

fratz

Jahrgang 19 | Nr. 100 | KOSTENLOS

www.fratz-magazin.de

Wir sind **VRM**

Das Familienmagazin
für Darmstadt und Südhessen

Juli/August/September 2023

100. Ausgabe

ERLEBE WIE ALLES BEGANN



AB 6. JULI NUR IM KINO

• Auf gute Nachbarschaft • Ausflüge in die Region • Mom-Shaming

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.



■ Online-Infoabend für werdende Eltern.

An jedem ersten Dienstag im Monat um 18:00 Uhr

■ 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

Kennst du schon das
**INTERNAT
MARIENHÖHE**
in Darmstadt



- ab 14 Jahren
- Realschule & Gymnasium
- betreutes Lernen
- breites Sport- und Freizeitangebot
- christliche Werte



Jetzt kostenlos schnuppern!

Auf der Marienhöhe 32
64297 Darmstadt
06151-53910
www.marienhoehe.de



Schulzentrum Marienhöhe



Große Erlebnisausstellung
13.-29.07.2023
im Luisencenter

VERSUCH'S MAL



FASZINATION

PHYSIK





Foto: Yannicka Smit

Liebe Leserin, lieber Leser,

heute halten Sie eine ganz besondere fratz-Ausgabe in Ihren Händen: Es ist die 100. Ausgabe unseres Familienmagazins!

Das ist Grund genug, unser Heft ein wenig selbst zu feiern! Über die „Mutter“ des fratz, Ute Auth und mich als ihre Nachfolgerin seit 2018 hat die Darmstädter Journalistin Annette Wannemacher-Saal einen sehr schönen Beitrag geschrieben, den Sie auf Seite 16 finden. Auf den darauffolgenden Seiten sehen Sie alle hundert Titelseiten vom fratz – wir sind ein wenig nostalgisch geworden! Dazu gibt es viele Glückwünsche von unseren treuen Kunden. Über jeden einzelnen haben wir uns wirklich sehr gefreut! Vielen Dank für Ihre Unterstützung.

Wie gewohnt bietet unser fratz-Magazin auch in dieser Jubiläumsausgabe wieder jede Menge Lesens- und Wissenswertes. So gibt es viele Tipps für unterhaltsame sommerliche Erlebnisse und interessante Ausflüge in unserer Region.

Das Thema „Mom Shaming“ ist sehr gegenwärtig. Sicherlich gab es die teilweise verletzenden Vergleiche unter Müttern schon immer. Aber die sozialen Netzwerke befeuern dieses vieldiskutierte Thema zusätzlich. Wie Mütter damit umgehen und wie sie sich schützen können – das hat unsere Autorin Mia Schwind aufgeschrieben.

Der Frage, warum gute Nachbarschaft wichtig ist, wie Familien davon profitieren und wie man friedlich miteinander auskommen kann, ist unsere Autorin Monika Klingemann nachgegangen. Sie gibt wertvolle Tipps, wenn es im nachbarschaftlichen Zusammenleben einmal knirscht.

Die erste September-Woche wird für viele Kita-Kinder sicherlich aufregend, wenn sie endlich in die Schule kommen. Tipps, wie die Familie entspannt gemeinsam in die neue Lebensphase gemeinsam reinwachsen kann, stehen ab Seite 28.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Sommer, erholsame Ferien und viel Spaß mit unserem Jubiläums-fratz!

Sandra Russo

Sandra Russo

Impressum
fratz – Das Familienmagazin
Berliner Allee 65
64295 Darmstadt
E-Mail: info@fratz-magazin.de
Internet: www.fratz-magazin.de

fratz

Wir sind **VRM**

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

Vertreten durch die VRM Verwaltungs-GmbH
Geschäftsführer: Joachim Liebler.
Telefon (06131) 485505
Fax (06131) 485533

Objektleitung:
Sandra Russo
Melanie von Hehl (verantwortlich)

Anzeigen:
Melanie von Hehl (verantwortlich)

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

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 und elektronische Speicherung nur mit schriftlicher Genehmigung der Verlagsleitung zulässig.

Wirtschaftlich beteiligt i. S. des § 9 Abs. 4 LMG:
VRM GmbH & Co. KG
Erich-Dombrowski-Straße 2
55127 Mainz (100%)
AG Mainz HRA 0325, vertr. durch d. pHG:
VRM Verwaltungs-GmbH, diese vertr.
durch deren Geschäftsführer Joachim Liebler.

Mediadaten/Anzeigenpreisliste:
www.fratz-magazin.de
Seit 01.12.21 gilt die Preisliste Nr. 18
Verbreitungsgebiet: Darmstadt und Südhessen

KRUSCHEL
Deine Zeitung

Kruschel gratuliert ZU 100. Ausgabe!

Fotos: Ольга Кучкина/Ютом (beide: stock.adobe.com)

Die Kinderzeitung „Kruschel“ erklärt Kindern die Welt. Aktuelle Themen aus Politik, Wissenschaft, Sport und Gesellschaft – spannend erzählt und verständlich aufbereitet. Das kostenlose Probeabo gibt es unter www.kruschel.de/abo

Inhalt:

Inhalt	3
Aufgeschnappt	4
Sommer-Ausflüge	10
ADAC Verkehrstipp	14
Festivals unter freiem Himmel	15
100 mal fratz	16
100 fratz Titelseiten	18
Mom Shaming – Friede, Freude, Wettkampf	20
Auf gute Nachbarschaft - leben im Quartier	24
Hurra, die Schule fängt an	28
Bücher, Kino, Spieletipps	30
Basteltipp vom Baumarkt farbenkrauth	32
Kolumne Christina Pfister	34

www.fratz-magazin.de

Genderformen: Zwecks der besseren Lesbarkeit verzichten wir in unserem Magazin auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher und männlicher Sprachformen.
Unsere Personenbezeichnungen gelten für alle Geschlechtsformen.



Glückwunsch zum Schulanfang.

Dieser tolle Farbmalkasten für den Unterricht wartet auf alle Schulanfänger! Gutscheinausgabe zum Schulbeginn in allen teilnehmenden Schulen. Solange der Vorrat reicht!

Jetzt neu:

KNAX DIGITAL

Mehr erfahren unter sparkasse-darmstadt.de/knax oder einfach den QR-Code scannen.



Sparkasse Darmstadt

WORKSHOPS FÜR KINDER UND FAMILIEN

Kinderbauwagen

Noch bis September bietet der Verein für Internationale Waldkunst e.V. in Darmstadt ein abwechslungsreiches Workshop-Programm für Familien an.



Immer sonntags von 14 bis 17 Uhr gibt es im Juli, August und September mit unterschiedlichen Themen kreative Anregungen zum Schaffen in der Natur und im Wald. Im Juli werden beispielsweise Blumenpressen gebaut (2.7.) oder Traumfänger gebastelt (16.7.) Im August steht ein Baum-Quiz mit Bastelaktion zusammen mit Rangern aus dem Geopark Bergstraße-Odenwald auf dem Programm. Gebastelt werden Sonnenuhren (13.8.), es gibt eine Tonwerkstatt (20.8.) oder es geht um Waldwesen (27.8.). Im September gibt es eine Achtsamkeitsreise mit den vier Elementen (24.9.).

Die Workshops sind kostenlos, Spenden sind selbstverständlich herzlich willkommen.

Zudem bietet der Verein Waldkunst auch ein Kindercamp in der Woche vom 24. Juli zwischen 9 und 14 Uhr an, der Preis hierfür beträgt 120 Euro.

i Treffpunkt ist der Waldparkplatz hinter dem Polizeipräsidium, Tel.: 06151-7899537, Mail info@waldkunst.com

MIRAN SELCUK LOTTE ENGELS LESLIE MALTON JOACHIM FOERSTER GISA FLAKE HEIKO PINKOWSKI EKREM BORA MIRJA BOES

SEKO FRESH

KANNAWONI WASEIN!

AB 17. AUGUST IM KINO

WWW.WELTKINO.DE/KANNAWONI WASEIN

Gemeinsam radeln!

Geführte Radtouren mit dem

- Radfahren mit ADFC-Tourenleitung
- Von leichten Einsteigertouren bis zu anspruchsvollen Rennradtouren

<https://www.adfc-darmstadt.de/tour>

Neu im Programm: Radfahren mit Kindern ab 6 Jahren

Bei den ADFC-Familientouren radeln wir zu einem für Kids attraktiven Ziel. Immer dabei: Ein Picknick!

Informationen und Anmeldung unter familie@adfc-darmstadt.de

Nächste Termine: Samstag, 1. Juli und Sonntag, 17. September

ADFC Darmstadt-Dieburg e.V., info@adfc-darmstadt.de, 06151 / 29 23 68

Für eure Gesundheit

- Kinderschwimmen
- Aquatraining
- Prä- & Postnatales AquaTraining
- RückenFit
- Rückbildungs- & Beckenbodenkurs
- Gesundheitskurse nach §20 SGB V zertifiziert und erstattungsfähig
- Rektusdiastase- & Beckenbodentherapie
- Meerjungfrauenschwimmen
- BabyBelly – Shooting im/unter Wasser
- Kindergeburtsstag

und vieles mehr!!

Wiesenstraße 13 • 64347 Griesheim

www.familiengesundheitszentrum.de

Erlebnisausstellung „Versuch’s mal“



Vom 13. Juli bis 29. Juli gibt es im Darmstädter Luisencenter ein Erlebnis der besonderen Art:

In der Erlebnis-Lern-Ausstellung „Versuch’s mal – Faszination Wissenschaft und Physik“ werden erstaunliche naturwissenschaftliche und technische Phänomene unmittelbar erfahrbar. Die gezeigten Exponate laden sowohl große als auch kleine Besucher zum Mitmachen und Ausprobieren ein. Diese interaktiven Exponate stellen spannende alltägliche Phänomene des Lebens auf einfache, spielerische Weise dar. Sie sprechen den Spieltrieb und den Verstand gleichermaßen an.

Die Exponate sind so konzipiert, dass sie bei allen Altersgruppen großes Interesse zum Mitmachen und Ausprobieren wecken.

Mehr Informationen auf: www.scienceontour.de und auf www.luisencenter.de



Fotos: scienceontour



Pädagogische Akademie
Elisabethenstift



**AUSBILDUNG
ERZIEHER*IN
&
SOZIAL-
ASSISTENT*IN**

**ABITUR
BERUFLICHES
GYMNASIUM
GESUNDHEIT U.
SOZIALES**

**FACHHOCH-
SCHULREIFE**

PÄDAGOGISCHE AKADEMIE
ELISABETHENSTIFT
Stiftstraße 41 • 64287 Darmstadt
www.pae-elisabethenstift.de

Wir gratulieren
fratz
zur 100. Ausgabe

farbenkrauth
ALLES FÜR HAUS UND GARTEN

Heidelberger Str. 195 | 64285 Darmstadt
06151 - 96890
www.farbenkrauth.de

Wir gratulieren **fratz** zur 100. Ausgabe

Echo

Wir sind **VRM**

www.echo-online.de

Wir gratulieren **fratz** zur 100. Ausgabe



**Familienzentrum der
Wissenschaftsstadt Darmstadt**

www.familienzentrum-darmstadt.de

**Kindersachen
Flohmarkt
mit Schulführungen**

Samstag, 23.09.2023
von 11 bis 14 Uhr

Lust am Lernen.
Infos auf unserer
Homepage:



Freie
Montessori Schule
Darmstadt



Kleideglück

kerstin zimmer
farb- & stilberatung · garderobencheck
einkaufsbegleitung · 0 61 51 96 78 835

KLEIDEGLUECK.DE

HIER **JETZT BÜCHER**

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

KANNST DU SINGEN, TANZEN, AUFTRETEN!

STAGE COACH
Auf der Bühne des Lebens spielen!

Das Museum von klein auf entdecken

Kinderkurse im Hessischen Landesmuseum Darmstadt

Landesmuseum Darmstadt

foto: Robert Schliko



Zaunkönige

Kreativangebot für Kinder (4 – 6 Jahre)

Der kleine Zaunkönig hat seine Krone verloren! Gemeinsam mit ihm machen sich die Kinder im Museum auf die Suche nach ihr.

Mit allen Sinnen gehen die kleinen Teilnehmer*innen auf Entdeckungsreise durch das Museum und anschließend in die Kreativräume. Dort setzen sie ihre Eindrücke um, probieren wechselnde Techniken und Materialien aus. Mit Freude wird gemalt, geklebt, gewerkelt und gelacht. In einer Abschlussrunde betrachten Kinder und Eltern gemeinsam die entstandenen Arbeiten.

Kosten und Infos

- 270 Euro pro Teilnehmer*in
- Ermäßigung möglich
- 15 Termine
- max. acht Teilnehmer*innen
- jeweils donnerstags, 16.00 bis 17.30 Uhr, 14-tägig außerhalb der Ferien
- Eltern überlassen ihr Kind während der Veranstaltung den beiden Leiterinnen



Lui Lupe und die Super 8

Kreativangebot für Kinder (6 – 10 Jahre)

Lui Lupe ist ein unermüdlicher Zeitreisender und in eine kuriose Zeitschleife geraten. Sein einziger Gefährte heißt Patronus canis lupus. Nur mit Unterstützung der »Super 8«, einem geheimen Bund von acht Kindern, gelingt es Lui, immer wieder der Zeitschleife zu entfliehen. Dafür muss er mit der »Super 8« schwierige Aufgaben lösen. Mit seinen reichen Sammlungen dient das HLMD als ideale Kulisse, um die Fantasie und Kreativität der jungen Teilnehmer*innen zu beflügeln.

Kosten und Infos

- 300 Euro pro Teilnehmer*in
- Ermäßigung möglich
- 15 Termine
- max. acht Teilnehmer*innen
- jeweils freitags, 16.00 bis 17.30 Uhr, 14-tägig außerhalb der Ferien



Neu im Programm ZEHN X ZWÖLF

Kreativangebot für Kinder (10 – 14 Jahre)

Die Teilnehmer*innen begeben sich auf die Suche nach dem Bekannten im Unbekannten und dem Neuen im Alten und finden so erstaunliche Antworten auf die Fragen: Was hat Kunst mit Dir zu tun? Was will sie Dir sagen? Das Format richtet sich an junge Menschen, die den Blick »dahinter« suchen und Lust haben, sich der Kunst experimentierfreudig anzunähern. Wie »Kunsthistoriker*innen« diskutieren sie über unterschiedliche Themen und Objekte und setzen das Erlebte und Erfahrene in künstlerisch-praktischer Weise um.

Kosten und Infos

- 200 Euro pro Teilnehmer*in
- Ermäßigung möglich
- 10 Termine
- max. 12 Teilnehmer*innen
- jeweils dienstags, 15.45 bis 17.45 Uhr, außerhalb der Ferien

Die Kurse sind ab 17. Juli online buchbar: www.hlmd.de

Hessisches Landesmuseum Darmstadt • Friedensplatz 1

Anmeldung und Beratung: Tel.: 06151 - 3601 311

Di. 10 - 12 Uhr • Mi. 14 - 16 Uhr • Fr. 10 - 12 Uhr

oder per Mail: vermittlung@hlmd.de



AB 6 JAHREN

Familien-Radtouren des ADFC

Der ADFC Darmstadt-Dieburg e.V. (Allg. Dt. Fahrrad-Club) bietet diesen Sommer erstmalig Familien-Radtouren an. Mitfahren dürfen Kinder ab 6 Jahren, die schon sicher radeln können gemeinsam mit mindestens einer Begleitperson.



Foto: Monkey Business, adobe-stock.com

Die erste Tour ist gleich am 1. Juli und startet um 10 Uhr am Mercksplatz beim Jugendstilbad in Darmstadt. Die Strecke ist etwa 12 Kilometer lang und führt am Woog entlang Richtung Oberfeld bis zum Spielplatz am Oberwaldhaus.

Die zweite Tour startet am 17. September um 10 Uhr am Europaplatz hinter dem Darmstädter Hauptbahnhof, geht am Waldfriedhof vorbei Richtung Westen. Auf verwunschenen Waldwegen unter Autobahnen hindurch ist das Ziel der Waldspielplatz in Griesheim. Dort wird das selbst mitgebrachte Picknick verspeist, dann geht es wieder zurück nach Darmstadt.

Informationen unter familie@adfc-darmstadt.de

KINDERTURN-ABZEICHEN FÜR VEREINE: 1 VON 175 KINDERTURN-AKTIONSBOXEN ZU GEWINNEN



Das „kinder Joy of Moving Kinderturn-Abzeichen“ des Deutschen Turner-Bundes (DTB) und der Deutschen Turnerjugend (DTJ) gibt Kids die Möglichkeit, die wunderbare Vielfalt des Kinderturnens zu erleben. Anlässlich des 175. Jubiläums des DTB motiviert kinder Joy of Moving jetzt alle Turnvereine das Abzeichen auch bei sich im Verein durchzuführen und verlost 175 exklusive Kinderturn-Aktionsboxen.

So geht's: Einfach Teilnahmeformular ausfüllen und kostenlos eine Aktionsbox bestellen. **Die schnellsten 175 Vereine gewinnen ein Basis-Paket des Kinderturn-Abzeichens.** In der Box enthalten sind alle Materialien, die für die Durchführung des Abzeichens benötigt werden. Unter allen teilnehmenden Vereinen wird zudem ein **Trainings-Tag mit kinder Joy of Moving-Botschafter und Vize-Europameister am Reck von 2021 Andy Toba** verlost. Teilnahmeschluss ist der 15. Oktober 2023.

Alle Infos zum Gewinnspiel, das Teilnahmeformular und die Teilnahmebedingungen gibt es über den QR-Code oder unter: www.dtb.de/175-kinderturn-aktionsboxen. Eltern finden dort auch Informationen, wie sie einen passenden Verein in ihrer Umgebung finden.



Das „kinder Joy of Moving Kinderturn-Abzeichen“ umfasst 42 Übungen aus sieben Kategorien. Diese bestehen aus sechs Übungen, die für Kinder von 6 bis 10 Jahren geeignet sind, wobei auch jüngere oder ältere Kinder mitmachen können. Dabei ist es egal, ob die Kids unterschiedlicher kultureller oder sozialer Herkunft sind, oder eine Behinderung haben. Im Mittelpunkt stehen der Spaß und die Stärkung der Kinder in ihrer individuellen Entwicklung.





PRÄSENTIERT DAS
**PROGRAMM FÜR FAMILIEN
IN DER CENTRALSTATION**

SONNTAG, 23. JULI | 16 UHR

Sebó



Sein mutig unbefangener Umgang mit verschiedensten Genres zwischen Hip-Hop und Soul ist bemerkenswert, seine Stimme einzigartig.

Sebó ist Vater, Autor und Songwriter aus Hamburg und weiß, wovon er spricht. Beziehungsweise singt. Mit seinem Album „Schokoli und Brokolade“ zieht er Kinder wie Eltern in seinen Bann, lässt schmunzeln über Alltäglichkeiten, in denen man sich gerne einmal wiedererkennt, überrascht, entlarvt und bringt's auf den Punkt. Und so wurde die Platte schnell zu einer Art Tagebuch mit Songs und sogar Zeichnungen für Groß und Klein. Gespickt mit tonnenweise Fantasie und Ohrwurm��potenzial stehen bei Sebós Musik das Miteinander, Kennenlernen und gegenseitiges Verstehen und Annehmen im Mittelpunkt.

i Centralstation, Darmstadt, Halle unbestuhlt, Tageskasse 12,50 Euro, Einlass 15 Uhr

**3 x 2
Tickets
zu gewinnen!**

E-Mail mit dem Stichwort **(Sebó)** bis **10. Juli 2023** an win@fratz-magazin.de

Absender mit Telefonnummer nicht vergessen!
(Rechtsweg & Barauszahlung ausgeschlossen. Teilnehmer müssen aus dem Verbreitungsgebiet des fratz Familienmagazins kommen, Gewinnspielportale sind ausgeschlossen)

GESTRESST? ALLES ZU VIEL?

Machen Sie sich selbst zu viel Druck und haben das Gefühl, Ihrem Idealbild nicht zu entsprechen?
Suchen Sie die ganze Zeit den Stoppschalter?
Dann kommen Sie zu unserem **8 Wochen Kurs**.
Im Kurs lernen wir den Umgang mit Stress, negativen Gefühlen und Selbstabwertung.
Infos unter:
www.praxis-ingelheimer-garten.de/stress

Langen • RheinMain



Bei der Stadt Langen (Hessen) sind im Fachdienst Kinderbetreuung zum nächstmöglichen Termin für die derzeit elf städtischen Betreuungseinrichtungen für Kinder mehrere Stellen als

Erzieherinnen, Erzieher und Fachkräfte gemäß §25 HKJGB (w/m/d)

unbefristet zu besetzen.

Wir bieten:

- Voll- oder Teilzeit
- Bezahlung nach TVöD SuE EG 8 b
- Zusatzversorgung
- RMV-JobTicket Premium

Die ausführliche Stellenausschreibung mit allen Informationen finden Sie im Online-Bewerbungsportal unter www.langen.de (Rathaus/Bürgerbüro > Karriere – Freie Stellen).



Schulgemeinschaft erfahren – Waldorfunterricht erleben

Samstag, 23. September, 11 bis 15 Uhr

Tag der offenen Tür

Schulführungen für Unter-, Mittel- und Oberstufe von 11 bis 13 Uhr.

Offener Unterricht, Präsentationen, geöffnete Werkstätten, Informationsstände aller Klassenstufen, Gespräche, Kinderbetreuung und leckeres Essen.

www.waldorfschule-darmstadt.de



Freie Waldorfschule
und Waldorfindergarten
Darmstadt

Arndtstraße 6, Darmstadt-Eberstadt



FILM

Miraculous: Ladybug & Cat Noir

Kinostart am 6. Juli

Herz, Witz und jede Menge Action! Jetzt dauert es nicht mehr lange, am 6. Juli startet **MIRACULOUS: LADYBUG & CAT NOIR – DER FILM** endlich in den Kinos. Die vielen Fans können es kaum erwarten, ihre Helden auf der großen Leinwand zu sehen. Zum allerersten Mal erleben Marinette und Adrien alias Ladybug und Cat Noir ein phantastisches Abenteuer im Kino. Darin müssen sich die beiden nicht nur mit unerwarteten Superkräften zurechtfinden, sondern auch noch einen Superschurken bekämpfen, der es auf Paris abgesehen hat.

Das witzige und turbulente Animations-Abenteuer hat außerdem tolle Songs, die von den Superstars Sarah Engels und Mike Singer gesungen werden.

So haben die Fans Ladybug und Cat Noir noch nie gesehen!

Worum geht's?

Die tollpatschige Teenagerin Marinette schlägt sich durch den Schulalltag in Paris

– Höhepunkte ihres Tages sind die Momente, in denen sie ihren großen Schwarm Adrien sieht. Als Marinette eines Tages ein „Miraculous“ findet, verwandelt sie sich auf wundersame Weise in die Superheldin Ladybug. Die neu-erlang-



ten Superkräfte muss Ladybug erstmal unter Kontrolle bringen, doch Hilfe kommt von dem charismatischen Superhelden Cat Noir. Was Marinette nicht ahnt: Hinter Cat Noirs Maske verbirgt sich Adrien! Als ein fieser Mega-Schurke mit dunkler Magie Paris bedroht, müssen sich Ladybug und Cat Noir verbünden.



FSK 6 Jahre

Das weltweite Phänomen von Ladybug und der „Miraculous“-Serie erlebt jetzt mit einem wunderbaren Animations-Abenteuer sein erstes, großes Spielfilmdebüt. Sarah Engels und Mike Singer, zwei der derzeit angesagtesten Popkünstler Deutschlands, leihen den beiden Hauptfiguren ihre Gesangsstimmen.

Entstanden ist ein atemberaubendes Fantasy-Abenteuer vor den Kulissen von Paris mit Action und Humor, herausragender Musik und Romantik – eine Coming-of-Age-Geschichte über Liebe, Mut und die Kraft des eigenen Selbstvertrauens.

i **MIRACULOUS: LADYBUG & CAT NOIR – DER FILM** ist ein Spaß für die ganze Familie und das perfekte Kino-Event des Sommers. Zum Einstimmen gibt es jede Menge Informationen über www.Miraculous-Film.de.

100 Fragen an meinen Kleiderschrank

Teil 21



Anziehen - Jeden Tag aufs Neue



Rausgeputzt

Lea freut sich auf ihre Kommunion, endlich darf sie das Prinzessinnenkleid anziehen und einen Blumenkranz im Haar tragen – für Ilvie dagegen ist das ganze Kleidergedöns gar nicht schön, da kann die Oma sich auf den Kopf stellen. Mal sehen, was die Alternative wird ...

Bei „Huch ein Buch“ erleben die Kinder der Klasse 3 c zum ersten Mal eine Autorin auf der Bühne. Malik erscheint mit Hemd und Fliege und gegeltem Haar, so hat er sich auch für den 80. Geburtstag seines Opas gestylt.

Die Stadt schmückt sich zum Aufstieg der Lilien in blau und weiß.

Am Donnerstagabend geht die WG für geistig und körperlich behinderte junge Menschen



Foto: Steffi Schmall | Fotografie

aufs Schlossgrabenfest, einige haben sich richtig aufgebrezelt und genießen vorne an der Bühne das besondere Musikerlebnis.

Bei der Hochzeit der Tante tragen die Zwillinge Partnerlook mit Mama und Papa.

Die vier Freundinnen aus dem Französisch-LK fahren für einen Tag ins benachbarte Frankreich auf der Suche nach ihrem Abschlussball-Outfit.

Erstes Sommerkonzert für Lisa mit dem TU-Chor – sie hat sich ein elegantes bordeauxfarbenes Oberteil von ihrer Nachbarin ausgeliehen, sie wusste gar nicht, dass ihr die Farbe so gut steht.

Zur Einschulung trägt Paul auf jeden Fall etwas Cooles von seinem vier Jahre älteren Bruder – alles, was er von ihm erbt, ist ganz großes Kino.

Und du – wie putzt du dich am liebsten raus?

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

Neuer Kinderchirurg am Alice-Hospital

Seit Juni praktiziert der Kinderchirurg Dr. med. Patrick Volk am Alice-Hospital in Darmstadt. Damit schließt sich eine langjährige Versorgungslücke im Darmstädter Raum. Dr. med. Patrick Volk wird zunächst in der chirurgischen Praxis »Die Chirurgen« tätig werden, bevor er in einigen Monaten im Ärztehaus drei am Alice-Hospital seine eigenen Praxisräume eröffnet.

Der in Stuttgart geborene Patrick Volk studierte zunächst in Kiel und Lübeck, setzte sein Studium in Barcelona und Wien fort, bevor er 2003 sein Studium in Lübeck mit dem 3. Staatsexamen abschloss. Nach weiteren Auslandsaufenthalten erlangte er 2013 seinen Facharzt für Kinderchirurgie an der Klinik für Kinderchirurgie und Kinderurologie in Bremen.

„Ich behandle alle Patienten vom kleinsten Frühgeborenen bis zum 16-jährigen Teenager, solange es um eine chirurgische Fragestellung geht,“ so der dreifache Familienvater. „Angeborene Fehlbildungen und deren Nachsorge liegen mir besonders am Herzen, aber ebenso die Kindertraumatologie, die Kinderurologie sowie kleine plastische Operationen und größere viszeralkirurgische Eingriffe.“

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen

Bei allen diagnostischen Verfahren ist zu berücksichtigen, dass Babys und junge Kinder noch nicht verstehen, dass diese Untersuchungen zu ihrem eigenen Wohl geschehen. „Kinder sind keine kleinen Erwachsenen, deshalb ist mir das Gespräch mit Eltern und Kind besonders wichtig,“ so Dr. Volk. „Manchmal sind die Angaben des Kindes schwer zu

deuten. Je jünger es ist und je weniger es sich ausdrücken kann, desto schwerer ist es, eine Diagnose zu stellen. Bauchweh kann bei einem Kleinkind alles bedeuten. Da kommen sowohl ein Magen-Darm-Infekt als auch eine Blinddarmentzündung in Frage.“

Eine Operation bei einem Kind ist für die Betroffenen immer etwas Außergewöhnliches. Für einen positiven Verlauf spielen sowohl die Erfahrung des operierenden Arztes und das Umfeld eine entscheidende Rolle. Dr. Patrick Volk freut sich im OP am Alice-Hospital und den Stationen der Darmstädter Kinderkliniken Prinzessin Margaret ein erfahrenes Team vorzufinden.

„Zum Wohl der kleinen Patienten“

Der Kaufmännische Geschäftsführer des Alice-Hospitals sieht in dem neuen medizinischen Angebot auch einen Lückenschluss in der regionalen Versorgung: „Wir sind Dr. Patrick Volk sehr dankbar, dass er mit seiner kinderchirurgischen Expertise eine Lücke in unserem und dem regionalen medizinischen Angebot schließt. In der Kombination der Niederlassung als Belegarzt im Ärztehaus auf dem Alice-Campus, der Durchführung der Eingriffe im OP des Alice-Hospitals und der abschließenden stationären Versorgung in den Darmstädter Kinderkliniken bieten wir gemeinsam mit Dr. Patrick Volk ein neues und einmaliges Leistungspaket zum Wohl der kleinen Patienten und deren Eltern an.“

Dr. Patrick Volk wird zunächst in der chirurgischen Belegarztpraxis »Die Chirurgen« der Belegärzte Dres. Ralf Fritsche, Thomas Stroh und Marco Roden tätig werden. In wenigen Monaten bezieht er seine eigene Praxis im gleichen Stockwerk des Ärztehauses. „Die Planung für die neue Praxis läuft bereits. Auch hierbei werden wir auf eine kindgerechte Ausstattung



Foto: Alice Hospital

achten.“ erklärt Dr. Patrick Volk. „Zwar ist die Kinderchirurgie sehr nah an der Chirurgie der Erwachsenen, doch verwenden wir je nach Alter des Kindes spezielle, kleinere Instrumente. Außerdem soll natürlich die Einrichtung der Praxis zu einer möglichst angstfreien Atmosphäre beitragen.“

Info

Dr. med. Patrick Volk Kinderchirurg

»DIE CHIRURGEN«
Dieburger Str. 30
64283 Darmstadt
Tel.: 06151 / 26808 oder 06151 / 21041
Mail: info@die-chirurgen.de

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



ALICE-HOSPITAL

AliceGute!

TELEFON
06151 4020

IHR HEISSER
DRAHT ZU
UNSEREM HAUS



Foto/Grafik: Dmitry Naumov, quitti & lovelyday12 - stock.adobe.com

HALLO SOMMER, wir kommen!



Kind und Kegel einpacken, gute Laune nicht vergessen und ab in den Ferienspaß – hier sind Tipps für Ausflüge in der Region, die kleinen und sogar großen Kids in den Sommerferien Freude machen.

Ein Beitrag von Anke Breitmaier

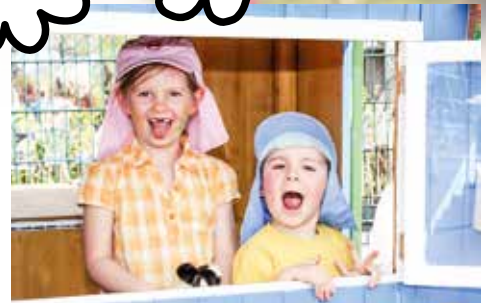
→ Auf zum 11. Hessischen Familientag!

Am 15. Juli wird die Lampertheimer Innenstadt zur Familienmeile. Mamas, Papas, Großeltern, Tanten, Onkel, Cousins ... jeder, der zur Familie gehört, ist an diesem Samstag herzlich eingeladen, in die schöne Spargelstadt zu kommen. Den ganzen Tag lang geht es rund zwischen Domwiese und Stadtpark mit Spiel, Spaß und Mitmachaktionen für Groß und Klein. Auf drei



Hessischer Familientag

Bühnen gibt es ein vielseitiges Programm, das von „Wetterfrosch“ Thomas Ranft, Radiomoderatorin Julia Nestle und Flo Sitzmann („Der halbe Mann“) moderiert wird. Die Sesamstrabenstars Ernie und Bert werden erwartet, es



gibt eine Bobby-Car-Rennstrecke und einen „Löwenzähnen“-Kinderbauwagen, in dem nach Herzenslust experimentiert werden kann. An 120 Ständen stellen Organisationen aus ganz Hessen ihre Angebote für Kinder und Familien vor. Und das war noch nicht alles, hinfahren lohnt sich also.

Organisiert wird der Tag vom Hessischen Ministerium für Soziales und Integration, von der Karl Kübel Stiftung und von der Stadt Lampertheim. Der Eintritt ist frei.

INFO: Hessischer Familientag in Lampertheim am Samstag, 15. Juli 2023, 10:30 bis 18 Uhr. Eintritt frei. www.hessischer-familientag.de.

→ Freizeitpark Lochmühle



Der Freizeitpark Lochmühle ist seit 50 Jahren eine außergewöhnliche und beliebte Attraktion im Rhein-Main-Gebiet. Das inzwischen auf 16 Hektar gewachsene Parkgelände bietet sogar in Spitzenzeiten ausreichend Rückzugsmöglichkeiten. Als ehemalige Getreidemühle mit landwirtschaftlichem Betrieb grenzt sich



die Lochmühle ganz bewusst von den größeren hochtechnisierten Parks ab. Statt auf einige wenige Großattraktionen mit häufig längeren Warteschlangen setzt sie auf Vielfalt und Abwechslung in einer ländlichen Umgebung. Neben rund 120 Fahrgeschäften und Spiel-Geräten können die Kinder auf der Wiese herumtollen, einheimische Tiere im Streichelzoo sehen oder mit etwas Glück sogar Küken beim Schlüpfen beobachten. Die Möglichkeit, in unterschiedlich großen Gruppen zu picknicken und zu grillen, rundet das Angebot der Anlage ab.

INFO: Freizeitpark Lochmühle, 61273 Wehrheim. Vom 1. April 2023 bis einschließlich 8. Oktober 2023 täglich (auch an Feiertagen) von 9:00 bis 18:00 Uhr geöffnet, Kassenschluss und letzter Einlass 16:30 Uhr. Eintritt: Bis 100 cm Körpergröße freier Eintritt, Kinder und Erwachsene ab 100 cm Körpergröße 20 Euro. Buchung einer Grillhütte ausschließlich unter Tel. 06175-790060. www.lochmuehle.de

→ Musicalworkshop bei Stagecoach

Wer Lust hat, für fünf Tage in die Welt des Theaters einzutauchen, ist beim Stagecoach-Ferienworkshop genau richtig. Es wird viel getanzt, gelacht, gesungen und zusammen eine Musical-Performance erarbeitet, die zum Abschluss für die Familien und Freunde aufgeführt wird. Die Kinder werden in altersgerechte Gruppen eingeteilt und erhalten eine Woche lang Unterricht in Gesang, Tanz und Schauspiel von Coaches. Sie wechseln jede Stunde das Fach, und erarbeiten gemeinsam mit dem Lehrer-Team ein Stück mit Szenen, Songs und Choreografien. Es kann also nicht langweilig werden. Wer teilnehmen möchte, braucht keinerlei Vorkenntnisse oder besondere Talente – nur die Lust auf Neues. Durch den spielerischen Ansatz finden Kinder in kurzer Zeit im Workshop Freunde und gestalten das Stück aktiv mit, das der Schauspielcoach



für jede Gruppe schreibt. Außerdem dürfen die Kinder auch selbst kreativ werden und eigene Ideen mit einbringen. Alle Coaches haben eine pädagogische Ausbildung und sind aktive Bühnenprofis.

INFO: 28. August bis 01. September 2023 jeweils von 10 bis 16 Uhr für Kinder von 6 bis 18 Jahren. Kosten: 240 € (Geschwisterrabatt: 190 €). Teilnehmerzahl des Workshops ist begrenzt, Plätze werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben.

Infos & Anmeldung unter www.stagecoach.de/darmstadt



Auf nach Lampertheim!
15. Juli 2023
Eintritt frei

10:30 bis 18:00 Uhr

11. Hessischer Familientag
Ein Tag für die ganze Familie

HESSEN
Hessisches Ministerium für Soziales und Integration

Karl Kübel Stiftung
für Kind und Familie

STADT LAMPERTHEIM

HessenForst

Natur erleben

www.hessen-forst.de/freizeit/wildpark-alte-fasanerie-hanau

WALD ERLEBNIS WILDPARK

ganzjährig täglich geöffnet

63456 Hanau
Klein-Auheim
Fasaneriestr. 106

Bild: N. Kappenstein

→ Sommerferien-Workshop
im Hessischen Landesmuseum
Darmstadt



Für Kids ab 8 Jahren kann es in diesem Sommer im Hessischen Landesmuseum in Darmstadt „Ganz schön wild“ zugehen. Unter diesem Motto können Kinder beim Sommerferien-Workshop mit einer Goldschmiedin Naturobjekte sammeln, sie auf ihre dekorative Eignung untersuchen und lernen, sie abzuformen. Verschiedene

Materialien werden erprobt, um damit ein ganz besonderes Schmuckstück anzufertigen. Material dafür findet sich im Museum ausreichend: In der Jugendstilsammlung des HLMD sind Tiere und Pflanzen aller Art und in den unterschiedlichsten Materialien umgesetzt zu sehen: neben prächtigen Libellen fliegen Fledermäuse und kriechen Käfer, kunstvoll blühen Orchideen aber auch Kornblumen, Disteln und andere – ganz und gar nicht unscheinbare – Wildpflanzen.

INFO: Leitung: Kim Ehrentraut, Goldschmiedin.
Termine: Dienstag 01.08. bis Freitag 04.08.2023 (Kurs 1) oder Dienstag 08.08. bis Freitag 11.08.2023 (Kurs 2) jeweils 10 bis 14 Uhr. Kosten: 75 Euro pro Kind inkl. Material, ermäßigt 45 Euro (Ermäßigungen sind möglich für Studierende, Auszubildende oder Arbeitssuchende). Max. 15 Teilnehmer*innen. Anmeldung ausschließlich online unter Ticketsystem (visitate.net).



Jede und jeder kann im Zirkus Datterino in die Welt des Zirkus eintauchen und die passende Disziplin für sich selbst finden. Unter professioneller Anleitung durch erfahrene Zirkuspädagoginnen und -pädagogen können Kinder zum Beispiel lernen, wie sie auf einer Kugel stehen, über ein Seil laufen oder jonglieren können. Gemeinsam entdecken sie die Tricks der großen Zirkusstars, probieren verschiedene Zirkuskünste aus und präsentieren diese am Ende der Ferienspiele in einer kleinen Vorstellung ihren Eltern und Freunden.

→ Zirkusferienspiele
mit dem Kinder-
Jugendzirkus Datterino



In den gesamten sechs Ferienwochen bietet Zirkus Datterino theaterbegeisterten Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, sich auszuprobieren und neue Erfahrungen zu sammeln.

INFO: In den gesamten 6 Sommerferienwochen.
Kontakt: datterino@bdkj-darmstadt.de
Infos und Anmeldung: www.bdkj-darmstadt.de.
Kosten: Preise: Je nachdem ob mit oder ohne Übernachtung und wohnhaft in oder außerhalb Darmstadt zwischen 165,- und 280,- pro Woche (Ermäßigung für Geschwisterkinder).



Wer das Mittelalter aktiv erkunden möchte, ist hier genau richtig. Auf dem Klostersgelände, im Museumszentrum und im archäologischen Freilichtlabor Lauresham bieten wir informative, handlungsorientierte Mitmach-Veranstaltungen rund um das mittelalterliche Leben an, die Kinder, Jugendliche und Erwachsene begeistern. Das eigene Erleben und die Freude am Entdecken stehen dabei im Mittelpunkt!

Alle aktuellen Informationen finden Sie unter: www.kloster-lorsch.de
Tel. 06251/86 92 00
Mail: info@kloster-lorsch.de



→ Wir sehen uns im Wald beim
8. Familienwandertag



Foto: Shutterstock2_Gemenacom

Die Forstämter Darmstadt, Hanau-Wolfgang, Langen und Dieburg veranstalten gemeinsam diesen aktiven Wandertag für Familien. Am Sonntag, den 24. September geht es zwischen dem Bioversum Jagdschloss Kranichstein und dem Oberwaldhaus los, gedacht ist die waldige Freizeitaktivität für alle Naturbegeisterten. Auf einem etwa 3 km langen Rundweg erfahren große und kleine Waldfreunde an mehreren Stationen Interessantes über die Bedeutung des Waldes, die Lebensvielfalt oder den Wald als Arbeitsort. Dabei können sie sich im Holzsägen üben, mit der Familie spannende Aufgaben rund um den Wald meistern, Naturschutz und Forstwirtschaft kennenlernen und noch einiges mehr. Alle Stationen sind von 13.00 bis 18.00 Uhr besetzt und können selbständig zu Fuß oder mit dem Fahrrad absolviert werden.





→ Unterwegs in Hessen

Hessen hat viel zu bieten – demnächst mit der Frankfurter Eintracht und den Darmstädter Lilien sogar zwei Fußball-Bundesligisten.



Doch da ist noch mehr: Was genau, das zeigt das Magazin „Freizeit in Hessen“, herausgegeben vom Journal Frankfurt. Auf 226 Seiten gibt es mit ausführlichen Beschreibungen attraktiver Ziele die gesamte Vielfalt Hessens:

Die bereits zehnte Ausgabe mit mehr als 600 Adressen aus Kultur und Freizeit mit dazugehörigen Tour-Empfehlungen einschließlich Übernachtungs- und Einkehrtipps. Hier lohnt sich jedoch, vor allem für Familien, vorab ein Blick in die detaillierteren Darstellungen auf den Internet-Seiten der jeweiligen Übernachtungs-Locations.



Das bunte Magazin präsentiert Hessen zum Bewegen, Entdecken, Erfahren, Entspannen, Einkehren und Übernachten mit Höhepunkten aus zehn hessischen Regionen, darunter auch der Süden Hessens mit der Bergstraße und dem Odenwald, Rhein-Main und Frankfurt mit zehn Touren durch Hessen für Aktive, in die Natur, mit Kultur und mit Genuss. Da geht es um Ausflugs-Klassiker wie das Felsenmeer im Odenwald, das heimelige Gasthaus „Zur Schmelz“ im Mossautal, die Fossilienfunde im Unesco-Weltnaturerbe Grube Messel, kreative Braukunst in Seligenstadt, die Sommerrodelbahn in Wald-Michelbach, den Marbach-Stausee oder das Weltkulturerbe Mathildenhöhe in der Südhessenmetropole Darmstadt. Das Magazin ist randvoll mit jeder Menge Ziele in Hessen, die sich lohnen.

INFO: Freizeit in Hessen, Journal Frankfurt
226 Seiten, 7,80 Euro



Am Ende wartet auf diejenigen eine kleine Belohnung, die alle Stationen besucht haben. Der Weg beginnt und endet wahlweise im Wald in der Nähe des Bioversums Jagdschloss Kranichstein, oder dem Oberwaldhaus. Fahrradfahrer erreichen es bequem, aber auch Wanderer kommen zu Fuß gut hin. Zudem kann man den Rundweg des Familienwandertags auch mit dem Bus über das Oberwaldhaus erreichen. Wer mit dem Auto kommt, kann auf dem Parkplatz des Bioversums Jagdschloss Kranichstein parken. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

INFO: Nachfragen beantwortet Herr Wolf unter
Tel.: 0151 10860854 oder E-Mail: Ingbert.Wolf@forst.hessen.de

→ Erst rodeln, dann klettern, später was mit Murmeln?

Dann auf zur Erlebnishöhe nach Wald-Michelbach! Dort sind mitten im Odenwald auf der Kreidacher Höhe gleich mehrere Freizeitaktivitäten geboten. Die beliebte Sommerrodelbahn hat bei Sonne und Regen vom Frühling bis in den Herbst geöffnet. Alleine oder zu zweit kann

man über 1000 Meter den Berg hinabfahren und dabei die Geschwindigkeit selbst bestimmen. Und auf zwei großen Kreiseln kann man mit Freunden um die Wette rodeln. Der Kletterwald ist ein beliebter Hochseilgarten an der Bergstraße. Er bietet Anfängern, aber auch fortgeschrittenen Kletterfreunden eine große Auswahl an Kletterübungen. Auf der Holzkugelbahn kann man mit einer einmalig gekauften Holzkugel so viel murmeln, wie man will und das Spielzeug danach behalten. Und wem es dann noch nicht genug ist, der kann sich auf dem Abenteuerspielplatz austoben und am Kletternetz von Seil zu Seil hangeln.

INFO: Kreidacher Höhe 2, Wald-Michelbach.
Tägl. 10 bis 18 Uhr.
www.erlebnishoehe-wald-michelbach.de

Wir gratulieren **fratz** zur 100. Ausgabe

Residenzschloss • Fr. bis So. • 10 bis 17 Uhr
www.schlossmuseum-darmstadt.de

Wir gratulieren **fratz** zur 100. Ausgabe

Schnampelweg 5 | 64287 Darmstadt
06151 / 13 46 900 | www.zoo-vivarium.de
Täglich ab 9 Uhr geöffnet

Happy 100. fratz Ausgabe
Wir gratulieren herzlich :)

WEITBLICK
KLETTERWALD
DARMSTADT



Ab in die Ferien

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

Sind wir schon da? Diesen Satz kennen mit Sicherheit alle Eltern, die mit ihren Kindern unterwegs in den Urlaub sind. Egal, wohin die Fahrt mit dem Auto führt, mit diesen Tipps wird die Anreise zum Kinderspiel.

Planung ist das A und O

Bei der Reiseplanung sollte der gewohnte Rhythmus von Babys und Kleinkindern berücksichtigt werden. Wer mit dem Auto unterwegs ist, richtet möglichst **alle zwei Stunden einen Stopp mit viel Bewegungsmöglichkeit** ein und beschränkt die Strecke auf nicht mehr als 500 Kilometer pro Tag.

Richtig gesichert

Kinder unter zwölf Jahren oder 150 Zentimeter Körpergröße müssen bei allen Autofahrten in einem **geeigneten Kindersitz** gesichert

werden. Ein kleines Kissen sorgt für Kuschelkomfort. Das Lieblingskuscheltier und Spielzeug sollten immer griffbereit, die Seitenscheiben mit einem **Sonnenschutz** bedeckt sein. Denken Sie bei der Planung zudem an die Kleidung, die unterwegs getragen wird. Diese sollte bequem sein und es darf nichts drücken. Wechselkleidung nicht vergessen, im Kindersitz kann schnell mal ein Shirt durchgeschwitzt sein.

Beschäftigung für unterwegs

Hörbücher lassen die Reisezeit schnell vergehen. Leseratten sollten immer wieder mit

kleinen **Ratespielen** abgelenkt werden, bei denen das Kind aus dem Fenster schauen kann, um Reiseübelkeit durch den nach unten geneigten Kopf zu vermeiden. Dafür eignen sich Klassiker wie „Ich sehe was, was du nicht siehst“, Wortketten bilden oder Kennzeichen raten. Eine „Notfalltasche“ mit kleinen **Überraschungen zum Spielen oder Naschen** hilft über den längsten Stau hinweg.

ACHTUNG

Der Autoinnenraum heizt sich bei direkter **Sonneneinstrahlung im Sommer schnell auf über 60 Grad Celsius auf**. Wenn die Temperatur im Auto über die Klimaanlage jedoch zu stark heruntergekühlt wird, kann das zu **Kreislaufproblemen** führen. Maximaler Unterschied zwischen Innen- und Außentemperatur: sechs Grad Celsius. Beim Parken möglichst ein schattiges Plätzchen suchen und (Kinder-)Sitze, Lenkrad und Schalthebel mit einem hellen Tuch abdecken, damit sie nicht zu sehr aufheizen.



Sicher unterwegs mit der ganzen Familie.

ADAC Fahrsicherheits-training.

Informationen unter fahrtraining.de

ADAC Hessen-Thüringen e.V.

ADAC

ADAC Tipps:

Mehr Infos zum Reisen mit Kindern gibt es in der Broschüre „Mit Kindern unterwegs“, diese ist kostenlos erhältlich in allen ADAC Geschäftsstellen und Reisebüros sowie unter www.adac.de.

Festivals unter freiem Himmel

Die Showmaker veranstalten auch in diesem Sommer **Umsonst & Draußen Festivals in Südhessen. An wunderschönen Spielorten und Parks in Bensheim, Hepenheim, Lorsch und Pfungstadt wird jede Menge für alle Altersklassen geboten.**

Jede Menge Livemusik, großartiges Kinderprogramm, Comedy, Artistik, kostenfreie Mitmachaktionen und wunderschöne Illuminationen. Die Festivals dauern zwischen fünf und elf Tagen und legen einen besonderen Schwerpunkt auf Kinder- und Familienprogramm. „Das Publikum darf sich täglich auf Highlights freuen!“ so Harry Hegenbarth von den Showmakern.

Die Festivals funktionieren mit dem Becherprinzip. Beim Kauf eines Getränkes erwirbt man einmalig einen Becher für 5 Euro und leistet so seinen Kulturbeitrag. Diesen behält man dann über alle Festivaltage. Aber auch ohne Becher ist das Festivalgelände für Jede und Jeden immer frei zugänglich.

Für das leibliche Wohl wird mit verschiedenen Foodtrucks gesorgt sein. Also Picknickdecke einpacken, Spaß und Freude haben und die Seele unter freiem Himmel baumeln lassen auf den Showmaker Festivals!

Alle Informationen auf www.showmaker-events.de oder im Social Media.



Die Termine, Programmübersichten, Künstler*inneninfos, Tickets, Merch, News und vieles mehr gibt es in der App „Showmaker“

Wir gratulieren **fratz** zur 100. Ausgabe

Von der künstlerisch-tänzerischen Früherziehung bis zu einer professionellen Ausbildung



BALLETT
Werkstatt

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

Wir gratulieren **fratz** zur 100. Ausgabe



Osteopathie Darmstadt
Michaela Wunsch & Kolleginnen

64283 Darmstadt · Rheinstr. 25
www.wunsch-osteopathie.de

Wir gratulieren **fratz** zur 100. Ausgabe

Sabine-Ball-Schule



Freie Christliche Schule Darmstadt

Hilpertstr. 26 · 64295 Darmstadt
Tel.: 06151 629280 · E-Mail: kontakt@fcsd.de

Wir gratulieren **fratz** zur 100. Ausgabe



Sieben Kinder
Wo Glückspilze einkaufen

Heidelberger Landstr. 239 | Darmstadt
06151 / 78 59 972 | www.siebenkinder.com
Mo - Sa: 9.30 - 13 Uhr | Mi - Fr: 15 - 18 Uhr

100 mal

Das beliebte Familienmagazin hat Geburtstag



Ein Beitrag von Annette Wannemacher-Saal

„Paten-Großeltern-Vermittlung - wie Julian eine neue ‚Oma‘ bekam; die schönsten Weihnachtsmärkte der Region; entspannt zur Geburt - Yoga für Schwangere“: Das waren die Schlagzeilen des ersten fratz-Magazins im November/Dezember 2005. „Kleine Fische im großen Wasser; entspannte Mahlzeiten – gute Gründe für das gemeinsame Familienessen; kleine Tyrannen – hart durchgreifen oder aufs Bauchgefühl hören?“ sind die Themen des fratz-Magazins für Mai/Juni 2023 und damit der 99. Ausgabe des beliebten Familienmagazins.

Die Themen der Jubiläumsausgabe, die Ende Juni an 600 Stellen verteilt werden, verrät Sandra Russo nicht. Schließlich sollen die treuen Leserinnen und Leser ja wieder neugierig sein auf die 100. Ausgabe des fratz-Magazins, das die Journalistin seit 2018 alleine betreut. Bis dahin war Ute Auth noch mit im Boot, die sich 2005 für die erste Ausgabe des „modernen und informativen Familienmagazins“ verantwortlich zeigte und im Editorial erklärte, woher der ausgefallene Name kommt. „Und, was macht Dein fratz?“, sei eine Frage gewesen, die sie als stolze Mutter eines Sechsjährigen damals sehr oft gehört hatte. Und da die Geburt des Familienmagazins manchmal ebenso schweißtreibend gewesen sei wie die ihrer Kinder, sei „fratz“ doch ganz passend als Titel gewesen.

Der Sohn und süße Fratz von damals hat sich natürlich verändert und ist jetzt ein junger Mann. Unverändert aber ist das Ziel, das die

Macherinnen mit dem fünfmal im Jahr erscheinenden Gratis-Magazin verfolgen: „Jungen Familien interessante Themen und vor allem viel Nutzen bieten“, sagt Sandra Russo. Wobei das mit den jungen Familien so nicht stimmt; auch Großeltern, sagt sie, seien die Zielgruppe. Wer weiß das besser als sie selbst, die zweifache Mutter und Oma, die im fratz auch Anregungen sammelt. Schließlich sei man als Großeltern nicht mehr ganz so „up to date“, etwa was man mit dem Nachwuchs unternehmen könne oder was gerade beim Lesen „in“ sei, sagt Russo. Da helfen beispielsweise die Tipps der Stadtbibliothek, die zum festen Bestandteil des Heftinhalts zählen.

Die 59-Jährige macht das Magazin mittlerweile alleine – von der redaktionellen Planung über die Anzeigenakquise, die Planung des Vertriebs, das Füttern der Homepage und der Social Mediakanäle, die Gestaltung der Anzeigen und des Magazins an sich. Dabei helfen ihr zwei Mediengestalterinnen der VRM, an die Ute Auth das Magazin 2017 verkauft hat. Danach wurde Russo als Objektleiterin eingesetzt und ist nun alleine verantwortlich für das Heft, das im Frühjahr, Frühsommer, Sommer, Herbst und Winter erscheint.

Während der fratz zu den Hoch-Zeiten in einer Auflage von 30.000 Exemplaren erschienen ist, werden jetzt 14.000 gedruckt und an gut 600 Stellen in der Region verteilt. Dazu zählen Schulen, Kindergärten, Apotheken, Vereine, der

Wir gratulieren **fratz** zur 100. Ausgabe



Der Kinderschuhladen
kleine Füße im Glück

Ludwigshöhstr. 37a | Darmstadt-Bessungen
www.kinderschuhladen-darmstadt.de
@derkinderschuhladen

Ich gratuliere **fratz** zur 100. Ausgabe



Klerdegluck

kerstin zimmer
farb- & stilberatung · garderobencheck
einkaufsbegleitung · 0 61 51 96 78 835



Ute Auth (links) mit der ersten Ausgabe des fratz Familienmagazins und Sandra Russo mit der 100. Ausgabe in der Hand.
Foto: Guido Schiek

Einzelhandel und die Gastronomie. Das fratz finanziert sich über die Anzeigenschaltungen im Heft. „Ein schwieriger Markt, erst recht seit Corona“, sagt Russo. Doch es läuft, und das richtig gut: „Es geht weg wie warme Semmeln.“

Es steht ja auch jede Menge drin in dem rund 35 Seiten starken Heft, das im Aufbau im Wesentlichen gleich geblieben ist. Es gibt zwei, drei Schwerpunktthemen, die sich in den vergangenen Jahren auch mal wiederholt haben. Denn Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt, das Einschlafen, die Einschulung oder den Kindergeburtstag „kommen nun mal immer wieder“, sagt Ute Auth. In der Nummer 99, die für Mai und Juni gilt, spielt das Schwimmenlernen eine große Rolle. Dafür hat die Autorin - meist freie Mitarbeiterinnen zwischen 30 und Mitte 50 -, ein Interview mit der Leiterin einer Schwimmschule geführt und die wichtigsten Fragen rund ums Schwimmbad beantwortet.

Ziemlich spannend ist auch das zweite Hauptthema, das sich um die „kleinen Tyrannen“ dreht und der Frage nachgeht, ob hart durchgreifen oder aufs Bauchgefühl vertrauen die passen-

de Methode ist. Eine junge Erziehungswissenschaftlerin hat den Text geschrieben, eine Psychotherapeutin anschaulich Handlungsweisen beschrieben, wie man mit dem quengelnden Kind an der Supermarktkasse oder dem meckernden Teenie, der mit dem Handy verwachsen zu sein scheint, umgehen soll. Natürlich haben sich Inhalte im fratz verändert. Aber nur auf den ersten Blick; die großen Themenkomplexe bleiben gleich, die Inhalte passen sich an. „Was das Handy heute ist, war der Nintendo vor 15 Jahren“, sagt Ute Auth.

Dass sich ziemlich viele Infos finden auf den 35 Seiten, hängt mit tollen Kooperationen zusammen, auf die Sandra Russo seit Jahren setzen kann: die Stadtbibliothek (Lesetipps), die Polizei (Sicherheits-Comic), farbenkrauth (Basteltipps), ADAC (Verkehrsthemen) oder das Institut für Medienpädagogik, um nur einige zu nennen. Die Chefin des Magazins ist auch ziemlich stolz darauf, dass es sich immer wieder füllt mit tollen Themen und sie häufig positive Rückmeldung bekommt, wenn der fratz mal wieder druckfrisch vorliegt. „Dann bin ich happy“, sagt sie. Und die fratz-Fans sind es auch.

Wir gratulieren **fratz** zur 100. Ausgabe

Sing • Dance • Act

STAGE COACH
DARMSTADT

Auf der Bühne des Lebens spielen

Edith-Stein-Schule | Seekatzstraße 22
64285 Darmstadt | 0800-7238683
www.stagecoach.de/darmstadt

Wir gratulieren **fratz** zur 100. Ausgabe

Praxis am Ingelheimer Garten

www.praxis-ingelheimer-garten.de

Wir gratulieren **fratz** zur 100. Ausgabe

Mach mit für mehr **Miteinander** und **Nachhaltigkeit**

DARMSTADT IM HERZEN

Deine Nachbarschafts-App

www.darmstadtimherzen.de

Wir wünschen **fratz** **AliceGute!**

ALICE-HOSPITAL

Dieburger Str. 31 | 64287 Darmstadt
www.alice-hospital.de

Wir gratulieren **fratz** zur 100. Ausgabe

Salzspielplatz für Klein und Groß

nasefrei
spielraum für meer luft

Einatmen. Durchatmen. Wohlfühlen.

Robert-Bosch-Straße 5 (Centrio)
Dreieich • Tel.: 0 61 03 / 9 60 77 33
www.nasefrei.de • dreieich@nasefrei.de

Wir gratulieren **fratz** zur 100. Ausgabe

Pupil's Help

Nachhilfeinstitut – vom staatlichen Schulamt anerkannt
Leistungsanbieter für das Bildungs- und Teilhabepaket
Kiesstr. 105 • 64287 Darmstadt (Linie 2, 9 & L)
Tel. & WhatsApp 06151 - 429 73 70 • www.pupilshelp.de



1 / 2005



2 / 2006



3 / 2006



4 / 2006



5 / 2006



6 / 2006



7 / 2006



8 / 2007



9 / 2007



10 / 2007



11 / 2007



12 / 2007



13 / 2007



14 / 2008



15 / 2008



16 / 2008



17 / 2008



18 / 2008



19 / 2008



20 / 2009



21 / 2009



22 / 2009



23 / 2009



24 / 2009



25 / 2009



26 / 2010



27 / 2010



28 / 2010



29 / 2010



30 / 2010



31 / 2010



32 / 2011



33 / 2011



34 / 2011



35 / 2011



36 / 2011



37 / 2011



38 / 2012



39 / 2012



40 / 2012



41 / 2012



42 / 2012



43 / 2012



44 / 2013



45 / 2013



46 / 2013



47 / 2013



48 / 2013



49 / 2013



50 / 2014





51 / 2014



52 / 2014



53 / 2014



54 / 2014



55 / 2014



56 / 2015



57 / 2015



58 / 2015



59 / 2015



60 / 2015



61 / 2015



62 / 2016



63 / 2016



64 / 2016



65 / 2016



66 / 2016



67 / 2016



68 / 2017



69 / 2017



70 / 2017



71 / 2017



72 / 2017



73 / 2018



74 / 2018



75 / 2018



76 / 2018



77 / 2018



78 / 2019



79 / 2019



80 / 2019



81 / 2019



82 / 2019



83 / 2020



84 / 2020



85 / 2020



86 / 2020



87 / 2020



88 / 2021



89 / 2021



90 / 2021



91 / 2021



92 / 2021



93 / 2022



94 / 2022



95 / 2022



96 / 2022



97 / 2022



98 / 2023



99 / 2023



100 / 2023





Einschätzungen zum

Mom Shaming

EIN BEITRAG VON MIA SCHWIND

Morgens in der Bahn auf dem Weg zur Arbeit. Mal schauen, was es bei Instagram so Neues gibt. In der App wird auf die „Entdecken“ Schaltfläche geklickt. Da gibt es alles Mögliche, von Infobildern bis hin zu verschiedensten Kurzvideos. Die Wahl fällt auf ein Video, in dem eine Mutter zweier Kinder vom Alltag erzählt. „Unser Frühstück diese Woche.“, lautet die Überschrift. Frühstück ist ja eigentlich etwas Banales. Ein ganz und gar nicht banaler Eindruck entsteht jedoch in den zahlreichen Kommentaren zu diesem 30-Sekunden-Video, in dem Toasts geschmiert und Äpfel geschnitten werden. „So was Ungesundes!“, „Klassische Helikoptermutter. Dein Kind kann das doch schon selbst.“


Mom Shaming, was ist das?

Was hier beschrieben wird, kann auch unter den Begriff Mom Shaming fallen. Mom Shaming, auch Mom Bashing genannt, bedeutet das Kritisieren von Müttern aufgrund ihrer Entscheidungen oder Verhaltensweisen. Mom Shaming ist omnipräsent, es passiert immer, überall und wird von allen denkbaren Menschen betrieben: Seien es vorwurfsvolle Fragen anderer Mamas auf dem Spielplatz aufgrund der Essensauswahl, über ungefragte Erziehungsratschläge der Kollegin bis hin zu Kommentaren der Schwiegermutter auf dem Weihnachtsfest der

Familie. Auch Blicke von Fremden in der Bahn, wenn das eigene Kind unruhig ist, senden für die betreffende Mutter eine Botschaft aus, die vom Grundsatz negativ ist: So wie Du es machst, ist es falsch. Die Reaktionen darauf sind ebenso negativ, etwa der Drang, sich rechtfertigen zu müssen oder Unsicherheit. Treffen kann es jede Mutter, Prominenz, Beruf, Alter, sind hierbei gleichgültig.

Das Mütter immer schon für das, was sie tun oder auch nicht tun, kritisiert werden, ist nicht

neu. Jede Generation hat ihre eigenen Vorstellungen von Mutterschaft oder Erziehung, und Eltern sein machen Menschen verletzbar. Der Begriff Mom Shaming wird genutzt, wenn es um dieses Thema geht und damit verbunden, wenn die Belastung von Müttern aufgrund stetig steigender Erwartungen zunimmt. Soziale Netzwerke würden diesen Entwicklungstrend maßgeblich mit beeinflussen. Eine weitere Vermutung ist, dass über dieses Thema mehr gesprochen wird als früher, besonders von betroffenen Müttern.



SO EIN QUATSCH! WENN DU IMMER SO DURCHLÄSSIG BIST DANN MERKT SICH DAS KIND DAS UND DU WIRST NIE MEHR DURCHGREIFEN KÖNNEN. DU SAGST DANN IMMER JA UND DAS KIND MERKT SICH DAS

GUTE BESSERUNG... ABER IRGENDWIE SCHEINT ES JA IMMER SO AUSZUSEHEN, EGAL OB KRANK ODER NICHT. MUSS JEDER WIRKLICH SELBER WISSEN, ABER DAS IST AUCH KEIN KREATIVES CHAOS SONDERN EINFACH NUR VERMÜLLT!

IMMER BLÖD WENN DAS KIND PER KAISERSCHNITT GEHOLT WERDEN MUSS UND NICHT VON DER MAMA GEBOREN WERDEN KANN :-(ABER MANCHMAL GEHT ES NICHT ANDERS

Fotos/Grafik: елена калиничева-Adobe Stock,
nicoletaionescu-Adobe Stock

Hintergründe: Wie kommt es zum Mom Shaming?

Der Blick auf diejenigen, die Mom Shaming ‚betreiben‘, führt zu einem Grundbedürfnis des Menschen, wie Nicole Wilhelm (Familienberaterin und Familylab Trainerin) erklärt: „Es geht vor allem um Sicherheit in einer komplexer werdenden Welt und das Kompensieren eigener Verletzungen des Selbstbildes oder Selbstwertgefühls. Durch das Kritisieren wird diese Komplexität versucht auf ein Richtig-Falsch Bild zu reduzieren. Außerdem bringt es kurzfristig Entlastung von eigenen Selbstzweifeln, wenn der/die Kritisierende sich selbst aufwer-

tet, indem er andere abwertet. So entsteht für denjenigen das Selbstbild: Diese Person macht es falsch, ich mache es richtig.“ Das ist zunächst eine erklärbare Reaktion auf eine Welt, die unendlich viele Orientierungspunkte bietet. Sie ist nur für keine beider ‚Seiten‘ von Mom Shaming produktiv. Kritik führt uns hin zu anderen, weniger zu uns selbst. Zurück bleibt nur die Wut über die ‚Rabenmutter‘ bei denen, die Kritisieren, und Unsicherheit und Stress bei der kritisierten Mutter. Ein besserer Umgang mit Komplexität wäre positiv geprägt: „Ambivalenz

und Differenz annehmen, aushalten und nicht bewerten ist eine Schlüsselkompetenz für ein sicheres Selbstbild und dementsprechend auch gute Beziehungen. In der Kommunikation sollte es eine Grundintuition des Miteinanders geben. Jede Mutter und Vater wollen das Beste für ihr Kind und geben alles dafür. Statt jemandem zu sagen, wie er zu sein hat, kann man aus Ich-Botschaften Wünsche ausdrücken oder andere Wege anbieten. ‚Was kann ich dazu beitragen, damit es Eltern besser geht?‘, ist eine produktive Frage“, rät Wilhelm.

Die Erkenntnis

„Egal was ich tue, falsch mache ich es laut Außenstehenden immer.“

kann befreiend sein. Dann gibt es kein Ideal mehr, was erreicht werden kann, nur noch die Frage, die man sich selbst stellt:

„Wie will ICH als Mama sein?“



ICH BEKAM VON ANDEREN MÜTTERN IN MEINEM UMFELD IMMER DAS GEFÜHL VERMITTELT, DASS ICH IRGENDWIE, FEHLERHAFT' BIN, WEIL ICH MEINE TOCHTER PER KAISERSCHNITT BEKOMMEN HABE. DAS HAT MICH SO GESTRESST UND BESCHÄFTIGT, DASS ICH PROBLEME MIT DEM STILLEN HATTE. WENIGSTENS DA WOLLTE ICH ES ‚RICHTIG MACHEN‘, DACHTE ICH MIR.

ANNA (27, TOCHTER 1 JAHR ALT)

Welche Rolle spielen Soziale Medien?

Social Media Plattformen wie Facebook oder Instagram: Auf ihnen ist es fast unmöglich, sich nicht zu vergleichen. Genauso unmöglich ist es, Profile von Mamas mit einer großen Followeranzahl zu finden, in denen die Profilbetreiberin nicht in jedem ihrer Beiträge kritisiert wird. Zeigt sie sich in Form eines professionellen Fotos, mit schicken Klamotten und Kinderwagen beim Spaziergang im Park: Selbstbezogen und nur auf Klicks aus. Eine ‚Mom Influencerin‘ zeigt das unaufgeräumte Kinderzimmer, den Wäscheberg und ihr fleckiges Outfit unter dem Hashtag #mehrrealitätsaufinstagram. Auch hier sind die Kommentare schnell forsch: „Na, das muss doch nicht so aussehen. Du arbeitest doch nicht, da wird man ja wohl für so etwas Zeit haben.“ Die Moral von der Geschichte? Falsch macht man's immer.

Social Media ist ein Ort, an dem es nicht nur um Positivität und Miteinander geht. Die Forschung steht hier noch am Anfang, erste Vermutungen legen aber bereits einen Zusammenhang von Social Media und Persönlichkeits-, Ess- oder Selbstbildstörungen nahe. Auch Nicole Wilhelm hält beim Thema Mom Shaming Plattformen wie Instagram für nicht förderlich: „Auf Social Media geht es häufig um Bewertung. Das passiert zwar im realen Leben auch, aber diese Bewertung bleibt in Form von Kommentaren da. Insbesondere ‚Mom Influencer‘ nehmen hier eine Rolle ein, die man differenziert betrachten muss. Sie sind keinesfalls die Schuldigen beim Thema Mom Shaming. Sie bieten aber allzeit ein Optimum. Man vergleicht sich mit diesem Optimum und fühlt sich schlecht.“ Dagegen könnte man anmerken:

Mittlerweile ist doch klar, dass auf Instagram nicht das reale Leben gezeigt wird. Wilhelm meint dazu: „Es ist schwer möglich, sein rationales und sein emotionales Erleben zu trennen. Ja, der Verstand weiß, dass die Inhalte nicht die Realität abbilden. Unbewusst machen diese Inhalte trotzdem etwas mit unserem Gefühl, wir beziehen die Inhalte auf uns selbst, vergleichen uns und sind am Ende und das Gefühl der Unsicherheit oder Unzufriedenheit kann sich einstellen.“

Was macht Mom Shaming mit dem Umfeld?

Wie wir uns selbst sehen, dringt unweigerlich nach außen. Die Menschen, die uns am nächsten sind, merken, wie es uns geht. Besonders feine ‚Antennen‘ haben Kinder: „Wenn die Mutter durch Mom Shaming Situationen gestresst ist, registriert das Kind diesen Stress, verarbeitet ihn aber anders als Erwachsene. Besonders jüngere Kinder können diesen Stress von sich selbst nicht abgrenzen und haben das Gefühl: ‚Ich bin der Stress, ich bin die Belastung.‘ Um damit klarzukommen, entwickeln die Kinder auf Dauer verschiedene Verhaltensmuster, von starkem Gehorsam bis hin zu (auto)aggressivem Verhalten.“, sagt Nicole Wilhelm.

Für sie ist bei heterosexuellen Beziehungen der Mann beim Thema Mom Shaming ein weiterer Faktor, der mitunter auch helfen kann: „In meiner beruflichen Praxis habe ich oft von Männern einen anderen Umgang mit Mom Shaming erlebt, wenn sie mit diesem Phänomen in Kontakt kamen. Sie reagierten auf Kritik weniger, nahmen sie nicht persönlich. Besonders wenn die betreffende Mutter mit ihrem Partner über ihre Mom Shaming Erfahrungen spricht, könnte es eine wichtige Resonanz sein, dass der Partner pragmatisch reagiert und Selbstvertrauen in sich und seine Partnerin zeigt. Das kann für Stabilität sorgen.“

(Wie) kann man sich vor Mom Shaming schützen?

Zur Zielscheibe wird eine Mutter schnell. Aber kann diese Zielscheibe einfach abgelegt werden? Im Alltag ist das schwierig, aber in der digitalen Welt schon eher umsetzbar. „Ich würde empfehlen, einen achtsamen Umgang mit der Nutzung sozialen Medien zu üben. Komplette aus Social Media auszusteigen erscheint unrealistisch. Man kann aber aktiv werden, indem man mit einem Selbsttest ausprobiert, ob der teilweise oder komplette Verzicht für einen gewissen Zeitraum guttut. Davon abgesehen ist es beim Thema Mom Shaming wichtig, weiterhin darüber zu sprechen und aufzuzeigen, warum es so problematisch ist. Erst mit dem Austausch kann das Problem wahrgenommen, ernstgenommen und anschließend auch reduziert werden. Reduzieren lässt sich Mom Shaming laut Nicole Wilhelm auch von scheinbar Unbeteiligten: „Wichtig ist, nicht ‚mitzulästern‘. Wenn jemand während eines Gesprächs schlecht über eine

Mutter spricht, kann man deutlich machen, dass man sich daran nicht beteiligen möchte und die Person da an der falschen Adresse ist. Man wird somit nicht zu einem Part, der Mom Shaming reproduziert.“ Außerdem ist beim Thema Mom Shaming zentral: Sprache ist Macht. Wenn wir uns dazu entscheiden, eine Mutter etwas zu fragen, kann das Wie einen großen Unterschied machen. Die Worte, die wir wählen, prägen unsere Vorstellungen von Normalität. Ein Beispiel: Die Frage nach der Art, wie die Mutter ihr Kind geboren hat. Statt zu fragen: „Darf ich fragen, ob Du normal/natürlich oder per Kaiserschnitt entbunden hast?“ kann die Frage lauten: „Wie war die Geburt für dich?“ Das bietet eine möglichst neutrale Basis für eine Antwort.

Frau Wilhelms abschließende Worte an alle Mütter: „**Es gibt kein falsch oder richtig, es gibt nur ein verschieden. Vertraut euch selbst!**“

MEINE MUTTER HATTE EINMAL IN ANWESENHEIT ANDERER LEUTE DIE KLEIDUNG MEINER TOCHTER UND IHRER ENKELIN ABFÄLLIG KOMMENTIERT: „DAS KIND SIEHT AUS, ALS HÄTTE ES KLAMOTTEN AUS DEM ALTKLEIDER-CONTAINER AN!“ SAGEN KONNTE ICH DAZU NICHTS. ES HAT MICH GETROFFEN UND ICH HABE MICH GESCHÄMT, OBWOHL ICH FÜR MICH WUSSTE, DASS SCHMUTZIGE KLEIDUNG BEI EINEM KIND, WELCHES GERADE ANFÄNGT ZU KRABBELN UND GERNE IN DER NATUR SPIELT, DOCH VÖLLIG UNWICHTIG IST!

IRINA (52, TOCHTER 24 JAHRE ALT)

Foto/Grafik: deagreez-Adobe Stock, nikvector-Adobe Stock

„IM ENGEN FREUNDESKREIS WURDE ICH GEFRAGT, WARUM MAN KINDER BEKOMMT, WENN MAN SIE DANN IN DIE KRIPPE GIBT. DASS MAN DANN KEINE KINDER KRIEGEN SOLLTE.“

AUS DEM INTERVIEW MIT ANNA IM BUCH „BIS EINE* WEINT.“

EXPERTIN:

Frau Dr. Nicole Wilhelm

Konflikt- und Prozessbegleitung für Eltern, ErzieherInnen und LehrerInnen, Autorin

WEITERFÜHRENDES:

Faces Of Moms- Plattform für Mütter, Ziel ist, Mutterschaft ehrlich darzustellen und auf problematische Strukturen (fehlende Kitaplätze etc.)

FILMEMPFEHLUNG:

„Good enough parents“ und „Liebe, Wut und Milchzähne“

BUCHEMPFEHLUNG:

Noller, Stanczak: Bis eine* weint. Ehrliche Interviews mit Müttern zu Gleichberechtigung, Care-Arbeit und Rollenbildern. Bundeszentrale für politische Bildung/ Bonn. 2023.





Bewohner der Postsiedlung vor dem Umsonstladen.

Ein Beitrag von Monika Klingemann

Tür an Tür,
 in der gleichen Straße, im selben
 Viertel: Unsere Nachbarinnen und
 Nachbarn bilden unser engstes
 Umfeld und begleiten uns oft viele
 Jahre. Gerade für Familien ist ein
 gutes Verhältnis zu ihnen Gold
 wert. Umso schöner, wenn der Zu-
 sammenhalt durch gemeinsame
 Aktivitäten gestärkt wird.

Auf gute Nachbarschaft

Aktiv in meinem Quartier

Ein afrikanisches Sprichwort sagt:
*Es braucht ein ganzes Dorf,
 um ein Kind aufzuziehen.*
**Gut, in dörflichen Strukturen
 leben hierzulande heute die
 Wenigsten. Doch auch in der Stadt
 profitieren Kinder und Eltern
 enorm davon, wenn es außerhalb
 der Familie ein Umfeld gibt, auf
 das man sich verlassen kann,
 das auffängt, einspringt, Acht
 gibt, unterstützt.**

Warum gute Nachbarschaft wichtig ist

Eigentlich ist es ja eine Zufallsbeziehung: Wir können uns meist die Menschen nicht aussuchen, mit denen wir da Wand an Wand leben und denen wir täglich begegnen. Dennoch entstehen manchmal erstaunlich enge Kontakte und auch Freundschaften. Denn oft haben wir einen ähnlichen sozialen Hintergrund, viele haben Kinder und befinden sich in einer vergleichbaren Lebenssituation. Und selbst wenn nicht: Im gleichen Quartier zu wohnen verbindet, man fühlt sich zusammengehörig. So findet sich meist jemand, der einem mit Eiern zum Waffeln-Backen aushelfen kann, der im Urlaub die Pflanzen gießt oder die Meer-

schweinchen füttert. Der die Wäsche schnell reinholt, wenn ein Sommergewitter losbricht oder bei dem man eine Schlagbohrmaschine ausleihen kann.

Gute Kontakte sind auch ein Plus für die Sicherheit: Gepolter in der Wohnung, obwohl wir übers Wochenende verreist sind? Gut, wenn der Nachbar Bescheid weiß und vielleicht sogar einen Schlüssel hat. Die Haustür steht nach unserem hektischen Aufbruch morgens sperrangelweit offen? Zum Glück weiß die Nachbarin von gegenüber, wie gestresst wir gerade sind, und schiebt die Tür rasch zu. Und wenn die Kinder im Hof oder auf der Gasse spielen, ist es beruhigend zu wissen, dass eigentlich immer irgendeine erwachsene Person ein wachsames Auge

Wie gelingt gutes Zusammenleben?

- Aufeinander zugehen statt aneinander vorbei:
Ein nettes Wort, ein Lächeln auf den Lippen öffnen Türen und Herzen.
- Nicht zu eng auf die Pelle rücken: Das Trampolin muss nicht an die Terrassengrenze des Nachbarn platziert werden. Die richtige Mischung aus Nähe und Distanz sorgt für ein entspanntes Miteinander.
- Eigenarten akzeptieren: Die Nachbarsfamilie feiert ihren Schottergarten? Nicht alle ticken wie wir, und das ist okay so.
- Miteinander reden: Oft ist das Verhalten der Nachbarin, des Nachbarn gar nicht böswillig – und ein ruhiges Gespräch kann Ärgernisse bzw. die schlecht platzierte Mülltonne aus dem Weg räumen.
- Rücksicht nehmen und sich in andere reinversetzen: Kinderlärm kann eine Belastung sein, wenn jemand nach der Nachtschicht todmüde ist oder im Homeoffice Ruhe braucht. Zeigen Sie Verständnis und versuchen Sie, die Krach-Phasen ein bisschen auf den Rhythmus der Nachbarschaft abzustimmen.
- Höflich und respektvoll sein: Zum Beispiel klingeln, wenn der Ball über den Zaun geflogen ist, statt rüberzuklettern. Wir wollen ja auch, dass unser Eigentum respektiert wird.
- Sich an die Regeln halten: Gesetzeslage und Hausordnung bietet im Zweifel eine gute Orientierung. Mittagspause, Parkverbot etc. sollten für alle gelten.

Grafik: mozart3737; Jan Engel – stock.adobe.com



Kein Mensch ist so reich, dass er nicht seinen Nachbarn brauchte.

(Sprichwort)

auf die Gruppe hat, selbst wenn man selber mal fünf Minuten wegmuss.

Auch die Kinder profitieren

Gerade für Familien mit Kindern entstehen tolle Synergieeffekte: Man kann Fahr- und Wegemeinschaften bilden – es reicht dann, wenn ein Papa oder eine Mama die Schul-Neulinge morgens begleitet oder die Fußball-Minis vom Sport abholt. Auch wechselseitige Kinderbetreuung oder abendliches Babysitten lässt sich gut organisieren, wenn die Wege nicht so weit sind.

Kurze Distanzen wissen auch die Kinder zu schätzen: Sie können spontan bei der Freundin

oder beim Freund nebenan klingeln, ohne sich vorher verabreden zu müssen. Oder sonntags einfach mal für eine halbe Stunde zusammen rausgehen, bevor es Mittagessen gibt. Im geschützten Raum einer vertrauten Nachbarschaft können so auch kleinere Kinder Sozialkontakte aufbauen, ganz ohne Terminplaner oder Elterntaxi.

In heterogenen Nachbarschaften gibt es dabei den Blick über den Tellerrand quasi gratis dazu. Im Kontakt mit anderen Kulturen wächst Offenheit für das Andere, werden über den Gartenzaun Lieblingsrezepte und landestypische Leckereien ausgetauscht und schon die Kinder erhalten Einblicke in andere Lebensentwürfe. In der Begegnung zwischen Generationen

entsteht bei den Kleinen Verständnis für die Bedürfnisse älterer Mitmenschen – und umgekehrt hoffentlich genauso.

An einem guten Miteinander arbeiten

Eine harmonische Nachbarschaft ist ein wichtiges Puzzleteil zum persönlichen Wohnglück – das wissen alle, bei denen es im Haus oder im Viertel nicht ganz so freundlich zugeht. Spannungen im Wohnumfeld können eine echte Belastung sein und einem den Alltag vergraulen. Der Nachbar, der ein Strichliste führt, wie oft wir diesen Sommer schon auf dem Balkon gegrillt haben, oder die Familie, die mit ihrem Hund ungeniert auf der Spielwiese Gassi geht – sie nerven.



Das Spielmobil in der Lincoln-Siedlung

Manchmal hilft es, selbst ein Signal des guten Willens zu setzen. Bringen Sie dem Nachbarn doch einfach mal eine Bratwurst rüber, wenn die Balkon- oder Gartenparty im Gang ist. Oder geben Sie bei den Hundeleuten eine Packung Tütchen für den Hundehaufen ab und erklären das Problem. Wenn alle Beteiligten sich um Fairness bemühen und sich an die Regeln halten, kann oft zumindest eine friedliche Koexistenz entstehen (ein paar Tipps dazu finden Sie im Infokasten auf Seite 25). Das ist manchmal mühsam und erfordert auch von uns Kompromissbereitschaft, lohnt sich aber.

Alle, die neu in der Stadt oder im Stadtteil sind, haben zunächst ein anderes Problem. Sie wissen eigentlich (noch) gar nicht, wer bei ihnen um die Ecke wohnt, und wünschen sich mehr Kontakt. Gerade in dicht besiedelten Quartieren ist es gar nicht so leicht, das Wohnumfeld kennenzulernen. Umso schöner, wenn die etablierte Nachbarschaft die Neankömmlinge offen aufnimmt und mit Wissen und Insider-Tipps versorgt. Frisch Zugezogene können aber auch selbst aktiv werden und etwas dazu beitragen, im neuen Umfeld anzukommen. Es muss nicht gleich die große Begrüßungsparty sein. Aber vielleicht kann man eine kleine Nachricht in die Briefkästen werfen (oder ans Schwarze Brett im Hausflur hängen), in dem man sich kurz vorstellt, oder einfach mal an den umliegenden Türen klingeln und Hallo sagen. Denn meist sind die Alteingesessenen genauso neugierig, wer da bei ihnen eingezogen ist. So entsteht ein persönlicher Kontakt und es wird der Grundstein für ein gutes Verhältnis gelegt, in

dem sich später auch eventuelle Unstimmigkeiten leichter klären lassen.

Familien haben es grundsätzlich leichter, ihre Nachbarschaft kennenzulernen, weil über die Kinder schnell Kontakt entsteht. Man ist mehr draußen, trifft sich auf dem Spielplatz – so werden Kinder oft zum Türöffner, wenn man neu in der Gegend ist.

Idealerweise ist man dann recht schnell integriert und kann von den Aktivitäten partizipieren, die im Wohnumfeld schon etabliert sind. Und in vielen Vierteln wird Nachbarschaft tatsächlich sehr aktiv gelebt: Da gibt es Gassenfeste im Advent, Hof-Flohmärkte in der Straße, Messenger-Gruppen zum Sharen und Verschenken ...

Quartiersarbeit führt Akteure zusammen

Aktivitäten und Angebote im Stadtteil entstehen aber nicht nur privat organisiert, sondern werden teilweise auch öffentlich initiiert oder gebündelt. Solche Stadtteilarbeit hat zum Ziel, Quartiere noch lebenswerter zu machen, und unterstützt Ideen und Initiativen von Vereinen und Privatpersonen – so wird Engagement gefördert. Das Quartiersmanagement vermittelt zwischen den Menschen, die vor Ort wohnen, und der Verwaltung.

Auch in Darmstadt und der Region gibt es in vielen Vierteln Strukturen, die gemeinschaftliche Aktionen und Nachbarschaftshilfe organisieren. Das passiert unter dem Dach von Institutionen wie dem Diakonischen Werk, etwa die Quartiersarbeit in der Waldkolonie und der Lincoln-Siedlung, in Kranichstein oder in Baben-

Postsiedlung:

FLOHMARKT am 15. Juli von 10 bis 15 Uhr vom Kiosk bis zum Quartiersplatz

SOMMERFEST ebenfalls am 15.7. ab 14 Uhr auf dem Quartiersplatz in der Binger Straße 8b in Darmstadt



Eröffnung des Retro-Kiosks in der Postsiedlung

hausen. Oder es haben sich Vereine gegründet, wie der Stadtteilverein in Arheilgen (www.arheilger-stadtteilverein.de) oder „Zusammen in der Postsiedlung e.V.“ (www.postsiedlung.de). Auch das Nachbarschaftsheim im Schlösschen im Prinz-Emil-Garten in Darmstadt-Bessungen (nbh-darmstadt.de) mit seinen Kursangeboten und Beteiligungsprojekten ist hier zu nennen. Teilweise erstrecken sich die Aktivitäten auf den ganzen Stadtteil, teilweise haben kleinräumige Initiativen das direkte Wohnumfeld im Blick, so zum Beispiel den Johannesplatz in Darmstadt (www.johannesplatz-darmstadt.de). So können viele kreative Ideen auf die Beine gestellt werden. Im Quartierscafé oder beim gemeinsamen Mittagstisch finden die unterschiedlichsten Menschen zueinander, auch bei Lesungen und kleinen Konzerten kann man ins Gespräch kommen. Einkaufsbus und Computersprechstunde sprechen überwiegend ältere Mitmenschen an, bei Spielfesten und Hinterhof-Flohmärkten kommen vor allem Familien auf ihre Kosten – und miteinander in Kontakt. Besonders schön: Viele Aktivitäten leben den Nachhaltigkeitsgedanken. Da gibt es Repair-Cafés und Kleidertauschbörsen, im Umsonst-Laden in der Postsiedlung finden Dinge ein neues Zuhause. Und offene Bücherschränke sorgen für neuen Lesestoff quasi vor der Haustür. Natürlich wird durch solche Initiativen aus dem dicht besiedelten Großstadt-Viertel nicht automatisch ein kuscheliges Dorf. Aber sie lassen die Nachbarschaft zusammenwachsen – für ein harmonisches, lebendiges Miteinander Tür an Tür.



Totholz sammeln in der Postsiedlung



Essensversorgung für Helfende in der Postsiedlung



Initiative Zusammenhaus in der Lincoln-Siedlung



Treffpunkt am Quartiersplatz in der Postsiedlung



Web-Tipp:

Hier finden Sie Links zu Nachbarschafts-Initiativen in Darmstadt und Umgebung:

www.kollagenose.de/nachbar.htm

www.diakonie-darmstadt.de, Suchbegriff „Stadtteilarbeit“

Quartiersmanagement:

Vermittlungsstelle für eine starke Nachbarschaft



ILONA ZÉTTL

Quartiersmanagement – was bedeutet das eigentlich?

Das *fratz-Magazin* hat dazu mit Diplom-Sozialarbeiterin Ilona Zéttl gesprochen. Sie ist Quartiersmanagerin in der Lincoln-Siedlung in Darmstadt.

Was ist Quartiersmanagement?

Die Lincoln-Siedlung ist ein gutes Beispiel für Quartiersmanagement. Während klassische Gemeinwesenarbeit eher bestehende Stadtviertel und die Bedarfe der dort lebenden Bevölkerung im Blick hat, ist hier ein Wohnquartier aus dem Nichts entstanden. Das heißt, Quartier und Nachbarschaft sind gemeinsam gewachsen und wurden von Beginn an vom Quartiersmanagement begleitet. Das Ziel war und ist es, dass alle Menschen, egal wer und woher, hier eine gute Heimat finden. Sie sollen bei allem, was sie angeht, aktiv beteiligt werden. Wir sind dazu die Schnitt- und Vermittlungsstelle, die 2016 durch die Wissenschaftsstadt Darmstadt eingerichtet wurde.

Was kann Quartiersmanagement konkret leisten?

Unsere Arbeit ist am Bedarf vor Ort orientiert. Oft kommen Menschen auf uns zu und bringen einen Vorschlag mit, den sie gerne umsetzen würden, oder weisen auf ein Problem hin. Wir sind gut vernetzt, können zwischen den verschiedenen Akteuren vermitteln, wissen, wo man Gelder beantragen kann, und sind mit den städtischen Ämtern in guter Kooperation. So sind im Rahmen des Quartiersmanagements, nicht nur in der Lincoln-Siedlung, schon viele tolle Ideen verwirklicht worden: Es gibt bei uns Nachbarschaftsrunden und einen Frühstückstreff; ein internationaler Frauentreff ist im Aufbau und die Quartierswerkstatt zieht in neue

Räume, mit angeschlossenem Bürgersaal, wo auch das Kinder- und Jugendzentrum seine Heimat findet.

Wie profitieren insbesondere Familien mit Kindern?

Mit den Quartiersmanagerinnen und -managern haben Familien eine konkrete Ansprechperson. Bei ihnen können sie Angebote erfragen oder selbst initiieren. Ein Beispiel in der Lincoln-Siedlung ist der Verein für Backkultur e.V., der einmal monatlich mit dem mobilen Holzbackofen auf dem Quartiersplatz aktiv ist. Von Stockbrot an der Feuerschale bis zu Mitmachangeboten für Kinder: Hier finden Menschen zusammen. Auch macht das Freundschafts-Mobil, welches ebenfalls durch die Stadt Darmstadt finanziert wird, zweimal in der Woche Station und bietet Kindern vielfältige Bewegungs- und Spielangebote. Die Lincoln-Siedlung ist dank des Mobilitätskonzepts ein autoarmes Quartier – auch das ist natürlich toll für die Kinder, die dadurch sicherer auch allein unterwegs sein können.

Wie erfahren neu Zugezogene, ob und wo es Angebote in ihrer Nachbarschaft gibt?

Zu den konkreten Angeboten in den Quartieren können Sie sich auf den Websites der einzelnen Träger – etwa Diakonisches Werk Darmstadt-Dieburg oder Caritasverband Darmstadt e.V. – informieren. Darüber hinaus können Sie auch Ausschau halten nach Flyern oder Aushängen in den Schaukästen vor Ort. Die Kirchengemeinden sind ebenfalls gute Ansprechstellen. Bei Stadtteilstellen präsentieren sich die Akteure gebündelt – und viele Veranstaltungstipps bekommt man über Mundpropaganda. Mein Rat: Seien Sie offen, machen Sie mit, engagieren Sie sich – so findet sich bestimmt eine Gruppe, bei der Sie andocken können. Mut zum Kontakt ist die beste Methode, um gut in der neuen Nachbarschaft anzukommen.

HURRA, die Schule fängt an!

Bald beginnt für die Kitakinder das, was wir landläufig den Ernst des Lebens nennen. Schluss mit lange schlafen und sich auf dem Spielplatz amüsieren, jetzt heißt es lernen, im besten Fall fürs ganze Leben. Die Erstklässler wachsen langsam in ihre neue Rolle als Schulkids hinein. Eltern auch.

Ein Beitrag von Anke Breitmaier



Der Schulstart ist eine ganz schön aufregende Sache. Immerhin fängt jetzt für die gesamte Familie ein neuer Lebensabschnitt an. Ab sofort gibt der Schulalltag den Takt an, vom morgentlichen Aufstehen bis zum Urlaubmachen. Dann kommen auch neue Pflichten hinzu. Denn nicht nur bei den Hausaufgaben brauchen die I-Dötchen meist noch elterliche (Nach-)hilfe.

Für Mamas und Papas ist das vor allem beim ersten Kind eine ziemliche Herausforderung. Denn mit der Einschulung kommt oft auch der Druck. Wird mein Kind mit dem Stress zurechtkommen, kann es dem Leistungsdruck standhalten? Findet es Freunde, bekommt es nette Lehrer? Wird es „gut“ sein in der Schule? Diese Fragen gehen doch allen Eltern irgendwann mal durch den Kopf.

Immer dran denken: Es könnte auch super klappen

Statt schon im Vorfeld das Sorgenkarussell anzuschieben, sollten Eltern zuversichtlich in die Schulzeit ihres Kindes starten und gespannt deren Entwicklung beobachten und natürlich begleiten. Vertrauen ist gut – in das Kind, die Schule und die Lehrerinnen und Lehrer.

Eltern sollten ihrem Kind zutrauen, dass es auch in schwierigen Situationen zurechtkommt. Der bekannte dänische Pädagoge Jesper Juul (1948-2019) war der Meinung, 80 Prozent dessen, was

wir für Erziehung halten, sei ohnehin überflüssig. Wir würden zu viel reden, dabei finde Erziehung sowieso zwischen den Zeilen statt, also über das, was wir tatsächlich tun, nicht durch das, was wir in der Theorie predigen. Vorbild sein und Grenzen setzen, das sind laut Juul wichtige Eckpfeiler der Erziehung, die von Respekt der kleinen Persönlichkeit gegenüber geprägt sein sollte. Und auch damit Kinder den Anforderungen von Schule gewachsen sind, brauchen sie mehr Vertrauen und weniger Druck.

Selbst machen lassen

Kleidung rauslegen, Ranzen packen, Uhr im Auge behalten – schön, wenn Eltern ihr Kind so fürsorglich betreuen und für Tochter oder Sohn mitdenken. Aber jetzt braucht der Nachwuchs doch etwas mehr Freiheit, auch für schlechte Erfahrungen. Einmal zu spät kommen und einen Anpfeiff von der Lehrerin kassieren, kann eindrücklicher sein, als es dank Mamas Fahrservice immer auf den letzten Drücker zu schaffen. Je mehr Selbständigkeit Eltern zulassen und auch fördern, ohne das Kind zu überfordern, umso mehr fühlt es sich angespornt und gewinnt an Selbstvertrauen.

Eine Frage des Timings

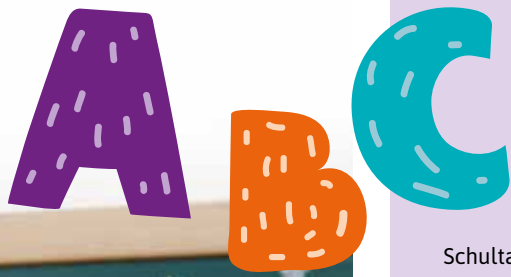
Früh genug aufstehen, gut vorbereitet sein und pünktlich zum Unterricht kommen – Erstkläss-

ler müssen erst noch lernen, sich ihre Zeit vernünftig einzuteilen. Denn sie haben oft noch kein richtiges Zeitgefühl, auch wenn sie bereits mit fünf Jahren die Zeitdauer durch Zählen messen können. Bis sie aber die Uhr korrekt ablesen und ihre Zeit danach einteilen können, dauert es meist etwas länger.

Darum sollten Eltern von Beginn an feste Regeln und Routinen einführen, zum Beispiel, dass unter der Woche immer zu einer festen Zeit aufgestanden wird, damit genügend Luft bleibt, den Tag mit einem ruhigen Frühstück einzuläuten und genügend Vorlauf da ist, damit der Schulweg nicht gehetzt angetreten wird.

Die Sache mit dem Schulweg

Ohnehin machen sich viele Eltern zunächst weniger Gedanken darüber, wie ihr Kind die kommenden Jahre *durch*, sondern vielmehr wie es ab jetzt täglich *in die* Schule kommt. Große Kreuzungen, unübersichtliche Zebrastrifen oder kurzgeschaltete Ampeln auf dem Schulweg bereiten Eltern oft Sorgen. Begleiten und anleiten, so sollte die Devise auch im Straßenverkehr heißen: Wer sein Kind immer an der Hand über gefährliche Straßen führt, riskiert, dass es nicht lernt, sich richtig zu verhalten – weil es gewohnt ist, dass Mama oder Papa das übernimmt.



Rein damit in die Schultüte

Tipps für eine nachhaltigere Befüllung

Ohne geht es nicht: Zum ersten Schultag bekommen Kinder hierzulande in der Regel eine Schultüte. Was reinkommt, bleibt natürlich den Eltern überlassen. 970 Euro geben Eltern durchschnittlich für die Einschulung ihres Kindes aus, hat der Deutsche Sparkassen- und Giroverband berechnet. Auch die Schultüte kann teuer werden – und ziemlich umweltbelastend. Denn es gibt eine Fülle an Schreibwaren, Brotdosen und Süßigkeiten, die mit Stickern beklebt und in Plastik verpackt sind. Zum Glück kann man auf Alternativen umsteigen, die weniger auf Kosten unserer Umwelt gehen.

Nüsschen & Früchtchen im Gläschen

Anstelle von Schokolade oder Gummibärchen können Sie als Süßkram Gesünderes wählen. Nüsse und Trockenfrüchte sind knackige Pausensnacks – in kleine Gläschen gefüllt, werden sie zur nachhaltigeren Nascherei.

Fair-Trade-Süßigkeiten

Wenn es dann doch klassische Süßigkeiten sein müssen, soll-

ten Sie bei der Auswahl darauf achten, dass es zertifizierte Bio-Süßigkeiten sind. Auch selbstgemachte Kekse, z. B. in Buchstaben-Form, sind eine tolle Alternative. Ein tolles Rezept mit Kartoffeln (!) gibt es hier: <https://www.youtube.com/watch?v=BllLFnueln0>.

Malsachen aus recyceltem Zeitungspapier

Die Produktion von Bunt- und Bleistiften „frisst“ sehr viel Holz. Bunt- und Bleistifte aus recyceltem Zeitungspapier dagegen sind genauso schön farbig, dafür müssen aber keine Bäume gefällt werden. Ob Bleistift oder Wasserfarbkasten – wenn Sie Malutensilien für die Schultüte und/oder den Ranzen kaufen, sollten Sie sich an bekannten Umweltsiegeln orientieren.

Brotdose & Trinkflasche

Eine tolle Brotbox macht Lust aufs Pausenbrot, mit der passenden Trinkflasche wird sie zum stylischen Set, das Schulkinder über lange Zeit begleiten kann. Verzichten Sie auf buntes Plastik und nehmen Sie Dose und Flasche aus Edelstahl oder Bambus.



Mit dem Fahrrad, Roller oder zu Fuß in die Schule?

Kinder sind etwa ab einem Alter von acht Jahren in der Lage, wirklich sicher im Straßenverkehr Rad zu fahren. Manche Schulen empfehlen, Kinder erst nach der Fahrradprüfung mit dem Rad zur Schule fahren zu lassen.

Roller sind übrigens laut Verkehrswacht weniger unfallträchtig als Fahrräder – aber auch hier ist Vorsicht geboten bei den Fahranfängern. Vor allem auch, wenn sie im Rudel, also zu mehreren fahren. Dann können sich die Kinder schnell etwa mit dem Lenker in die Quere kommen.

Bitte kein Elterntaxi!

Eltern müssen und sollten hier abwägen – oft entscheidet sich das danach, wie lang undverkehrssicher der Schulweg ist. Gefährlich wird es für unerfahrene Rad- oder Rollerfahrer nicht zuletzt auch wegen der vielen „Eltern-taxis“, die morgens ihre Kinder möglichst bis an die Grundschultür fahren und Anliegerstraßen verstopfen.

Wenn der Weg nicht zu lang ist, sind die Füße in der Anfangszeit nicht das schlechteste Transportmittel. Laufen macht wach und dabei muss man sich nicht so sehr konzentrieren wie mit Rad oder

Roller. Auch ein Gespür für das eigene Tempo bekommen Kinder ganz gut, wenn sie laufen.

Damit sie auch hier sicher sind, sollten sie gemeinsam mit anderen Kindern gehen und zuvor den Schulweg „üben“: Durch das mehrfache gemeinsame Abgehen der Strecke vor der Einschulung werden sie sicher. Der sicherste Schulweg ist übrigens nicht unbedingt auch der kürzeste. Manchmal lohnt sich ein Umweg – viele Schulen stellen auch Schulwegpläne zur Verfügung, auf denen die ungefährlichsten Wege markiert sind.

Foto: Karin & Uwe Annas; Grafik: iracosma – stock.adobe.com

Sabine-Ball-Schule Kleine Klassen • familiäre Atmosphäre
♦ offene Ganztagsangebote

Christliche Privatschule
Grundschule, Realschule, Gymnasium G9

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

ALLES GUT MARKIERT

Personalisierte Namensetiketten für Schule, Kindergarten und unterwegs. In vielen Größen und Designs. Kleidung, Schulsachen und Spielzeug markieren. Spül- bzw. waschmaschinenfest. Nichts mehr verlieren oder vertauschen!

15% Rabatt mit Code:
23-GM-10

*Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.
(Gültig bis 31.08.2023)

www.gutmarkiert.de

15% Rabatt*

gutmarkiert.

Vorlesen für Kinder
ab 4 Jahren
samstags um 11 Uhr
außer in den Ferien
Bücherspatzen
Kinder 1,5 - 3 Jahre
1. Mittwoch im Monat
außer 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.

Daniel Napp

Die Einschlafweltmeisterschaft der Tiere



Kaum ein Kind geht freiwillig ins Bett. Bei der jährlich stattfindenden Einschlaf-Weltmeisterschaft gewinnt dagegen das Tier, das am schnellsten einschläft. Bei der Show, die vom Schlummerator Viktor Frosch moderiert wird, treten fünf Tiere gegeneinander an, denen der Schnarchrichter Heinz Eber verschiedene Aufgaben stellt. Wer schafft es, bei Baustellenlärm einzuschlafen und wem bei absoluter Stille? Wem gelingt es bei Kälte auf einer Eisscholle, bei Hitze in der Sauna oder auf dem Rummelplatz zur Ruhe zu kommen? Die schwerste Challenge folgt zum Schluss und die gewinnt Ben Koala, der mit den meisten Punkten auf dem Siegertreppchen steht. Am Ende der Show fordert Viktor Frosch die kleinen Betrachter auf, gleich selbst mit dem Training zu beginnen und ins Bett zu gehen.

Fischer Sauerländer
28 Seiten, 15 €
ISBN 978-3-7373-5769-2



Werbung

Markus Spang

Gans schön gut versteckt!



Versteckspiel im Buch! Gemeinsam mit Leo können die kleinen Betrachter auf die Suche gehen und müssen teilweise schon sehr genau hinschauen, um das gesuchte Tier zu finden. Pro Doppelseite gilt es ein oder zwei Tiere zu entdecken, deren Namen in lustigen Reimen farblich hervorgehoben sind. Die Suche führt an so unterschiedliche Schauplätze wie das Märchenschloss, die Ritterburg, auf eine Südseeinsel oder zu den Dinosauriern. Ein Bilderbuch, das schon im Cover auf den Rätselspaß hinweist und die verborgene Gans mit Pfeilen markiert. Dieses Mitmachbuch ist bereits Markus Spangs zweiter Band zum Suchen und Entdecken nach „Schau mal hier! Welches Tier?“ Ein großer Spaß für alle ab 4 Jahren.

cbj
26 Seiten, 14 €
ISBN 978-3-570-18013-6



Werbung

Micha Friemel

Lulu in der Mitte



Kaspar ist der Große und kann fast alles. Leonor ist die Kleine. Sie tut gar nichts ist aber so süß! Und Lulu? Sie ist das mittlere Kind. Schmeißt Leonor etwas um, dann heißt es „Ihr Großen, helft doch mal!“ Bei Lulu sagen die Eltern „Kannst du nicht aufpassen? Du bist doch kein Baby mehr.“ In anderen Situationen ist sie aber wieder die Kleine. Das ist gar nicht so leicht. Lulu weiß nicht, was sie ist - weder groß noch klein - und schreit und schluchzt abends auf dem Sofa. Die Eltern trösten sie, denn Lulu ist goldrichtig. Sie ist die goldene Mitte! Ein einfühlsames Bilderbuch für kleine Sandwichkinder, die manchmal nicht richtig gesehen werden.

Hanser Verlag
32 Seiten, 14,40 €
ISBN 978-3-446-26612-4



Werbung

FILM

Ponyherz

Für Anni ist der Umzug von der Stadt aufs Land eine ziemliche Katastrophe. Schlimm genug, dass sie ihre beste Freundin wahnsinnig vermisst. Doch die neuen Mitschüler in Groß-Hottendorf empfangen sie nicht gerade mit offenen Armen. Insbesondere Pia und Bine haben es auf sie abgesehen und sticheln, wo sie nur können. Nur Lorenz hält zu ihr und freundet sich mit ihr an. Als eines Tages in der Schule mal wieder alles schief läuft, rennt Anni frustriert in den nahegelegenen Wald, um



Ruhe vor allen zu haben. Ein Geräusch lässt sie aufhorchen: Vor ihr steht ein Wildpferd, das eine herzförmige Blässe auf der Stirn hat! Wie lange hat sie schon von so einem Pferd geträumt, doch ihre Eltern waren immer strikt dagegen. Heimlich freundet sie sich mit Ponyherz, wie sie das Wild-

pferd nennt, an – zwischen den beiden entsteht direkt eine magische, innige Verbindung. Doch dann tauchen Pferdediebe auf und wollen die Herde, in der Ponyherz lebt, stehlen und verkaufen. Das müssen Anni und Lorenz um jeden Preis verhindern! Wird es ihnen gelingen, die Wildpferde wieder in Freiheit zu bringen?

i PONYHERZ ist der große Sommerkinospaß nicht nur für Pferdefans! Die Verfilmung der gleichnamigen Buchreihe von Usch Luhn startet am 24.8. in den Kinos.

Filmstart
24.8.

DIGITAL

Mütter und Medien

Die Mütter-Mafia kennt keine Gnade, seit es Instagram gibt, erst recht nicht. Bereits ab der ersten Schwangerschaftswoche stehen Mütter unter Druck, alles perfekt machen zu müssen. Die Frage ist: für wen und wozu? Und warum überhaupt lassen wir Mütter das mit uns machen?

Niemals in der Geschichte der Frauenbewegung hatten wir Frauen in Westeuropa so viele Rechte, Freiheiten und Möglichkeiten wie heute. Wir können wählen, arbeiten, leben wie wir wollen, mit oder ohne Trauschein, mit oder ohne Kinder, mit oder ohne Karriere.

Tatsächlich wählen, arbeiten und leben wir aber immer noch fremdbestimmt, machen uns selbst zum Objekt statt zum handelnden Subjekt. Schlimmer: in zahlreichen Workshops, Meditationen und Ratgebern lernen wir, mit Druck und Stress der Care-Arbeit umzugehen, Kindererziehung und den Spagat zwischen Familie und Beruf zu wuppen, dem Mental Load zu entkommen. Am schlimmsten: Damit verändern wir Strukturen und System nicht, sondern passen uns an, haben ein schlechtes Gewissen, wenn es nicht klappt oder schlimmstenfalls Mama-Burn-out.

Selbst schuld, könnte man meinen, was lassen wir uns auch in Erziehung und in unser Selbstbild reinquatschen. Warum machen wir es nicht einfach, wie wir denken? Stattdessen lassen wir uns von Stillberaterinnen, Obstmandalas, aufgeräumten Kinderzimmern und blitzblanken KüchENZEILEN irritieren. Oder von durch Mütter optimierten Kindern, die bereits mit einem Jahr durchschlafen, keine Windeln mehr brauchen, alleine essen und einen stilsicheren Modegeschmack entwickeln. Die mit drei schon rechnen und ihre Namen schreiben, Englisch sprechen und schwimmen können, vom Fahrrad fahren ganz zu schweigen. Wir fühlen uns unter Druck gesetzt von all den Super-Muttis, denen das bisschen Haushalt nichts ausmacht, die gut gelaunt und niemals übermüdet mit kreativen Ideen die Wohnung aufräumen und verschönern – und die natürlich superfit und einfach schön abends den Vater ihrer Kinder bei Kerzenschein mit selbstgemachter Pasta empfangen.

Die sozialen Netzwerke sind in diesem Fall Fluch und Segen zugleich. Fluch, weil sie das traditionelle Mütterbild zementieren und idealisieren,

weil Influencer:nnen, Stars und Sternchen ihre Baby-Love-Story teilen. Der Perfektionsdruck insbesondere durch Instagram und TikTok ist hoch, im Muttiversum hagelt es Tipps und Tricks. Gruppenchats und Orga-Tools lassen Frau zudem öfters zum Handy greifen als es ihr guttut. Wenn Beauty, Aufräumen und Care-Arbeit als die tagesfüllende Beschäftigung zur weiblichen Erfüllung schlechthin zelebriert wird, bleiben jedoch für politische und gesellschaftliche Themen kein Platz – und patriarchale Strukturen unverändert.



In der Social Media-Nutzung liegt aber auch eine Chance, weil es hier unzählige Aktivist:innen gibt, die Frauen und Mütter empowern. In diesen Beiträgen geht es nicht darum, wie man sich an die bestehenden patriarchalen Strukturen anpasst und das Beste daraus macht. Sondern hier wird klug, mit Humor und Selbstironie die aktuelle Lebenswelt von Müttern und Hausfrauen erzählt. Denn: Ja, es ist anstrengend, immer wieder darauf hinzuweisen, dass Care-Arbeit und Mental Load immer noch überwiegend von Frauen geleistet werden und der Gender-Pay-Gap existiert. Doch wer sich hier für die richtigen Hashtags entscheidet und diese teilt, erfährt neben Informationen über politische und gesellschaftliche Hintergründe jede Menge Motivierendes für selbstbestimmtes Handeln. Und diese Chance sollten wir uns nicht entgehen lassen.

Ilona Einwohlt für MuK Hessen



Anmeldung für unseren Newsletter unter info@muk-hessen.de

Familienreisen

Schweden | Frankreich | Deutschland | Griechenland ...
Kanutouren | Camps | Ferienhäuser | Sportclubs ...
Tel. 0251-87188-0



Lichtbildatelier
Eva Speith
Kunstpädagogische Werkstatt

Nieder-Karmstädter Str. 57, direkt am Rindbühl, Post: 64287 Darmstadt, 06151-47112
www.lichtbildatelier.de | info@lichtbildatelier.de

M@K
**DEINE MEDIEN.
DEINE VERANTWORTUNG.**



- Online-Seminare
- Medienprojekte
- Elternabende
- Workshops



**WIR BEGLEITEN KINDER UND IHRE
ELTERN IN DIGITALEN ZEITEN.**

Institut für Medienpädagogik und
Kommunikation Hessen e.V.

www.muk-hessen.de

Von der
künstlerisch-
tänzerischen
Früherziehung
bis zu einer
professionellen
Ausbildung



BALLETT
Werkstatt

Claudia Sauter
Dipl. Bühnentanzpädagogin

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

SPIELETIPP

von Michael Blumöhr

Foto: © fotospic - stock.adobe.com

Toko Island

Eine Karte einer geheimnisvollen Insel wurde gefunden und berühmte Forscher wie die Botanikerin Josephine Kablik oder der Brite Charles Darwin beauftragen die Mitspielenden bestimmte Schätze von der Insel nach Hause zu bringen.



nicht, gehen die Versuche weiter. Wichtig ist natürlich, sich zu merken, was man wo schon mal gefunden hat, da es vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt doch noch gesucht wird. Findet man nicht alle Schätze bevor die Werkzeuge verbraucht sind,

hat man leider die Partie verloren.

Toko Island ist also ein kooperatives Merkspiel und dabei durchaus herausfordernd, so dass auch Erwachsene mitspielen können. Verschieden schwierige Aufträge von den Forschern ergeben eine Kampagne, bei der es auch Belohnungen zu gewinnen gibt, die in späteren Partien helfen, die Aufgabe zu lösen.

„Toko Island“ von Wilfried & Marie Fort, Helvetiq, 1 - 4 Spieler ab 6 Jahre, Spielzeit etwa 15 Minuten

AB
6 JAHRE

Gemeinsam rüsten die Spieler ein Schiff mit Grabungswerkzeugen aus und machen sich auf die Reise. Im Innern des Spielplans ist die Insel mit Plättchen, die „ausgegraben“ werden sollen. Ein Stapel mit Schatzkarten gibt vor, nach was gesucht wird. Wer an der Reihe ist, wählt ein Werkzeug und gräbt in der damit vorgegebenen Region der Insel, mit dem Rechen kann man z.B. nur im Sand graben. Hat man



FILM

Kannawoniwasein!

Kinostart am 17. August 2023



Die Macher von RICO, OSKAR UND DIE TIEFERSCHATTEN und MEIN LOTTA-LEBEN haben gemeinsam einen neuen großen Spaß für die ganze Familie geschaffen. Basierend auf der gleichnamigen, mehrfach ausgezeichneten Buchreihe von Martin Muser inszeniert Regisseur Stefan Westerwelle (INTO THE BEAT) ein spannendes Roadmovie über Mut, Selbstvertrauen und die Kraft von Freundschaft. Neben den überzeugenden Nachwuchstalenten begeistern Mirja Boes, Rapper Eko Fresh, Leslie Malton, Gisa Flake und Heiko Pinkowski – sowie Tim Gailus aka Timster mit einem witzigen Gastauftritt.

FSK 6 Jahre

© LieblingsfilmsadOriginali Foto: Jens Hauspurg



Hilfe für Kinder
und Jugendliche

Therapie und Beratung bei Stress
und Ärger in Schule und Familie

- ganzheitlich
- einfühlsam
- kompetent
- zeitnah



Heilpraktiker für Psychotherapie (HPG)

Rufen Sie mich an: 06151 / 35 38 238
www.gestalttherapie-kruschel.de

Da, wenn Du uns brauchst!

Bildungspaket? Anträge gibt es bei uns.

JETZT Nachprüfungs-Vorbereitung buchen!!!

Nachhilfeinstitut Pupil's Help
Darmstadt - Kiesstr. 105
Tel. & 06151 429 73 70
www.pupils-help.de

online offline

THEATER MOLLER HAUS

So 17.09.2023
Theater Lakritz
Drunter & Drüber
Ein poetisches Clownstheater für Menschen ab 4

Das vollständige Programm finden Sie online.

Sandstraße 10 | 64283 Darmstadt | Telefon 06151 26540
www.theatermollerhaus.de

Basteltipp

Zählkette Alphabet

ZUR EINSCHULUNG EIN GANZ BESONDERES GESCHENK



Dafür braucht ihr:

- ✓ Holzperlen in verschiedenen Farben
- ✓ einige Zierperlen aus Holz
- ✓ Schmuckkordel - Achtung - sie muss durch die Bohrung der Perlen passen!
- ✓ Schmuck - Karabiner mit Ring
- ✓ Buchstabenperlen
- ✓ Schere
- ✓ Klebstoff

Viel Spaß beim
Auffädeln und viel Spaß
beim Lernen des
Alphabets!

So wird es gemacht:

Aus dem Buchstaben - Perlen - Set das Alphabet herausuchen.
Ein Stück Schmuckkordel in entsprechender Länge plus 15 Zentimeter abschneiden.
Eine Schmuckperle auffädeln und mit einem Knoten fixieren, dann das Alphabet - mit dem Z beginnend - auffädeln, am Ring festbinden.
Die zweite Schnur fädeln und befestigen wie die erste - nur werden jetzt Holzperlen in der / den gewünschten Farben aufgefädelt.
Die dritte Schnur beginnen wir mit einer Zierperle und einer Holzperle, dann abwechselnd eine Holzperle und eine Buchstabenperle des Vornamens - auch beginnend mit dem letzten Buchstaben des Vornamens.
Die Knoten an den Enden der drei Schnüre können noch mit etwas Klebstoff fixiert werden.
Alle drei Schnüre sind nun am Karabiner befestigt und können zum Beispiel am Schulmännchen oder am Schulranzen befestigt werden.

Fotos: deagreez - stock.adobe.com

**Noch mehr Raum für
Ihre Ideen und Hobbys!**



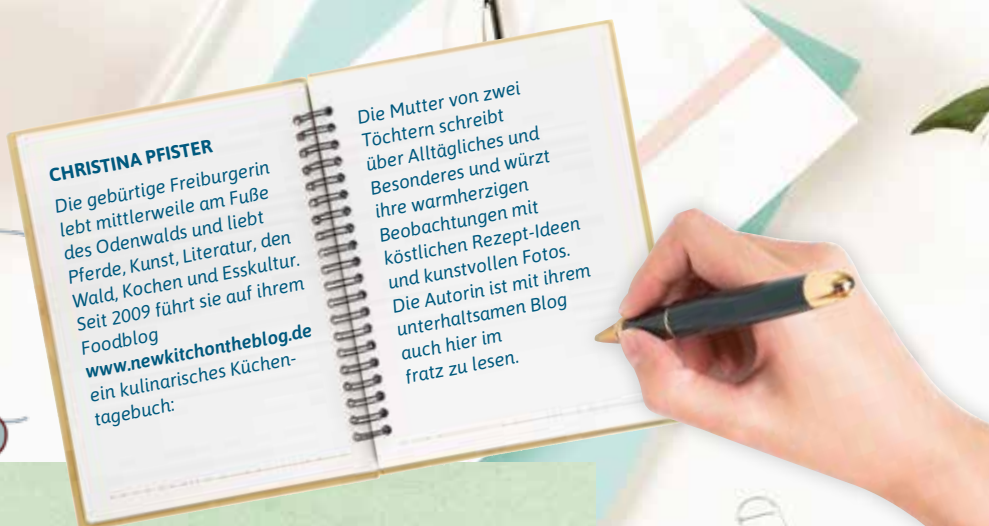
VORBEIKOMMEN UND STAUNEN:

- NEUE LIEFERANTEN
- GRÖßERE AUSWAHL
- NEUER PLATZ IM RAUMDESIGN-STUDIO
- GEWOHNT KOMPETENTER SERVICE



farbenkrauth
MEHR ALS NUR BAUMARKT

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



CHRISTINA PFISTER

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

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

Der Kamillenteekrieg Fachkompetenz auf der Spielplatzbank

Vor ein paar Wochen war ich mit meinen beiden Töchtern auf einem Spielplatz, auf dem wir vorher noch nie waren. Highlight: Eine riesige, superlange und ich finde auch ziemlich steile Röhrenrutsche. Nachdem die Siebenjährige wider Erwarten doch recht gemächlich aus dem Röhrenschlund glitt, wollte die Zweijährige natürlich auch. Ausgerechnet sie kam aber derart schnell herausgeschossen, dass ich sie nicht mehr erwischen konnte. Es endete, wie es enden musste: Mit einer Gesichtsbremse im Sand.

Das Geschrei war groß, das Kopfschütteln einer Mutter auf der Spielplatzbank auch. Ich fragte trotzdem, ob ich mich kurz daneben setzen darf, um der Kleinen den Sand aus praktisch allen Gesichtsoffnungen zu entfernen. Ich durfte – hätte ich aber geahnt, was folgte, wäre ich besser schnurstracks davongerannt.

„Wie alt isse denn? Oh, erst zwei? Ne, also da ist sie ja wirklich noch VIEL zu klein für die Rutsche!“ Und an meine Tochter gewandt: „Wenn du ein bisschen älter bist, darfst du wieder rutschen, dann fängt dich die Mami auch RICHTIG auf, gell?“

Oha, ein Seitenhieb. Frech, und ja, es ist zwar nicht optimal gelaufen, aber es ist eben auch nichts Schlimmes passiert, das so ein Nachtreten erforderte. Nach ein paar Schrecktränen baumelte die Kleine schon wieder am Klettergerüst.

Dann ging es weiter: „Sie müssen da echt aufpassen mit dem Sand im Auge, gell? Das gibt ganz, ganz schnell Bindehautentzündung mit den ganzen Bakterien!“ Weil ich keine Lust hatte zu diskutieren und zu sagen, dass ich durchaus der Meinung bin, dass eine gewisse Portion Dreck gerade kleinen Kindern und deren Entwicklung sehr guttut, lächelte ich nur nett und nickte mit dem Kopf. „Haben Sie Kamillenteekrieg? Hat ja eigentlich JEDE Mutter im Haus.“ Upsi, wir gerade nicht. „Kochen Sie mal Kamillenteek ab und waschen damit die Augen aus. Aber von außen nach innen, gell, das ist ganz, ganz wichtig! Und NATÜRLICH vorher abkühlen lassen, gell!“ Natürlich. Indem ich auch dazu nichts sagte und wieder nur nickte, hoffte ich, den Monolog zu beenden. Ich rechnete aber nicht mit der gegnerischen Fraktion, dem Inbegriff der Anti-Kamillenteek-Mutter quasi, die, offenbar

stark getriggert vom Spielplatzbank-Fachwissen, schnellen Schrittes auf uns zukam.

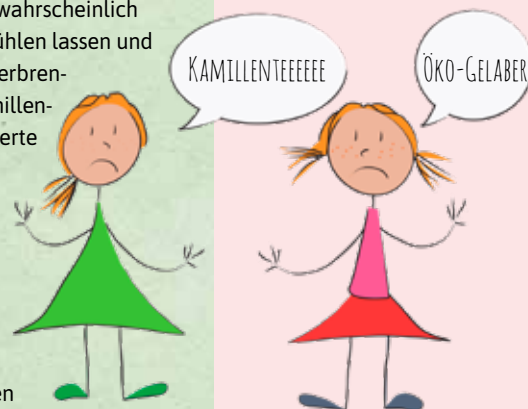
„Nur weil ich das gerade mitbekommen habe, bloß keinen Kamillenteek!“, schrie sie und wedelte energisch mit dem Zeigefinger. Die Kamillenteek-Mutter schaute entgeistert. „Damit machen Sie alles nur noch schlimmer, das gibt Augenreizungen sage ich Ihnen ...!“

„Also wir hatten noch nie Augenreizungen“, warf gleich die Kamillenteek-Mutter ein, „wahrscheinlich haben Sie den Tee nicht richtig abkühlen lassen und die Rötung kam einfach von einer Verbrennung?“ Jetzt entgleiste der Anti-Kamillenteek-Mutter das Gesicht. Und ich witterte meine Chance zur Flucht.

Während ich mich also davonstahl, tobte auf der Spielplatzbank ein wahrer Kamillenteekrieg. Während ich Wortfetzen wie „Google“, „Öko-Gelaber“, „schon immer so gemacht“ und „nicht mehr alle Latten am Zaun“ hörte, dachte ich, dass es so schade ist, dass manche Menschen Ratschläge nicht ohne negativen Unterton geben können. Anderen ihre Meinung lassen. Mütter sich gegenseitig unterstützen. Tolerieren. Akzeptieren. Ich freue mich über Tipps, über „das hat bei uns gut geholfen“. Aber was mein Kind wann tut und was ich mit ihm mache, entscheide immer noch ich. Unser Kamillenteek-Erlebnis ist dabei ein mildes Beispiel, das wird sehr deutlich, wenn man sich in sozialen Medien umschaut.

Die Kleine rutschte an diesem Tag übrigens noch viele weitere Male die Röhrenrutsche – ganz ohne Gesichtsbremse und ich musste sie nicht mal auffangen. Und sie bekam auch keine Bindehautentzündung.

www.newkitchontheblog.de



Illustrationen: adobe.stock/ Pétrouche

Foto: Christina Pfister
marchsirawit-stock.adobe.com
irenastar-stock.adobe.com
stockphoto-graf-stock.adobe.com
vipergp-stock.adobe.com



Ins Leben begleiten

selbstbestimmt, sicher, kompetent.

Die Geburt Ihres Kindes ist ein einmaliges, unvergessliches Ereignis! Wir möchten Sie dabei einfühlsam und individuell begleiten – ein engagiertes Team aus erfahrenen Hebammen und Ärzten ist stets an Ihrer Seite, so dass Sie sich sicher fühlen können. Unser Hebammenkreißsaal ergänzt hierbei Ihr Bedürfnis nach einer selbstbestimmten Geburt. Auch die ersten Momente mit Ihrem Baby sind ganz besonders! Als zertifizierte „Babyfreundliche Geburtsklinik“ unterstützen wir in familienfreundlicher Atmosphäre die Bindung zu Ihrem Neugeborenen mit Bonding, Rooming-In, Stillberatung und bei allen Fragen rund um Mutter, Vater und Kind.

Infoabend für werdende Eltern:

Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat mit Kreißsaalführung
 19:00 - 20:30 Uhr | Cafeteria im Kreiskrankenhaus

Unsere Hebammen, Ärzte und Pflegekräfte freuen sich auf Sie!

Viernheimer Str. 2 | D 64646 Heppenheim | Tel 0 62 52 - 701 0
 Telefon Kreißsaal: +49 (0) 62 52 - 701 290 | geburt@kkh-bergstrasse.de
 www.kkh-bergstrasse.de/geburtshilfe



Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Heidelberg

KINDERGEBURTSTAGSPLANER

Adressen & Tipps für
 gelungene Kindergeburtstagsfeiern
 in **DARMSTADT** und **SÜDHESSEN**



Der **fratz** Geburtstagsplaner ist ideal für jedes Unternehmen mit Familienbezug!


- **PASSGENAU:** Die Zielgruppe Kinder und Familie erreichen Sie in der Region zu 100%!
- **ZEITLOS:** Kindergeburtstage und Feste haben immer Saison
- **EINZIGARTIG:** Ein regionalen Überblick zu diesem Thema
- **HEIMVORTEIL:** Der Planer hebt sich mit lokalen Tipps klar von allgemeiner Ratgeberliteratur ab!
- **WERBEWIRKSAM:** Ihre Anzeige erscheint im attraktiven Umfeld!

Sie wollen auch dabei sein? Mailen Sie uns: info@fratz-magazin.de
 oder rufen Sie uns an: **0 61 51 / 387 27 61**



Froschkönig

Praxis für Kieferorthopädie
 Dr. van der Piepen & Kollegen

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

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Figline-Valdarno-Ring 9 64319 Pfungstadt
 Telefon 06157 80 79 23 Fax 06157 80 79 24
info@dr-vanderpiepen.de www.dr-vanderpiepen.de

P Kostenfreie Parkplätze direkt vor der Praxis!



Ein schöner Tag mit
der ganzen Familie!



www.lochmuehle.de



 BAUMSTIEGER+
KOLLEGEN **KIDS**

Unsere Behandler sind alle speziell geschult für die Bedürfnisse Ihres Kindes.
KINDERZAHNÄRZTE

ZAHNARZTPRAXIS FÜR KINDER UND ERWACHSENE

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

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

BEHANDLUNGEN SPEZIELL FÜR DIE KLEINEN

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

MVZ Dr. Baumstieger + Kollegen GmbH
Frankfurter Straße 3 . 64293 Darmstadt

TEL 06151 . 21 20 2 info@baumstieger.de
FAX 06151 . 29 54 47 www.baumstieger.de

