

# fratz

Jahrgang 21 | Nr. 108 | KOSTENLOS

[www.fratz-magazin.de](http://www.fratz-magazin.de)

Das Familienmagazin  
für Darmstadt und Südhessen

März/April 2025

NACH DEM MILLIONENERFOLG VON  
ELLA UND DER SCHWARZE JAGUAR

# MOON

DER PANDA  
AB 10. APRIL IM KINO

**Get into the Rhythm**  
Dancing Queens und Kings

**Sprechen lernen**  
Die ersten Worte und Late Talker

**Vater werden ist nicht schwer...**  
Papás zwischen Job und Familie

# 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](http://www.klinikum-darmstadt.de/geburtshilfe)



Perinatalzentrum Süd Hessen  
Level 1

Orthopädie  
**Dr. Kathrin Hofer**  
Privatpraxis für Kinder- & Erwachsenen Orthopädie

### Orthopädische Privatpraxis in Darmstadt für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

- **Früherkennung:** Sonographie der Säuglingshüfte
- **Wachstumsbegleitung:** Vorsorgeuntersuchungen im Wachstumsalter, z.B.: Beinachsen, Skoliose, Fußfehlstellungen
- **Behandlung kinderorthopädischer Krankheitsbilder:**  
etwa kindliche Fußdeformitäten, Knieschmerz, Wachstumsschmerz Hüftgelenksbeschwerden, Gangauffälligkeiten, Haltungsschwäche, muskulärer Schiefhals
- **Manuelle Medizin / Chirotherapie**  
Die Handgriffs-Technik zur Diagnostik und Therapie reversibler, schmerzhafter Bewegungsstörungen, spielt eine große Rolle in der wissenschaftlich fundierten, modernen Schmerztherapie.
- **Akupunktur / Ohrakupunktur / Akupressur**
- **Stoßwellentherapie**
- **Hyaluronsäuretherapie**
- **Orthopädischer Hilfsmittel**
- **Taping und Bandagen**
- **Operationen und Zweitmeinung**

Dr. med. Kathrin Hofer  
Oberstraße 33 | 64297 Darmstadt (Eberstadt)  
Telefon: 0157 / 549 710 20  
[www.orthopaedie-hofer.de](http://www.orthopaedie-hofer.de)  
Sprechzeiten nach Vereinbarung



**Froschkönig**

**Praxis für Kieferorthopädie**  
Dr. van der Piepen & Kollegen

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

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Figline-Valdarno-Ring 9 64319 Pfungstadt  
Telefon 06157 80 79 23 Fax 06157 80 79 24  
info@dr-vanderpiepen.de [www.dr-vanderpiepen.de](http://www.dr-vanderpiepen.de)

**P Kostenfreie Parkplätze direkt vor der Praxis!**



## Liebe Leserin, lieber Leser,

vor Ihnen liegt das erste Heft im Jahr 2025.

Und wir haben wieder viele **spannende, interessante und informative Themen** ins Heft gepackt.

Wie bewältigen **Väter** eigentlich den Männer-Spagat zwischen Job und Familie? Wie viel kann Mann vom persönlichen Anspruch im Alltagstrott verwirklichen? Unsere Autorin Anke Breitmaier hat mit Papa Michael gesprochen.

Und wie sieht es bei **Müttern** aus, die nach der Elternzeit wieder in den Beruf starten möchten? Wie ein Wiedereinstieg in den alten oder auch in einen neuen Job gelingt, lesen Sie ab Seite 14. Die Beauftragte für Chancengleichheit bei der Arbeitsagentur in Darmstadt, Carmen Fechter, spricht im Interview über Wege, Beratungsangebote und Hilfen für eine gelungene Rückkehr in die Arbeitswelt.

Dass **Tanzen** für Kinder viel mehr ist, als sich im Takt der Musik zu bewegen, das lesen Sie in unserem Artikel „Get into the Rhythm“ ab Seite 20. Zu Wort kommen hier auch Sinikka Ceconami-Schubert von der Tanzschule Bäumle und Claudia Sauter von der Ballettwerkstatt in Darmstadt.

Über das Wunder der ersten Worte eines Babys bis zu den sogenannten Late Talkern hat unsere Autorin Anke Hélène mit der Logopädin Laura Ellenberger gesprochen, die einigen Eltern vielleicht schon aus Instagram bekannt ist. Dort gibt sie gerne Tipps über das richtige **Sprechen** mit dem Nachwuchs.

Viele spannende Themen, nehmen Sie sich Ihre Zeit zum Lesen.

*Sandra Russo*

Ihre Sandra Russo



**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



**Druck**  
 Göhde Druck + Medien GmbH | Darmstadt  
 Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Zeichnungen sowie für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. 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.

**Mediadaten**  
 www.fratz-magazin.de/Mediadaten  
 Ab 01.12.24 gilt die Preisliste Nr. 21  
 Verbreitungsgebiet: Darmstadt und Südhessen

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



Foto: privat

### Väter zwischen Job und Familie Vater werden ist nicht schwer...

10



Foto: Adobe stock

### Wiedereinstieg nach der Elternzeit Guter Zeitpunkt für ein Comeback

14



Foto: freepik

### Get into the rhythm Tanzen für Kinder

20

Aufgeschnappt .....	4
Väter zwischen Job und Familie .....	10
Weitsicht-Festival .....	13
Wiedereinstieg in den Job .....	14
ADAC Verkehrstipp .....	17
Große Leserumfrage .....	18
Tanzen für Kinder .....	20
Bücher, Spiele, Kino und Digitales .....	24
Farbenkrauth-Basteltipp .....	27
Sprachentwicklung .....	28
Kolumne von Christina Pfister .....	31
Was macht eigentlich die Caritas .....	32
Lena beantwortet Kinderfragen .....	34
Die Polizei Südhessen rät .....	35

[www.fratz-magazin.de](http://www.fratz-magazin.de)

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

Ratlos? Das **Eltern-Stress-Telefon** kann Sie unterstützen:

**0 61 51 - 360 41 50**

dienstags 10.00 – 12.00 Uhr, donnerstags 14.00 – 16.00 Uhr

Jedes Gespräch wird vertraulich behandelt!



**Der Kinderschutzbund**  
 Bezirksverband  
 Darmstadt

**Deutscher Kinderschutzbund**  
 BV Darmstadt e.V.  
 Holzhofallee 15, 64295 Darmstadt  
[www.kinderschutzbund-darmstadt.de](http://www.kinderschutzbund-darmstadt.de)

## Orthopädische Kompetenz schon für die Kleinsten

Die Privatpraxis von Dr. Kathrin Hofer setzt Maßstäbe für Kinder, Jugendliche und Erwachsene



Mit all ihrer Erfahrung und medizinischen Kompetenz, mit ihrer Empathie und Zugewandtheit ist die Orthopädin Dr. Kathrin Hofer mit ihrer Privatpraxis in der Eberstädter Oberstraße für Kinder, Jugendliche und Erwachsene eine kompetente Ansprechpartnerin.

Seit zwanzig Jahren ist Dr. Kathrin Hofer in der Orthopädie und Unfallchirurgie tätig, sammelte rund zehn Jahre davon wichtige Erfahrungen in der Kinderorthopädie. Und die frühere Leistungssportlerin weiß auch aus der Praxis, wovon sie spricht. Zunächst absolvierte sie eine Physiotherapieausbildung und studierte in Heidelberg und Mannheim Humanmedizin. Ihre Facharzt Ausbildung für Orthopädie und Unfallchirurgie führte sie auch nach Berlin an ein renommiertes Lehrkrankenhaus der Charité.

Jetzt geht die erfahrene Medizinerin neue Wege: „Um den Anliegen meiner Patientinnen und Patienten und meinen klaren Vorstellungen von individueller medizinischer Versorgung gerecht zu werden, habe ich mich entschieden, künftig rein privatärztlich tätig zu sein (auch gesetzlich Versicherte finden als Selbstzahler und Zusatzversicherte Rat und Hilfe bei der Medizinerin).

### Info:

Privatpraxis für Kinder- und Erwachsenen Orthopädie  
Dr. med. Kathrin Hofer  
Oberstraße 33 | 64297 Darmstadt (Eberstadt)  
Sprechzeiten nach Vereinbarung  
Telefon: 0157 54971020 | praxis@orthopaedie-hofer.de



## Digitaler Familientalk

Der Familientalk behandelt jeden Monat wechselnde Medienthemen – wie Smartphonennutzung, Fake News, Cybermobbing, Gaming, soziale Medien und Co.



(Fast) jeden Donnerstag um 19 Uhr beantworten Fachfrauen und -männer online via Zoom Fragen zum Thema Mediennutzung in Familien.

Mit der medienpädagogischen Veranstaltungsreihe „Digitaler Familientalk“ sollen Eltern dabei unterstützt werden, die Mediennutzung ihrer Kinder zu überblicken, Risiken im Netz frühzeitig zu erkennen und ihren Kindern im Umgang mit den digitalen Medien kompetent zur Seite zu stehen. Die Dauer ist auf eineinhalb Stunden festgelegt. Der digitale Familientalk startet mit einem kleinen Clip. Nach einer kurzen Anmoderation und Begrüßung werden die Projektpartner vorgestellt. Im Anschluss wird zum jeweiligen Hauptthema des Abends übergeleitet und es gibt einen Fachinput durch den Referenten. Anschließend haben Eltern die Möglichkeit, Fragen zu stellen, sich auszutauschen und zu diskutieren.

### Folgende Themen stehen auf dem Programm:

- 5.3.: Respektvoll und fair: Zero Discrimination in & mit Medien Blickwechsel e.V.
- 13.3.: Aktuelle digitale Trends und Phänomene – Was Heranwachsenden gerade im Netz begegnet | MuK Hessen
- 20.3.: TikTok und Extremismus: Was Eltern wissen sollten – Problematische Inhalte erkennen und Kinder schützen  
In Zusammenarbeit mit der Hessischen Landeszentrale für politische Bildung | MuK Hessen
- Di., 25.3.: „Kinder sicher im Netz – Erste Schritte gut begleiten“. Beliebte Kinderangebote, empfehlenswerte Webseiten, Nutzungszeiten und Kinderschutzfilter | Blickwechsel e.V.
- Mi., 26.3.: Mach aus, wenn's zu viel wird! Umgang mit exzessiver Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen | Blickwechsel e.V.
- Do., 24.4.: Ist das wirklich wahr? – Wie kann man junge Mediennutzende unterstützen, Fake News zu erkennen? | MuK Hessen
- Mi., 30.4.: Prinzen und Heldinnen – Level up! Geschlechterrollen in und um Games. Wie Heranwachsende mit Geschlechtervorgaben in Spielwelten umgehen. Blickwechsel e.V.



\* Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Über den Link kann man direkt an dem Online-Angebot teilnehmen: <https://eu02web.zoom-x.de/j/66288708418>

**Individuelles Lerncoaching für mehr Erfolg in der Schule!**

- Hausaufgabenstress reduzieren
- Prüfungängste 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!**

## Sabine-Ball-Schule

Christliche Privatschule

Kleine Klassen ☺ Familiäre Atmosphäre ☺ Offene Ganztagsangebote

Grundschule, Realschule, Gymnasium G9  
- staatlich anerkannt -

Hilpertstraße 26  
64295 Darmstadt  
Tel.: 06151-629280  
[www.sabine-ball-schule.de](http://www.sabine-ball-schule.de)

## NEUER KREISSAAL IM ALICE-HOSPITAL ERÖFFNET

### Emma und Nora

Von den warmen Orange- und Rottönen, der Fototapeten mit floralen Motiven, dem Fußboden in dunklem und hellem Holzdekor haben Emma und Nora wahrscheinlich nichts mitbekommen. Sie waren am 16. Januar um 8.17 Uhr und 9.58 Uhr die ersten Babys, die im neuen Kreißsaal am Alice-Hospital geboren wurden.



Der neue Kreißsaal wurde so geplant, dass er modernste medizinische Ausstattung mit einer wohltuenden Atmosphäre verbindet. So können Geburten unter bestmöglichen Bedingungen verlaufen. Ausgestattet mit vier modernen Kreißsälen, zwei geräumigen Vor-Wehen-Zimmern, einem Familienzimmer und einer Notfalleinheit entspricht er damit neusten Qualitätsanforderungen.

1263 Neugeborene erblickten im letzten Jahr am Alice-Hospital das Licht der Welt. Als perinataler Schwerpunkt betreuen und entbinden derzeit 17 erfahrene Beleghebammen und sechs gynäkologische Fachärzte schwangere Frauen. Ergänzt durch Kinderkrankenschwestern der Wochenstation, Anästhesisten sowie Kinderärzten der angeschlossenen Darmstädter Kinderkliniken. Folgende Angebote bietet das Alice-Hospital werdende Eltern an: Kreißsaal-Führungen jeden 4. Montag im Monat, Infoabend jeden 3. Montag im Monat, Schwangerensprechstunde jeden 2. Mittwoch. Bitte um Terminbuchung via Homepage.



\* Alice-Hospital | Dieburger Straße 31 | Darmstadt

## SCHAUSPIEL AB 12 JAHRE

### Moby Dick

Die Geschichte erzählt von Ismael, einem jungen Mann, der der Eintönigkeit und Enge an Land entfliehen will und sein Glück auf dem Meer sucht.



Mit dem Walfangschiff Pequod sticht er in See, ohne zu ahnen, dass der Kapitän der Reise sein Schiff auf einen mörderischen Rachefeldzug schicken wird. Er will den Wal zu töten, der ihm einst sein Bein genommen hat. Und so startet Ismael an unter Ahabs Befehl zu einer Reise, die ihn ums Kap der guten Hoffnung und ums Kapp Horn führen wird und bis in die Flammen der Verdammnis.

\* Theater Mollerhaus, Darmstadt, Spieldauer etwa 75 Minuten, So., 30.3., 18 Uhr, Mo., 31.3., 9 Uhr + 11 Uhr



## KOMISCHE OPER AB 12 JAHREN

### Aschenputtel

Eine Welt, in der alles sich zum Guten wendet? In der Vergebung und Großzügigkeit über Geiz und Bosheit triumphieren? Wer wünscht sich das nicht.

In Rossinis Opera buffa (komische oder lustige Oper) wird dieser Traum Wirklichkeit. Titelheldin Angelina hat unter der Arroganz und Missgunst ihrer Stieffamilie kein leichtes Leben. Doch ihre Verwandlung vom Aschenputtel in eine geheimnisvolle Schöne kann auch ihr Stiefvater, der verarmte Adelige Don Magnifico, nicht verhindern: Auf dem Ball des Prinzen bezaubert Angelina alle Anwesenden. Aber nicht nur die Verkleidung Aschenputtels stiftet Verwirrung – auch der Prinz selbst gibt sich als Diener aus und sorgt für allerhand komische Verwechslungen.



In Rossinis Aschenputtel verwandelt sich das zauberhafte Märchen vom Aschenputtel in eine spritzige Gesellschaftssatire voll musikalischem Witz, Eleganz und Lebensfreude, die vom Glauben an das Gute im Menschen erzählt.

\* Staatstheater Darmstadt, Tickets zwischen 12,50 und 66 Euro



**RAMBA ZAMBA**  
Die Kinder-Partylocation

**DEIN INDOORSPIELPLATZ**  
NUR FÜR DICH

Für: Kindergeburtstage,  
Taufe, runde Geburtstage,  
Einschulung, Familienfeiern etc.

Mehr Infos, Preise &  
virtueller Rundgang:

www.rambazambaparty.de

Promenadenstraße 8, 64625 Bensheim





Dr. Cornelia Christians

Fachzahnärztin für Kieferorthopädie

Zahnregulierung für Kinder u. Erwachsene

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

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







## Künstlerisches Gestalten für Kids

Die Kunstwerkstatt Darmstadt ist ein Ort für Kinder und Jugendliche, die ihre kreativen Fähigkeiten entfalten möchten.



Mit Freude am künstlerischen Gestalten unterstützen wir die jungen Kreativen mit Rat und Tat, vermitteln künstlerische Techniken und geben Einblick in die Welt der Kunst. Ideen zu entwickeln und lebendig werden zu lassen ist ein wunderbarer Prozess, den wir anregen, begleiten und unterstützen. Es gibt Kinderkurse (ab 7 Jahre) sowie Kurse für Jugendliche und Erwachsene.

\* Weitere Infos unter [www.kunstwerkstatt-darmstadt.de](http://www.kunstwerkstatt-darmstadt.de)

## DER KUNTERBUNTE KRONE-KIDS-KARNEVAL

### Kreppel & Kamelle

Am Fastnachtssonntag übernehmen auf Darmstadts ältester Tanzfläche die Kids das Kommando – zusammen mit Kai & Flo plus DJ Wanja.



Das Trio infernale der Darmstädter Nachwuchs-Partypeople-Bespaßung weiß, was rockt und bockt: die ultra beste Kinder-Mitmach-Disco, die kleinste Karaoke-Maschine der Welt, Flos Zaubershow, Limbo-Tanz, Schwarzlicht-Action, „die fliegende Diskokugel“, Kostümschau (die kreativste Verkleidung gewinnt!), „Helau!“, „Äla!“, ohne Ende Luftballons ... und vieles mehr. Gefeierte wird übrigens komplett waffenfrei.

\* Einlass ist um 14 Uhr, los geht's ab 14.30 Uhr. Eintritt 5 Euro pro Person, für Kinder- und Jugendeinrichtungen gibt's ne 10er-Gruppenkarte für 30 Euro (Kartenreservierungen per Mail an [cem@tevetoglu.de](mailto:cem@tevetoglu.de) schicken).



**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](mailto:darmstadt@profamilia.de)



## Mafia! Pizza! Spaß! „Ein Fall für Mr. Mint“

Das Theater Lampenfieber aus Groß-Zimmern präsentiert eine Krimikomödie von und für Kids und Teens ab 8 Jahren.

Die Detektivgeschichte entführt das Publikum in die 1930er Jahre nach Chicago. Die Stadt ist fest im Griff der Mafia. Täglich gibt es neue Schlagzeilen über kleine und große Verbrechen – eine gute Zeit also für Detektive. Mr. Mint alias Amy Wilson hat gerade ihr neues Detektivbüro eröffnet. Getarnt als Mann erhält sie direkt ihren ersten Auftrag. Der Chef der Kaugummi-Fabrik wurde ermordet. Und die Witwe Lady Nancy Waterfort möchte den Mord aufklären lassen. Es könnte alles so einfach sein. Wäre da nicht der Mafia-Boss: Toni, der „Pizza-Bäcker“...



Die 16 Darstellenden aus Groß-Zimmern und Dieburg sind zwischen acht und 14 Jahren. Autorin und Regisseurin des Stücks ist Diana Schmitt.

\* Zu sehen gibt es das Stück am 15. und 16.03.2025 in der Gutenberghalle, Dieburg, sowie am 29. und 30.03.2025 in der ASS Turnhalle, Groß-Zimmern. Showbeginn ist samstags um 18 Uhr, sonntags um 14 Uhr, Einlass jeweils eine Stunde vorher. Infos und Tickets im Vorverkauf für 10 € gibt es unter [www.theaterlampenfieber.de](http://www.theaterlampenfieber.de). An der Abendkasse kostet der Eintritt 12 €



FAMILIENBAN.DE

GEWINNSPIELE + NEWS

jeden Monat neu auf [www.familienban.de](http://www.familienban.de)

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](mailto:info@purzelburg.de) · [www.purzelburg.de](http://www.purzelburg.de)

## Geburtenzahlen im Klinikum

Insgesamt sind im vergangenen Jahr bei 2.600 Geburten 2.669 Kinder in der Geburtsklinik des Klinikums Darmstadt geboren worden - darunter waren 60 Zwillingsgeburten. Der Anteil der Jungs war wieder einmal höher: 1.372 Jungen und 1.297 Mädchen listet das Geburtenbuch für 2024 auf.

Das Team um Sonja Pilz, Sektionsleiterin Geburten, und PD Dr. Sven Ackermann, Direktor der Frauenklinik, sieht sich auch für die Zukunft gut aufgestellt: Neben dem Aspekt der Sicherheit, zieht der Hebammengeleitete Kreißsaal viele Gebärende aus Südhessen an. Hier herrscht Geburtshausatmosphäre: Die Frauen verzichten auf wehenfördernde Medikamente. Zudem gibt es keine Mitbetreuung durch eine Ärztin oder einen Arzt. Ziel ist hier die Förderung des natürlichen Geburtsablaufs – ohne Interventionen. Sollten doch Komplikationen auftreten, kann aber jederzeit auf alles zurückgegriffen werden, was ein Level-1-Haus mit Perinatalzentrum an Sicherheiten bietet.



Foto: Klinikum Darmstadt

### Schwangeren Info-Abend

An jedem ersten Dienstag im Monat (18 Uhr) bietet PD Dr. Sven Ackermann, Direktor der Frauenklinik, einen digitalen Online-Informationsabend für Interessierte an.

Zusätzlich dazu wird es an jedem dritten Dienstag im Monat, wieder einen Info-Abend in Präsenz geben, den die Sektionsleiterin der Geburtshilfe, Sonja Pilz, gemeinsam mit der leitenden Hebamme, Dagmar Erdmann, anbietet. Beginn ist ebenfalls um 18 Uhr und Veranstaltungsort ist der Vortragsraum Grafenstraße in Darmstadt. Neben Informationen rund um die Geburt ist auch hier genügend Zeit für Fragen. Wichtiger Hinweis: Eine Besichtigung des Kreißsaals ist nicht möglich, damit Frauen ungestört entbinden können. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

\* Grafenstraße 9, Darmstadt, mehr Info unter [www.klinikum-darmstadt.de](http://www.klinikum-darmstadt.de).

## Eberstadt Pony

Das Ferienprogramm vom „Eberstadt Pony“ mit Katharina Weilguny und „Bewegtes bewegend machen“ mit Caroline Sophie Schubert, bietet Kindern ab sechs Jahren ein ganz besonderes Abenteuer in der Natur. Unter dem Motto „Spaß, Bewegung und Natur erleben“ erwartet die Teilnehmenden eine abwechslungsreiche Zeit voller tierischer Begegnungen, kreativer Aktivitäten und spielerischem Lernen.



Das Herzstück des Programms sind die gemeinsamen Wanderungen durch die idyllische Natur rund um Eberstadt. Dabei begleiten zeitweise das treue Pony Nilo und eine kleine Schafherde die Gruppe. Die Kinder können nicht nur die Tiere hautnah erleben, sondern auch spannende Naturpfade entdecken und an den Schafweiden Halt machen.

### Zirkuskunst auf dem Wanderweg

Die Kinder dürfen sich als kleine Zirkuskünstler versuchen! Unter Anleitung lernen sie einfache Kunststücke und Tricks, die sie während der Wanderungen üben können. Am Ende des Programms gibt es eine große Präsentation, bei der die Kinder ihre neu erlernten Zirkusfähigkeiten stolz vorführen.

### Termine und Anmeldung

- Osterferien: 14.04. bis 17.04.2025
- Sommer-Wochenenden: 04.07. bis 06.07.2025 und 11.07. bis 13.07.2025
- Herbstferien: 13.10. bis 16.10.2025

Zeiten: 9 - 15 Uhr | ab 6 Jahren | Kosten 140 Euro / 160 Euro



\* Anmeldung unter [eberstadtpony@gmail.com](mailto:eberstadtpony@gmail.com). Frühzeitige Anmeldung wird empfohlen, da die Plätze begrenzt sind.





# GEBURTSHILFE

[www.die-geburtsklinik.de](http://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

IKK SÜDWEST – NICHT NUR EIN BAUCHGEFÜHL

## Umfrage: Was sind die größten Bedenken bei der Familienplanung?

### 70 % der befragten Hessen sorgen sich um die Finanzen!

Der Wunsch nach einer eigenen Familie gehört zu den größten Lebensentscheidungen, ist aber oft mit Ängsten verbunden. Eine Umfrage der IKK Südwest in Hessen zeigt: 70 % der Befragten sorgen sich um finanzielle Absicherung, 45 % um gesundheitliche Aspekte. IKK Südwest Psychologin Karin Benz erklärt, wie man mit diesen Herausforderungen umgehen kann und warum gezielte Unterstützung entscheidend ist.

#### Warum Ängste bei der Familienplanung normal sind

„Ängste und Sorgen sind völlig normal – schließlich geht um eine große Verantwortung“, sagt Karin Benz. Besonders die Frage, ob man sich eine Familie finanziell leisten kann, beschäftigt viele Paare. „Natürlich kann eine Planung nicht immer perfekt umgesetzt werden, sie kann aber Sicherheit und Orientierung vermitteln und dadurch helfen, sich auf den neuen Lebensabschnitt vorzubereiten. Wenn man die entsprechenden Voraussetzungen schafft, damit ein Kind „gut ankommt“ und dabei auch Kompromisse eingeht, sollte der Vorfreude möglichst wenig im Wege stehen.“

Gesundheitliche Aspekte spielen ebenfalls eine zentrale Rolle. 45 % der Befragten sorgen sich um das Wohl ihrer Familie und wie sie selbst gesund bleiben können. „Wir können viel für unsere Gesundheit tun. Ein gesunder Lebensstil und die Wahrnehmung der kostenlosen Vorsorgeuntersuchungen helfen, Risiken früh zu erkennen und gegenzusteuern“.



#### Gesundheitliche Sorgen ernst nehmen und Beratung nutzen

57 % nennen Komplikationen während der Schwangerschaft und Geburt als Sorge. Noch gravierender empfinden 61 % der Befragten die Angst vor einer schweren Erkrankung oder Behinderung des Kindes. Auch die Befürchtung hoher Kosten im Gesundheitsbereich beschäftigt 47 %. „Das sind nachvollziehbare Ängste, denen man mit der Mutterschaftsvorsorge gut begegnen kann. Gespräche mit Experten wie Ärzten und Krankenkassen, aber auch Erfahrungen aus Familie und Freundeskreis können helfen, das ‚Gefühl guter Hoffnung‘ zu bewahren und zuversichtlich mit der Ankunft des Nachwuchses umzugehen.“

#### We are Family – 120 € Gesundheitsbonus pro Familienmitglied und 3.000 € Extra-Leistungen für die Familie



Als IKK Südwest Mitglied könnt Ihr Euch ganz einfach unbeschwert und sicher fühlen, von mehr als 3.000 € an Extra-Leistungen speziell für Familien profitieren und Euch zudem je Familienmitglied bis zu 120 € Bonus pro Jahr sichern. **Alle Infos zu den Extra-Leistungen für Familien finden Sie unter:** [www.ikk-family.de](http://www.ikk-family.de)



# 100 Fragen an meinen Kleiderschrank

Teil 29



Anziehen - Jeden Tag aufs Neue



## Mama-Modemetamorphose im Kleiderschrank

Olivia musste sich für ihre Bewerbungsgespräche neue, lässigere Büroklamotten zulegen. Der Stil in den Büros hat sich doch verändert. Zum Glück hat sie einen Job gefunden, der viel näher an Zuhause ist und zudem kann sie an zwei Tagen Homeoffice machen.

Clara freut sich über ihren Shoppingausflug nach den zwei Schwangerschaften und gefühlt vier Jahren im gleichen Look – sie hat sehr große Lust auf ein neues Outfit. Erstmals nur zwei neue Hosen aber acht neue, unterschiedliche Oberteile: fröhlich, gemustert, neue Farben und auch eine schwarze Strickjacke ist dabei, das geht ja immer.

Helena hat nach der gelungenen Eingewöhnung ihrer Tochter in der Krippe endlich neue Ordnung im Ankleidezimmer geschaffen. Sie liebt shoppen, besonders im Urlaub und kann



zu jedem Stück eine Geschichte erzählen. Zum Glück passt und gefällt ihr fast alles noch nach den Schwangerschaften. Nur die Highheels, die passen gerade nicht ins Konzept.

Maya kommt gerade mit gefühlt einer Hose und drei Oberteilen aus, 20 Kilo mehr und dauerhaft Kompressionsstrümpfe tragen nervt sie – früher war alles so einfach. Deshalb hat sie sich neulich ein paar neue Outfits für ihre Arbeit in der Schule und etwas Glamouröses für ihren Auftritt als Sängerin in der Band gekauft.

Egal, wie das „neue – alte“ Leben nach der Elternzeit aussieht, ob zurück im alten Job oder auf zu neuen beruflichen Ufern, das neue Outfit gehört dazu! Warum nicht mal etwas frisches Farbiges wagen oder sich zu einem klassischen Kostüm bekennen. Wichtig ist, dass die Trägerin sich in ihrer Kleidung wohlfühlt, dann klappt das mit dem Comeback im Berufsleben fast von alleine.

\* Kerstin Zimmer | Farb- & Stilberatung  
[www.kleideglaeck.de](http://www.kleideglaeck.de)  
Tel.: 06151 9678835



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



Sa., 3. Mai | 15 Uhr | Theater für alle ab 4 Jahren

**Science on stage: Konrad Stöckel -  
Wenn's stinkt und kracht ist's**

**Wissenschaft**

Konrad Stöckel, der quirlige Wissenschafts-Comedian mit der Albert Einstein Frisur, begeistert auf der Bühne mit einem krachenden Feuerwerk ver-rückter Live-Experimenten die ganze Familie! Mit verblüffenden Effekten zum Lernen und Lachen und stets mit vollem Körpereinsatz.



Foto: Jens Rüssmann

Sein Thema diesmal: Unsere Umwelt. Also alles, was mit uns und der Welt um uns herum zu tun hat! Die spannendsten Fragen des Abends: Was hat Kohlendioxid mit der Erderwärmung zu tun? Kann man mit vier Personen eine superstabile Brücke bauen? Mit Hochdruck ergründet er zudem Tiefdruckgebiete und verrät uns, was Alkohol mit dem Wetter zu tun hat.



Saal bestuhlt, Einlass 14 Uhr, Tickets ab 23,90 €.

Tickethotline: 0 61 51 / 78 06-999 | [www.centralstation-darmstadt.de](http://www.centralstation-darmstadt.de)

3 x 2  
Tickets  
zu gewinnen!

Einfach eine Mail mit dem Stichwort „Konrad“ bis zum 22.4.25 an [win@fratz-magazin.de](mailto:win@fratz-magazin.de) verschicken und mit ein bisschen Glück die Kinder mit der Wissenschaftsshow überraschen. Bitte vollständigen Namen und Kontaktdaten angeben. Teilnahmeberechtigt sind Leserinnen und Leser aus unserem Verteilgebiet Südhessen. Absender mit Telefonnummer nicht vergessen! (Rechtsweg & Barauszahlung ausgeschlossen.)

**ELTERN-WORKSHOP:**



**Gelassene Eltern - gelassene Schüler**

Für Eltern, die sich manchmal hilflos fühlen, wenn es um die Hausaufgaben, den Prüfungsstress oder die Lernmotivation ihrer Kinder geht, bietet Doreen Meyer von „Alltagsreise“ einen Workshop an.



Vermittelt werden

- praxiserprobte Strategien aus dem Lerncoaching, die sofort umsetzbar sind.
- einfache Entspannungstechniken, die dem Kind innere Ruhe schenken
- ätherische Öle, die den Stress zu reduzieren und die Konzentration fördern



Der Workshop ist nicht nur eine Anleitung für Eltern und Kinder – er ist auch ein Geschenk an Vater und Mutter selbst. Denn entspannte Eltern sind der Schlüssel zu entspannten Kindern.

\* Mehr Infos und Anmeldung unter [www.alltagsreise.de](http://www.alltagsreise.de), Teilnahmegebühr 79 Euro

# Papas zwischen Familie und Job

Vater werden ist nicht schwer.  
Vater sein dagegen sehr!

Foto: adobe\_stock\_Johnstocker

Versorger und Beschützer, Spielkamerad und Schmusebär, Handwerker und Haushaltshilfe – von Vätern wird heute ganz schön viel erwartet. Das ist auch gut so! Die Rollen von Müttern und Vätern haben sich glücklicherweise verändert, Gleichberechtigung ist selbstverständlich, nicht nur bei der Aufgabenverteilung innerhalb der Familie. Viele Väter haben auch ein neues Selbstverständnis. Sie möchten nicht einfach nur „dabei sein“, sondern wirklich am Alltag ihrer Kinder teilhaben, viel Zeit mit ihnen verbringen und emotional präsent sein. Trotzdem bleibt der Spagat zwischen Job und Familie eine ziemliche Herausforderung.

## Ein Beitrag von Anke Breitmaier

*Die Väter von heute erziehen und betreuen ihre Kinder tatsächlich mehr, als sie es von ihren eigenen Vätern kennen. Längst ist ja auch klar, dass eine enge Beziehung zum Vater immens wichtig ist für die Entwicklung von Kindern.*

Außerdem wollen Papas nicht wie ihre Vorfäter nur als Familienernährer in Erscheinung treten. Sie nehmen in den letzten Jahrzehnten zunehmend eine aktive Rolle ein, damit ist auch das Vatersein an sich gesellschaftlich aufgewertet worden. So bezeichnet beispielsweise die Internationale Arbeitsorganisation (ILO) aktive Vaterschaft auch als eine der wichtigsten gesellschaftlichen Veränderungen des 21. Jahrhunderts.

## Im echten Familienleben sieht das manchmal etwas anders aus

Trotzdem ist es doch immer noch so, dass Frauen den Hauptteil der unbezahlten Arbeit stemmen: 2019 verbrachten Mütter in Paarfamilien im Wochendurchschnitt immer noch mehr als doppelt so viel Zeit (+108 %) mit

Kinderbetreuung und Haushaltstätigkeiten wie die Väter. 2022 verwendeten Mamas im Durchschnitt zwei Stunden und 18 Minuten täglich für die Kinderbetreuung, und damit eine knappe Stunde mehr als Väter, die auf eine Stunde und 19 Minuten kamen.

Und auch wenn heute immer mehr Männer in Elternzeit gehen, also eine unbezahlte Jobpause machen und dafür als Ausgleich Elterngeld vom Staat beantragen, liegt der Anteil der Väter deutlich hinter dem der Mütter. Beispielsweise waren 2023 knapp ein Viertel aller Mütter, deren jüngstes Kind unter 6 Jahren ist, in Elternzeit, bei den Vätern waren es nur 1,8 %. Und noch immer bleiben wesentlich mehr Mütter zuhause und arbeiten wenn überhaupt nur in Teilzeit.

Auch wenn Väter sich also heute mehr einbringen bei der Erziehung und Betreuung ihrer Kinder, wird es offensichtlich nicht einfacher. Denn nach wie vor stehen Eltern vor der Herausforderung, die Jobanforderungen und die Familienaufgaben irgendwie zu vereinbaren.



# Ein Kind zwei Selbstständige viele Aufgaben

Michael aus Darmstadt ist einer der Väter, die Job und Familie als gleichwertig betrachten und viel dafür ausbalancieren müssen. Der 44-Jährige und seine Frau sind beide selbstständig, er arbeitet seit 2022 in der Baubranche, sie ist Physiotherapeutin.

Gemeinsam versuchen sie seit der Geburt ihrer Tochter 2020, die Kinderbetreuung gleichberechtigt aufzuteilen. Bei zwei selbstständig Berufstätigen sei das eine Herausforderung, meint Michael. Denn feste Arbeitszeiten gebe es ebenso wenig wie freie Tage wegen eines kranken Kindes. „Spannungen gibt es dann auch mal, manchmal ist das schon Diskussionssthema, dass ich öfter zuhause sein sollte.“

## Machbar, aber herausfordernd

Emmi ist jetzt vier Jahre alt, seit letztem Jahr geht sie in die Kita, davor war sie bei einem Tagesvater. „Dann haben meine Frau und ich als Scheidungskinder das Glück, dass wir sogar drei Großelternpaare haben, die in der Nähe wohnen und sich gerne um Emmi kümmern, auch wenn es eng wird.“ Und das wird es dann doch mal, wenn etwas nicht ganz nach Plan läuft, oder Emmi einen unrunder Tag hat. „Meine Frau und ich kommunizieren viel über den Tag, sprechen uns genau ab. Wenn was mit Emmi ist, dann versuche ich immer, da zu sein.“



Michael und Emmi vor drei Jahren

Foto: privat

Elternwerden bedeute, dass die nächsten 20 Jahre eingeschränkt seien, was die eigene Verwirklichung betrifft, findet Michael. „Ich wollte das bewusst so. Die ersten Jahre im Leben eines Kindes sind prägend, mir war und ist es wichtig, für Emmi präsent zu sein und so viel Zeit wie möglich mit ihr zu verbringen, auch im Alltag.“ Aber manchmal komme er schon an Machbarkeitsgrenzen. Denn in seinem Job arbeitet er projektbasiert, Sechs-Tage-Wochen lassen sich da kaum vermeiden. „Ich muss dann von morgens bis abends Präsenz zeigen, bin viel unterwegs und insgesamt nicht so flexibel wie meine Frau als Physiotherapeutin, die Termine besser planen und auch mal verlegen kann.“

## Fünf Vätertypen

Im Väterreport 2023 des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) wurden fünf Vätertypen identifiziert. Mit einem Augenzwinkern gefragt: Welchen hätten Sie gerne oder welcher sind Sie?



### Der überzeugte Engagierte

Diese Väter sind besonders von einer gleichmäßigen Aufgabenteilung überzeugt und engagieren sich entsprechend auch in der Kinderbetreuung.

### Der urbane Mitgestalter

Diese Väter sind jung, urban und partnerschaftlich eingestellt. Sie leben auch überwiegend eine partnerschaftliche Vereinbarkeit und übernehmen bei der Kinderbetreuung auch mal mehr als die Partnerin.



### Der zufriedene Pragmatiker

Diese Väter haben keine eindeutige Haltung zur partnerschaftlichen Aufgabenteilung, leben diese jedoch häufig. Sie teilen sich vergleichsweise oft die Kinderbetreuung mindestens zur Hälfte.

### Der etablierte Konventionelle

Diese beruflich und ökonomisch etablierten Väter sind tendenziell eher konservativ eingestellt und leben dies auch. Sie übernehmen daher auch wenig Kinderbetreuung.



### Der überzeugte Rollenbewahrer

Diese Väter wollen und leben das Familienernährer-Modell. Sie übernehmen wenig Kinderbetreuung und wollen mehrheitlich auch nicht mehr machen.

\* Quelle: <https://www.bmfsfj.de/resource/blob/230374/1167ddb2a80375a-9ae2a2c9c4bba92c9/vaeterreport-2023-data.pdf>

Illustrationen: Freepik

## Viel bewusste Zeit fürs Kind, trotz 50-Stunden-Wochen

Auf 60 Arbeitsstunden in der Woche bringe er es im Durchschnitt, erzählt der gelernte Immobilienkaufmann, der einige Semester Psychologie in Berlin studiert hat. „Nach Abschluss des Studiums wollte ich mit einer zusätzlichen Ausbildung psychologischer Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut werden“, erzählt er. „Um mein Studium zu finanzieren, habe ich als Sachbearbeiter bei einer Hausverwaltung und später als Juniorprojektleiter bei einem Malerunternehmen angefangen, daraus hat sich meine berufliche Selbstständigkeit ergeben.“ Und die läuft erfolgreich – mit Konsequenzen fürs Familienleben: „Ich gehe oft um 6:30 morgens aus dem Haus und komme spät, also nach 19 Uhr nach Hause“, erzählt er. Montags, dienstags und mittwochs versuche er, abends zeitig da zu sein, damit er Emmi ins Bett bringen und seine Frau Yogakurse geben oder ihren Tanzkurs machen könne.

„Samstags arbeite ich regelmäßig und es ist eher die Ausnahme, dass ich an dem Tag mal nicht unterwegs bin.“ Mit Nachdruck würde seine Frau aber an ihn appellieren, dass er mindestens einen Samstag im Monat zu Hause ist. „Das versuche ich, hinzubekommen. Aber der Sonntag ist uns heilig als Familientag.“ Dann nimmt er sich Papazeit für die Tochter, unternimmt etwas mit ihr oder trifft Freunde. „Mir ist wichtig, dass ich die Zeit, die ich mit Emmi habe, voll und ganz ihr widme, also wirklich präsent und nicht in Gedanken bei der Arbeit bin. Ich will als Papa ganz für sie da sein, auch wenn ich vielleicht beruflich viel unterwegs bin. Wenn ich Zeit mit Emmi verbringe, dann schiebe ich alles andere weg und halte den Stress von ihr fern.“

## „Wir kriegen das schon ziemlich gut hin, aber besser geht immer“

Der ständige Druck, sowohl im Beruf als auch in der Familie alles richtig machen zu wollen, hinterlässt Spuren. Vielen Müttern macht diese Doppelbelastung zu schaffen, auch bei den Vätern macht sich das bemerkbar: Laut einer Studie der Techniker Krankenkasse (TK) von 2022 leiden 58 % der Väter unter erheblichem Stress, der sich in Form von Erschöpfung, Schlafstörungen oder sogar Burnout äußern kann. Als besonders bedrückend wird das Gefühl erlebt, für alles zuständig zu sein, aber gleichzeitig nirgendwo wirklich zu genügen – weder im Job noch in der Familie.

## „Ich würde gerne weniger arbeiten“

Auch Michael wünscht sich mehr Zeit für seine Tochter – dafür würde er karrieremäßig zurücktreten. „Ich würde gerne weniger arbeiten, das lässt sich aber zurzeit schwer umsetzen. Gerade kann ich mir allein schon finanziell nicht erlauben, weniger zu machen, um mich mehr um Emmi zu kümmern.“ Bei Hobbys und Freunden hat er schon vieles eingeschränkt. „Der Beruf ist mir wichtig. Aber die Zeit mit Emmi läuft und ist irgendwann einfach vorbei, der Job geht weiter.“

Das Ziel von ihm und seiner Frau sei eine noch ausgeglichene Aufteilung der Kinderbetreuung. „Wir kriegen das schon ziemlich gut hin, aber besser geht immer“, lacht Michael. Und woraus zieht er seine Kraft? „Die Familie, wie wir uns alle zusammen entwickeln, aber auch jede und jeder für sich, das ist meine Energiequelle“, lautet seine klare Antwort.

## Der größte Stolperstein:

## Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie

Einer Studie des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) von 2022 zufolge wollen 69 % der Väter gleichwertig an Kinderbetreuung und Erziehung beteiligt sein. Viele nehmen Elternzeit oder passen ihre Arbeitszeiten an – ein wichtiger Schritt, um die Vaterrolle neu zu definieren. Aber es gibt nach wie vor Hindernisse, die Männer davon abhalten, gleichberechtigt Verantwortung zu übernehmen. Denn auch wenn viele Väter aktiv an der Betreuung ihrer Kinder mitwirken möchten und sich diesbezüglich hohe Ziele setzen, wird nur ein Teil den eigenen Ansprüchen gerecht.

Der Druck, im Job erfolgreich zu sein, kollidiert oft mit dem Wunsch, mehr Zeit mit den Kindern zu verbringen. Laut einer Umfrage des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung (DIW) aus dem Jahr 2023 empfinden 74 % der Väter diesen Balanceakt als schwierig. Besonders in Führungspositionen fällt es schwer, die Ansprüche von Familie und Beruf in Einklang zu bringen.

Obwohl Homeoffice und flexible Arbeitszeitmodelle in den vergangenen Jahren populärer geworden sind, sind diese Optionen längst nicht in allen Branchen angekommen. Dazu kommt oft noch die Sorge, beruflich zurückzufallen, wenn man weniger Überstunden macht oder in Elternzeit geht.

Viele Männer zögern, Elternzeit zu nehmen, da sie berufliche Nachteile fürchten oder unsicher sind, wie dies in ihrem Unternehmen wahrgenommen wird. Eine Umfrage der Unternehmensberatung PwC ergab, dass 38 % der Väter keine Elternzeit nehmen würden, weil sie Angst vor Karrierenachteilen haben.



Michael und Emmi heute

Foto: privat

SEIT  
1993

# WEITSICHT

REISE REPORTAGE  ABENTEUER FESTIVAL

## FREITAG, 7.3.2025 IM DARMSTADTIUM

### Willis wilde Wege - meine Feieraben(d)teuer



Foto: Ingrid Theiss

*Nicht nur das Fernsehstudio, auch die großen Bühnen sind Willis Zuhause. Vorausgesetzt, er ist nicht gerade auf wilden Wegen unterwegs. Denn wo andere sagen „man müsste mal“ legt Willi einfach los.*

#### Kein Grund in die Ferne zu schweifen:

Willi fährt per Anhalter ins Paradies, lässt sich zwei Tage lang schwimmend in einem Fluss treiben, übernachtet ohne Zelt und Handy im Wald, durchschwimmt einen großen See, versucht sich als Wildschwein-Fotograf, schlägt sich als mittelloser Vagabund durch in



Foto: Tilman Vogler

Richtung Heimat und wandert barfuß. Jedes Mal wieder kehrt Willi von seinen kurzen Ausbrüchen aus dem Alltag geerdet und als neuer Mensch zurück.



Foto: Tilman Vogler

Mitreibend berichtet Willi in seiner Multivisionsshow von seinen Erfahrungen und Erlebnissen – mit eindrucksvollen Bildern auf großer Leinwand. Ein Erlebnis für Abenteurer jeden Alters!

\* 15:30 (Einlass 15 Uhr) | Willi Weitzel LIVE | 100 Minuten ohne Pause

**Weitsicht-Festival und fratz Familienmagazin verlosen für diese Veranstaltung 3 mal 2 Eintrittskarten.**

Einfach eine Mail an [win@fratz-magazin.de](mailto:win@fratz-magazin.de) mit dem Stichwort „Willi“ bis zum 2. März schicken und mit ein wenig Glück bei der tollen Show von Willi Weitzel dabei sein.



### Markus Lanz - GRÖNLAND

*Normalerweise interviewt er Menschen mit interessanten Geschichten. Doch seit fast 15 Jahren tauscht Markus Lanz das Fernsehstudio regelmäßig mit einer der extremsten und faszinierendsten Regionen der Welt: Grönland. Am 7.3.2025 erzählt er persönlich vor der Großbildleinwand von seinen arktischen Abenteuern.*

„Wir können viel von den letzten arktischen Jägern lernen“, sagt Lanz, „vor allem ihre ungeheure Konzentrationsfähigkeit hat mich tief beeindruckt. Wer fünf Stunden vollkommen regungslos bei minus 30 Grad an einem Robbenloch kauern kann, der muss über Fähigkeiten verfügen, die wir längst verloren haben.“ Der in den Dolomiten aufgewachsene Markus Lanz scheute keine Strapazen, die derartige Expeditionen mit sich bringen. Immer wieder besuchte er die Jäger von Siorapaluk, dem nördlichsten Dorf der Welt, und zog mit ihnen und ihren Hundeschlitten tagelang über das zugefrorene Meer, um zu jagen. Er übernachtete im Februar bei Temperaturen um minus 40 Grad in Biwaks, erlebte lebensbedrohliche Schneestürme und staunte über das Polarlicht.



Fotos: Markus Lanz

Immer wieder hielt er die großartige Szenerie auf Bildern fest: Menschen bei ihrer archaischen Arbeit, Eisberge in nahezu unwirklichem Licht, aber auch Kinder, die in acht Grad kaltem Wasser schwimmen, Jäger und deren rätselhafte Verbindung zu ihren Hunden,



Fischer in ihren winzigen Booten, bedroht von gewaltigen Eisbergen. Vermutlich gibt es wenige Menschen, die Grönland so ursprünglich erlebt, fotografiert und gefilmt haben wie Markus Lanz – eine Welt, die es so vermutlich nicht mehr lange geben wird. Erleben sie zusammen mit ihm einen besonderen Abend und tauchen sie ein in eine raue Welt, voller Schönheit, aber auch Härte und Entbehrung.

\* 19:30 (Einlass 18:30 Uhr) | Markus Lanz LIVE | 130 Minuten

Tickets und Infos unter: [www.weitsicht-darmstadt.de](http://www.weitsicht-darmstadt.de)



## WIEDEREINSTIEG NACH DER ELTERNZEIT

# GUTER ZEITPUNKT FÜR EIN

Ein Beitrag von Thea Wittmann

Die gute Nachricht vorweg: Nie war der Zeitpunkt besser, nach einer Erziehungszeit ins Berufsleben zurückzukehren. Fachpersonal ist gefragt: Arztpraxen, Gastronomie und Handwerk, Erziehung und Pflege, Software und IT, Buchhaltung und Steuerberatung, öffentlicher Dienst, die Bahn, der Nahverkehr, Logistikunternehmen. *„Der Arbeitsmarkt braucht dringend Fachkräfte, und Berufsrückkehrerinnen oder Rückkehrern aus der Elternzeit bringen einiges mit“*, sagt Carmen Fechter, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt bei der Agentur für Arbeit in Darmstadt. Sie weiß, dass ein Comeback nach längerer Auszeit mit vielen Zweifeln und Unsicherheit verbunden ist. Daher spricht sie Frauen Mut zu: *„Machen Sie sich Familienkompetenzen wie Verantwortung oder Zeitmanagement bewusst, denn das sind wichtige Skills in der Arbeitswelt.“*

### Beratung steht allen offen

Mit einer beruflichen Unterbrechung aus familiären Gründen gilt eine Person als Berufsrückkehrerin oder Berufsrückkehrer. Die Pause kann Elternzeit, aber auch die Betreuung und Pflege von Angehörigen sein. Die Arbeitsagentur bietet individuelle Beratung für den Wiedereinstieg an. Dieses Angebot steht Frauen wie Männern offen. Es ist unabhängig davon, ob jemand Arbeitslosengeld I bezieht oder nicht. Berufsrückkehrer haben Anspruch darauf. Grundsätzlich gilt: Je länger die Unterbrechung, desto eher ist beim Comeback Unterstützung nötig.

### Einfacher Profil-Check

Wer wieder in den Job einsteigt, hat vor der Auszeit oft berufliche Erfahrung gesammelt. Carmen Fechter weiß, dass es dennoch nötig sein kann, vor einer Bewerbung das Know-how auf den neuesten Stand zu bringen. *„Die Bereitschaft, sich einzuarbeiten und sich weiterzubilden ist generell wichtig.“* Ob ein Update nötig ist oder ob die Qualifikation ausreicht, lässt sich ganz leicht herausfinden. *„Checken Sie mehrere Stellenangebote, die für Ihr Berufsfeld in Frage kommen“*, rät sie. *„Vergleichen Sie Ihre Kompetenzen mit dem Anforderungsprofil. Sie werden sehen, ob Ihnen Zusatzqualifikationen fehlen.“*

### Neues wagen

Für diejenigen, die lieber etwas ganz Neues angehen wollen, kommt vielleicht eine Weiterbildung oder eine Umschulung infrage. Denn für viele Frauen – und auch Männer – ist die Elternzeit ein absoluter Einschnitt: Nach dieser Unterbrechung ist die alte Stelle häufig neu besetzt oder der Job lässt sich schlecht mit dem Familienleben vereinbaren. Sich neu zu orientieren und weiterzubilden ist dann alternativlos. Aber auch eigener

# Comeback

Wer sich ein, zwei oder drei Jahre ausschließlich seinen Kindern gewidmet hat, für den ist die Arbeitswelt erst einmal weit weg. Wie kann der Wiedereinstieg in den alten Beruf gelingen und wer berät bei der Suche nach einem neuen Job?

Antrieb kann zu einer Weiterbildung motivieren: die Aussicht auf bessere Aufstiegschancen, mehr Verdienst, eine anspruchsvollere Position.

## Hoher Anreiz, niedrige Hürden

Weil Fachkräfte so dringend gesucht werden, hat die Arbeitsagentur Anreize geschaffen, um Menschen den Zugang zu Beratung und Weiterbildung zu erleichtern beziehungsweise einen Berufsabschluss zu ermöglichen. Die Hürden für eine Beratung sind deshalb bewusst niedrig. Ein Beratungstermin lässt sich online über die Homepage der Arbeitsagentur vereinbaren – dafür sind weder Anruf noch E-Mail nötig. Die Beratung kann flexibel persönlich oder auch per Video oder per Telefon erfolgen.

## Keine Verpflichtungen

Eine Beratung verpflichtet zu nichts. In einem oder mehreren Gesprächen gehen die Berufsberater und Beraterinnen auf die individuelle Situation ein: Welchen Abschluss, welche Fähigkeiten bringt die Person mit? Wo liegen die Stärken, wo möchte die Person hin? Wie lassen sich die Pläne mit dem Familienleben vereinbaren? *„Es gibt zahlreiche Beratungsangebote, teils in Kooperation mit der Agentur für Arbeit, aber auch darüber hinaus“*, sagt Carmen Fechter. Die Sorge, den Wiedereinstieg alleine stemmen zu müssen, ist unbegründet. Entscheidend ist, einen Fahrplan zu entwickeln. *„Die Fülle an Möglichkeiten ist ein Dschungel, in dem sich frau leicht verlieren kann und am Ende nicht weiß, wo sie anfangen soll“*, so Carmen Fechter.

## Bildungsgutschein

Stellt sich nach eingehender Beratung heraus, dass eine Weiterbildung sinnvoll ist, dann muss sich die beratene Person arbeitslos melden. Das ist die Voraussetzung dafür, dass die Vermittlungsfachkräfte der Arbeitsagentur oder des Jobcenters den sogenannten Bildungsgutschein ausstellen können. Mit diesem Ticket ist der Weg frei, um einen Weiterbildungsträger mit dem Bildungsgutschein entsprechenden Bildungsangebot auszusuchen und diesen ein-

zulösen. Damit die Arbeitsagentur bzw. das Jobcenter die Lehrgangskosten übernehmen können, müssen der Träger und die Bildungsmaßnahme zertifiziert sein. Auch Fahrtkosten sind erstattungsfähig, sie müssen allerdings durch Belege nachgewiesen werden. Für die Betreuung von Kindern unter 15 Jahren stehen pro Kind monatlich 160 Euro Betreuungskosten zur Verfügung.

## Weitere Förderung

Wer Leistungen (Arbeitslosengeld I oder Bürgergeld) bezieht, bekommt sein Geld auch während der Weiterbildung und ist damit sozialversichert. Teilnehmende an geförderten abschlussorientierten Weiterbildungen (Umschulungen, Teilqualifizierungen, Vorbereitungslehrgänge auf die Externenprüfung) erhalten darüber hinaus einen monatlichen Zuschuss in Höhe von 150 Euro (Weiterbildungsgeld).

## Dranbleiben wird belohnt:

Für die erfolgreiche Teilnahme an der Zwischenprüfung einer abschlussorientierten Weiterbildung wird eine Weiterbildungsprämie in Höhe von 1.000 Euro, für die erfolgreiche Teilnahme an der Abschlussprüfung in Höhe von 1.500 Euro gezahlt. Sowohl das Weiterbildungsgeld als auch die Weiterbildungsprämie setzen keinen Leistungsbezug von Arbeitslosengeld oder Bürgergeld voraus.

**Übrigens:** Weiterbildung gibt es auch für Beschäftigte. Das heißt: Wiedereinsteiger können ruhig in einen neuen Job starten – die Chance auf eine Weiterbildung verbauen sie sich damit nicht. Hier kann die Arbeitsagentur in Absprache mit dem neuen Arbeitgeber die Kosten ganz oder teilweise übernehmen beziehungsweise bezuschussen. Das ist letztlich auch für den neuen Arbeitgeber interessant.

## Berufsberatung im Erwerbsleben

Wer jetzt denkt: „Das hätte ich mal früher wissen sollen!“, kann sich an das Team der Arbeits-

agentur wenden: die Berufsberatung im Erwerbsleben. Sie bietet Unterstützung bei der beruflichen Weiterentwicklung bei der Neuorientierung und bei allen Fragen zum beruflichen Wiedereinstieg, und zwar jeden Montag im Bildungspunkt Darmstadt.

## Der erste Schritt

Die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt rät allen, die ins Berufsleben zurückwollen, zuerst zu sondieren: In welches Berufsfeld passe ich gut rein? Was habe ich vorher gemacht? Welche Fähigkeiten habe ich während der Elternzeit erworben? Welche Qualifikation brauche ich eventuell zusätzlich? Welche Weiterbildung könnte helfen, um nach der Elternzeit wieder im Job Fuß zu fassen?

Ihr Tipp für einen gelungenen Wiedereinstieg: Gute Vorbereitung. Und die ist zunächst komplett online zu bewerkstelligen: *„Schauen Sie sich auf youtube den Erklärfilm „Beruflicher Wiedereinstieg“ an. Detaillierte Informationen bietet auch die „Infobox Wiedereinstieg“ der Arbeitsagentur. Und das Onlineportal für berufliche Weiterbildung „mein NOW“ unterstützt Sie mit Infos rund um Weiterbildung und Umschulung sowie mit Online-Tests und Weiterbildungskursen“*, lauten Carmen Fechters Tipps.

## Links:

Erklärfilm beruflicher Wiedereinstieg:

(<https://www.youtube.com/watch?v=r1qmvSsSXY&list=PLCDEE-62CA3CA19408&index=10>)



„Infobox Wiedereinstieg“:

[https://web.arbeitsagentur.de/cms-dezentrale-dst-redaktion-prod-media/prodddst/s3fs-public/infobox\\_wiedereinstieg.pdf](https://web.arbeitsagentur.de/cms-dezentrale-dst-redaktion-prod-media/prodddst/s3fs-public/infobox_wiedereinstieg.pdf)



mein NOW:

<https://mein-now.de/>



# „Berufsrückkehrerinnen haben viel zu bieten“

INTERVIEW MIT  
CARMEN FECHTER  
BEAUFTRAGTE  
FÜR CHANCENGLEICHHEIT  
AM ARBEITSMARKT DER  
ARBEITSAGENTUR  
DARMSTADT



**fratZ** Wie beurteilen Sie die Situation auf dem Arbeitsmarkt aktuell?

**Carmen Fechter:** Die Chancen für eine Rückkehr ins Berufsleben nach der Elternzeit sind sehr gut. Der Arbeitsmarkt braucht dringend Fachkräfte. Wiedereinsteigerinnen haben den großen Vorteil, dass sie meist gut ausgebildet sind. Sie haben einen Abschluss, Berufserfahrung und bereits viel in Ihre berufliche Bildung investiert. Diese Frauen haben etwas zu bieten.

**fratZ** Weiterbildung ja oder nein: Welche Überlegungen können diese Entscheidung grundsätzlich erleichtern?

**Carmen Fechter:** Ein Blick auf aktuelle Stellenangebote zeigt, ob meine Kompetenzen und die Anforderungen einer Stelle übereinstimmen. Wenn die Stellenbeschreibung zwingend bestimmte Fähigkeiten erfordert, die der Bewerberin fehlen, kann eine Weiterbildung sinnvoll sein.

**fratZ** Bis zu welchem Alter der Mutter – und ab welchem der Kinder – ist eine Weiterbildung überhaupt sinnvoll?

**Carmen Fechter:** Eine Altersgrenze für Weiterbildungen gibt es nicht. Im Gegenteil. Lebenslanges Lernen wird für alle immer wichtiger. Die Transformation ist in vollem Gange, die Berufswelt verändert sich durch neue Technologien rasant.

## Beratungsangebote für Berufsrückkehrer und Rückkehrerinnen

Im Bildungspunkt Darmstadt findet der Bildungstreff für Frauen, Erziehende und Wiedereinsteiger statt. Die nächsten Termine mit Schwerpunkt Bewerbungstipps:

Di., 25.03.2025 von 13 bis 15 Uhr,  
Alsfelder Straße 23, 64289 Darmstadt

Alle weiteren Termine für 2025 finden Sie unter <https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/darmstadt/bildungspunkt>



in der Veranstaltungsdatenbank, geben Sie als Suchwort #BildungspunktDA ein.

Berufsberatung im Erwerbsleben

<https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/darmstadt/berufsberatungimerwerbsleben>



Telefon: 06151 304-705, alternativ per E-Mail: [Darmstadt.BBiE@arbeitsagentur.de](mailto:Darmstadt.BBiE@arbeitsagentur.de)  
Terminvereinbarung ist auch online möglich

Weitere kostenfreie Angebote:  
Die NEW Akademie (Netzwerk NEW)  
<https://www.new-hessen.de/>  
mit trägerinnenübergreifenden Online-Lernangeboten. Beratung zur Berufsfindung, Bewerbung und Wiedereinstieg:



femkom  
Frauenkompetenzzentrum e. V.  
64287 Darmstadt  
Tel. 06151 428840  
[mail@femkom.de](mailto:mail@femkom.de)

ZIBB Zentrum Information Beratung  
Bildung e. V.  
64823 Groß-Umstadt  
Tel. 06078 96760-0  
[info@zibb-umstadt.de](mailto:info@zibb-umstadt.de)

**fratZ** Wer bezahlt die Weiterbildung?

**Carmen Fechter:** Wenn der Lehrgang als für den Wiedereinstieg notwendig angesehen wird, wird dies mit dem Bildungsgutschein der Arbeitsagentur gefördert.

**fratZ** Eine Weiterbildung birgt auch die Gefahr, sich zu übernehmen. Muss die Teilnehmerin die Kosten zurückzahlen, wenn sie den Kurs abbricht?

**Carmen Fechter:** Nein, man muss nichts zurückzahlen. Niemand hört eine Weiterbildung ohne triftigen Grund auf.

**fratZ** Wo werden Frauen auch außerhalb der Arbeitsagentur beraten?

**Carmen Fechter:** Es gibt eine Vielzahl von Beratungsangeboten. Eine wichtige lokale Anlaufstelle ist der neue Bildungspunkt im Berufsschulzentrum Nord, Gebäude M<sup>2</sup>. Hier kooperieren verschiedene Stellen wie zum Beispiel, VHS, IHK, Hessencampus Darmstadt und Arbeitsagentur gemeinsam. Es gibt Angebote, die sich explizit an Berufsrückkehrerinnen richten.

Im Bildungspunkt kann man unter anderem unkompliziert einen Termin bei der Berufsberatung im Erwerbsleben vereinbaren.

# Gute Fahrt!

## TIPPS FÜR AUTOREISEN MIT KINDERN

Eine entspannte Autoreise mit Kindern ist der Wunsch aller Eltern. Mit der richtigen Vorbereitung, einer guten Portion Geduld und Flexibilität kann die Fahrt zu einem schönen Erlebnis für die ganze Familie werden.

### Gute Planung

Wer eine lange Tagesstrecke vor sich hat, möchte gern schnell so viele Kilometer wie möglich hinter sich bringen. Doch morgens direkt nach dem Aufstehen haben die meisten Kinder viel Energie und wollen sich bewegen. Die Aussicht auf langes Sitzen im engen Kindersitz lässt die Laune sinken.

Sind Kinder mit an Bord, sollte als Tagesetappe maximal 500 Kilometer geplant werden. Zwischenstopps machen die Route kinderfreundlich, bestenfalls alle zwei Stunden. Bei einem kurzen Stadtrundgang oder auf einem Spielplatz können sich die kleinen Mitfahrer genügend bewegen und austoben und freuen sich danach auf die Möglichkeit zum Ausruhen.

Kinder langweilen sich schnell im Auto. Es fehlt die Bewegungsfreiheit, die Aussicht nach draußen entlang der Autobahn bietet kaum Abwechslung. Verschiedene Spieleangebote las-



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

sen die Fahrzeit schneller vergehen. Besonders praktisch sind Spiele, die keine zusätzlichen Materialien brauchen, wie das bekannte Ratespiel „Ich sehe was, was du nicht siehst“. Wichtig ist bereits bei der Planung der Autoreise an die Unterhaltungsangebote für die Kinder zu denken, um bei Langeweile Spielideen anbieten zu können. Malsachen, Aufkleber-Heftchen, Rätsel- oder Witzbücher sind neben Podcasts, Hörbüchern oder den eigenen Playlists gute Beschäftigungsmöglichkeiten.

Reiseübelkeit ist bei Kindern zwischen zwei bis zwölf Jahren besonders häufig. Kleine Kinder können körperliches Unwohlsein oft nicht gut benennen, sie verstummen oder klagen über Bauchschmerzen. Hier tut Ablenkung gut, jedoch sind Buch, Handy oder Tablet in diesem Fall eine denkbar ungünstige Lösung, da der Blick nach unten auf das unbewegte Objekt die Symptome verstärken kann.



**Sicher unterwegs mit der ganzen Familie.**

**ADAC Fahrsicherheits-  
training.**

Informationen unter  
[fahrtraining.de](http://fahrtraining.de)

ADAC Hessen-Thüringen e.V.

**ADAC**

### ADAC Tipp:

Tipps rund um die Routenplanung, Zeitplanung und ausführliche Spielideen gibt es im Faltblatt „Autoreisen mit Kindern“, das kostenlos beim ADAC Hessen-Thüringen erhältlich ist.



Machen Sie mit!  
16 tolle Preise  
zu gewinnen!

# Ihre Meinung ist uns wichtig!

**fratz** ist eines von 31 regionalen Elternmagazinen in Deutschland, die unter dem Namen „Familienbande“ organisiert sind. Wir möchten mehr über unsere Leser und Leserinnen erfahren. Darum führen wir zeitgleich mit unseren Partnern in der Familienbande eine Umfrage durch. Die Ergebnisse der Umfrage sollen uns Impulse geben, wie wir unser Magazin in Zukunft inhaltlich noch besser auf Ihre Wünsche abstimmen können. Ihre Wünsche und Ansichten zu kennen ist auch wichtig, wenn es um unsere Anzeigen-

kunden geht. Nur zufriedene Anzeigenkunden sichern uns die kostenlose Herausgabe unserer Zeitschrift. Wir freuen uns deshalb, wenn Sie unseren Fragebogen vollständig beantworten.

Selbstverständlich bleiben Ihre Angaben anonym, werden streng vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben. Schicken Sie den ausgefüllten Bogen bitte per Post an:

**Familienbande, Stichwort: „Familienbande-Umfrage“, Zum Forst 62, 24145 Kiel-Rönne**

Um an der Verlosung teilzunehmen, schreiben

Sie Ihren Namen und Ihre Anschrift bitte deutlich **NUR** auf den frankierten Umschlag, der sofort von dem ausgefüllten Fragebogen getrennt wird und in die Verlosungstrommel kommt. Am **31. März 2025** ist Einsendeschluss.

Sie können alternativ über die Familienbande-Website [www.familienban.de/leserumfrage2025.html](http://www.familienban.de/leserumfrage2025.html) an der Umfrage teilnehmen.

**Vielen Dank für Ihre Teilnahme und viel Glück!**



## HAUPTGEWINN: Familienurlaub im StrandResort Markgrafenheide – Familienzeit an der Ostsee



*Es sind die gemeinsamen Augenblicke, die uns verbinden und die uns ein Leben lang begleiten. Ein Familienurlaub im StrandResort Markgrafenheide bedeutet pure Erholung, Abenteuer und wertvolle Zeit zusammen.*

Eingebettet in die traumhafte Natur zwischen Dünen und Meer, können Groß und Klein die Welt vergessen. Ob Spiel und Spaß am Strand, Entspannung in familien-

freundlichen Unterkünften oder spannende Ausflüge in die Umgebung – im StrandResort stehen Ihre besonderen Familienmomente im Mittelpunkt. Es werden drei Übernachtungen für zwei Erwachsene und zwei Kinder (bis 15 Jahre) inklusive weiterer Annehmlichkeiten verlost.

Weitere Informationen unter [www.strandresort.de](http://www.strandresort.de)

## HAUPTGEWINN: Kurztrip in den Erlebnispark Tripsdrill mit Baumhaus-Übernachtung – Spaß für die ganze Familie!

Nur einen Wildkatzensprung von Stuttgart entfernt, liegt der Erlebnispark Tripsdrill, der bereits zum neunten Mal als bester Themenpark Europas ausgezeichnet wurde.

Über 100 originelle Attraktionen begeistern Groß und Klein. Rasante Achterbahnen lassen den Adrenalinspiegel in die Höhe schnellen. Für alle, die es nicht ganz so abenteuerlich angehen möchten, stehen zahlreiche Familienattraktionen und spritzige Wasserschussfahrten

bereit. Das zugehörige Wildparadies ist die Heimat von rund 60 Tierarten mit Greifvogel-Flugvorführungen, Fütterungsrunden, Walderlebnispfad, Abenteuerspielplatz und Murren-Spaß. Zu viel für einen Tag? Komfortable Schäferwagen und Baumhäuser laden dazu ein, eine oder mehrere Nächte „in der Wildnis“ zu verbringen.

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



## WEITERE GEWINNE:

### 5 x ein KETTLER Tischtennisschläger-Set Outdoor



Das KETTLER Tischtennisschläger-Set Outdoor ist der ideale Begleiter für alle, die ihre Leidenschaft für Tischtennis im Freien genießen möchten. Das Set besteht aus zwei robusten, wetterfesten Schlägern und drei hochwertigen Tischtennisbällen, perfekt abgestimmt auf Outdoor-Bedingungen. Dank der ergonomischen Griffe und der widerstandsfähigen Materialien bieten die Schläger eine optimale Ballkontrolle und Haltbarkeit. Egal, ob im Garten, auf der Terrasse oder im Park – mit diesem Set sind Sie bereit für spannende Matches unter freiem Himmel! [www.kettler.de](http://www.kettler.de)

### Ein Schulranzen und zwei Kinderuhren von KWIO – Design nicht nur für Kinder

Steht bei euch dieses Jahr eine Einschulung an? Dann entdecke jetzt KWIO! Auf [www.kwiokids.com](http://www.kwiokids.com) haben wir Schulranzen und Alltagsprodukte für (Vor-)



Schulkinder neu gedacht. Unser Schulranzen BAGG überzeugt mit innovativen Features: ein einzigartiges, ergonomisches Gurtsystem das nicht nur in die Länge, sondern auch in die Breite

wächst, vollflächige Reflektion für Sicherheit und ein modernes Rolltop-Design. Unsere TIKK- und TAKK-Uhren machen das Uhrzeit Lernen spielend leicht – dank Farbschema und intuitivem Design. Der passende Wecker RRING überträgt das Gelernte direkt in den Alltag. KWIO steigert die Selbstwirksamkeit von Kindern und gestaltet Alltagsprodukte neu – innovativ, kindgerecht und durchdacht. [www.kwiokids.com](http://www.kwiokids.com)

### 5 x Der kleine Drache Kokosnuss – Die große Reise-Box mit fünf Hörbüchern

Der kleine Drache Kokosnuss und seine Freunde reisen um die Welt! In Ägypten, auf hoher See, in China, Australien und Afrika erleben große und kleine Kokosnuss-Fans fünf humorvolle und spannende Reiseabenteuer vielstimmig gelesen von Philipp Schepmann. Die Hörbuchbox enthält die Abenteuer-Hörbücher „Der

kleine Drache Kokosnuss und das Geheimnis der Mumie“, „Der kleine Drache Kokosnuss und die wilden Piraten“, „Der kleine Drache Kokosnuss und der chinesische Drache“, „Der kleine Drache Kokosnuss in Australien“ und

„Der kleine Drache Kokosnuss bei den wilden Tieren“. [www.tlp.de/drache-kokosnuss](http://www.tlp.de/drache-kokosnuss)

### 1 x Die gesamte Mäuseabenteuer-Reihe von Torben Kuhlmann



Geballte Mäusekraft! Vor 10 Jahren hob eine kleine Maus namens „Lindbergh“, mit ihrem selbst gebauten Flugzeug in Hamburg ab und landete nach einem spektakulären Flug auf der anderen Seite des Atlantiks in New York. Ein Jahrzehnt nach dem ersten Buch erscheint nun das neue und fünfte Buch „Earhart – Der abenteuerliche Flug einer Wühlmaus um die Welt“. Zum Jubiläum gibt es die fünf Mäuseabenteuer Lindbergh, Armstrong, Edison, Einstein und Earhart als Paket zu gewinnen. [www.tlp.de/maeuseabenteuer](http://www.tlp.de/maeuseabenteuer)



# Leserumfrage 2025

Bitte kreuzen Sie die zutreffende Antwort an und schreiben Sie deutlich! Mehrere Antworten sind nur möglich, wenn angegeben.

## 1. Seit wann lesen Sie **fraTZ**?

- weniger als 12 Monate
- 1 - 2 Jahre
- länger als 2 Jahre
- länger als 5 Jahre

## 2. Wie häufig lesen Sie **fraTZ**

(fünf Ausgaben im Jahr)?

- Ich verpasse keine Ausgabe
- Ich lese jede 2. bis 3. Ausgabe
- Ich lese **fraTZ** seltener
- Ich lese **fraTZ** zum ersten Mal

## 3. Wo erhalten Sie **fraTZ** meistens?

- im Abonnement
- im Kindergarten
- in einer Praxis
- in der Bücherei
- in der Schule
- in einem Laden (z. B. Spielwaren, Bäckerei, Apotheke, o.ä.) und zwar:

- \_\_\_\_\_
- Sonstiges (bitte angeben):
- \_\_\_\_\_

## 4. Wie viele Personen lesen Ihre Ausgabe vom **fraTZ**?

Erwachsene:

weiblich \_\_\_\_\_

männlich \_\_\_\_\_

divers \_\_\_\_\_

Kinder: \_\_\_\_\_

## 5. Wie oft nehmen Sie Ihr **fraTZ** Familienmagazin zur Hand?

- mehrmals pro Woche
- mehrmals im Monat
- ich lese es einmal

## 6. Was passiert mit den alten Heften?

(mehrere Antworten möglich)

- ich bewahre sie vollständig auf
- ich bewahre einzelne Artikel auf
- ich bewahre Anzeigen auf
- ich werfe sie weg

## 7. Wie interessiert sind Sie an folgenden Themen/Informationen speziell für Familien?

Bitte bewerten Sie mit:

1 = sehr interessiert    2 = interessiert

3 = wenig interessiert    4 = gar nicht interessiert

Veranstaltungskalender: \_\_\_\_\_

Kleinanzeigen: \_\_\_\_\_

Kursangebote: \_\_\_\_\_

Freizeittipps: \_\_\_\_\_

Neuigkeiten aus der Region: \_\_\_\_\_

Gesundheit/Ernährung: \_\_\_\_\_

Familienleben/Erziehung: \_\_\_\_\_

Schule/Kindergarten: \_\_\_\_\_

Lernen/Fördern: \_\_\_\_\_

Basteln/DIY-Tipps: \_\_\_\_\_

Gewinnspiele: \_\_\_\_\_

Beruf und Familie: \_\_\_\_\_

Buchempfehlungen: \_\_\_\_\_

Kino-/Film-Tipps: \_\_\_\_\_

Spiele-Tipps: \_\_\_\_\_

Wohnen mit Kindern: \_\_\_\_\_

Familienreisen: \_\_\_\_\_

Rente/Vorsorge/Versicherungen: \_\_\_\_\_

Kindermode/Lifestyle: \_\_\_\_\_

Mobilität: \_\_\_\_\_

Nachhaltigkeit: \_\_\_\_\_

## 8. Wie weit reisen Sie mit Ihren Kindern?

- in Deutschland bis zu 300 km
- in Deutschland mehr als 300 km
- Reisen innerhalb Europas
- Fernreisen, z.B. Asien, USA

## 9. Wie weit sind Sie bereit für eine besondere Veranstaltung/Event zu fahren?

- bis 25 km
- bis 100 km
- mehr als 100 km

## 10. Wie interessant sind für Sie die Anzeigen und Werbebeilagen im **fraTZ**?

- sehr interessant
- interessant
- weniger interessant
- uninteressant

## 11. Haben Sie aufgrund von Anzeigen im **fraTZ** schon etwas gekauft, gebucht oder besucht?

- mehr als 10 Mal
- 1 bis 5 Mal
- 6 bis 10 Mal
- noch nicht

## 12. Wie beurteilen Sie **fraTZ**?

Bitte bewerten Sie mit

1 = sehr gut    2 = gut

3 = befriedigend    4 = gefällt mir nicht

Titelbild: \_\_\_\_\_

Gestaltung: \_\_\_\_\_

Inhalt: \_\_\_\_\_

Aktualität: \_\_\_\_\_

## 13. Welche Themen sollten wir in Zukunft verstärkt aufgreifen? (bis zu 3 Antworten)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 14. Was sollte Ihrer Meinung nach verändert werden?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 15. Welche digitalen Angebote des **fraTZ**-Magazins nutzen Sie regelmäßig zusätzlich zum Heft?

- Internetseite
- Facebook
- Instagram
- keines dieser Angebote

## 16. Wie wichtig ist Ihnen das digitale Angebot von **fraTZ**?

- sehr wichtig
- wichtig
- unwichtig

## 17. Für das digitale Angebot von **fraTZ** habe ich folgende Wünsche/Anregungen:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 18. Ich bin:

- weiblich
  - männlich
  - divers
- und \_\_\_\_\_ Jahre alt.

## 19. Wie viele Personen leben in Ihrem Haushalt?

Erwachsene: \_\_\_\_\_

Kinder: \_\_\_\_\_

- alleinlebend:

## 20. Wie viele Kinder haben Sie und wie alt sind diese?

- kein Kind

Anzahl Kinder: \_\_\_\_\_

Alter 1. Kind: \_\_\_\_\_ Jahre

Alter 2. Kind: \_\_\_\_\_ Jahre

Alter 3. Kind: \_\_\_\_\_ Jahre

Alter 4. Kind: \_\_\_\_\_ Jahre

Weitere: \_\_\_\_\_ Jahre

## 21. Wie viel Geld steht Ihrem Haushalt jeden Monat insgesamt zur Verfügung (= Haushalts-nettoeinkommen)?

- bis 2000,- €
- 2001,- bis 4000,- €
- 4001,- bis 6000,- €
- mehr als 6000,- €

## 22. Welchen Bildungsabschluss haben Sie?

- keinen
- Hauptschule/ESA
- Mittlere Reife/MSA
- Abitur
- Ausbildung
- Fachhochschule
- Hochschule

## 23. Haben Sie beruflich mit Kindern zu tun?

- nein \_\_\_\_\_

- ja, und zwar als \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 24. Welche anderen Magazine lesen Sie regelmäßig?

- Grashüpfer
- Ringelreih'
- VORHANG AUF
- p-Magazin
- Frizz
- Darmstädter Echo

# GET INTO THE RHYTHM



## TANZEN FÜR KINDER

**Wilde Drehungen, hüpfende Schritte oder fließende Bewegungen: Die meisten Kinder lieben es, sich zu Rhythmen zu bewegen. Neben der Freude an der Bewegung fördert Tanzen – ob Kindertanz für Kleine, Ballett, Hip-Hop, Rock'n'Roll oder Modern Dance – aber noch viele weitere Kompetenzen.**

Ein Beitrag von Monika Klingemann

Dass Tanzen für ältere Menschen unschätzbare Vorteile hat, haben wir vermutlich alle schon gehört: Gedächtnistraining, Erhalt der Beweglichkeit, soziale Kontakte und vieles mehr. Wahrscheinlich noch viel stärker können aber Kinder von diesem wunderbaren Hobby profitieren.

Musik, Bewegung und Gemeinschaft sind die Zutaten des Tanzens. Und sie sorgen dafür, dass sich die meisten Kinder dafür begeistern. Spaß haben, ausgelassen sein, den natürlichen Bewegungsdrang ausleben – das geht besonders gut zu ansprechenden Rhythmen und eingängiger Musik in einer Gruppe. Auch Bewegungsmuffel und weniger sportbegeisterte Kinder entwickeln oft Spaß an Bewegung, wenn zur Lieblingsmusik getanzt werden darf.

### Tanzen schult Körper und Kopf

Tanzen hat daneben aber noch eine Vielzahl weitere positive Effekte. Sinikka Ceconami-Schubert leitet die Kindertanzwelt bei der Darmstädter Tanzschule Bäumle. Sie bringt ein paar Vorteile prägnant auf den Punkt: „Tanzen schult Körperbewusstsein, Koordination, Kondition und Konzentration.“ Und in der Tat: Beim Bewegen zur Musik lernen Kinder den eigenen Körper mit all ihren Sinnen kennen und (ein)schätzen. Drehungen tanzen, das Gleichgewicht halten, sich im Raum orientieren – das gibt Bewegungssicherheit, die auch im Alltag nutzt. Ganz konkret wird dadurch oft die Haltung aufrechter, die Balance stabiler, die Gelenkigkeit besser. Besonders sportliche Tanzformen wie Rock'n'Roll oder Salsa sorgen für Muskel- und Kraftaufbau und mehr Ausdauer.

► weiter auf Seite 22



# TANZSPASS FÜR WINDELFLITZER, COOLE MOVES FÜR TEENS

Foto: Christian Grau



Sinikka Cecconami-Schubert leitet die Kindertanzwelt der Tanzschule Bäumle in Darmstadt. Im fratz-Interview erzählt sie, wie es dazu gekommen ist und warum sie Tanzen allen Kindern ermöglichen will.

## Die Tanzschule Bäumle ist die wohl ältesten Tanzschule Deutschlands. Sie sind selbst Teil dieser Tanz-Dynastie. Warum bieten Sie überhaupt Tanzen für Kinder an?

Schon vor 20 Jahren habe ich festgestellt, dass Kinder einen großen Bewegungsdrang haben, dass sie sich gerne zu Musik bewegen, und zwar am liebsten gemeinschaftlich. Daher habe ich eine Kindertanz-Ausbildung gemacht und die Kindertanz-Abteilung gegründet. Auch heute noch gebe ich an sechs Tagen in der Woche Kurse und muss sagen: Mit Kindern ist es ein tolles Arbeiten. Sie sind unvoreingenommen und lassen sich mitnehmen, sie haben Fantasie und wollen kreativ sein.

## Einer Ihrer Kinderkurse heißt „Windelflitzer“. Ab welchem Alter können Kinder tanzen lernen?

Tanzen ist für Jung und Alt, von klein bis groß! Als meine Neffen klein waren, haben wir gemerkt, dass es für kleine Kinder ab zwei Jahren aber gar keine Angebote gibt. Diese Lücke in Darmstadt wollte ich schließen. Das „Windelflitzer“-Konzept ist ein Tanz- und Bewegungsangebot, das Kinder zwischen zwei und drei Jahren mit einem Elternteil besuchen. Denn Tanzen lernen können Kinder ab etwas zwei Jahren, wenn sie stabil stehen. Die „Windelflitzer“ erfreuen sich wachsender Begeisterung und Nachfrage. Für die ganz Kleinen ab sechs Monaten und ihre Eltern gibt es unsere Krabbelgruppe, die mit Fingerspielen, Sitzreitern und mehr. Neugier auf Bewegung und Begegnung weckt und zum Entdecken der Welt einlädt.

## Welche Tanzformen können Kinder bei Ihnen lernen?

Neben den Eltern-Kind-Gruppen bieten wir kreativen Kindertanz für Kinder ab drei Jahren an. Zu kindgerechter Musik, meist von deutschsprachigen Kinderliedermachern, stehen Tanzspaß und freies Bewegen im Mittelpunkt. Mit sechs bis acht Jahren geht es weiter mit „Dance4Kids“ – hier lernen die Kinder festere Choreografien mit dynamischen Hip-Hop- und Streetdance-Elementen. Die Kurse ab acht Jahren heißen bei uns „Dance4Fans“, das geht mehr in die Richtung Streetdance, Disco Dance und Hip-Hop und die Kinder können, wenn sie möchten, auch Wettbewerbe tanzen.

## Gibt es ein Herzensprojekt, dem Sie sich besonders verbunden fühlen?

Mir ist es sehr wichtig, dass alle Kinder unabhängig von ihrem Elternhaus die Möglichkeit haben, Kindertanz zu machen. Über den Wohltätigkeitsclub Kiwanis, bei dem ich mich engagiere, gehen wir in Darmstädter Kindergärten und machen dort Bewegungsprojekte. Davon profitieren besonders die Kinder, die von zu Hause aus nicht die Chance haben, einen Kindertanzkurs zu besuchen.

# "DU LEBST, SOLANGE DU TANZT."

Balletttänzer Rudolf Nurejew

Außerdem liegt mir das Thema Inklusion am Herzen. Bei Bäumle gibt es eine Inklusions-Tanzgruppe für Menschen mit Beeinträchtigungen. Aber auch in den regulären Gruppen sind Inklusions-Kinder mit dabei. Sie sind eine Bereicherung und machen dabei oft enorme Entwicklungsschritte. Ich erinnere mich an ein kleines Mädchen mit einer Entwicklungsverzögerung und Bewegungseinschränkungen, das tanzen wollte. Es hatte im Kindertanzen aber nicht den Mut zum Mitmachen und saß lange nur schüchtern am Rand. Die Mutter hat uns ihr Vertrauen geschenkt und schließlich hat ihre Tochter mit vier Jahren angefangen zu tanzen. Heute ist das Mädchen 14 Jahre alt, tanzt Hip-Hop und steht auf der Bühne.

## Ein Blick nach vorne: Was steht 2025 im Kalender?

Die Kindertanzwelt bei Bäumle wurde im September 2005 gegründet – vor 20 Jahren. Das wird das ganze Jahr gefeiert, zum Beispiel mit zwei großen Kindermaskenbällen am 1. und 3. März. Am 13. September kommt das Kinderlieder-Duo GroßstadtEngel zu Besuch für ein Mitmachkonzert – das ist unsere Jubiläumsparty, die für alle offen ist. Im November veranstalten wir als interne Feier für die Eltern eine große Bühnenshow mit den Kindern aus allen unseren Gruppen.



## CORE- Training

Krankenkassen unterstützt!

Funktionelles Krafttraining, das die Körpermitte (Kernmuskulatur) kräftigt.

Montag & Mittwoch 19:00 - 20:00 Uhr  
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Weitere Infos und Kurs-Angebote hier



Werkstatt für Gymnastik und Tanz

Wormser Str. 2a • 64331 Pfungstadt • Tel: 06157-6274  
info@wgt-klimmeck.de • www.wgt-klimmeck.de

**Bäumle**  
**GROßER KINDE-R-MASKENBALL**

**SAMSTAG, 01. MÄRZ 2025**  
**MONTAG, 03. MÄRZ 2025**  
**BEGINN: 15:30 UHR**

**Eintritt €8,50- Pro Person**  
**KARTEN NUR IM VORVERKAUF ERHÄLTICH**

**WWW.BAEULKE.DE**

**ADTV TANZSCHULE BÄULKE**  
**DIEBURGER STRASSE 234**  
**64287 DARMSTADT**

# TANZ UND BEWEGUNG IN DIE FAMILIE BRINGEN

## TIPPS FÜR ZU HAUSE



- Bewegungslieder, Kniereiter und Klatsch-Spiele kursieren seit Jahrzehnten in vielen Familien und geben schon ganz Kleinen musikalischen Input.
- Eine eigene Choreografie zum Lieblingssong erfinden und in einer Show den anderen präsentieren.
- Familientanzparty: An verregneten Sonntagen rhythmische Musik auflegen und gemeinsam tanzen – gerne improvisiert und unperfekt!
- Bewegungswürfel: Auf einen Würfel Tanz-Aufgaben schreiben („Dreh dich“, „Spring hoch“, „Kreise die Hüften“) – gut als Bewegungspause zwischen den Hausaufgaben.
- Stopptanz: Musik abspielen und stoppen – alle bleiben wie eingefroren stehen.
- Improvisation: Jeder in der Familie darf eine Bewegung vormachen, die anderen machen sie nach.
- To-dos mit Tanz kombinieren, zum Beispiel beim Tischdecken hüpfen oder sich drehen.
- Thementanz: Es muss ja nicht „Den Namen tanzen“ sein – aber wer kann wie ein Vogel flattern oder wie ein Löwe schleichen?



► weiter von Seite 20

Mehr als bei vielen anderen Sportarten werden durchs Tanzen auch mentale und emotionale Kompetenzen geschult. Die Kombination von Musik und Bewegung stärkt die Wahrnehmungsfähigkeit und Ausdrucksfähigkeit, fördert Rhythmusgefühl und Musikalität. Wenn Kinder ihre eigenen Choreografien entwickeln oder zum Improvisieren angeregt werden, trainieren sie Kreativität und Fantasie – genauso wie Konzentrations- und Merkfähigkeit, wenn man sich komplexe Bewegungsabläufe einprägen und Schrittfolgen im Kopf behalten muss. Zugleich kann kreative Bewegung Stress und Angst abbauen. Das Erfolgserlebnis, eine Technik oder einen Tanz zu beherrschen und vielleicht sogar auf der Bühne Applaus dafür zu bekommen, macht stolz und stärkt das Selbstbewusstsein. Wer gelernt hat, sich vor Publikum zu präsentieren, profitiert auch außerhalb der Tanzfläche von einem sichereren Auftreten.

### Mit Disziplin und Rücksicht gemeinsam zum Ziel

Schritt für Schritt arbeiten die Kinder auf ein Ziel hin. Und auch wenn zwischendurch die Bewegungen nicht klappen wollen oder die Durchgänge chaotisch scheinen: Am Ende steht die Aufführung oder eine gelungene Choreografie. So lernen Kinder, dass es sich lohnt, ausdauernd an einer Sache dranzubleiben – eine gute Schule für Disziplin und Durchhaltevermögen.

Tanzen findet in der Gruppe statt. Daher gewinnen Tanzkinder auch in sozialer Hinsicht: Sie lernen, dass eine Choreografie nur gut wird, wenn man regelmäßig dabei ist und sich alle an vereinbarte Regeln halten. Der Kontakt mit den anderen Kindern, die man an der Hand oder im Arm hält, hilft, Berührungängste abzubauen. Gemeinsames Proben stärkt das Gemeinschaftsgefühl, manchmal entstehen dabei neue Freundschaften. Beim Tanzen muss man sich verbal und nonverbal miteinander abstimmen, aufeinander Rücksicht nehmen und einander vertrauen – ein ideales Lernfeld für Kooperationsfähigkeit und Sozialkompetenz.

### Von klassischem Ballett bis zu Hip-Hop und Streetdance

Dabei ist es eigentlich zweitrangig, für welche Art von Tanz sich ein Kind entscheidet – da kann man ganz nach den persönlichen Vorlieben gehen. Ein klassischer Tanzstil wie Ballett oder Modern Dance, die Eleganz und Kreativität ausdrucksstark auf die Bühne bringen wollen? Oder Formen, die sich durch Rhythmus und Energie auszeichnen, etwa Hip-Hop, Jazzdance oder Rock'n'Roll? Standard/Latein, Improvisationstanz oder etwas Traditionelles aus anderen Kulturen? Oft entdecken Kinder ihre Liebe zur musikalischen Bewegung in einer allgemeinen Kindertanz-Gruppe oder der tänzerischen Früherziehung. Die Angebote sind breit gefächert und decken die ganze Altersspanne vom Kleinkind bis zum Teenager ab. Ganz wich-

tig: Das Tanzen muss Spaß machen und spielerisch bleiben, auch wenn bald vielleicht ehrgeizigere Ziele im Raum stehen.

### Das richtige Angebot finden

Wer für seine Kids Tanzmöglichkeiten vor Ort sucht, findet im Web viele Angebote. Die klassische Tanzschule, Tanzvereine oder auch Sportclubs bieten Kurse für Kinder in verschiedenen Altersgruppen an. Manche Schule hat sich auf bestimmte Tanzarten (Ballett, zeitgenössischer Tanz) spezialisiert, und auch in einigen Fitness-Studios können Kinder sich tanzend auspowern.

Bei der Auswahl sollte man auch die Qualität des Angebots in den Blick nehmen, empfiehlt Claudia Sauter, Dipl.-Bühnentanzpädagogin und im Vorstand des Deutschen Berufsverbands für Tanzpädagogik e. V.: „Die Bezeichnung Tanzlehrer oder Tanzpädagogin ist nicht geschützt. Schauen Sie sich daher die Schule gut an und fragen Sie, welche Ausbildung die Lehrkraft hat. Sie sollte auch tanzpädagogisch geschult sein und Fortbildungen vorweisen können.“

### Hineinschnuppern und sich ausprobieren

Damit ein Kind das für sich Passende findet, muss es die verschiedenen Möglichkeiten kennenlernen und auch ausprobieren. Das geht besonders gut in einem Verein, der unter seinem Dach verschiedene Angebote bündelt, in Darmstadt zum Beispiel im Tanzsportverein Blau-Gold Casino. Kinder von drei bis 17 Jahren finden dort an zwei Standorten Gruppen von der tänzerischen Früherziehung über Jazz- und Video-Clip-Dance bis Lateintanz und Ballett. Der Verein hat auch Exklusives im Angebot, wie Rolf Tisler erklärt – er ist Schatzmeister und in der Nachwuchsarbeit engagiert. „Rock'n'Roll für Kinder und Jugendliche gibt es sonst nirgends in der Region. Noch ziemlich neu ist unsere Solo-Latein-Gruppe – hier tanzen die Tänzerinnen und Tänzer ohne Partner.“ Im Vereins-Tanzen sieht Tisler einige Vorteile: „Zu sehr moderaten Preisen können die Mitglieder alle Angebote parallel nutzen. Bei unserer großen Weihnachtsfeier oder bei Aufführungen auf dem Spielfest im Herrngarten erhalten die Kinder eine Bühne, auf der sie sich gerne präsentieren. Wer ambitioniert ist, den unterstützen wir darin, auch auf Wettbewerben und Turnieren zu starten.“ Interessierte können vier Wochen kostenlos und unverbindlich in alle Angebote des Vereins hineinschnuppern, bevor sie sich entscheiden. „Und wer mehr Infos braucht: Auf der Vereins-Website blau-gold-darmstadt.de findet man meine Telefonnummer – einfach anrufen!“, rät Rolf Tisler. Und noch ein Tipp: Am 29. und 30. März richtet der Verein die Hessischen Landesmeisterschaften in den Solo Standard- und Lateintänzen in allen Altersklassen aus – hier kann man den neuen Trend-Tanzsport live erleben.

Und wenn ein Kind dann nach ausgiebigem Schnuppern das passende Angebot gefunden ist, stehen die Chancen gut, dass es seinem Hobby treu bleibt und auch als Jugendlicher und im Erwachsenenalter tanzt. Und sich dann vielleicht auch im höheren Alter damit fit hält – wer weiß?

# DIE KREATIVITÄT HERAUSKITZELN

## – BALLETTUNTERRICHT HEUTE



Foto: Peter Wolf



Ein Gespräch mit  
Dipl.-Bühnentanzpädagogin  
Claudia Sauter,  
Ballett-Werkstatt Darmstadt

### Welche Voraussetzungen sollten Kinder mitbringen, um mit Ballett zu starten?

Die Kinder sollten gerne tanzen und sich gerne zu Musik bewegen. Zunächst geht es um tänzerische Früherziehung, auf der später der Ballettunterricht aufbaut. Dort lernen die Kinder, ihre Grob- und Feinmotorik zu verbessern und entwickeln ein Raumgefühl: Wo ist vorne, wo hinten oder seitwärts? Auffällig ist, dass heute viele Kinder im Vergleich zu früher in ihrer motorischen Entwicklung hinterherhinken. Aber von dem großen, leeren Unterrichtsraum mit so viel freiem Platz sind alle fasziniert.

### Wie profitieren Kinder speziell von Ballettunterricht?

Ballett ist ein künstlerischer Tanz. Fantasie ist ein wichtiger Aspekt; das ist ein Unterschied etwa zum Sport. Bei freien Aufgaben geht es darum, die Kreativität der Kinder herauszukitzeln. Es gibt viele Phasen, in denen die Kinder zur Ruhe kommen sollen; das fördert in besonderem Maße auch die Konzentration. Die klassische Musik im Training ist etwas, womit die Kinder im Alltag meist nicht in Berührung kommen. Bei einer kleinen Klassengröße erhält das einzelne Kind intensive Aufmerksamkeit von der Lehrkraft – das ist wichtig für eine sorgfältige Korrektur der Technik, gefällt den Kindern aber auch. Die Kinder lernen schon in der tänzerischen Früherziehung viel über Körperwahrnehmung. Wenn ein Kind nach zwei Jahren entscheidet, nicht weiter zu tanzen, wird es mit dieser Basis auch zu anderen Hobbys oder Sportarten einen leichteren Zugang haben.



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

Heidelberger Landstraße 186b  
64297 Darmstadt

Ideal bei Erkrankungen  
der Atemwege und bei  
Allergien.

spielerisch  
inhalieren in  
unserem  
Salzraum

Events für  
Kids und  
Erwachsene



Mit Eltern-Kind  
Café

WWW.HAPPY-KIDS-SALZSPIELPLATZ.DE

Zauberclown Tricksi  
JETZT für Ihre Feier buchen!



info@joha-entertainment.de  
www.joha-entertainment.com

THEATER  
MOLLER  
HAUS

- So 09.03. **Die Rote Prinzessin** 5+  
Theater Lakritz
- Mi 12.03. **Irgendwo anders** 7+ **Starke Stücke Festival**  
Ljubljana Puppentheater (Slowenien)
- So 16.03. **LUFT** 4+ **Starke Stücke Festival**  
Laika und Merel Denie (Belgien)
- So 23.03. **Das Blumenkind und die Gemüsetiere** 3+  
Puppentheater Kolibri
- So 30.03. **Vater Bär und seine drei Lausbuben** 3+  
Puppentheater Silberfaden
- So 27.04. **Sechse kommen durch die ganze Welt** 6+  
Theater INC. Darmstadt

Das vollständige  
Programm  
finden Sie online.

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

**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.

Lars Klinting

## Das große Buch von Kasimir

AB  
4 JAHREN



Kasimir und sein kleiner Freund Frippe sind begabte Biber. In diesem Sammelband mit fünf unterhaltsamen und lehrreichen Geschichten sind die beiden rund um Haus und Garten aktiv. Sie backen zusammen einen Geburtstagskuchen (Rezept ist dabei) und verspeisen ihn gemeinsam mit Freunden. Auch tischlern kann Kasimir und baut eine Werkzeugkiste, im Garten werden gemeinsam Bohnen angepflanzt, ein Schrank wird angestrichen. In der letzten Geschichte lässt Kasimir Frippe machen und da gibt es einige Überraschungen zu bestaunen.

Schön sind die Schritt-für-Schritt Anleitungen der alltagsnahen handwerklichen Tätigkeiten, die in eine lustige Geschichte eingebunden sind. Bestens geeignet zum Vorlesen für Kinder ab 4 Jahre.

Oetinger Verlag,  
176 Seiten, gebunden, farbig illustriert, 14,99 €

Britta Sabbag und Igor Lange

## Eisbär fühlt manchmal mehr

AB  
3 JAHREN



Eisbär empfindet Gefühle, wie Freude und Trauer, viel stärker als seine Freunde. So löst schon die Schönheit des Sonnenuntergangs Tränen bei ihm aus. Oder er fängt an sich vor Dingen zu fürchten, obwohl sie für andere nicht angsteinflößend sind. Eisbär fühlt eben manchmal mehr. Die starken Gefühle belasten den Eisbären sehr, da er sich auch vor den anderen Tieren für seine Emotionen schämt. Die Tiere schätzen ihn aber trotzdem sehr und bestärken ihn darin, dass es völlig normal ist, dass er in manchen Situationen anders fühlt. Dieses Buch ist für alle geeignet, die selbst von Hochsensibilität betroffen sind oder mehr darüber erfahren möchten. Außerdem macht es Mut mit Gefühlen offen umzugehen. Die Geschichte wird von farbigen Illustrationen umrahmt und eignet sich für Kinder ab 3 Jahre.

Carlsen Verlag,  
32 Seiten, farbig illustriert, 15 €

Emily MacKenzie

## Hilfe! Henris Bücherei in Gefahr

AB  
3 JAHREN



Henri und Hugo lieben Bücher! Doch ihre Lieblingsbücherei ist vor der Schließung bedroht. Es kommen einfach nicht mehr genug Leute, um zu lesen und Bücher auszuleihen. Die Bibliothekarin Frau Büchli erhofft sich Hilfe von einem magischen Drachen. Also machen sich Henri, Hugo und ihre Freunde auf den Weg den magischen Drachen zu finden und die Bücherei zu retten. Ob sie ihn finden werden und er ihnen hilft? Findet es in Henris drittem Abenteuer heraus!

Dieses berührende Bilderbuch ist für Kinder ab 3 Jahren und handelt von Freundschaft und der Liebe zu Büchern. Schöne Illustrationen machen das Buch zu einem besonderen Leseerlebnis.

Lingen Verlag,  
32 Seiten, Hardcover, farbig illustriert, 12,95 €

HessenForst

ganzjährig  
täglich  
geöffnet

**Frühlingserwachen**

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

WALD  
ERLEBNIS  
WILDPARK

Bild: M. Joest

## Für eure Gesundheit ...

- Aquatraining & AquaFit for 2
- RückenFit & Rückentraining am Gerät
- Rückbildungs- & Beckenbodenkurs  
alle Gesundheitskurse nach §20 SGB V zertifiziert und anerkannt
- Rektusdiastase- & Beckenbodentherapie
- Säuglings- & Kleinkinderschwimmen
- Kinderschwimmen
- Meerjungfrauenschwimmen
- Kindergeburtstag



Wiesenstraße 13 • 64347 Griesheim  
www.familiengesundheitszentrum.de



# DIGITAL

## Sprich mit mir!

### Wie Kinder im digitalen Zeitalter durch Erzählen die Welt verstehen lernen

In einer Zeit, in der Tablets und Handy allgegenwärtig sind, stehen Eltern vor besonderen Herausforderungen: Wie können sie ihre Kinder beim Spracherwerb bestmöglich unterstützen? Die Antwort liegt in der bewussten Gestaltung echter Kommunikation – durch Vorlesen, Erzählen und aufmerksames Zuhören.

Wenn Eltern mit ihren Kindern sprechen, vorlesen oder gemeinsam Geschichten erfinden, geschieht weit mehr als Wissensvermittlung. Diese Momente schaffen emotionale Nähe, denn Vertrauen und Bindung sind das Fundament jeder Erziehung und zudem wichtig für die sprachliche und geistige Entwicklung.

Kinder erleben Sprache in ihrer ganzen Vielfalt, mit Betonung, Mimik und Gestik, mit Streiten und Versöhnen, mit Missverständnissen und Diskussionen. Sie lernen, Fragen zu stellen, Erlebnisse zu verarbeiten, Gefühle auszudrücken und die Welt zu verstehen. Sie eignen sich Wissen an, stellen Bezüge her, lernen selbst zu denken und kritisch zu hinterfragen.

Dabei ist es völlig unwichtig, ob jemand flüssig liest oder mit einem Akzent spricht! Für Kinder zählt nicht die perfekte Vortragskunst, sondern die ungeteilte Aufmerksamkeit und gemeinsame Entdeckungsreise durch Geschichten. Gerade wenn Eltern auch mal ins Stocken geraten, zeigen sie: Lernen ist ein lebenslanger Prozess. Diese Authentizität schafft Vertrauen und ermutigt Kinder, ohne Angst vor Fehlern Neues zu wagen. In Zeiten von Leistungsdruck und einer fragwürdigen Fehlerkultur ganz bestimmt eine wichtige Eigenschaft.

Bildschirmmedien können den Spracherwerb durchaus unterstützen und den Horizont erweitern, aber bitte nur als Ergänzung. Werden Bilderbücher auf dem Tablet oder Vorlese-Apps genutzt, bleibt immer der sogenannte „Bildschirmunterlegenheitseffekt“. Das bedeutet, dass das Gerät mit seinen Features samt möglicher Tools und Effekte die Aufmerksamkeit mehr bindet als die Geschichte selbst. Auch wird auf dem Display oberflächlicher



Foto: Adobe Stock, Serhii

gelesen und man ist sich zu früh sicher, Texte verstanden zu haben.

Medienkompetenz ist wichtig, ohne Frage, aber davor steht eigenständiges Denken. Und das geht einher mit dem Spracherwerb und für den sind die Eltern als erste Bezugspersonen verantwortlich.

Problematisch wird es nämlich, wenn Handys, Tablets und Fernseher die direkte Kommunikation verdrängen. Denn zu intensive Medienutzung kann zu Entwicklungsverzögerungen führen – vom eingeschränkten Wortschatz bis zu Schwierigkeiten, eigene Gedanken auszudrücken.

Fakt ist nämlich: Je häufiger und je intensiver Eltern in den ersten drei Jahren mit ihren Kindern sprechen, desto besser entwickelt sich die Sprache bei den Kindern. Ihr Wortschatz erweitert sich um ein Vielfaches und stellt eine wichtige Voraussetzung für den späteren Bildungsweg und die persönliche Entwicklung dar. Denn Sprache ist und bleibt das wichtigste Kommunikationsmedium, vor allem im digitalen Zeitalter.



Ilona Einwohlt für MuK Hessen e.V.

[www.kunstwerkstatt-darmstadt.de](http://www.kunstwerkstatt-darmstadt.de)  
malen | zeichnen | drucken | modellieren  
für Kinder | Jugendliche | Erwachsene  
Fränkfurter Straße 26 | 64293 Darmstadt

**kunstwerkstatt**

Lichtbildatelier  
Eva Speith  
Fotografische Werkstatt

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

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

**WE ♥ MEDIENKOMPETENZ**

- Medienprojekte
- Elternabende
- Workshops
- Online-Seminare

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

Haus der digitalen Medienbildung im  
MuK Hessen e.V.  
[www.hddm-darmstadt.de](http://www.hddm-darmstadt.de)

Wissenschaftszentrum Darmstadt | **HddM** | **MuK**

## SCHWERPUNKTE:

- **Augen, Ohren und Zähne**  
Brille, Zahnschwange und Co.
- **Spielplatz-Check 2025**  
Wasserspielplätze für heiÙe Tage
- **Schreibaby**  
Was können Eltern tun, wo gibt es Hilfe
- **Brei oder Baby-led Weaning?**  
Entwöhnung nach der Stillzeit

Redaktionsschluss: 1. April 2025  
 Anzeigenschluss: 5. April 2025

[www.fratz-magazin.de](http://www.fratz-magazin.de)

**Sie möchten Ihre Anzeige im wertvollen redaktionellen Umfeld des fratz Familienmagazins platzieren?**

**Sprechen Sie mich einfach an:**

[sandra.russo@fratz-magazin.de](mailto:sandra.russo@fratz-magazin.de)

# SPIELETIPP



von Michael Blumöhr

## Zungen raus

Der BDKJ Darmstadt veranstaltet jedes Jahr die bundesweite Aktion Kinderspieltest. Dabei werden die nominierten Spiele von Kindern gespielt und bewertet. In der Altersgruppe 3-6-Jahre hat 2024 das Spiel „Zungen raus“ gewonnen.

Es ist im wahrsten Sinne des Wortes ein knuffiges Spiel. Knufft man nämlich einen der zwölf Hunde, dann strecken sie ihre Zunge heraus. Die Zungen haben verschiedene Farben, denn die Hunde haben an bunten Lollies gelutscht. Zwei Farbwürfel geben vor,



welche Zungenfarben gesucht werden. Man knufft dann zwei Hunde aus der Tischmitte, stimmt eine Farbe überein, darf man den Hund in seinen eigenen Garten übernehmen. Wer zuerst sechs Hunde im Garten hat, gewinnt die Partie. Anfangs ist das natürlich viel Glück, aber wer aufpasst und sich die Farben merkt, ist sicher erfolgreicher bei diesem Merkspiel für die jüngsten Spieler. Ältere Kinder spielen dann die Variante, bei der man auch Hunde aus anderen Gärten entführen darf, da wird schnell etwas unübersichtlicher.

\* Merkspiel, Blue Orange, 2-4 Personen ab 4 Jahre, Spieldauer etwa 15 Minuten



Spielanleitung auf YouTube



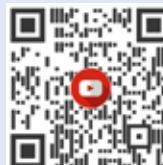
# FILM

## Moon, der Panda

*Tian spielt lieber auf seiner Konsole, als für die Schule zu lernen.*

Deshalb schickt ihn sein strenger Vater zusammen mit der jüngeren Schwester zur Großmutter aufs Land, nicht ahnend, dass die majestätischen Berge Sichuans eine noch viel größere Ablenkung für den Jungen bereithalten. Als Tian auf seinen Streifzügen durch die dichten Bambuswälder ein Panda-Baby entdeckt, das von seiner Mutter alleingelassen wurde, ist dies nicht nur der Beginn einer außergewöhnlichen Freundschaft, sondern auch der Start in ein großes Abenteuer.

Nach „Mia und der weiÙe Löwe“ und „Ella und der schwarze Jaguar“ bezaubert Regisseur Gilles de Maistre erneut mit einem bildgewaltigen Ausflug in die Wildnis. Spektakuläre Naturaufnahmen, die beeindruckende Bergkulisse der Sichuan-Region und eine mitreißende Geschichte machen „Moon, der Panda“ zu einem einzigartigen Kinoerlebnis für die ganze Familie.



\* FSK 0 Jahre, 1 Stunde 40 Minuten



## BASTELTIPP

### DAFÜR BRAUCHST DU:

- Kreativ Knetbeton
- Handschuhe
- Festen Draht, z.B. Kerzendraht
- Mosaiksteine
- Ausrangierte Plätzchen-  
Ausstecher (nicht zu klein)
- Altes stumpfes Messer  
für eigene Kreationen
- Ausroller
- Folie

# BLUMEN- TOPFSTECKER AUS KNETBETON



## SO WIRD ES GEMACHT:

Die Arbeitsfläche mit Folie auslegen.

Als erstes mischt ihr (mit Hilfe eines Erwachsenen, bitte Handschuhe anziehen) den Knetbeton nach Packungsanweisung an.

Jetzt könnt ihr den Beton ausrollen (am besten zwischen Folien), nicht zu dünn. Dann stecht ihr die Form mit dem Plätzchenausstecher aus oder arbeitet frei Hand mit einem stumpfen Messer.

Steckt dann den Draht in die noch nicht ausgehärtete Form und drückt die Mosaiksteine (oder anderes Dekomaterial) rein.

Nun muss Euer Kunstwerk mehrere Tage trocknen. Damit es wetterfest wird, sollte die Form 14 Tage lang trocknen.

Jetzt könnt ihr eine Pflanze damit dekorieren.

Eignet sich auch prima als Oster- oder Muttertagsgeschenk!

Wir wünschen euch viel Spaß beim Nachmachen und Dekorieren.

*Euer Farbenkrauth Team*



**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](http://www.farbenkrauth.de)



# SPRECHEN LERNEN: VOM WUNDER DER ERSTEN WORTE BIS ZU LATE TALKERN

Ein Beitrag von Anke Hélène

Von einzelnen Lauten bis zum ersten Wort und den ersten einfachen Sätzen – wenn die Kleinen zu sprechen beginnen, ist das für die Eltern wie ein kleines Wunder. Auch wenn jedes Kind sein eigenes Tempo hat, gibt es einige Möglichkeiten, die Sprachentwicklung zu fördern.

Sprechenlernen ist ein Prozess, der in verschiedenen Etappen und Altersstufen erfolgt. Der Grundstein aber wird sogar schon vor und bei der Geburt gelegt: Bereits im Mutterleib hört das Baby die Stimme der Eltern und bei gesund entwickelten Kindern ist das Sprachzentrum im Gehirn vorhanden und auch die Organe und Muskeln zum Sprechen wie Zwerchfell, Lippen, Zunge und das Gehör sind ausgebildet. Die Fähigkeit, sprechen zu lernen, ist somit angeboren. Außerdem möchten schon Babys Beziehungen eingehen, suchen Kontakt und Aufmerksamkeit. Kinder wollen sich verständigen und sprechen lernen, und sie erproben früh auf spielerische Weise ihre eigene Stimme.

Bereits vor den ersten Wörtern können Eltern an den verschiedenen Lauten ihres Säuglings erkennen, wie es ihm geht und was es braucht. Im ersten Lebensjahr passieren sehr viele Entwicklungsschritte. Etwa um den zehnten Lebensmonat herum kommunizieren die Kleinen mit Doppellauten wie „ba-ba“, die dann schließlich mit einem bis eineinhalb Jahren zu den ersten Worten führen: „Mama“, „Papa“ oder auch der eigene Name.

Auch wenn es große individuelle Unterschiede im Spracherwerb gibt, kann man davon ausgehen, dass Kinder noch vor ihrem ersten Geburtstag zwischen 20 und 150 Wörtern verstehen. Beim aktiven Wortschatz gibt es ebenfalls große Unterschiede: Im Alter von einem Jahr

sind es bis zu fünf Wörter, mit eineinhalb Jahren sprechen die meisten Kinder bis zu 50 Wörtern, mit zwei Jahren sind es schon 50 bis 300 Wörter und mit drei Jahren können es 250 bis 1000 Wörter sein.

Diese Meilensteine seien schon wichtig, sagt Laura Ellenberger, aber sie würden die Eltern auch unter Druck setzen: „Viele Eltern wissen gar nicht, dass bei der Empfehlung von 50 Wörtern mit zwei Jahren auch Gebärden dazuzählen. Oder Geräusche, also etwa ‚wau-wau‘ für Hund oder ‚brumm-brumm‘ für Auto.“ Laura ist ausgebildete Logopädin und studierte Sozialpädagogin und in den sozialen Netzwerken, vor allem auf Instagram, sehr aktiv. Hier gibt sie viele Tipps für die Sprachförderung zu Hause und sie bietet online sowie offline Beratungen für Eltern an.

## DIE ERSTEN DREI LEBENSJAHRE SIND BESONDERS WICHTIG

Die Nachfrage ist im U3-Bereich besonders hoch, denn die Kleinen würden oft durchs Raster fallen, erzählt Laura: „Das ist so schade, weil in den ersten drei Lebensjahren die Grundsteine für alles Weitere gelegt werden.“ Und auch wenn sie Eltern den Druck nehmen möchte, ist es ihr wichtig, genau hinzuschauen. „Kinderärzte sagen den Eltern gerne, sie sollten abwarten, das komme alles noch. Spätestens im Kindergarten

würde es mit dem Sprechen losgehen – aber das ist ganz häufig nicht der Fall, tatsächlich bei zwei Drittel aller ‚Late Talker‘. Die Mehrheit aller Kinder, die spät anfangen zu sprechen, brauchen eine gezielte Förderung.“

Kinder eignen sich die Sprache an, die sie in ihrer nächsten Umgebung, in ihrem Alltag, hören. Sie sammeln quasi die Wörter und beginnen diese dann miteinander zu kombinieren. Sie merken dabei an den anderen Kindern oder den Erwachsenen aus ihrer Umgebung, dass sie mit Sprache etwas bewirken können. So entstehen oft witzige Situationen, wenn die Kleinen nachplappern, was die größeren Geschwister sagen. Im Normalfall haben Kinder um den vierten Geburtstag herum die Grammatikregeln ihrer Muttersprache gelernt und können sie größtenteils anwenden. Der Lauterwerb ist dann mit viereinhalb Jahren weitestgehend abgeschlossen.

## SPRACHENTWICKLUNG IST EIN PROZESS

Jedes Kind entwickelt sich individuell und auch die sprachliche Entwicklung verläuft nicht immer gleich. „Die Sprachentwicklung ist ein Prozess“, erklärt Laura. „Ich rate Eltern immer, sich nicht gleich verunsichern zu lassen, wenn das Kind augenscheinliche Rückschritte macht. Sprachentwicklung verläuft nicht linear, und das zu wissen, kann den Druck nehmen. Und

**JEDES KIND ENTWICKELT SICH INDIVIDUELL UND AUCH DIE SPRACHLICHE ENTWICKLUNG VERLÄUFT NICHT IMMER GLEICH.**

das wiederum spüren dann auch die Kinder.“

Wenn Eltern allerdings das Gefühl haben, ihr Kind spricht zu wenig oder nicht gut genug, sind die Kita-Erzieherinnen oder der Kinderarzt gute erste Ansprechpartner. Der Kinderarzt kann gegebenenfalls einen Logopäden empfehlen – wobei die Wartelisten leider sehr lang sind. Ein halbes Jahr Wartezeit ist in der kindlichen Entwicklung ein langer Zeitraum – umso besser, dass Eltern zu Hause ganz viel für die Sprachförderung tun können.

„Das Erste, was ich den Eltern rate, ist das Hören der Kinder abklären zu lassen. Beim Hals-Nasen-Ohrenarzt einen Termin zu machen, besser noch in der Pädaudiologie, die auf kindliche Hörstörungen spezialisiert sind. Wenn körperlich alles abgeklärt ist, mache ich eine Anamnese, das geht auch online, indem die Eltern mir zum Beispiel Videoaufnahmen der Kinder schi-

cken. Logopädie vor Ort ist wichtig, aber der Baustein der Elternarbeit ist ebenso essenziell, weil die Eltern ja einen viel größeren Einfluss haben und ihr Kind tagtäglich sehen.“

Auf der anderen Seite ist es Laura aber auch wichtig, dass sich Eltern nicht die Schuld am späten Sprechen oder an den Sprachproblemen ihrer Kinder geben. „Natürlich ist es so, dass ein gutes sprachliches Angebot zu Hause die Sprachentwicklung massiv positiv beeinflussen kann – aber andersherum ist es nicht die Schuld der Eltern, wenn ein Problem vorliegt“, erläutert Laura weiter. „Ich finde es wichtig, dass Eltern wissen, dass es auch für den Lese- und Schreiberwerb essenziell ist, wenn das Kind in die Schule kommt, dass Ordnung im Lautsystem ist. Wenn das Kind ‚Sule‘ statt ‚Schule‘ sagt, wird es das Wort auch falsch schreiben.“

## ELTERN ALS VORBILDER

Von Anfang an können Eltern auf ihre Kinder eingehen und sie zum Sprechen und zum Erlernen der Sprache ermutigen. Gerade im Alltag können alle Tätigkeiten sprachlich begleitet werden – vom Geschehen vor dem Fenster bis zum gemeinsamen Spiel mit Kuscheltieren oder dem Kochen des Abendessens. Viele Experten raten zudem, die Kleinen nicht immerzu zu korrigieren, sondern das Gesprochene korrekt zu wiederholen.

## KLEINE CHECKLISTE

### Sprache mit zwei Jahre

- mindestens 50 Wörter im aktiven Wortschatz
- verwendet einfache Zweiwortsätze
- kann zwei Aufgaben erledigen: „Hol den Teddybären und lege ihn ins Bett.“
- kann auf ja/nein – Fragen antworten nennt sich selbst beim Namen

### Sprache mit drei Jahre

- spricht mindestens 250 Wörter
- bildet Dreiwortsätze
- die Aussprache ist auch für Fremde gut verständlich



### Der Sprechdachs

Die Spielesammlung des „Sprehdachs“ bietet abwechslungsreiche Ideen zum spielerischen Einsatz von Sprache und Worten. Der Umgang mit Lauten, Artikeln, Wörtern wird trainiert und fördert auf unterhaltsame Weise die Wahrnehmung, Konzentration und das Gedächtnis der Mitspieler.

Es können ein bis sechs Personen im Alter ab 5 Jahren mitspielen. Die Spiele dauern um die zehn Minuten.

Sprehdachs | Hutter Trade GmbH | Kostet etwa 30 Euro



### Erster Obstgarten

Bei diesem Spiel zeigt der Würfel an, welches Obst geerntet werden darf. Das Würfeln und Zuordnen fördern das Benennen von Farben und Symbolen.

Haba | 2 bis 4 Spieler ab 2 Jahren | etwa 30 Euro

## KLEINE HILFSMITTEL FÜR ZUHAUSE:

### Der Wortschatz

von Rebecca Gugger Simon Röthlisberger

Oscar buddelt gerne und findet an einem milden Herbstmorgen eine prächtige Holztruhe. Drin sind leider weder Gold, Kronen, Skateboards oder Bagger. Es sind Wörter in der Kiste verborgen. Und was für Worte! Quietschgelb etwa oder haarig oder pompös und monströs. Was für wunderbare Worte. Und dass sie eine Bedeutung haben und einiges bewirken, lernt Oscar schnell. Schon im Buchdeckel begegnen einem Worte, die man leider schon lange nicht mehr gehört oder gar genutzt hat: muffig, gefühlsart, zappenduster, himmelhochjauchzend oder tagtraumverloren. Wunderbare Worte, die Lust auf Sprechen und Vorlesen machen. Jüngst ist das Buch mit dem Buch Cover Award 2024 in der Kategorie „Kinder- und Jugendbuch“ ausgezeichnet worden.

Der Wortschatz | 48 Seiten | ab 4 Jahren | 17 Euro





Mehr über **Laura Ellenberger** und ihre Angebote gibt es hier: <https://elopage.com/s/wortschaetze>

Lauras Instagram-Kanal:  
@wort\_\_schaetze

Hier findet ihr auch in den Highlights ganz viel Wissenswertes rund um Themen wie „Late Talker“, „Wortschatz“ oder „Aussprache“.



Lauras erstes Kinderbuch:  
**„Emma und die Zaubernuss“:**  
Eine herzerwärmende Geschichte über den Mut, sich selbst zu lieben“

Ein Kinderbuch über Selbstliebe, Selbstvertrauen und das Besondere in jedem von uns. 14,99 Euro

Miteinander sprechen ja, aber nicht übertreiben, findet Sprachexpertin Laura: „Es kann auch zu viel sein, wenn ich das Kind regelrecht in Sprache bade. Dann hört es nicht mehr hin. Ich empfehle eher gezielt sprachlich zu begleiten und genau hinzuschauen, wo die Interessen des Kindes liegen und hier anzuknüpfen.“ Das könnten Bücher zu Themen wie Feuerwehr oder Tiere sein, andere Kinder singen vielleicht lieber oder spielen Rollenspiele, die sich sprachlich begleiten lassen. Ein Vorbild bei der Sprachentwicklung zu sein bedeutet auch, Freude am Sprechen zu haben und das Kind spüren zu lassen, dass die Gespräche mit ihm und seine Themen wichtig sind.

Eltern sind Vorbilder für ihre Kinder, sie orientieren sich in allen Lebensbereichen an ihnen. Und auch wenn das Smartphone praktisch ist – besser zur Seite legen und stattdessen ein

Gespräch führen. Ganz verteufeln möchte aber auch Laura den Umgang mit Medien nicht, sie rät vielmehr dazu, mit gesundem Menschenverstand an das Thema heranzugehen: „Bei der Forderung ‚medienfrei unter drei‘ werden ganz viele Lebensrealitäten nicht gesehen und ich finde, Kinder können durch Medienzeit auch lernen, da ist die Sendung mit der Maus das beste Beispiel.“ Ihr ist es wichtig, den Umgang mit Medien zu begleiten, mit den Kindern über das Gesehene zu sprechen und eine Auswahl zu treffen. „Dass ich mein U3-Kind nicht fünf Stunden vor dem Fernseher parke, sollte allen klar sein. Aber wir Eltern müssen auch auf unsere Ressourcen achten, um unsere Kinder gut begleiten zu können. Und wenn das bedeutet, dass ich etwa mein Kind mal eine Stunde am Tag fernsehen lasse, dann ist es völlig fein. Dann wird das nicht die Sprachentwicklung beeinträchtigen.“

## Buchtipps von Laura Ellenberger



**„Moritz' erste Worte“**  
von Maria Galewska-Kustra  
Fördert den Wortschatz bei Late Talker Kindern.



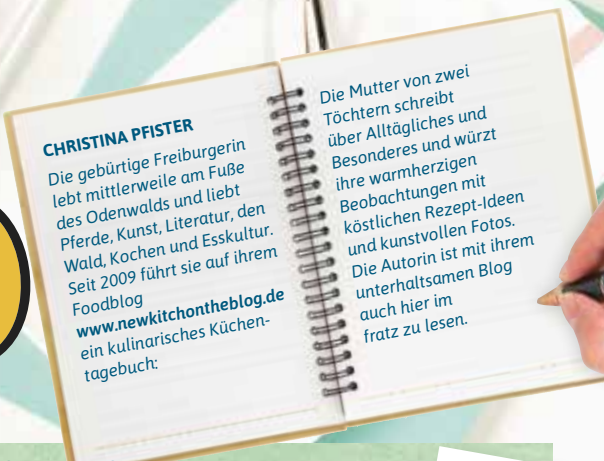
**„Huckepack“**  
von Steffen Walentowitz  
Ist in Reinform geschrieben und fördert so die phonologische Bewusstheit, zudem fördert es den Wortschatz.



**„Da stimmt doch was nicht“**  
von Ralf Butschkow  
Weckt durch seine lustigen Wimmelbilder voll mit Fehlern die Sprechfreude.



Nusskacker



### Sprechenlernen und Sprachverstehen

## Von Motorgeräuschen und alten Säcken



Wenn Sie Eltern sind, erinnern Sie sich bestimmt an das erste Wort Ihres Sprößlings. Ich behaupte bei uns war es bei beiden Kindern „Mama“, während mein Mann davon überzeugt ist, unsere Zweitgeborene imitierte mit „Mamamamamamm“ schlicht Motorgeräusche, weil sie zu dieser Zeit so gerne Auto fuhr. Nun, wir werden es nie erfahren. Sicher ist jedoch, dass unsere beiden Töchter sich dann recht unterschiedlich entwickelten, was Sprache betrifft.

Unsere erste Tochter lernte schnell und hatte bereits im Krippenalter einen bemerkenswerten Wortschatz, den sie grammatikalisch nahezu einwandfrei zum Besten gab. Vor allem aber redete sie viel. Ach, und sie lispelte. „Mama, wärfst du fo nett und würdest mir bitte noch ein biffchen von diefer wirklich köftlichen Fofe reichen?“ Unsere zweite Tochter forderte im selben Alter in ähnlicher Situation: „Mama, Soß.“ Genau das sagte sie übrigens auch, wenn sie auf meinen Schoß wollte. Soß´ oder Schoß, wer weiß das bloß. Mittlerweile haben sich die beiden allerdings wieder etwas angeglichen. Die Große lispelt weniger und ihre Sätze werden vorpubertär kürzer und unblumiger. Oft zu kurz für mein pingeliges Sprachwissenschaftlerherz, unterschlägt sie doch immer öfter einen Teil des Satzes. „Mama, kann ich noch Soße?“, fragt sie dann, und ich entgegne erobost, den Zerfall der Sprache schon vor Augen: „Was?! In die Haare schmieren? Mit zum Ballett nehmen? Über deine Schwester kippen?!“

Die Kleine hat ihren Wortschatz mittlerweile immerhin beträchtlich ausgeweitet. Dafür hat sie aber eine ausgeprägte Schwäche für Plosive entwickelt. Wenn sie was „haPen“ möchte, soll man es ihr „gePen“. Und zwar, Achtung, „suPito“! Was soll’s, denke ich mir manchmal, und besinne mich auf meinen mittlerweile fast einzigen Anspruch, den ich in Sachen Sprache bei meinen Kindern habe: „Bitte“, „danke“, und „möglichst wenig Fäkalwörter“.

Abgesehen vom Prozess des Sprechenlernens an sich sind es aber vor allem die Sprachinhalte, die uns Eltern im Gedächtnis bleiben. Die vielen witzigen Wortkreationen der Kinder und die lustigen, manchmal auch ganz schön peinlichen Situationen, in die sie uns hineinmanövrierten.

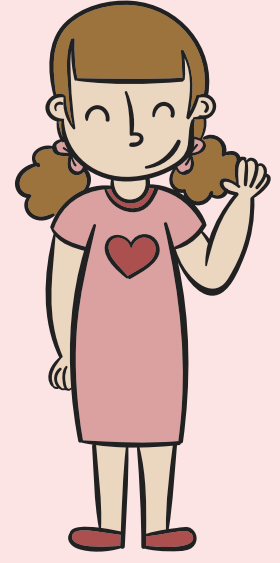
Bei uns gab immer große Freude über eine „frische Erkühlung“, großes Gelächter über den „Nusskacker“ und große Entzückung bei der Erinnerung, wie unsere ältere Tochter mit drei Jahren auf ihrer Spielzeuggitarre klampfte und dabei die zweite Strophe von „Alle meine Entchen“ sang: „Alle meine Täubchen gurgeln auf dem Dach, gurgeln auf dem Dach, fliegt eins in die Lüftung, fliegen alle nach!“

Aber man muss ja aufpassen wie ein Luchs, was Kinder so aufschnappen! Als ich mich einmal mit einem älteren Nachbarn unterhielt, während die Kleine auf ihrem Laufrad neben mir wartete, kam ein anderer älterer Herr vorbei, der unseren Nachbarn kumpelhaft mit Handschlag und „Na, du alter Sack, wie geht’s denn so?“ begrüßte. Als wir wenige Wochen später auf einem Dorffest in großer Runde am Tisch saßen und unser Nachbar vorbeilief, deutete unsere Tochter auf ihn und rief: „Kuck mal, Mama, da ist der alte Sack!“

Und manche Dinge halten sich übrigens hartnäckig über das Kleinkindalter hinaus, wie ich neulich beim Stadt-Land-Fluss-Spielen mit der Großen feststellen musste. Beim Buchstaben K wollte sie bei „etwas, das im Kühlschrank steht“ doch tatsächlich mit K-Milch punkten, weil sie das immer so verstanden hatte und dachte, das „K“ stünde für Kühlschrank. Und als wir bei „Stadt“ beide Köln abhakten, meinte sie bei-läufig: „Mama, warst du schon mal dort, am Körner-Dom?“

Da ist der alte Sack!

Kann ich Soß’?



# Die Caritas



**„Es ist immer wieder beeindruckend, wenn Kinder sich im Laufe der Zeit super weiterentwickeln.“**

Das Hilfsangebot der Caritas in Darmstadt ist sehr umfangreich, eine wichtige Rolle spielt die Frühberatung für entwicklungsgefährdete Kinder und ihre Familien. Das Angebot richtet sich an Kinder im Säuglings-, Kleinkind- und Kindergartenalter, die behindert, von Behinderung bedroht oder entwicklungsverzögert sind sowie an deren Eltern oder andere Personen, die Elternfunktionen wahrnehmen. Wir haben mit Alexandra Marx, der Leiterin der Frühberatungsstelle in Darmstadt, gesprochen.



**fratz Autorin Anke Breitmaier im Gespräch mit Alexandra Marx, Leiterin der Frühberatungsstelle der Caritas in Pungstadt**

*Frau Marx, warum gibt es bei der Caritas eine Frühberatung?*

Wir sind eine interdisziplinäre Frühförderstelle. Uns war von Anfang an klar, dass es wichtig ist, nicht nur Angebote für Kinder mit Behinderung oder drohender Behinderung zu machen, sondern auch die Eltern mit ihren Fragen und Sorgen zu beraten, deshalb heißen wir Frühberatungsstelle. Dem Caritasverband Darmstadt e. V. war und ist es wichtig, dieses Angebot Kindern und deren Familien zu machen, die ansonsten häufiger vergessen werden.

*Nehmen viele Menschen so eine Frühberatung in Anspruch?*

Ja, der Bedarf ist sehr hoch, das belegen die Zahlen. Die Frühberatungsstellen in Darmstadt und dem Landkreis Darmstadt-Dieburg haben 2023 viele Angebote gemacht. Insgesamt wurden 302 Kinder neu vorgestellt. Ein regelmäßiges Frühförderangebot haben 608 Kinder in der Stadt Darmstadt und dem Landkreis Darmstadt-Dieburg erhalten. Unsere heilpädagogische Kindertagesstättenfachberatung hat 772 Kinder in der Kita beobachtet, deren Erzieherinnen und Erzieher beraten und auch Fallgespräche zu den Kindern geführt. Insgesamt haben rund 1.500 Kinder und deren Familien ein Angebot der Frühberatungsstelle erhalten. Die Nachfrage ist wirklich groß, den Bedarf können wir nicht decken, darum ist geplant, eine weitere Stelle in Darmstadt zu eröffnen.

*Was ist daran besonders?*

Besonders ist, dass wir viele Eltern-Kind-Gruppenangebote machen und eine präventive Frühchengruppe haben. Kinder mit Behinderungen, Entwicklungsauffälligkeiten und Entwicklungsverzögerungen unterstützen wir darin, Lebensfreude und Selbstvertrauen zu gewinnen, damit sie ihre individuellen Entwicklungsmöglichkeiten ausschöpfen können. Eltern und andere Bezugspersonen möchten wir in diesem Prozess mit ihrem Kind begleiten und mit ihnen neue Perspektiven entwickeln. Den Familien bieten wir die Gelegenheit zu Begegnung, Erfahrungsaustausch und gegenseitiger Unterstützung.

*Wer steht hinter diesem Hilfsangebot?*

Wir sind ein interdisziplinäres Team, in dem Fachkräfte aus den Bereichen Ergotherapie, Logopädie, Physiotherapie, (Heil-) Pädagogik, Sozialarbeit sowie Sozialpädagogik mit jeweils fachspezifischen Zusatzqualifikationen tätig sind. Außerdem arbeiten wir mit medizinischen und psychosozialen Einrichtungen in der Region zusammen und mit anderen Einrichtungen unseres Caritasverbandes, wie z. B. mit der Allgemeinen Lebensberatung.

*Wie läuft eine Frühberatung denn bei Ihnen ab?*

Eltern rufen bei uns an, bekommen zeitnah –

## Über die Caritas

Not sehen und handeln – dies ist das Leitmotiv des Deutschen Caritasverbands, einem Wohlfahrtsverband der katholischen Kirche. Er bietet umfassende Hilfsangebote auf Basis der Hilfe zur Selbsthilfe. Der Verband betreibt insgesamt 25.000 Einrichtungen, rund 500.000 Ehrenamtliche unterstützen in über 3.600 Gruppen jährlich knapp elf Millionen Menschen in Deutschland. Im Caritasverband Darmstadt e. V. bieten 3.000 freiwillig sozial Engagierte aus rund 90 Gemeinden Menschen ein breites Hilfespektrum von Demenztbetreuung und Hausaufgabenhilfe über Besuchsdienste und Seniorenarbeit bis zu Flüchtlingshilfe, Kinderbetreuung und der Arbeit mit Behinderten und psychisch kranken Menschen.

normalerweise innerhalb von zwei bis vier Wochen – ein Gespräch bei einer pädagogischen Fachkraft. Dabei wird das Anliegen der Eltern geklärt und auch, welche Hilfeangebote von uns oder anderen Einrichtungen es für sie gibt. Wenn unser Angebot Sinn macht, wird das weitere Vorgehen mit den Eltern besprochen. Wichtig ist uns immer, was die Eltern wollen. Der Umfang unseres Angebots hängt vom Bedarf des Kindes und der Eltern ab und kann variieren. Ziel ist es, Teilhabe des Kindes zu ermöglichen oder zu verbessern.

### Wie ist das mit den Kosten für die Beratung und wie lange geht sie?

Unsere Angebote sind für Eltern kostenfrei, sie müssen einen Antrag bei der Eingliederungshilfe stellen. Für ein medizinisch-therapeutisches Angebot wie etwa Ergotherapie, Logopädie oder Physiotherapie brauchen die Eltern eine Verordnung von ihrer Kinderärztin oder ihrem Kinderarzt. Wie lange wir im Rahmen der Frühberatung Eltern unterstützen, ist unterschiedlich und richtet sich nach dem Bedarf der Familie und auch der Altersgruppe. Wir versuchen, schnell Unterstützung zu bieten, bei den verschiedenen Angeboten gibt es allerdings zum Teil lange Wartezeiten.

### Infos zu Terminen, Kosten & Anmeldung

Das Angebot der Frühberatung richtet sich an Familien mit Kindern mit Entwicklungsverzögerung oder Behinderung von der Geburt bis zum Schuleintritt. Termine kann man telefonisch vereinbaren, das Angebot ist kostenfrei und kann ohne Ansehen von Herkunft, Religion und Einkommen von jedem hilfebedürftigen Menschen in Anspruch genommen werden.

### Wichtige Schwerpunkte

#### Einzel- und/oder Gruppenangebote für Kinder

Ergotherapie  
Heilpädagogik  
Physiotherapie  
Logopädie  
Psychomotorik

#### Einzel- und/oder Gruppenangebote für Eltern oder die gesamte Familie

Familienberatung  
Eltern-Kind-Gruppen  
Elterngesprächsgruppen  
Information bei sozialrechtlichen Fragen  
Videogestützte Entwicklungsbegleitung (Marte Meo)



### Was sind häufige „Probleme“ der Eltern, die zu Ihnen kommen, bzw. welche Themen stehen oft im Mittelpunkt?

Auch das ist unterschiedlich. Häufig kommen zu uns aber Eltern, die sich sorgen, weil ihr Kind nicht spricht oder sich „anders“ entwickelt. Manchmal gibt es auch eine „klare Diagnose“ oder Eltern werden vom Kindergarten oder Kinderärztin bzw. -arzt zu uns geschickt.

### Wie können Sie helfen, beraten Sie nur, oder vermitteln Sie auch weitere Hilfsangebote?

Wir beraten, was aus unserer fachlichen Sicht für das Kind, also für die Teilhabe dieses Kindes, sinnvoll ist. Das sind Angebote von uns, können aber auch externe Angebote sein, an die wir weitervermitteln, z. B. im Netzwerk Frühe Hilfen, das sind einfach zugängliche, präventive und wohnortnahe Angebote für alle Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern von 0 bis 3 Jahren sowie ab der Schwangerschaft. Wir arbeiten da sehr vernetzt. Wir haben Angebote für Eltern (Elternberatungen und Eltern-Kind-Gruppen) und kindzentrierte Angebote (Ergotherapie, Logopädie, Physiotherapie, heilpädagogisches Spielangebot, Gruppen). Ein Grundsatz bei uns ist, dass Beratung und gezielte Förderung des Kindes Hand in Hand erfolgen sollen.

### Was sind für Eltern heute die größten Herausforderungen, was erfahren Sie da in der Beratung?

Insgesamt scheinen die Belastungen für Familien gestiegen zu sein, ein Aspekt dabei ist oft die Vereinbarkeit von Familie und Beruf, die viele Eltern vor Herausforderungen stellt. Dazu kommen noch die bürokratischen Hürden, die häufig hoch sind. Die Betreuungsfrage ist auch wesentlich, oft reicht die Betreuung in der Kindertagesstätte nicht für die Kinder, und auf viele dringend nötige Unterstützungsangebote wie Therapie oder Diagnostik müssen Eltern sehr lange warten.

### Gibt es ein Erlebnis in der Frühberatung, das Sie besonders beeindruckt hat?

Es ist immer wieder beeindruckend, wenn Kinder sich im Laufe der Zeit super weiterentwickeln. Es gibt Kinder, die nicht sprechen können, wenn man dann am Ende unseres Angebots diese plappern hört, ist das einfach toll! Die Wünsche der Eltern sind auch immer wieder sehr berührend: Eine Mutter wünschte sich, dass ihre Tochter auf dem Spielplatz von anderen Kindern verstanden wird und als ganz „normal“ gilt, nicht wegen der undeutlichen Aussprache sofort auffällt, damals hatten nur vertraute Personen das Mädchen verstanden. Aber auch im direkten Tun gibt es immer wieder Erlebnisse, bei denen man sofort merkt, dass unsere Arbeit sehr sinnvoll ist: Wenn man in einer Eltern-Kind-Gruppe den Eltern ein besseres Gefühl dafür geben kann, was gut für ihr Kind ist und die Interaktion zwischen Eltern und Kind dadurch intensiver wird und sie mit mehr Spaß etwas gemeinsam machen, ist das immer beeindruckend und geht uns nahe.



### Kontakt

Caritasverband Darmstadt e. V.  
Frühberatungsstelle Darmstadt  
Schwarzer Weg 14 A  
64287 Darmstadt  
Telefon: 06151 66 96 80



E-Mail: [fruehberatung@caritas-darmstadt.de](mailto:fruehberatung@caritas-darmstadt.de)  
Website: [www.caritas-darmstadt.de](http://www.caritas-darmstadt.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 Jahre alte 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.



## WARUM KOMMT AN OSTERN DER OSTERHASE?

Ihr fragt, ich antworte. Und die Antwort lautet:

Da der Hase als Zeichen für Leben, Fruchtbarkeit und Wiedergeburt bekannt ist. Und da wir an Ostern ja die Auferstehung Jesu feiern, passt der Hase da ganz gut. Es ist nämlich ein Tier, das besonders viel Nachwuchs hat. Ein Hasenweibchen kann mehrmals im Jahr bis zu 20 Junge zur Welt bringen. Außerdem symbolisieren Hasen die Auferstehung, denn sie gehören zu den ersten Tieren, die nach dem Winter ihre Jungen bekommen.



## WOHER KOMMT DER APRILSCHERZ?



Ihr fragt, ich antworte. Und die Antwort lautet:

Woher der Ursprung genau kommt, weiß man leider nicht. Es ist aber klar, dass es den Aprilscherz schon sehr lange gibt. Zumindest gibt es die Redewendung „in den April schicken“ schon seit dem Jahr 1618 in Bayern. Eine mögliche Theorie ist, dass der Aprilscherz vom Aprilwetter kommt. Denn das Wetter ist in dem Monat super unbeständig und kann in einem Moment sonnig sein und im nächsten schon wieder regnen. Es täuscht uns quasi auch, wie der Aprilscherz. Eine weitere, sehr verbreitete Theorie ist, dass es sich auf die Kalenderreform bezieht. Denn der französische König Karl der neunte hat im Jahr 1564 die Zeiteinteilung des Kalenders verändert. Er verlegte den Neujahrstag vom 1. April auf den 1. Januar. Aus Spaß verschickten aber einige Menschen weiterhin am 1. April Einladungen zu Neujahrsfesten. Und da es damals noch keine Zeitungen gab, wussten viele Menschen nichts von der Veränderung. Deswegen folgten sie der Einladung zu den Neujahrsfesten, obwohl diese gar nicht stattfanden. Darüber wurde sich natürlich lustig gemacht. Und daraus soll sich ursprünglich der heutige Aprilscherz entwickelt haben.

## WIE VIELE SONNENSTRAHLEN HAT DIE SONNE?



Ihr fragt, ich antworte. Und die Antwort lautet:

Sie hat gar keine feste Anzahl an Strahlen. In der Natur sind Sonnenstrahlen eigentlich Lichtstrahlen, die von der Sonne in alle Richtungen ausgesendet werden. Die Anzahl ist theoretisch unendlich, da Licht dauerhaft in alle Richtungen ausstrahlt. Aber wenn wir eine Sonne malen, dann malen wir ja eigentlich immer noch rundherum Strahlen. Warum machen wir das? Das kommt unter anderem daher, dass die Strahlen für uns die Energie, das Licht und die Wärme, die von der Sonne ausgeht, darstellen. Außerdem kann man in der Natur oft bestimmte Erscheinungen beobachten, die wie typische Sonnenstrahlen aussehen. Wenn das Licht der Sonne nämlich durch Wolken oder Bäume gebrochen wird, dann sieht es tatsächlich so aus, als würden einzelne Sonnenstrahlen durchkommen. Das Phänomen nennt man auch Himmelsstrahlen oder auf englisch „God Rays“, also göttliche Strahlen.

## 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](mailto: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 Antworten.



# #POLIZEIHESSEN VERKEHRSCOMIC



Autor: Benjamin Romig

Fotos: Helene Romig

Herausgeber: Team Prävention, Polizei Süd Hessen



## Ich sehe **was**, **was** du nicht **siehst** und das hat zwei Räder.

Wenn ihr reflektierende Kleidung tragt, kann eure Sichtbarkeit auf bis zu über 100 Meter gesteigert werden. Seid ihr mit dem Rad unterwegs, achtet darauf, dass die Beleuchtung funktioniert und die vorgeschriebenen Reflektoren angebracht sind. Autofahrer können ebenfalls zur Sicherheit beitragen, indem sie langsamer fahren und ihre Fahrweise den Sichtverhältnissen anpassen. Saubere Frontscheiben und Scheinwerfer sowie funktionierende Wischerblätter verbessern die Sicht erheblich.



# WILLIS WILDE WEGE

MEINE  
FEIERABEN(D)TEUER



EIN ABENTEUER-VORTRAG  
FÜR JUNG UND ALT

# WEITSICHT



SPEZIAL

# 7.3.25

DARMSTADTIUM

15.30 UHR



TICKETS UNTER: [WEITSICHT-DARMSTADT.DE](http://WEITSICHT-DARMSTADT.DE)

[WWW.WILLI-LIVE.DE](http://WWW.WILLI-LIVE.DE)