade bei jüngeren Kindern unterschätzen Erwachsene leicht, was über den Tag zusammenkommt, erklärt Metz-Kleine. Ein Stück Apfel hier, ein paar Karottensticks dort, vielleicht Nüsse oder ein Joghurt am Nachmittag: Wer nur auf das Abendessen schaut, übersieht schnell einen beträchtlichen Teil dessen, was das Kind gegessen hat. Auch Portionsgrößen werden aus Erwachsenenperspektive häufig falsch eingeschätzt.

Wer unsicher ist, kann deshalb statt eines einzelnen Tellers einmal mehrere Tage oder eine ganze Woche betrachten – inklusive Snacks und Mahlzeiten in Kita, Hort oder Schule. „Selbst wenn abends nur die Nudeln gegessen werden, heißt das nicht, dass dann der ganze Tag nährstofftechnisch schlecht war“, sagt Metz-Kleine.

Das kann auch die Stimmung am Familientisch entspannen: Wer innerlich denkt, „Mein Kind muss doch noch etwas Vernünftiges essen“, sagt schnell Sätze wie: „Probier wenigstens einmal“ oder „Du hast ja fast nichts gegessen“. Selbst wenn Eltern eigentlich keinen Druck machen möchten, geraten sie so schnell ins Bewerten.

„Müssen finde ich nie gut bei Essen“, sagt Metz-Kleine. Selbst der berühmte Probierbissen könne für ein Kind, das sich mit Neuem schwertut, bereits eine große Hürde sein. „Deswegen würde ich immer sagen: Man muss nicht mal probieren.“

LEBENSMITTEL MIT ALLEN SINNEN KENNENLERNEN

Lebensmittel zu sehen, zu riechen, anzufassen oder zunächst nur auf dem Teller zu dulden, gehört bereits zum Kennenlernen. Vor allem aber braucht Geschmack Zeit. „Es kann bis zu 15 Anläufe brauchen, bevor ein Kind ein neues Lebensmittel überhaupt probiert“, so Metz-Kleine. Der Brokkoli darf also wiederkommen. Und wieder. Ohne dass sein Erscheinen jedes Mal kommentiert oder über ihn verhandelt wird.



Fotos: Alicia Metz



Alicia Metz-Kleine hat ein eigenes Familienritual, um die Neugier ihrer Kinder zu fördern: den „Entdeckereinkauf“. Gemeinsam wird beim Einkaufen ein Lebensmittel ausgesucht, das man noch nie gegessen hat. Das kann eine exotische Frucht sein, ein unbekanntes Gemüse oder für Kinder auch einfach ein Pilz, erzählt sie. Wichtig ist ihr, dass die Erwachsenen mitmachen. Denn während wir von Kindern ständig erwarten, unbekannte Lebensmittel zu kosten, essen wir selbst nicht selten Woche für Woche dasselbe: „Wir sitzen oft morgens am Frühstückstisch und essen Tag für Tag das gleiche Käsebrot mit Tomate – und wollen aber, dass unser Kind neue Sachen probiert.“

Und manchmal braucht es gar nicht die Eltern: Die Freundin liebt plötzlich Oliven? Im Kindergarten essen alle Rote-Bete-Salat? Auf einmal landet etwas im Mund, das zu Hause immer abgelehnt wurde. „Bei Kindern, die grundsätzlich gesund sind und grundsätzlich normal essen, muss man sich in den meisten Fällen keine Sorgen machen, auch wenn sie mal eine schwierige Phase haben“, sagt Metz-Kleine. Bei Allergien, Unverträglichkeiten, Vorerkrankungen oder besonderen Ernährungsweisen sollte die Nährstoffversorgung dagegen individuell betrachtet werden.

AUS DER TRICKKISTE: GEMÜSE VERSTECKEN

Bleibt die Frage nach einem beliebten Elterntrick: Wenn das Kind Brokkoli partout ablehnt, warum ihn nicht einfach in die Tomatensoße pürieren? Grundsätzlich spricht nichts dagegen, Gemüse in einer Soße zu verstecken – heimliches Untermogeln hat für Metz-Kleine aber einen Nachteil: Das Kind lerne dabei nicht, dass ihm Brokkoli in dieser Form vielleicht sogar schmeckt.

Metz-Kleine würde deshalb offen damit umgehen, dass in der Soße püriertes Gemüse steckt – und das Kind raten lassen, was genau drinnen ist. So kann der Aha-Moment entstehen: Brokkoli war Teil der Soße – aber sie hat mir trotzdem geschmeckt. „Sonst hat man zwar die Nährstoffe im Kind, aber es wird sich langfristig halt nichts ändern“, sagt sie.

Wenn Zeit ist, dürfen Kinder auch selbst ran: Schon Jüngere können Gemüse waschen, Teig kneten oder mit einem kindersicheren Messer schneiden. Und selbstgemacht schmeckt doch immer am besten, das merken schon die Kleinsten.



REZEPTE

von Alica Metz-Kleine



SCHNELLES FAMILIENBROT

500 g Mehl (ich nehme meist halb Dinkelvollkornmehl + halb helles Dinkelmehl)

1 Würfel frische Hefe

400 ml lauwarmes Wasser

1 Prise Salz + z. B. Nüsse, Saaten, Leinsamen, geriebene Karotte, Zucchini oder Apfel, Sesam, Haferflocken etc...

Mehl mit Hefe und Wasser mischen, kurz stehen lassen. Gut verrühren. Salz und andere Zutaten dazugeben, gut vermengen und abgedeckt etwas gehen lassen. Eine Kastenform fetten und den Teig reinfüllen, wieder kurz stehen lassen. Bei 180 Grad ca. 50–55 Minuten backen.

„Gelingt immer und schafft man sogar an ganz vollen, verrückten Tagen und hat dann für die nächsten Tage leckeres Brot für die Brotbox. Wenn das Kind helfen darf, kann es am nächsten Tag sogar sagen, dass es sein Pausenbrot selbst gebacken hat.“

Mal was anderes in der Brotbox:

OFENTORTILLA

400 g Kartoffeln schälen und grob reiben.

1 Zwiebel und **1 Knoblauchzehe** schälen, würfeln und in etwas Olivenöl andünsten.

Die Kartoffeln dazugeben, noch etwas mehr Olivenöl und alles unter Rühren ein paar Minuten braten. Dann Gemüse eurer Wahl dazugeben z. B. frischen Spinat, Erbsen, Tomaten, Zucchini... oder wie auf dem Foto: Mais. Noch ein paar Minuten braten.

Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

In der Zwischenzeit 10 Eier in eine Schüssel geben und verquirlen.

Die Masse aus der Pfanne zu den Eiern geben und alles vermengen.

Dann in eine ofenfeste Form geben. Entweder die Form fetten oder Backpapier reinlegen. Bei 180 Grad ca. 10–15 Minuten backen, bis die Tortilla gestockt ist und oben leicht bräunlich.

Schmeckt kalt und warm und man kann sie super in die Brotbox packen.



DIE BROTDOSENFRAGE

Im Internet wird die Frage nach der perfekten Brotdose für den Kita- oder Schultag oft mit Rohkost-Sternen, aufwändigen Obstspießen und selbst gebackenen Müsliriegeln beantwortet. Im echten Leben klingelt währenddessen der Wecker zu spät und wir sind froh, wenn wir es schaffen, ein Brot mit Käse zu belegen.

Eine gute Brotdose muss zum Glück weder Instagramtauglich sein noch jeden Tag neu erfunden werden. Wer seinem Kind von der ersten bis zur sechsten Klasse an nahezu jedem Schultag eine Brotdose mitgibt, packt in diesen Jahren rein rechnerisch mehr als 1.000 Boxen, sagt Metz-Kleine – und so viele perfekte Brotdosen könne niemand packen.

Statt Perfektion hilft ein einfacher Baukasten. Als Basis empfiehlt Metz-Kleine etwas, das Energie liefert und satt macht: zum Beispiel Brot, Pfannkuchen oder eine andere Kohlenhydratquelle. Dazu kommen Obst oder Gemüse. Eine Eiweißquelle wie Ei, Frischkäse oder Quark kann für länger anhaltende Sättigung sorgen. Je nach Ernährungsweise sind natürlich weitere Varianten möglich. Und dann darf es noch etwas geben, das Metz-Kleine als „besondere Kleinigkeit“ bezeichnet: etwas, über das sich das Kind beim Öffnen der Dose freut, „einfach für den Genuss“. Das könnten gefriergetrocknete Beeren oder Popcorn sein – und, wenn Kita oder Schule es erlauben, durchaus auch einmal eine kleine Süßigkeit.

„Wenn man die Brotdose so zusammenstellt, hat man schon super viel abgedeckt. Und natürlich ist es trotzdem auch okay, wenn an vielen Tagen einfach ein Brot mit Käse und Karottensticks drin ist“, findet Metz-Kleine. Und kommt der Apfel regelmäßig zurück, muss er deshalb nicht für immer aus der Box verschwinden. Nach einer Pause darf er wieder auftauchen – vielleicht anders geschnitten oder auf einem kleinen Zahnstocher-Obstspieß.

„Was bei Brotboxen und generell beim Essen mit Kindern toll ist, ist das Regenbogenprinzip“, findet Metz-Kleine. „Wie viele Farben schafft man zu essen?“ Gemeinsam kann die Familie schauen, wie viele natürliche Farben über den Tag zusammenkommen. So wird Essen nicht in „gut“ und „schlecht“ sortiert, sondern zur Entdeckungsreise.

SÜSSIGKEITEN: VERBIETEN, BEGRENZEN ODER EINFACH MACHEN LASSEN?



Zu Hause funktioniert das mit der ausgewogenen Ernährung vielleicht einigermaßen – und dann beginnt das Leben außerhalb der eigenen vier Wände: Kindergeburtstag, Schulfest, geschenkte Adventskalender, Ostern, Eis im Freibad, Omas Süßigkeitenschublade. Dass Kinder nie mit Süßigkeiten in Berührung kommen, ist

weder realistisch noch erstrebenswert. Bleibt die Frage, wie Familien möglichst entspannt damit umgehen können.

Metz-Kleine hält wenig von strikten Verboten. Diese könnten Süßigkeiten erst recht interessant machen. Spätestens wenn Kinder älter werden, bei Freunden essen oder eigenes Taschengeld haben, endet die elterliche Kontrolle ohnehin.

Die gegenteilige Strategie, Süßigkeiten vollständig freizugeben, hält sie allerdings ebenfalls nicht für eine Universallösung. Manche Kinder verlieren nach einer Weile tatsächlich das besondere Interesse daran und regulieren die Menge selbst. Andere würden weiteressen, bis ihnen schlecht wird. „Da muss man auch erst mal gucken: Was habe ich für ein Kind vor mir?“

Vieles lässt sich schon beim Einkauf regeln: Bestimmte Süßigkeiten oder süße Getränke müssen nicht ständig zu Hause verfügbar sein, ohne dass sie deshalb grundsätzlich verboten sind. Unterwegs oder beim gelegentlichen Einkauf darf sich das Kind trotzdem etwas aussuchen. Aber was nicht da ist, kann eben auch nicht gegessen werden.

Metz-Kleine rät außerdem davon ab, Lebensmittel mit den Etiketten „gesund“ und „ungesund“ zu versehen. Stattdessen können Eltern erklären, dass Lebensmittel unterschiedliche Dinge für unseren Körper leisten. Manche geben lange Energie, andere liefern bestimmte Nährstoffe – und Süßigkeiten? „Süßigkeiten machen glücklich“, sagt sie. Sie können Genuss bedeuten, und auch der gehört für Metz-Kleine zum Essen. Gleichzeitig können Eltern altersgerecht erklären, dass der Körper viele unterschiedliche Lebensmittel braucht.

Metz-Kleine achtet auch darauf, wie sie als Erwachsene über ihr eigenes Essen spricht. Sätze wie „Heute darf ich mir ein Eis gönnen, weil ich Sport gemacht habe“ hält sie für problematisch. Warum nicht einfach ein Eis essen, weil man Lust darauf hat, weil es lecker ist und zum Sommertag gehört? Kinder lernen schließlich nicht nur durch das, was Eltern ihnen auf den Teller legen. Sie lernen auch aus der Art, wie Erwachsene über Essen, Körper und Genuss sprechen.

GESUND ESSEN LERNEN BRAUCHT ZEIT

Abends steht das Familienessen auf dem Tisch. Das Kind schaut kurz hin und verkündet: „Ich habe keinen Hunger.“ Eltern können entscheiden, was sie einkaufen und anbieten, und Vielfalt ermöglichen. Wie hungrig ein Kind ist, können sie ihm jedoch nicht vorgeben. Gerade deshalb ist der Satz „Noch drei Löffel, dann bist du fertig“ weniger harmlos, als er klingt. Metz-Kleine erinnert daran, wie hartnäckig solche früh gelernten Regeln sein können: Manche Erwachsene könnten bis heute kaum Essen auf dem Teller zurücklassen, obwohl sie längst satt seien, weil ihnen als Kind immer gesagt wurde, sie müssten aufessen.

Gesunde Familienernährung bedeutet deshalb auch, Kindern zuzutrauen, Hunger und Sättigung wahrzunehmen – selbst wenn das manchmal heißt, auszuhalten, dass sie weniger essen, als wir Eltern erwarten.

Vielleicht ist das am Ende wichtiger als die Gurke oder der Apfel, die heute schon wieder unangetastet aus der Schule zurückkommen.

„ES IST GANZ WICHTIG, VERTRAUEN INS EIGENE KIND ZU HABEN UND AUF DAS KÖRPERGEFÜHL DES KINDES ZU HÖREN“,
findet Metz-Kleine.
Und noch etwas möchte sie Familien mitgeben:
„ESSEN UND ERNÄHRUNG UND ALLES DRUMHERUM DÜRFEN EINFACH SPASS MACHEN.“



Alicia Metz-Kleine ist freie Redakteurin, Social-Media-Managerin und Ernährungscoachin (IHK). Sie teilt viele Impulse, Ideen und Gedanken zu den Themen Familienernährung und Selbstfürsorge auf ihrem Instagram-Kanal und in diesem Jahr ist ihr erstes Buch erschienen: „Ich mag nur Nudeln ohne Soße!“ Ein liebevolles Bilderbuch, das Kinder stärkt, Eltern entlastet und echtes Mitmachen ermöglicht – ein Familientisch voller Neugier, Spaß und neuen Geschmäckern.

www.instagram.com/happyhealthyfoodcoaching

www.aliciametzkleine.de



Ernährung als Medizin

Gesundheit

beginnt auf dem Teller



**Darmstädter
Kinderkliniken**

Prinzessin Margaret

Dieburger Straße 31 | 64287 Darmstadt

Tel.: 06151 - 402 3020/3021

E-Mail: mail@kinderkliniken.de

Die richtige Ernährung kann Kindern dabei helfen, gesund groß zu werden. Als zertifizierte Ernährungsberaterin E-zert e.V. betreut Alina Schwiontek Familien in den Darmstädter Kinderkliniken.



Warum die Ernährung für die Kindergesundheit eine so große Rolle spielt, erklärt die dreifache Mutter hier im Gespräch.

Was Kinder heute essen, prägt ihre Gesundheit von morgen. Würden Sie dem zustimmen?

Ja, die Weichen für das Leben werden früh gestellt. Die ersten 1000 Tage im Leben eines Kindes sind schon ab der Zeugung für die Allergieprävention und die Geschmacksprägung wichtig. Sie entscheiden, was die Kinder später mögen oder ablehnen. Eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Gemüse hilft, länger gesund zu bleiben und vielen Erkrankungen vorzubeugen. Kinder, die früh mit vielen Nahrungsmitteln in Kontakt kommen, akzeptieren sie besser und zeigen ein ausgewogeneres Essverhalten.

Warum ist das im Kindesalter so entscheidend und wie kann man das unterstützen?

Kinder, die von Anfang an zu Hause viel Gemüse, Vollkornprodukte und wenig verarbeitete Nahrungsmittel bekommen, essen als „Große“ mehr davon. Gewohnheiten bei den Mahlzeiten helfen, eine gute Hunger- und Sättigungsregulation zu erlernen. Kinder sollten erkennen können: Habe ich Hunger, bin ich satt oder ist es nur Appetit? Sie müssen lernen, auf ihren Körper zu hören und schmecken erlernen. Der Schlüssel sind die Eltern und Geschwister als Vorbilder. Wichtig ist das gemeinsame Essen am Tisch ohne Ablenkung: kein Fernsehen, kein Tablet, kein Handy, kein Spielzeug. Schöne Tischgespräche in der Familie helfen.

Welche Rolle spielt Ernährung bei der Entstehung und Vorbeugung von Allergien?

Neben Ernährung spielen viele Dinge eine Rolle: die Genetik etwa, der Wohnort oder auch die Tatsache, ob die Geburt ein Kaiserschnitt war oder nicht. Wir wissen aber, dass Muttermilch eine wichtige Grundlage bei der Vor-

beugung von Allergien ist. Das Immunsystem sollte früh mit Allergenen in Kontakt kommen, um zu lernen, dass die harmlosen Stoffe nicht „böse“ sind. Beikost sollte deswegen zwischen dem 5. und 7. Monat eingeführt werden. Zu diesem Zeitpunkt sind die Kinder sehr offen für Neues. Auch hier ist es wichtig, dass es viele verschiedene Lebensmittel gibt.

Was sagen Sie zum Thema Milch?

Die Kuhmilch im Abendbrei (mit etwa 6 Monaten) ist ein wichtiger Bestandteil. Am besten ist eine frische, traditionell hergestellte, nicht homogenisierte Bio-Heumilch mit hohem Fettgehalt. Je niedriger der Verarbeitungsgrad ist und je weniger Zusätze in Produkten sind, desto besser sind sie für die Gesundheit.

Welche Irrtümer begegnen Ihnen im Arbeitsalltag?

Ich treffe immer wieder Eltern, die ihre Kinder zuckerfrei erziehen wollen – ohne Industriezucker. Trotzdem bieten sie ihren Kindern Produkte mit Fruchtzucker an. Hier muss man leider sagen: Zucker ist Zucker – egal, ob aus der Zuckerrübe, aus Agaven oder aus getrockneten Früchten. Ich finde, man sollte Kindern im Laufe ihres Lebens eher den gesunden Umgang mit Zucker beibringen. Verzicht oder Verbote bringen wenig.

Mit welchen Beschwerden kommen Familien in die Kinderkliniken?

In meiner Beratung sehe ich häufig Kinder, die ein ungünstiges Essverhalten und dadurch Verdauungsprobleme haben. Hier lege ich zunächst ein Ernährungsprotokoll an und zeige dann Alternativen auf. Manchmal braucht es keine Pillen, sondern nur eine

kleine Veränderung beim Essen oder im Alltagsablauf. Auch Kinder mit schweren Nahrungsmittelallergien sind mein täglicher Begleiter. Viele müssen eine Diät für Milch, Eier, Weizen oder Nüsse einhalten. In Gesprächen mit den Eltern zeige ich, welche Alternativen eine gesunde und altersadäquate Nährstoffversorgung sichern. Ich versuche den Eltern die Ängste zu nehmen: Die Lebensqualität der betroffenen Kinder muss nicht leiden. Wir wollen Diäten bei Kindern nur so lange wie nötig einhalten. Sobald es die Allergiewerte zulassen, versuchen wir, die Lebensmittel wieder in den Alltag einzuführen. Das testen wir im klinischen Setting im Rahmen einer oralen Nahrungsmittelprovokation. Hier erhalten die Kinder das Allergen unter ärztlicher Aufsicht. Wir beobachten dann, ob eine Reaktion auftritt oder nicht.

Inwiefern kann Ernährung Krankheiten vorbeugen oder sogar behandeln?

Hier spielt das Mikrobiom im Darm eine wichtige Rolle. Es gehört zum Immunsystem. Der Begriff meint alle Bakterien, Viren, Pilze und andere Mikroben, die auf und in unserem Körper leben. Im Darm lebt aber die mit Abstand größte und vielfältigste Gemeinschaft von Mikroorganismen. Wichtiger als Darmsanierungen oder Probiotika durch Pillen bleibt aber die abwechslungsreiche Ernährung. Wir stärken unser Mikrobiom durch gute Ballaststoffe aus Gemüse; das sind die Präbiotika als kleine Helferlein.

Der Darm freut sich auch, wenn wir wenig verarbeitete, zuckerreduzierte Nahrung zu uns nehmen. Hier wird aktuell viel geforscht. Welche Bakterienstämme sind wichtig und welche helfen, Krankheiten vorzubeugen? Mit einem gesunden Mikrobiom und durch regelmäßige Mahlzeiten können wir chronischen Darmerkrankungen, Blähbäuchen, Verstopfungen und Bauchschmerzen vorbeugen.



MOOR FÜRS KLIMA.

Moore sind echte Klimahelden, denn sie speichern mehr CO₂ als alle Wälder der Erde zusammen. Darum renaturieren wir gemeinsam mit unserem Partner „Mission to Marsh“ für jede neue Kundin und jeden neuen Kunden¹ einen Quadratmeter Moor in Deutschland.

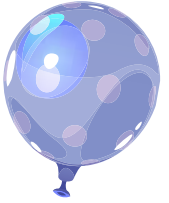
Weitere Infos zu unserem Moorschutzversprechen auf entega.de/moorschutzversprechen



¹Neukunde im Rahmen des Moorschutzversprechens ist jeder, der mindestens mit einer neuen Sparte (Strom, Gas, Telekommunikation) neu beliefert wird. Davon ausgenommen sind Strom- und Gas-Neukunden, die in der Grund- und Ersatzversorgung sind.



Wie schön, dass Du
geboren bist!



KINDER- GEBURTS- TAG FEIERN

Elternschonend!

Stell dir vor, der Geburtstag deines Kindes steht an und du hast damit überhaupt keinen Stress!



Ein Beitrag von Thea Wittmann

Toll soll die Feier werden

Selbstverständlich wünscht sich das Geburtstagskind etwas Großes, nie Dagewesenes, das ist doch klar. Vielleicht soll alles unter einem Motto stehen („Feuerwehr“), eine besondere Aktion stattfinden („Kletterpark“), der Tag soll wunderschön werden („so wie bei Jonas' Geburtstag“) und am liebsten nie enden - aus Elternsicht ist das eine schreckliche Vorstellung.

Ohne Perfektion und mit viel Spaß

Und da sind wir an einem entscheidenden Punkt. Macht es euch nicht so schwer. Lasst los und bleibt flexibel. Um einen schönen Tag zu erleben, muss ja längst nicht alles perfekt laufen. Wenn Kinder Spaß haben, ist die Party gelungen. Dein Geburtstagskind misst Glück an Freude, nicht an Perfektion.

Fassen wir zusammen: Es soll großartig werden, wenig Planung erfordern, nicht zu teuer sein und vor allem: Es soll euch möglichst wenig Stress bereiten. Klärt früh mit eurem Kind, was es erwartet und was sich davon realistisch erfüllen lässt. Ruft – wenn ihr das wollt – ein einfaches Motto aus. Stellt ein grobes Programm zusammen: Ankommen, Spiel, Essen, Highlight, Abholen. Das gibt Sicherheit und schützt vor Chaos.

Simple ist the new cool

„Einfach“ ist ein wichtiges Stichwort: unkomplizierte Spiele sind cool, zu viel Action ist gar nicht nötig. Der Alltag ist komplex genug, Reduktion und Klarheit sind eine Kunst. Ihr müsst weder bei Spielen, bei Bastelaktionen noch bei der Deko das Rad neu erfinden. Schließlich gibt es alles als fertige Sets. Ebenso sieht's bei den Einladungen aus. Wenn euch persönliche Einladungskarten zu aufwendig sind, nehmt fertige. Oder schreibt allen Eltern der Eingeladenen eine Messenger-Nachricht: „Wir feiern“ – dazu das „wann“, „wo“ und „wie lange“. „Sagt bitte Bescheid, ob ihr dabei sein könnt!“ Das war's.

So schön es auch ist, Geburtstage zu feiern, Freunde einzuladen, Geschenke zu bekommen und alles bunt zu dekorieren: Viele Eltern könnten auf die damit verbundene Organisation und den Erwartungsdruck gut verzichten. Genau genommen ist nicht der Geburtstag der Grund, sondern der Auftrag, etwas auf die Beine zu stellen, das seinesgleichen sucht. Immer wieder tauchen dieselben Fragen auf: Was machen wir nur? Wie viele Gäste sollen mitfeiern? Was gibt's zu essen?

Fünf Tipps für stressfreies Feiern

Gästeliste kurz halten



Am besten soll die ganze Klasse, die ganze Kitagruppe mitfeiern? Begrenzt die Anzahl der Gäste. Es ist anstrengend, allen gleichzeitig Aufmerksamkeit zu schenken, es wird laut, die Flut an Geschenken kann das Geburtstagskind schnell überfordern. Faustregel: Das Alter des Kindes bestimmt die Anzahl der Gäste, also neun Jahre, neun Freundinnen und Freunde. Wenn das partout nicht gelingt, zum Beispiel, weil das Kind außer den Freunden aus der Schule auch noch die aus dem Sportverein einladen möchte, überlegt, ob ihr zwei kleinere Feiern daraus machen wollt.

Dauer begrenzen

Kindergruppen entwickeln schnell eine Eigendynamik. Legt von vornherein ein Ende fest. Je nach Alter haben Kinder etwa zwei bis drei Stunden Energie und Ausdauer für eine Party.

Weniger ist mehr

Ihr müsst kein komplettes Programm für mehrere Stunden austüfteln. Zwischen Geschenkeauspacken, Kuchenessen und einem vorbereiteten Programmpunkt wie einer Bastelei sollte ausreichend Zeit für freies Spielen bleiben. Was wünscht sich euer Kind? Wozu hat es keine Lust? Überlegt euch gemeinsam eine schöne Aktion – das reicht aus.

Einfaches Essen, kindgerecht

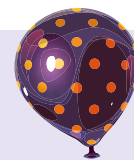
Macht euch keine zusätzliche Arbeit mit einer aufwendig gestalteten Torte. Ein einfacher Kuchen, Muffins, Obstspieße und was zum Knabbern: alles, was sich einfach mit den Fingern essen lässt, ist ideal. Halte auch das Abendessen schlicht, aber kindgerecht. Kinder lieben das, was sie kennen. Pommes, Minipizza oder Hotdog (vegetarisch oder mit Wurst) gehen immer!

Lasst euch unterstützen

Spielen, basteln, das Essen vorbereiten – je nach Gästezahl ist es hilfreich, nicht allein zu sein. Wenn du die Organisation der Sause auf zwei, drei Personen verteilen kannst, habt ihr alle weniger Stress. Vielleicht könnt ihr jemanden aus dem Freundeskreis oder der Familie dafür gewinnen?

Stressarme Geburtstags-Ideen

Klassisch & unaufgeregt



Dauer: 2-3 Stunden | **Gäste:** 3-5 Kinder | **Alter:** Kita-Alter

Die Gäste kommen an und können frei spielen. Wenn alle da sind, geht's ans Geschenke auspacken. Es gibt Kuchen und Muffins. Dann führt ihr gemeinsam zwei oder drei einfache gemeinsame Spiele durch: etwa eine kleine Schatzsuche, Stopptanz.

Stressfrei: Wenig Vorbereitung, klare Struktur, alles findet an einem Ort statt.

Bewegt & Draußen

Dauer: 2-3 Stunden | **Gäste:** 6-8 Kinder | **Alter:** Grundschul-Alter

Trefft euch im Park, auf dem Spielplatz oder einer Wiese. Zu Beginn baut ihr ein Picknick mit einfachem Fingerfood auf: Kekse, Knabberien, Obst und Getränke. Dann geht's weiter mit Bewegungs- oder Entdeckerspielen, etwa „Eierlauf“ oder „Gordischer Knoten“ oder Kim-Spiele, also Wahrnehmungsspiele, bei denen Hören, Sehen, Schmecken, Riechen und Tasten gefordert ist: mit verbundenen Augen etwas ertasten, Gummibärchenfarben schmecken. Nehmt Seifenblasen mit und lasst dem Toben, Fangen, Spielen seinen Lauf.

Stressfrei: Genug Platz, um sich auszutoben, kaum Aufräumen, einfache Verpflegung.

Organisiert & ausgelagert



Gäste: 6-10 Kinder | **Alter:** Grundschul-Alter

Besucht gemeinsam einen Kreativ-Workshop, ladet in den Indoor-spielplatz ein, bucht eine Kinderführung im Museum, geht ins Kino! Der Ablauf ist vom Anbieter klar vorgegeben, ihr habt mit der Organisation nichts zu tun.

Stressfrei: Diese Ideen sind mit Kosten für Eintritt oder Event verbunden, aber ihr müsst nichts planen, nichts aufräumen, nur begleiten. Auslagern schont die Nerven.

Der ultimative Stress-Spar-Tipp:

Verzichtet auf die klassischen Mitgebsel. Macht stattdessen ein gemeinsames Erinnerungsfoto mit verrückten Kopfbedeckungen und Accessoires.

ganzjährig
täglich
geöffnet

Der Wald ruft!

www.hessen-forst.de

Bild: N. Kappenstein

63456 Hanau
Klein-Auheim
Fasaneriestr. 106

HESSEN
Wildpark
Alte Fasanerie

Hessenwald-Hof Familie Eva und Thomas Lösch

Am Hessenwald 1, 64291 DA
Tel.: 06150-84593
www.hessenwaldhof.de

- Pädagogische Reiteinstiegskurse: **HIPPOLINI**
- Ferienkurse für Kindergarten- und Grundschulkinder
- Verschiedene **EVENTS**
- Kindergeburtstage mit Ponys
- Samstags **Ponyclub** für Grundschulkinder
- **Modell-Garten-Bahn** Vorführungen

Mehr Infos und Termine:
www.hessenwaldhof.de
loesch@hessenwaldhof.de

**Modell
Garten
Bahn**

Was machen wir denn nur am Geburtstag?

Ideen für Kinder im Kita-Alter (3-5 Jahre):

Easy Bastelstunde: Sucht euch eine einfache Bastelidee aus, z. B. Kronen bemalen.

Bewegungsparcours zuhause: Baut mit Kissen, Decken, Bällen einen Parcours zum Krabbeln und Turnen.

Snoozle-Time. Macht es euch kuschelig, lest eine kurze Geschichte vor. Danach dürfen alle frei spielen.

Alles, was rollt: Ladet zur Fahrzeug-Party sein. Alle können ihre Laufräder und Rutschautos mitbringen, mit Straßenkreide malt ihr euch eure Route auf einem unbefahrenen

Stück Straße oder im Hof auf.

Tierische Party: Besucht einen kleinen Bauernhof mit Hofladen oder einen Tierpark in der Nähe.

Pyjamaparty am Nachmittag: Alle kommen im Schlaf- oder Jogginganzug, bringen ihre Kuscheltiere mit, ihr könnt „Twister“ oder Pantomime spielen.

Disco-Fieber: Playlist an, Tücher raus! Los geht der wilde Tanz.

Ideen für Kinder im Grundschulalter (6-10 Jahre)

Heim-Kino: Film und Popcorn, mehr Zutaten braucht es nicht.

Schatzsuche: Nehmt fertige Sets oder denkt euch einfache Hinweise für eine kleine Rallye aus.

Kreativparty: T-Shirts bemalen, Armbänder basteln, Stempeln – dazu ist wenig Anleitung nötig.

Verkehrte Welt: Geburtstag einmal andersherum: Alle Kinder bringen eine kleine Aktivität mit, ein Spiel, einen Trick, einen Witz. Jeder hat einen kleinen Auftritt, wie bei einer Show.

Mini-Escape zuhause: Besorgt euch ein fertiges Spiel oder denkt euch 3 bis 5 Rätsel aus,

die die Kinder lösen müssen, um am Ende eine geheime Tür öffnen zu können. Das kann z.B. eine Schranktür sein, die mit einem Zahlenschloss verriegelt ist und zu einer Box mit Süßigkeiten führt.

Als Rätsel eignen sich Zahlenrätsel: „Zähle Gegenstände im Raum“ oder ein Puzzle (zerschnittenes Bild, auf dessen Rückseite die gesuchte Zahl steht, ein Suchauftrag („Finde den Hinweis unter dem Sofa!“ oder Logikspiele mit Formen und Farben („Was passt nicht dazu?“)

Gratis
in diesem
Heft!

Lecker für den Kindergarten oder Schule

Rohkost-Eule

Zutaten

- 2 Möhren
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 10 Mini-Tomaten
- 1 Gurke
- 1 Kohlrabi

Für den Rohkost-Dip:

- 100 g Creme Fraiche
- 100 g Naturjoghurt
- 1 Prise Salz
- 1 TL Schnittlauch

Zubereitung

Rühre zuerst den Dip für die Rohkost an: Mische dafür die Creme Fraiche mit Joghurt. Alternativ kannst du auch saure Sahne verwenden. Zum Würzen eine Prise Salz und frische Kräuter.

Schäle nun das Gemüse. Schneide es in dünne Sticks. Das geht gut mit dem Wellenschneider. Lege die Gemüsesticks wie auf dem Bild auf einem großen Brett zu einer Eule.

Fülle den Rohkost-Dip in 2 kleine Schälchen, lege eine Mini-Tomate als Pupille hinein und stelle die Schälchen als Augen auf den Rohkost Teller.

Noch mehr Rezepte gibt es hier:



FAMILIEN
KOST



Dos & Don'ts Kleinkindgeburtstage

- Alter des Kindes = Anzahl der Gäste
- Genug Zeit für freies Spiel und Toben einräumen
- auf Mitgebsel verzichten oder sinnvoll einbetten (z.B. Schatzsuche oder Bastelprodukt) oder statt Mitgebseltüte ein Erinnerungsfoto schießen
- Je einfacher die Spiele desto besser, wie etwa Reise nach Jerusalem, Topfschlagen
- Kind selbst einladen lassen
- Dauer der Feier fest vorgeben, zwei bis drei Stunden reichen völlig
- Geschenketipps geben oder für etwas Größeres zusammenlegen lassen
- Süßes nicht unbeaufsichtigt in Reichweite der Kinder stehen lassen
- Nicht zu viel Programm, nicht überfrachten
- Übersichtliches Buffet anbieten: ein Kuchen reicht meist völlig.
- Kinder nicht zu aufgeputscht übergeben. Besser: gemeinsamen Abschluss finden!

FAMILIENKOST



JENNY BÖHME IST

ERFOLGREICHE FOODBLOGGERIN

UND EHEMALIGE DARMSTÄDTERIN



Und genau das verbindet sie mit dem fratz Familienmagazin. Oft schon haben wir ihre schnellen, gesunden und familienfreundlichen Rezepte präsentiert. Die Mama von drei Kindern hat nun ein neues Kochbuch auf den Markt gebracht.

WAS KOCHTE ICH HEUTE? ALLEIN DIE FRAGE STRESST SCHON.

Und dann noch das: Der eine mag kein Gemüse, der andere isst kein Fleisch, und einer will am liebsten nur Nudeln. Man steht in der Küche und denkt: Ich kann doch jetzt nicht drei verschiedene Essen kochen. Kann man nicht. Muss man auch nicht.

In ihrem neuen Kochbuch „Das gibt's jetzt öfter“ hat Jenny Böhme 60 Rezepte veröffentlicht – viele davon neu, einige sind Familienkost-Klassiker. Die Gerichte sind einfach, alltagstauglich und vor allem gelingsicher. Zudem gibt es vier ausgewogene Wochenpläne zum Nachkochen, die die lästige Frage nach dem „Was koche ich heute“ in den Hintergrund drängt. Berücksichtigt werden die unterschiedlichen Esstypen am Tisch – der eine mehr Fleisch, der andere unbedingt Nudeln oder die Proteinverliebten. Sie verrät die Geheimnisse der guten Vorratshaltung, gibt clevere Gemüse-Hacks preis und schmuggelt unbemerkt Vitamine auf den Teller. Es gibt praktische Tipps, die das Kochen erleichtern und viel Zeit sparen.

FRATZ HAT EINEN BLICKS INS NEUE KOCHBUCH WERFEN DÜRFEN. HIER EINE KLEINE KOSTPROBE:



Frühstücks-Rezepte

- Quarkbrötchen mit Rosinen
- Overnight-Oats
- Protein-Pancakes
- Frühstücks-Bowls
- Omelett-Muffins
- Haferflocken-Skyr-Brot



Fertig in 30 Minuten

- Hack-Bällchen
- Gebratener Ananas-Reis
- Bandnudeln mit Lachs-Tomatensau
- Chili con Carne
- Brokkolischnitz
- Burger für alle
- Blumenkohl-Käse-Taler
- Kartoffelsuppe



Der Ofen übernimmt

- Ofenpfannkuchen
- Feta-Hack-Lasagne
- Hähnchenschenkel mit Kritharaki-Gemüse-Mix
- Ofengulasch mit Kartoffeln
- Spontan-Pizza
- Nudelaufbau
- Mediterranes Schlemmerfilet

WEITERE RUBRIKEN SIND DIE SCHNELLEN 20-MINUTEN REZEPTE ODER LECKERE DESSERTS



Wochenpläne

Außerordentlich praktisch und super entlastend für die Essensplanung sind die Wochenpläne. Sieben Rezepte und ein Backtipps hat Jenny exklusiv für das neue Buch entwickelt. Die ausgebildete Ernährungsberaterin lässt ihr fundiertes Wissen in ihre Rezepte einfließen, damit sie möglichst ausgewogen sind. Verbote tischt sie nicht auf. Ihr Motto: Alles ist erlaubt, in gesundem Maße.



Gewinnspiel

Und weil Jenny dem fratz Familienmagazin so verbunden ist, verlosen wir drei Kochbücher an die Leserinnen und Leser! Einfach eine Mail mit dem Stichwort „Kochbuch“ an win@fratz-magazin.de bis zum 15. November schreiben, Adresse und Kontaktdaten nicht vergessen und mit ein bisschen Glück, bald Jennys exklusive Rezepte nachkochen. Viel Glück!



DAS GIBT'S JETZT ÖFTER

192 Seiten, 60 Rezepte mit 110 Fotos, 29,95 Euro, bestellbar über www.familienkost.de

Cremen, Schminken, Stylen schon im Grundschulalter

Beauty and the Kid

VOM SCHNULLER GLEICH ZUM LIPPENSTIFT?

WENN DER SCHÖNHEITSDRUCK INS KINDERZIMMER EINZIEHT.

Ein Beitrag von Anke Breitmaier

Ein Samstagvormittag, irgendwo in einem deutschen Badezimmer. Vor dem Spiegel steht kein Teenager, sondern ein Mädchen mit Zahnlücke, das gerade erst den zweiten Schneidezahn verloren hat. In der Hand hält es einen Concealer-Stick, auf dem Waschbeckenrand liegt fein säuberlich aufgereiht eine kleine Sammlung aus Highlighter, Lipgloss und einem Fläschchen mit rosa Glitzer. Sorgfältig trägt das Mädchen den Concealer unter den Augen auf und verteilt mit einem speziellen Bürstchen Highlighter auf den noch kindlich runden Wangen. Mit dem Glätteisen bringt die Achtjährige ihre Haare danach in Form, bevor sie sich noch ein paar Tropfen von Mamas Chanel Coco Mademoiselle hinter die Ohren tupft.

Schminken in Zeiten von Beauty-Feeds und Filtern

Erstaunlich ist weniger das Schminken an sich. Das Alter und die Akribie, mit der sich manche Kinder heute zurechtmachen, sind es, die verwundern. Was vor zehn Jahren noch als Verkleiden mit Schminken durchging, ist heute oft eine Beautyroutine, die durch soziale Medien geprägt ist und nicht mehr viel mit Spielen zu tun hat. Denn oft geht es nicht mehr nur darum, etwas auszuprobieren, in verschiedene Rollen zu schlüpfen oder sich aus Spaß ein bisschen „anzumalen“. Immer jüngere Kinder greifen zu echten Kosmetikprodukten, die eigentlich für erwachsene Haut entwickelt wurden – nicht zum Spielen, sondern weil sie tatsächlich „schön“ aussehen möchten. Für Eltern wirft diese Entwicklung viele Fragen auf, auf die es selten einfache Antworten gibt.

Wann fangen Kinder heute an, sich zu schminken?

Studien und Marktbeobachtungen zeigen einen klaren Trend: Während sich Make-up früher meist erst ab der Pubertät etablierte, haben Drogeriemärkte und Kosmetikketten inzwischen eine beständig wachsende Käufergruppe zwischen acht und zwölf Jahren. Für dieses Phänomen hat sich der aus den USA stammende Begriff „Sephora Kids“ eingebürgert. Benannt ist er nach der international bekannten Parfümerie- und Kosmetikkette Sephora. Gemeint sind Grundschulkinder, die sich an Beauty-Trends in sozialen Medien orientieren und gezielt Seren, Anti-Aging-Cremes oder mehrstufige Hautpflegeroutinen verwenden, obwohl ihre junge Haut all das gar nicht braucht. In Deutschland könnten man „dm Kids“ daraus machen. Denn die Drogeriekette ist in der Altersgruppe hierzulande am beliebtesten, nicht zuletzt, weil es neben dem riesigen Angebot an Schminkprodukten etliche Probierstationen gibt.





Soziale Medien sind Vorbilder

Befeuert wird dieser Trend vor allem durch soziale Medien. TikTok und Instagram spülen Kindern schon lange vor dem eigentlichen Mindestalter der Plattformen Beauty-Content in die Timeline, oft über die Accounts älterer Geschwister, Freundinnen oder einfach weil das Smartphone der Eltern greifbar ist. Get-Ready-With-Me-Videos, in denen jüngere Content-Creator ihre zehnstufige Morgenroutine zeigen, erzeugen einen enormen Nachahmungsdruck. Dazu kommt ein verändertes Rollenbild: Schönheit und Selbstinszenierung werden nicht mehr nur als Vorbereitung auf besondere Anlässe verstanden, sondern als tägliche Praxis, die zur eigenen Identität gehört. Auffällig ist außerdem, dass sich der Trend längst nicht mehr auf Mädchen beschränkt. Auch Jungen greifen zunehmend zu Concealer, getönter Tagescreme oder Augenbrauengel, wenn auch bislang in deutlich kleinerem Umfang.

Kinderärzte und Dermatologen beobachten diese Entwicklung mit gemischten Gefühlen. Einerseits ist der spielerische Umgang mit Farbe, Textur und dem eigenen Aussehen Teil der kindlichen Entwicklung und per se nichts Bedenkliches. Andererseits sorgen sie sich um zwei Dinge: die Belastung empfindlicher Kinderhaut durch Wirkstoffe, die für sie gar nicht gedacht sind, und den psychologischen Druck, möglichst früh einem bestimmten Schönheitsideal zu entsprechen.

Wie sicher sind die Produkte wirklich?

Grundsätzlich unterliegt jedes in der EU verkaufte Kosmetikprodukt der Europäischen Kosmetikverordnung. Sie schreibt vor, welche Stoffe verboten oder nur in bestimmten Konzentrationen erlaubt sind, verlangt eine Sicherheitsbewertung durch eine verantwortliche Person und macht eine vollständige Liste aller Inhaltsstoffe in der sogenannten INCI-Liste zur Pflicht. Das klingt zunächst beruhigend, bedeutet aber nicht automatisch, dass jedes zugelassene Produkt auch für Kinderhaut geeignet ist. Die Verordnung unterscheidet nämlich nicht grundsätzlich zwischen Erwachsenen- und Kinderkosmetik, mit Ausnahme einiger weniger Sonderregelungen etwa für Sonnenschutzmittel oder bestimmte Konservierungsstoffe.

Dabei ist Kinderhaut ganz anders als die von Erwachsenen und verdient tatsächlich auch einen besonderen Schutz. Denn sie ist dünner, hat eine noch nicht vollständig ausgereifte Schutzbarriere und reagiert empfindlicher auf Duftstoffe, ätherische Öle oder Wirkstoffe wie Retinol, Fruchtsäuren oder hochprozentige Vitamin-C-Präparate. Genau diese Inhaltsstoffe finden sich jedoch zunehmend in den Produkten, die über soziale Medien an junge Zielgruppen vermarktet werden. Anti-Aging-Cremes enthalten teils Wirkstoffkomplexe, die auf reife Haut mit ersten Fältchen abzielen und auf Kinderhaut

schlicht nichts zu suchen haben. Die Folge können Reizungen, Rötungen, allergische Kontaktekzeme oder in

selteneren Fällen sogar photosensibilisierende Reaktionen sein, wenn behandelte Haut anschließend der Sonne ausgesetzt wird.

Sorgenkind Glitzer

Seit Oktober 2023 gilt in der EU ein schrittweises Verbot von absichtlich zugesetztem Mikropoplastik in Kosmetikprodukten, wovon auch klassischer Kosmetik-Glitzer betroffen ist. Hersteller mussten und müssen ihre Rezepturen entsprechend umstellen, was in der Praxis bedeutet, dass zunehmend biologisch abbaubare Alternativen wie Glimmer, Cellulose oder Mica zum Einsatz kommen. Für Eltern lohnt sich trotzdem ein Blick auf die Verpackung, denn ältere Bestände mit klassischem Kunststoffglitzer sind teilweise noch im Umlauf. Problematisch ist Glitzer außerdem, wenn er ins Auge gerät, denn die kleinen Partikel können die empfindliche Augenoberfläche verletzen und Entzündungen auslösen.

Harmloser Nagellack?

Nicht unbedingt, auch bei Nagellacke für Kinder sollten Eltern genauer hinschauen. Klassische Formulierungen enthalten häufig Toluol, Formaldehyd oder Phthalate, also Weichmacher, die im Verdacht stehen, hormonell wirksam zu sein. Inzwischen gibt es zwar spezielle „3-Free“- oder „5-Free“-Lacke, die auf diese Substanzen verzichten. Reine Kinderprodukte enthalten sie in der Regel auch nicht mehr, ein Blick auf die Inhaltsstoffliste schadet trotzdem nie. Lipgloss und Lippenbalsam wiederum werden von kleinen Kindern häufig verschluckt oder abgeleckt, ein Umstand, den Hersteller kennen und weshalb entsprechende Produkte grundsätzlich lebensmittelrechtlich unbedenklich formuliert sein sollten. Verlässlich ist das dennoch nur bei Markenware mit vollständiger Deklaration, nicht bei Billigimporten ohne erkennbaren Hersteller, die man zum Beispiel online findet oder in Billigläden.

WORAUF ELTERN

KONKRET ACHTEN SOLLTEN

Eine pauschale Antwort auf die Frage „Kosmetik ja oder nein“ gibt es nicht, wohl aber ein paar Empfehlungen.

- Wichtig ist zunächst der Blick auf die Deklaration: Produkte ohne INCI-Liste, ohne Herstelleradresse oder ohne CE-ähnliche Kennzeichnung sollten grundsätzlich nicht auf Kinderhaut kommen, unabhängig davon, wie hübsch und hochwertig die Verpackung aussieht.
- Speziell für Kinder entwickelte Linien verzichten meist bewusst auf Duftstoffe, ätherische Öle und aktive Wirkstoffe und setzen stattdessen auf milde, gut untersuchte Basisformulierungen. Sie sind in der Regel für Kinder besser geeignet als Erwachsenenprodukte, selbst wenn „sensitiv“ oder „für empfindliche Haut“ draufsteht.
- Gerade bei neuen Produkten ist es vor der ersten Anwendung sinnvoll eine kleine Menge davon auf die Armbeuge aufzutragen, um zu prüfen, wie es vertragen wird. Bei Rötungen, Juckreiz oder Pusteln sollte man das Produkt natürlich nicht mehr verwenden.
- Grundsätzlich gilt zudem: Weniger ist mehr. Eine mehrstufige Skincare-Routine mit Reinigung, Serum, Feuchtigkeitscreme, Augencreme und Sonnenschutz ist für eine gesunde Kinderhaut nicht nur überflüssig, sondern kann durch die Kombination verschiedener Wirkstoffe die Hautbarriere zusätzlich reizen.
- Eine milde Reinigung und bei Bedarf eine einfache Feuchtigkeitscreme reichen für die allermeisten Kinder vollkommen aus, Sonnenschutz ausgenommen, der aus dermatologischer Sicht in jedem Alter sinnvoll ist.

Auch beim Umgang mit Werbung und sozialen Medien sollten Eltern ihre Kinder begleiten. Dazu gehört auch, sich gemeinsam Beauty-Videos anzuschauen und darüber zu sprechen, was es mit den Schönheits- und auch Gesundheitsversprechen auf sich hat. Ein Verbot allein reicht oft nicht aus. Wichtiger ist, Kindern zu helfen, Werbung kritisch einzuordnen – auch wenn sie dazugehören und mitreden möchten.



Plötzlich Model? Wenn die Zwölfjährige geschminkt zur Schule geht

Für viele Eltern ist genau dieser Moment die eigentliche Herausforderung: Das Kind steht morgens fertig geschminkt in der Tür, mit Foundation, dunklem Eyeliner und vielleicht sogar falschen Wimpern und die Zeit reicht nicht mehr für eine ausführliche Grundsatzdiskussion. In solchen Situationen sollten Eltern nicht auf Konfrontation setzen, sondern das Gespräch auf später verschieben. Ein Verbot in letzter Minute vor der Tür führt nämlich selten zur Einsicht. Es führt eher zu Trotz oder dazu, dass Kinder das Gefühl haben, sich heimlich schminken zu müssen.

Sinnvoller ist ein Gespräch am Abend oder am Wochenende, in Ruhe und ohne Zeitdruck. Darin sollte es auch weniger um ein pauschales Ja oder Nein gehen als um die Frage, was hinter dem Wunsch steckt. Geht es um Zugehörigkeit, um das Gefühl, ohne Make-up nicht „fertig“ auszusehen, oder einfach um kindliche Experimentierfreude? Ein Kompromiss, etwa dezentes Make-up mit Tagescreme, getöntem Lippenbalsam und einer Wimperntusche statt vollem Contouring, kann ein praktikabler Mittelweg sein. Wichtig ist dabei auch die eigene Vorbildfunktion: Wer selbst täglich stundenlang vor dem Spiegel steht oder abwertend über ungeschminkte Gesichter spricht, sendet automatisch ein Signal, das über Verbote hinausgeht.

Wichtig ist dabei auch die eigene Vorbildfunktion

Künstliche Fingernägel: Glanz mit Risiko

Kaum ein Beauty-Trend hat sich bei jüngeren Mädchen in den vergangenen Jahren so schnell durchgesetzt wie künstliche Fingernägel, ob als aufgeklebte Press-on-Nails, als Gel-Modellage aus dem Nagelstudio oder als selbstklebende Nagelfolie. Aus kosmetischer Sicht sprechen einige gute Argumente gegen den frühen Einsatz bei Kindern. Das Nagelbett ist bei jungen Menschen noch im Wachstum, und das dauerhafte Aufkleben oder Aufmodellieren kann die natürliche Nagelplatte schwächen, verdünnen oder anfälliger für Pilzinfektionen machen, insbesondere wenn Feuchtigkeit unter die Modellage gelangt. Bei der professionellen Gel- oder Acrylmodellage kommt zudem der Kontakt mit stark riechenden Klebern und Härtinglampen mit UV- oder LED-Licht hinzu, deren Langzeiteffekte auf junge Haut bislang kaum erforscht sind.

Allergien gegen die verwendeten Acrylate zählen zu den häufigsten Nebenwirkungen, sie äußern sich durch Rötung, Schwellung und Juckreiz rund um den Nagelfalz und können in seltenen Fällen chronisch werden. Für Kinder und jüngere Teenager empfehlen Dermatologen daher eher schonende Alternativen wie hochwertigen, atmungsaktiven Nagellack oder kurzzeitig getragene Press-on-Nails aus dem Drogeriemarkt, die sich rückstandsfrei wieder entfernen lassen, statt der dauerhaften Studio-Modellage.

Falsche Wimpern und die Sache mit dem Klebstoff

Ähnliches gilt für falsche Wimpern. Ob als einzelne Büschel, ganze Wimpernbänder oder als aufwendiges Wimpern-Lifting, das Auge zählt zu den empfindlichsten Körperregionen überhaupt. Der verwendete Wimpernkleber enthält häufig Cyanacrylate, die bei empfindlicher Haut Kontaktallergien auslösen können, mit Symptomen von geröteten, geschwellenen Lidern bis hin zu einer regelrechten Lidrandentzündung. Auch mechanische Reizungen der Hornhaut durch nicht sachgerecht angebrachte Wimpern kommen vor, ebenso wie ein erhöhtes Risiko für Gerstenkörner, wenn die Lidkante durch den Klebstoff verstopft.

Sinnvoller ist ein Gespräch am Abend oder am Wochenende, in Ruhe und ohne Zeitdruck.

Bei Kindern und jüngeren Jugendlichen raten Augenärzte grundsätzlich von falschen Wimpern ab, allein schon deshalb, weil die feinmotorische Präzision beim Anbringen und vor allem beim rückstandsfreien Entfernen erfahrungsgemäß erst mit zunehmendem Alter zuverlässig gelingt. Wird dennoch experimentiert, sollte es sich um kurzfristig getragene, gut ablösbare Varianten für besondere Anlässe handeln, nicht um dauerhaft getragene Extensions.

Tattoos und Piercings: Was Eltern wissen sollten

Nicht immer ist das, was Kinder wollen, abwaschbar. Immer mehr jüngere Kinder interessieren sich auch für Tattoos und Piercings. Rechtlich gibt es dabei jedoch klare Grenzen: Tätowierungen sind bei unter 16-Jährigen in Deutschland verboten, übrigens auch mit Einwilligung der Eltern. Zwischen 16 und 18 Jahren ist die Zustimmung der Erziehungsberechtigten erforderlich.

Für Piercings, etwa auch Ohrlöcher, gibt es zwar keine einheitliche Altersgrenze. Seriöse Studios verlangen bei Minderjährigen jedoch in der Regel ebenfalls die Einwilligung der Eltern und lehnen Eingriffe bei sehr jungen Kindern häufig ab.

Denn auch Tattoo und Piercings sind zwar schick und trendy, aber nicht ganz ohne Risiken und Nebenwirkungen. Infektionen, Allergien oder Narben sind nicht selten. Und so manch ein Körperschmuck sieht mit 30 Jahren ganz anders aus als mit 16. Gerade Kinder können das oft noch nicht abschätzen.

Ein guter Tipp für Eltern ist, die gesetzlichen Altersgrenzen ruhig als Unterstützung zu nutzen. Ein klares „Das ist gesetzlich noch nicht erlaubt“ erspart oft langwierige Diskussionen und verschafft Zeit. Dann hat sich so manch ein Beautywunsch mitunter ausgewachsen.



RATGEBER SUNDHEIT

Kinderhaut ist keine Erwachsenenhaut

Im Beitrag „Beauty and the Kid“ (Beitrag in dieser Ausgabe) wird darauf hingewiesen, dass pflegende und dekorative Erwachsenkosmetik für Kinder nicht geeignet ist. Doch warum eigentlich?

Kinderhaut befindet sich noch in der Entwicklung. Ihre Barrierefunktion ist weniger belastbar und sie reagiert empfindlicher auf äußere Reize. Gleichzeitig benötigt gesunde Kinderhaut die meisten Wirkstoffe moderner „Skincare“ nicht.

Das gilt besonders für Retinol und Retinoide sowie höher konzentrierte Fruchtsäuren (AHA) und Salicylsäure (BHA). Bei Kindern können sie Rötungen, Brennen und Trockenheit verursachen und die Hautbarriere unnötig belasten.

Auch Duftstoffe können sensibilisieren und Kontaktallergien begünstigen. Auf der INCI-Liste finden sich etwa Limonene, Linalool, Citral, Geraniol oder Eugenol. Auch ätherische Öle sind nicht automatisch besser verträglich. Für Kinder ist daher eine parfümfreie Pflege vorzuziehen.

Konservierungsstoffe schützen wasserhaltige Kosmetik vor Keimen und sind nicht grundsätzlich problematisch. Einzelne Substanzen besitzen jedoch ein höheres Sensibilisierungspotenzial, etwa Methylisothiazolinone (MI) oder bestimmte Formaldehydabspalter. Zugelassene Parabene sollten dagegen nicht pauschal als problematisch eingestuft werden.



Dekorative Kosmetik ist nicht grundsätzlich tabu. Entscheidend sind Qualität, Inhaltsstoffe und Häufigkeit. Lippenprodukte werden teilweise verschluckt; Nagellack und Entferner enthalten Lösungsmittel. Lidschatten und Glitzerkosmetik können Mikroplastik enthalten – vor allem ein Umweltproblem. Haarfarben gehören nicht in Kinderhände.

Für gesunde Kinderhaut gilt aus pharmazeutischer Sicht: weniger ist mehr. Meist genügen milde Reinigung, bei Bedarf eine parfümfreie Feuchtigkeitspflege und konsequenter Sonnenschutz.



Nicole Lautenschläger, Apothekerin mit Schwerpunkt Homöopathie und Naturheilkunde, schreibt seit vielen Jahren Fachartikel für das fratz. Als ehemalige Inhaberin der Apotheke am Riegerplatz und der Kronenapotheke in Darmstadt widmet sie sich heute in der Apotheke am Hauptbahnhof (auch sonntags geöffnet) unter der Leitung von Apotheker Hossein Arashloo dem Aufbau einer Spezialisierung für die sensible Arzneimittelkunde rund um Mutter und Kind.

APOTHEKEN-CHECK: Darauf können Eltern achten

Gut geeignet: Parfümfreie, reizarm formulierte Pflege; milde Reinigung; Sonnenschutz mit hohem bis sehr hohem LSF und UVA-/UVB-Schutz. Bei empfindlicher Kinderhaut können mineralische Filter wie Zinkoxid oder Titandioxid eine gut verträgliche Option sein.

Besser vermeiden: Retinol/Retinoide, hochkonzentrierte AHA-/BHA-Peelings, Anti-Aging-Seren und aggressive Akneprodukte ohne fachliche Empfehlung.

Duftstoffe: Parfum/Fragrance sowie z.B. Limonene, Linalool, Citral, Geraniol oder Eugenol können sensibilisieren.

Konservierungsstoffe: Nicht grundsätzlich meiden – sie schützen vor Verkeimung. Methyl- und Ethylparaben gelten in den zugelassenen Konzentrationen als sicher. Ein höheres Sensibilisierungspotenzial besitzen

z.B. Methylisothiazolinone und bestimmte Formaldehydabspalter.

Dekorative Kosmetik: Gelegentliches Schminken ist in Ordnung. Produkte aus dem regulären EU-Handel mit vollständiger INCI-Liste und Herstellerangabe wählen. Vorsicht bei unklarer Herkunft oder fehlender Kennzeichnung. Schminke nicht teilen und abends sanft entfernen.

INCI-Check: Die kostenlosen Apps ToxFox und COSMILE helfen, kosmetische Inhaltsstoffe nachzuschlagen und einzuordnen. Eine App ersetzt keine individuelle pharmazeutische oder dermatologische Beratung.

Faustregel: „Für Kinder“, „natürlich“ oder „vegan“ bedeutet nicht automatisch besser verträglich. Entscheidend ist die Zusammensetzung.

sonntags geöffnet



Besondere Produkte
und Leistungen für
Mutter & Kind

Apotheke
im Hauptbahnhof
Europaplatz 1
64293 Darmstadt
Telefon: 06151/80 00 70
service@apo-darmstadt.de



www.apo-darmstadt.de

Vorsorge bei Kindern

U-Untersuchungen – Was steht an?



Die ersten Vorsorge-Untersuchungen finden direkt nach der Geburt statt, meist ganz automatisch. Ab der U3 obliegt es den Eltern, aktiv zu werden und Termine in einer kinderärztlichen Praxis zu vereinbaren. Wir erklären, was genau bei jedem dieser U- beziehungsweise Vorsorge-Termine geprüft wird.

Weshalb sind die Vorsorge-Untersuchungen so bedeutend?

Die Früherkennungsuntersuchungen sind essenziell – von der Geburt bis etwa zum sechsten Geburtstag. Sie ermöglichen eine regelmäßige Kontrolle des Gesundheitszustands, helfen dabei, Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und die Entwicklung – wenn nötig – gezielt zu fördern. In den ersten Lebensjahren durchläuft ein Kind viele Entwicklungsstufen, die aufeinander aufbauen. Werden mögliche Beeinträchtigungen übersehen, kann das ernsthafte Folgen haben. Die Vorsorge-Untersuchungen beugen genau dem vor. Die Arztbesuche bieten nicht nur Sicherheit, sondern auch Beratung zu Themen wie Säuglingspflege und Ernährung. Eltern haben dort Raum, Fragen, Unsicherheiten oder Sorgen anzusprechen.

Bis zur Einschulung sind insgesamt zehn gesetzlich vorgesehene Termine zu Vorsorge-Untersuchungen vorgesehen. Bei all diesen liegt der Fokus auf der Gesundheit des Kindes. Immer wieder werden grundlegende Fragen gestellt: Entspricht die geistige und körperliche Entwicklung dem Alter? Gibt es Auffälligkeiten, auf die man reagieren sollte? Damit können Krankheiten früh erkannt und notwendige Maßnahmen eingeleitet werden. Selbst wenn eine schwerwiegende Erkrankung, etwa eine Behinderung, vorliegt: Früherkennung bedeutet nicht immer Heilung, aber sie ermöglicht Therapie und Förderung möglichst früh. Die gesetzlichen Grundlagen finden sich in der „Kinder-Richtlinie“ des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA). Dort ist auch geregelt, dass die Untersuchungen Kinder vor Vernachlässigung oder Misshandlung schützen sollen. Ein Beispiel: Die U7a wurde

eingeführt, um die große Lücke zwischen der U7 (ca. 2 Jahre) und der U8 (ca. 3,5 - 4 Jahre) zu schließen. In vielen Bundesländern besteht eine Meldepflicht für versäumte Vorsorge-Untersuchungen: Ärztinnen und Ärzte müssen verpasste Termine melden. Kommen Eltern nicht zu den festgelegten Terminen, kann es sein, dass das Jugendamt eingeschaltet wird.

Wann und wo finden diese Untersuchungen statt?

Die ersten beiden Vorsorge-Termine (U1 und U2) sind noch in der Klinik vorgesehen. Danach liegt es in der Verantwortung der Eltern, die weiteren Termine beim Kinder- und Jugendarzt zu organisieren. Für jede Untersuchung gibt es gesetzlich festgelegte Zeiträume, innerhalb derer sie stattfinden sollten. Verpasst man diese Fristen, gibt es meist noch eine Toleranzzeit.



Die Schwerpunkte der jeweiligen Untersuchungen variieren je nachdem, welche Entwicklungsphase gerade wichtig ist – etwa Sprache, Motorik, Bewegung, soziale Fähigkeiten, Hör- oder Sehsinn. Wichtig: Die Vorsorge-Untersuchungen sind kostenfrei, wenn sie innerhalb der vorgeschriebenen Alters- bzw. Zeitspanne durchgeführt werden. Wird eine Untersuchung zu früh oder zu spät gemacht, übernehmen die Krankenkassen manchmal nicht mehr die Kosten.

Was gehört mit zu jedem Termin?

Bring stets dein Kind mit – und dazu das gelbe Kinderuntersuchungsheft, die Versichertenkarte der Krankenkasse und den Impfausweis. Es ist sinnvoll, den Impfausweis gleich ins gelbe Heft einzutragen, damit alle relevanten Informationen an einem Ort gesammelt sind.

Das gelbe Kinderuntersuchungsheft – warum ist das wichtig?

Das gelbe Heft, offiziell „Kinderuntersuchungsheft“, begleitet dein Kind von der Geburt an. Es enthält alle Ergebnisse der Vorsorge-Untersuchungen, so dass Ärztinnen und Ärzte den Verlauf dokumentieren können. Du erhältst es bei der Geburt oder bei der ersten Untersuchung. Es bereitet auf kommende Vorsorge-Untersuchungen vor und bietet Platz für Bemerkungen, Empfehlungen und Fördermaßnahmen. Seit einer Überarbeitung enthält es auch eine he-



Foto: privat

rausnehmbare Teilnahmekarte, die Eltern bei Bedarf Behörden oder Einrichtungen vorlegen können, um nachzuweisen, dass bestimmte Untersuchungen wahrgenommen wurden.

Was passiert bei der Geburt und kurz danach?

Direkt nach der Geburt wird der sogenannte Apgar-Test durchgeführt – meistens sofort, dann nach fünf und nochmals nach zehn Minuten. Dabei wird geprüft, wie sich das Neugeborene an die Welt außerhalb des Mutterleibs anpasst: Atmung, Herzschlag, Muskeltonus, Hautfarbe, Reflexe. Zudem wird das Baby gewogen und gemessen, und häufig werden Untersuchungen an

der Nabelschnur durchgeführt sowie Bluttests gemacht, um angeborene Stoffwechselstörungen oder andere Auffälligkeiten zu erkennen. Diese frühe Vorsorge liegt in den gesetzlichen Früherkennungsmaßnahmen.

Zusatzinfos:

Alle U-Untersuchungen sind kostenfrei, sofern sie im empfohlenen Zeitfenster stattfinden. Versäumte Untersuchungen müssen in einigen Bundesländern gemeldet werden (Meldepflicht). Das gelbe Untersuchungsheft dokumentiert alle Ergebnisse; darin findest du auch die genauen Zeitspannen. Ergänzend folgen später die Jugend-Vorsorgeuntersuchungen J1 (12–14 Jahre) und teils J2 (16–17 Jahre).

Übersicht: Vorsorge-Untersuchungen für Kinder (U1–U9 + U7a)			
Untersuchung	Alter des Kindes	Zeitfenster Zeitraum	Zentrale Inhalte & Schwerpunkte
U1	direkt nach der Geburt	innerhalb der ersten Minuten nach der Geburt	APGAR-Test (Atmung, Puls, Grundtonus, Aussehen, Reflexe), Kontrolle von Gewicht, Länge, Kopfumfang, Vitalfunktionen, erste Anpassung an das Leben außerhalb der Gebärmutter
U2	3.–10. Lebensstag	noch im Krankenhaus oder beim Kinderarzt	Untersuchung von Organfunktionen, Bewegungsapparat, Stoffwechsel- und Hormontests, Hörscreening, Aufklärung über Ernährung & Vitamin-D-Prophylaxe
U3	4.–5. Lebenswoche	bis Ende der 8. Lebenswoche	Gewichtszunahme, Verdauung, Hüftgelenke (Ultraschall), Herz und Lunge, Augen und Ohren, Impfberatung
U4	3.–4. Lebensmonat	bis Ende des 6. Monats	Kopf- und Körperentwicklung, Motorik, Greif- und Blickkontakt, Reaktionen auf Geräusche, Impfstatus
U5	6.–7. Lebensmonat	bis Ende des 8. Monats	Bewegungsabläufe (Drehen, Sitzen), Sprachvorbereitung (Lallen), Entwicklung der Sinnesorgane, Ernährung & Zahnpflegeberatung
U6	10.–12. Lebensmonat	bis Ende des 14. Monats	Steh- und Gehversuche, Sprache (erste Laute), Seh- und Hörtests, Kontrolle der Impfungen, Beratung zu Ernährung und Sicherheit
U7	21.–24. Lebensmonat	bis Ende des 27. Monats	Sprachverständnis, Motorik (Laufen, Treppensteigen), Verhalten, Schlaf, Zahngesundheit, soziale Entwicklung
U7a	34.–36. Lebensmonat (ca. 3 Jahre)	bis Ende des 40. Monats	Sprachentwicklung, soziale Reife, Hören & Sehen, Sauberkeitstraining, Ernährung, Verhalten im Alltag
U8	46.–48. Lebensmonat (3,5–4 Jahre)	bis Ende des 54. Monats	Motorik, Sprache, Verhalten, soziales Miteinander, Hören, Sehen, Vorbereitung auf Kindergarten/Schule
U9	60.–64. Lebensmonat (5 Jahre)	bis Ende des 68. Monats	Körperliche & geistige Reife, Sprache, Konzentration, Motorik, Seh- & Hörprüfung, Impfstatus, Schulvorbereitung

EIFERSUCHT

GESCHWISTER ZWISCHEN LIEBE UND NEID



Ein Beitrag von Monika Klingemann

Die Beziehung zwischen Geschwistern ist eine der intensivsten – und wahrscheinlich die längste – im Leben. Nicht immer geht es dabei im Kinderzimmer harmonisch zu, vielmehr sorgen Eifersucht und Rivalität oft dafür, dass es rumpelt. Wie kommt das und wie können Eltern die Verbindung zwischen ihren Kindern zu stärken?

Wer mehr als ein Kind hat, kennt vielleicht Situationen wie diese: Beim Abendessen zeigt Kind Nummer zwei stolz seine tolle Mathearbeit und wird von den Eltern gebührend bewundert. Kind Nummer drei saust los, holt sein selbst gebautes Lego-Mondfahrzeug und schiebt es ausdauernd auf dem Matheheft hin und her. Kind Nummer eins ruft wütend: „Ja, klar, Madame Superschlau wird wieder gelobt“, und verlässt türenknallend das Zimmer. Die Harmonie ist dahin, es riecht nach Streit.

Eifersucht ist es, was die Geschwister da plagt. Manche unter uns erinnern sich vielleicht auch an Erlebnisse aus der eigenen Kindheit, in denen man sich gegenüber Bruder oder Schwester benachteiligt fühlte und sicher war, das ungeliebteste Kind der Familie zu sein.

ANGST VOR VERLUST

Eifersucht ist die Angst, dass wir die Zuwendung, Aufmerksamkeit oder Liebe einer uns wichtigen Person mit jemandem teilen müssen oder sogar verlieren. Bei Geschwistern ist es das Gefühl, im Wettbewerb um elterliche Ressourcen (Liebe, Zeit) den Kürzeren zu ziehen – letztlich ist es also eine Angst vor Beziehungsverlust. Im Zentrum steht eine Dreieckssituation: das Kind, die geliebten Eltern und Bruder oder Schwester als Rivalen. Das ist im Übrigen ein Unterschied zum Neid, wo es darum geht, dass jemand anderer etwas hat, was ich auch besitzen möchte. Beispiel: Die kleine Schwester ist neidisch auf die große, weil die schon in die Schule darf. Im Konflikt zwischen Geschwistern überschneiden oder mischen sich diese Emotionen oft.

Eifersucht ist die Angst, dass wir die Zuwendung, Aufmerksamkeit oder Liebe einer uns wichtigen Person mit jemandem teilen müssen oder sogar verlieren.

EIFERSUCHT HAT VIELE URSACHEN

Wie kommt es, dass ein Kind, das sich doch eigentlich der Liebe seiner Eltern gewiss sein sollte, solche Ängste hat? Die Anlässe und Hintergründe sind vielschichtig.

Verglichen werden: Die Versuchung ist groß, dass wir im Alltag unsere Kinder miteinander vergleichen. Einen Satz wie „Jetzt mach doch mal voran mit dem Aufräumen – guck mal, deine Schwester ist schon fertig mit ihrem Bereich“ verstehen wir vielleicht als Motivation oder Ansporn. Und mit Glück beschert uns solches Wettbewerbsdenken einen kleinen Zeitgewinn beim Aufräumen. Doch zugleich fördert es bei den Geschwistern ein Rivalisieren, eine Konkurrenz, die im schlimmsten Fall in Missgunst mündet. Also genau das, was wir uns für unsere Kinder nicht wünschen.

Zeit ist endlich: Kinder erleben die elterliche Aufmerksamkeit als begrenzte Ressource.

Klar: In einer Mehrkindfamilie kann man Mama und Papa nicht exklusiv für sich beanspruchen. Gerade wenn das erste Kind nach der Geburt eines Babys seine wichtigsten Menschen plötzlich 24/7 mit der neuen Konkurrenz teilen muss, sind Enttäuschung und Frust vorprogrammiert: Mama muss jetzt die kleine Schwester stillen, aber wir haben doch gerade zusammen die Holzeisenbahn aufgebaut. „Blödes Baby!“

Ungleichbehandlung: Wir haben jedes Kind gleich lieb, aber wir behandeln natürlich nicht jedes gleich, das können und sollten wir auch gar nicht. Wenn das Schulkind mit Papa einen spannenden Film auf dem Tablet guckt, muss der Kindergarten-Knirps außen vor bleiben. Das entrüstete „Wieso darf die das und ich nicht?“ kann dann in ein enttäuschtes „Immer macht ihr mit der die besseren Sachen ...“ münden.

Große Ähnlichkeit: Konflikte zwischen Geschwistern entstehen oft dann, wenn der Altersabstand klein ist, also unter zwei Jahre. Die Kinder befinden sich dann in ähnlichen Entwicklungsphasen – das bietet reichlich Stoff für Konkurrenz und Reibung. Auch zwischen Geschwistern des gleichen Geschlechts kracht es häufiger, wenn sich die Interessen überschneiden und man sich in denselben Bereichen miteinander vergleicht.

WENN EIN NEUES BABY KOMMT



Eifersucht wird besonders dann ein Thema, wenn das zweite oder ein weiteres Kind geboren wird. Das Erstgeborene verliert seine exklusive Position als alleiniger Mittelpunkt der Familie, und diese „Entthronung“ bringt seine Sicherheit ins Wanken. Stellen wir uns mal vor: Auf dem Sofa sitzt unser Lieblingsmensch, kuschelt und küsst einen anderen und zeigt eine Liebe, die bisher nur uns selbst zuteilwurde. Verständlich, dass man sich zurückgesetzt und verlassen fühlt und Trauer und Wut entstehen. So gesehen sorgt das Geschwisterchen für den ersten Liebeskummer eines Kindes. Dazu kommt, dass gerade ein kleineres Kind den Wandel nicht rational einordnen kann. Die ambivalenten Gefühle – einerseits ist das kleine Geschwisterchen süß und liebenswert, gleichzeitig empfindet man es als Konkurrenz und lehnt es ab – verwirren und belasten zusätzlich.

Umso wichtiger ist es, das große Kind auf die Veränderung vorzubereiten:

- Rechtzeitig vor der Geburt (aber nicht zu früh) altersgerecht erklären, was sich verändern wird; Bilderbücher zum Thema können da helfen.
- Frühzeitig ins Geschehen einbeziehen: Das große Kind Babysachen mit aussuchen lassen, dem Baby im Bauch gemeinsam ein Lied singen etc.
- Realistische Erwartungen schaffen: Das neue Baby wird erst mal kein Spielkamerad sein, und man kann es auch nicht zurückgeben.
- Andere Veränderungen vom Thema Baby trennen: Der Umzug ins eigene Zimmer, die Eingewöhnung in der Kita und andere große Ereignisse sollten vorher erledigt sein.
- Vorfreude auf die neue Rolle als großer Bruder/große Schwester wecken, aber ohne Verantwortung aufzubürden.
- Das erste Kennenlernen nach der Geburt bewusst gestalten: Das große Kind sollte im Fokus stehen und die ganze Aufmerksamkeit der Eltern haben. Ein kleines Geschenk „vom Baby“ für das große Geschwister kann den Einstieg erleichtern.

INSTITUT FÜR SCHLAFPÄDAGOGIK

Kindorientierte Schlafpädagogik. Jetzt auch vor Ort.

Lizenznehmer:innen für Babyschlafschulen im Rhein-Main-Gebiet gesucht

Wir qualifizieren kindorientierte Schlafpädagogen und Schlafpädagoginnen und begleiten dich auf dem Weg zur eigenen Babyschlafschule.



Qualifikation zur Eröffnung einer Babyschlafschule



Kindorientierte Schlafpädagogik mit der Stay & Care® Methode



Persönliche Begleitung im Lizenzsystem



NIERMANN
K.I.D.S.

Nächster Ausbildungsstart

15.-17. Januar 2027 · Präsenz

27. Februar 2027 · Online-Modul

6.-7. März 2027 · Präsenz

LH Schulungszentrum Seeheim-Jugenheim und online via Zoom



Jetzt Infogespräch anfragen

www.niermann-kids.de · office@niermann-kids.de · 02933 9226020

Mehr erfahren
einfach scannen



DIE GESCHWISTER-BEZIEHUNG STÄRKEN

Eltern können aber einiges tun, um die Verbindung zwischen ihren Kindern zu stärken.

Wertschätzung ohne Vergleicherritis: Dazu gehört zunächst, jedes Kind als Einzelwesen zu sehen und seine Individualität anzuerkennen, ohne es mit anderen zu vergleichen. Also statt die Schwester als Vorbild an Ordnung zu rühmen, lieber so: „Hey, letzte Woche hast du doch ratz-fatz alles aufgeräumt. Meinst du, du schaffst das heute noch mal?“ Auch umgekehrt sollte man ein Kind nicht auf Kosten seiner Geschwister erhöhen. Wer ständig hört: „Du bist wirklich begabter als dein Bruder“, dem wird ebenfalls signalisiert: Ich bin nur dann etwas wert, wenn ich mehr Leistung bringe als die anderen. Ein „Wow, du bist echt gut in Mathe/hast tolles Gespür für Musik“ würdigt die Eigenschaften der Person selbst, ohne sie in Beziehung zu anderen zu setzen.

Einzelzeit schenken: Auch wenn der Tag nur 24 Stunden hat, können wir versuchen, darin jedem Kind einen Slot ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken. Das muss gar nicht lange sein, wir sollten darin aber verlässlich sein: eine Runde Sofakuscheln mit dem Großen, immer wenn das Baby Mittagsschlaf hält. Oder 15 Minuten Papa-Exklusiv-Zeit an geraden Tagen für Kind eins, an ungeraden für Kind zwei. Wenn Bedürfnisse direkt kollidieren wie oben beim Stillen versus Holzeisenbahn, kann man vielleicht improvisieren (warum nicht in der Eisenbahnlandschaft stillen und sich die Stilleinlagen per Schnellzug liefern lassen?). Oder das große Geschwister wirklich auf später „vertrösten“ – aber dann auch zuverlässig für das weitere Spiel bereitstehen. Auch der enttäuschte Kindergarten-Knirps, der vom Filmeschauen ausgeschlossen ist, kann mit einer entsprechenden Zusage sicher sein, dass er bald ebenfalls zu seinem Recht kommt.

Gefühle anerkennen: Wenn ein Kind sich zurückgesetzt oder benachteiligt fühlt (ob begründet oder nicht), ist es enttäuscht oder verärgert. Und das ist okay und würde uns Erwachsenen wohl ähnlich gehen. Wir müssen diese Gefühle ernst nehmen, auch wenn sie für uns gerade unbe-

quem sind. Und können signalisieren, dass wir Aussagen wie „Blödes Baby“ richtig deuten: „Ich verstehe, dass du sauer bist, weil wir unser Spiel unterbrechen müssen.“ Auch Konflikte zwischen den Geschwistern können wir nicht kleinreden oder komplett verbieten. „Ihr müsst euch doch liebhaben, ihr seid Brüder“, das funktioniert nicht.

Positive Erlebnisse schaffen: Gemeinsame Aktionen oder Aufgaben schweißen Geschwister zusammen. Das kann ein Picknick sein, zu dem alle nach ihren Möglichkeiten etwas beitragen (Baby kann vielleicht seinen Kinderwagen-Korb als Transportmittel zur Verfügung stellen). Oder das Ritual, dass am Sonntagvormittag die Kinder fürs Frühstück zuständig sind. Wenn sich Geschwister als Team erleben, können alle ihre individuellen Stärken ausspielen, ohne in Konkurrenz miteinander zu stehen.

Keine Verantwortung aufzwingen: „Pass mal kurz auf das schlafende Baby auf, ich muss zum Bäcker“ – ein großer Altersabstand zwischen den Kindern hat den scheinbar tollen Vorteil, quasi den Babysitter gratis im Haus zu haben. Aber die Rolle als Ersatz-Verantwortlicher, die Eltern ihrem großen Kind da aufzwingen, führt nicht selten zu Ärger und Abneigung gegenüber dem Kleinen. Das große Geschwister sollte frei entscheiden können, ob es helfen und Verantwortung übernehmen will. Anders sieht es mit kleinen Hol- und Bring-Aufgaben aus. Eine Bitte wie „Kannst du mir vielleicht die neue Windelpackung aus dem Flur holen?“ kann den Vierjährigen stolz machen und ihm zeigen, dass er wichtig ist.

GESCHWISTERSTREIT MODERIEREN

Über alles lässt sich streiten, und wenn Geschwister sich in die Haare kriegen, steckt hinter vielen Konflikten auch das Thema Eifersucht. Mal geht es ums Besitzen („Ich will auch mal das Feuerwehrauto!“, „Das sind meine Tonies!“), mal um Aufmerksamkeit (siehe das Beispiel am Abendbrottisch oben), mal (vordergründig) um Gerechtigkeit („Die hat mehr Pudding!“) und natürlich ums Vergleichen („Mein Bild ist schöner!“). Aber egal, was die Anlässe sind: Als Elternteil fragt man sich oft, wie man sich selbst in der

Situation verhält. Hier ein paar Tipps: Ich muss als Mama oder Papa nicht bei jedem Streit eingreifen, Kinder lernen Konfliktlösung auch im Aushandeln miteinander. Wenn aber Eskalation droht, kann unsere Vermittlung hilfreich sein: „Ich sehe, wie hier zwei Kinder an einem Spielzeug zerren. Was könntet ihr jetzt tun?“ Also gerne als Coach Werkzeuge zur Lösung anbieten – aber als Schiedsrichter sollten wir uns nicht missbrauchen lassen. Sonst geht es doch wieder darum, wer es schafft, die Eltern auf seine Seite zu ziehen. Auch Partei für das mutmaßliche Opfer zu ergreifen, sorgt am Ende oft für mehr Konflikte.

ÜBUNGSFELD FÜRS LEBEN

Haben Eltern etwas in der Erziehung falsch gemacht, wenn sich Geschwister viel streiten und eifersüchtig aufeinander sind? Nein! In Mehrkindfamilien ist Eifersucht nahezu unvermeidbar. Sie ist Teil der kindlichen Entwicklung. Kinder müssen erst lernen, mit Konkurrenz und Enttäuschung umzugehen. Konflikte mit den Geschwistern sind außerdem ein Übungsfeld für Empathie und Perspektivwechsel; Kinder erwerben so wichtige Kompetenzen fürs Leben. Tröstlich ist auch: Konflikte in der Kindheit prägen nicht zwangsläufig das Verhältnis zwischen den erwachsenen Geschwistern.

SIGNALE LESEN UND NACHJUSTIEREN

Eltern erhalten durch eifersuchtsbedingte Konflikte zudem wertvolle Hinweise, wo sich ein Kind gerade unsicher fühlt und wo Bedürfnisse vielleicht nicht genug berücksichtigt werden. Dann können sie nachjustieren, damit alle in der Familie zu ihrem Recht kommen. Mit Geduld, Aufmerksamkeit für jedes Kind und einem gelassenen Umgang mit Streit wächst meist eine tragfähige, liebevolle Bindung unter den Geschwistern.

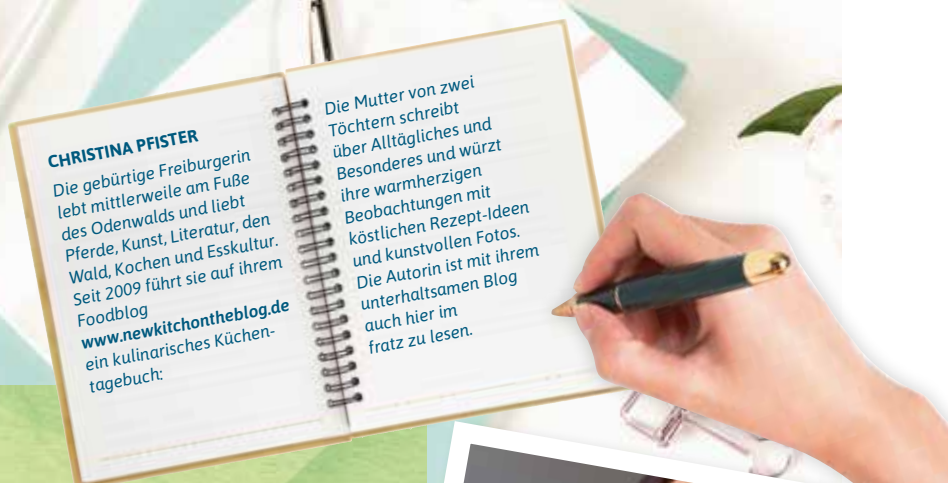
Es ist also durchaus möglich, dass beim nächsten Familien-Abendessen die Großen fröhlich von einem erfolgreichen Match gegen die Nachbarkinder erzählen und der Kleine begeistert Beifall klatscht. Teamgeist statt Eifersucht.



TIPP

Die Familienbildung Darmstadt bietet spezielle Vorbereitungskurse an, wenn das zweite oder ein weiteres Kind unterwegs ist: für Eltern „Unsere Familie wächst – Vorbereitung auf die erste Zeit mit Baby und Kind(ern)“, und für Kinder zwischen 1,5 und drei Jahren gibt es das Angebot „Ich werde große Schwester/großer Bruder“.

Infos und Termine unter www.familienbildung-darmstadt.de



Streit, Neid und die große Liebe

Der ganz normale Wahnsinn unter Geschwistern

Ich habe zwei Töchter, die sich innig lieben, sich gegenseitig zum Lachen bringen und füreinander da sind. Und die sich trotzdem mit einer beeindruckenden Regelmäßigkeit über Dinge streiten, bei denen man als Mutter irgendwann nicht mehr weiß, ob man schlichten oder einfach Popcorn holen sollte.



Besonders interessant wird es beim Thema Gerechtigkeit. Denn Gerechtigkeit unter Geschwistern ist offenbar ein Konzept, an dem schon die größten Denker gescheitert sein müssen. Es geht nämlich nicht unbedingt darum, dass beide dasselbe bekommen. Es geht darum, dass keine der beiden das Gefühl hat, die andere könnte auch nur einen Hauch mehr bekommen haben.

Ein Stück Kuchen, das wenige Millimeter größer ist als das andere, kann da schon reichen. Plötzlich wird nicht mehr gegessen, sondern vermessen. Ich ahne: Die interne Beschwerdestelle öffnet gleich ihre Pforten. Dann geht es auch schon los und von ein paar fehlenden Kuchenkrümeln ist der eifersuchtsbeladene Weg zu „immer bekommt sie das größere/bessere/tollere ...!“ nicht mehr weit. Da kann man als Mutter noch so gerecht sein, die schwesterliche Gleichbehandlungsbehörde findet garantiert einen Grund zur Beanstandung.

Auch die Reihenfolge ist bei uns ein sensibles Thema. Wer zuerst ins Auto darf oder wer zuerst die Treppe runterläuft – allein das kann zur Staatsaffäre werden. Besonders beliebt ist die Frage, wessen Glas zuerst gefüllt wird. Wenn die Kleine zuerst dran war, hat die Große natürlich „immer“ das Nachsehen. Wenn die Große zuerst dran war, ist die Kleine überzeugt, dass sie „nie“ zuerst darf.

In unserem Auto geht der Streit manchmal weiter, bevor überhaupt jemand angeschnallt ist. Beide wollen am liebsten am Fenster sitzen. Und zwar genau an dem Fenster, an dem die andere sitzen möchte. Irgendwann könnte man die Plätze einfach auslosen, aber dann hat natürlich eine von beiden „immer Pech“. Fährt man dann noch einen kleinen Schlenker, sind wir beim nächsten aufrechnungswürdigen Faktor: Zeit. „Sie durfte fünf

Minuten länger!“ Eine Zeitspanne, die für einen Erwachsenen nicht der Rede wert ist, kann unter Geschwistern nämlich eine historische Ungerechtigkeit darstellen.

Aber siehe da: Eine bemerkenswerte Begabung meiner beiden Töchter ist ihre Fähigkeit zur spontanen Geschlossenheit, sobald eine äußere Bedrohung auftaucht. Und mit „äußere Bedrohung“ sind in diesem Fall meistens

genau zwei Personen gemeint: mein Mann und ich. Wenn es darum geht, wer die Süßigkeitenkiste geplündert hat, warum im Kinderzimmer eine halbe Packung Glitzer verteilt wurde oder warum der Hund plötzlich eine andere Fellfarbe hat, herrscht zwischen ihnen eiserne Solidarität. Die eine weiß nichts, die andere weiß auch nichts, und es ist erstaunlich, wie schnell zwei Kinder, die sich gerade noch darüber gestritten haben, wessen Glas zuerst gefüllt wurde, eine gemeinsame Front gegen die elterliche Ermittlungsbehörde bilden können.

Am Ende hat diese ganze Eifersüchtelei unter Geschwistern nämlich doch etwas Gutes. Denn hinter Streit und Neid steckt meistens auch eine große Verbundenheit. Geschwister sind oft die ersten Menschen, mit denen man lernt, dass die Welt nicht immer gerecht ist und dass andere Menschen manchmal mehr bekommen. Dass man nicht immer gewinnt. Dass man teilen muss, obwohl man überhaupt keine Lust dazu hat.

Die beiden lernen miteinander, ihre eigenen Bedürfnisse zu vertreten, Grenzen zu setzen, Kompromisse auszuhandeln und auszuhalten. Dass Geschwister sich streiten und miteinander konkurrieren, ist deshalb nicht nur normal, sondern gehört zum Großwerden dazu.

Und wenn sie dann groß sind, werden sie sich wahrscheinlich kaum noch daran erinnern, wessen Stück Kuchen größer war. Aber vielleicht denken sie daran, dass da immer jemand war, mit dem man streiten konnte, ohne Angst haben zu müssen, ihn dadurch für immer zu verlieren. Jemand, der einen wahnsinnig machen konnte und trotzdem immer für einen da war.



Besties!



www.newkitchontheblog.de



WAS MACHT DENN EIGENTLICH ... ?



Das Kinderpalliativ-Team Südhausen

Medizinische und seelische Begleitung in den schwersten Momenten

Ein Beitrag von Anke Breitmaier

Rund 20 bis 25 Familien im Raum Darmstadt bekommen regelmäßig zuhause Besuch vom KinderPalliativTeam Südhausen. Im vertrauten Umfeld begleiten mehrere Mitarbeitende die schwerst- oder unheilbar kranken Kinder oder Jugendlichen, oft auch über eine längere Zeit. Ärztinnen und Ärzte, Pflegefachkräfte und psychosoziale Fachkräfte sorgen dafür, dass Schmerzen, Atemnot oder Übelkeit gelindert werden, beraten die Familien im Alltag und sind rund um die Uhr erreichbar. Damit soll unheilbar kranken Kindern ein möglichst gutes Leben zuhause ermöglicht werden. Und der Familie soll das Kraft geben, auch in schweren Phasen und bei schwierigen Entscheidungen.

Wer wird vom KinderPalliativTeam betreut?

Wir betreuen Kinder und Jugendliche mit lebensverkürzenden, fortschreitenden Erkrankungen wie unheilbaren Krebserkrankungen, Stoffwechsel- oder angeborenen Muskelerkrankungen und bestimmten genetischen oder neurologischen Erkrankungen.

Unser Pränatal-Team berät auch werdende Eltern, die schon in der Schwangerschaft erfahren, dass ihr Kind nicht lange leben wird. Es versucht ihnen dabei zu helfen, sich auf den frühen Abschied vorzubereiten.

Eine Begleitung durch unser Team kann früh sinnvoll sein, zum Kennenlernen und um mit den Eltern über mögliche Notfälle zu sprechen. Manchmal kommen wir aber erst in akuten Krankheitskrisen dazu, um zu vermeiden, dass das Kind in die Klinik muss und es zuhause bleiben kann. Ist das überstanden, geht es oft zurück in die normale Versorgung.

Bei rasch fortschreitenden Erkrankungen begleiten wir die letzte Lebensphase zuhause, aber auch in der Pflegeeinrichtung oder im Hospiz. Um ein Kind betreuen zu können, brauchen wir eine ärztliche Verordnung für diese sogenannte Spezialisierte ambulante Palliativversorgung. Die Kosten übernimmt dann die Krankenkasse.

Über das KinderPalliativTeam Südhessen

Das KinderPalliativTeam Südhessen bietet spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV) von schwerstkranken Kindern und Jugendlichen im Rhein-Main-Gebiet und Südhessen. Ein erfahrenes Team aus Ärztinnen und Ärzten, Pflegefachkräften und psychosozialen Fachkräften betreut Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit einer lebensverkürzenden oder lebensbedrohlichen Erkrankung zuhause – und mit ihnen die ganze Familie. Mit regelmäßigen Besuchen, einer 24-Stunden-Rufbereitschaft und viel Beratung im Alltag steht es jeder Familie zur Seite, auch in Krisen und bei schwierigen Entscheidungen. Träger ist die PalliativTeam Frankfurt gemeinnützige GmbH, eine Initiative der Stiftung Wegelichter. Über diese spendenfinanzierte Stiftung werden auch zusätzliche Angebote ermöglicht, zum Beispiel psychologische Unterstützung oder tiergestützte Therapien.

Was ist Ihnen besonders wichtig, wenn Sie einer Familie das erste Mal begegnen?

Der erste Kontakt findet häufig bei einem Gespräch zuhause oder in der Klinik statt. Uns ist wichtig, das Kind und seine Familie wirklich kennenzulernen. Wir möchten natürlich die ganze Krankengeschichte erfahren, aber ebenso wollen wir wissen, was das Kind mag, was es nicht mag, welche Kraftquellen die Familie hat und wo sie Unterstützung benötigt. Gleichzeitig bauen wir erstes Vertrauen auf und stellen unser Versorgungskonzept vor.

Wie sieht Ihre Arbeit dann konkret aus?

Wir besuchen jede Familie meist einmal pro Woche. Wir fragen nach belastenden Beschwerden, untersuchen das Kind, besprechen den Behandlungsplan und passen bei Bedarf Medikamente an. Wir beraten die Eltern und Pflegedienste auch zu unterschiedlichen pflegerischen Themen. Durch unsere 24/7-Rufbereitschaft sind wir auch abends, am Wochenende und an Feiertagen erreichbar, beraten am Telefon und machen im Notfall auch einen Hausbesuch.

Außerdem beraten wir unsere Familien auch psychologisch oder zu sozialrechtlichen Fragen und unterstützen sie in Stresssituationen oder im Trauerprozess. Auch Geschwisterkinder begleiten wir. Dieser Teil unserer Arbeit wird ausschließlich durch Spenden finanziert.

Wer gehört zu Ihrem Team?

Wir sind etwa 20 Kolleginnen und Kollegen, darunter Ärztinnen und Ärzte, Pflegefachkräfte, eine Psychologin, zwei Sozialpädagoginnen, zwei Teamassistentinnen und eine Hebamme. Alle sind ausgebildete Palliative-Care-Fachkräfte. Jedes Teammitglied bringt außerdem Zusatzqualifikationen mit, zum Beispiel als Wundexpertin, Pain Nurse oder aus dem Bereich der Atem- oder Aromatherapie. Darum können wir jedes Kind aus vielen Blickwinkeln betrachten und die Familien ganzheitlich begleiten.

Gibt es Begegnungen, die Sie besonders berühren?

Wir erleben Kinder und Familien in sehr verletzlichen Momenten und dürfen sie auf ihrem schweren Weg begleiten. Wir vergessen nie, dass wir zu Gast in ihrem Zuhause sind, einem Ort, der sonst nur Familie und engen Freunden vorbehalten ist. Berührend ist für uns auch, Geschwisterkinder in dieser sensiblen Phase einzubeziehen. Wir erleben unterschiedliche Abschiedssituationen und erfahren, wie individuell Menschen mit Sterben und Tod umgehen.

Was ist für Sie das Schwierigste an dieser Arbeit?

Manchmal ist es schwer, den ganzen Schmerz einer Familie mitzuerleben und sie durch diese schwere Zeit zu begleiten. Auch der Tod unserer Patientinnen und Patienten geht uns selbst oft sehr nahe. Regelmäßig sprechen wir mit einer außenstehenden Fachperson über Belastendes und reden über schwierige Fälle im Team, um das Erlebte zu verarbeiten. Zudem haben wir ein Trauerritual: Wir zünden eine Kerze an und nehmen uns einmal im Jahr bei einem Erinnerungsnachmittag Zeit, um an jedes verstorbene Kind zu denken.

Wie kann man Ihre Arbeit unterstützen?

Das Gesundheitssystem übernimmt, was medizinisch notwendig ist: die ärztliche und pflegerische Versorgung. Was oft fehlt, ist Zeit für Gespräche, psychologische Begleitung, Unterstützung der Geschwister oder Hilfe bei der Trauerbewältigung. Diese Lücke schließen wir, möglich ist das nur durch Spenden, vermittelt über unsere Trägerstiftung Wegelichter. Sie finanziert etwa die Geschwisterbegleitung oder auch besondere Angebote wie etwa pränatale palliative Beratung oder tiergestützte Therapie. Darum hilft uns jede Spende, schwerstkranken Kindern und ihre Familien weiter so eng begleiten zu können!

Kontakt

KinderPalliativTeam Südhessen
Darmstädter Landstr. 125, 60598 Frankfurt am Main
Telefon: 069 - 9593 2008 30
Website: www.kinderpalliativteam.de
E-Mail: kinder@palliativteam-frankfurt.de



Unseren Spendservice erreichen Sie bei Fragen zu Spendenmöglichkeiten, Spendenbescheinigung und Co. unter danke@wegelichter.de

Spendenkonto

Stiftung Wegelichter
Verwendungszweck: Spende KinderPalliativTeam_FR
IBAN: DE89 4306 0967 1334 5710 00
BIC: GENODEM1GLS
Oder online: <https://www.wegelichter.de/spenden>



Mehr Infos zu Spenden

Stiftung Wegelichter
Manuel Wluka | Leitung Fundraising
Mobil: 0171 - 69 63 742
E-Mail: manuel.wluka@wegelichter.de



Foto: Stiftung Wegelichter



Feinschlyff mit Perspektive

PSYCHOSOZIALE BERATUNG

FÜR ADOPTIERTE,

IHRE FAMILIEN UND MENSCHEN

MIT DISKRIMINIERUNGSERFAHRUNG

Das Beratungsangebot Feinschlyff richtet sich an Familien mit Adoptionserfahrung sowie an Familien, die Diskriminierung erleben. Das Leben in einer solchen (Familien)Situation kann, so bereichernd und erfüllend es auch ist, Fragen und Herausforderungen mit sich bringen. Hier setzt die Feinschlyff Beratung an:

Hinter Feinschlyff steht Anna Nolle, Sozialpädagogin (M.A.) mit langjähriger Berufserfahrung in der Kinder- und Jugendhilfe. Neben ihrer fachlichen Qualifikation in Beratung, Kinderschutz und Diversity Management bringt sie eine besondere Perspektive mit: die Lebenserfahrung einer adoptierten, Schwarzen Frau. Direkt nach ihrer Geburt adoptiert, wuchs sie in einer weißen Familie auf. Die Erfahrungen rund um Adoption, Identitätssuche und Diskriminierung kennt sie nicht nur aus ihrer beruflichen Arbeit, sondern aus dem eigenen (Er)Leben. Diese Kombination aus professioneller Fachlichkeit und persönlicher Erfahrung ermöglicht es ihr, die Familien auf besonders authentische und einfühlsame Art zu begleiten.

Wie hilfreich eine solche Beratung sein kann, zeigt das Beispiel der neunjährigen Jamila

Sie ist adoptiert und lebt seit acht Jahren bei ihren Eltern Thomas und Leila. Jamila beschäftigt viele Fragen zu ihrer Herkunft: „Wo wohnt meine Mutter? Warum kann ich sie nicht kennenlernen? Warum wollte sie mich nicht?“ Gleichzeitig lösen diese Fragen starke Gefühle wie Wut oder Trauer aus. In solchen Momenten sagt Jamila auch Dinge wie: „Du bist gar nicht meine echte Mama! Die hätte mir das erlaubt.“ Oder „Niemand will mich.“ Thomas und Leila sind unsicher, wie sie auf diese Aussagen reagieren sollen. Sie möchten Jamila Sicherheit geben und sie stärken. Außerhalb der Familie, etwa in der Schule, erlebt Jamila andere Herausforderungen: Kinder ärgern sie aufgrund ihrer Hautfarbe oder Haare. Ihre Eltern fragen sich, wie sie ihrer Tochter hier beistehen können. Nach vielen Diskussionen entscheiden sich Thomas und Leila, die Beratung Feinschlyff in Anspruch zu nehmen. Dort finden sie einen geschützten Raum, um ihre Fragen, Sorgen und Unsicherheiten zu besprechen, sich austauschen sowie fachlich-sachlich beraten zu lassen. Gemeinsam mit Anna Nolle werden individuelle Lösungen entwickeln, neue Perspektiven eröffnet und konkrete Handlungsmöglichkeiten für das gemeinsame Familienleben erarbeitet. Das Wann, Wo und die Wie der Beratungseinheiten orientiert sich ganz an den Bedürfnissen der Ratsuchenden. Dabei gilt auch der Grundsatz, der viele Familien entlastet: Alles darf, nichts muss!

„Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.“



Feinschlyff
Beratung

Auch Jamila und ihre Eltern entdecken im Laufe der Beratung erste, neue Möglichkeiten

Gemeinsam schreiben sie einen Brief an Jamilas „Bauchmama“, wie sie ihre leibliche Mutter nennt. Darin erzählt Jamila von ihrem Leben, ihren Freundinnen und Freunden, ihrer Familie und ihrem Zuhause. Thomas und Leila ergänzen den Brief um ihre Sichtweise auf Jamila sowie um ein herzliches Dankeschön an die Frau, die ihrer Tochter das Leben geschenkt hat. Noch liegt der Brief gut verwahrt in einer Schublade. Ob und wann er abgeschickt wird, entscheiden die drei gemeinsam. Doch bereits das Schreiben hilft der Familie, Gefühle und Gedanken auszudrücken sowie zu ordnen.

Gemeinsam mit den Familien geht Anna Nolle praktischen Fragen nach: Was können wir tun, um unseren Familienalltag erleichternd zu gestalten? Wie können wir mit Herausforderungen rund um Adoption umgehen? Wie stärken wir unsere Kinder und uns selbst – auch in der Begegnung mit Diskriminierung/Rassismus?

„Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.“ (Seneca) Manchmal braucht es Mut, den ersten Schritt zu machen und Unterstützung anzunehmen. Dieser Mut lohnt sich und schafft die Möglichkeit auf Erleichterung, mehr Verständnis, mehr Sicherheit und eine neue Perspektive.

Beratung Feinschlyff steht für psychosoziale Beratung mit Herz & Verstand, für Wertschätzung, Empathie und die Überzeugung, dass Entwicklung möglich ist.



* Mehr Informationen gibt es unter www.feinschlyff.de

Basteltipp

Dafür brauchst Du:

- Baumscheiben in verschiedenen Größen
- Wackelaugen
- Jutekordel
- Juteband
- Acrylfarben
- Acrylmarker
- Kleber

So geht's:

Schneide deine Jute in die gewünschte Form, passend zu deinen Baumscheibengesichtern.

Zeichne deine Gesichter auf die Baumscheiben. Lasse die Farbe trocknen.

Klebe nun die Jute Accessoires und die Wackelaugen fest. Binde nun aus deiner Jutekordel eine Schlaufe und klebe diese von hinten an deine Baumscheibe fest.

Alternativ kannst Du auch ein kleines Loch durch die Baumscheibe bohren, um deine Jutekordel zu befestigen. Lass Dir von einem Erwachsenen helfen

Nun brauchst Du noch einen schönen Platz, an dem deine herbstliche Baumscheibe besonders gut zur Geltung kommt und fertig ist deine herbstliche Deko.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Nacharbeiten.

Dein Farbenkrauth-Team



Schicke

Serviettenringe



Bei uns gibt es alles, was sich das Geburtstagskind wünscht!

Luftschlagen und Co



Luftballons und Heliumgas

Partygeschirr



Geburtstagsdeko



Darmstadt, Heidelberger Str. 195 | geöffnet Mo. bis Sa.: 8.30 bis 19 Uhr

120
JAHRE

farbenkrauth
ALLES FÜR HAUS UND GARTEN



Vorlesen für Kinder
ab 4 Jahren
samstags um 11 Uhr

Bücherspatzen
Kinder 1,5 - 3 Jahre
1. Mittwoch im Monat

Nicht in den Ferien

Stadtbibliothek
Darmstadt

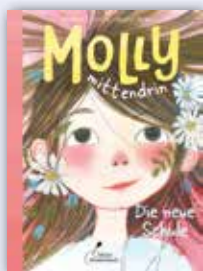


BÜCHER

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.

Sabine Lemire

Die neue Schule



Molly ist schüchtern, da ist die neue Schule eine große Herausforderung. Lauter fremde Kinder und eine andere Umgebung! Ihre beste Freundin von der alten Schule vermisst sie sehr. Einfühlsam beschreibt die Autorin Mollys Gefühle und die ersten Kontakte in der neuen Klasse. In der Pause muss sie zur Toilette und das Schloss klemmt, so dass sie nicht alleine rauskommt. Schließlich schafft sie es und erzählt ihrer Sitznachbarin davon. Zu Hause hat Molly oft das Gefühl, ihr kleiner Bruder Mingus bekommt mehr Aufmerksamkeit und stiftet ihn dazu an im Garten Schnecken zu zertreten, wofür sie sich später sehr schämt. Die Eltern verhalten sich verständnisvoll und trösten die Kinder. Das Buch eignet sich zum Vorlesen und Selberlesen etwa ab 8 Jahren. Signe Kjær hat die Geschichte sehr ansprechen illustriert. Ein zweiter Band ist schon erschienen und erzählt alltagsnah von Mollys Wunsch nach einem eigenen Zimmer.

Klett Kinderbuch,
80 Seiten, gebunden, 14 €

AB
8 JAHREN

Günter Jakobs, Andreas König

Hase Hibiskus und die Herbstsaue



Hase Hibiskus und seine Freunde Tom Bär und Maxi Maus machen einen Herbstspaziergang durch Waldhausen. Dabei entdecken sie ein Plakat, das die Herbstsaue in Waldhausen ankündigt. Da das Fest bereits am Abend stattfinden soll, laufen auf dem Festplatz die Vorbereitungen auf Hochtouren. Auch die drei Freunde möchten etwas zu dem Fest beitragen, nur die Zeit läuft. Während sie versuchen ihre Vorbereitungen für das Fest zu erledigen, begegnen ihnen immer wieder neue Abenteuer, die ihren Zeitplan durcheinander bringen. Werden sie pünktlich zum Fest fertig sein? Die Geschichte nimmt Kinder ab 3 Jahre mit in den abenteuerlichen Alltag von Hase Hibiskus, Tom Bär und Maxi Maus. Vermittelt wird dabei, was wahre Freundschaft und Zusammenhalt bedeutet. Ein Vorlesevergnügen für Groß und Klein.

Ravensburger Verlag,
32 Seiten, gebunden, 15 €

AB
3 JAHREN

Nina Hultsch

In einer Mondnacht



Lola und ihre Mutter sind in eine neue Stadt gezogen. Schüchtern und auch ein bisschen einsam spielt Lola lieber drinnen mit ihrem besten Freund Bär.

In einer magischen Mondnacht passiert etwas Wunderbares. Ihr Kuschelbär verwandelt sich, wird lebendig und riesengroß.

Gemeinsam ziehen sie los und erkunden die neue Gegend. Beschützt vom Bär streifen sie zusammen durch den wilden Wald, lernen dort Freunde kennen und erleben spannende Abenteuer.

Die kurze Traumgeschichte ist wunderschön mit warmen Bildern und voller Fantasie illustriert. Das Bilderbuch, das sensibel das Thema Schüchternheit aufgreift, eignet sich sehr gut zum Vorlesen für Kinder ab 3 Jahren.

Beltz & Gelberg Verlag
32 Seiten, 16 €

AB
3 JAHREN

GEBURTSHILFE

www.die-geburtsklinik.de

Informationsabend

Jeden dritten Montag im Monat
18:00 Uhr online

- **Unsere Beleghebammen** betreuen Sie zu Hause und im ALICE-HOSPITAL
- **Unsere Gynäkologen** versorgen Sie ambulant und stationär
- **Die Kinderärzte** der Kinderkliniken stehen für den Notfall bereit



AliceGute!

TELEFON
06151 4020

IHR HEISSER
DRAHT ZU
UNSEREM HAUS



DIGITAL

Sephora Kids

Alles so schön hier!

Es ist längst kein ungewöhnliches Bild mehr: Mädchen im Grundschulalter stehen vor den Regalen mit teuren Kosmetikartikeln und diskutieren ernsthaft über Retinol und hautstraffende Masken, betreiben morgens und abends eine mehrstündige Skin-Care-Routine vor dem Spiegel und geben ihr Taschengeld für bunte Tiegel aus. Willkommen in der Welt von „Sephora Kids“ – einem Trend, der schon einer Weile im Netz kursiert.

Schminken und Stylen machen Spaß und sind völlig okay. Die Frage ist nur: Machen wir es aus Freude oder aus Zwang? Für uns oder für die Likes? Denn die Botschaft hinter den Beauty-Videos und der vermittelten Skincare-Routine ist klar: Du brauchst das! Unbedingt! Social Media funktioniert wie eine Dauerwerbesendung und macht junge Menschen zu Konsumopfern. Dahinter steckt eine noch perfidere Nachricht: Nur wer schön ist, ist glücklich. Du darfst nicht alt werden. Du musst perfekt sein. Und weil du nicht gut genug bist, musst du ganz viel dafür tun.



Eine neue Dimension der Gefahr

Unrealistische Schönheitsideale gab es schon immer – im TV, in Zeitschriften, in der Werbung. Aber Social Media bringt eine neue Dimension der Gefahr mit sich: die Viralität und den Algorithmus, der hier ganz klar manipuliert. Das ist das Geschäftsmodell der Anbieter und der Influencer*innen. So funktioniert Konsum, so funktioniert Kapitalismus.

Der entscheidende Unterschied zu früher: Während wir früher eigenständig zu einer Zeitschrift gegriffen haben, bekommen Kinder heute ungefragt durch den Algorithmus entsprechende Inhalte auf ihr Handy eingespielt. Und wenn sie tagtäglich immer wieder die gleichen perfekten, dünnen Körper und perfekten Gesichter sehen, macht das etwas mit ihnen, egal ob Junge oder Mädchen. Dem können sie sich gar nicht entziehen, dem kann sich niemand entziehen.

Diese ungefilterte Verbreitung wird durch den Algorithmus multipliziert – das gilt übrigens für Beauty-Content genauso wie für Gewaltvideos, Hass und Hetze oder Desinformation.

Studien zeigen zudem deutlich: Social Media ist vermehrt für Essstörungen und Depressionen bei Jugendlichen verantwortlich. FOMO – die Angst, etwas zu verpassen – ist ein ernstzunehmendes Problem aller Social-Media-Nutzer*innen. Angststörungen, Selbstzweifel bis hin zu Depressionen können die Folge sein.

Wie schnell Kinder von nur Druck in ernsthafte Erkrankungen abrutschen, hängt jedoch von vielen Faktoren ab. Aber das Risiko ist real und steigt mit jedem weiteren Beauty-Tutorial, das ihnen eingespielt wird. Auch wenn das Phänomen hauptsächlich bei Mädchen sichtbar wird, sind Jungs genauso betroffen. Der Druck, einem bestimmten Schönheitsideal zu entsprechen, macht vor Geschlechtergrenzen nicht halt.

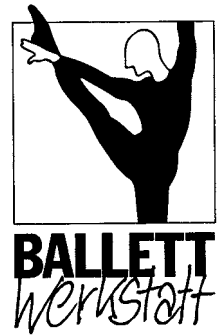
Kein Handyverbot, sondern klare Regeln

Kinder wissen nicht, was sie im Internet tun – wir Erwachsenen schon (okay, vielleicht auch nicht immer ...). Wir haben die Verantwortung, Kinder beim Aufwachsen zu begleiten, damit sie sich physisch und psychisch gesund entwickeln. Das heißt konkret: Medienkompetenz vermitteln, sich für die eigenen Kinder wirklich interessieren und immer wieder darüber sprechen, was da eigentlich auf dem Display auftaucht. Es geht um die Inhalte, nicht um die Dauer! Bitte kein Handyverbot, sondern klare Regeln. Und: Selbst mit gutem Beispiel vorangehen, denn die Sephora-Kids von heute sind die Erwachsenen von morgen. Sorgen wir dafür, dass sie gelernt haben, zwischen echten Bedürfnissen und künstlich erzeugtem Konsumdruck zu unterscheiden – denn wir Eltern sind die Influencer unserer Kinder!

Ilona Einwohlt für



Von der
künstlerisch-
tänzerischen
Früherziehung
bis zu einer
professionellen
Ausbildung



Claudia Sauter
Dipl. Bühnentanzpädagogin

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

Lichtbildatelier Eva Speith
Kunstpädagogische Werkstatt

Geöffnet nach Terminvereinbarung sowie
Montag und Donnerstag 9.00 - 12.30 und 14.30 - 18.30

Nieder-Ramstädter Str. 57, direkt am Rastbühnen Platz · 64287 Darmstadt · 06151-47112
www.lichtbildatelier.de · info@lichtbildatelier.de

WE ♥ MEDIENKOMPETENZ

- Medienprojekte
- Elternabende
- Workshops
- Online-Seminare

WIR BEGLEITEN KINDER UND IHRE ELTERN IN DIGITALEN ZEITEN.

Haus der digitalen Medienbildung im
MuK Hessen e.V.
www.hddm-darmstadt.de

Wissenschaftszentrum Darmstadt **HddM** **M@K**



von Michael Blumöhr

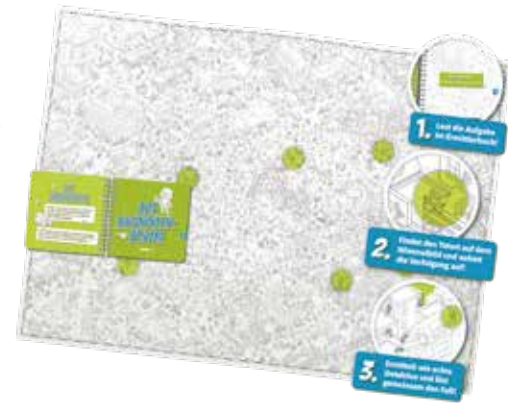
MicroMacro Kids

Endlich gibt es das Spiel des Jahres 2021 in einer kindgerechteren Fassung.



In dem abermals riesigen Wimmelbild einer belebten Stadt sind 22 knifflige Fälle versteckt, die Kinder ab 6 Jahre lösen können. Gelöst werden Diebstähle, Unfälle und manch verrückten Fall. Da verfolgt man den Weg eines Liebesbriefs oder muss eine Bande entlaufener Hunde einfangen. Nebenbei entdeckt man noch manch lustigen Nebenschau- platz, über den man sich freuen kann.

Für alle Fälle gibt es im Ermittlerbuch schrittweise Hinweise, die zur Lösung führen. Das Ringbuch ist eine deutliche Verbesserung ge-



genüber den losen Karten des Originalspiels. Hilfreich sind auch die grünen Detektivmarker, mit denen man bereits gefundene Orte markieren kann. Das verschafft einen besseren Überblick.

Klar, das ist eigentlich kein Spiel, aber eine Sammlung spaßiger Rätsel, die auch mehrere Kinder gerne gemeinsam lösen.

* MicroMacro Kids von Johannes Sich, Edition Spielwiese, 1 - 4 Kinder ab 6 Jahren, 5 bis 20 Minuten Spieldauer, 25 Euro



Erklärvideo

KATHI · KAUFMANN
Freie Rednerin (IHK)

Kein Programmpunkt. Ein Versprechen!

Kinderwillkommens-
feste

Freie
Trauungen

Abschiede

Freie Zeremonien,
die Bedeutung haben!

Unverbindlich Kennenlernen
Wunschtermin sichern
Freie Zeremonie feiern

www.kathi-kaufmann.de hello@kathi-kaufmann.de

FAMILIENBAN.DE

GEWINNSPIELE + NEWS

jeden Monat
neu auf
www.familienban.de

THEATER MÖLLER HAUS

So 04.10. Der Sternenstein 4+
Carola Kärcher Handschattentheater

Sa 17.10. Traum vom Fliegen 5+ **PREMIERE**
Theater Transit Kinder-Ensemble

So 25.10. Der kleine Prinz und der Bärenklau 4+
Puppentheater Kolibri

So 01.11. Sechse kommen durch die ganze Welt 6+
theater INC. Darmstadt

So 15.11. Schnappi und Schnäbli 3+
Puppentheater Kolibri

Das vollständige Programm finden Sie online. Sandstraße 10 | 64283 Darmstadt | Telefon 06151 26540 www.theatermollerhaus.de

FAMILIENSTÜCK NACH DEM ROMAN VON ASTRID LINDGREN

Ronja Räubertochter

Die Welt so zu akzeptieren, wie sie gegeben ist? Für Ronja ist das keine Option.

In einer Gewitternacht geboren, die die Mattisburg entzweireißt, wächst sie in einer Räuberwelt aus harten Regeln und uralten Fehden auf. Doch ihr Drang nach Freiheit zieht Ronja hinaus in den Wald – ein Ort jenseits der väterlichen Kontrolle. Hier begegnet sie Birk, dem Sohn des Erzfeindes. Was als argwöhnisches Belauern am „Höllenschlund“ beginnt, wandelt sich in der Wildnis zu einer tiefen Verbundenheit: Es ist das Wunder einer Begegnung, die zeigt, wie aus vermeintlich ewigen Feinden durch Mut und Vertrauen beste Freunde werden können.

Ronja besitzt den Mut, die verkrusteten Strukturen ihrer Herkunft radikal zu hinterfragen. Sie und Birk entlarven die Sinnlosigkeit des patriarchalen Machtstrebens und setzen der Gewaltlogik der Väter eine tiefe Empathie entgegen. Indem die beiden sich weigern, die Feindschaft der Eltern blind zu übernehmen, bricht der Kreislauf des Hasses. Durch das mutige Aufbegehren der beiden Kinder rückt ein radikaler Entwurf in den Fokus: Wenn wir bereit sind, die Welt nicht mehr als unumstößliches System aus vorgegebenen Strukturen zu begreifen – kann dann durch die Kraft der Kindlichkeit etwas völlig Neues entstehen?

* Premiere am 8.11., Staatstheater Darmstadt, Kleines Haus, Spieldauer etwa 90 Minuten, empfohlen ab 5 Jahren

VÄTER im WANDEL



Väter wollen präsenter sein, Verantwortung übernehmen und ihre Kinder begleiten. Doch zwischen alten Rollenbildern, beruflichen Erwartungen und dem turbulenten Familienalltag ist das oft leichter gesagt als getan.

Warum die ersten Jahre zählen – und moderne Väter mehr sein wollen als nur „Helfer“.

Familientherapeutin Heike Claassen aus Lorsch hat sich mit Gunter Beetz, Co-Gründer von „Väterwelten“ und „hejDAD“ und vor allem Experte für Väterthemen unterhalten. Er beschäftigt sich insbesondere mit modernen Vaterrollen, Familienbeziehungen und einem bewussten Umgang mit tradierten Rollenbildern. Im Interview erklärt er, warum echte Gleichberechtigung schon vor der Geburt beginnt – und weshalb gemeinsame Zeit mit Kindern nicht nachholbar ist.



hejDAD



Väterwelten

Heike Claassen lebt und arbeitet als Familientherapeutin, Paar- und Sexualtherapeutin, Elterncoach, Supervisorin und Naturcoach in Lorsch.



Heike Claassen

Heike: Wenn wir 20 oder 30 Jahre zurückblicken: Was hat sich im Selbstverständnis von Vätern am stärksten verändert – und was erstaunlich wenig?

Gunter: Was sich stark verändert hat, ist der Anspruch vieler Väter an sich selbst. Sie möchten präsent, emotional ansprechbar und fürsorglich sein und einen wichtigen Teil der Kindererziehung übernehmen. Was sich dagegen erstaunlich wenig verändert hat, ist die Vollzeitnorm in der Arbeitswelt: Von Vätern wird weiterhin erwartet, beruflich verfügbar und leistungsfähig zu sein und finanzielle Verantwortung zu tragen. Diese beiden Erwartungen arbeiten häufig gegeneinander.

Heike: Viele junge Väter sagen heute, sie möchten nicht nur mithelfen, sondern wirklich Verantwortung übernehmen. Ist dieser Wandel in den Familien schon weiter als in unseren Köpfen und in den Strukturen – auch in der Arbeitswelt?

Gunter: Ich glaube, in den Familien ist dieser Wandel schon weiter als in der Berufswelt. Viele Paare gehen mit dem Wunsch nach Gleichberechtigung in die Familiengründung. Und dann merken sie relativ schnell, wie stark beide noch in alten Rollenmustern stecken. Von Müttern wird häufig erwartet, dass sie intuitiv wissen, wie es geht – schließlich sind sie „die Mutter“. Väter dagegen müssen sich Verantwortung oft erst verdienen, sie müssen zeigen, dass sie es können, und sie müssen von der Partnerin auch gelassen werden.

Ich vergleiche das gerne mit zwei Familienunternehmen, die fusionieren: In der Wirtschaft würde man vorher klären, wofür man steht, wie man kommuniziert, wie man Konflikte löst, wer welche Verantwortung übernimmt und wohin man gemeinsam will. Wenn zwei Familienlinien zusammenkommen, lassen wir das dagegen oft einfach auf uns zukommen. Nach der Geburt beginnt dann eine enorme „Rushhour“ und Paare schalten unter Stress auf Autopilot. Dieser Autopilot ist aber häufig nach sehr alten Rollenbildern programmiert – nach dem, was



Paare schalten unter Stress auf Autopilot

ung brauchen, sind begrenzt. Wenn Unternehmen Vätern in dieser Phase Teilzeit, flexible Arbeitszeiten oder andere Modelle ermöglichen, gewinnen sie häufig sehr loyale Mitarbeiter. Familienfreundlichkeit ist deshalb auch ein wichtiger Faktor im Wettbewerb um Fachkräfte.

Heike: *Mit der Geburt eines Kindes ändert sich nicht nur der Alltag, sondern auch die Paarbeziehung. Was unterschätzen Paare dabei aus deiner Sicht am häufigsten?*

Gunter: Paare unterschätzen häufig die Dimension dieses Lebensübergangs. Vieles, was vorher selbstverständlich funktioniert hat, trägt plötzlich nicht mehr. Routinen brechen weg, Zeit für Zweisamkeit fehlt, Schlafmangel kommt hinzu und die Verantwortung verändert sich grundlegend.

Für viele Väter ist außerdem das Gefühl schwierig, plötzlich das dritte Rad am Wagen zu sein. Zwischen Mutter und Kind entsteht zunächst eine sehr enge Beziehung, und der Vater muss seinen Platz in diesem neuen System erst finden. Gleichzeitig wird das Kind zum Mittelpunkt des Alltags. Das lässt sich nicht mehr nebenbei organisieren.

In dieser Phase sinkt bei vielen Paaren zunächst die Beziehungszufriedenheit, Konflikte nehmen zu – und gleichzeitig fehlt genau die Zeit, grundsätzliche Dinge in Ruhe zu klären. Deshalb halte ich es für sehr wichtig, bewusst Räume zu schaffen: für sich selbst, aber auch als Paar. Und wenn es zunächst nur zwei Stunden sind.

Heike: *Warum rutschen selbst Paare, die vorher sehr gleichberechtigt gelebt haben, nach der Geburt häufig in klassische Rollen hinein?*

Gunter: Ich bin überzeugt, dass das viel mit dem Autopiloten unter Stress zu tun hat. Im ersten Jahr geht es bei vielen Paaren zeitweise schlicht darum, den nächsten Tag und die nächste Woche zu schaffen. Unter hohem Stress können wir nicht so reflektiert handeln wie in entspannten Situationen. Dann greifen wir automatisch auf tief eingetragene Muster zurück – und die stammen häufig aus traditionellen Rollenbildern.

Genau deshalb ist Vorbereitung so wichtig. Wenn Paare schon vor der Geburt darüber gesprochen haben, wie sie Familie leben möchten, haben sie in stressigen Zeiten einen Bezugspunkt: „Wir hatten doch vereinbart, dass wir es anders machen wollen.“ Das hilft, auch unter Belastung handlungsfähig zu bleiben.

Heike: *Wäre es sinnvoll, nicht nur für die nächsten Monate zu planen, sondern einen gemeinsamen Fünfjahresplan zu entwickeln – zum Beispiel: Wer arbeitet wann wie viel? Wer übernimmt welche Verantwortung? Was bedeutet Karriere für uns beide?*

Gunter: Das halte ich für sehr sinnvoll. Natürlich darf sich ein Paar bewusst für ein klassisches Modell entscheiden, wenn beide damit glücklich sind. Problematisch wird es, wenn sich die Rollen einfach ergeben und später einer von beiden merkt, dass er oder sie das so nie wollte.

Viele Mütter kehren nach einer längeren Pause mit wenigen Stunden in den Beruf zurück und stellen dann fest, dass interessante Aufgaben oder Positionen inzwischen anderweitig vergeben sind. Das kann sehr frustrierend sein. Wenn beide frühzeitig überlegen, wie sie Erwerbsarbeit und Familienverantwortung in den nächsten Jahren verteilen wollen, wird vieles planbarer – für das Paar und auch für die Arbeitgeber.

Ein Fünfjahresplan ist natürlich kein Vertrag. Man darf und muss ihn verändern, wenn das Leben anders läuft. Aber allein die Tatsache, dass

wir selbst in unseren Herkunftsfamilien erlebt haben. Deshalb ist es so wichtig, schon vorher darüber zu sprechen: Welches Vaterbild und welches Mutterbild bringe ich mit? Was erwartet meine Partnerin von mir – und was erwarte ich von ihr?

Heike: *Ein Vater möchte mehrere Monate Elternzeit nehmen. Mit welchen offenen oder subtilen Vorurteilen muss er heute noch rechnen?*

Gunter: Es ist noch längst nicht selbstverständlich, dass Kollegen oder Vorgesetzte einen Vater wirklich in diese Rolle entlassen. Da kommen noch immer Sprüche wie: „Was ist denn mit deiner Frau? Macht die das nicht?“ Gerade Vätern in Führungspositionen wird teilweise abgesprochen, dass sie weiterhin Verantwortung im Unternehmen übernehmen können, wenn sie länger Elternzeit nehmen oder ihre Arbeitszeit reduzieren. Dahinter steckt häufig noch die Vorstellung, Führung sei an eine 40-Stunden-Woche gekoppelt. Und manchmal schwingt sogar die Abwertung mit, ein Mann sei weniger männlich, wenn er sich intensiv um Kinder und Haushalt kümmert. Das sind alte Rollenbilder, die immer noch sehr wirksam sind.

Heike: *Bei einer Mutter gilt Elternzeit als selbstverständlich, bei einem Vater ist sie manchmal noch ein besonderes Statement. Warum ist das immer noch so?*

Gunter: Das hat viel mit alten Prägungen zu tun. Die Arbeitswelt ist an dieser Stelle noch nicht so weit wie viele Familien. Väter, die länger in Elternzeit gehen, machen manchmal zum ersten Mal die Erfahrung, aufgrund ihrer Elternrolle ausgebremst oder anders bewertet zu werden. Frauen kennen solche Mechanismen seit Langem: Kommen sie früh aus der Elternzeit zurück, wird gefragt, wer sich denn jetzt um das Kind kümmert. Bleiben sie länger zu Hause, kann das ihre berufliche Entwicklung bremsen.

Viele Menschen können sich offenbar noch immer nicht selbstverständlich vorstellen, dass auch ein Vater die Hauptverantwortung für ein Kind übernehmen kann. Deshalb ist es wichtig, dass Paare als Team auftreten, sich auf solche Reaktionen vorbereiten und sich gegenseitig den Rücken stärken.

Heike: *Was müsste sich in Unternehmen verändern, damit ein Vater nicht das Gefühl hat, sich zwischen Karriere und engagierter Vaterschaft entscheiden zu müssen?*

Gunter: Unternehmen sollten Elternzeit zunächst einmal als etwas Positives wahrnehmen. Im Grunde ist sie eine intensive Weiterbildung, die der Staat bezahlt: Eltern lernen, mit Stress umzugehen, komplexe Situationen zu bewältigen, Prioritäten zu setzen, Verantwortung zu übernehmen und unterschiedliche Bedürfnisse gleichzeitig im Blick zu behalten. Das sind Kompetenzen, für die Unternehmen sonst teure Fortbildungen anbieten.

Entscheidend ist außerdem eine lebensphasenorientierte Personalpolitik. Die Jahre, in denen Kinder klein sind und besonders viel Betreu-



man darüber gesprochen hat, ist enorm wertvoll. Dazu gehört für mich auch, Zeiten einzuplanen, in denen der Vater einmal allein die volle Verantwortung für Kind und Haushalt übernimmt. Erst dann erlebt man wirklich, was diese Verantwortung im Alltag bedeutet.

Heike: Welche gegenseitigen Erwartungen sollten Paare unbedingt aussprechen, bevor aus unausgesprochenen Erwartungen Enttäuschungen werden?

Gunter: Sie sollten zunächst darüber sprechen, was sie aus ihren eigenen Familien mitbringen: Wie war mein Vater? Wie war dein Vater? Wie war meine Mutter? Und welche Vorstellungen von Partnerschaft, Muttersein und Vatersein haben sich daraus entwickelt?

Ebenso wichtig sind die eigenen Wünsche und Träume: Wie stelle ich mir unser Familienleben vor? Was möchte ich beruflich erreichen? Was möchte ich auf keinen Fall verlieren? Eine Frage, die ich Vätern in meinen Kursen gerne stelle, lautet: „Was sollen eure Kinder über euch erzählen, wenn sie 25 sind?“ Das ist ein schöner Perspektivwechsel. Kinder sollen später weder sagen: „Mein Vater war immer weg“, noch:

„Väter können – abgesehen vom Stillen – von Anfang an nahezu alle Bereiche der Versorgung übernehmen“

„Mein Vater hat alle eigenen Träume aufgegeben, bis ich aus dem Haus war.“ Es geht darum, eine realistische gemeinsame Vorstellung davon zu entwickeln, wie man als Familie leben möchte.

Heike: Man hört noch immer Sätze wie: „Mein Mann hilft viel mit den Kindern.“ Was ist eigentlich problematisch an diesem Satz?

Gunter: Wenn ich jemandem helfe, liegt die eigentliche Verantwortung in der Regel bei der anderen Person. Genau das ist das Problem an diesem Satz. Es sollte nicht darum gehen, dass einer verantwortlich ist und der andere hilft, sondern darum, Verantwortung gerecht aufzuteilen. Dazu gehört auch, sich über gemeinsame Ziele zu verständigen und dem anderen dann seinen eigenen Weg zuzugestehen. Der Vater darf Dinge anders machen als die Mutter – und umgekehrt.

Heike: Was bedeutet es konkret, wenn ein Vater von Anfang an wirklich Verantwortung übernimmt und nicht nur Aufgaben erledigt, die ihm übertragen werden?

Gunter: Ich rate Paaren, einmal ganz konkret aufzuschreiben, welche Aufgaben im Familienalltag überhaupt anfallen. Dafür gibt es zum Beispiel Equal-Care-Listen. Dann kann jeder überlegen: Was mache ich gerne? Was mache ich ungern? Was fällt mir leicht? Und wofür übernehme ich vollständig die Verantwortung?

Das macht einen großen Unterschied. Es ist etwas anderes, für einen Bereich wirklich zuständig zu sein, als ständig darauf zu warten, dass jemand sagt: „Mach doch mal dies“ oder „Mach doch mal das“. Verantwortung bedeutet, selbst zu sehen, was ansteht, daran zu denken, es zu organisieren und es zu erledigen.

Heike: Welche Auswirkungen hat eine solche Aufteilung auf den Mental Load und auf die Zufriedenheit beider?

Gunter: Einen Partner oder eine Partnerin auf Augenhöhe zu haben, ist an sich schon sehr befriedigend. Ich muss dann nicht mehr an alles denken, sondern nur noch an meinen Teil – und das ist bereits genug.

Heike: Kann diese frühe väterliche Verantwortung sogar eine Art Beziehungsschutz für das Paar sein?

Gunter: Väter können – abgesehen vom Stillen – von Anfang an nahezu alle Bereiche der Versorgung übernehmen: ein Baby beruhigen, wickeln, tragen, nachts aufstehen und eigene Wege finden, mit dem Kind umzugehen. Wenn beide Eltern früh eine eigene Beziehung zum Kind entwickeln und Verantwortung selbstverständlich geteilt wird, entsteht weniger Abhängigkeit von einer Person. Das kann die Partnerschaft deutlich entlasten.

profamilia
Darmstadt/Bensheim



Fragen zu Schwangerschaft,
Sexualität oder Partnerschaft?

Wir sind für Sie da:

Mo. – Mi.: 9 – 12 Uhr & 15 – 18 Uhr
Do. 9 – 12 Uhr & 13.30 – 16.30 Uhr
Fr. 9 – 12 Uhr

Landgraf-Georg-Str. 120 | 64287 Darmstadt
06151 – 42 94 20 | Mail: darmstadt@profamilia.de

Der Kinderschutzbund
Bezirksverband
Darmstadt

kostenlos & vertraulich

Telefonberatung
Für Kinder, Jugendliche, Eltern
& Bezugspersonen
in belastenden
Situationen

Di 10:00 - 12:00 Uhr
Do 12:00 - 14:00 Uhr

06151/3604150

info@kinderschutzbund-darmstadt.de



Gunter: Väter machen manches anders – und das darf auch so sein. Häufig trauen sie Kindern beispielsweise andere Dinge zu oder spielen anders mit ihnen. Mir ist aber wichtig, daraus keine starren männlichen und weiblichen Zuständigkeiten zu machen.

Systemisch betrachtet sollte jeder in einer Familie unterschiedliche Positionen einnehmen können. Wenn der Vater immer der Spaßvogel ist, bleibt für die Mutter kaum Raum, selbst einmal diese Rolle einzunehmen. Wenn einer immer zweifelt, kann er schwer der Visionär sein. Es geht deshalb weniger darum, bestimmte traditionelle Vaterrollen zu bewahren, sondern darum, Vielfalt zuzulassen.

Gleichzeitig müssen Männer sich heute stärker damit auseinandersetzen, wie sie als Männer und als Väter sein wollen. Dafür brauchen sie Räume, Zeit und Sprache. Erst wenn wir unsere eigenen Prägungen und Stressmuster wahrnehmen, können wir uns bewusst dafür oder dagegen entscheiden.

Heike: „Wir halten uns gegenseitig den Rücken frei“ klingt wunderbar. Aber wie sieht das an einem ganz normalen Dienstagabend mit müden Eltern und einem schreienden Kind aus? Was kann man konkret tun?

Gunter: In der akuten Stresssituation geht es oft einfach darum, dass einer übernimmt. Die entscheidenden Absprachen sollten vorher stattfinden – in ruhigen Momenten. Wenn das Kind schläft, kann man sich zehn Minuten zusammensetzen und den Tag oder die Woche planen. Grundsatzgespräche zwischen Tür und Angel funktionieren meist nicht gut.

Hilfreich ist, Aufgaben und Mental Load bewusst zu verteilen. Genau so wichtig sind eigene Freiräume. Me-Time bedeutet gerade für Mütter auch, einmal nicht Mutter sein zu müssen: Freundinnen treffen, Kultur erleben oder etwas tun, das nichts mit Familie zu tun hat. Das gilt ebenso für Väter.

Und auch Paarzeit passiert in den ersten Jahren selten von selbst. Sie muss häufig geplant werden. Das fühlt sich zunächst vielleicht unromantisch an, ist aber wichtig. Und schließlich braucht es ein „Dorf“. Großeltern wohnen heute oft weit weg, aber auch Freunde können Teil dieses Dorfes sein. Paare sollten sich möglichst früh ein Netzwerk aufbauen und lernen, ihr Kind auch einmal vertrauensvoll anderen Menschen zu überlassen.

Heike: *Wagen wir einen Blick in die Zukunft: Wie sieht aus deiner Sicht der Vater im Jahr 2035 aus?*

Gunter: Ich wünsche mir, dass der Vater 2035 ganz selbstverständlich mitgedacht wird. Er wird nicht mehr dafür gefeiert, dass er sich kümmert – er ist kein „Super-Daddy“, sondern einfach ein ausreichend guter, verantwortlicher Vater. Väter sollten nicht davon abhängig sein, ob ihr Umfeld ihr Engagement besonders wahrnimmt. Es sollte normal sein.

Das gilt auch für die Arbeitswelt. Es gibt bereits spannende Modelle wie Jobsharing, Tandem- oder Joint-Leadership. Solche Modelle ermöglichen, Verantwortung zu teilen – in der Familie ebenso wie im Beruf und auch in Führungspositionen. Ich hoffe, dass sie 2035 viel selbstverständlicher genutzt werden.

Heike: *Gibt es etwas am traditionellen Vaterbild, das wir bei all dem Wandel nicht verlieren sollten?*

Heike: *Was würdest du einem jungen Vater sagen, der Angst hat, beruflich etwas zu verpassen, wenn er sich intensiv auf seine Familie einlässt?*

Gunter: Eines der schönsten Gefühle, die ich kenne, ist, wirklich in Beziehung mit meinen Töchtern zu sein und zu sehen, was für Menschen und Persönlichkeiten aus ihnen geworden sind. Beruflich musste ich zeitweise zurückstecken. Aber irgendwann kam die Zeit wieder, in der ich mehr machen konnte, weil die Kinder selbstständiger wurden.

Beruflich kann man vieles nachholen. Die ersten Lebensjahre eines Kindes kann man nicht nachholen. Viele Väter denken: „Wenn mein Kind acht oder neun ist, dann unternehme ich ganz viel mit ihm – jetzt kann ich noch nicht so viel mit ihm anfangen.“ Das halte ich für einen großen Planungsfehler. Die Beziehung, die man später zu seinem Kind hat, entsteht gerade in diesen ersten Jahren.

Deshalb würde ich sagen: **Mach es jetzt. Die Zeit kommt nicht zurück.**

„Mach es jetzt!
Die Zeit kommt
nicht zurück.“



hejDAD! Stresskompetenz für Väter: Mit Gelassenheit und innerer Stärke deiner jungen Familie Halt geben (Onlinekurs)

Väter werden verändert alles ... und fordert mehr Kraft, als viele Männer vorher erwarten. Dieser Onlinekurs unterstützt werdende und frischgebackene Väter dabei, mit den Belastungen der ersten Zeit bewusster und gelassener umzugehen. Der Kurs schreibt dir nicht vor, was einen guten Vater ausmacht. Er hilft dir, deinen eigenen inneren Kompass zu entwickeln. So kannst du deiner jungen Familie Halt geben, ohne dich selbst aus dem Blick zu verlieren.

49 Lektionen für 79 €



Willkommen im Club

DIE ADAC MITGLIEDSCHAFT FÜR FAMILIEN

Für viele Familien ist Mobilität Alltag und Abenteuer zugleich. Ob im Auto, mit dem Fahrrad oder auf Reisen: Eine Mitgliedschaft beim ADAC unterstützt nicht nur mit Pannenhilfe, sie gibt Sicherheit auf allen Wegen und bietet zuverlässige Leistungen, die Eltern im Ernstfall spürbar entlasten.

Ein Platten auf dem Weg zur Schule oder ein Motorschaden während des Wochenendausflugs — ADAC Mitglieder können bei Panne und Unfall auf ein flächendeckendes Hilfenetzwerk vertrauen, 1700 Gelbe Engel der ADAC Straßenwacht sind dafür bundesweit rund um die Uhr im Einsatz. Der ADAC steht seinen Mitgliedern außerdem bei technischen, touristischen und juristischen Fragen zur Seite und engagiert sich besonders auf den Gebieten Mobilität und Reise, Verbraucherschutz, Verkehrssicherheit sowie Verkehrserziehung.

Diese Leistungen gelten nicht nur für das Auto. Die integrierte ADAC Fahrradpannenhilfe si-

chert auch Radfahrerinnen und Radfahrer deutschlandweit ab und sorgt für schnelle Unterstützung, wenn unterwegs etwas schiefgeht: Mit Pannen- und Unfallhilfe vor Ort oder falls nötig auch mit einem Transport in die nächste geeignete Werkstatt.

Eltern können ihre minderjährigen Kinder kostenfrei in ihre Mitgliedschaft eintragen lassen. Kinder erhalten eine eigene ADAC Mitgliedskarte, auf der im Bedarfsfall wichtige Kontaktdaten hinterlegt sind. Das verkürzt Reaktionszeiten der Helfer und erleichtert die Organisation in Notsituationen. Außerdem werden Familien mit Kindern bei Pannen vorrangig behandelt.

Text: Manuela Simon
ADAC Hessen-Thüringen e.V.

Tipp: Die ADAC Mitgliedskarte lässt sich als digitale Clubkarte im Wallet hinterlegen – so ist sie immer dabei und griffbereit.



Neben der unmittelbaren Hilfe bietet die Mitgliedschaft für jeden Karteninhaber auch Rabatte und Vergünstigungen in Freizeit- und Erlebnisparks an, regional und bundesweit.



Für die Menschen,
die Ihnen am
meisten bedeuten.

Sicher unterwegs mit dem
ADAC Fahrsicherheitstraining.

Mehr unter fahrtraining.de

ADAC Hessen-Thüringen e.V.

ADAC

Vorteile „Kind im Club“:

- Kostenlose eigene Mitgliedschaft des Kindes bis zum 18. Geburtstag
- Vorrangige Behandlung von Familien mit Kindern im Pannenfall
- Schnellere Hilfe im Notfall dank hinterlegter Daten auf der Karte
- Fahrradpannenhilfe deutschlandweit
- Ermäßigungen und Rabatte in der ADAC Vorteilswelt (z. B. Freizeitparks)



#POLIZEIHESSSEN VERKEHRSCOMIC



Autor: Benjamin Romig
Herausgeber: Florian Sauerwein, Ralf Drexelius, Polizeipräsidentium Südhessen



Heute möchte ich euch eine Situation im Straßenverkehr zeigen...

Eine Kreuzung, zwei Autos...



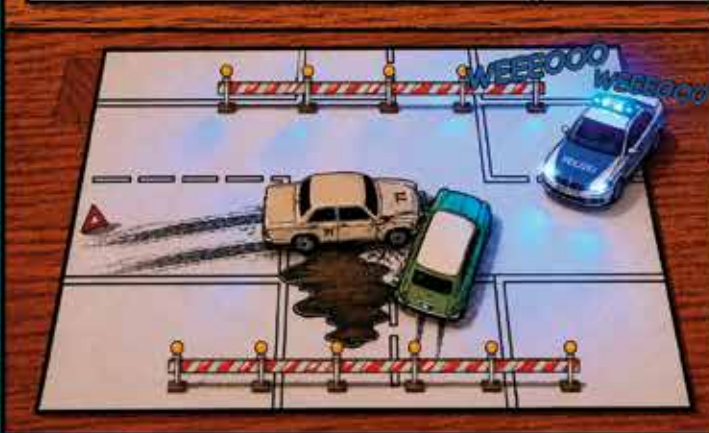
Einer von Rechts...



Einer von Links...



Der von links kommende war nicht aufmerksam genug. Kein Blickkontakt. Hoher Sachschaden und Verletzungen sind die Folge.



§8 Abs. 1 Satz 1 StVO: "Rechts vor Links"

An Kreuzungen und Einmündungen hat die Vorfahrt, wer von Rechts kommt. Ist rechts von mir jemand, muss ich warten. Ist rechts keiner, kann ich fahren. Die Regelung kommt nicht in Betracht, wenn die Vorfahrt durch eine Ampel, Verkehrszeichen oder Zeichen und Weisungen eines Polizeibeamten geregelt wird. **Empfehlung:** Aus Sicherheitsgründen auch immer nach links schauen um mögliche Fehler anderer Verkehrsteilnehmer sehen zu können.