



Jahrgang 21 | Nr. 110 | KOSTENLOS
www.fratz-magazin.de

**Das Familienmagazin
für Darmstadt und Südhessen**

Juli/August/September 2025



Mini-Urlaub um die Ecke
Ausflugstipps in die Region

Familienleben auf Distanz
Eltern sein in einer Fernbeziehung

Picky Eater
Wenn das Kind nicht isst

SO EINZIGARTIG WIE JEDES BABY.

Die Geburtsklinik im Klinikum Darmstadt.

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



■ Online-Infoabend für werdende Eltern.

An jedem ersten Dienstag im Monat
um 18:00 Uhr

■ Videos: Die Geburtshilfe am Klinikum Darmstadt stellt sich vor.

Wir nehmen Sie mit in unsere Schwangerenambulanz, führen Sie durch
unsere Kreißsäle und leiten Sie auch noch auf unsere Mutter-Kind-Station.

www.klinikum-darmstadt.de/geburtshilfe



Perinatalzentrum Süd Hessen
Level 1

**BAUMSTIEGER+
KOLLEGEN KIDS**

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



ZAHNARZTPRAXIS FÜR KINDER UND ERWACHSENE

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

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

BEHANDLUNGEN SPEZIELL FÜR DIE KLEINEN

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

MVZ Dr. Baumstieger + Kollegen GmbH

Frankfurter Straße 3
64293 Darmstadt

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

info@baumstieger.de
www.baumstieger.de



Liebe Leserin, lieber Leser,

ihr haltet die umfangreiche Sommerausgabe unseres fratz-Magazins in den Händen. Das bedeutet, der Urlaub ist nicht weit und die Ferien stehen vor der Tür!

Für Daheimgebliebene und für Zurückgekommene hat unsere Autorin Anke Breitmaier Ausflugsziele in der Region zusammengestellt – für jedes Alter und für jeden Anspruch ist hier etwas dabei. Also packt die Kinder ein und startet einen Mini-Urlaub um die Ecke.

Unsere Autorin Monika Klingemann hat sich mit dem Thema „Fernbeziehung – Familienleben auf Distanz“ beschäftigt und mit einer Familie gesprochen, die dieses Lebensmodell prima meistert und nützliche Tipps erfahren, wie Familie trotz Distanz funktioniert.

Vermutlich hat jedes Kind mal eine „Picky Eater“-Phase, wo es also nicht mehr das essen möchte, was die Eltern anbieten, sich auf Süßes oder Bekanntes fixiert. Wie Eltern mit Schlechtessern umgehen können und welche Tipps man befolgen könnte, hat unsere Autorin Thea Wittmann aufgeschrieben.

Der Basteltipp in dieser Ausgabe gefällt uns besonders gut. Ein buntes Insektenhotel, das wirklich einfach zu machen ist und in Baum oder Busch auch noch hübsch aussieht.

Kennen ihr schon den Verein ubuntu im Darmstädter Martinsviertel? Falls nicht, lest in dieser Ausgabe, was das „Haus der 1000 Dinge“ zu bieten hat.

Ich wünsche euch und euren Familien einen schönen und erholsamen Sommer!

Sandra Russo

Eure 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 Helene,
Thea Wittmann, Katja Leitner (Grafik)



Foto: Adobe Studio Afrika

Mini-Urlaub Ausflugtipps in unsere Region

10



Picky Eater Wenn das Kind nicht isst

24

Aufgeschnappt	4
Tipps zur Sprachentwicklung	8
Mini-Urlaub in unserer Region	10
Umsonst & draußen - Familien-Festivals	14
Schule? Fängt ja gut an!	16
Lebensretter aus der Luft – der ADAC Hubschrauber	18
Familienleben auf Distanz	20
Picky Eater – wenn das Kind nicht isst	24
Bücher, Spiele und Digitales	28
Farbenkrauth-Basteltipp	31
Was macht eigentlich „Ubuntu“	32
Lena beantwortet Kinderfragen	34
Die Polizei Südhessen rät	35

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.



Dr. Kathrin Hofer

Orthopädische Privatpraxis in Darmstadt
für Kinder, Jugendliche und Erwachsene



- Sonographie der Säuglingshüfte • Wachstumsbegleitung
- Kinderorthopädische Krankheitsbilder
- Manuelle Medizin • Akupunktur
- Stoßwellentherapie • Hyaluronsäuretherapie
- Taping • Hilfsmittelversorgung



Dr. med. Kathrin Hofer
Oberstraße 33 | 64297 Darmstadt (Eberstadt)
Mail: praxis@orthopaedie-hofer.de | Tel.: 0157 / 549 710 20
www.orthopaedie-hofer.de
Sprechzeiten nach Vereinbarung



Sehzentrum Resigkeit

Ihr Gesundheits-Optiker



- Sehtest für Kinder ab 6 Jahren
- Kindersehtest bis 12 Jahre
kostenfrei in den hessischen
Sommerferien

Termine bitte buchen unter:
[https://sehzentrum-resigkeit.de/
termin-online/](https://sehzentrum-resigkeit.de/termin-online/)



oder/und mit
dem QR Code

Flotowstr. 23 • 64287 Darmstadt • Tel: 06151 3 94 42 37 • sehzentrum-resigkeit.de

VIelfalt AKTIV ENTDECKEN

DARMSTADT-DIEBURG



Freude hat Ziele in Darmstadt-Dieburg

ENTSPANNEN,
GENIEßEN
UND AKTIV SEIN!



www.darmstadt-dieburg-entdecken.de



Landkreis
Darmstadt-Dieburg
aktiv. regional. lokal.



Standortmarketing
Darmstadt-Dieburg

SO MUCH MORE THAN MUTTI

Neuer Podcast für Mamas

Mama-Podcast gibt es viele, und das ist auch gut so. Auch in DCMM (Don't call me Mutti) unterhalten sich zwei Mütter, aber mit einem großen (Alters-)Unterschied und über unterschiedlichste Themen.



Frauen mit Kind werden zu Müttern. Davor waren wir aber alle mal etwas ganz anderes: I'm a bitch, I'm a lover, I'm a child, I'm a mother. I'm a sinner, I'm a saint, I do not feel ashamed (Meredith Brooks). Auch wenn die Frau mit wachsendem Bauch, einem Baby im Kinderwagen oder Kleinkind an der Hand als eigenständige Person in der öffentlichen Wahrnehmung zu schwinden scheint, bleibt sie der facettenreiche Mensch, der sie immer war. Man kann in der Mutterrolle aufgehen und bleibt doch auch die, die man war: mit Bedürfnissen, Interessen und Träumen. Wir müssen uns nicht entscheiden. Wir können beides zur selben Zeit fühlen.

Aber Frauen mit Kindern sind nicht nur Mütter, und genau dafür kommen Pia und Natalie alle zwei Wochen zusammen und produzieren einen Podcast. Zwei Frauen mit 21 Jahren Altersunterschied, verbunden durch gemeinsame Erfahrungen. Und so sagen sie allen bitches, lovers, children und mothers: Wir fühlen euch! Das wird schon!

HESSENWALD-HOF

Auf in den Sommer mit Ponys und Modellbahn

Mit einem vielfältigen Angebot für die Sommerferien bietet die Reitschule Hessenwald-Hof mit Kursangeboten und Events pferdische Unterhaltung für Kinder ab 3 Jahre.



Angelehnt an das HIPPOLINI® - Konzept werden die Kinder altersgerecht in die Welt der Ponys und Pferde eingeführt. Mit viel Spaß und Bewegung wird die Balance auf dem Ponyrücken, aber auch die Einwirkung – also die Pferdesprache – mit den Ponys erfahren und erlernt.

Darüber hinaus öffnet an bestimmten Tagen auch die Modellgartenbahn Hessenwald-Hof ihre Tore. Die großzügige Spur 1-Modellbahn mit zahlreichen Loks und Wagons kann in Aktion bewundert werden – parallel findet Ponyreiten für die Pferdefans statt.

* Das passende Angebot für die jeweilige Altersgruppe ist auf der Homepage zu finden unter www.hessenwaldhof.de



Froschkönig

Praxis für Kieferorthopädie
Dr. van der Piepen & Kollegen

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

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

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

P Kostenfreie Parkplätze direkt vor der Praxis!

PRÄSENTIERT DAS PROGRAMM FÜR FAMILIEN IN DER CENTRALSTATION



So., 7. September | 14 Uhr | Tanzen für alle ab 4 Jahren

Kinderdisco mit DJ Bämjamin

Diskos gibt es in der Centralstation schon immer. Endlich gibt es nun auch eine Party für die ganz Kleinen: Zur ersten Kinderdisco steht DJ Bämjamin an den Reglern



Seitdem er sich in den 80ern vom Hip-Hop-Virus hat anstecken lassen, interessiert er sich für Rap, Graffiti, Breakdance und Vinyl. Durch seine Liebe zum HipHop gerät DJ Bämjamin unweigerlich auch an andere Musikstile mit funkigen Beats, groovigem Soul oder Drum 'n' Bass. Und so spielte er bereits im Vorprogramm angesagter Reggae Künstler wie Gentleman, Martin Jondo, Capleton, Red Rat oder Burning Spea.

Halle unbestuhlt, Tickets Tageskasse 9,50 €.



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

**3 x 2
Tickets
zu gewinnen!**

Einfach eine Mail mit dem Stichwort „DJ Bämjamin“ bis zum 29.8.25 an 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.)

AUF INS KÜHLE NASS

Darmstädter Wasserspielplatz

In den ersten Wochen der hessischen Sommerferien startet in der Darmstädter Innenstadt wieder ein besonderes Angebot für Familien: Der Darmstädter Wasserspielplatz. Täglich von 11 bis 18 Uhr laden Eimer, Wasserbecken und Rinnen im Carree (Vorplatz vor der Centralstation) zum Spielen ein. Ob neues Wasser pumpen, mit Eimern umverteilen oder mitgebrachte Boote fahren lassen – der Wasserspielplatz bietet insbesondere kleineren Kindern bis 10 Jahren die Gelegenheit dazu. Die benachbarte Aubengastronomie sowie freie Sitzmöglichkeiten runden das Angebot ab.

Der Wasserspielplatz ist ein Baustein aus dem Innenstadtentwicklungskonzept: In diesem wurde festgestellt, dass es an attraktiven Angeboten für die jüngere Generation fehle. „Mit dem mehrwöchigen Wasserspielplatz möchten wir in den Sommermonaten erneut gezielt ein Angebot für Familien schaffen“, so Citymarketingvorsitzender Moritz Koch. Prä-



Foto: Rüdiger Dunkler | citymarketing e.V.

sentiert wird das Angebot von der Volksbank Kinderzeit der Volksbank Darmstadt Mainz. „Gerne unterstützen wir den Wasserspielplatz als attraktiven Anziehungspunkt für Familien“, so Volksbank-Referent für gesellschaftliches Engagement Stefan Krüger.

Das Wasserspielmobil® ist mustergeschützt und selbstverständlich TÜV-geprüft und kommt seit vielen Jahren sowohl in Kindertagesstätten als auch auf Veranstaltungen zum Einsatz.

Der Wasserspielplatz ist eine Aktion des Darmstadt Citymarketing e.V. und wird präsentiert von der Volksbank Darmstadt Mainz mit Unterstützung der Wissenschaftsstadt Darmstadt Marketing GmbH, der Werbegemeinschaft des Carrees, Spielwaren Faix sowie dem Medienpartner fratz – das Familienmagazin.

* Carree, Innenstadt Darmstadt, 11.7. bis 8. August, täglich geöffnet von 11 - 18 Uhr



bis



Bäumle
Die
Kindertanzwelt
in Darmstadt

Kindertanzen
für Kinder ab 2 Jahren

Unsere Kursangebote
www.baeulke.de



ADTV

Meine LOCHMÜHLE

Erlebt Euren besten Augenblick!



lochmuehle.de



Meningokokken: Betroffene gesucht

Anzeige



Hatten Sie oder Ihr Kind eine Meningokokken-Infektion? Wir möchten durch Ihre Geschichte auf die Risiken und Folgen von Meningokokken-Erkrankungen aufmerksam machen.

Helfen Sie mit bei der Aufklärung über Meningokokken!

Meningokokken-Erkrankungen sind zwar selten, aber besonders für Babys und Kleinkinder gefährlich. Etwa 10 % der Bevölkerung tragen die Erreger unbemerkt im Nasen-Rachen-Raum.

Meningokokken-Bakterien werden durch Tröpfcheninfektion (Niesen, Husten, Küssen) von Mensch zu Mensch übertragen. Aufgrund der grippeähnlichen Symptome wird eine Meningokokken-Erkrankung oft nicht rechtzeitig erkannt.



Wir suchen Personen, die

- selbst als **Baby oder Kleinkind** an Meningokokken erkrankten oder deren Kind betroffen war
- bereit sind, ihre **persönliche Geschichte** öffentlich zu teilen, da die Erkrankung ihr Leben oder das der Familie nachhaltig beeinflusst hat
- ihre Erfahrungen nutzen möchten, **um anderen Eltern zu helfen**, sich über mögliche Folgen und Schutzmöglichkeiten zu informieren

Bitte melden Sie sich bei:

Sophie Klünemann:

s.kluenemann@borchert-schrader-pr.de

Telefon: +49 221 925738 40

www.meningitis-bewegt.de

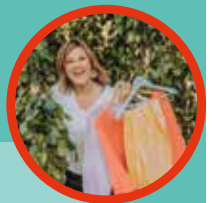


100 Fragen an meinen Kleiderschrank

Teil 30



Anziehen - Jeden Tag aufs Neue



Schuhe und ich

Schlüpfen deine Kinder auch so gerne in deine Schuhe und stolzieren in ihnen herum?

Schuhe machen soviel Spass, wenn sie gut passen, mein Outfit komplettieren und ich mit ihnen den ganzen Tag gut von A nach B komme.

Im Durchschnitt besitzt jede Frau 20 Paar Schuhe – kein Wunder bei der großen Auswahl: Sneaker und Birkenstocks, Espadrilles und Flipflops, Cowboystiefel und Crogs, Boots und Ballerinas, Stiefel und Sandalen.

Ich hab mich mal umgehört und O-Töne gesammelt:

„Ich liebe Schuhe kaufen“

„Ich hasse Schuhe kaufen“

„An meine Füße passt eh nix“

„Ich trage nur noch Barfusschuhe“

„Schuhe sind meine Wertanlage“

„Mir gefallen immer die teuersten“



Bequem und chic ist längst kein Widerspruch mehr und auch für Schuhgröße 35 oder 43 – gibt es mittlerweile zwar eine kleine aber gute Auswahl.

Von meinen Liebessneakern trage ich mittlerweile das x. Paar.

Auch sonst bin ich meinen Schuhformaten treu. Mein Fersensporn vor 20 Jahren hat mich zur Fussgymnastik gebracht und ich weiß, dass meinem Hohl Fuss Absatzschuhe gut tun.

Mein Tipp:

- Miste mal wieder deinen Schuhschrank aus, checke welche drücken und fiese Blasenmacher sind.
- Pflege deine Schuhe und bringe deine kaputten Lieblinge zum Schuster, da geht bestimmt nochmal was.

Deine Füße sind ein kostbarer Schatz mit ihren 26 Knochen, über 30 Muskeln, 33 Gelenken, 114 Bändern und über 200.000 Nervenenden. Sorge gut für sie - lieber ein gutes Paar als fünf Kompromisse!

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



Foto: Steffi Schnall / Fotografie

VOM 8. BIS 12. SEPTEMBER 2025

Die Woche der Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Im Mittelpunkt der Veranstaltungswoche stehen die Gleichstellung am Arbeitsmarkt, nachhaltige Existenzsicherung, Teilzeitausbildung sowie der Wiedereinstieg in den Job bei guter Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Aber auch für Frauen, die bereits im Berufsleben stehen und sich für berufliche Weiterbildungen und Qualifizierungen interessieren, sind informative Veranstaltungen dabei.

Mehr Informationen zum Bildungspunkt in Darmstadt mit seinen Angeboten gibt es hier:



Die Woche der Chancengleichheit ist eine gemeinsame Aktion der Arbeitsagenturen und der Jobcenter in Hessen

Digitale Events und Veranstaltungen in Präsenz

Damit möglichst viele Interessierte an den vielfältigen Veranstaltungen teilnehmen können, werden neben Veranstaltungen in Präsenz wieder viele digitale Formate angeboten.

Mehr Informationen zur Woche der Chancengleichheit und den Angeboten gibt es hier:



Die Ansprechpartnerinnen: Tanja Hegemann und Carmen Fechter | Groß-Gerauer Weg 7 | Darmstadt
Mail: Darmstadt.BC@arbeitsagentur.de



Woche der Chancengleichheit

Mit vielen interessanten Infoveranstaltungen, Seminaren, (Online)-Workshops – rund ums Thema:

ZUKUNFT - Chancen für Frauen am Arbeitsmarkt

Ein gemeinsames Programm der hessischen Agenturen für Arbeit, der Jobcenter und Netzwerkpartnern.

08. bis 12. September 2025

Alle Themen finden Sie [online](#) auf der Veranstaltungs-Übersicht [#WdCHessen](#)



VIelfältige Ferienangebote für Kinder und Jugendliche

Sommerferienprogramm

Mit dem Beginn der Sommerferien startet wieder eine spannende Zeit voller Abenteuer, Spaß, Erholung und Gemeinschaft für Kinder und Jugendliche in Darmstadt.



Einen Überblick über die verschiedenen Angebote und Möglichkeiten liefert das Online-Ferienprogramm (scan QR-Code), in dem auch die offenen Angebote in den Jugendhäusern zu finden sind. Auf dieser Seite wird kurz vor den Ferien auch die Sommer-Restplatzbörse eingerichtet, die, nach Ferienwochen untergliedert, auf noch freie Plätze bei den Ferienangeboten hinweist.





präsentiert:

DARMSTÄDTER WASSER-SPIELPLATZ

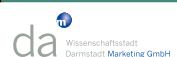


darmstadt-citymarketing.de



im Carree
vom 11. Juli bis
3. August,
immer von
11 bis 18 Uhr

DA staunst du.





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

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

Kita Purzelburg gGmbH

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

HessenForst

ganzjährig täglich geöffnet

Natur erleben

WALD ERLEBNIS WILDPARK

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

Bild: N. Kappenstein

Für eure Gesundheit ...

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



Wiesenstraße 13 · 64347 Griesheim
www.familiengesundheitszentrum.de

Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben lernen?

Das analytische Sehen und Hören entwickelt sich bei jedem Kind in seinem eigenen Tempo.

Ich biete:

- speziellere und ausführlichere Testungen als beim Augen- und Ohrenarzt
- mein Training unterstützt Kinder in dieser Entwicklung

Praxis für visuell-auditives Wahrnehmungstraining

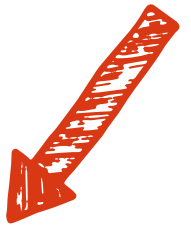
Cordula Helbling
Trainerin für visuell-auditives Wahrnehmung
Augenoptikermeisterin
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Heidelberger Landstraße 221 a
64297 Darmstadt
Telefon: 0 61 51 – 95 56 45
kontakt@auo-da.de
augeundohr-darmstadt.de



SPRACHFÖRDERTIPPS

Laura ist Logopädin, Sozialpädagogin und selbst Mama einer 4 Jahre alten Tochter. Sie gibt Eltern Hilfe zur Selbsthilfe, sodass sie die Sprache ihres Kindes Zuhause im Alltag fördern können und gezielt positiven Einfluss auf die Sprachentwicklung nehmen.



1. Bestätige dein Kind positiv!

Voraussetzung für die Motivation deines Kindes, Sprechen zu lernen, ist die Wertschätzung seiner Art der Kommunikation.

Es sollte das Gefühl haben, mit seinem Sprechen etwas bewirken zu können!

Daher ist es wichtig, jeden Kommunikationsversuch wertzuschätzen, auch wenn dieser zunächst unverständlich oder nonverbal ist – bspw. wenn dein Kind auf etwas zeigt oder sich über Geräusche mitteilt.

2. Fehlende Laute überbetonen!

Spricht dein Kind einen Laut noch nicht oder ersetzt ihn durch einen anderen Laut? Betone diesen über, zum Beispiel beim Vorlesen.

Dein Kind hat dadurch die Möglichkeit, den fehlenden Laut besser wahrzunehmen. So bekommt das kindliche Gehirn das Signal: „Ah, da ist ein Laut, den ich noch nicht gespeichert habe!“

3. Sprachförderung braucht kein extra Zeitfenster!

Am besten gelingt Sprachförderung ganz natürlich in euren Alltag eingebunden, ohne dass du dafür extra Zeit einplanen musst!

Du förderst die Sprache deines Kindes,
... wenn du ihm deine ungeteilte Aufmerksamkeit widmest
... ihm genug Zeit lässt, sich mitzuteilen
... beim Spielen
... in euren täglichen Routinen
... oder wenn es besonderes Interesse an etwas hat.



Mehr über Laura Ellenberger und ihre Angebote gibt es hier:

<https://elopage.com/s/wortschaetze>

Lauras Instagram-Kanal:
@wort_schaetze

EDEKA PATSCHULL – WIR MACHEN DEN UNTERSCHIED

Kennst du das? Dieses schöne Gefühl, wenn dir beim Einkaufen ein echtes Lächeln begegnet? Kein aufgesetztes „Hallo“, sondern ein herzliches „Schön, dass du da bist.“ Genau so fühlt es sich bei EDEKA Patschull an. Kein gewöhnlicher Supermarkt, sondern ein Ort, an dem Einkaufen mehr ist als nur To-dos abhaken.

Ob in Arheilgen, Kranichstein, Eberstadt oder im E-Heiner Center – jeder Markt hat seinen eigenen Klang, doch alle schlagen im selben Takt: für gutes Essen, für echte Qualität, für Menschen.

Schon mal an frischen Kräutern aus der Nachbarschaft geschnuppert? Oder das Brot von der GUDE Bäckerei probiert – ofenwarm, duftend, wie man es sich wünscht? Und das Obst und Gemüse? Regional, nachhaltig, natürlich gut.

Rezept

Picknick mit Kindern? Immer! Milder Hähnchen-Wrap

Ein bisschen Wiese, ein bisschen Sonne, leckere Snacks und gute Laune – mehr braucht ein perfektes Picknick nicht. Alles darf mit den Fingern gegessen werden, nichts läuft aus, alles schmeckt nach Freiheit. Der Hähnchen-Wrap ist herzhaft und mild, der vegetarische knackig und frisch – genau das Richtige für kleine und große Leute, die draußen einfach besser essen.



Bei uns geht es nicht um schnelles Vollpacken – sondern um bewusstes Einkaufen. Mit Gefühl. Für Menschen mit Geschmack, für Familien mit Herz, für alle, die wissen: Gutes Essen ist mehr als nur satt werden.

Dahinter steht Daniel Patschull – mit einem feinen Gespür für Qualität, echter Leidenschaft für Bio und gelebter Haltung. Nachhaltigkeit ist bei uns keine Werbefloskel, sondern Überzeugung. Wir kennen unsere Produzentinnen und Produzenten – und ihre Geschichten. Das macht den Unterschied.



Zutaten (für 2–3 Wraps):

- 300–400 g Hähnchenbrustfilet
- 1 gelbe Paprikastreifen (mild)
- 1 kleine milde Zwiebel (z. B. Gemüsezwiebel), in Streifen
- 2 EL mildes Pflanzenöl (z. B. Rapsöl)
- Etwas Salz
- 1 reife Avocado
- Saft von ½ Limette (oder ein Spritzer Apfelsaft als mildere Alternative)
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Crème fraîche (alternativ Frischkäse)
- ½ Limette (nur wenig Schale für mildes Aroma oder weglassen)
- 150 g Feta (mild zerbröseln oder durch junger Gouda ersetzt)
- ¼ Eisbergsalat
- 2 kleine Tomaten (in Scheiben)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4–6 Weizen-Tortillas



Jetzt die neue Webseite entdecken!

QR-Code scannen und los geht's!



Mein Tipp: Komm vorbei, entdecke, probiere, genieße.

EDEKA Patschull – Einkaufen mit Herz und Verstand.



Patschull

www.edeka-patschull-darmstadt.de

Zubereitung:

1. Hähnchen braten: Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchen, Paprika und Zwiebeln bei mittlerer Hitze weich garen, mit etwas Salz abschmecken. Kein Pfeffer, keine Schärfe!
2. Avocadocreme: Avocado zerdrücken, Limettensaft zugeben. Optional etwas Knoblauch – oder einfach weglassen.
3. Creme zubereiten: Crème fraîche glatt rühren, evtl. mit einem Hauch Limettenabrieb, salzen.
4. Wrap füllen: Tortilla mit Avocadocreme und Crème fraîche bestreichen. Mit Salat, Hähnchen-Gemüse-Mix, Tomaten, Feta oder mildem Käse belegen.
5. Aufrollen: Seiten einklappen und aufrollen. In Papier wickeln, fertig!

Guten Appetit!



Mini-Urlaub

**NICHT NUR
FÜR FAMILIEN:
AUSFLUGSTIPPS
IN UNSERER REGION**

von Anke Breitmaier

Sonnencreme auftragen, Rucksack aufsetzen und Vorfreude einpacken, schon kann's losgehen. Ob Loopings im Freizeitpark, Spaziergänge im Wald oder eine interakti-

ve Entdeckungstour durchs Museum – mit unseren Ideen für größere und kleinere Ausflüge hat jeder Ferientag die Chance, zum unvergesslichen Erlebnis zu werden.

Foto: africa-studio.com
Adobe Stock

Viel Wind ums Wettermachen

SCAPE°, DAS INTERAKTIVE WETTER- UND KLIMAZENTRUM IN OFFENBACH

Ein spannender Tag für die ganze Familie (die Ausstellung ist für Kinder ab 4 Jahren geeignet) kann ein Besuch im neuen Science Center SCAPE° mitten in der Offenbacher Innenstadt werden. Auf über 800 Quadratmetern interaktiver Ausstellungsfläche dreht sich alles um Wetter, Klima und den Menschen, hier kann man mitmachen, erleben und erforschen.

Highlights sind etwa ein Sturmlabyrinth mit echten Orkanböen, die Wolkenkammer mit Radarstation zum Live-Erleben von Wetterphänomenen, ein 5-D-Kino mit Regen, Blitz und Donner zum Anfassen, eine Wolkenbar und das Experimentierlabor, in dem Kinder Regentropfen zählen oder Wetter-Apps programmieren können. Neben interaktiven Stationen und faszinierenden Exponaten schafft SCAPE° mit Events und Vorträgen auch Raum für Austausch, Kultur und Musik.

i SCAPE°, Frankfurter Straße 39, 63065 Offenbach. Geöffnet Dienstag bis Freitag von 14 bis 19 Uhr, Samstag von 11 bis 18 Uhr. Eintritt frei.



Fotos: SCAPE_Selina Spiess

Wir toben den ganzen Tag!

FREIZEITPARK LOCHMÜHLE IN WEHRHEIM

Die Lochmühle ist seit fünf Jahrzehnten ein beliebtes Ausflugsziel im Rhein-Main-Gebiet. Viele Mamas und Papas kennen den Freizeitpark aus der eigenen Kindheit, mittlerweile ist das Gelände auf 16 Hektar angewachsen, hat aber immer noch auch an stark besuchten Tagen genügend ruhige Ecken zum Entspannen. Ursprünglich als Getreidemühle mit landwirtschaftlichem Betrieb gestartet, hebt sich die Lochmühle bewusst von hoch technisierten Freizeitparks ab. Statt auf wenige große Attraktionen mit langen Wartezeiten zu setzen, punktet der Park mit einer bunten Vielfalt und ländlichem Flair. Neben etwa 120 Fahrgeschäften und Spielmöglichkeiten können Kinder sich auf den Wiesen austoben, heimische Tiere im Streichelzoo kennenlernen oder mit etwas Glück die Aufzucht von Küken live miterleben. Und es gibt viele Bereiche, die zum Picknicken und Grillen in kleinen oder größeren Gruppen einladen.

i Freizeitpark Lochmühle, 61273 Wehrheim. Bis einschließlich 19.10.2025 täglich (auch an Feiertagen) von 9 bis 18 Uhr geöffnet. Kassenschluss und letzter Einlass 16:30 Uhr. Eintritt: Bis 100 cm Körpergröße freier Eintritt, Kinder und Erwachsene ab 100 cm Körpergröße 21,50 €. www.lochmuehle.de.



Fotos: Lochmühle



Hereinspaziert nach draußen

REGIONALPARK RHEINMAIN NATUR- UND KULTURERLEBNIS RUND UM FRANKFURT

Der Regionalpark RheinMain vernetzt auf über 200 Kilometer Wander- und Radwegen grüne Oasen, historische Landsitze und thematische Erlebnisorte zwischen Darmstadt, Frankfurt und Mainz. Verschiedene Routen laden dazu ein, die faszinierenden Orte und versteckten Schätze des Regionalparks zu entdecken und die einzigartige Kultur- und Naturlandschaft zu erleben. Alle Routen sind lückenlos ausgeschildert, für fast alle stehen kostenlose Freizeitkarten und passende GPX-Tracks zur Verfügung. Diese Routen sind mehr als einfache Wege: Sie schaffen ein regionales Erholungs- und Erlebnisznetz mitten in der Natur. Ein Beispiel ist die Gegend um Flörsheim-Hochheim, die malerische Flörsheimer Schweiz. Hier prägen blühende Obstwiesen auf kargen Böden die idyllische Landschaft. Weiter geht es zur Mainterrasse, von der aus man eine beeindruckende Aussicht genießen kann: die malerische Kulisse und den weiten Blick über die sonnenverwöhnten Hänge des Taunus. Ob Wandern, Radfahren, Streuobstwiesen-Entdeckung oder thematische Wanderung – hier können Familien die Region aktiv erkunden und erleben.

Der Regionalpark Rhein-Main feiert in diesem Jahr 30-jähriges Bestehen. Aus diesem Anlass gibt es ein umfangreiches Sonderprogramm über den Sommer. Etwa das Kinderfest am Blauen Kran in Offenbach am 16.8. ab 15 Uhr. Das Faltblatt zum Programm findet Ihr auf unserer Homepage.

i Ganzjährig und täglich geöffnet, freier Zugang zu allen Wander- und Radwegen. Geführte Touren, GPS-Rallyes und Workshops (z. B. Apfelwein-Erlebnistour oder Vogelstimmen-Exkursion) kostenfrei oder gegen geringe Gebühr über die Website buchbar.

Große Vielfalt im Landkreis

DARMSTADT-DIEBURG ENTDECKEN

Warum in die Ferne schweifen... im Landkreis Darmstadt-Dieburg gibt es so viele Ausflugsmöglichkeiten, da ist für jedes Alter, für jeden Anspruch etwas dabei. Ob man im Felsenmeer klettern gehen, Fossilien im Welt-erbe Grube Messel betrachten, an der Modauquelle auf der Neunkirchner Höhe im kühlen Nass plätschern oder die rätselhaften Magnetsteine an der Burg Frankenstein anfassen möchte, unsere Region bietet all das und noch viel, viel mehr. Auf der Webseite findet sich eine Rubrik, die spezielle Angebote für Kinder aufweist. Und wer möchte, kann viele der Ausflugsziele sogar mit dem Rad oder mit dem öffentlichen Nahverkehr erreichen.

i Landkreis Darmstadt-Dieburg - Vielfalt aktiv entdecken: www.darmstadt-dieburg-entdecken.de



Foto: Landkreis Darmstadt-Dieburg

Ein Königreich für sinnliche Erfahrungen

MITMACH-MUSEUM SCHLOSS FREUDENBERG IN WIESBADEN

Hoch über Wiesbaden lädt Schloss Freudenberg Familien ein, ihre Sinne zu schärfen, neue Eindrücke zu sammeln und die Welt mal auf besondere Weise zu erleben. Vom Spaziergang über den Barfußpfad bis zur Klangschaale, deren Töne man am ganzen Körper spüren kann, gibt es Staunenswertes zu entdecken. Man kann in der Kältekammer Eisblumen beim Wachsen zuschauen, im Dunkelraum einen Kaffee trinken und eine Kleinigkeit essen, eine spannende Themenführung machen oder einfach nur über das Gelände flanieren. Herzstück ist eine Dauerausstellung, das „Erfahrungsfeld zur Entfaltung der Sinne und des Denkens“. An den Stationen werden den Besucherinnen und Besuchern spielerisch Naturphänomene wie Gleichgewicht, Schwerkraft, Licht und Finsternis, Klang und Resonanz nahegebracht. Zwei der Highlights sind die Dunkel-Bar und der Dunkelgang, die beide nicht nur Kinder ziemlich beeindruckten.

i Gesellschaft Natur & Kunst gemeinnütziger e.V., Schloss Freudenberg, 6520 Wiesbaden. Dienstag bis Freitag 9 bis 16 Uhr, Samstag, Sonntag, Brücken- u. Feiertage: 11 bis 18 Uhr. Tageskarte Erwachsene 18 €, Azubis und Studenten 14 €, Jugendliche (7 bis 17 Jahre) 10 €, Kinder (3 bis 6 Jahre) 8 €.



Fotos: Schloss Freudenberg

Abheben und doch am Boden bleiben

FRAPORT BESUCHERZENTRUM & RUNDFAHRTEN, FRANKFURT AIRPORT

Fesselnde 360-Grad-Abenteuer, beeindruckende Augmented-Reality-Welten, aufregende Stationen zum Selbstaussprobieren und faszinierende Einblicke in sonst nicht zugängliche Flughafenbereiche – im Besucherzentrum des Frankfurter Flughafens tauchen kleine und große Luftfahrtfans auf knapp 1.200 m² in die Welt des „Städtchens mitten in der Stadt“ ein. Gleich zu Beginn begrüßt ein 55 m²-Modell des Flughafens die Gäste. Per iPad kann man rund 80 Stationen erkunden und Wissenswertes zu Terminals, Landebahnen oder Gepäckabfertigung entdecken. Highlight ist die interaktive „The Globe“-Wall mit 28 Bildschirmen, die sämtliche Flüge weltweit in Echtzeit visualisiert. Die live moderierten Rundfahrten bieten faszinierende Einblicke hinter die Kulissen: Wie wird ein Flugzeug gewartet? Welche Logistik steckt hinter der Fracht? Anschließend empfiehlt sich ein Abstecher zur Besucherterrasse am Terminal 2. Hier erlebt man das Treiben auf dem Vorfeld hautnah und kann Starts und Landungen aus nächster Nähe beobachten..

i Fraport Besucherzentrum & Rundfahrten, Frankfurt Airport (Terminal 1, Halle C). Täglich 10 bis 13:30 Uhr und 14:30 – 18 Uhr. Flughafen-Rundfahrten: In den hessischen Schulferien täglich. Reguläre Tickets: 12 €, ermäßigt 10 €, Kinder unter 4 Jahren frei.



Hoch hinaus in die Lüfte

EINE FALKNERVORFÜHRUNG AUF JAGDSCHLOSS KRANICHSTEIN

Nordöstlich von Darmstadt befindet sich das Jagdschloss Kranichstein mit seiner langen Falknerei-Geschichte. Schon seit jeher wurde hier gejagt, vor allem mithilfe von abgerichteten Greifvögeln. Heute kann man dort eine Falknervorführung ansehen – 20. Juli und 17. August – und dabei Spannendes über die Flugkunst und Haltung von Greifvögeln sowie Eulen erfahren. Bei der etwa einstündigen Show zeigen die Vögel, was sie können, fliegen dicht über den Köpfen der Zuschauer, und landen bei dem, der es will, auch auf dem Arm. Und an dem Tag kann man gleich auch das bioversum besuchen, ein interaktives Naturmuseum, in dem Wissen spielerisch vermittelt und Natur mit allen Sinnen erfahrbar wird. Der Eintritt ist nämlich im Preis der Falknervorführung inbegriffen.

i Jagdschloss Kranichstein, Kranichsteiner Str. 261, 64289 Darmstadt. 10 € pro Person.



Fotos: Jagdschloss Kranichstein

Tschutschtschu, die Eisenbahn

FREIE FAHRT IM EISENBAHMUSEUM KRANICHSTEIN

Flugzeuge sind ja irre spannend, aber Dampfloks und alte Eisenbahnen sind immer noch im Rennen. Bestaunen kann man historische Exemplare im Eisenbahnmuseum Darmstadt-Kranichstein. Das liegt im denkmalgeschützten Bahnbetriebswerk und lädt Familien zu einer spannenden Reise durch die Geschichte der Eisenbahn ein. In der weitläufigen Fahrzeughalle – dem historischen Ringlokschuppen – stehen über 200 Lokomotiven, Triebfahrzeuge und Waggonen aller Epochen, von eleganten Salonwagen bis hin zu robusten Dampfloks. Eine originale Drehscheibe, Bekohlungsanlagen und die Ausbesserungshalle für Güterwagen vermitteln anschaulich, wie früher Lokpflege und -reparatur funktionierten. Regelmäßig geführte Rundgänge durch die Sammlung erklären technische Details, historische Zusammenhänge und Anekdoten aus 150 Jahren Bahngeschichte. Kleine Besucher können dabei in die „Klein-Kranichsteiner Kreisbahn“ einsteigen, eine fünf Zoll breite Gartenbahn, die in der Sommersaison über das Freigelände fährt und echtes Lokgefühl vermittelt.



Fotos: Bahnwelt



i Eisenbahnmuseum Kranichstein, Steinstraße 7, 64291 Darmstadt. Geöffnet von April bis Ende Oktober sonntags (und mittwochs) jeweils von 10 bis 16 Uhr. Eintritt Kinder (4 bis 14 Jahre) 3,50 €, Erwachsene 7 €, Familientickets ab 17,50 €. www.bahnwelt.de.

Über Viadukte und durch Tunnel mit der Draisine SOLARDRAISINE ÜBERWALDBAHN IN WALD-MICHELBACH

Die Draisinen-Tour auf der stillgelegten Überwaldbahn im Odenwald ist ideal für einen familientauglichen Ausflug. Auf einer ehemaligen Bahntrasse zwischen Mörlenbach und Wald-Michelbach führt die rund zehn Kilometer lange Strecke mitten durch dichten Wald, über drei historische Viadukte und durch zwei kurze Tunnel – eine beeindruckende Kulisse, die spannende Bahngeschichte und Naturerlebnis verbindet. Gefahren wird auf solarunterstützten Draisinen für bis zu acht Personen, die relativ mühelos in die Pedale treten können: Sobald Bewegung entsteht, sorgt ein Elektromotor für gleichmäßige Unterstützung – auch Steigungen sind so kein Hindernis. Die Tour dauert etwa eine Stunde pro Richtung, an beiden Endpunkten gibt es Picknickplätze und Spazierwege, während im kleinen Maschinenhäuschen Wissenswertes zur Geschichte der Überwaldbahn erklärt wird. Die Draisinen-Tour läuft von April bis Oktober, bei Sonnenschein meist an jedem Wochenende. Abfahrt ist in Mörlenbach, Zielpunkt Wald-Michelbach (oder umgekehrt), mit Rückfahrt per Draisine oder alternativ per Kleinbustransfer.



Fotos: Solardraisine Überwaldbahn



i Solardraisine Überwaldbahn, 69509 Mörlenbach–64388 Wald-Michelbach. An Wochenenden und Feiertagen von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Preise pro Draisine (bis 8 Pers.): Erwachsene u. Jugendliche (ab 12 J.) 30 €, Kinder (6–11 Jahre) 15 €, Kleinkinder bis 5 Jahre in Begleitung frei. Reservierung zwingend erforderlich unter Tel. 06207 91234-0 oder online auf www.solardraisine-ueberwaldbahn.de.

Hessenwald-Hof

Familie Eva und Thomas Lösch

- Pädagogische Reiteinstiegsurse: **HIPPOLINI**
- Sommerferienkurse für Kindergarten- und Grundschulkinder
- Verschiedene **EVENTS**
- Kindergeburtstage
- **Modell-Garten-Bahn-Vorfürhrungen**

Mehr Infos: www.hessenwaldhof.de

GUTSCHEIN: 1 x Ponyreiten + Eintritt in die Garten-Modell-Eisenbahn (Anzeige bitte ausschneiden)

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

KINDER HABEN RECHTE!

15. März 2025 – 1. März 2026



Junges
Museum
Frankfurt

Saalhof 1 • 60311 Frankfurt a.M.
info@junges-museum-frankfurt.de
junges-museum-frankfurt.de



Festivals unter freiem Himmel

UMSONST

UND

DRAUSSEN

Die Profis von Showmaker haben sich wieder mächtig ins Zeug gelegt und für den Sommer 2025 ein umfangreiches Festival-Programm an verschiedenen Standorten zusammengestellt.

Jede Menge Live Musik, großartiges Kinderprogramm, Comedy, Artistik, Zauberei, kostenfreie Mitmachaktionen, wunderschöne Illuminationen und DJs gehören zum Programm jedes Festivals. Die Festivals funktionieren mit dem Becherprinzip. Beim Kauf eines Getränkes erwirbt man einmalig einen Becher für 5 Euro und leistet so seinen Kulturbeitrag. Diesen

behält man dann über alle Festivaltage. Aber auch ohne Becher ist das Festivalgelände für Jede und Jeden immer frei zugänglich.

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



Die Termine, Programm, Künstlerinfos, Tickets, Merch, News und vieles mehr gibt es in der App „Showmaker“ oder den Social Media Kanälen und im Web www.showmaker-events.de



MIT DER 10. AUFLAGE DES FESTIVALS WIRD ABSCHIED VOM GELÄNDE GEFEIERT / ÜBER 70 LIVE-ACTS IN 17 TAGEN

XXL-PHUNGO vom 4. - 20. Juli

Das PHUNGO-Festival, das längste Open Air aus dem Hause Showmaker, kommt zurück – und legt in Sachen Vielfalt und Energiegeladenheit einmal mehr eine Schippe nach. In diesem Jahr verwandelt sich gleich für 17 Tage das Areal des ehemaligen Pfungstädter Schwimmbads vom in einen magischen Ort.

Immer donnerstags bis sonntags gibt es Livemusik-Acts, Theater sowie Unterhaltung für Kinder, von montags bis mittwochs verwandelt sich das Gelände in eine entspannte Open-Air-Lounge: Die Foodtrucks haben geöffnet, es gibt Spielangebote für die Kinder, es laufen chillige Beats vom Band. Jeden Abend taucht zauberhafte Illumination das Gelände in ein spektakuläres Lichtermeer. Unter der Woche geht es um 16 Uhr los, am Samstag und Sonntag bereits ab 11 Uhr.

Drei Special Days gibt es während des Festivals mit den Schwerpunkten Techno, Heavy Metal und HipHop. Sie sind das sprichwörtliche Sahnehäubchen auf dem PHUNGO.

Noch dazu ist es eine Darniere: Denn kaum ist PHUNGO vorüber, rollen die Bagger auf dem Gelände für den Bau des neuen Schwimmbads. Dann muss ein neuer Veranstaltungsort her. Noch ist die Zukunft des Festivals ungewiss. Die Suche nach einer Lösung und einem neuen Gelände läuft auf Hochtouren. Aber: „Wir hauen hier noch einmal ordentlich auf den Putz“, versprechen die Macher Harry Hegenbarth und Adriana Filippone.



Der **Sonntag, 13. Juli** beginnt mit einem ökumenischen Gottesdienst, am Abend setzt die Band „Sam's Living Room“ musikalische Akzente.

„PHUNGO meets Metal your Life“ heißt es am Donnerstag, den **17. Juli**: Mit dabei unter anderem die Band „All Will Know“. Lebensfreude pur bringt am **Freitagabend (18.7.)** die „King Kamehameha Club Band“ auf die Bühne.

Samstag, der 19. Juli steht dann ganz im Zeichen von **Techno, Rave und Electronic Beats**: „Hier geht BASS Day'n'Night!“ lautet das Motto der integrierten Elektro-Nische. **Von 11 bis 23 Uhr** legen zahlreiche DJs auf, es kann wieder abgetanzt und gefeiert werden. Für den elektrisierenden Abschluss des Tages sorgt DJ Tom Wax.

„Break free“, die spektakuläre Queen-Tribute-Show aus Italien um Frontman Giuseppe Malinconico, der Freddy Mercury fast zum Verwechseln ähnlich sieht, setzt am **Sonntag, den 20. Juli** den fulminanten Schlusspunkt unter 17 Tage PHUNGO.

Alle Informationen zum Festival gibt es auf www.phungo.de und in der Showmaker-App.

HIGHLIGHTS:

Am **Samstag, 5. Juli** steht „Hier geht BASS Night!“ im Mittelpunkt des Open Air. Nach dem Familienprogramm (ab 11 Uhr) legt **ab 17 Uhr** der Techno-Zwerg für den Nachwuchs auf. Später sorgen DJ Talla 2XLC - der Pionier und einer der wichtigsten Wegbereiter der kommerziellen deutschen und internationalen Techno/Trance-Szene -, DJ DAG – bekannt aus der Frankfurter Music Hall und dem Dorian Gray – und andere für pulsierende Elektrosounds. Der **Sonntag (7.)** steht dann wieder ganz im Zeichen der **Familie**.

„Opium fürs Volk“ – die bekannte Tote-Hosen-Cover-Band – sorgen am **Donnerstag, 10. Juli** für ein krachendes Highlight am Abend.

Am **Freitag, 11.7.**, heißt das Motto „DONNA SUMMER“: Bei der musikalischen Female/FLINTA-Front agieren ausschließlich Frauen/FLINTA* auf der Bühne, beim Bodenpersonal, der Moderation, der Crew bis hin zur Security.



EIN NEUES FESTIVAL KOMMT NACH WEITERSTADT:

Das Festival am Tännchen vom 10. - 13. Juli

Vom 10. bis 13. Juli verwandelt sich das Braunshardter Tännchen in einen lebendigen Ort voller Musik, Kultur und Begegnungen. Vier Tage lang erwartet die Besucher ein abwechslungsreiches Programm für alle Altersklassen.



Live-Musik, Kinderprogramm, Mitmachaktionen, DJs, Food-Stände, Illuminationen und vieles mehr sorgen für Festivalstimmung mitten im Grünen. Von namhaften Formationen über aufstrebende Newcomer aus der Region bis hin zu einem Elektro-Abend mit DJs am **Freitag, den 11. Juli**, ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Jeder Tag startet mit Bühnenprogramm für Kinder - Clownerie, Artistik, Kindertheater und Mitmachaktionen verwandeln das Gelände tagsüber in ein wimmelndes und buntes Abenteuerland für die Jüngsten.

Food-Stände bieten vielfältige Genüsse in entspannter Atmosphäre. In den Abendstunden wird das Tännchen in ein wunderschönes Lichtermeer getaucht – ein besonderes Erlebnis für Groß und Klein.

Alle Informationen zum Festival gibt es auf www.festival-am-taennchen.de und in der Showmaker-App.

AUF DER „SCHRÄGEN WIESE“ IM BENSHEIMER STADTPARK VODENA vom 12. - 17. August

Als ältestes Festival der Reihe verwandelt es die „schräge Wiese“ im Bensheimer Stadtpark in eine große Open-Air-Bühne unterhalb der malerischen Weinberge und bietet ein vielfältiges Programm in lauschi-ger Umgebung.



Das Konzept bleibt, das Programm steht bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Das Showmaker-Team steckt mitten in der Planung und arbeitet mit Hochdruck daran.

Das vollständige Line-up wird in Kürze auf den bekannten Kanälen, der Showmaker-App und auf www.vodena.de veröffentlicht.

SHOWMAKER STADTMARKETING PFUNGSTADT

PHUNGO Festival

www.phungo.de

Eintritt frei!

Donna Summer

Hier geht Bass!

Volksbank Darmstadt Mainz

Live Musik | Kinderprogramm
DJs | Chill Out Oase | Illumination
Shows | Good Food for you

4.-20. JULI 2025 PFUNGSTADT

Dr.-Horst-Schmidt-Straße 12 (zum letzten Mal auf dem altbekannten Gelände)

* Beim ersten Getränk wird ein Kulturbeitrag von 5 Euro erhoben. Hierfür erhält man einen Becher – den man am Ende als Andenken mit nach Hause nehmen kann...

SHOWMAKER

FESTIVAL AM TÄNNCHEN

Eintritt frei!

Live Musik • Kinderprogramm • DJ's
Illuminationen • Street Food

10.-13. JULI 25 WEITERSTADT

BRAUNSHARDTER TÄNNCHEN

Alle Infos zum Festival in der Showmaker App oder auf www.festival-am-taennchen.de

SHOWMAKER

Vogel der Nacht Festival Bensheim Stadtpark

Eintritt frei!

Auch am Tag!

12.-17. AUGUST 2025

LIVE MUSIK | COMEDY | GROßES KINDERPROGRAMM
FOOD & DRINKS | ILLUMINATION | CHILLOUT

WWW.VODENA.DE

SCHULE?

FÄNGT JA GUT AN!



Ein Beitrag von Anke Breitmaier

Die Einschulung rückt näher – und mit ihr eine Mischung aus Vorfreude, Neugier und (ja, auch das) ein bisschen Aufregung. Mit dem Schulstart beginnt für viele Familien ein ganz neues Kapitel. Denn der Schulalltag verändert das Zusammenleben spürbar, in den kommenden Jahren wird die Schule den Takt an- und den Tagesablauf vorgeben. Umgewöhnungszeit brauchen viele Eltern dann. Gut, wenn sie dabei auch Gelassenheit mitbringen.

Kleine Schritte, große Entwicklung

Viele Mamas und Papas sehen dem Schulstart mit gemischten Gefühlen entgegen. Denn mit der Einschulung geht es oft auch mit dem Leistungsdruck los, den Eltern manchmal mindestens genau so stark empfinden wie ihre Kinder. Wird mein Kind „gut“ sein in der Schule? Kommt es mit dem Stress klar, kann es mithalten, lernt es richtig? Findet es Freunde, bekommt es nette Lehrerinnen und Lehrer? Wie kann ich mein Kind

fördern, ohne es zu überfordern? Solche und viele andere Fragen gehen fast allen Eltern irgendwann mal durch den Kopf.

Welche Probleme auf die Schulanfänger während ihrer Lernlaufbahn zukommen, lässt sich kaum vorhersagen. Egal, was wird, wichtig ist, dass Eltern zuversichtlich und gespannt die Entwicklung ihrer Kinder beobachten und angemessen darauf mit einer ausgewogenen Mischung aus Helfen und Machenlassen reagieren.

Kinder wachsen an Problemen – wenn man sie lässt

In schwierigen Situationen stillzuhalten und die Kinder mal machen lassen, damit tun sich viele Eltern schwer. Das ist verständlich. Wir alle wollen nur das Beste für unser Kind und wenn es das nicht bekommt, helfen wir halt nach. Dabei sollen und können Eltern ihrem Kind zutrauen, dass es auch mit schwierigen Situationen zurechtkommt. Das ist wichtig, damit die Kleinen selber Problemlösestrategien entwickeln. Schlechte Erfahrungen gehören dazu, das trainiert sozusagen. Indem Kinder solchen

Situationen nicht aus dem Weg gehen, sondern sie erleben und bewältigen, lernen sie, dass Fehler erlaubt sind und schlechte Gefühle zum Leben dazugehören.

Das schaffe ich alleine!

Sie erfahren auch, was Selbstwirksamkeit bedeutet – nämlich das gute Gefühl: *Ich kann etwas aus eigener Kraft schaffen, verändern oder klären.* Genau das stärkt ihr Selbstvertrauen und macht sie widerstandsfähiger für kommende Herausforderungen. Wer erlebt, dass er Probleme selbst lösen kann, auch wenn es manchmal weh tut oder Überwindung kostet, wächst daran. Und genau dieses Wachsen ist ein wichtiger Teil des Schulstarts: nicht nur Lesen, Schreiben und Rechnen lernen, sondern auch das Leben ein Stück weit selbst in die Hand zu nehmen.

Einfach mal selbst machen lassen

Eltern meinen es auch gut, wenn sie morgens alles koordinieren: Kleidung rauslegen, Brotdose füllen, Ranzen packen, Uhr im Blick. Doch so

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



Freie Montessori Schule Darmstadt

Weil Entwicklung viel mehr als Lernen ist...

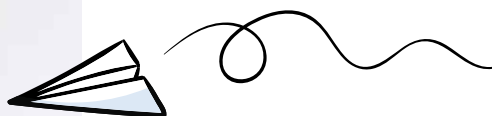
Jedes Kind geht seinen Weg - wir begleiten es dabei. Mit Freiraum zum Denken, Vertrauen ins eigene Können und Freude am Lernen.

Entdecke Schule neu - am Tag der offenen Tür
am **01.11.25**



Bilder: Freepik.com

KINDER BRAUCHEN SICHERHEIT, ABER AUCH FREIRÄUME.



Handy gehört (nicht) verboten

Ab wann es das erste Smartphone gibt und wie oft es verwendet werden darf, entscheiden natürlich in erster Linie die Eltern. Oft sind sie dann aber raus, wenn es um die tatsächliche Nutzung geht. Und die ist Studien zufolge bemerkenswert. Social-Media-Dienste wie TikTok, Instagram oder WhatsApp beispielsweise nutzen schon viele Grundschüler täglich. Dass Benachrichtigungen auch während der Schulzeit ankommen, ist keine Seltenheit. Darunter leidet die Konzentration. Kein Wunder, dass die Rufe nach einem generellen Handyverbot in Schulen lauter werden. Bevor es aber soweit ist, dass die Schule den Umgang mit Handys vorgibt, sollten Eltern den gesamten Medienkonsum ihrer Kinder im Auge behalten und handyfreie Zeiten durchsetzen – auch wenn das erstmal hart ist.

**SIE MERKEN:
ICH KANN DAS
SELBST.
UND DAS TUT
DEM SELBST-
VERTRAUEN GUT.**

liebevoll das ist, irgendwann braucht jedes Kind die Freiheit, Dinge selbst in die Hand zu nehmen, Fehlgriffe inbegriffen. Denn einmal zu spät zu kommen und den (freundlichen) Hinweis der Lehrerin zu kassieren, wirkt oft nachhaltiger, als immer in letzter Sekunde mit Mamas Fahrdienst reinzurauschen.

Je mehr Eltern nach und nach loslassen, desto mehr wachsen Kinder in ihre Selbstständigkeit auch in ganz praktischer Hinsicht hinein. Sie merken: Ich kann das selbst. Und das tut dem Selbstvertrauen gut.

Rituale, Ruhe, Raum für Quatsch: Was Kinder wirklich brauchen

Neben aller Planung darf das Wichtigste nicht untergehen: Kinder brauchen Sicherheit, aber auch Freiräume. Rituale am Morgen, ein fester Hausaufgabenplatz, Pausen zum Toben und genug Zeit für Unsinn, Kreativität und Langeweile. Denn genau dort entsteht oft das meiste Lernen. Was wir auch nicht vergessen sollten: Schule ist kein Sprint, sondern ein recht langer Weg. Eltern müssen keine Helikopter sein, aber gute Wegbegleiter. Lassen Sie Ihr Kind den Schulweg üben, kleine Konflikte selbst lösen und Verantwortung übernehmen. So kann Selbstständigkeit im Kleinen beginnen und wird mit jedem Schritt größer werden.



Wir nehmen auf:

Kinder und Jugendliche mit den Förderschwerpunkten geistige Entwicklung (GE), emotionale und soziale Entwicklung (EMS) oder Lernen (LER).

**Christophorus
Schule Mühlthal**
Heilpädagogische Waldorf-Förderschule

Telefon 06151 55088
info@csm.schule · www.csm.schule



**UNSER NEUES
FORTBILDUNGSPROGRAMM**
Für die Professionalisierung pädagogischer Fachkräfte

zum Online-Programm

PÄDAGOGISCHE AKADEMIE ELISABETHENSTIFT
AFW – ARBEITSZENTRUM FORT- UND WEITERBILDUNG
Stiftstr. 41 • Darmstadt • www.pae-elisabethenstift.de



Tag der offenen Tür

Freie Waldorfschule Darmstadt

**Schulgemeinschaft erfahren -
Waldorfunterricht erleben**

Samstag, 13. September, 11 bis 15 Uhr

Schulführungen für Unter-, Mittel- und Oberstufe von 11 bis 13 Uhr
Waldorfunterricht kennenlernen, Präsentationen, offene Werkstätten, Informationsstände,
Gespräche, Kinderbetreuung und leckeres Essen. Wir freuen uns auf Sie!

www.waldorfschule-darmstadt.de

Lebensretter aus der Luft

DER KLANG DER ROTORBLÄTTER
IST UNVERKENNBAR UND
MEIST HÖRT MAN IHN,
BEVOR ER AM HIMMEL ZU SEHEN IST:
DER HUBSCHRAUBER.

Besonders auffällig sind die knallig gelben Helikopter. Sie gehören zur Flotte der ADAC Luftrettung, eine der größten Luftrettungsorganisationen Europas, die von 38 Stationen startet.

Aber wann kommt überhaupt ein Rettungshubschrauber, wie wird er alarmiert und wie läuft ein Einsatz ab? Wir blicken hinter die Kulissen.

Die ADAC Luftrettung ist Teil des deutschen Rettungsdienstsystems und wird über die Notrufnummer 112 von der Rettungsleitstelle alarmiert. Der Rettungshubschrauber kommt zu medizinischen Notfällen, die einen Notarzteinsatz erforderlich machen, also beispielsweise Unfälle mit Schwerverletzten, Badeunfällen oder ein Herzinfarkt. Darüber hinaus wird der Hubschrauber angefordert, wenn ein schneller Transport eines Patienten in eine Spezialklinik notwendig ist. Speziell mit einer Seilwinde ausgerüstete Rettungshubschrauber sind bei der Rettung aus Bergnot im Einsatz.

Einsatzgrund Nummer eins (32 Prozent) waren im vergangenen Jahr Verletzungen nach Unfällen, wie Verkehrs-, Freizeit-, Sport-, Arbeits- oder Schulunfälle. Dahinter folgen mit 26 Prozent Notfälle des Herz-Kreislauf-Systems wie Herzinfarkte und Herzrhythmusstörungen. In 13 Prozent der Fälle diagnostizierten die Lebensretter aus der Luft neurologische Notfälle wie zum Beispiel einen Schlaganfall. Bei sieben Prozent war ein Notfall des Atmungssystems wie akute Atemnot oder Asthma die Ursache. Bei fast jedem zehnten Patienten handelte es sich um Kinder oder Jugendliche.

Die Crew eines Rettungshubschraubers besteht immer aus mindestens drei sehr gut miteinander eingespielten Personen: Pilot, Notarzt und Rettungsfachpersonal. An Luftrettungsstationen mit Rettungswinde ist als viertes Mitglied ein Windenoperator an Bord. Der Pilot oder die Pilotin ist dafür verantwortlich, die medizinischen Kollegen und den Patienten auf dem schnellsten Weg sicher ans Ziel zu bringen. Dafür muss er oft sekundenschnell Entscheidungen treffen, etwa bei schwierigen Wetterverhältnissen oder bei herausfordernden Landebedingungen. Die

Fotos: Steve Bauerschmidt/ADAC



Einsätze 2024

Name	Ort	Einsätze
Christoph 77 » H 145 Fünfblattrotor mit Nils	Mainz	1556
Christoph 5	Ludwigshafen	1425
Christoph 28	Fulda	1287

Insgesamt 49.048
Einsätze bundesweit!



Sicher unterwegs mit der ganzen Familie.

ADAC Fahrsicherheits-training.

Informationen unter
[fahrtraining.de](https://www.fahrtraining.de)

ADAC Hessen-Thüringen e.V.

ADAC



Für die Erstversorgung in der Luft ist im Notfall alles vorhanden: Auf kleinstem Raum finden sich in der Kabine Beatmungsgerät, Vitaldatenmonitor, Defibrillator und Sauerstoffversorgung. Zur mobilen Versorgung am Einsatzort dient ein Notfallrucksack, vollgepackt mit Medikamenten, chirurgischem Besteck und Material zur Atemwegssicherung

Piep – ein Einsatz!

Die Hubschrauber der ADAC Luftrettung sind täglich von Sonnenaufgang, frühestens 7 Uhr, bis Sonnenuntergang einsatzbereit. An sechs Stationen fliegen die ADAC Luftretter auch in der Dunkelheit. Wenn die Piepser ertönen, lässt die Crew in der Luftrettungsstation alles stehen und eilt zum Hubschrauber. Während der Pilot schon die Maschine startet, checkt der TC HEMS bei einem kurzen Rundgang die Türen und Triebwerke – einsteigen, Helm auf, Abflug.

Meist bekommt die Crew erst in der Luft von der Leitstelle die genauen Zielkoordinaten und mehr Infos zum Einsatz und dem medizinischen Notfall.

Hilfe aus der Luft

Notärztin oder der Notarzt sind Fachärzte aus den Bereichen Anästhesie, Chirurgie oder Innere Medizin. Sie sind hauptberuflich in den Kliniken tätig, an die die ADAC Luftrettungsstationen angebunden sind. Der Notfallsanitäter hat eine Zusatzausbildung zum Helicopter Emergency Medical Services Technical Crew Member – kurz TC HEMS – absolviert. Denn er assistiert nicht nur den Notarzt, sondern unterstützt im Cockpit auf dem linken Platz auch den Piloten. Er kontrolliert beispielsweise den Luftraum und dirigiert bei Bedarf den Piloten beim Landen.

Bei den so genannten Primäreinsätzen bringt der Rettungshubschrauber den Notarzt auf schnellstem Weg zum Patienten. Der Hubschrauber wird auch dann alarmiert, wenn der Einsatzort zu abgelegen ist und der bodengebundene Notarzt den Patienten nicht schnell genug erreichen würde.

In maximal 15 Minuten kann jede Einsatzstelle innerhalb eines Radius von 60 Kilometern um die Station erreicht werden. Vor Ort übernehmen der Notarzt und der TC HEMS die notfallmedizinische Versorgung, während der Pilot

ADAC Rettungshubschrauber EC135/H135



- » Reisegeschwindigkeit ca. 220 km/h
- » Zwei Triebwerke mit jeweils ca. 816 PS
- » Maximale Flughöhe 6060 m
- » Reichweite ca. 611 km bei einer Kraftstoffzuladung von 700,5 l
- » Maximales Abfluggewicht ca. 2890 kg

zur Sicherung beim Helikopter bleibt. Wenn der Gesundheitszustand des Patienten es erfordert, wird er direkt in ein geeignetes Krankenhaus geflogen.

Bei den Sekundäreinsätzen unterstützt der Hubschrauber bei der Verlegung von Intensiv- oder Notfallpatienten von einer Klinik in eine Spezialklinik. Der Weg durch die Luft ist meist schneller und schonender für den Patienten. Sehr selten wird ein Rettungshubschrauber auch angefordert, um wichtige Medikamente, Blutkonserven oder Organe zu transportieren.



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





Bilder: Freepik.com

WENN ELTERN IN EINER FERNBEZIEHUNG LEBEN

FAMILIENLEBEN AUF DISTANZ

von Monika Klingemann

Berufliche Mobilität gehört für viele Eltern zum Alltag – oft mit der Folge, dass Mutter oder Vater unter der Woche an einem anderen Ort leben. Für Familien, die dieses Modell praktizieren, bedeutet das: pendeln, planen und improvisieren. Wie aber kann Familienleben trotz räumlicher Trennung funktionieren, wie gelingt Nähe trotz Distanz? fratz hat sich umgehört.

„Ich habe nicht das Gefühl, etwas zu verpassen. Ich bin bei allen wichtigen Ereignissen dabei und muss doch nicht jeden Pipifax meiner Kinder beobachten.“

Franziska

Rund 1,7 Millionen Menschen in Deutschland führen laut der Online-Partnervermittlung Parship derzeit eine Fernbeziehung. Das heißt, sie leben regelmäßig länger voneinander getrennt. Zahlen, wie viele dieser Paare auch Kinder haben, gibt es nicht. Doch ein nicht repräsentativer Blick in den Bekanntenkreis zeigt, dass räumliche Distanz, etwa unter der Woche, auch in Familien gar nicht so selten ist. Und zwar – denn darum soll es hier gehen – als bewusst gewähltes Modell, nicht als Folge einer Trennung oder Scheidung.

Pendeln zwischen Schweden und Darmstadt

Franziska, ihr Mann und ihre beiden Söhne leben seit vielen Jahren ihr Familienleben auf Distanz. Franziska erzählt: „Wir waren gerade ein Paar – da zog mein Partner aus beruflichen Gründen von Würzburg, wo wir beide damals lebten, nach Darmstadt. Eigentlich führen wir also schon immer eine Fernbeziehung.“ Nach der Geburt des ersten Kindes nimmt Franziska knapp zwei Jahre Elternzeit und die drei leben zusammen. Anschließend findet sie eine Professur an einer Universität in Schweden. „In meinem Beruf ist es nicht so einfach, eine Stelle zu bekommen. Uns beiden war von Anfang an klar, dass ich diese Möglichkeit nutze, auch wenn ich dafür weit wegziehen muss.“ Mann und Sohn bleiben in Hessen, Franziska kommt jedes Wochenende nach Hause, um die beiden zu sehen.

Wochenendbeziehung und Co.: verschiedene Konstellationen

Dass ein Partner unter der Woche woanders lebt und einmal in der Woche zur Familie fährt – die klassische Wochenendbeziehung –, ist wahrscheinlich die häufigste Konstellation einer Fernbeziehung. Regelmäßig für eine überschaubare Zeit getrennt zu sein, kennen aber auch berufstätige Elternteile, die zum Beispiel zwei Wochen am Stück unterwegs auf Montage sind und dann wieder zwei Wochen zu Hause – ein Pendelmodell in anderer Form. Dann gibt es noch die Familien, die mehr als vier Wochen voneinander getrennt sind, vielleicht weil ein Partner vom Arbeitgeber für eine gewisse Zeit ins Ausland entsendet wurde und der Rest der Familie nicht mitgehen kann oder will.

Manchmal entsteht so eine Fernfamilie, weil sich bei einer bestehenden Zweier-Wochenendbeziehung Nachwuchs ankündigt. Dann wird das bewährte Modell auch mit Kind weitergeführt. Oder ein attraktives Jobangebot ist nun mal in einer anderen Stadt und die Familie entscheidet, den Familienhaushalt nicht zu verlegen. Vielleicht zieht auch der eine Elternteil voraus mit der Option, dass der Rest bald nachkommt. Dann ist Zeit zu überbrücken, bis der neue Job sich als dauerhaft erweist und ein passendes Familienzu Hause und berufliche Perspektiven für den anderen Elternteil gefunden sind. Das kann dauern, sodass aus der Übergangslösung gar nicht so selten ein langfristiges Provisorium wird.

Die geforderte Mobilität in vielen Jobs, befristete Projekte, Internationalisierung und zuletzt auch die sich eintrübende Wirtschaftslage sorgen dafür, dass Ortswechsel in vielen Akademiker-Biografien, aber längst nicht nur dort, nötig werden. Fernfamilien sind also auch in Zeiten von Homeoffice und Remote-Arbeiten kein Auslaufmodell.

Herausforderungen und Chancen

Räumlich getrennte Zeiten sind für alle Familienmitglieder herausfordernd. Die Person, die vor Ort mit den Kindern ist, ist für eine gewisse

„Wir haben von Anfang an darauf geachtet, dass mein Mann an den Wochenenden die Zeit mit den Kindern verbringt und auch mal allein etwas mit ihnen unternimmt.“

Konstanze

Zeit – unter der Woche oder mehrere Monate – quasi alleinerziehend. Mit allen Problemen, die damit verbunden sind: Den Alltag weitgehend alleine organisieren, all die großen und kleinen unvorhersehbaren Dramen managen (und davon gibt es in Familien reichlich, wie wir alle wissen), kurzfristig anstehende Entscheidungen treffen – all das bleibt an ihr hängen. Der abwesende Elternteil wiederum hat vielleicht das Gefühl, genau diesen Alltag unwiederbringlich zu verpassen, während er allein in der Ferne sein Leben lebt. Er oder sie vermisst die Partnerin beziehungsweise den Partner und die Kinder, kann sich allein in der Fremde einsam fühlen, während er oder sie aufs Wiedersehen hinfiebert. Auch den Kindern fehlt der auswärts lebende Elternteil. Wenn sie noch kleiner sind, fällt es ihnen besonders schwer, die Trennung und den Grund dafür zu begreifen, möglicherweise reagieren sie mit Trotz und Ablehnung oder beziehen das Weggehen von Mama oder Papa auf sich.

Umgekehrt hat dieses Lebensmodell auch Vorteile: So ergeben sich für die Eltern Entwicklungs- und Berufschancen, die es vor Ort nicht gegeben hätte. Manchmal sind die Möglichkeiten andernorts einfach so reizvoll, dass sie den Ortswechsel wert sind. Die Kinder lernen in so einer Konstellation fast automatisch, selbstständig zu sein – sei es, weil sie zu Hause Aufgaben übernehmen, sei es, weil sie den auswärtigen Elternteil später alleine besuchen können. Und eine Rollenverteilung, die das klassische Geschlechter- und Familienmodell überwindet, hat Vorbildwirkung weit über die eigene Familie hinaus.

Gute Rahmenbedingungen sind wichtig

Damit Familie auf Distanz funktioniert, braucht es gute Rahmenbedingungen. Das kann auch Franziska bestätigen. Kaum ist sie in Schweden, wird sie nämlich mit dem zweiten Kind schwanger. Die Reaktion ihres Arbeitgebers dort ist so ganz anders als das, was sie zuvor in Deutschland erlebt hat: Kein Problem, dann machst du halt Pause und kommst bald wieder, ist die Zusage. „Diese Einstellung gab uns Sicherheit und machte uns Mut.“ Und so lebt Franziska auch nach der Geburt des zweiten Sohnes bald wieder unter der Woche in Schweden, ihr Mann kümmert sich neben seiner Berufstätigkeit hier in Hessen um die beiden Kinder.

„Meine Jungs finden ihr Familienmodell cool und beeindrucken ihren Freundeskreis gerne mit selbst gemachtem Essen aus meiner schwedischen Wahlheimat.“

Franziska

Wichtiger Baustein, damit ein solches Modell klappt, ist eine funktionierende Kinderbetreuung. Das ist auch bei Franziskas Familie so. Und sie haben Glück, das richtige Angebot zu finden. „Unsere Kinder gingen erst zu einer Tagesmutter und dann in die Krippe und Kita von Merck, später dort auch in den Hort. Ohne die guten Betreuungszeiten und das durchdachte Konzept der Merck-Kita hätten wir niemals beide voll berufstätig sein können, und ich bin sehr froh, dass wir dort Plätze bekommen haben. Ich denke auch, dass unser Modell nur funktioniert, weil wir zwei super-problemlose Kinder haben.“

Nähe trotz Distanz – wie Eltern und Kinder verbunden bleiben

Regelmäßig Nachrichten austauschen

Ob per Messenger, Telefon oder Videochat: immer in Kontakt bleiben und Informationen auch über Banales austauschen – so nehmen alle am Alltag der anderen teil. Feste Termine dafür geben Verlässlichkeit.

Abschiedsrituale etablieren

Ein Gute-Reise-Brief, der erst nach der Abreise gelesen wird, eine Geste, ein Reim, „Geheimsignal“ oder Lied, das immer gesungen wird, wenn man sich trennt, ein letzter gemeinsamer Moment.

Symbolische Gegenstände tauschen, ein Stofftier oder Glücksbringer – ganz Kleine können mit einem getragenen Kleidungsstück auch über den Geruchssinn die Erinnerung an den abwesenden Elternteil bewahren.

Die Zeit bis zum Wiedersehen verkürzen

Countdown: Ein Kalenderblatt oder Ähnliches, in dem die Tage abgehakt oder ausgemalt werden, kann die Zeit bis zum Wiedersehen sichtbar machen.

Teddy auf Reisen: Das Kind gibt Mama oder Papa ein Kuscheltier mit, das „aufpasst“ – der Elternteil schickt Fotos davon an verschiedenen Orten.

Sich zu Aktivitäten verabreden: Zeitgleich an beiden Orten die Lieblingssendung schauen oder über die Distanz zusammen Abendbrot essen.

So klappt's im Alltag: Organisation ist (fast) alles

Aufgaben verteilen und Absprachen treffen

Was lässt sich remote erledigen, wo können wir uns gegenseitig unterstützen? Das sollte man gemeinsam klären. Auch die abwesende Person kann und sollte To-dos übernehmen. Das zeigt beiden: Wir sind auch über die Entfernung ein Team und lösen Probleme gemeinsam. Und die Kinder merken: Beide Eltern übernehmen für uns Verantwortung.

Flexibel bleiben

Was für Familien mit Kindern ohnehin gilt, ist in diesem Fall noch wichtiger. Denn nicht alles ist vorhersehbar. Daher Planänderungen einplanen – und sich von Perfektionismus verabschieden.

Sich als Paar nicht verlieren

Auch wenn das Wochenende knapp ist, sollte es idealerweise ein bisschen exklusive Zeit zu zweit enthalten. Das reduziert das Risiko, dass die Paarbeziehung über die Distanz auf der Strecke bleibt.

Hilfreich ist es natürlich, wenn weitere Bausteine die Kinderbetreuung erleichtern, etwa die Großeltern in der Nähe leben und bei Unvorhergesehenem einspringen können. Eine gute Verkehrsanbindung macht Wochenendheimfahrten oder spontane Besuche einfacher – eine Stadt mit (Auto-)Bahnanschluss oder sogar Flughafen-nähe wie Darmstadt kann da gegenüber ländlichen Gebieten punkten und viel wertvolle Zeit sparen. Auch wenn, wie bei Franziska, der Arbeitgeber das gewählte Familienmodell unterstützt und eine gewisse Flexibilität bei Arbeitszeiten und -ort ermöglicht, ist ein Leben als Fernfamilie leichter umzusetzen.

Mit Ritualen Nähe schaffen

Und wie kann Familienleben über die Distanz gelingen? Franziska erzählt von ihren Erfahrungen: „Ganz wichtig unter der Woche ist für uns Whatsapp. Und dann gibt es bei uns schon lange unser Ritual am Samstag und Sonntag. Wir treffen uns jeweils vormittags zum gemeinsamen Frühstück – und reden, reden, reden, zwei oder drei Stunden lang. Da sind die Jungs (die inzwischen teils schon erwachsen sind) bis heute immer gern dabei.“ Wenn Franziska am Wochenende nicht nach Hause kommt, finden die Frühstücke virtuell statt.

Außerdem ist es ihr wichtig, dass die Kinder von Anfang an genau wissen, wo und wie sie ihre Woche verbringt. Sie erzählt viel von ihrem Alltag und ihrer Arbeit. „Und alle unsere Urlaube verbringen wir in Skandinavien. Meine Wohnung dort ist dann unsere Ferienwohnung, und die Jungs kennen sich in meiner Stadt mittlerweile sehr gut aus.“

Das ist genau das, was auch Fachleute raten: Die Kinder sollten die Wochenwohnung des abwesenden Elternteils kennenlernen. Sicher steht dort ein Familienfoto und zeigt ihnen, dass sie auch im Wochenalltag von Mama oder Papa einen festen Platz haben. Auch in der Familienwohnung kann ein zentral aufgehängtes Foto des abwesenden Elternteils für ein biss-

chen Präsenz sorgen. Weitere Tipps fürs Familienleben auf Distanz finden Sie in den Infokästen auf dieser und der vorherigen Seite.

Gelassenheit statt Perfektion

Unter der Woche oder über Monate alleine mit einem oder mehreren Kindern das Familienleben managen zu müssen, ist eine Herausforderung.

„Die Wochenenden sind uns heilig, da bleiben wir meist unter uns zu Hause. Dass wir dafür weniger Kontakte zu anderen Familien aufbauen können, nehmen wir in Kauf.“ Heike

Das kennt auch Heike, deren Mann wochentags beruflich in ganz Deutschland unterwegs ist. „Es ist nicht leicht, ein Leben allein mit drei kleinen Kindern zu organisieren, gerade wenn man auch berufstätig ist.“ Und so sind Kompromisse nötig und Abstriche angesagt. In Heikes Familie bedeutet das: „Unsere drei Mädels hatten keine Wahl bei Sportart und Lieblings-Instrument: dreimal der gleiche Verein und dreimal Klavier – anders hätte ich das logistisch nicht bewältigen können.“ Keine perfekte, aber eine pragmatische Lösung.

Die gemeinsame Zeit ist in einer Fernfamilie besonders wertvoll. Da wird das Wiedersehen zu einem besonderen Moment, der ruhig ein bisschen gefeiert werden darf. Bei Konstanz, deren Mann unter der Woche im Ruhrgebiet arbeitet, hat sich im Lauf der Jahre ein sport-

lich-verbindendes Ritual etabliert: „Am Freitagabend wird erst mal eine Runde Tischtennis im Keller gespielt.“ Das signalisiert allen, dass die Familie jetzt wieder komplett ist und das Wochenende beginnt. Und ohne viele Worte entsteht ein Gemeinschaftsgefühl.

In Heikes Familie hat der Sport ebenfalls eine verbindende Funktion: „Immer wenn mein Mann zu Hause ist, gehen er und die Kinder gemeinsam laufen. Das ist eine exklusive Papa-Töchter-Aktion, bei der ich nicht dabei bin und die sie sehr genießen.“

Für die gemeinsamen Stunden und Tage bieten sich viele Ideen für eine bewusste, liebevolle Gestaltung an – wie Franziskas Frühstückstradition oder der gemeinsame Sport in Konstanzes und Heikes Familien. Der Versuchung, die gemeinsame Zeit mit allerlei Spektakulärem und vielen Aktivitäten vollzupacken, sollte man allerdings nicht erliegen. Denn der heimkommende Elternteil ist kein Gast, für den ein Willkommensprogramm nötig wäre, sondern Teil der Familie. Und es ist wichtig, dass auch Raum für Spontanes, Gespräche, Kuscheln und intensive Momente bleibt – so kann am Wochenende der gemeinsame Alltag gelebt werden, der unter der Woche nicht möglich ist. Auch von überhöhten Erwartungen



sollte man sich verabschieden und beim Wiedersehen allen Zeit geben, sich wieder aneinander zu gewöhnen – schließlich liegt oft eine anstrengende Woche hinter allen Beteiligten und Harmonie funktioniert nicht auf Knopfdruck.

Gerade bei einer längeren Trennung über Wochen oder Monate muss man sich klar machen: Das neue Aneinander-Gewöhnen braucht Zeit. „Als zeitliche Faustregel gilt, dass das Wiedergewöhnen der Partner aneinander etwa so lange dauert wie die Trennung selbst – und bis zu 50 % länger“, schreibt der Familientherapeut Peter Wendl, der sich unter anderem mit Auslandseinsätzen von Militärangehörigen beschäftigt hat, auf www.familienhandbuch.de. Bei Kindern kann es auch passieren, dass sie beim Wiedersehen anfangs fremdeln – je kleiner, desto eher –, da heißt es gelassen bleiben und nicht frustriert sein.

Und was ist für die Zeit der Trennung wichtig? Da kann der auswärtige Elternteil auf einen erfüllenden Solo-Alltag achten, denn auch die Zeit allein in der Ferne darf Schönes enthalten. Das gibt Kraft und macht das Alleinsein leichter. Zu Hause sollte die Person, die die Familienarbeit leistet, sich nicht scheuen, sich bei

„Was uns hilft: Täglich telefonieren, mal länger, mal nur kurz. Das ist auch für unsere Partnerschaft ganz wichtig.“

Konstanze

„Manchmal versuchen die Kinder, uns gegeneinander auszuspielen, weil der Papa ja nicht weiß, was die Mama in der Woche verboten hat. Da helfen klare Absprachen unter uns Eltern.“

Heike

Bedarf Unterstützung zu suchen. Grundsätzlich ist ein gutes Netzwerk wichtig. Bei Franziska und ihrem Mann ist es die Nachbarschaft. Da, wo sie heute in Darmstadt leben, fühlen sie sich zu Hause, und auch ihr Mann hat hier seine sozialen Kontakte als wohltuenden Gegenpol zu Job und Kindern.

Wenn die Familien-Fernbeziehung noch neu ist, ergibt es Sinn, nach einigen Monaten Bilanz zu ziehen: Wie fühlen wir uns mit dem Modell, kann es weiter so laufen, wo müssen wir nachjustieren? Ist ein Umzug oder Jobwechsel oder ein Rollentausch doch die bessere Option für unsere Familie? Gerade wenn die Kinder schon älter sind, sollte man sie mit ins Boot holen und

gemeinsam im Familienrat nach einer Lösung suchen, mit der alle leben können. Ein Einheitsrezept gibt es nicht – aber viele kreative Wege

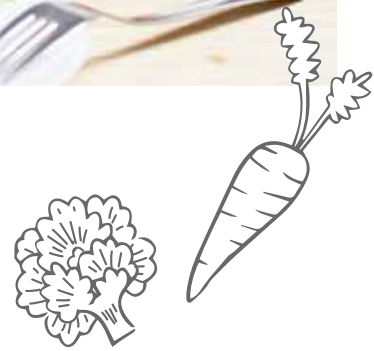
Zum Schluss soll noch mal Franziska, die Professorin in Schweden, zu Wort kommen: „Ich habe manchmal den Eindruck, dass Menschen, besonders Frauen, das Gefühl haben, sich für ihre Lebensform rechtfertigen zu müssen. Dabei ist doch nur entscheidend, dass jeder so lebt, wie er oder sie es selbst will, und dabei Spaß hat.“ Für Franziska und ihre Familie jedenfalls ist das Modell, das sie seit vielen Jahren praktizieren, genau das Richtige.





ERNÄHRUNG – MEIN KIND ISST NICHT

PICKY EATER



Dass Kinder gar nichts essen wollen, kommt äußerst selten vor. Häufig essen sie aber nicht das, was Eltern ihnen vorsetzen – oder nur Spatzenportionen. Einfache Tipps können helfen, die Essenssituation zu entspannen.

von Thea Wittmann

Pina ist kritisch, wenn es ums Essen geht. Ihre Portionen sind winzig. Erbsen spießt sie einzeln auf die Zinken der Gabel, Reis mag sie gern, aber bitte nur mit Butter! Soße lehnt sie ab, da sind erkennbare Gemüsestückchen drin. Durcheinander auf dem Teller ist nicht ihr Ding, sie mag es gerne übersichtlich. Je bunter eine Mahlzeit ausfällt, desto schlimmer. Im Grunde könnte sie sich ausschließlich von Toastbrot mit Honig oder Marmelade ernähren. Aber das kommt für Mama und Papa nicht in die Tüte. Die betrachten das Essverhalten ihrer Tochter mit Sorge. Isst Pina genug?

**MAMAS MAHLZEITEN UND
SNACKS BESTIMMEN,
WORAUS SICH DIE MUTTER-
MILCH ZUSAMMENSETZT**

Fixierung auf Bekanntes und Süßes ist angeboren

„Kinder mögen das, was sie kennen“, erklärt Prof. Mathilde Kersting, Ernährungswissenschaftlerin und ehemalige Leiterin des Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE) der Unikinderklinik Bochum. Die Gewöhnung an bestimmte Geschmacksstoffe beginnt schon mit dem Stillen: Mamas Mahlzeiten und Snacks bestimmen, woraus sich die Muttermilch zusammensetzt. Diese erste Nahrung schmeckt vor allem süß – und was süß schmeckt, ist gut. Kein Wunder, dass Kinder diese Fixierung auf Süßes beibehalten, wenn es um Essen oder Getränke geht. Geschmacksnoten wie sauer, herb oder salzig sind ungewohnt, sie müssen erst erlernt werden.

Damit Kinder überhaupt beurteilen können, was sie mögen und was nicht, müssen Sie pro-



bieren dürfen – „unter angenehmen Bedingungen und ohne Zwang“, wie Kersting betont. Dazu zählt auch die Erlaubnis, schon Angebissenes oder Gekautes wieder an den Tellerrand zurücklegen zu dürfen, wenn es nicht schmeckt.

Geschmack ist ein Lernprozess: Etwa acht- bis zehn Mal muss ein Kind ein neues Lebensmittel probieren, bis es beurteilen kann: „schmeckt mir“ oder „schmeckt mir nicht“. Selten klappt es beim ersten Versuch, einen Treffer zu landen. Was häufig auf den Teller kommt, hat da schon bessere Chancen. „Es ist wichtig, die Speisen bzw. Lebensmittel immer wieder anzubieten, so dass die Angst vor Neuem schwindet“, sagt Diplom-Ökotrophologin Sonja Fahmy von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE e.V.).

Bilder: Freepik.com + AdobeStock

DER WUNSCH NACH SELBST- WIRKSAMKEIT IST TEIL DER PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG.

Tipp für Eltern:

Nicht verzagen: Versuchen Sie es immer wieder! Kombinieren Sie bei den Mahlzeiten immer Bewährtes mit nur einer neuen Komponente.

Wie Kinder essen lernen

Kinder schauen sich alles von ihren Eltern ab, sie lernen durch Nachahmen. „Eltern sind wichtige Imitationsmodelle, sie prägen das Essverhalten des Kindes“, erklärt Sonja Fahmy. Nicht nur der Auftrag für eine gesunde, ausgewogene Ernährung liegt bei Mama und Papa, sondern auch die Vorbildrolle in Sachen Essgewohnheiten. Wenn die Eltern Obst, Rohkost und Salat als Bestandteil der Hauptmahlzeiten oder als Snack lieben, bestehen gute Aussichten, dass auch die Kinder zu Grünem und Buntem greifen.

Süßigkeiten und zu viele kleine Snacks zwischendurch füllen den Magen, die Hauptmahlzeiten werden unattraktiv. Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind zu wenig oder zu selektiv isst, schauen Sie, was es zwischendurch isst. Ein Eis auf dem Spielplatz oder Kekse auf dem Schulweg oder Kekse nehmen den Hunger fürs gemeinsame Mittagessen.

Ausgewogener Speiseplan

Beste Voraussetzung für eine ausgewogene Ernährung bietet die Optimierte Mischkost (Hinweis Broschüre): Reichlich Wasser, ungesüßte Getränke und pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse und Obst, Getreideprodukte sowie Kartoffeln,

Forschungsdepartement Kinderernährung Universitäts-Kinderklinik Bochum

Optimierte Mischkost für Kinder und Jugendliche Orientierung für die Lebensmittelauswahl



Nudeln, Reis. Nur mäßig gibt's Milch und andere tierische Lebensmittel wie Eier, Fleisch und Fisch. Sparsam verwendet werden fett- und zuckerreiche Lebensmittel. Pro Tag sind drei Hauptmahlzeiten vorgesehen, die weder zu üppig, zu salzig oder zu fettig ausfallen. Für den kleinen Hunger zwischendurch sind zwei Zwischenmahlzeiten mit viel frischem Obst oder Gemüse vorgesehen.

Dieser Speiseplan, entwickelt vom Forschungsinstitut für Kinderernährung, ist auf die gesunde Ernährung für Kinder und Jugendliche im Alter von 1 bis 18 Jahren ausgerichtet. Die Energiezufuhr – sprich: die Essenmenge – fällt je nach Alter unterschiedlich aus.

Tipp für Eltern:

Vermeiden Sie das Attribut „gesund“ bei Lebensmitteln, die Ihr Kind nicht mag. Die Verbindung von „gesund“ und „schmeckt mir nicht“ ist schnell geknüpft – das kann sich kontraproduktiv auswirken.

Ohne Druck und Zwang

Auch wenn Sie denken, dass Ihr Kind nicht vernünftig isst: Bleiben Sie entspannt. Kinder sollten die Menge, die sie zu sich nehmen, selbst bestimmen dürfen. „Viele Eltern zweifeln in dieser Phase und versuchen mit allen Überredungskünsten das Kind vom Essen zu überzeugen. An dieser Stelle ist Gelassenheit gefragt“, rät Fahmy.

Essen bedeutet Autonomie. Dass schon kleine Kinder in ihrer Entwicklung nach Selbstständigkeit und Selbstwirksamkeit streben, zeigt sich auch am Esstisch. Was und wann gegessen wird, geben die Eltern vor. Das Kind kann nur steuern, wie viel es davon isst – oder wie wenig. Der Wunsch nach Selbstwirksamkeit ist Teil der Persönlichkeitsentwicklung. Das Kind wird unabhängiger. Beim gemeinsamen Essen ist entscheidend, jeglichen Druck zu vermeiden, Mindestmengen festzulegen oder gar auf einen leer gegessenen Teller zu bestehen.

pro-familia
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

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

Tipp für Eltern:

Zwingen Sie Ihr Kind auf keinen Fall zum Essen. Auch wenn es schwerfällt: Schimpfen Sie nicht, wenn Ihr Kind im Essen herumstochert. Essen sollte niemals zu einem Machtkampf führen. Leben Sie stattdessen Ihre Freude am Kochen und Essen vor und behalten Sie diese Freude auch bei, wenn Ihr Kind etwas nicht probieren möchte. Achten Sie darauf, dass ihr Kinder ausreichend trinkt. Auch zu den Mahlzeiten sollte immer ein Glas Wasser bereitstehen.



GEMEINSAMES SCHNIPPELN MACHT APPETIT, UND DABEI IST NASCHEN Erlaubt

Es gibt aber auch körperliche Gründe, aus denen Kinder Essen verweigern – zum Beispiel Schluckbeschwerden. Lassen Sie Ursachen wie vergrößerte Mandeln, Zahnprobleme oder eine Kieferfehlstellung ärztlich abklären. Dass ein Kind nicht viel isst, kommt häufig vor, besonders im Alter zwischen zwei und fünf Jahren. Die Ärztin oder der Arzt hat bei der U-Untersuchung im Blick, ob das Wachstum von den Normwerten abweicht. Sollte ihr Kind in kurzer Zeit stark abnehmen oder eine Phase der Essensverweigerung länger als einen Monat anhalten, dann sprechen Sie das Thema an.

Tipp für Eltern:

Achten Sie auf die Konsistenz: Viele Kinder essen partout kein Fruchtjoghurt mit festen Stückchen oder Kartoffelbrei, der Klümpchen enthält. Auch gekochten Paprika oder Zucchini ist akzeptieren manche nicht. Ein Rohkostteller mit kleinen Stückchen Paprika, Gurke oder Tomate liefert Vitamine und Ballaststoffe.



Essen schmackhaft machen

Was macht Kindern das Essen schmackhaft? Das gemeinsame Erlebnis! Ein schön gedeckter Tisch, eine gelöste Atmosphäre, ein angenehmes „Drumherum“ machen Appetit. Getoppt wird das alles nur noch durch das Lieblingessen. Ein gemeinsamer Einkauf kann Lust aufs Essen wecken, etwa Obst und Gemüse auswählen, verschiedene Nudelsorten und deren Formen vergleichen. Auch gemeinsames Schnippeln macht Appetit, und dabei ist Naschen erlaubt.

Was hat am Esstisch nichts verloren? Streit, Probleme, Smartphones. Bildschirme ausschalten, Spielzeug wegräumen, denn all das lenkt Kinder davon ab, was und wieviel sie essen. Auch „Belohnungsstrategien, wie ‘Es gibt nur etwas Süßes, wenn der Teller leer gegessen wird’, sind nicht sinnvoll“, warnt Fahmy. Essen darf kein Instrument der Erziehung sein.

Sorge um „schlechte Esserinnen und Esser“

Junge Kinder haben einen angeborenen ausgeglichenen Hunger- und Sättigungsmechanismus. Über Spatzenportionen müssen sich Eltern keine Sorgen machen, solange das Kind gesund ist und sich normal entwickelt. Kinder- und Jugendärzte kontrollieren regelmäßig bei den Vorsorgeuntersuchungen (U-Untersuchungen) Größe und Körpergewicht. Ob sich ein Kind altersgemäß entwickelt, ob es unter- oder übergewichtig ist, lässt sich an den Normwertkurven, den sogenannten Perzentilkurven, ablesen. Wird dies festgestellt, ist das noch kein Grund zur Sorge, solange es gesund und aktiv ist.

KINDER LIEBEN RITUALE

„So oft wie möglich sollte die Familie gemeinsam am Tisch sitzen“, sagt Prof. Kersting. Und das ist wörtlich gemeint: Der Esstisch ist der Fixpunkt. Diese gemeinsame Mahlzeit ist mehr als reine Nahrungsaufnahme, sie ist Familienzeit. Ein US-Forscherteam fand heraus, dass

IKK SÜDWEST – NICHT NUR EIN BAUCHGEFÜHL

Umfrage: Was sind die größten Herausforderungen mit einem Neugeborenen? Für 84% der befragten Hessen spielt Erschöpfung und Schlafmangel eine große Rolle.

Die Geburt eines Kindes ist ein unvergesslicher Moment – aber sie ist auch der Start in eine neue Lebensphase mit vielen Herausforderungen. Eine aktuelle Umfrage der IKK Südwest in Hessen zeigt: Besonders **körperliche und psychische Belastungen** sowie **finanzielle Sorgen** beschäftigen frischgebackene Familien.

Zwischen Schlafmangel und neuen Rollen

Mit Abstand am häufigsten genannt: die körperliche Belastung durch Schlafmangel und Erschöpfung – 84 % der Befragten empfinden das als große Herausforderung. Auch die psychische Belastung beschäftigt 58 %. Weitere wichtige Themen: finanzielle Belastungen (61 %), Veränderungen in der Partnerschaft (43 %) und die Sorge, bei der Babypflege oder Erziehung etwas falsch zu machen (41 %).

Hebamme Tamara Barutzki (@hebammetami) gibt Tipps, für die erste Zeit als Eltern.

„Die erste Zeit mit Baby ist aufregend. Das Wochenbett kann anstrengend, überfordernd und neu sein. Vielleicht fühlt es sich anders an als vorgestellt. Das ist völlig okay. Zu Beginn kommen wir Hebammen jeden Tag vorbei, dabei gibt es die Möglichkeit, über Sorgen und Veränderungen zu sprechen“, so Hebamme Tamara Barutzki.



Ratschläge von außen – Fluch oder Segen?

Wenn es um Babypflege oder kleine Erkrankungen geht, bekommen Eltern oft gut gemeinte Tipps aus dem Umfeld. Die Umfrage zeigt: 56 % der Eltern konzentrieren sich auf Ratschläge von ausgewählten Bezugspersonen wie Eltern oder engen Freunden. 43 % verlassen sich ganz auf die eigene Intuition, 33 % vertrauen ausschließlich auf Experten wie Ärzte oder Hebammen.

Barutzki: „Im Dschungel der Ratschläge und Möglichkeiten ist es ratsam, offen zu bleiben und herauszufinden, welcher der passende Weg ist. Es gibt viele Möglichkeiten die gut sind, mit der Zeit lernen Familien, auf ihr Bauchgefühl zu hören.“

Sicher durch die erste Zeit

Gut zu wissen: Für alle, die zusätzlich zu ihrem Bauchgefühl gern eine professionelle Einschätzung hätten, bietet die **IKK Südwest mit IKK MED** eine medizinische Beratungs-Hotline rund um die Uhr. Bei Unsicherheiten zu akuten Beschwerden, Fragen zur Gesundheit nach der Geburt oder zur medizinischen Versorgung des Neugeborenen sind die Experten von **IKK MED rund um die Uhr für Versicherte erreichbar** – kompetent, zuverlässig und gebührenfrei.



feste symbolische Handlungen vor dem Essen die Lebensmittel köstlicher erscheinen lassen. „Rituale kehren immer wieder und bieten Kindern Halt, Vertrautheit, Sicherheit und Orientierung“, so Fahmy.

WICHTIG IST, DAS ESSEN GEMEINSAM ZU BEGINNEN UND ZU BEENDEN

Kinder lieben Rituale, zum Beispiel diese: Jedes Familienmitglied hat seinen Platz am Tisch. Für die Kinder gibt es das Lieblings-Kindergeschirr oder das Lieblingsglas. Den Tisch decken alle gemeinsam. Aber Rituale können auch so aussehen: ein Lied, ein Tischspruch, ein kleiner Bericht vom Tag: Was war heute besonders schön? Worüber habe ich mich geärgert? Wichtig ist, das Essen gemeinsam zu beginnen und zu beenden.

Tipp für Eltern:

Oft ist es nicht einfach, die Familie gemeinsam an den Tisch zu bringen. Nehmen Sie sich die Zeit dafür, mindestens einmal am Tag. Eine feste Essenszeit kann helfen.

Literatur und Links

Die Broschüre zur Optimierte Mischkost gibt's im FKE-Shop:



Zum Download: In die Küche, fertig, los!, das Rezeptbuch für Eltern und Kitas:

17 Rezepte für Zuhause, die Kita oder unterwegs mit anschaulichen Schritt-für-Schritt Anleitungen

<https://www.dge.de/rezepte/>



Probleme rund ums Essen?
Lesen Sie hier weiter:

<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/essprobleme/>



 **FALKENSTEINER**
CLUB FUNIMATION BORIK
☆☆☆☆

Familienurlaub in Dalmatien

DISCOVER. FAMILY. FUN.

Ein Ort der Freude, voll lebendigen Trubels, direkt an der kroatischen Adriaküste!
Verbringen Sie Ihren All-inclusive Familienurlaub im Falkensteiner Club Funimation Borik und erleben Sie Momente, die Erinnerungen schaffen.

**JETZT
ANGEBOTE
ENTDECKEN!**

Mehr Infos unter falkensteiner.com/borik



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.

Romy Pohl, Marta Balmaseda

Der Keinbock will doch!



Der Steinbock Hörnchen hat so gar kein Bock sich an Regeln zu halten. Die Vorschriften und Verbote verderben ihm den Spaß beim Spielen, deshalb missachtet er absichtlich alle Regeln. So auch eines Tages beim Herumspringen im Wald an den Felsen mit seinem Freund Widder Willi. Durch das rücksichtslose Verhalten von Keinbock, gerät er selbst in Gefahr. Während er sich aus seiner misslichen Lage befreit, lernt er viele neue Freunde kennen, mit denen er so manche Situationen erlebt, die ihm verdeutlichen, dass so manche Regeln ziemlich nützlich sind.

Das Bilderbuch vermittelt, dass Regeln für ein friedvolles Zusammenleben in der Gemeinschaft so wichtig sind.

Arena Verlag,
32 Seiten, farbig illustriert, 15 €

Katja Reider, Sabine Wilharm

Gleich... Eine Geschichte vom Trödeln und Drängeln



„Komm, Lenni, Frühstück ist fertig!“ ruft Papa gut gelaunt aus der Küche. Aber Lenni spielt gerade Dschungel und mag sich nicht beeilen. Danach soll er sich anziehen, aber das passende T-Shirt für den Waldspielplatz muss er auch noch finden. Denn GLEICH soll es losgehen mit dem geplanten Familienausflug. Aber dann will Mama vorher noch schnell die Betten machen und Papa will sich rasieren und rasch die Waschmaschine anwerfen. Der Einkauf ist auch noch nicht erledigt... Das dauert alles viiieel zu lange, findet Lenni. Als Lenni nach einem kurzen Regenschauer seinen Eltern JETZT etwas ganz Besonderes zeigen will, wird zum Glück sonnenklar, was wirklich wichtig ist. Eine witzige und unterhaltsame Geschichte – gerne für Eltern, die immer auf der Suche nach der richtigen Balance im Alltag sind.

Hanser Verlag,
32 Seiten, farbig illustriert, 15 €

Andrea Weller-Essers

Tatütata, die Polizei!



So ein Schreck, Mias Roller ist weg, als sie aus der Eisdielen kommt. Dabei war er doch angeschlossen. Ihr Freund Hakim sieht ein Stück weiter im Park die Polizei.

Polizistin Amira und Polizist Dennis nehmen sich der Sache gleich an und der Dieb wird schnell überführt. Das Interesse der Kinder ist nun geweckt und sie machen einen Besuch auf der Polizeiwache und erfahren, wie die Schutzpolizei arbeitet und welche Aufgaben sie hat.

Das stabile Buch mit Klappen aus der Reihe „was ist was – meine Welt“ eignet sich für Kinder ab 2 Jahren, die in Klappen und Illustrationen die vielseitigen Aufgaben der Polizistinnen und Polizisten entdecken.

Tessloff Verlag,
16 Seiten, farbig illustriert, 11,95 €

GEBURTSHILFE

www.die-geburtsklinik.de

Informationsabend
Jeden dritten Montag im Monat
18:00 Uhr online

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



AliceGute!

TELEFON
06151 4020

IHR HEISSES
DRAHT ZU
UNSEREM HAUS

DIGITAL

Mein Körper gehört mir! Auch im Netz. Achtung vor Cybergrooming

Ob Smartphone oder Spielkonsole, Junge oder Mädchen: Cybergrooming, also die gezielte Kontaktaufnahme Erwachsener zu Minderjährigen im Internet mit sexuellen Absichten, ist eine reale Gefahr, sobald Kinder in Chats aktiv sind. Mit gezielten Fragen und falschen Versprechungen schaffen es die meist männlichen Täter, Kinder in Bedrängnis zu bringen. Diese wiederum wehren sich oft nicht oder wissen nicht, wie sie mit dieser Belästigung umgehen sollen. Aus Angst und weil sie nicht gelernt haben, ein gutes Körpergefühl zu entwickeln „Nein“ zu sagen und auf ihr Bauchgefühl zu hören.

Doch wie können Eltern ihr Kind am besten schützen?

Der Schutz vor Cybergrooming beginnt nicht erst am Computer, sondern im täglichen Leben. Auf Familienfeiern, beim Einkaufen, im Verein oder in der Schule, unterstützen Sie Ihr Kind darin, „Nein“ zu sagen, wenn es der Oma kein Küsschen zur Begrüßung geben will, nach dem Training nicht duschen möchte oder ein Foto verweigert.

Immer wieder muss klar sein: Dein Körper gehört dir – ob im echten Leben oder online! Du entscheidest!

Auch entsprechende Kommentare ermutigen, eine eigene Position zu entwickeln. Beispielsweise beim Anschauen von Kinderfotos, denn „süße Baby-Po-Fotos teilt man nicht online“.



Solche Bilder dürfen gerne ins private Familienalbum und gehören aber nicht ins Internet!

Dass sollten auch Eltern berücksichtigen und die Privatsphäre ihres Kindes respektieren!

Zumal im Darknet gerne gezielt nach solchen „unschuldig“ geposteten Nacktede-Fotos am Planschbecken gesucht wird.

Auch beim Spielen sollte klar sein: „echte Freunde akzeptieren ein Nein“ oder bei der Mediennutzung „nicht jeder, der nett schreibt, ist auch nett“ oder „Online-Freunde bleiben Online-Freunde – keine Treffen ohne Eltern“ oder „echte Freunde verlangen kein Nackt-foto“ – all das gilt es zu vermitteln und selbst als Vorbild vorzuleben.

Natürlich helfen auch entsprechende Regeln und Maßnahmen zur Datensicherheit wie Jugendschutz-Einstellungen.

Vor allem aber ist es wichtig, im vertrauensvollen Gespräch miteinander zu bleiben, auch wenn es ein unangenehmes Thema ist. Aber je offener Sie mit Ihrem Kind über Möglichkeiten der sexuellen Belästigung sprechen und wie man sich hier am besten wehren kann, desto selbstbewusster kann Ihr Kind handeln. Und es weiß, dass es jederzeit zu Ihnen kommen kann – auch wenn es mal einen Fehler gemacht hat. Denn nur wer Vertrauen spürt, traut sich auch, Hilfe zu suchen und anzunehmen.

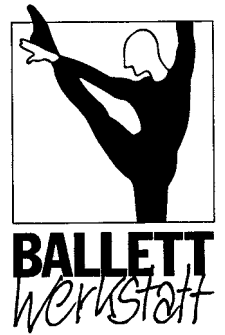


Ilona Einwohlt für MuK Hessen e.V.



Eine Kampagne der Deutschen Telekom verdeutlicht das Problem, wenn Kinderbilder im Internet veröffentlicht werden.

Von der
künstlerisch-
tänzerischen
Früherziehung
bis zu einer
professionellen
Ausbildung



Claudia Sauter
Dipl. Bühnentanzpädagogin

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

Lichtbildatelier
Eva Speith
Fotografische Werkstatt

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

Nieder-Ramstädter Str. 57, direkt am Kolbächer 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





Klerdeglock

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

SPIELETIPP



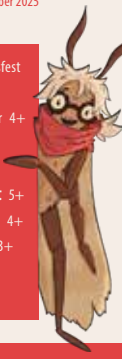
von Michael Blumöhr



**THEATER
MOLLER
HAUS**

Kinder- und
Familienprogramm
 September–Dezember 2025

Sa	13.09.	25 Jahre Theater Lakritz	Jubiläumsfest
So	21.09.	Zwei für mich, einer für dich	2+
So	28.09.	Der Sternenstein	Handschattentheater 4+
Sa	18.10.	Unter meinem Bett	Premiere 5+
So	19.10.	Schnappi und Schnäbli	3+
So	02.11.	Sechse kommen durch die ganze Welt	5+
So	16.11.	Der kleine Prinz und der Bärenklau	4+
So	07.12.	Die Lizzylotheek	Mäuse-Buch-Theater 3+
So	14.12.	Robin Hoon	5+
So	21.12.	Heiliger Bimbam!	6+



Das vollständige
Programm
finden Sie online

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

Die Sandburgen von Burgund

Natürlich erkennen erwachsene Spielekenner die Anspielung an das 2011 erschienene erfolgreiche Kennerspiel „Die Burgen von Burgund“.



Bis auf den Grundmechanismus wurde daraus ein Kinderspiel, das ein völlig anderes Szenario hat. Auf dem Spielplan ist ein Strand mit sechs großen Sandburgen. Darunter sind Deko-Material und Tiere versteckt. Die wollen die Kinder in ihre Läden im eigenen Partydorf bringen. Zwei Farbwürfel geben die Aktionsmöglichkeiten vor: man schaut unter eine Sandburg der gewürfelten Farbe und darf sich eine noch im Dorf fehlende Dekoration ins Lager legen. Oder: Man bringt eine Dekoration der gewürfelten Farbe mit der Schubkarre in den passenden Laden.

* Kinderspiel von Susanne und Stefan Feld,
 Ravensburger, 2 - 4 Personen ab 5 Jahre,
 30 Euro, Spieldauer etwa 20 Minuten



Dafür gibt es einen Punkt.

Ein Tier darf man nehmen, wenn der dazugehörige Laden im eigenen Dorf die beiden nötigen Dekorationen hat, das gibt einen Sonderpunkt. Findet man nichts passendes unter einer Sandburg, bekommt man einen Rollkäfer, mit dem man später einen Würfel passend drehen kann.

Das alles ist grafisch und haptisch wunderbar gestaltet. Und das Spiel wächst mit, für Kinder ab 7 Jahren gibt es eine Fortgeschrittenen-Variante und Spezialfähigkeiten.



Spielvorstellung auf YouTube



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



FAMILIENBAN.DE

GEWINNSPIELE + NEWS

jeden Monat
 neu auf
www.familienban.de

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

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

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



BASTELTIPP

INSEKTENHOTEL

DAFÜR BRAUCHST DU:

- ausgewaschene Dosen
- Wellpappe
- Stroh
- Bambusstäbe
- Wolle
- Acrylfarbe
- Pinsel
- Kleber
- Wackelaugen

SO GEHT'S:

Zuerst gestaltet ihr eure Dosen, ob mit Farbe oder Wolle liegt bei euch, seid kreativ (1). Wir haben uns für Biene und Käfer entschieden. Achtet darauf, wenn ihr mit Farbe arbeitet, dass die Farbe auch einen Moment zum Trocknen braucht, bevor ihr mit der nächsten Farbe arbeitet. Solltet ihr mit Wolle arbeiten, bitte zwischendrin mit Klebstoff fixieren.

Wenn ihr eure Dosen gestaltet habt, geht es an die Füllung für die Insekten. Aus der Wellpappe könnt ihr dünne Wellpappenröllchen rollen, die ihr in die Dose steckt (2). Nun füllt ihr eure Dose nach Belieben mit euren vorhandenen Materialien. (Bambusstäbe gekürzt, Tannenzapfen, Stroh, Holzstöckchen) (3). Ist die Dose voll könnt ihr noch einen Faden oder Wolle anbringen zum Aufhängen.

Sucht euch eine schöne Stelle aus, an der ihr das Insektenhotel aufhängt und aus sicherer Entfernung das lebhafteste Treiben der Insekten beobachten könnt (4).

Wir wünschen euch viel Spaß beim Nacharbeiten.

Euer Farbenkrauth-Team

1



2



3



4



Tisch & Diningstuhl Kanto

Tisch: Keramik & Aluminium (Teak-Optik),
Stuhl: Aluminium, inkl. Kissen

Tisch

699,-

Diningstuhl

119,95



Schirm „Como“

160cm, in versch. Farben,
mit Knickvorrichtung,
Mast aus Aluminium



29,95

Mähroboter Segway H500E-VF

GPS-Technologie,
ohne Begrenzungskabel,
für Gärten bis 500m²

1.399,-



Darmstadt-Bessungen | Heidelberger Str. 195 | Tel: 06151 96890 | www.farbenkrauth.de

Angebote gültig solange der Vorrat reicht, Druckfehler vorbehalten.

farbenkrauth
ALLES FÜR HAUS UND GARTEN

WAS MACHT DENN EIGENTLICH ... ?

ubuntu e.v.

**Das Haus der 1000 Dinge
in dem jeder ein Künstler ist**

Fotos: Anke Hélène

Ein Beitrag von Anke Hélène

Von Knöpfen und Kronkorken bis zu Buchstaben von Computertastaturen oder Überbleibseln vom 3D-Druck – im „Haus der 1000 Dinge“ bekommen allerhand Materialien und vermeintliche Reste ein neues Leben. Dinge, die oftmals achtlos weggeworfen werden, sind bei Ubuntu im Darmstädter Martinsviertel eine Inspirationsquelle für Groß und Klein und erhalten einen neuen Sinn und Bedeutung.

Den Traum eines „Ubuntu-Dorfes“ hatte Ina Stoppels, Kreativtherapeutin, schon lange und verwirklichte ihn 2009 mit der Eröffnung von Ubuntu.

„Ubuntu bedeutet für mich Freude, Begegnung und Reichtum, einfach eine Fülle der Menschen und Materialien“, fasst die Gründerin zusammen. „Ich habe Ubuntu gegründet, weil ich einen Ort für Kreativität schaffen wollte, für Gemeinschaftsinn und für Begegnung. Einen Ort, an dem jeder Mensch in seiner Art und Weise er selbst sein kann, um seine eigenen Ideen, Gedanken und Gefühle auszudrücken.“

2011 kam Sigrid Spohr, Erzieherin, als zweite Kraft hinzu und ein Jahr später gründeten sie den Verein „Ubuntu e. V. – Haus der Künste, der Materialien, der Bildung – ein Ort der Begegnung“, der 2013 auch die Anerkennung zum Träger der

freien Jugendhilfe erhielt. Mittlerweile gibt es mehr als 50 Vereinsmitglieder und ein inklusives und multidisziplinäres Team, zu dem neben Fachkräften auch Honorarkräfte und Ehrenamtliche sowie Menschen mit Beeinträchtigungen zählen. „Viele im Team sind schon lange dabei und helfen im Hintergrund ganz toll beim Materialsortieren“, erzählt Sigrid.

Die Materialaufbereitung ist eine wichtige Aufgabe bei Ubuntu – denn wer zum ersten Mal davon erfährt, welche Mengen an unterschiedlichsten Materialien es im ehemaligen Pfarrhaus in der Mollerstraße gibt, denkt an Chaos. Doch das Gegenteil ist der Fall: ob leere Garnrollen, Zahnstocher, Muscheln, Postkarten oder Luftschlangen – bei Ubuntu wird alles fein säuberlich nach Materialgruppen sortiert und so ist mitten im Martinsviertel eine Insel der Kreativität und Begegnung entstanden.



Was bedeutet Ubuntu?

Das Wort „Ubuntu“ kommt aus den südafrikanischen Sprachen und lässt sich nicht ins Deutsche übersetzen. Es ist eine afrikanische Lebensphilosophie, die besagt, dass man selbst Teil eines Ganzen ist und sich dessen bewusst ist. „Ubuntu“ beschreibt, was es heißt, ein Mensch zu sein und bedeutet eine tiefe Verbundenheit mit allem, was lebt – Menschen untereinander, Pflanzen, Tieren und die Erde, auf der wir leben.

Jedes Material hat seine Geschichte, hat seinen Wert, trägt seine Geheimnisse und lädt ein, entdeckt zu werden.

Nachhaltigkeit wird im „Haus der 1000 Dinge“ ganz aktiv gelebt, von der Einrichtung bis zu den Materialien. „Unser Ziel ist“, erzählt Sigrid, „dass Materialien länger leben und wir ihnen eine neue Bestimmung geben können. Wir möchten nicht nur achtsam, harmonisch und wertschätzend im Miteinander sein, sondern auch der Natur gegenüber und mit allem, was uns umgibt und lebt.“ Neben Privatpersonen bringen auch Darmstädter Läden oder Werkstätten Materialien vorbei, die sonst im Müll landen würden. Das weiß auch Gründerin Ina zu schätzen: „Es ist sehr wertvoll, dass Materialien aus dem Alltag bei uns ein längeres Leben bekommen und ein Inspirationsquelle für die Fantasie sind. Die Menschen werden in ihrer Kreativität gefördert und so auch in ihrer Resilienz.“

Auf drei Etagen inklusive Keller und Garten können Kinder und Jugendliche, aber auch Erwachsene, ihrer Kreativität freien Lauf lassen, experimentieren, entdecken und frei gestalten. Das Haus lädt zum Stöbern ein, und die Materialien bieten Inspiration. Die Mitarbeitenden bereiten die Materialien auf, und es gibt in den Räumen verschiedene Möglichkeiten, sie zu nutzen, von der Druckecke bis zum Atelier. „Es sind aber die Materialien, die zuerst entdeckt werden“, beschreibt Sigrid den kreativen Prozess. „Sie stehen im Vordergrund, und erst danach findet sich eine Technik oder eine Idee, was aus ihnen werden kann. Ganz ohne Vorgaben oder Anleitungen.“



„Es ist sehr wertvoll, dass Materialien bei uns ein längeres Leben bekommen“

Ein Mandarinennetz, ein Nippelchen, eine Sardinenbüchse... Sind sie, was sie scheinen? Ein Styroporteil wird ein Hochhaus, ein Metalldraht ein Zauberstab.

In allen Ferien gibt es Angebote für Kinder von 4 bis 14 Jahren, in den Sommerferien sogar in jeder Woche. Daneben gibt es wöchentliche Kurse für jedes Alter, Workshops, Feste und Fortbildungen. Und natürlich das „Reisende Haus der Materialien“, zwei Busse, mit denen Kindertagesstätten, Schulen, öffentliche Kultureinrichtungen und öffentliche Plätze angefahren werden.

Auf Spielplätzen, öffentlichen Grünanlagen oder bei Wohnunterkünften von Geflüchteten bringt Ubuntu mit seinen „Orten der Phantasie“ Kinder, Jugendliche und Erwachsene aller Kulturen zusammen und setzt einen Impuls für ein friedliches, freies, demokratisches und soziales Miteinander in unserer Gesellschaft. Die mitgebrachten Materialien und Koffer-Sets dienen als Inspirationsquelle und können nach Lust und Laune genutzt und gestaltet werden. Bei gutem Wetter kann etwa jeden Donnerstag auf dem Friedrich-Ebert-Platz kreativ gewerkelt werden, auch in Griesheim, Eberstadt und Kranichstein hält das „Reisende Haus der Materialien“.



ubuntu e.v.

Möllerstraße 23+28
64289 Darmstadt
Tel.: 06151/971 60 70
Mail: ina@ubuntu-dorf.de
Web: www.ubuntu-dorf.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.



WIE ENTSTEHEN SOMMERSPROSSEN?

Ihr fragt, ich antworte. Und die Antwort lautet:

Durch eine Überproduktion des Farbstoffes Melanin. Melanin ist für die Farbe unserer Augen, Haare und auch Haut verantwortlich. Und unsere Haut bildet mehr Melanin, wenn wir in der Sonne sind. Und zwar um uns vor den gefährlichen Sonnenstrahlen, den UV Strahlen zu schützen. Also theoretisch gesehen: Umso länger du dich in der Sonne aufhältst, desto mehr Sommersprossen bekommst du. Aber entscheidend ist dafür auch die Genetik. Es gibt Menschen, die bekommen nur sehr wenig oder kaum Sommersprossen und andere wiederum sehr viele. Die kleinen Punkte entstehen unter anderem im Gesicht, weil die Pigmentzellen das vorhandene Melanin nur ungleichmäßig und nicht richtig verteilen.



WER KAM DENN AUF DIE VERRÜCKTE IDEE, ANANAS AUF EINE PIZZA ZU LEGEN?

Ihr fragt, ich antworte. Und die Antwort lautet:

Auf die Idee kam ursprünglich dieser Mann hier: Sam Panopoulos. Er war Grieche, wanderte aber irgendwann nach Kanada aus und führte dort mehrere Restaurants. Da es zu seiner Zeit in Kanada nicht wirklich viel Auswahl an verschiedenen Pizzen in Kanada gab, experimentierte er an neuen Pizzen herum. Eines Tages kam er dann auf die Idee Schinken und Ananas als Belag zu wählen. Und tadaaa: Schon war die Pizza Hawaii geboren. Das war im Jahr 1962, also vor 63 Jahren. Der Name Pizza Hawaii hat übrigens rein gar nichts mit der Hawaiianischen Kultur zu tun. Es sollte der Pizza nur einen exotischen Touch verleihen. Und jetzt will ich deine Meinung wissen: Gehört Ananas auf eine Pizza?



WARUM IST UNSER GLOBUS SCHIEF?

Ihr fragt, ich antworte. Und die Antwort lautet:

Hast du dich jemals gefragt, warum ein Globus schief ist? Ich meine: Warum kippt das Ding zur Seite und steht nicht einfach gerade wie eine normale Kugel? Die Antwort wird dich safe überraschen. Die Erde, also unser echter Planet, ist nämlich nicht gerade. Ihre Achse ist geneigt, um genau 23,5 Grad. Und das ist auch kein Zufall. Man geht davon aus, dass vor Milliarden Jahren ein riesiger Asteroid in die Erde gekracht ist und sie dabei schräg gemacht hat. Aber jetzt kommt das Krasse: Diese kleine Schräge verändert ALLES. Ohne sie... gäbe es kein Hitzefrei im Sommer, keine bunten Blätter im Herbst und keine weißen Weihnachten. Jap, wegen dieser Schiefelage erleben wir auf der Erde nämlich erst die Jahreszeiten. Und ohne die Schräge? Wäre das Leben auf der Erde... sagen wir mal: Ziemlich langweilig.



HABT IHR FRAGEN?

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

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



#POLIZEIHESSEN VERKEHRSCOMIC



Autor: Benjamin Romig
Herausgeber: Team Prävention, Polizei Süd Hessen

Radfahrer müssen die Geschwindigkeitsbegrenzungen beachten, um Unfälle mit Fußgängern zu vermeiden, besonders auf gemeinsamen Wegen und in verkehrsberuhigten Bereichen.
Eine angepasste Geschwindigkeit ist entscheidend, um sicher im Straßenverkehr anzukommen.



NUR durch gegenseitige Rücksicht können
Gefahren am Straßenverkehr teilnehmen.



wir alle ohne zusätzliche

Die Polizei führt im Rahmen der Verkehrssicherheitsarbeit regelmäßig Verkehrskontrollen durch.

§3 StVO setzt eine angepasste Geschwindigkeit voraus. Ich darf nur so schnell fahren, dass mein Fahrzeug ständig beherrscht wird. Hierzu zählt auch, dass ich meine Fahrweise an die Straßen-, Verkehrs-, Sicht- und Wetterverhältnisse anpasse.



WIR ♥ BIO!

Gesund essen und
nachhaltig Leben

Heiner Center Darmstadt – mehr Bio drin, als du denkst!

Jetzt Bio-Freund werden!

Warum? Weil Bio nicht nur gesund ist, sondern auch unsere Ressourcen schont, die Vielfalt fördert und einfach besser schmeckt. Bei uns findest du **über 7000 sorgfältig ausgewählte Bioartikel**, die nicht nur deinem Gaumen, sondern auch deinem Gewissen gut tun.

Wir setzen auf höchste Standards in Bio-Qualität und Nachhaltigkeit. Unsere Partnerschaften mit führenden Marken wie Zwergenwiese, Allos, Lebensbaum und Bohlsener Mühle stehen für langjährige Exper-

tise und eine tiefe Verbundenheit zur Natur. Jedes Produkt ist frei von künstlichen Zusätzen und überzeugt mit reinem, authentischem Geschmack.

Im Heiner Center Darmstadt wirst du zum Bio-Freund, weil wir wissen, dass eine bewusste Ernährung nicht nur dir, sondern auch unserer Umwelt guttut. Erlebe die Vielfalt und Qualität unserer Produkte und unterstütze mit jedem Einkauf eine nachhaltige Lebensweise.

Für mehr Gesundheit, Vielfalt und unverfälschten Genuss!



Patschull

Bei dir in der Nähe!

Heiner Center Darmstadt · Arheilgen · Kranichstein · Eberstadt
www.edeka-patschull-darmstadt.de

