

fratz

Jahrgang 20 | Nr. 106 | KOSTENLOS

www.fratz-magazin.de

Das Familienmagazin
für Darmstadt und Südhessen

Oktober/November 2024

Kindergeburtstag

Viele Tipps
für die
Mitgebsel



Geburtsplaner

kostenlose
Beilage im Heft

Was macht eigentlich ...

Die Trauerwerkstatt
für Kinder

Späte Mütter

Mama mit
40 ++

Kinderhotel Oberjoch

Kurzurlaub
zu gewinnen

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 Süd Hessen
Level 1

EIN NEUER FALL FÜR DIE ERDMÄNNCHEN

Jan & Henry 2

21.12.24 DARMSTADT

DAS MUSICAL

DARMSTADTIUM

ROSE Theater
LICHTERMEER

TICKETS UND INFOS AUF
THEATERLICHTERMEER.DE

Selbst ausprobieren, forschen und entdecken?
Besuche unsere neue **Aha?! Forschungswerkstatt**
im Senckenberg Naturmuseum Frankfurt.

senckenberg.de/aha

SENCKENBERG
world of biodiversity

aha?!



Liebe Leserin, lieber Leser,

und schon ist es Herbst! Der Sommer war heiß, doch er ging dann doch viel zu schnell vorbei.

Freuen wir uns also auf die bunte Herbstzeit.

Wir haben wieder viele lesenswerte Berichte in diese Ausgabe gepackt. Was tun, wenn der Kinderwunsch erst im höheren Alter kommt? Oder das Leben so spielt, dass die werdende **Mama schon um die 40** ist? Über Risiken, Chancen und das große Glück berichtet unsere Autorin Anke Breitmaier ab Seite 20. Sie sprach auch mit einer Gynäkologin, die eine späte Schwangerschaft fachlich einschätzt.

Wenn das kleine Wunder dann auf der Welt ist, möchten viele Frauen ihr **Baby stillen**. Das klappt manchmal nicht sofort. Warum Geduld wichtig ist und welche wertvollen Tipps es gibt, wo man Hilfe findet, beschreibt unsere Autorin Anke Hélène ab Seite 22.

Einmal im Jahr trifft es jeden – der **Geburtstag**. Für Kinder ist es DAS Ereignis! Sie stehen einen ganzen Tag im Mittelpunkt, werden beschenkt und gefeiert. Gäste kommen und Eltern fragen sich oft, welches **Mitgebsel** sinnvoll ist. Dazu haben wir viele Tipps zusammengestellt. Wer mit den Kindergästen einen Ausflug machen möchte, dem empfehlen wir unseren Geburtstagsplaner, der dieser Ausgabe kostenlos beiliegt. Am besten gleich herausnehmen und sicher aufbewahren – denn der Tag der Tage kommt bestimmt!

Ein schwieriges Thema ist **Trauer bei Kindern**. Ob es um einen Verwandten oder das geliebte Haustier geht – die Gefühle sind überwältigend. In Groß-Umstadt kümmert sich der Hospizverein um trauernde Kinder und bietet einfühlsame Begleitung an.

Wir freuen uns über unsere Kooperation mit **Lena von Kinderfragen**. Vielleicht kennen einige sie schon aus den sozialen Netzwerken. Sie erklärt kindgerecht alle Fragen, die ihr gestellt werden. Alle? Vielleicht haben Eure Kinder ja **Fragen**, die sie unbedingt beantwortet haben wollen? Schickt sie uns gerne an info@fratz-magazin.de mit dem Stichwort „Frag Lena“ und wir sorgen für die Antwort.

Und jetzt viel Spaß beim fratz-Schmökern.

Herzliche Grüße

Sandra Russo

Ihre Sandra Russo

**FAMILIEN
BAN.DE**
www.familienban.de

**LOKALE BÜNDNISSE
FÜR FAMILIE**

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

Mitarbeiterinnen
Redaktion, Grafik und Akquise: Sandra Russo
Mitarbeitende: Anke Breitmaier, Anke Hélène,
Katja Leitner (Grafik)

Druck
Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH,
Mörfelden-Walldorf
Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und

fratz

Zeichnungen sowie für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Abbestellungen von Anzeigen bedürfen der Schriftform. Soweit für vom Verlag gestaltete Texte und Anzeigen Urheberrechtsschutz besteht, sind Nachdruck, Vervielfältigung, elektronische Speicherung und die Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung der Verlagsleitung zulässig.

Titelbild: Adobe_Stock/kegfire

Mediadaten
www.fratz-magazin.de/Mediadaten
Seit 01.12.23 gilt die Preisliste Nr. 20
Verbreitungsgebiet: Darmstadt und Südhessen



Mama mit 40 ++
Vom späten Mutter-Glück

18



Entspannt durch die Stillzeit
Tipps und Links

22



Mitgebsel für Kindergeburtstag
Pffiffige Ideen und Tipps

12

Aufgeschnappt	4
Mitgebsel für den Kindergeburtstag	12
Was macht eigentlich: Kinder-Trauerwerkstatt	16
Kinderhotel Oberjoch - Kurzurlaub zu gewinnen	17
Mama mit 40 ++	18
Stillen und Stillbegleitung	22
Besondere Menschen unter uns: Jakob	26
Bücher, Spiele, Kino und Digitales	28
Farbenkrauth-Basteltipp	31
Lena beantwortet Kinderfragen	32
ADAC Verkehrstipp	34
Comic der Polizei Südhessen	35

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.



Bist du bereit für
unsere Kleinsten
das **GRÖßTE** zu sein?

Du hast eine Ausbildung zum/zur Erzieher/in oder eine ähnliche Qualifikation und suchst einen Job, der Dich erfüllt? Du bist gerne in Bewegung und hast eine Leidenschaft für die Arbeit mit Kindern? Du wünschst Dir einen modernen und innovativen Arbeitgeber und möchtest Teil der Purzelburg-Familie werden? Dann bewirb Dich **JETZT** in der Purzelburg!

Kita Purzelburg gGmbH

Wilhelminenplatz 8a · 64283 Darmstadt
06151/3919225 · info@purzelburg.de · www.purzelburg.de

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

SO., 13. OKTOBER | 15 UHR
KONZERT FÜR ALLE AB 4 JAHREN

Okay Tilda



Das Musik für Kinder nicht immer lieb und brav sein muss, stellt die Rockband Okay Tilda unter Beweis.

Mit cooler Musik schlagen die drei Jungs rebellisch, fröhlich und modern ausgefallene Töne im Segment der Kindermusik an. Dabei setzen die Musiker aus Dresden auf Unterhaltung für Familien mit weltoffenen Ansichten: In ihren Liedern dürfen Kinder all das machen, was aus Erwachsenen-Sicht eher unpädagogisch ist, wie etwa viele Süßigkeiten essen, das Wort „Scheiße“ sagen oder abends einfach mal wach bleiben. Hier geht es nicht um den erhobenen Zeigefinger, sondern um ganz viel Spaß.

Halle unbestuhlt, Sitzkissen vorhanden
Einlass 14.30 Uhr, Tickets 9,50 €.

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

3 x 2
Tickets
zu gewinnen!

Einfach eine Mail mit dem Stichwort „Tilda“ an win@fratz-magazin.de bis zum 6. Oktober verschicken und mit ein bisschen Glück die Kinder mit dem Konzertbesuch überraschen. Bitte vollständigen Namen und Kontaktdaten angeben. Teilnahmeberechtigt sind Leserinnen und Leser aus unserem Verteilgebiet Südhessen.

Absender mit Telefonnummer nicht vergessen!
(Rechtsweg & Barauszahlung ausgeschlossen.)

LUISEN
CENTER
DARMSTADT MITTE



FORSCH
WIE EIN
FUCHS
BEI LUISE

INTERAKTIVE ERLEBNISAUSSTELLUNG
7. - 19. OKTOBER

FOLGE
JETZT
LUISE!



MEHR INFOS ZU DEN AKTIONEN AUF:

luisencenter.de

“WITZIG, TRAGISCH UND
EMOTIONAL PACKEND!”
CINEMA

RADICAL
EINE KLASSE FÜR SICH

ASCOT ELITE
ENTERTAINMENT ascot-elite.ch

JETZT DIGITAL, AUF DVD & BLU-RAY ERHÄLTlich

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
- Kindergeburtstag

und vieles mehr!!



Wiesenstraße 13 · 64347 Griesheim

www.familiengesundheitszentrum.de



FÜR SPÜRNASEN UND HELLE KÖPFE

ForscheFuchs im Luisencenter

Im Oktober können wissbegierige Kinder und Erwachsene im Darmstädter Luisencenter ihrem Forschersinn freien Lauf lassen.



Die interaktive Erlebnisausstellung „ForscheFuchs“ gastiert mit 18 Exponaten im Luisencenter und zeigt eine Vielfalt an spannenden Experimenten und Phänomenen. Dabei werden die Besucher vom ForscheFuchs durch den Parcours begleitet. Spielerisch erklärt er die Exponate und gibt Ideen mit nach Hause, wo weitere Experimente gemacht und entdeckt werden können.

Erleben können die Besucher optische Täuschungen, Licht und Schattenverhältnisse, Knobelspiele, Gravitation oder Reibungskräfte. Dabei lautet das Motto „bitte anfassen, ausprobieren und verstehen“.

■ 7. bis 19. Oktober im Luisencenter, Luisenplatz, Darmstadt, www.luisencenter.de



Individuelles Lerncoaching für mehr Erfolg in der Schule!

- Hausaufgabenstress reduzieren
- Prüfungssängste überwinden
- Prüfungen optimal vorbereiten
- Lernziele erreichen



Doreen Meyer

Kinder- und Jugendcoach
in Weiterstadt

☎ 0 61 50 / 86 70 03

✉ info@alltagsreise.de

🌐 www.alltagsreise.de

Damit Ihr Kind eine stressfreie und erfolgreiche Lernreise erlebt!

10.11.24 | 11–15 Uhr

INFOTAG

Schulzentrum Marienhöhe
ganzheitlich lernen & leben!



Schulzentrum Marienhöhe

Grundschule | Gymnasium | Realschule

Einstieg in die 5. Klassen mit 16 Kindern

Quereinstieg in alle Klassen möglich

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

Samstag, 16. November 2024 von 12 bis 17 Uhr

*Eine Veranstaltung des Martinsmarktkreises
im Waldorfschulförderverein e. V. Darmstadt
zugunsten der*

🌿 Freie Waldorfschule Darmstadt
Arndtstraße 6 in Darmstadt-Eberstadt

Martinsmarkt

12 Uhr Musikalische Eröffnung

12:30 bis 17 Uhr Verkauf

17 Uhr Großes Martinsfeuer



Haus der digitalen Medienbildung

Vor fünf Jahren gab es diese Vision der damaligen Sozialdezernentin Barbara Akdeniz und Peter Holnick vom Institut für Medienpädagogik und Kommunikation Hessen e.V.: Medienbildung für Kinder und Jugendliche, für deren Eltern und das pädagogische Fachpersonal. Am besten auch noch kostenfrei und mit wiederkehrenden Angeboten an Schulen und Einrichtungen.



Das HddM sorgt seit 2019 mit kreativen Workshops und Fortbildungen für Medienkompetenz in ganz Darmstadt.

Längst ist daraus Wirklichkeit geworden: Das Haus der digitalen Medienbildung ist ein von der Wissenschaftsstadt gefördertes Projekt in Kooperation mit MuK Hessen e.V. und erfolgreich tätig, die Angebote dank der Kinder- und Jugendförderung tatsächlich kostenfrei. Dabei geht es dem Team vor allem um die Vermittlung einer selbstbestimmten Haltung zu aktuellen medialen Inhalten, von Cybermobbing über Challenges hin zu KI und Desinformation im Netz. Zudem gibt es zahlreiches Material wie den bei Grundschulern beliebten Mediencheck und kurze Info-Videos zum Thema erstes Smartphone.

■ Institut für Medienpädagogik und Kommunikation Hessen e.V., Forstmeisterstr. 11, Darmstadt, Tel.: 06151/3605687, www.hddm-darmstadt.de



Magic Alex zaubert für Kinder

Magic Alex - der mit bürgerlichem Namen Alexander Hubertus Grieb heißt und aus Pfungstadt kommt, hat im Frühjahr die Zauberschlacht in Darmstadt gewonnen. Bei diesem Wettbewerb treten Magier aus ganz Deutschland vor Publikum an. Magic Alex hat die Jury überzeugt und darf seinen Wanderpokal nun ein Jahr behalten.



Der 39 Jahre alte Pfungstädter ist im bürgerlichen Leben Erzieher in Darmstadt und hat mittlerweile drei Programme für Kinder konzipiert. Er liebt es, mit Alltagsgegenständen zu zaubern und drumherum witzige Geschichten zu erzählen. Das garantiert ihm die höchste Aufmerksamkeit der Kleinen und sie werden – nach seiner Aussage pädagogisch wertvoll konzipiert – ins Zaubergeschehen mit einbezogen. Der wertschätzende Umgang mit den kleinen Zuschauern ist ihm dabei sehr wichtig. Mutige Kinder, die sich trauen, ihm zu assistieren oder gar auf die Bühne zu kommen, werden dabei gefeiert. Niemand wird bloßgestellt oder gar lächerlich gemacht. Der Vater von zwei Töchtern weiß genau, worüber Kinder sich freuen, wo er sie herausfordern kann und wie er seine kleinen Assistenten für ihren Mut loben kann.

Selbstverständlich kann man Magic Alex buchen! Bei seiner Kinderzaubershow stehen die kleinen Gäste im Mittelpunkt. Magic Alex' sympathische und einführende Art sowie speziell ausgesuchte Kunststücke garantieren beste Unterhaltung, ob auf dem Kindergeburtstag oder im Kindergarten. Beliebt dabei ist seine Ballonmodellage, denn die modellierten Figuren dürfen die kleinen Gäste selbstverständlich behalten.

■ www.magicalex.info oder Telefon: 0174 2514568



Freilichtmuseum Hessenpark im Oktober

■ **Erntefest mit Herbstmarkt, 5. und 6. Oktober, 9 bis 18 Uhr**

Seit den Anfängen des Freilichtmuseums feiern wird jährlich das Ende des Sommers mit Ernte- und Handwerksvorführungen, Speis und Trank gefeiert. Besucher erleben den Dreschvorgang, schauen bei der



Foto: Jens Gerber

Strohseilherstellung zu und nehmen an Erntedank-Andachten teil. Kinder pressen mit kleinen Handpressen ihren eigenen Apfelsaft und schnitzen Kürbisse oder Rüben, um ihr handwerkliches Geschick zu zeigen. Ein kleiner Herbstmarkt lockt zusätzlich mit selbstgefertigtem Kunsthandwerk und Leckereien.

■ **Ferienprogramm „Bunt sind schon die Wälder“, 14. bis 18. Oktober, 11 bis 17 Uhr**

Die Tage werden kürzer, das Blätterkleid der Bäume wandelt sich: Auch im Hessenpark hält die herbstliche Jahreszeit Einzug. An diesem Wochenende lädt das Museum zu einem vielseitigen Programm mit tollen Mitmachangeboten für Kinder ein.

■ **Apfelfest, 19. und 20. Oktober, 11 bis 17 Uhr**

Herbstzeit ist Apfelzeit! Genießen können Besucher frischen Apfelsaft direkt am Ausschank oder mitnehmen. Außerdem gibt es eine Ausstellung alter Apfelsorten und eine spannende Obstrallye. In der Seilerei kann man die Vielfalt der Hochstammäpfel aus dem Hessenpark probieren und kaufen. Wer einen Apfel- oder Birnenbaum besitzt, kann dem Obstbaukundler mindestens fünf Früchte zur Sortenbestimmung vorlegen.

■ Freilichtmuseum Hessenpark, Laubweg 5, Neu-Anspach, www.hessenpark.de

Huch, ein Buch! Plus X

Im Herbstprogramm bietet das Literaturhaus in Kooperation mit den Macherinnen des Kinder- und Jugendbuchfestivals „Huch, ein Buch“ drei Lesungen zu Themen an, die junge Menschen bewegen. Hier begegnen sich Schüler und Autoren auf Augenhöhe und diskutieren über Krieg, Faschismus und Klimakrise. Moderiert werden die Lesungen von der Kinder- und Jugendbuchautorin Ilona Einwohlt. Sie schreibt auch für das fratz Familienmagazin die Artikel in der Rubrik „Digitales“.



Di., 29.10. | 11 Uhr: Über die Rückkehr in die vom Krieg zerstörte Heimat.

Der Krieg ist aus, und Madina wagt die Reise in ihre alte Heimat, um endlich eine Antwort auf die quälende Frage nach dem Verbleib ihres Vaters zu erhalten. Berührend und aufrüttelnd zugleich, eröffnet dieser Roman dank intensiver Recherche und Gespräche neue Perspektiven auf das Leid Geflüchteter.

Die Autorin Julia Rabinowich, geboren 1970 in St. Petersburg, lebt seit 1977 in Wien, wo sie auch studierte.

Di., 12.11. | 11 Uhr: Aufwachsen mit der Klimakrise

Angst, Selbstzweifel und die Frage: Wie sieht meine Zukunft aus? Junge Menschen befinden sich immer auf der Suche. Aber in einer Gesellschaft, in der die Klimakrise die Zukunft bedroht, scheint die Orientierungslosigkeit unüberwindbar zu werden.

Die Autorin Paula Steingäßer, geboren 2000, studiert Geschichte und Philosophie in Freiburg im Breisgau.

Di., 26.11 | 11 Uhr: Jung, ostdeutsch, gegen Rechts

Beleidigungen, Hass und Gewaltandrohungen – Alltag für Jakob Springfeld. Er ist einer der jungen Leute in Sachsen, die sich als Antifaschist engagieren. In seiner aufrüttelnden Lebensgeschichte schildert Jakob Spingfeld persönliche Erlebnisse in Zwickau und Halle und lenkt dabei den Blick etwa auf die aktuellen Entwicklungen um die AfD.

Der Autor Jakob Springfeld ist Student und 2002 in Zwickau geboren und aufgewachsen.

Schulklasse melden sich bitte frühzeitig an unter info@literaturhaus-darmstadt.de. Die Lesungen für Schulklassen kosten 4 € pro Teilnehmer; Onlinekarten kosten 5,50 €. Mehr Infos online:

■ Literaturhaus Darmstadt, Kasinostraße 3.

Martinsmarkt an der Freien Waldorfschule

Jedes Jahr im November gibt es den beliebten Martinsmarkt an der Freien Waldorfschule Darmstadt. Er ist eine Initiative der Eltern und Schüler:innen zugunsten der Schule sowie mit den verbundenen antroposophischen Einrichtungen weltweit.



NOV
16.

Jedes Jahr erfreuen sich die Besucher an vielen unterschiedlichen Kreativständen, Kinderaktionen, kulinarischen Angeboten und vielem mehr. Dabei reicht die große Ideenvielfalt an den Ständen von Holzarbeiten, Bienenwachskerzen, Edelsteinen, handgemachten Puppen bis hin zu filigranen Filzarbeiten.

Traditionell begrüßen die 3. Klassen mit einer musikalischen Eröffnung alle Besucher. Im bunten Trubel verteilen sie ihre selbstgebackenen und duftenden Martingänse und Wundertüten. Die Kleinen können eintauchen in das Programm aus Kinderlädchen, Knusperhäuschen, Handwerkerstube und vielen weiteren Überraschungen.

Zudem bieten die Klassen Steinofenpizza, Suppen, Würstchen, Salate und weitere Köstlichkeiten an.

Mit einem großen Martinsfeuer im Schulhof endet der Markt um 17 Uhr.

■ 16.11., 12 - 17 Uhr, Freie Waldorfschule, Arndtstr. 6, Darmstadt, www.waldorfschule-darmstadt.de



Anmeldungen für das Schuljahr 2025/26 sind bis zum 31.10.2024 möglich

INFOABENDE FÜR INTERESSIERTE ELTERN

01.10. & 10.10.

VON 19 BIS 21 UHR

Freie
Montessori Schule
Darmstadt

Informieren Sie sich auf unserer Homepage!

KINDER TRAUER WERKSTATT

Ich mal dem Pferdchen Flügel und dann fliegen wir zu Opa in den Himmel ...

Komm, lass uns das gemeinsam machen.

Alles über unsere Angebote für Kinder und Jugendliche unter

www.hospizverein-vorderer-odenwald.de

DIGITALE HELFER

So unterstützen Apps die Gesundheit von Kindern

Digitale Gesundheitsanwendungen eröffnen Familien heute ganz neue Möglichkeiten, um die Gesundheit ihrer Kinder gezielt zu fördern. Ob es darum geht, das Sehvermögen zu trainieren, Sprachfähigkeiten zu verbessern oder ein gesünderes Lebensgefühl zu entwickeln – moderne Apps bieten Unterstützung, wo sie gebraucht wird.

IKK Südwest unterstützt Familien mit innovativen Gesundheitsanwendungen

Die IKK Südwest bietet ihren Versicherten mit dem IKK Digitalkonto Zugriff auf Caterna, Neolexon und Nia. Diese innovativen Tools wurden speziell für Kinder entwickelt und sind darauf ausgelegt, spielerisch und effektiv zu helfen. Darüber hinaus sind sie eine moderne und praktische Ergänzung zur herkömmlichen medizinischen Versorgung.

Caterna

Caterna hilft Kindern mit Sehschwäche (Amblyopie) durch spezielle Sehübungen, die die Okklusionstherapie (Abkleben des Auges) ergänzen. Die Übungen lassen sich flexibel in den Alltag integrieren.

Neolexon

Neolexon unterstützt Kinder mit Artikulationsstörungen durch eine spielerische, digitale Therapie. Die App erleichtert das



häusliche Üben und ergänzt die logopädische Behandlung.

Nia

Nia bietet Neurodermitis-Betroffenen eine digitale Begleitung zur Dokumentation des Krankheitsverlaufs. Die App hilft, Symptome besser zu verstehen und das Wohlbefinden zu verbessern.

Die genannten Medizinprodukte sind als CE-zertifizierte Medizinprodukte anerkannt.

Digitale Medizinprodukte auf Rezept

Für die Kostenübernahme der digitalen Gesundheitsanwendungen müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein. Wichtig ist, dass eine ärztliche Bescheinigung vorliegt, die die Notwendigkeit des jeweiligen Medizinprodukts bestätigt. Die Bescheinigung darf nicht älter als drei Monate sein.

Weitere Informationen zu den digitalen Gesundheitsanwendungen finden Sie hier:



Wir beraten Sie gerne persönlich zu allen Vorteilen für Familien in unseren Kundencentern in Hessen. Alle Infos zur „Besten Krankenkasse für Familien“ finden Sie unter: www.ikk-family.de

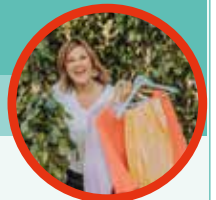
100

Fragen an meinen Kleiderschrank

Teil 7



Anziehen - Jeden Tag aufs Neue



Es ist Herbst – Zeit zum Ausmisten

Während alle um dich herum vom Ausmisten schwärmen, kleiderkreiseln und die Secondhandläden frequentieren, denkst du:

- Ich mag alle meine Sachen
- So gute Qualität bekomme ich nicht wieder
- Ich hab ja genug Platz
- Vielleicht passe ich nochmal rein
- Das kommt wieder in Mode
- Ich heb's für die Enkel auf

Oder:

- Da stecken Erinnerungen drin
- Ich hab solange danach gesucht
- Es war so teuer
- Es war ein Geschenk
- Es passt ja noch

Und du befürchtest:

- Hinterher ärgere ich mich, weil ich genau das Teil brauche

Das passiert tatsächlich, aber viel seltener, als frau denkt.

Mich schmerzt immer noch eine tomatenrote Emaille-Halskette, ein Erbstück meiner Mama, die ich vor Jahren auf dem Flohmarkt verkauft



habe und jetzt gerne wieder tragen würde – und im Sommer war ich froh, dass ich Schuhe aus der Tschüsskiste wieder aktivieren konnte, das hätte ich beim Aussortieren nie für möglich gehalten.

Jedoch bei den 1000 anderen Sachen bin ich sooo froh, dass ich sie los bin.

Der Saisonwechsel ist eine Einladung, zu checken, ob Ausmisten bei dir dran ist. Denn Ausmisten kostet viel Zeit, braucht Entscheidungsfreude und Trennungsenergie.

Wenn du die drei gerade nicht hast, dann mach diesen Herbst eine Pause und räume nur deine Wintersachen an den besten Platz im Kleiderschrank und lass den anderen ihre Freude am Ausmisten. Nicht jeder Tipp oder Trend passt zu jederzeit. Der nächste Frühling und Herbst kommen sowieso und dann entscheidest du neu.

Secondhandläden in Darmstadt:

Zweithand in Eberstadt
Lejla's und Pompadour im Martinsviertel

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





Bezahlbarkeit*

entsteht, wenn man Ökoenergie für alle fair kalkuliert.

Ein klimafreundliches Leben sollte sich jeder leisten können. Darum sehen wir uns in der Verantwortung, unseren Kundinnen und Kunden nicht nur nachhaltige Energie, sondern auch ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis zu bieten. Dafür stehen wir auch in Zukunft ein. [entega.de](https://www.entega.de)



EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.

KINDER tanz ADTV

neue Termine auf www.baeulke.de

ADTV Tanzschule Bäumle - Dieburger Straße 234 - 64267 Darmstadt

Sabine-Ball-Schule

Christliche Privatschule

Kleine Klassen ☺ Familiäre Atmosphäre ☺ Offene Ganztagsangebote

Herbstmarkt
28. Sept., 13.00 – 17.00 Uhr

Tag der offenen Tür
02. Nov., 11.00 Uhr
(nur mit Voranmeldung)

Infoabend
29. Nov., 19.00 Uhr

Grundschule, Realschule, Gymnasium G9
- staatlich anerkannt -

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

Dr. Cornelia Christians

Fachzahnärztin für Kieferorthopädie
Zahnregulierung für Kinder u. Erwachsene

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

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

HessenForst

ganzjährig täglich geöffnet

Der Wald ruft!

63456 Hanau
Klein-Auheim
Fasaneriestr. 106
www.hessen-forst.de

WALD ERLEBNIS WILDPARK
Bild: N. Kappenstein

HERBSTFERIENPROGRAMM

Senckenberg Forschungsinstitut und Naturmuseum Frankfurt

In den hessischen Herbstferien bietet das Senckenberg Forschungsinstitut und das Naturmuseum Frankfurt neben den individuell buchbaren Führungen auch verschiedene, öffentliche Themenführungen (montags und donnerstags, ohne Anmeldung) und Workshops (dienstags, mit Anmeldung) an. Hier eine Auswahl:



Naturworkshop für Kinder ab 8 Jahren

Die Kinder forschen gerne selbst oder möchten einmal alles ausprobieren? Heute können sie ganz ungestört und mit Hilfe des Teams alles auf den Kopf stellen. Außerdem lernen sie, wie ein Mikroskop benutzt wird oder wie man das Verhalten von Tieren erforscht.

Teilnahme ohne Begleitung eines Elternteils, Kosten: 15 Euro pro Person, Dauer: 1 Stunde und 30 Minuten

- Dienstag, 15. Oktober 2024 | 10:00 – 11:30 Uhr
- Dienstag, 22. Oktober 2024 | 10:00 – 11:30 Uhr

Offene Themenstation: Insekten – Vielfalt auf sechs Beinen

Insekten sind eklige und nervige Krabbler? Von wegen! Insekten sind nützliche und faszinierend schöne Tiere! Unter dem Mikroskop offenbaren Insekten eine unglaubliche Farben- und Formenvielfalt, die es zu entdecken gilt.

Ab 8 Jahren, Kinder nur in Begleitung eines Erwachsenen. Die Teilnahme ist im Eintrittspreis inbegriffen

- Freitag, 11. Oktober 2024 | 13:00 – 16:00 Uhr
- Sonntag, 13. Oktober 2024 | 14:00 – 16:00 Uhr

Ferienführung: Urzeitreise zu den Sauriern

Lange vor den Menschen beherrschten riesige Dinosaurier die Erde. Die versteinerten Überreste dieser längst vergangenen Zeit erzählen uns beeindruckende Geschichten und lassen die Urzeit wieder lebendig werden.

Keine Anmeldung erforderlich, die Teilnahme ist im Eintrittspreis inbegriffen
Dauer: ca. 50 Minuten

- Donnerstag, 17. Oktober 2024 | 11:00 Uhr
- Donnerstag, 24. Oktober 2024 | 11:00 Uhr

Taschenlampenführung für Familien: Nachts im Senckenberg Museum

Es gibt eine spannende Tour durchs Museum mit einem der Guides – und das nach der Öffnungszeit! In besonderer Atmosphäre gehen die Teilnehmer geführt in gemischten Gruppen im Schein der Taschenlampen durch die dämmerige Ausstellung.

Tickets über den Kalender auf unserer Webseite, keine Abendkasse. Kosten: 15 Euro pro Person, ab 6 Jahren, nur in Begleitung Erwachsener
Dauer: ca. 1 Stunde, Einlass: ca. 15 Minuten vor Beginn

- Montag, 14. Oktober 2024 | 19:00 oder 20:30 Uhr

- Senckenberganlage 25, 60325 Frankfurt am Main
Anmeldung und aktuelle Informationen:
museumfrankfurt.senckenberg.de/de/kalender/
Weitere Fragen bitte per Mail an bildung@senckenberg.de



Mehr Führungen hier

VORGEMERKT

Aladin - Das Musical

Im Musical-Highlight „Aladin“ taucht das Publikum ein in eine Welt voller Abenteuer und Magie. Eigens komponierte Musicalhits, jede Menge Spannung und noch mehr Humor versprechen beste Unterhaltung für die ganze Familie.



Aladin führt ein Leben als einfacher Straßenjunge, bis sein Leben schlagartig auf den Kopf gestellt wird: Gerade erst hat er Prinzessin Yasmin kennengelernt, die mit allen Mitteln versucht, ihr Volk vor dem bösen Zauberer Dschafar zu schützen, da wird er selbst in dessen fiese Mächenschaften verwickelt. Denn Dschafar will endlich den Sultan loswerden und die Macht mit Hilfe einer sagenumwobenen Lampe an sich reißen. Ausgerechnet Aladin soll ihm dabei helfen, doch das Vorhaben geht schief und Aladin sitzt in einer Höhle fest. Auf der Suche nach einem Ausweg entdeckt er das Geheimnis der Wunderlampe und befreit den mächtigen Dschinni, der sich schnell als echter Freund herausstellt. Aladins Probleme scheinen auf einen Schlag gelöst, denn wo ein Dschinni, da auch drei Wünsche. Doch Magie allein wird nicht reichen, um Yasmin zu helfen und Dschafars finstere Pläne zu durchkreuzen.

Ausgebildete Musicaldarsteller zeigen die abwechslungsreichen Facetten der beliebten Charaktere in diesem Märchen rund um Mut, Selbstbestimmung und Freundschaft.

■ 8.12., Jahrhunderthalle, Frankfurt | 20.12. Römerhalle, Dieburg | 28.12. Darmstadtdium, Darmstadt | 2.1.25, Stadthalle, Langen | 23.2.25 Parktheater, Bensheim. Das Musical dauert zwei Stunden inklusive 20 Minuten Pause und ist geeignet für Zuschauer ab vier Jahren. Tickets sind erhältlich unter www.theater-liberi.de/tickets sowie bei allen bekannten Vorverkaufsstellen.



Wissenschaftsstadt
Darmstadt



Ihre berufliche Situation erfüllt Sie nicht?

- Sie wünschen sich eine sinnvolle Aufgabe und wollen einen gesellschaftlichen Beitrag leisten?
- Sie würden gerne mit Kindern arbeiten, aber eine 5-jährige Ausbildung ist gerade nicht möglich?
- Sie würden gerne von zuhause arbeiten und haben geeignete Räumlichkeiten?

Haben Sie schon mal über Kindertagespflege nachgedacht? Die Wissenschaftsstadt Darmstadt bietet ab Anfang 2025 einen kostenfreien Qualifizierungskurs zur Kindertagespflegeperson im Familienzentrum an.



Tageskind
in Darmstadt



Für mehr Infos:

Tageselternvermittlung

(061 51) 951 25 12

service@tageselternvermittlung.de

Heidelberger Landstraße 186b
64297 Darmstadt

Ideal bei Erkrankungen
der Atemwege und bei
Allergien.



... ODER EINFACH UM
SPASS ZU HABEN!



Mit Eltern-Kind
Café

WWW.HAPPY-KIDS-SALZSPIELPLATZ.DE

-spielen in unserem
Salzraum und
wohltuende Sole
inhalieren

-regelmäßige Events
für Kids und
Erwachsene

-After Work Retreats

-leckere Getränke
und Snacks

Wir freuen uns
auf euch!

Besser kann man es im Leben nicht erwischen... bis es einen selbst erwischt

ALLES FÜR DIE KATZ

NEUN LEBEN
SIND NICHT GENUG



AB 10. OKTOBER IM KINO

WU | Bees | GFM | ALIGN | L'ATELIER | fulwe | WME



JETZT WIRD GEFEIERT



MITGEBSEL

die glücklich machen

Sie sind begehrt und heiß geliebt. Ein Kindergeburtstag ohne Mitgebsele? Undenkbar! Ein Plädoyer für die kleinen Geschenke nach der Party.

Von Thea Wittmann



WAS IST EIN MITGEBSEL?

Mitgebsele sind kleine Gastgeschenke. Sie sagen „Danke, dass du da warst und mit mir gefeiert hast!“ Diese Kleinigkeiten sind mehr als Schnickschnack. Mitgebsele sind ein kleiner Trost, dass die Party vorbei ist, ein Zeichen der Wertschätzung, ein Dankeschön für das Geburtstagsgeschenk. Und sie sind eine Erinnerung an den schönen gemeinsamen Tag. Das erklärt eigentlich auch schon, warum Mitgebsele nach einer Kindergeburtstagsparty ein absolutes Muss sind.

Diese schlichte Notwendigkeit lässt Eltern immer wieder verzweifeln. Was tu ich rein in die Tüte? Welches kleine Giveaway trifft den Nerv der Gäste? Für Mamas und Papas ist die Auswahl oft eine leidige Pflicht, denn so klein das Teil auch sein mag – es sind große Erwartungen daran geknüpft. So ein Dankeschön muss also bestimmte Eigenschaften erfüllen. Einfach gesagt: Es muss glücklich machen.



WAS MACHT EIN GUTES MITGEBSEL AUS?

Darüber sind sich Eltern und Kinder nicht immer einig. Für Kinder darf es wabbeln, glitschen, gut schmecken und Spaß machen. Eigentlich kann es nicht bunt, schräg, geräuschvoll genug sein. Eltern denken eher an wiederverwendbare Dinge, gern ohne Plastik und am besten nachhaltig – also kein Kleinspielzeug, das sofort kaputtgeht oder in den Müll wandert. Und da liegt die Schwierigkeit, denn dieses Tausendsassa-Ding sollte möglichst bezahlbar sein. Je mehr geladene Gäste, desto erschwinglicher. Und es darf nicht mit dem Geburtstagsgeschenk in Konkurrenz treten.



★ WAS KOMMT REIN IN EINE MITGEBSELTÜTE?

Sinnvoll, spaßig, sensationell: Wir haben Inspirationen und Vorschläge für die Goodie-Bags zusammengestellt:



DIE ABSOLUTEN KRACHER



Es sind die Must-haves, um die uns alle beneiden! Sie blinken, piepsen, glibbern, sind schrill bunt, meist aus Plastik, niemals gesund:

- Blinkende Jojos
- Nagellack für Kinder
- Kleine Igelbälle
- Schleim in Dosen
- Kleine Wasserpistolen
- Flummis
- Pfeifen oder Tröten
- Glitzerkleber
- Wasserspritzpistole
- Seifenblasen
- Intelligente Knete (Magic Putty)
- Luftballons
- Kleine Flieger aus Styropor
- Matchbox-Autos

DIE SÜSSEN

Damit liegt ihr niemals falsch:

- Kaubonbons
- Schokoriegel
- Fruchtgummis
- Kekse
- Kleine Schokoladentafeln
- Popkorn
- Kaugummis
- Muffins oder Cake-Pops, also kleine Kuchen-Kugeln am Stil

Wer bei den Süßigkeiten mit weniger Zucker auskommen möchte, kann auf Müsli-, Fruchtriegel oder zuckerfreies Weingummi ausweichen oder Plätzchen und Kekse selbst backen. Kaugummis gibt es plastikfrei (!) im Bioladen.

DIE NACHHALTIGEN

Sie haben keine unnötige Verpackung, sind unbedenklich und hinterlassen keinen Müll:

- Kressesamen – gedeiht ganz simpel auf der Fensterbank
- Seed-Bombs – das sind bunte Blumenmurmeln (siehe Tipps)
- Straßenmalkreide
- Pixi-Bücher
- Kleine Zaubermaalblöcke
- Mini-Seifen in Blumen- oder Tierform
- Sandtiere
- kleine Fingerpüppchen
- Figuren aus Holz, zum Beispiel Kreisel
- Bunte Knete
- Rassel-Ei
- Kuckuckspeife (sie ist meist aus Holz oder Ton und klingt lieblicher als eine Trillerpeife)





DIE MAGISCHEN

Sie glitzern, funkeln oder tragen ein Geheimnis in sich: zauberhafte Mitgebsel:

- Kaleidoskope
- kinetischer Sand in kleinen Portionen. Er gilt als gesundheitlich unbedenklich, ist samtweich und lässt sich wie Knete formen.
- Kleine Glücksbringer wie z.B. Figürchen oder Kühlschranksmagnete mit Kleeblatt
- glatte Halbedelsteine – ein toller „Schatz“ bei einer Schatzsuche
- Murmeln, die im Dunkeln leuchten
- Zauberstäbe mit Glitter
- Leuchtstäbe oder Knicklichter
- Knobelspiele aus Holz
- Zauberhandtücher, die sich erst im Wasser entfalten
- Stimmungsring, der je nach Temperatur die Farbe wechselt
- Flaschenteufelchen



DIE KREATIVEN

Selbermachen macht Spaß. Das fertige Produkt der Bastelei ist gleichzeitig Mitgebsel und Erinnerung in einem:

- Buchstabenperlen – jedes Kind fädelt ein Kettchen mit dem eigenen Namen
- kleinen Baumwollsäckchen bedrucken, zum Beispiel mit Textil-Stempeln oder Kartoffeldruck
- Origami-Tiere falten und zu einer Girlande fädeln
- Freundschaftsarmbänder knüpfen (siehe Tipps)
- Kleine Schachteln aus Papier falten
- Papier schöpfen
- Steine bemalen (siehe Tipps)
- Mini-Holzschiffchen bauen und zu Wasser lassen (siehe Tipps mit Walnussschalen)
- Polaroid-Fotos in selbstgebastelten Rahmen, zum Beispiel aus Eisstilen

DIE PRAKTISCHEN

Die können Kinder immer mal brauchen:

- Mini-Lupe (bietet sich nach einem Detektiv-Geburtstag an)
- Karabiner
- Kompass
- Lineal
- Radiergummis
- Haarspangen oder -bänder
- Zahnputzuhren
- Bunt- oder Bleistifte



Hier findet ihr in unserer Ideensammlung Tipps und Anleitungen für richtig gute Mitgebsel, die Ihr entweder vorher schon selbst machen könnt oder als Programmpunkt bei der Kinderparty einbauen könnt.



KREATIV selbstgemacht & persönlich



STEINE BEMALEN

Sammelt beim Outdoor-Geburtstag glatte, flache Steine. Mit Acrylfarben, Glitzersteinchen oder Metallic-Stiften lassen sie sich in echte Kunstwerke verwandeln. Ideen findet ihr zahlreich im Internet: Blumen und florale Muster, kleine Tiere, Mandalas, Schriftzüge oder Regenbögen. Lasst eurer Fantasie freien Lauf!



FREUNDSCHAFTSBÄNDER KNÜPFEN

Besorgt euch im Bastelfachgeschäft buntes Garn und Buchstabenperlen oder kleine Glücksbringer zum Auffädeln. Jedes Kind fädelt ein Kettchen mit dem eigenen Namen. Mit einer speziellen Knüpftchnik können die Kinder auch Knoten für Knoten mit verschiedenfarbigem Stickgarn oder Perlgarn Freundschaftsarmbänder knüpfen – da ist allerdings etwas Geduld gefragt.



SCHIFFCHEN BAUEN



Ihr braucht:

- Walnussschalen-Hälften
- Hübsch geformte Blätter, wie zum Beispiel Ahorn
- Kleine Zweige
- Ton oder Knete

So wird's gemacht:

Die Walnüsse könnt ihr entweder vorsichtig selbst halbieren oder fertig im Bastelbedarf kaufen. Wenn das Wetter passt, geht mit den Gästen raus und sucht gemeinsam passende Blätter. Spießt ein Blatt auf einen kleinen Zweig, das sind euer Mast und das Segel.

Den Mast befestigt ihr mit einem kleinen Bällchen aus Ton oder Knete an der Innenseite der Schale. Die kleinen Boote sind im Handumdrehen fertig. Vielleicht habt ihr noch Lust, sie bunt zu bemalen? Dann startet eine kleine Regatta, vielleicht im Planschbecken im Garten, in einem Bach oder in einer großen Pfütze. Die Schiffchen anschließend trocknen lassen und in die Mitgebsel-Tütchen legen.



NACHHALTIG

originell & umweltfreundlich

SEED-COOKIES

Ihr braucht: Eierkartons
Blumen- oder Kräutersamen
Schüssel und Tablett
Sieb und Haushaltspapier
Pürierstab
Ausstechformen

So wird's gemacht:

Reiße den Eierkarton in kleine Schnipsel und lass diese über Nacht in einer Schale mit Wasser einweichen. Mit dem Mixer verarbeitest du am nächsten Tag die Masse zu einer Pampe. Diese gibst du in ein Sieb und drückst das Wasser mit der Hand etwas aus. Dann mischst du die Samen unter.

Auf Tablett legst du einige Schichten Haushaltspapier aus. Die Ausstechform wird auf das Haushaltspapier gelegt und eine dünne Schicht der Eierkarton-Samen-Mischung hineingedrückt. Mit einem zusammengeknüllten Haushaltspapier dann so viel Wasser wie möglich ausdrücken. Dann wird der Keks vorsichtig aus der Form genommen und nochmal trocken gepresst. Anschließend lasst ihr die Samenkekse auf der Heizung, in der Sonne oder im Backofen bei etwa 50°C trocknen.

Dann können sie für jedes Kind in Papiertütchen gefüllt werden, auf die noch diese kleine Anleitung geschrieben werden kann:

„Wenn du einen Samenkeks in einen mit Erde gefüllten Topf legst, ihn mit etwas Erde bedeckst und regelmäßig gießt, kannst du nach einiger Zeit sehen, wie aus den Samen Pflänzchen sprießen.“

KUNST TO GO

Straßenmalkreide gibt es in Verpackungen aus Pappe – fünf bis sechs Farben im Set. Und die Kreidestangen sind toll zum Malen, für Hüpfspiele oder kleine Botschaften auf dem Gehweg. Die Kunstwerke sind kurzlebig, denn sie werden schnell vom Regen weggeschwemmt und der Malspaß kann von Neuem beginnen.

ABENTEUERLICH

aufregend & ausgefallen

SCHATZSUCHE

Falls ihr eine Schatzsuche geplant habt, versteckt am Ziel eine Truhe voller Mitgebsel-Tütchen für alle Gäste. Hinein kommt, was glitzert, funkelt oder geheimnisvoll ist. Im Papiergeschäft finden sich kleine, bezahlbare Kaleidoskope. Toll passt auch kinetischer Sand, den es in kleinen Portionen im Spielwarengeschäft zu kaufen gibt - lässt sich wie Knete formen und ist gesundheitlich unbedenklich. Auch glatte Halbedelsteine in allen Farben sind ein toller Schatz. Oder kennt ihr schon die Flaschenteufelchen? Das sind kleine Glasfiguren, die ihr im Geschenkeladen oder im Internet für wenig Geld bekommt. Sie bewe-



Foto: Pinterest Parzelle_14

GOOD TO KNOW

Selbstverständlich haben alle Künstler das Finale erreicht. Gemeinsam nehmen sie auf der Bühne feierlich ihre Preise wie Urkunden, Trophäen oder Medaillen in Empfang. Ein Gruppenfoto zum Abschluss ist eine schöne Erinnerung für alle Teilnehmer:innen.

GIVEAWAY AUFS PARTY-MOTTO ABSTIMMEN

Ob Drachensparty oder Fußballgeburtstag, Meerjungfrauen-Bad oder tierische Mottopartys: Die hohe Kunst der Goodie-Bag besteht darin, die Inhalte auf das Thema der Party abzustimmen. Zu vielen Themen gibt es fertige Gimmicks:

- Tattoos
- Brause
- Badeschaum
- Holzbleistifte mit Tieraufsätzen
- hautfreundliche Kinder-Tattoos
- Sticker
- Patches (Bügel flicken= zum Aufbügeln)

SAME BUT NOT SAME

Seid vorsichtig, was Farbe, Form und Ausführung betrifft. Zehn bunte Flummis sehen zwar schön aus, ebenso wie zehn verschiedenfarbige Steinen. Wenn aber alle zehn Partygäste unbedingt den roten Ball oder den hellgrünen Stein haben möchten, kann das schnell zu Unmut führen. Dem geht ihr aus dem Weg, wenn ihr für alle genau das gleiche Giveaway habt.

PERFEKT VERPACKT FÜR DEN HEIMWEG

Eine bunte Papiertüte oder eine einfache Butterbrottüte mit dem Namen des Kindes beschriften – fertig ist das Verabschiedungstütchen. Wenn ihr mögt, könnt ihr es gestalten, bekleben, mit Washi-Tape verzieren oder mit einem bunten Band verschnüren. Alles Essbare passt auch gut in ein kleines, ausgespültes Marmeladenglas mit Schraubverschluss.



Foto: Pinterest vonknallbisbunt.de

gen sich wie Geister in einer Wasserflasche auf und ab, wenn ihr die Flaschen mit einer Gummikappe verschließt. Ein echtes Highlight sind Stimmungsringe, die auf die Körpertemperatur reagieren und ihre Farbe wechseln, oder Murmeln, die im Dunkeln leuchten. Sie „tanken“ tagsüber Sonnenlicht und glimmen, sobald es dunkel wird. Für alle Rätselfans sind kleine Gedulds- oder Knobelspiele ein Hit: Die gibt es aus Holz oder Metall. Meist müsst ihr eine bestimmte Figur zusammensetzen oder kleine Kügelchen in Löcher bugsieren.

Was macht
eigentlich ... ?



KINDER TRAUER WERKSTATT

Die ehrenamtlichen Mitarbeiter der Kinder-Trauer-Werkstatt des Hospizvereins in Groß-Umstadt begleiten Menschen jeden Alters individuell, achtsam und voller Fürsorge in ihrer ganz persönlichen Trauer. Die Trauerbegleitung für Kids und Jugendliche ist immer neu und immer spannend und vor allem einfach anders ...



Foto: adobe_stock/ myyoungjak

Der Tod eines lieben, nahen Menschen oder Tieres, das ein Familienmitglied geworden ist, hinterlässt eine Narbe auf der Seele der Hinterbliebenen, die Zeit, Fürsorge und viel Erfindungsgeist benötigt, um zu heilen. Oft können Körper, Geist und Seele diese schwere Situation kaum verkraften. Hier ist es gut, wenn es Menschen gibt, die zuhören, unterstützen oder nur zusammen schweigen: die da sind, wenn die Trauer die innere Balance zum Schwanken bringt.

Trauerprozesse sind körperlich und seelisch anstrengend und benötigen Zeit, Kraft und Räume, um all die Gefühlsschwankungen zu verarbeiten, um sich klarer im Nebel zu orientieren. Dies kann etwa in Einzelgesprächen mit ausgebildeten Trauerbegleitern geschehen. Sie bieten einen geschützten Raum für Trauer.

Spielerisch auf Augenhöhe Trost finden

Jede Lebenssituation ist einzigartig und jeder trauert altersentsprechend auf seine eigene individuelle Art. Die Kinder erfahren: „Es ist okay traurig zu sein und es ist wichtig, dass ich meine Gefühle lebe und zulasse. Die Kinder haben einen Verlust erlebt und eine geschützte Trauerarbeit hilft den Trauerprozess gesund zu durchlaufen. Damit erhält die Trauerarbeit die see-

lische Gesundheit und schützt vor eventuellen Symptomen, wie etwa Rückzug, Schlafproblemen, Einnässen, Aggressivität oder Leistungsabfall. Eine qualifizierte Trauerbegleitung kann einer Verdrängung der Trauer vorbeugen und so einen großen Beitrag zur seelischen Gesundheit leisten.



In der Trauerwerkstatt des Groß-Umstädter Hospizvereins erleben Kinder und Jugendliche einen Raum zum Gestalten, Reden und Erinnern, Weinen und Lachen. Sie erfahren: „So wie du bist und wie du dich fühlst, ist es ganz ok und völlig richtig. Du darfst deine Trauer zeigen, aber vor allem darfst du Spaß haben und dir Zeit für schöne Dinge nehmen.“

Projekt-Samstage zum Entdecken, Forschen, Begreifen und Nachspüren

Die viele Ideen der Ehrenamtlichen erzeugen bei Kids neues oder alternatives Erleben – gerade nach einem Verlust. Ob draußen oder drinnen, es ist immer einzigartig: Masken basteln, Sterne senden, Tippis bauen, Waldgetrommel erleben, vergängliche Naturmandalas legen, Krafttiere kennenlernen, Narben mit Gold veredeln, das alles und vieles, vieles mehr.

Trauergruppen für Kinder ab 6 Jahren

Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen begleiten Kinder und ihre Angehörigen sensibel und aufmerksam, auf einem Weg, den sie so nicht erleben wollten und wünschen ihnen, dass der Verstorbene einen guten Platz bei ihnen findet und sie gestärkt und selbstbewusst ihren weiteren Lebensweg gehen.



Einzelbegleitung für Kinder und Jugendliche

Oft lernen Kinder ihre persönliche Trauerbegleitung in einer für sie sehr aussichtslosen Zeit kennen und es entstehen gerade dadurch enge freundschaftliche Beziehungen. Sie bestehen nicht selten über viele Jahre. Genau dies öffnet Herzen auf beiden Seiten.

Werden und Wachsen – Begreifen und Loslassen

Abschiednehmen ist eine sehr persönliche Ausdrucksfähigkeit, sogar durch Tod und Trauer, eigene Resilienzen zu stärken, um auch in der Zukunft neue oder herausfordernde Erfahrungen zu bewältigen.

Eine Spende lässt Kinder neu und unbeschwert Weiterleben

All diese wunderbaren Momente, Projekte und Erlebnisse kann der Verein nur durch Spenden realisieren. Sie freuen sich über jede Spende, die die Arbeit mit trauernden Kindern möglich macht.

Infos

Ökumenischer Hospizverein
Vorderer Odenwald e.V.
St.-Péray-Straße 9
64823 Groß-Umstadt
Tel: 06078-75 90 47
E-Mail: kontakt@hospizverein-vorderer-
odenwald.de

Spenden

Ökumenischer Hospizverein
Vorderer Odenwald e.V.
IBAN DE 68 5085 2651 0110 1298 71
BIC HELADEF1DIE



Endlich wieder durchatmen

Oberjoch – Familux Resort



Die Bergwelt des Allgäus bietet ein unvergleichliches Panorama zum Staunen. Im Luftkurort Oberjoch liegt, malerisch eingebettet in der intakten Natur, das Oberjoch – FAMILUX Resort. Familien genießen hier die Landschaft und ihren Urlaub mit vielfältigem Spiel-, Spa- und Kulinarik-Angebot.

Hier spielt & lacht das Herz. Kinder und Jugendliche erleben täglich von morgens bis abends eine einfühlsame Betreuung durch 25 erfahrene Kids Coaches. Mit den fünf altersgerecht gestalteten Clubs vom Baby- bis zum Teenie-Alter finden wirklich alle Spielfreunde, manchmal fürs Leben. Schon Babys ab dem 7ten Lebenstag heißt das FAMILUX Resort willkommen und begleitet sie liebevoll bei ihren ersten Schritten. Für alle, die schon dabei sind ihre eigene Welt zu entdecken, warten über 2.000 m² Indoor-Paradies. Was darf es zuerst sein? Softplayanlage, Kino & Theater, Indoor-Gokart, Turnhalle oder Familien-Bowlingbahn? Die 5.000 m² Außenanlage mit Minizoo, Rodelbahn und „Windelskischule“ für Zwei- bis Vierjährige verspricht viel Bewegung in gesunder Luft. Manchmal stehen die Wildesten jedoch still: Wer einmal ein Alpaka streichelt und dabei das warme Fell entlanggleitet, will gar nicht mehr damit aufhören. Für Wasserspaß sorgen die längste Hotel-Reifenwasserrutsche Deutschlands, das Panorama-Hallenbad mit seinem Babyerlebnisbad und im Infinity-Außenpool.

Loslassen und Zupacken. „Immer mehr Familien mit kleinen Kindern wollen anspruchsvolle Urlaube in der Nähe ihres Zuhauses. Für die Qualität, die wir erzielen, braucht es einfach entsprechenden Raum, angefangen von der Zimmergröße, über Spiel- und Freizeiträume bis zu den Restaurants und den Arealen im Freien. Mit unserer klugen Ausstattung

und achtsamen Betreuung nutzen wir den Platz für ein perfektes Urlaubserlebnis“, weiß Florian Mayer, Geschäftsführer der FAMILUX Resorts, dank jahrelanger Erfahrung. Buchstäblich einzigartig ist der Blick auf die Gipfel der Oberjocher Hausberge, der vom rundum verglasten Fitness-Center fast unbeschreiblich ist. Loslassen ist so einfach! Wie gelingt das besser als in der stimmungsvollen Saunalandschaft und bei einer verwöhnenden Spa-Behandlung?

Tipp:
Mit der inklusiven Bad Hindelang PLUS Card ist der Skipass und die Berg- und Rodelbahnen gratis

Und im Winter? Laut Deutschem Skiverband bietet Oberjoch außerdem das beste Familien-Skigebiet der Alpen. 33 Pistenkilometer bieten viel Raum für spektakuläre Abfahrten und elegante Schwünge. Das Schneekinderland ist vom Resort aus leicht zu Fuß oder mit dem Shuttle erreichbar. Gäste erhalten bei Check-in die Bad Hindelang PLUS-Karte inklusive Skipass kostenfrei und können damit alle Berg- und Rodelbahnen ohne Aufpreis nutzen!

Hochwertiger Urlaub mit einem Rufzeichen. Wer da nicht auf den Appetit kommt, dem läuft spätestens beim vielfältigen Kulinarik-Angebot das Wasser im Mund zusammen. Vorzügliche Qualität der Speisen und deren raffinierte Zubereitung verwöhnen lukullisch. Mit einem delikaten Wein aus der hauseigenen Vinothek werden die Tage im FAMILUX Resort in Oberjoch zu einem denkwürdigen Erlebnis, das lange nachhallt.

Oberjoch - Familux Resort | Am Prinzenwald 3
87541 Bad Hindelang-Oberjoch
Tel. 08324 / 7090
www.oberjochresort.de | info@oberjochresort.de



Kurzurlaub zu gewinnen!

Wir verlosen einen tollen Kurzurlaub im Familux Resort Oberjoch (zwei Übernachtungen für zwei Erwachsene und zwei eigene Kinder inkl. All-Inklusive-Leistungen in der Nebensaison).

Einfach eine E-Mail mit dem Stichwort: „Familux Resort Oberjoch“ bis zum 30.12.2024 an win@fratz-magazin.de schicken. Absender bitte nicht vergessen! Teilnahmberechtigt sind Leserinnen und Leser aus unserem Erscheinungsgebiet Südhessen.

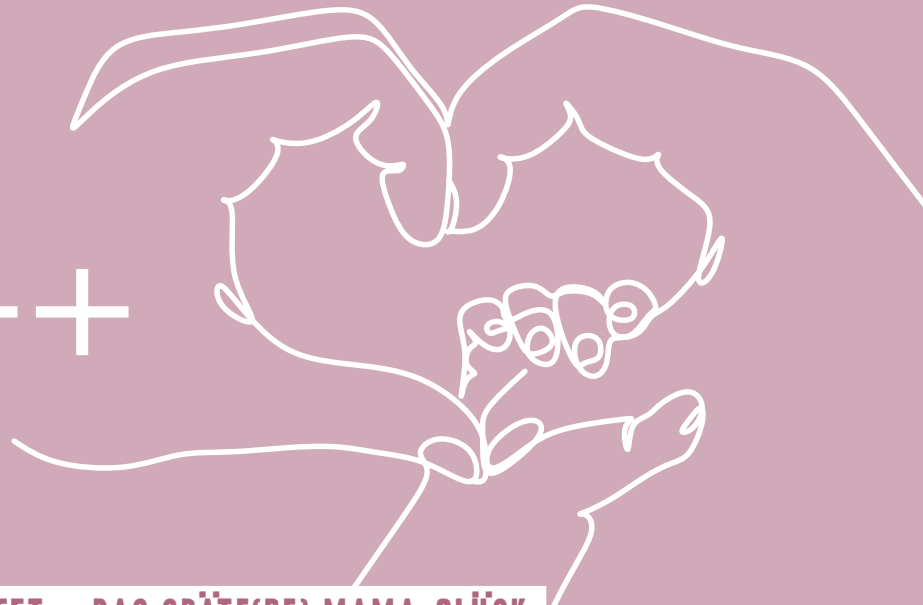
*Der Hotel-Gutschein ist etwa ein Jahr gültig und kann nach Absprache mit dem Hotel eingelöst werden.

Rechtsweg und Barauszahlung ausgeschlossen!

Oder online auf www.fratz-magazin.de mitmachen!

MAMA MIT 40

++



WENN ERFAHRUNG AUF KINDERSEGEN TRIFFT – DAS SPÄTE(RE) MAMA-GLÜCK

Ein Beitrag von Anke Breitmaier

IN DEN 1970ER-JAHREN HABEN FRAUEN IN DEUTSCHLAND IM DURCHSCHNITT MIT ETWA 24 BIS 25 JAHREN IHR ERSTES KIND BEKOMMEN. HEUTE SIND DIE MEISTEN UM DIE DREISSIG, WENN SIE MAMA WERDEN. UND ES GIBT IMMER MEHR FRAUEN, DIE SICH IN HÖHEREM ALTER FÜR EIN BABY ENTSCHEIDEN. SPÄTE MUTTERSCHAFT IST EIN GROSSES GLÜCK, AUCH WENN ES RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN GIBT.

Bilder: prexel und KI generiert

Mit 20 ging sie zum Studieren nach Hamburg, fünf Jahre später machte sie ihren Abschluss in Wirtschaftswissenschaften, dann trat sie ihre erste Arbeitsstelle in Stuttgart an. Es folgten 15 stramme Karrierejahre mit Beförderungen, Umzügen und vielen Reisen. Kinder? Klar. Irgendwann mal Mama werden wollte Petra, heute 53 Jahre alt, schon. Aber schon war immer nicht jetzt. „Der Wunsch war da, aber irgendwie hat es nie so richtig gepasst“, erzählt die gebürtige Darmstädterin. „Ich fühlte mich jung und dachte, ich hätte ja noch so viel Zeit.“

**DER WUNSCH WAR DA,
ABER IRGENDWIE
HAT ES NIE
SO RICHTIG GEPASST**



„Und zack: war ich 40 Jahre alt, dann wurde es dringender.“

Petra lacht, als sie das erzählt. Dabei war ihr vor 13 Jahren oft nicht nach Lachen zumute. „Ich hab die biologische Uhr überlaut ticken gehört und um mich rum nur noch glückliche Mamas und süße Babys gesehen. Da kam plötzlich die Angst, es könnte für mich zu spät sein“, erzählt sie. Zehn Jahre war sie damals mit Matthias zusammen und mit ihm vor Kurzem wieder nach Darmstadt zurückgezogen – der Kinderwunsch ließ sich nicht mehr wegdenken. Also: Pille absetzen, es drauf ankommen lassen. Und hoffen.

Warten aufs Wunschkind

Fünf lange Jahre dauerte es dann noch, bis es nach etlichen „natürlichen“ Versuchen, Zyklus-Monitoring, Hormonbehandlungen und schließlich einer künstlichen Befruchtung soweit war: Mit 46 Jahren wurde Petra schwan-



ger, kurz nach ihrem 47. Geburtstag kam ihr Wunschkind zur Welt. Ben ist heute sechs Jahre alt und das große Glück seiner „alten“ Eltern. „Matthias ist 60, ich 53 – wir könnten auch die Großeltern sein“, schmunzelt Petra. Überhaupt hat sie eine relaxte Einstellung, vielleicht gerade wegen ihres höheren Alters im Vergleich zu den Mamas aus ihrem Umfeld. „Die sind oft zehn oder mehr Jahre jünger als ich. In manchen Dingen fühle ich mich aber zehn oder mehr Jahre reifer heute“, findet sie. Die Schwangerschaft habe sie absolut genossen, die Geburt sei für sie eine existenzielle Erfahrung gewesen. Die erste Zeit im Babyrausch zwischen Stillen, Windelwechseln und Schlafmangel habe sie als eine der erfülltesten Phasen ihres Lebens empfunden. „Das hätte ich ein Jahrzehnt früher nicht so gesehen, da bin ich sicher.“

Wann ist eine Mama spät dran?

Schwangere werden schon ab 35 Jahren als Spätgebärende bezeichnet, bei Männern dagegen redet man nicht etwa von „Spätberufenen“, wenn sie in dem Alter Papa werden. Eigentlich ist das unfair. Männer können 50, 60 oder sogar noch älter sein, wenn sie das erste Kind bekommen – bemerkenswert findet das kaum noch jemand, gewagt vielleicht dann, wenn der werdende Vater selbst schon Opa ist. „Alte“ Väter liegen beinahe im Trend, viele machen vor, dass Alter nicht vor Vaterschaft schützt, oder diese sogar begünstigen kann.

Männer, die erst nach der Lebensmitte Papa werden, gelten manchen als geduldiger, liebevoller und zeitlich präsenter als jüngere Väter – immerhin sind ab Mitte 50 für viele die größten Karrieresprünge getan, da droht keine Gefahr, beruflich noch Wesentliches zu verpassen.

Bei Frauen ist das etwas anders. Das liegt natürlich auch an der Biologie: Die weibliche Fruchtbarkeit lässt mit zunehmendem Alter deutlich nach, auch der Körper verändert sich mit den Jahren. Sind schon Kinder da, geht das zweite, dritte oder gar vierte auch mit Anfang 40 noch

als Nachzügler durch. Wenn eine Frau allerdings erst dann überhaupt die Familienplanung in Angriff nimmt, und womöglich mit über 40 Jahren beim Schwangerwerden nachhilft mit Hormonbehandlungen oder künstlicher Befruchtung, stößt sie doch bisweilen auf Stirnrundeln. Dabei kann so eine spätere Mutterschaft für alle ziemlich gut sein.

WIR KÖNNTEN AUCH DIE GROSSELTERN SEIN...

Später, aber ziemlich flott ins Familienleben

Bei Christina (46) ging alles ganz schnell – das mit dem Babywunsch und das mit der Verwirklichung. Eigentlich standen Kinder nicht wirklich auf ihrem Lebensplan. Irgendwann mal Mutter zu werden, hatte sie nicht vor. „In meinen Beziehungen war das auch nie ein großes Thema. Ich habe aber auch nie kategorisch ausgeschlossen, Kinder zu kriegen. Aber irgendwie hat es offensichtlich nie gepasst“, erzählt die Physiotherapeutin aus Darmstadt. Und alles war gut so, wie es war, nichts fehlte.

„Ich dachte immer: Wenn es sein soll, dann wird das.“

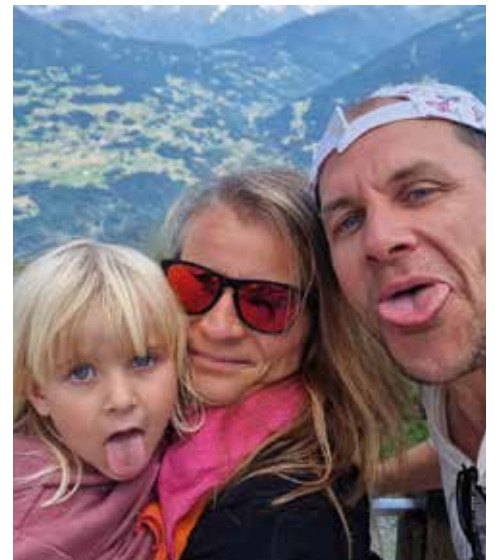
Doch dann lernte Christina ihren jetzigen Mann kennen und auf einmal war der Gedanke an Nachwuchs überhaupt nicht mehr abwegig. „Wir waren erst sieben Monate zusammen, als ich schwanger wurde, da war ich 42. Wir waren

beide total happy.“ Einen kleinen Schock gab es in der 12. Schwangerschaftswoche, als Christina starke Blutungen bekam. „Auch da waren wir entspannt. Ich dachte immer: Wenn es sein soll, dann wird das. Und ich hatte die ganze Zeit ein gutes Gefühl.“

ALS SPÄTGEBÄRENDE HAB ICH MICH NIE GESEHEN

Die Blutungen stellten sich als harmlos heraus und pünktlich nach neun Monaten kam Emmi auf die Welt, per notwendigem Kaiserschnitt. „Der hat mir später dann Probleme gemacht wegen der Vernarbungen. Sonst hätten wir uns vielleicht auch noch an ein Geschwisterchen für Emmi rangetraut.“ In der gesamten Schwangerschaft fühlte sich Christina super fit, hatte keine Übelkeit oder andere nennenswerte Beschwerden. „Als Spätgebärende hab ich mich nie gesehen, ich habe auch nicht die speziellen Vorsorgeuntersuchungen für ältere Schwangere gemacht.“

Keine Frage des Alters



Alter? Egal! Kinder halten jung, Emmi macht's im Sommerurlaub 2024 vor. Fotos: privat



Baby Emmi 2020 eine Woche nach der Geburt mit Mama (42) und Papa (39).

Vier Jahre alt ist Emmi jetzt und das große Glück ihrer Eltern – die ihr Alter ideal finden. „Mein Mann ist drei Jahre jünger und wir sind beide ziemlich temperamentvoll, da fallen wir unter jüngeren Mamas und Papas gar nicht auf“, ist Christina sicher. Überhaupt glaubt sie, dass es egal ist, wie alt Eltern sind. Auch wenn ihr schon bewusst ist, dass sie unglaubliche 88 Jahre alt sein wird, wenn ihre Tochter so alt ist wie sie selbst jetzt. „Meine Mutter war 23 bei meiner Geburt und ist jetzt erst 69, das ist schon sehr schön, so eine verhältnismäßig junge Mama zu haben.“ Aber auch das habe ja viel mit Glück zu tun, auch bei jüngeren Eltern gebe es keine Garantie, dass sie gesund bleiben und ein hohes Alter erreichen. „Wichtig ist zu genießen, was jetzt ist. Und ich vertraue darauf, dass ich lange fit bleibe – mit ihrem Temperament wird Emmi schon dafür sorgen.“

» weiter auf Seite 24

„JEDE SCHWANGERSCHAFT IST WERTVOLL, EGAL IN WELCHEM ALTER!“

fratz im Interview mit Dr. Heike Dieterich-Taus, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe im Darmstädter Paulusviertel.



Was war die „älteste Schwangerschaft“, die Sie begleitet haben?

45 Jahre war die älteste Schwangere, die ich bisher gynäkologisch begleitet habe. Die Schwangerschaft war problemlos und das Kind kam ganz planmäßig und gesund zur Welt.

War das eine Ausnahme?

Das würde ich nicht sagen. Bei einer Schwangerschaft kommt es immer auf viele Faktoren an. Auch die Einstellung der werdenden Mutter und ihre Vorgeschichte spielen eine Rolle. Aus ärztlicher Sicht spricht nichts dagegen, auch in höherem Alter eine komplikationslose, schöne Schwangerschaft zu haben und eine entspannte Geburt.

Kommen öfter Frauen zu Ihnen, die im höheren Alter schwanger werden?

Das kommt schon häufiger vor. Die meisten Frauen sind um die 30 Jahre alt, wenn sie das erste Kind erwarten, aber immer öfter erlebe ich Patientinnen, die deutlich später Mama werden. Das hat viele Gründe, oft sehr persönliche. Viele Frauen haben heute eine längere Ausbildungszeit, studieren vielleicht und wollen erstmal Karriere machen oder eine Zeitlang arbeiten, dann verschiebt sich die Familiengründung nach hinten. Den Kinderwunsch will man dann in reiferem Alter verwirklichen. Außerdem hat die Medizin enorme Fortschritte gemacht, sodass auch solche Schwangerschaften „sicher“ verlaufen können. Wir haben diagnostisch viele Möglichkeiten, die Gesundheit des Babys während der Schwangerschaft im Auge zu behalten und die werdende Mama dabei zu unterstützen.

Was sind denn die größten Risiken bei einer späten Schwangerschaft?

Bei Frauen ab 35 Jahren gilt eine Schwangerschaft als Risikoschwangerschaft. Damit sind Schwangerschaften gemeint, bei denen aufgrund einer besonderen Vorgeschichte oder eines auffälligen Befundes ein erhöhtes Risiko für Leben und Gesundheit der werdenden Mutter oder des Kindes besteht – beispielsweise eben bei einem höheren Alter der Schwangeren. Da gibt es einige Risiken, die man im Blick haben sollte. Zum einen nimmt die natürliche Fruchtbarkeit deutlich ab, was es schwieriger macht, überhaupt schwanger zu werden. Dann gibt es auch ein erhöhtes Risiko für Fehlgeburten. Während der Schwangerschaft selbst können öfter Komplikationen auftreten wie Bluthochdruck, Schwangerschaftsdiabetes und Präeklampsie, eine ernste Schwangerschaftserkrankung, bei der hoher Blutdruck und Eiweiß im Urin auftreten, was zu schweren Gesundheitsproblemen für Mutter und Baby führen kann.

Ein weiteres Thema ist die Wahrscheinlichkeit von Frühgeburten und Kaiserschnitten, die steigt. Auch das Risiko für genetische Störungen, insbesondere das Down-Syndrom, ist höher. Schließlich gibt es noch ein größeres Risiko für Komplikationen während der Geburt. Darum ist eine engmaschige medizinische Überwachung und Betreuung besonders wichtig.

Macht es denn einen Unterschied, ob es die erste Schwangerschaft ist oder ob die Frau schon Kinder hat?

Nein, das macht keinen Unterschied. Vielleicht nur in der Einstellung. Frauen, die in höherem Alter das erste Mal schwanger werden, gehen manchmal anders damit um. Vielleicht war es ein weiterer Weg bis dahin oder der Kinderwunsch war schon lange vorhanden – dann schonen sich Frauen vielleicht eher oder achten sehr auf ihren Körper. Aber auch das ist nicht unbedingt altersabhängig. Dazu kommt noch, dass ältere Frauen ihre Schwangerschaft manchmal bewusster erleben, weil sie sich darüber im Klaren sind, dass es vermutlich keine weitere Schwangerschaft geben kann.

Gibt es Vorteile einer so späten Mutterschaft?

Jede Schwangerschaft ist wertvoll, egal in welchem Alter! Es ist doch immer eine Frage der persönlichen Lebensplanung und manchmal auch des Schicksals, wann und wie man Kinder bekommt. Vielleicht hat davor der richtige Partner gefehlt oder der Beruf stand erstmal im Vordergrund. Im reiferen Alter ist manch eine Mama entspannter und kann die Zeit bis zur Geburt und dann das Mutterdasein anders genießen, weil sie schon Karriere gemacht hat oder finanziell besser abgesichert ist als in jüngeren Jahren.

Wie stehen Sie als Ärztin dazu und was raten Sie Frauen, die in höherem Alter ein Baby planen?

Sehr positiv! Aufklärung ist natürlich wichtig und eine achtsame medizinische Begleitung mit wichtigen Vorsorgeuntersuchungen und auch Zusatzuntersuchungen, um sich zu vergewissern, dass das Baby im Mutterleib gesund heranwächst und es ihm gut geht.

Ich selbst hatte genau genommen auch eine Risikoschwangerschaft. Denn bei der Geburt meines zweiten Kindes war ich knapp 37 Jahre alt. Es war eine tolle Schwangerschaft und eine unkomplizierte Geburt, ich habe also selbst eine gute Erfahrung als Spätgebärende gemacht.

Jede Frau, die erst später die Familienplanung angeht, bestärke ich in ihrem Vorhaben.

Dann rate ich ihr dasselbe, was ich jüngeren Schwangeren sage: Fangen Sie gleich mal an, Folsäure zu nehmen, das schützt vor kindlichen Fehlbildungen – und legen Sie los!

Kontakt:
Privatpraxis für Gynäkologie & Geburtshilfe
Dr. med. Heike Dieterich-Taus,
Herdweg 61 | 64285 Darmstadt
Tel 06151-6673510 | www.dt-gynpraxis.de/defon

MAMA-POWER Ü40!



Psychische Stärke und Gelassenheit

Bei einer Schwangerschaft über 40 sind Frauen oft seelisch stärker und gelassener als junge Schwangere, was sich positiv auf die Entwicklung des Kindes auswirken kann.

Beziehungsstatus: stabil

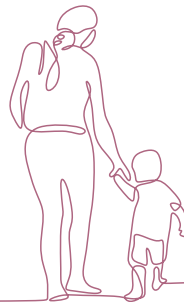
Für junge Eltern kann das erste Kind eine Herausforderung sein. Denn es verändert die Partnerschaft und nimmt viel Raum ein. Bekommen Paare in reiferem Alter ein Kind, ist ihre Beziehung oft bereits durch Höhen und Tiefen gegangen und so stabil, dass sie die typischen Konflikte besser abfedern kann.

Finanzielle Sicherheit

Schwangere über 40 sind finanziell häufig besser abgesichert als jüngere Frauen, etwa durch ihren Beruf, den sie schon länger ausgeübt haben. Vielleicht sind auch die Rahmenbedingungen günstiger, weil es schon eine große Wohnung oder ein Haus gibt, in dem genug Platz fürs Kind ist.

Gesünderer Lebensstil

Die Partyzeit ist vorbei, um 22 Uhr das Licht ausmachen ist kein Grund mehr für FOMO* und eine gesündere Ernährung wird besser durchgehalten – Studien zeigen, dass Menschen über 35 Jahren insgesamt oft gesünder leben. Es fällt ihnen leichter, auf etwas zu verzichten und konsequent zu bleiben. Ältere Schwangere können darum vielleicht auch entspannter auf sich selbst achten.



* Die Fear of missing out (deutsch: Angst, etwas zu verpassen, Akronym FOMO) ist die Befürchtung, dass Informationen, Ereignisse, Erfahrungen oder Entscheidungen, die das eigene Leben verbessern könnten, verpasst werden.

SPÄTER BABYSEGEN

Janet Jackson wurde mit 50 das erste Mal Mutter, Gianna Nannini war sogar schon 54 und Brigitte Nielsen brachte mit 54 ihr fünftes Kind zur Welt – Promis machen es vor: Wo ein Wille ist, da kann auch (noch) ein Baby kommen. Erstgebärende Ü40 sind längst keine Seltenheit mehr. Viele Frauen werden ohnehin erst später Mama als frühere Generationen.

- 2023 waren Frauen bei der Geburt ihres ersten Kindes in Deutschland laut Statistischem Bundesamt durchschnittlich 30,3 Jahre alt, die Väter 33,2 Jahre.
- 44 846 von den im gleichen Jahr insgesamt geborenen 692 989 Kindern hatten Mütter, die bei der Geburt 40 Jahre oder älter waren.
- Nur zum Vergleich: 1970 waren Frauen in Deutschland bei der Geburt des ersten Kindes im Durchschnitt etwa 24 Jahre alt.
- Dabei liegt mit Ende 30 die monatliche Chance, schwanger zu werden, nur noch bei rund zehn bis zwölf Prozent. Mit über 40 Jahren beträgt die Wahrscheinlichkeit pro Monat rund fünf bis acht Prozent.
- Ab 45 ist es fast ausgeschlossen, auf ganz natürlichem Weg schwanger zu werden.
- Als „spätgebärend“ werden Schwangere schon ab dem 35. Lebensjahr bezeichnet – ab dann gilt eine Schwangerschaft auch als Risikoschwangerschaft.
- Umso mehr gilt das im reiferen Alter über 45. Der medizinische Fortschritt hebt die natürlichen Grenzen der Fruchtbarkeit auf. Frauen können heutzutage ihre Familienplanung sogar noch in einer Lebensphase umsetzen, in der sich der weibliche Körper schon auf die Wechseljahre umstellt.

profamilia
Darmstadt/Bensheim



Fragen zu Schwangerschaft,
Sexualität oder Partnerschaft?

Wir sind für Sie da:

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

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



Der Kinderschutzbund
Bezirksverband
Darmstadt

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

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

Kinder schützen –
Eltern unterstützen!

„Wir hören zu und vermitteln
in Krisensituationen.“

Telefon
06151 / 360 41-50

ENTSPANNT UND GLÜCKLICH DURCH DIE STILLZEIT – GEWUSST WIE

Stillen ist natürlich, Stillen ist schön, Stillen ist einfach das beste fürs Kind – all das und noch viel mehr liest man überall. Aber so wunderbar die Stillzeit sein kann, leicht und entspannt ist sie anfangs für die wenigsten Mütter. Wir zeigen, wie ein guter Stillstart aussehen kann, was das Stillen für Vorteile hat, aber auch welche Schwierigkeiten es mit sich bringt – und wie sich diese lösen lassen.

Ein Beitrag von
Anke Helene

Die junge Mutter sitzt gemütlich im Sessel, gibt dem zufriedenen Baby die Brust und lächelt ihm verliebt zu. Hach, wie schön die Stillzeit doch ist! In der Realität sieht das leider oft anders aus und nicht selten führen anfängliche Schwierigkeiten zum schnellen Aufgeben – doch das muss nicht sein. Auch wenn Stillen die natürlichste Art der Säuglingsernährung ist und quasi alles enthält, was das Baby in den ersten Lebensmonaten braucht, heißt das nicht, dass es für alle Mütter ganz von alleine funktioniert. Eine Hebamme, Familien- oder Stillberaterin und auch Geburtsvorbereitungskurse können zu einem gelungenen Stillstart beitragen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt übrigens, Säuglinge in den ersten sechs Monaten ausschließlich zu stillen und das Stillen auch nach der Einführung von Beikost bis zu zwei Jahre oder länger fortzusetzen.

Körperliche & emotionale Nähe

Nicht nur gesundheitlich spricht vieles fürs Stillen, auch emotional: Die gemeinsamen Stunden mit viel Hautkontakt und Nähe stärken die Mutter-Kind-Bindung und die dabei freigesetzten Hormone lösen nicht nur Glücksgefühle bei der Mutter aus, sie begünstigen auch die Rückbildung der Gebärmutter. Aber: Jede Mutter hat das Recht dazu, sich bewusst gegen das Stillen zu entscheiden. Ohne schlechtes Gewissen. Übrigens können auch hier Hebammen bei allen Fragen unterstützen oder helfen, den passenden Weg zu finden.

Katarina Romero-Frei, 34 Jahre, ist selbst jüngst nicht mehr stillende Mutter und arbeitet als Familienbegleiterin. Sie unterstützt und berät Familien speziell zu den Themen Stillen, Schlafen, Beikost und Flaschen- und Formulaernährung. „Mit meinem Kind hatte ich eine wundervolle und sehr intensive Stillbeziehung, die in mir den Wunsch geweckt hat, andere Eltern darin zu unterstützen, eine solche Erfahrung machen zu dürfen,“ erzählt Katarina.

Ihr ultimativer Stilltipp: „Prinzipiell würde ich jeder schwangeren Frau dazu raten, einen Stillvorbereitungskurs zu besuchen und sich auch mental darauf vorzubereiten. Durch die richtige Vorbereitung können vielen Schwierigkeiten schon vorgegriffen werden und es können Probleme oft gar nicht erst entstehen, sodass man selbstbewusst und informiert in die Stillzeit gehen kann.“ Oft würden die Probleme in den Vordergrund gestellt werden, wenn über das Stillen gesprochen wird, erzählt Katarina weiter. „Mir ist es wichtig zu vermitteln, dass Stillen eine wundervolle Erfahrung sein kann – auch für die stillenden Mütter. Sie denken oft, dass sie das Stillen nur für das Baby tun, dabei kann es auch für sie selbst eine große Bereicherung sein. Es vereint etliche positive Aspekte, die der ganzen Familie und sogar der Gesellschaft zugutekommen können.“

Lia:
„Bei uns hat es anfangs gar nicht geklappt mit dem Stillen, mein Sohn bekam die Brustwarze einfach nicht zu fassen und die Stillhütchen, die ich im Krankenhaus bekam, brachten mich zum Verzweifeln. Beim ersten Wochenbettbesuch meiner Hebamme stellte sie fest, dass das Zungenbändchen verkürzt ist. Ein Mini-Schnitt beim Kinderarzt, und wenige Sekunden später trank mein Sohn wie ein Profi. Übrigens fast drei Jahre lang.“



Stillvorbereitung in der Schwangerschaft

- Eine Hebamme oder Stillberaterin können zu einem gelungenen Stillstart beitragen und haben viele Tipps; dazu gibt es on- und offline Stillvorbereitungskurse. Auch wenn es nicht das erste Kind ist – jede Schwangerschaft, jede Geburt und jede Stillzeit ist anders und es ist wichtig, eine Expertin an der Seite zu haben.
- Sich schon mal theoretisch mit dem Stillen auseinanderzusetzen hilft, bei ersten Unsicherheiten nicht gleich aufzugeben.
- Vorab recherchieren, wo es in der Umgebung Stillgruppen gibt, um sich auszutauschen und Unterstützung zu bekommen.
- Stillfreundlichen Geburtsort wählen – Trennungen nach der Geburt, routinemäßiges Zufüttern, Schnuller, Stillhütchen und medizinische Interventionen können den Stillstart erschweren. Vorab in Krankenhäuser erkundigen und Wünsche aufschreiben und gegebenenfalls vom Partner nach der Geburt weitergeben lassen.

Direkt nach der Geburt

- Baby unmittelbar nach der Geburt oder so bald wie möglich anlegen. Auch direkt im Kreißaal, mit Hilfe vom Partner oder der Hebamme. Durch den natürlichen Saugreflex fängt das Baby an zu trinken und regt den Milchfluss an.
- Für sich eintreten oder Stillwunsch vom Partner weitergeben lassen, sodass etwa das Krankenhauspersonal informiert ist und nicht ohne medizinischen Grund zufüttert oder Schnuller benutzt.
- Zeitabstände einhalten? Quatsch! Leg dein Baby an, wann immer es möchte. Die Nachfrage regelt das Angebot und je mehr du stillst, umso mehr Milch wird gebildet. Gezielte Abläufe gibt es mit Neugeborenen sowieso nicht und ihr findet bestimmt mit der Zeit euren eigenen Rhythmus.

Weiter auf Seite 20

Minna:
„Den besten Tipp habe ich von meiner Mama bekommen. Sie hat gesagt, ich soll mich im Krankenhaus nicht verrückt machen lassen. Sondern mir einfach denken, bald bin ich Zuhause, dann kann ich alles machen, wie ich will. Das hat mir unheimlich viel Ruhe und Zuversicht gegeben.“

Infos und Links

Kostenlose Stillsprechstunde und Stillberatung im Familienzentrum:
www.familienbildung-darmstadt.de/beratung/stillberatung

Hebammenliste des Kreisverbandes Darmstadt-Dieburg:
www.hebammenliste-dadi.de/listen

Die Stillgruppe des Mehrgenerationenhauses/ Mütterzentrum ist offen für alle stillenden und nicht stillenden Mütter und ihre Kinder.

Termine und Anmeldung:
www.mehrgenerationenhaus-darmstadt.de

www.lalecheliga.de
www.afs-stillen.de
www.still-lexikon.de

Katarina Romero-Frei
Rosmarin Familienbegleitung
Tel.: 0151 65147288
Instagram: [rosmarin.familienbegleitung](https://www.instagram.com/rosmarin.familienbegleitung)
www.rosmarin-familienbegleitung.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

AliceGute!

TELEFON
06151 4020

IHR HEISSER
DRAHT ZU
UNSEREM HAUS



TIPPS FÜR DIE STILLZEIT



Mach es dir bequem! Beuge dich beim Stillen im Sitzen nicht mit rundem Rücken zum Kind, sondern nutze Kissen oder Armlehnen, um aufrecht und gemütlich zu sitzen. Führe das Kind zur Brust und achte darauf, dass der Körper des Babys dir zugewandt ist. Sein Kopf sollte nicht überstreckt werden und deine Brustwarze direkt vor seinem Mund liegen. Die Brust dabei im C-Griff halten: Deine Finger stützen die Brust von unten und der Daumen etwa 3–4 cm über der Brustwarze die Brust von oben.

Stillpositionen wechseln: Durch regelmäßiges Wechseln der Positionen (die dir deine Hebamme oder Stillberaterin zeigen kann) und Seiten sorgst du für eine gleichmäßige Entleerung aller Brustregionen und vermeidest einen Milchstau. Gut zu wissen: Der Bereich der Brust, zu dem das Kinn des Babys beim Stillen zeigt, wird am stärksten entleert.

So ist dein Baby richtig angelegt: Kinn und Nasenspitze des Kindes berühren deine Brust, Unter- und Oberlippe sind nach außen gestülpt und umschließen die Brustwarze sowie einen Teil des Warzenhofes. Saugt das Baby mit nicht weit geöffnetem Mund oder nur am vorderen Teil der Brustwarze, können diese wund und blutig werden.

Um dein Baby von der Brustwarze zu lösen, nicht einfach ziehen, sondern deinen kleinen Finger sanft in den Mundwinkel des Babys schieben und damit den Sog lösen.

Wunde Brustwarzen? Selbst wenn du dein Baby richtig anlegst, kann es in den ersten Wochen zu wunden Brustwarzen kommen. Der Grund ist, dass sich die Brustwarzen erst an die Beanspruchung gewöhnen müssen. Eine Hebamme

kann dir Tipps geben; Linderung können z.B. Kompressen und Salben bringen. Es kann auch helfen, die Muttermilch nach dem Stillen an der nackten Brust trocknen zu lassen und eine Zeitlang auf Still-BHs und enge Kleidung zu verzichten.

Christina:
„Auf einmal war das zweite Kind da und das erste noch nicht abgestillt – und das war gut so. Für die neue große Schwester hat es beim Thema Neid und Eifersucht geholfen und ich hatte das Gefühl, ich werde beiden mehr gerecht. Ein halbes Jahr lang haben wir das so gemacht und die Milchmenge hat sich von alleine perfekt angepasst.“

“

Häufiges Problem: Milchstau. Während der gesamten Stillzeit kann es immer mal wieder zu einem Milchstau kommen, wenn die Milch nicht richtig abfließen kann und die Brust so verhärtet. Manchmal trinkt das Baby nicht genug oder die Stillposition wird nicht oft genug gewechselt. Die Brust fühlt sich stellenweise verhärtet und warm an. Statt weniger stillen, lautet das Motto jetzt mehr stillen. Und zwar gerne so, dass das Kinn des Babys zur betroffenen Stelle zeigt und dieser Bereich effektiv entleert wird. Zusätzlich kann es helfen, vor dem Stillen die Brust zu wärmen und sie danach zu kühlen. Ein beliebtes Hausmittel ist auch Quark, der auf die Brust gestrichen wird. Trocknen lassen und anschließend abwaschen. Generell ist es wichtig, sich jetzt viel Ruhe zu gönnen und möglichst entspannt zu stillen.

Wichtig: Kommen Symptome wie Fieber und Gliederschmerzen dazu oder wird die Brust immer röter und wärmer, unbedingt rechtzeitig einen Arzt aufsuchen. Unbehandelt kann ein Milchstau zu einer Mastitis, einer Brustentzündung führen. Ärzte können stillfreundliche Antibiotika verschreiben.

Dos and don'ts: Alkohol und Zigaretten sind natürlich für stillende Mütter tabu, aber Koffein in Maßen ist in Ordnung. Für viele Medikamente oder Antibiotika gibt es stillfreundliche Alternativen und dass Lebensmittel wie Zwiebeln oder Kohl gestrichen werden sollten, lässt sich nicht pauschal sagen. Nicht jedes Kind reagiert empfindlich auf die Ernährung der Mutter. Wichtig ist aber, die Ernährung vitamin- und nährstoffreich zu gestalten, schließlich wird ein kleiner Mensch davon versorgt und auch die Mutter selbst braucht nicht nur ein paar zusätzliche Kalorien in der Stillzeit, sondern vor allem viel Kraft.

Tip: Vorratsschränke, Kühl- und Eisschränke schon in der Schwangerschaft auffüllen und sich für die erste Zeit nach der Geburt von der Familie und Freunden gesunde Gerichte vorbeibringen lassen.

Wasser oder Tee für Babys? Bitte nicht. Vor allem im Sommer oder wenn die Kleinen krank sind, wird immer noch häufig dazu geraten, zusätzlich Wasser oder Tee zu geben. „Tatsächlich brauchen gesunde Säuglinge, die nach Bedarf gestillt werden und noch keine Beikost erhalten, keine zusätzliche Flüssigkeit neben der Muttermilch oder Pre-Nahrung“, erklärt Katarina. Dies könne sich laut der Familienberaterin im schlimmsten Fall sogar negativ auf die Gesundheit des Kindes auswirken und eine sogenannte Wasservergiftung nach sich ziehen.

Dein Baby möchte ständig an die Brust? Das ist ganz normal – und kein Zeichen dafür, dass es nicht satt wird. „Häufig hören Stillende, dass sie eine bestimmte Zeit lang warten sollen, bis sie das Baby wieder anlegen oder dass es doch

Jessi:
 „Mein Sohn kam zu früh zur Welt und wurde direkt vom Kinderarzt in Empfang und mit auf die Säuglingsintensivstation genommen. Ich konnte ihn besuchen und auch auf den Arm nehmen, zum Stillen war er aber zu schwach. Also pumpte ich ab und er bekam meine Milch mit der Flasche. Zu Hause ging es mit einer Mischung aus Flasche und Stillen weiter, denn er trank bei mir einfach nicht genug. Erst mit der festen Nahrung konnte ich die Flache durchs Stillen ersetzen – und habe dann noch zwei Jahre lang glücklich weiter gestillt. Das Stillen hat mir unglaublich geholfen, eine Beziehung zu meinem Kind aufzubauen. Ich würde jederzeit wieder darum kämpfen.“

nicht sein könne, dass das Kind schon wieder hungrig sei. Tatsächlich stillen Kinder aber aus viel mehr Gründen als nur Hunger“, erklärt Familienbegleiterin Katarina. „So werden durch das Stillen auch Bedürfnisse wie Durst, Geborgenheit, Trost und Sicherheit erfüllt. Außerdem dient das Stillen an der Brust als Beruhigung, Einschlafhilfe und Schmerzlinderung. Dass ein Kind also phasenweise auch sehr viel häufiger als beispielsweise alle zwei Stunden stillen möchte, ist ganz normal und richtig.“

Gerade in den ersten Wochen komme es außerdem zu sogenannten **Clusterfeeding-Phasen**, in denen der Säugling sehr häufig in kurzen Abständen stillen würde, erläutert Katarina weiter. Dies diene der Milchbildung und sei ein normales und sinnvolles Verhalten im Zuge des steigenden Milchbedarfs und bedeute nicht, dass das Baby durch die Muttermilch nicht mehr satt werden würde: „Im Gegenteil – es bestellt sich damit quasi die Milch vor, die es benötigt. Diese Phasen können anstrengend sein – wichtig zu wissen ist, dass sie dazugehören und wieder vorübergehen. Stillen ist ein Vollzeitjob, der Körper leistet Wahnsinniges und man darf nachsichtig und sanft mit sich selbst sein.“

Nächtliches Stillen

Stillen ist einfach praktisch, schließlich hat man die Nahrung fürs Kind immer dabei, perfekt portioniert und temperiert. Gerade nachts ist es schön, nicht extra aufstehen zu müssen, wenn das Baby Hunger hat. Mit der Zeit lernen viele Mütter im Liegen zu stillen – das ist vor allem hilfreich, wenn das Kind nachts oft aufwacht. Dazu liegst du in Seitenlage und stützt deinen Kopf mit einem Kissen. Die Stillbrust liegt unten und dein Baby dir zugewandt ebenfalls auf der Seite, nah an dir. Seinen Rücken kannst du mit einem Kissen stützen. Stillen im Liegen tut auch bei Geburtsverletzungen, die das Sitzen erschweren, gut.

Stillen & Frühchen

Ein zu früh geborenes Baby zu stillen, bringt nochmal ganz andere Herausforderungen mit sich, gerade wenn es Kind und Mutter im Krankenhaus getrennt werden müssen. Aber: es ist möglich – und wichtig. Geduld und Unterstützung durch Experten und Expertinnen sind Voraussetzungen, die zum Gelingen beitragen.

Stillen & Schwangerschaft

In einer erneuten Schwangerschaft weiterzustellen, stellt für viele Mütter eine Herausforderung dar, da sich die Milchmenge und -zusammensetzung verändern – und sogar der Geschmack. Während manche Frauen eine emotionale Ablehnung und eine Überempfindlichkeit der Brustwarzen verspüren, stillen andere einfach weiter, auch nach der Geburt (Tandemstillen). Gerade wenn das erste Kind noch klein ist und viel stillt, ist es hilfreich sich Unterstützung zu suchen und sich mit anderen Müttern auszutauschen.

Bildungspaket? Anträge gibt es bei uns.

Gibt ihrem Kind den Vorsprung, den es verdient!

Pupil's Help
 Nachhilfeeinstitut
 Tel. & 06151 429 73 70
 www.pupils-help.de

online offline

THEATER MOLLER HAUS

- So 13.10. **Die kleine Katze Tatzte** 3+
Puppentheater Kolibri
- Sa 19.10. **Sechse kommen durch die ganze Welt** 6+
theater INC. Darmstadt **Premiere**
- Sa 26.10. **KinderDetektive** 5+
Theater Transit Kinder-Ensemble **Premiere**
- So 17.11. **Der Fee, die Fee und das Monster** 5+
theater die stromer
- So 24.11. **Snirkel das Zeitgespenst** 3+
Puppentheater Silberfaden

Das vollständige Programm finden Sie online.

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

Familienzentrum
 Bildung. Beratung. Begegnung.

Das neue Kursprogramm ist ab 22.11.2024 online.



Hier geht es zur Webseite

www.familienbildung-darmstadt.de
familienbildung@darmstadt.de
06151/132509

Wissenschaftsstadt Darmstadt



Magie Drachen und andere Fabelwesen

13-jähriger Darmstädter veröffentlicht Roman

Ein Beitrag von Miriam Gartlgruber
Foto: Andreas Kelm

„Ich liebe Fantasiegeschichten, mein ganzes Zimmer ist voller Bücher. Mittlerweile stapeln sie sich bis zur Decke“. Der 13-jährige Jakob Körner aus Arheilgen liest seit der ersten Klasse, am liebsten sind ihm Romane, in denen es um Fabelwesen und Magie geht.

Im Laufe seiner Grundschulzeit hat der Schüler bereits „Der Herr der Ringe“, den „Hobbit“ und „Eragon“ gelesen. Die Idee zu seinem ersten eigenen Roman mit dem Titel „William und die Drachen des Nordens“ entstand vor fast vier Jahren. Damals war der Siebtklässler zehn Jahre alt und Deutschland befand sich fest im Griff der Corona-Pandemie. „Das Buch wurde während der verschiedenen Lockdowns geschrieben. Ich habe meiner Mutter in dieser Zeit immer Geschichten erzählt, die ich mir ausgedacht habe. Dabei ging es hauptsächlich um Drachen, geheimnisvolle Legenden und Fantasy. Irgendwann hat sie angefangen, alles, was ich erzählt habe, am Rechner mitzutippen“, erinnert sich Jakob.

Die Geschichte des Romans dreht sich um den 12-jährigen William, der im Wald einen frischgeschlüpften Drachen findet. Gemeinsam begeben sie sich auf eine abenteuerliche Reise. Dabei kämpft William gegen Wikinger, findet eine mysteriöse Steintafel und muss es mit einem dunklen Magier aufnehmen, was gar nicht so einfach ist. Der 308-seitige Fantasyroman ist seit letztem Jahr im Handel erhältlich. „Eigentlich war das Buch zunächst ein kleines Projekt und als gedruckte Version nur als Weihnachtsgeschenk für Familie und Freunde gedacht“, erzählt Jakob. Dann aber kam sein Roman so gut bei allen an, dass sich der Schüler entschloss, ihn zu veröffentlichen. Bei der Entstehung des fertigen Buches half die gesamte Familie mit: „Meine Mutter hat den Text getippt, meine Cousine, die visuelle Medien studiert, die Illustrationen angefertigt. Mein Vater hat sich um den Buchsatz gekümmert, und meine Oma Korrektur gelesen.“

Herausgegeben wurde das fertige Werk schließlich im Eigenverlag. Doch zunächst brachte Jakob sein Buch zur nahegelegenen Arheilger Bücherstube. „Die Inhaberin hat den Roman gelesen und uns vorgeschlagen, ihn über „Books on Demand“ zu veröffentlichen. Das ist eine Self-Publishing-Plattform, über die die eingereichten Werke automatisch vom Buchhandel bestellt werden können.“ Gesagt getan, das Buch wurde herausgebracht – mit Erfolg. Kaum auf dem Markt, waren innerhalb der ersten Woche bereits zehn Exemplare von „William und die Drachen des Nordens“ verkauft und nochmals 20 Stück nachbestellt“, berichtet Jakob.

„Im Schaufenster hat die Arheilger Bücherstube meinen Roman mit anderen Büchern zum Thema Fantasy ausgestellt. Bis heute ist es dort immer mal wieder zu sehen. Das freut mich sehr“, so der 13-jährige. Auch Jakobs Mitschüler und Freunde waren von Anfang an begeistert, einige haben das Buch gleich gekauft. „Es gab viele positive Rückmeldungen darauf.“

Die Sommerferien nutzte der 13-Jährige vermehrt, um wieder selbst zu lesen. Nach wie vor stehen dabei Fantasybücher an erster Stelle. „Gerade habe ich mit ein tausend-Seiten-Werk vorgenommen“, erzählt er und grinst. „Das ist ein richtiger Wälzer, mal schauen, ob ich den innerhalb der sechs Wochen durchbekomme.“

Wie Jakobs Vater erklärt, ist der Fantasyroman, den sein Sohn selbst geschrieben hat, für Kinder und Jugendliche im Alter zwischen neun und zwölf Jahren geeignet. „In dieser Altersstufe kommt er sehr gut an.“ Das eigene Werk im Schaufenster eines Buchgeschäfts zu sehen und zu wissen, dass es auch wirklich verkauft wird, erfüllt Jakob und seine Familie mit Stolz. „Ich bin glücklich darüber, das andere mein Buch mögen.“ Dabei geht es dem Schüler nicht darum, Geld mit der Veröffentlichung zu verdienen, sondern das seine Geschichte gelesen wird. „Das ist einfach toll.“

Alle, die William, der als Findelkind in einem Wikingerdorf aufgenommen wurde, auf der



Foto: Miriam Gartlgruber

Taschenbuch 308 Seiten | Lesealter: 8-12 Jahre | Preis bei Amazon: 14 Euro

Reise mit seinem Drachen begleiten möchten, können den Roman im stationären Buchhandel sowie Online finden. Spannung ist in jedem Fall garantiert, denn damit William den Drachen nicht an den Chef des Wikingerdorfs abgeben muss, flieht er gemeinsam mit seinem Freund Ivar. Auf ihrer Reise erlebt die Gruppe dann einige Abenteuer - man darf gespannt sein. Ob und wann es ein weiteres Buch von Jakob Körner geben wird, steht aktuell noch nicht fest. „Derzeit steht die Schule für mich im Vordergrund“, erklärt der 13-Jährige auf Nachfrage. Doch wer weiß, vielleicht war „William und die Drachen des Nordens“ nicht sein letztes Werk. Immerhin hat er bereits mit dem zweiten Band angefangen. Jakob lacht und meint: „Ob und wann der fertig wird, kann ich aber noch nicht sagen.“

Was schon feststeht: „William und die Drachen des Nordens“ wird im nächsten Bücherkoffer enthalten sein. Der Koffer, der 2011 von der Bürgerstiftung Darmstadt initiiert wurde, enthält insgesamt 60 Bücher und wird zu Schuljahresbeginn in Kooperation mit dem Darmstädter Buchhandel mit einer vielfältigen Leseauswahl für Schülerinnen und Schüler der dritten Klassen gepackt. Nach dem Schuljahr wird Jakobs Roman dann mit den anderen Büchern aus dem Koffer in die Bibliotheken der teilnehmenden Schulen wandern. Der 13-Jährige freut sich. „Es ist toll, dass mein Buch dieses Mal dabei sein wird.“



Foto: Miriam Gartlgruber



Edith-Stein-Schule
Darmstadt

Staatlich anerkanntes
katholisches Gymnasium

Tag der offenen Tür
Samstag, 30.11.2024
9:00 – 13:00 Uhr

Terminvereinbarung für ein
Aufnahmegespräch
06151-964896 (ab 02.12.)

www.iag.ess-darmstadt.de



Rund **1.100** **gemeinnützige Projekte**
und Maßnahmen in der Region
unterstützen wir jährlich und
tragen somit dazu bei, dass die
gesellschaftliche Vielfalt gestärkt
wird.

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Darmstadt

Vorlesen für Kinder
ab 4 Jahren
samstags um 11 Uhr

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

Nicht in den Ferien

Stadtbibliothek
Darmstadt

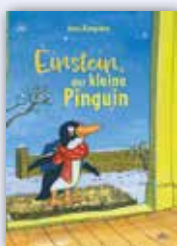


BÜCHER

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

Iona Rangeley

Einstein, der kleine Pinguin



Familie Stewart unternimmt an einem kalten Dezembertag einen Ausflug in den winterlichen Londoner Zoo. Zum Schluss zieht es die Kinder zu den Pinguinen. Besonders angetan hat es ihnen der Zwergpinguin Einstein, der Imogen und Arthur auch zu mögen scheint. Da der Zoo schließt, müssen die Kinder sich von Einstein verabschieden. Als sie wieder gemütlich zuhause sind, klingelt es an der Tür und draußen steht ein kleiner Pinguin mit Rucksack und watschelt gleich in den Flur. Offensichtlich möchte er bei der Familie bleiben! Am nächsten Tag soll er zurück in den Zoo, doch da wird gar kein Pinguin vermisst. Woher er kommt, erfährt man in dieser lustigen und spannenden (Detektiv-) Geschichte. Besonders geeignet zum selbst und Vorlesen ab 6 Jahren. Zu dieser Geschichte gibt es übrigens Quizfragen auf antolin.de

dtv Verlag,
176 Seiten, farbig illustriert, 16 €

AB
6 JAHREN

Mai Thi Nguyen-Kim Marie Meimberg

Sind Dinos wirklich alle tot?



Sind wirklich alle Dinos tot? Oder gibt es doch noch Dinos? Was haben Vögel mit Dinos zu tun? Und wie passt der Kiwi da rein? Warum ist es gut, dass wir Lebewesen alle unterschiedlich sind?

Diese und viele weitere Fragen beantworten die bekannte Autorin, Wissenschaftsjournalistin und Chemikerin Mai Thi Nguyen-Kim und die Autorin, Illustratorin und Musikerin Marie Meimberg im Zwiegespräch mit dem BiBiBiber. Mit sehr ansprechenden Illustrationen werden auch kompliziertere Sachverhalte kindgerecht erklärt. So etwa auch, was die Evolutionstheorie und ein Klettergerüst gemeinsam haben.

Dieses Sach-Bilderbuch ist für Kinder ab 5 Jahren geeignet sowie für alle Erwachsene, die wissen möchten, wie das mit den Dinos genau war.

Oetinger Verlag,
112 Seiten, farbig illustriert, 20 €

AB
5 JAHREN

Ninka Reittu

Pony Törtchen

Der Beginn einer Reihe für alle Pferde-Fans



Tilda bekommt endlich ein eigenes Pony. Doch das Pony ist so gar nicht wie sie es sich gewünscht hat. Pony Törtchen ist eigensinnig und möchte gar nicht das machen, was Tilda von ihm erwartet. Tilda will unbedingt, dass Pony Törtchen und sie beste Freunde werden und Pony Törtchen dieselben Sachen mag, wie sie. Zusammen über die Wiese galoppieren, knuddeln, Eis essen und Glitzerbilder bewundern. Aber das eigensinnige Pony will nicht herkommandiert werden und schon gar keinen Sattel auf dem Rücken. Eine liebevoll erzählte Geschichte über Freundschaft, Träume und dem Wunsch immer seinen Kopf durchzusetzen, in der Tilda lernen muss, nicht über andere zu entscheiden. Band zwei ist bereits unter dem Titel „Tilda und Pony Törtchen – Eine Nacht im Baumhaus“ erschienen.

Fischer Sauerländer Verlag,
31 Seiten, 15 €

AB
4 JAHREN

40 Jahre Pettersson und Findus

Alle neun Bilderbücher in einem Schuber

Die lustigen Geschichten vom alten, griesgrämigen Pettersson und seinem hüpfigen Kater Findus sind längst Kult! Der quirlige Kater bringt das Leben des alten Schweden ordentlich durcheinander. In den vielen abenteuerlichen Geschichten möchte Findus unbedingt zelten gehen, den misstrauischen Pettersson zum Lachen bringen oder gleich dreimal im Jahr Geburtstag haben, einfach weil es lustiger ist.

Der alte Schwede Pettersson wohnt mit dem stets vergnügten und unternehmungslustigen Kater auf seinem Hof mit Plumpsklo, Tischlerschuppen und Hühnerstall. Am Rande der Illustrationen wohnen die kleinen Mucklas, Wesen, die witzigen Schabernack treiben. Sie stibitzen vom Frühstücksbrett, ziehen Grimassen hinter Büschen, baden in der Regentonne oder spielen Saxophon ins Ohr der Hühner.

40 Jahre ist es her, dass der Autor Sven Nordqvist seinen ersten Band veröffentlicht hat. Das hat der Verlag Oetinger zum Anlass genommen, einen schmucken Schuber mit allen neun Bilderbüchern auf den Markt zu bringen. Ein Schuber, der mit Sicherheit Generationen überdauern wird, denn hat man alle neun Geschichten durch- oder vorgelesen, kann man getrost vorne wieder anfangen und findet jedesmal eine weitere witzige Kleinigkeit in den liebevollen, wimmeligen Illustrationen. Vielleicht schon ein schöner Tipp zu Weihnachten.



 Oetinger Verlag, alle neun Bilderbücher im Schuber, 99 Euro

DIGITAL

Haben Kinder ein Recht auf Mediennutzung?

Wenn Kinder ein Recht auf Information, Partizipation und Meinungsfreiheit haben, kann es nur eine Antwort geben, nämlich: Ja.



Doch aus rechtlicher, pädagogischer und gesellschaftlicher Perspektive fällt die Antwort dann doch komplexer aus. Grundsätzlich gibt es kein explizites, international anerkanntes Kinderrecht auf Mediennutzung. Allerdings wird in der UN-Kinderrechtskonvention, die von fast allen Staaten der Welt unterzeichnet wurde, in Artikel 13 das Recht der Kinder auf freie Meinungsäußerung anerkannt. Dies beinhaltet auch das Recht, Informationen und neue Ideen durch jegliche Medien zu suchen, zu empfangen und weiterzugeben – also auch durch digitale und soziale Medien. Damit ist Mediennutzung ein wichtiger Bestandteil der Meinungsfreiheit und des Informationszugangs für Kinder!

Altersgerechte Medieninhalte

Zudem können Kinder mit Medien ihre Kreativität entfalten, neue Fähigkeiten lernen und ihre kognitiven und sozialen Kompetenzen stärken. Wir wissen alle, dass Kinder dabei kompetent begleitet und angeleitet werden müssen, damit sie die medialen Angebote sinnvoll nutzen. Eltern spielen hier eine entscheidende Rolle. Sie sollten unbedingt auf altersgerechte Medieninhalte achten und die Medienzeit im Einklang mit anderen wichtigen Aktivitäten wie Spielen, Lernen und sozialem Austausch bringen.

Aber es wäre zu einfach, wieder einmal alles nur auf die Eltern abzuschieben. Denn wir als Gesellschaft sind ebenfalls verantwortlich für

das Wohl der Kinder und müssen dafür sorgen, dass Kinder vor ungeeigneten Inhalten geschützt werden. Wir müssen qualitativ hochwertige, bildungsrelevante und unterhaltsame Angebote fördern, nutzen (und sie auch entsprechend bezahlen!). Gleichzeitig müssen Anbieter in die Pflicht genommen werden, um sicherzustellen, dass Kinder nur Zugang zu sicheren und förderlichen Medieninhalten haben.

Kindeswohl

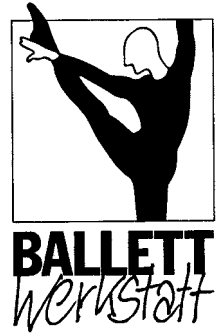
Denn vor dem Recht auf Meinungsfreiheit und Informationszugang steht das Kindeswohl. Und das gilt es bei all der Diskussion im Blick zu behalten. Verstörende Bilder, anti-demokratische Inhalte, Hass-Rede oder Cybermobbing können sich ebenso negativ auf die Entwicklung auswirken wie stundenlanges zocken und scrollen. Dem gilt es vorzubeugen. Denn nur eine ausgewogene, verantwortungsvolle Mediennutzung kann Kindern helfen, in der modernen Welt erfolgreich und sicher zu navigieren und ihre Potentiale voll zu entfalten. Nur so lernen sie, kompetent Informationen zu filtern und ihre Meinung selbstbestimmt und sicher zu vertreten.

Ihre
Ilona Einwohlt

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



Von der
künstlerisch-
tänzerischen
Früherziehung
bis zu einer
professionellen
Ausbildung



Claudia Sauter
Dipl. Bühnentanzpädagogin

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

Lichtbildatelier
Eva Speith
Fotografie Werkstatt

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

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

Foto: LIGHTFIELD STUDIOS, adobe stock

WE ♥ MEDIENKOMPETENZ



- Medienprojekte
- Elternabende
- Workshops
- Online-Seminare



WIR BEGLEITEN KINDER
UND IHRE ELTERN
IN DIGITALEN ZEITEN.

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

SCHWERPUNKTE:

- **Die große Geschenke-Schlacht**
So wird Weihnachten nicht zum Konsum-Fest
- **Frühchen und Neonatologie**
Wenn das Leben früher als erwartet beginnt
- **Mobbing in der Schule**
Was tun, wenn das eigene Kind betroffen ist
- **Was macht eigentlich ...**
... die Familienbildungsstätte
- **Kostenlose Beilage:**
Kühlschrank-Kalender 2025

Redaktionsschluss: 01.11.2024
 Anzeigenschluss: 05.11.2024

www.fratz-magazin.de

**Sie möchten Ihre Anzeige im wertvollen redaktionellen Umfeld des fratz Familienmagazins platzieren?
 Sprechen Sie uns einfach an:**

sandra.russo@fratz-magazin.de

Foto: © fotostock - stock.adobe.com

SPIELETIPP

von Michael Blumöhr

Große kleine Edelsteine

Dem König der Kobolde sind die Edelsteine aus der Krone gefallen. In verschiedenen Farben und Formen und vielen Größen.



In der Tischmitte liegen 81 verdeckte Plättchen. Man erkennt die Form, aber die Größen variieren leicht. Drei Karten werden aufgedeckt, die Kinder suchen gleichzeitig nach den abgebildeten Edelsteinen. Wer die richtige Form und Größe findet, erhält die jeweilige Karte mit Siegpunkten. Wer knapp daneben liegt, bekommt ein Lupenteil. Wer drei Lupenteile sammelt, erhält eine zufällige Karte. Nach sechs Runden gewinnt

das Kind mit den meisten Sternen auf seinen Karten. Formen zu entdecken und Größen zu vergleichen ist die Herausforderung dieses Spiels, und alle Kinder sind mit Eifer dabei.

i Suchspiel von Wolfgang Warsch, Schmidt, 2-4 Personen ab 5 Jahre, etwa 15 Minuten, nominiert zum Kinderspiel des Jahres 2024. Man kann das Spiel in der Ludothek des Spielezentrums in der Rheinstraße 28 in Darmstadt ausprobieren und ausgeliehen werden. www.spielekreis-darmstadt.de

Hier gibt es den Erklärfilm von Schmidt-Spiele



GEWINNSPIEL

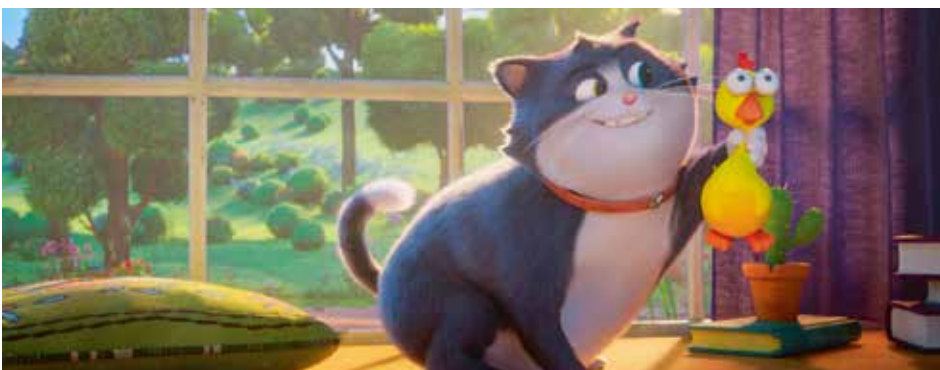
Zwei Spiele zu gewinnen

Wir verlosen zwei Spiele „Große kleine Edelsteine“. Einfach eine Mail mit dem Stichwort „Edelsteine“ bis zum 15.11. an win@fratz-magazin.de schreiben und mit ein wenig Glück gewinnen! Bitte vollständige Adressdaten angeben! Teilnahmeberechtigt sind Leserinnen und Leser aus dem Verteilgebiet des fratz Familienmagazins. *Viel Glück!*

FILM & GEWINNSPIEL

Alles für die Katz'

Kinostart am 10. Oktober



Neun Leben sind nicht genug

Als der verwöhnte und undankbare Kater Beckett sein letztes Katzenleben verliert, erhält er eine göttliche Chance: Um sich zu bessern, bekommt er neun neue Leben gewährt – jedoch in unerwarteter Gestalt.

Beckett ist ein verwöhnter und egoistischer Kater, der die liebevolle Fürsorge seines

Frauchens Rose für selbstverständlich nimmt und einfach das beste aller Katzenleben lebt. Während die Studentin Rose dafür kämpft, die weltweite Bienenpopulation zu retten, verliert Beckett bei einem seiner unbedachten Streiche sein neuntes und letztes Leben. Im Himmel erhält er jedoch eine göttliche Chance: Er bekommt neun weitere Leben gewährt. Doch er wird nicht als Katze zurückkehren! Für ihn beginnt eine Reise durch neun tierisch

aufregende Leben, die ihm ungeahnte Erkenntnisse verschaffen.

i Länge 88 Minuten

Passend zum Kinostart verlosen wir zwei tolle Gewinnpakete mit je **zwei Kinokarten und dem tollen Spiel DOG® Kids** von Schmidt Spiele. Wer hat die besten Karten und schafft es, seine drei Hunde zuerst in ihre Hundehütte zu bringen? Die Kids- Version des Klassikers DOG® macht nicht nur den Jüngsten tierisch viel Spaß! Doch aufgepasst, auch kleine Hunde können richtig laut bellen! Einfach eine Mail mit dem Stichwort „**Katz**“ bis zum **15.11.** an win@fratz-magazin.de schreiben und mit ein wenig Glück gewinnen! Bitte vollständige Adressdaten angeben! **Teilnahmeberechtigt sind Leserinnen und Leser aus dem Verteilgebiet des fratz Familienmagazins.**



FSK 0 Jahre

LEUCHTENDE FIMO-GEISTER

BASTELTIPP

DAFÜR BRAUCHST DU:

- ✓ FIMO EFFECT NACHLEUCHTEND
- ✓ UNTERLAGE
- ✓ MODELLIERHOLZ
- ✓ RUNDHOLZ
- ✓ PERMANENTMARKER SCHWARZ
- ✓ KÜCHENMESSER
- ✓ SCHASCHLIK SPIESS
- ✓ FADEN



SO WIRD ES GEMACHT:

Eine Kugel aus dem Fimo Effect nachleuchtend formen je nach dem wie groß euer Geist werden sollen 2-4 Rippchen und dann mit dem Rundholz eine etwa 3 Millimeter dicke runde Platte ausrollen.

Dann schneidest Du einen viertel Kreis vorsichtig mit dem Küchenmesser heraus (lass Dir zur Not von jemandem helfen). Jetzt nimmst du den übrigen dreiviertel Kreis und fügst ihn zusammen (die Kanten gut mit einem Modellierstab verstreichen) und nun kannst Du deine Geister nach deinem Geschmack modellieren ob mit oder ohne Arme, ganz wie Du möchtest, da ist deiner Kreativität keine Grenzen gesetzt. Jeder Geist wird ein Unikat.

Nun hast Du deine Geister fertig modelliert, mit dem Schaschlik Spieß noch oben ein Löchlein

reinstechen, damit man die Geister später am Faden befestigen kann. Dann müssen sie für etwa 30 Minuten im Backofen bei 110 °C aushärten. Gib Deinen Geistern Zeit zum Auskühlen. Dann kannst Du ihnen noch mit dem Permanentmarker ein Gesicht zeichnen. Nun noch den Faden am Kopf des Geistes befestigen und schon kannst Du deine Geister als Mobile, an die Lampe oder in eine Pflanze hängen.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Nachbasteln.

Euer Farbenkrauth Team



**IM DUNKELN
KÖNNT IHR EURE SELBST GESTALTETEN
GEISTER BEWUNDERN!**

**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

WISSEN MACHT SPASS

Lena beantwortet Kinderfragen und vermittelt damit Wissen auf Social Media.

Mit ihrem TikTok-, Instagram- und YouTube-Kanal „Kinderfragen“ begeistert sie tausende junger Zuschauer und Eltern gleichermaßen.

Die 26-jährige gelernte Journalistin hat es sich zur Aufgabe gemacht, Wissen für Kinder zugänglich und unterhaltsam zu gestalten. Ihre Videos auf "Kinderfragen" sind eine bunte Mischung aus Wissenschaft, Geschichte, Kinderrechten und Alltagswissen, stets präsentiert mit einer guten Portion Humor und Einfühlungsvermögen.

Wir freuen uns sehr, dass wir gemeinsam mit Lena ihre Kinderfragen auch im fratz präsentieren können. Die spannenden Fragen sind kindgerecht beantwortet und eignen sich hervorragend zum Vor- oder Selbstlesen.



HABT IHR FRAGEN?

Ihr habt Fragen, die Ihr gerne von Lena beantwortet haben wollt? Dann schickt sie sehr gerne per Mail an info@fratz-magazin.de mit dem Betreff: Frag Lena.

Wir leiten sie gerne weiter und die spannendsten, interessantesten und/oder lustigsten Fragen veröffentlichen wir gerne mit den dazugehörigen Antworten.

LENAS KANÄLE



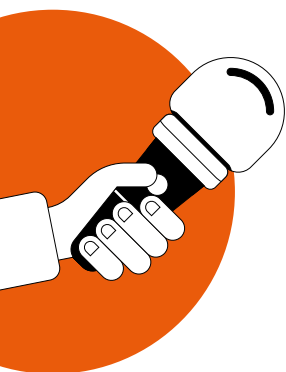
Instagram:
[@lena.kinderfragen](https://www.instagram.com/lena.kinderfragen)



Tik Tok:
[@kinder.fragen](https://www.tiktok.com/@kinder.fragen)



You Tube:
[@kinderfragen](https://www.youtube.com/@kinderfragen)



Bilder: Freepik.com + Lena



WARUM KNISTERT FEUER?

Ihr fragt, ich antworte. Und die Antwort lautet: Das liegt an dem Holz, was verbrennt. Das Feuer selbst macht keine Geräusche.

Das Holz knackt zum einen, wenn es noch etwas feucht ist. Das Wasser im Holz wird durch die Hitze zu Wasserdampf. Dieser Wasserdampf dehnt sich im Holz aus und dabei entsteht dieses knackende Geräusch. Aber auch, wenn das Holz nicht feucht ist, verzieht sich durch die Hitze das Holz und das führt zu den Geräuschen. Ein Knack-Geräusch entsteht außerdem, wenn im Holz Harz enthalten ist und dieses heiß wird. Durch die Verbrennung entstehen wie beim Wasserdampf Gase, die mehr Platz brauchen. Dadurch wird das Holz unter Spannung gesetzt. Und wenn es schließlich bricht, macht es „Knack“. Einige Baumarten knacken mehr als andere. Nadelbäume wie die Lärche zum Beispiel knacken besonders gut.



WARUM WERDEN AN HALLOWEEN KÜRBISSE AUFGESTELLT?

Ihr fragt, ich antworte. Und die Antwort lautet: Um böse Geister fernzuhalten. Tatsächlich kommt das Kürbisschnitzen und aufstellen von einer alten Legende aus Irland. Und zwar die Legende von Jack O'Lantern. Jack war ein Bösewicht und als er starb, verwehrte ihm Gott den Zugang zum Himmel. Doch auch in der Hölle war Jack nicht willkommen, denn als er noch lebte, hinterging er mal den Teufel. Trotzdem hatte der Teufel etwas Mitleid mit ihm und schenkte ihm ein glühendes Stück Kohle, damit er sich wärmen konnte. Diese legte er in eine ausgehöhlte Rübe, die er wiederum als Proviant mitgenommen hatte. Und damit machte er sich auf die Suche nach einem Ort, an dem er bleiben konnte. Die Iren leiteten aus dieser Legende ab, dass ein brennendes Stück Kohle in einer ausgehöhlten Rübe böse Geister fernhalten könne. Als viele Iren dann nach Amerika auswanderten, nahmen sie diesen Brauch mit. Nur gab es in Amerika weniger Rüben und mehr Kürbisse, die sogar noch größer und einfacher auszuhöhlen waren. Und so wurden statt der Rübe irgendwann Kürbisse an Halloween aufgestellt. Denn man sagt ja, dass an Halloween die Toten auferstehen. Und damit will man sie auch heute noch fernhalten.



WIE VIELE BÄUME GIBT ES AUF DER ERDE?

Ihr fragt, ich antworte und die Antwort lautet: Um die drei Billionen. Das haben amerikanische Forscher berechnet. Sie können das gut einschätzen, indem sie sich Satellitenbilder aus dem Weltall und Bestandsaufnahmen von den Wäldern unserer Erde anschauen. Tatsächlich gibt es tausende Menschen auf der ganzen Welt, die die Bäume an bestimmten Orten zählen und offiziell eintragen lassen.

Mithilfe von bestimmten Computerberechnungen können sie dann sagen, wie viele Bäume es in jedem Land und auf der ganzen Welt gibt. Bei uns in Deutschland gibt es übrigens um die 90 Milliarden Bäume.

Ihr denkt euch jetzt vielleicht: Boah das ist echt viel. Ich meine das ist deutlich mehr als es Menschen auf der Welt gibt. Aber tatsächlich ist die Anzahl der Bäume seit Beginn der menschlichen Zivilisation um fast die Hälfte verschwunden. Und das liegt leider an uns Menschen, vor allem wegen der Abholzung.



WARUM WERDEN DIE BLÄTTER IM HERBST BUNT?

Ihr fragt, ich antworte. Und die Antwort lautet: Weil der Baum den grünen Farbstoff in seinen Stamm und die Wurzeln saugt und so die anderen Farben hervorkommen. Denn eigentlich hat ein Blatt immer schon verschiedene Farben. Im Sommer ist aber nur der grüne Farbstoff, das sogenannte Chlorophyll, sichtbar, weil es dann am stärksten ist. Das liegt hauptsächlich an der Sonne. Denn ein Baum braucht Sonne, um zu überleben. Und um diese aufzunehmen, braucht er die grünen Blätter. In denen sind nämlich spezielle Zellen, die sogenannten Chloroplasten, die das Sonnenlicht besonders gut aufnehmen können. Ja und in diesen Chloroplasten befindet sich eben auch der grüne Farbstoff. Im Herbst und Winter scheint dann aber immer weniger die Sonne und dadurch hat der Baum weniger Energie. Im nächsten Frühling braucht er aber wieder mehr Energie und daher zieht er das Chlorophyll in seinen Stamm, um es so lange zu speichern bis die Sonne wieder kommt. Dadurch verschwindet natürlich die grüne Farbe und die anderen Farben kommen stärker hervor.



Mythen rund ums Ansnallen

In Deutschland gilt seit vielen Jahren die Ansnallpflicht – und das aus gutem Grund! Mit einem Klick sind alle Mitfahrenden im Auto schon als neugeborenes Baby gut geschützt unterwegs. Ansnallen ist kinderleicht und sorgt dafür, dass alle gut ankommen. Doch rund ums Ansnallen halten sich hartnäckig einige Mythen.

Ansnallen bitte!

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



Foto: Steve Bauerschmidt

Mythos 1: Kurze Strecken gehen auch ohne Gurt

Sicherheitsgurte müssen während der gesamten Fahrt, also auch bei Stop-and-go-Verkehr oder verkehrsbedingtem Warten, angelegt sein. Sind Kinder oder Jugendliche bis 18 Jahre nicht angesnallt im Auto unterwegs, haftet der Fahrer oder die Fahrerin. Das Verwarnungsgeld beläuft sich auf 30 Euro, wer Kinder ohne jegliche Sicherung befördert, dem droht ein Bußgeld in Höhe von 60 Euro sowie ein Punkt in Flensburg. Für private PKW Nutzer gibt es lediglich Ausnahmen bei Fahrten mit Schrittgeschwindigkeit wie Rückwärtsfahren oder Fahrten auf Parkplätzen.

Mythos 2: Angesnallt ist angesnallt – egal wie.

Wird der Gurt nicht ordentlich angelegt, verliert er seine Schutzwirkung. Er muss also beispielsweise auf die Körpergröße angepasst sein, sodass die Schutzfunktion im Schulter- und Beckenbereich vorliegt. Der Gurt läuft straff anliegend immer über die Schulter, nie unter der Achsel. Ein verdrehter Gurt muss entwirrt werden.

Mythos 3: Mit dicker Kleidung ist Ansnallen sicherer

Optimal liegt der Ansnallgurt straff am Körper. Mit einer Winterjacke hat der Gurt durch die Wattierung Spielraum zum Körper hin, kann verrutschen und schneidet bei abruptem Bremsen tief in den Bauchraum ein. Besser gegen Kälte eine zusätzliche Decke über den Gurt der Kinder legen.

Mythos 4: Wenn das Fahrzeug, z.B. ein Oldtimer oder ein älteres Wohnmobil, keine Gurte hat, braucht man keinen Kindersitz.

Kinder unter drei Jahren dürfen in Fahrzeugen ohne Sicherheitsgurte überhaupt nicht mitgenommen werden. Kinder ab drei Jahren, die kleiner als 1,50 Meter sind, dürfen in älteren Fahrzeugen nur auf den Rücksitzen mitgenommen werden.

Mythos 5: Die Ansnallpflicht gilt nur für Fahrer und Beifahrer

Die Ansnallpflicht gilt auf allen Sitzen mit vorgeschriebenen Sicherheitsgurten. Sind diese im Fahrzeug auch hinten vorhanden, müssen Insassen auch dort angesnallt werden.

Mythos 6: Ab 20 Kilogramm Körpergewicht dürfen Kinder ohne Kindersitz mitfahren

Nicht das Gewicht, sondern Alter oder Größe sind ausschlaggebend. Kinder dürfen ab dem 12. Geburtstag oder wenn sie größer als 1,50 Meter sind ohne Kindersitz im Fahrzeug mitfahren, selbstverständlich trotzdem angesnallt.

Mythos 7: Einen Kindersitz kann ich auf jedem Sitz montieren

Im Auto sind Kinder grundsätzlich auf den Rücksitzen am besten aufgehoben. Ein rückwärtsgerichteter Kindersitz (Babyschale oder Reboarder) darf auf dem Beifahrersitz nur bei deaktiviertem Airbag montiert werden.

Einige Fahrzeughersteller empfehlen den Beifahrersitz wegen möglicher Gefahren durch eine Airbag-Auslösung oder eine falsche Beifahrersitzeinstellung generell nicht für die Kindersicherung. Informationen hierzu finden sich in der Fahrzeugbedienungsanleitung.



Sicher unterwegs mit der ganzen Familie.

ADAC Fahrsicherheits-training.

Informationen unter fahrtraining.de

ADAC Hessen-Thüringen e.V.

ADAC

ADAC Tipp:

Der Markt für Kindersitze ist riesig, der ADAC testet deshalb zweimal im Jahr in einem umfangreichen Test die neuen Modelle. Die Ergebnisse in puncto Sicherheit, Ergonomie, Bedienung und Schadstoffe helfen Eltern bei der Auswahl des richtigen Sitzes. Die Ergebnisse aus dem aktuellen Test sowie der Vorjahre können kostenfrei abgerufen werden unter www.adac.de/kindersitze.



#POLIZEIHESSEN VERKEHRSCOMIC



Autor: B. Romig
Mitwirkende: Helene Romig, Julius Flohr
Herausgeber: E4 - Prävention

Die Teilnahme eines Fahrradfahrers am öffentlichen Straßenverkehr unterliegt besonderen Voraussetzungen und Risiken. Beispielsweise sollte ich in einer Gefahrensituation mit meinem Fahrrad rechtzeitig und sicher bremsen können. Nur kontrolliertes Bremsen kann mich bei einer notwendigen Vollbremsung bestmöglich vor Stürzen über den Lenker schützen. Wer richtig bremst gewinnt! Julius zeigt uns das.



Los geht's...



Und nun?

Rechtzeitig erkannt!
Doch...



...Wie bremse ich: Nicht unüberlegt zuziehen!...



...Schnelles wechselseitiges Betätigen der Bremshebel schützt bei einer Vollbremsung. Julius stürzte nicht und konnte weiter fahren.

§ 65 StVZO: Fahrräder müssen zwei voneinander unabhängige Bremsen haben. Verwende ich ein Fahrrad ohne vorhandene/funktionierende Bremse, begehe ich eine Ordnungswidrigkeit: **15€ Verwarnungsgeld**.
Und: Die Bremswirkung ist nicht ausreichend. Im schlimmsten Fall kann ich nicht rechtzeitig anhalten. Verkehrsunfälle mit lebensgefährlichen Verletzungen können die Folge sein.



FAMILUX RESORTS

„Lass sie ausschlafen! Das haben sie sich verdient.“

Das wissen auch schon die ganz Kleinen: In den **FAMILUX RESORTS**, der ersten und einzigen Premium-Hotelgruppe ausschließlich für Familien mit Kindern, werden Eure Kids von früh bis spät betreut – und auf Euch wartet eine verdiente Auszeit und spürbare Entspannung.



*Bring your kids,
find yourself.*