

# fratz

Jahrgang 21 | Nr. 111 | KOSTENLOS

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

Das Familienmagazin  
für Darmstadt und Südhessen

Oktober/November 2025



Kostenlose  
Beilage

**Trauerfall in der Familie**  
Von bunten Särgen und  
Trauerpfützen

**Schlaf, Kindlein schlaf!**  
Vom kleinen Nickerchen bis zum  
langen Ausschlafen

**Besondere Menschen**  
Geboren in eine  
Schaustellerfamilie

# SO EINZIGARTIG WIE JEDES BABY.

## Die Geburtsklinik im Klinikum Darmstadt.

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



■ **Online-Infoabend für werdende Eltern.**  
An jedem ersten Dienstag im Monat um 18:00 Uhr

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

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



Perinatalzentrum Südhesse  
Level 1

Die Winter-Ausgabe Nr. 112/25  
**DEZEMBER/JANUAR/FEBRUAR**  
erscheint am 27. November 2025

### SCHWERPUNKTE:

- **Große Kinderaugen**  
Vernünftig schenken an Weihnachten
- **Erziehungsprobleme lösen**  
Im Gespräch mit Jan-Uwe Rogge

- **Geburtsstationen in der Region**  
Wohin, wenn es soweit ist?
- **Was macht eigentlich ...**  
Ehe- und Familienberatung Darmstadt
- **Kühlschrank-Kalender 2026**

Redaktionsschluss: 1. November  
Anzeigenschluss: 5. November  
[www.fratz-magazin.de](http://www.fratz-magazin.de)

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



**Sprechen Sie mich einfach an:**  
[sandra.russo@fratz-magazin.de](mailto:sandra.russo@fratz-magazin.de)  
**0 173 / 666 0 113**

Wir laden herzlich ein!



Samstag, 15. November 2025 von 12.00 bis 17.00 Uhr

**12.00 Uhr**      *Musikalische Eröffnung*  
**12.30 - 17.00 Uhr**      *Verkauf und Aktionen*  
**17.00 Uhr**      *Großes Martinsfeuer*

Eine Veranstaltung des  
Martinsmarktkreises zugunsten der

 **Freie Waldorfschule Darmstadt**

Dieser Ausgabe liegt unser beliebter Geburtstagsplaner kostenlos bei!



**Liebe Leserin, lieber Leser,**

in der vorliegenden Ausgabe des fratz Familienmagazins finden Sie - wie gewohnt - lesenswerte Beiträge rund ums Familienleben und den Alltag.

Der wohl schönste Tag im Jahr für Kinder ist der eigene Geburtstag. Da soll alles schön sein, es soll alles perfekt klappen, die Gäste sollen fröhlich sein, die geplanten Spiele spannend und lustig. Wir stellen auf unseren Seiten Spiele für drinnen und draußen vor, vom Klassiker bis zur Schnitzeljagd. Dazu gibt es Rezepte und ein Gewinnspiel. Zusätzlich finden Sie in dieser Ausgabe den sehr beliebten Geburtstagsplaner mit Anregungen, den wohl schönsten Tag Ihres Kindes perfekt zu gestalten.

Ein Dauerthema in fast jeder Familie ist der gute Schlaf. Unsere Autorin Anke Breitmaier erzählt in ihrem Beitrag über Lerchen und Eulen, dem Schlafbedarf und gibt hilfreiche Tipps, wie Kinder in einen guten Schlafritmus kommen.

Wenn es einen Trauerfall in der Familie gibt, überfordert es die Menschen schnell. Wie man mit den Gefühlen der Kinder umgehen kann, wie man ihnen diese besondere Situation erklären kann und vor allem - wie man ihnen helfen kann, damit umzugehen, das hat unsere Autorin Anke Hélene mit Trauerbegleitern besprochen.

Ich freue mich sehr darüber, dass Nicole Lautenschläger nach kurzer Schaffenspause wieder Gesundheitstipps aus der Apotheke vorstellt. Diesmal zum Thema „Sanfte Hilfe in der Erkältungszeit“ auf Seite 8.

Selbstverständlich gibt es in dieser Ausgabe auch wieder Buch- und Spieletipps, Anregungen für die Spachförderung, Kinderfragen beantwortet von Lena und - ja, der Advent steht ja quasi vor der Tür - ein Gewinnspiel für verschiedene Adventskalender.

Viel Spaß beim Durchblättern und lesen

*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 angegebener 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



Foto: iStock\_ygrajic

**Kindergeburtstag**  
Der schönste Tag im Jahr

16



**Schlaf, Kindlein schlaf!**  
Vom kleinen Nickerchen bis zum langen Ausschlafen

22



**Trauerfall in der Familie**  
Von bunten Särgen und Trauerpfützen

26

Aufgeschnappt ..... 4  
 Gesundheit - Tipps aus der Apotheke ..... 12  
 Tipps zur Sprachentwicklung ..... 14  
 Adventskalender - Gewinnspiel ..... 15  
 Der schönste Tag im Jahr: Kindergeburtstag ..... 16  
 Christinas Kolumne ..... 20  
 Taschengeld - ab wann und wie viel? ..... 21  
 Schlaf, Kindlein schlaf! ..... 22  
 Von bunten Särgen und Trauerpfützen –  
 Kinder und der Umgang mit dem Tod ..... 26  
 Besondere Menschen unter uns: ein Schaustellerkind ..... 30  
 Bücher, Spiele, Filme und Digitales.....32  
 Farbenkrauth-Basteltipp .....36  
 Lena beantwortet Kinderfragen ..... 37  
 ADAC-Tipp: Campingurlaub mit Kindern ..... 38  
 Die Polizei Südhessen rät .....39

**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.

**BIST DU BEREIT FÜR  
UNSERE KLEINSTEN  
DAS GRÖSSTE ZU SEIN?**



**Kleinkindertagesstätte  
PURZELBURG**

**Ausbildung, Studium, ...  
– Hauptsache Herz?  
Dann bist Du bei uns  
genau richtig!!!**

Wilhelminenplatz 8a | 64283 Darmstadt | Telefon: 06151 3919225 | E-Mail: info@purzelburg.de

## WILDPARK „ALTE FASANIERIE“

### Hör mal, wer da röhrt

Der Herbst hat „eine Stimme“ und röhrt laut im Wildpark „Alte Fasanerie“ in Hanau. Hier gibt es Naturerlebnisse für alle Sinne.



Die bunte Jahreszeit ist mit einem besonderen Spektakel im Wildpark „Alte Fasanerie“ in Hanau verbunden. Bevor die dunkle und karge Winterzeit ansteht, dreht die Natur noch einmal so richtig auf. Blätter verfärben sich eindrucksvoll. Hirscharten und Mufflons geraten nach und nach in Liebeswallungen. Das ist mit viel Imponiergehabe und heftigen Kämpfen der Männer um die Gunst der Damenwelt verbunden und bietet aufgeweckten Naturliebhabern spannende Beobachtungen. Dazu liegt ein deutlicher, würziger Paarungsduft in der Luft.

Das Walderlebnis-Team des Wildparks und die engagierten Mitglieder des Fördervereins bieten jede Menge abwechslungsreiche Herbst-Führungen und Veranstaltungen an darunter Brunftspaziergänge, Hirschthemennachmittag und der traditionelle Sankt-Martinstag mit großem Lager-Feuer.

\* Nähere Informationen dazu finden Wald-Interessierte und Wildparkfans unter [www.hessen-forst.de/freizeit/wildpark-alte-fasanerie-hanau](http://www.hessen-forst.de/freizeit/wildpark-alte-fasanerie-hanau)



**ZIRKUSKIND**

Ein Film von JULIA LEMKE & ANNA KOCH

**AB 16. OKTOBER IM KINO!**

**fratz**

PRÄSENTIERT DAS PROGRAMM FÜR FAMILIEN IN DER CENTRALSTATION

So., 26. Oktober | 11 Uhr | Kindertheater ab 4 Jahren

### Theater Schreiber & Post: Hans im Glück

Hervorragende Pantomie, sodass man das Märchen wortlos versteht. Die Phantasie darf fließen.

Andrea Post und Tim Schreiber spielen das Märchen vom Hans im Glück mit nichts. Doch die Phantasie lässt alles zu. Und so fällt Hans ein schwerer Klumpen Gold in den Schoß. Ein tolles Pferd trabt über die Bühne, die Kuh „Else“ will sich nicht vorwärts bewegen, die Sau „Rosa“ sitzt in ihrer Schubkarre und die Gans „Suse“ legt ein Ei. Es wird gehandelt um alles und doch mit nichts.

Saal teilbestuhlt, Tickets Tageskasse 9,50 €.



So., 16. November | 15 Uhr | Kinderkonzert ab 4 Jahren

### Das Grusical

Das Konzert zum Hörspiel „Das verfluchte Schloss“ bringt schaurig-schöne jazzige Songs und witzige Dialoge auf die Bühne.

Mira lebt in einem kleinen Dorf und begibt sich auf eine spannende Reise ins Schloss. Schnell stellt sie fest, dass mit der stets gelangweilten und schlecht gelaunten Hausherrin Miss Mary irgendetwas nicht stimmt ... Aber was? Aufgepasst! Es wird gru, gru, gruselig! Die Münsteraner Liedermacherin und Sängerin Corinna Bilke und ihre Band laden zum gemeinsamen Gruseln, Mitsingen, Tanzen und Träumen ein.

Halle unbestuhlt (Sitzkissen vorhanden), Tickets Tageskasse 9,50 €.



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

3 x 2  
Tickets  
zu gewinnen!

Einfach eine Mail mit dem Stichwort „Hans im Glück“ bis zum 17.10.25, „Grusical“ bis zum 7.11.25 an [win@fratz-magazin.de](mailto:win@fratz-magazin.de) verschicken und mit ein bisschen Glück die Kinder überraschen.

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

## Sechse kommen durch die ganze Welt

Sam geht seit diesem Schuljahr aufs Gymnasium. Während tagsüber in der Schule über Matheaufgaben gesessen wird, widmet sich Sam nach Schulschluss, anstelle von Hausaufgaben, lieber einer großen Leidenschaft: Superhelden.

Während die Eltern besorgt über die fortwährende Flucht Sams in Fantasiewelten sind, ist Tante Minerva der beste Zufluchtsort, um sich stundenlang den superschnellen, superstarken und superschlauen Comic-Helden hinzugeben. Eines Tages kommt Sam ins Grübeln über die eigene Existenz ganz ohne Superkräfte. Glücklicherweise ist Tante Minerva da und hat eine tröstende Geschichte im Gepäck, die von sechs ganz besonderen Menschen erzählt.

Ausgehend vom eher unbekanntem Märchen „Sechse kommen durch die ganze Welt“ der Gebrüder Grimm, wird hier eine zeitgemäße Superheldengeschichte erzählt, die dazu anregen soll, seine eigenen Stärken und Schwächen in



sich zu finden. Dabei kommt auch die Freundschaft nicht zu kurz, denn gemeinsam kann man so viel mehr erreichen.

Spieltermine: So., 5.10., So. 2.11., So., 30.11. jeweils um 15 Uhr. Eintritt 9 Euro, Spieldauer 50 Minuten, Altersempfehlung ab 6 Jahren



\* Theater Mollerhaus, Sandstr. 10

sonntags geöffnet

Besondere Produkte und Leistungen für Mutter & Kind

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

www.apo-darmstadt.de

www.kunstwerkstatt-darmstadt.de  
malen | zeichnen | drucken | modellieren  
für Kinder | Jugendliche | Erwachsene  
Frankfurter Straße 26 | 64293 Darmstadt

Kunstwerkstatt

## ZUM 30. MAL

### „Darmstadt spielt“

Bereits zum 30. Mal gibt es im Kongresszentrum darmstadtium das beliebte Spielefest „Darmstadt spielt“. Wie gewohnt können kleine, große, junge und alte Spielefreunde wieder hunderte von Brett- und Kartenspielen frisch von den Spielmessen ausprobieren. Der Spielkreis Darmstadt, der Bund der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ) Darmstadt und das darmstadtium laden dazu ein.



Die Besucher erwartet ein buntes Programm: Eine kostenlose Ausleihe mit mehr als 1.000 Gesellschaftsspielen für Kinder und Erwachsene. Erklärrunden, in denen viele aktuell erschiene Spiele erklärt werden. Turniere mit Spielen wie Catan, Mischwald oder Carcassonne. Ein Bring & Buy-Flohmarkt. Und Workshops, die Erziehern, Pädagogen und interessierten Besuchern ein vielfältiges Angebot im spielpädagogischen Bereich bieten. Auch die „Hacker School“ aus Hamburg ist wieder zu Gast, die Kindern das Programmieren näher bringen will. Im letzten Jahr zum ersten Mal dabei, zeigen „Born2Brick“, ein südhessischer Lego-Fan-Club neue Fan-Modelle und betreuen Bautische.



Fotos: Liame Mhlian

\* 22. November ab 13 Uhr und 23. November 2024 ab 11.00 im darmstadtium, Schlossgraben 1, 64283 Darmstadt. Tickets für Erwachsene 15 Euro (im Vorverkauf 13 Euro). Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren haben freien Eintritt. www.darmstadt-spielt.de



Zusätzlich zu „Darmstadt spielt“ bietet der Spielkreis Darmstadt weitere Möglichkeiten, Brettspiele zu spielen. Im Spielezentrum in der Rheinstraße 28 in Darmstadt können Besucher aus über 2.000 Spielen auswählen, diese ausleihen und direkt vor Ort oder Zuhause spielen. In verschiedenen Spielertreffs treffen sich Brettspieler wöchentlich zum gemeinsamen Spiel.

Conni Das Musical!

KAMMER THEATER  
CARLSEN

22.11.25 NEU-ISENBURG HUGENOTTENHALLE 13 & 16 UHR  
21.12.25 DARMSTADT DARMSTADIUM 14 UHR  
09.01.26 BENSHEIM PARKTHEAT 13 & 16 UHR

EHRlich BROTHERS  
DIAMONDS  
DIE BESTEN ILLUSIONEN AUS 10 JAHREN TOUR

ZUSATZ-SHOWS

27.+28.12.25 FRANKFURT FESTHALLE  
05.01.26 MANNHEIM SAP ARENA

TICKETS UNTER WWW.S-PROMOTION.DE  
sowie an allen bekannten VVK-Stellen TICKETHOTLINE 06073 722-740

# SCHULZENTRUM MARIENHÖHE INFOTAG

So. 09.11.25 | 11-15 Uhr

Schule fürs Leben!



Grundschule | Gymnasium | Realschule

Einstieg in die 5. Klassen mit 16 Kindern  
Quereinstieg in alle Klassen möglich!



Schulzentrum Marienhöhe

Auf der Marienhöhe 32, 64297 Darmstadt | [www.marienhoehe.de](http://www.marienhoehe.de)

## BESUCHEN UND KENNENLERNEN

### Tage der offenen Tür in den Schulen

Gefühlt sich die Einschulungen in diesem Jahr noch gar nicht so lange her - und doch steht die nächste Generation der Schulkinder schon in den Startlöchern. Damit sich Eltern und künftige Kinder ein Bild der möglichen Grund- und weiterführenden Schulen machen können, bieten viele Tage der offenen Tür an. Hier eine kleine Übersicht, was geboten wird.

#### Freie Christliche Schule Sabine Ball Darmstadt



Christliche, staatlich anerkannte Privatschule mit Grundschule, Realschule und G9-Gymnasium, kleine Klassen, individuelle Förderung, Sprachzertifikate (DELTA, DELE, TOEFL), Ganztagsangebote, christliche Werte, Praktika und Kurs „Erwachsen werden“.

**Tag der offenen Tür:** Am 25. Oktober öffnet die Schule ihre Tore. Nach vorheriger Anmeldung (Telefon: 06151-629 28 0 oder per Mail [kontakt@fcsd.de](mailto:kontakt@fcsd.de)) können Interessierte sich über Schulform und pädagogisches Konzept informieren.

**Gebühren:** wird je nach Einkommen gestaffelt individuell vereinbart.

\* Hilpertstraße 26, 64295 Darmstadt, [www.sabine-ball-schule.de](http://www.sabine-ball-schule.de)



## My English



Mehr Infos unter:  
[www.westermann.de/myenglish](http://www.westermann.de/myenglish)

flexibel einsetzbar



Illustrationen: Karoline Kehr (Flory, Flaggie), Frederike Schumann (Bumblebee, Big Ben)

#### Freie Waldorfschule Darmstadt



Die Schule in freier Trägerschaft bildet den kompletten Bildungsweg von Klasse 1 bis 13 inklusive Eingangsstufe, Hort und Kindergarten ab. Jedes Kind kann sich mit seinen Fähigkeiten, Stärken und Bedürfnissen in die Lerngemeinschaft einbringen. Unter dem Motto „Schule und mehr“ fördern handwerklich-künstlerische, musische, eurythmische und darstellende Kurse sowie Praktika und Bildungsfahrten die Schüler bis in die Oberstufe. Den Erwachsenen von morgen wird selbstständiges und eigenverantwortliches Lernen beigebracht, ihnen wird die Fähigkeit mitgegeben, sich selbst zu erziehen, der Mut gefördert, eigene und selbst verantwortete Wege zu beschreiten.

Beim beliebten **Martinsmarkt** am 15.11. bekommt man einen guten Eindruck der Schule. Die Besucherinnen und Besucher werden am Infostand im Foyer begrüßt und selbstverständlich werden alle Fragen beantwortet.

\* Arndtstraße 6, 64297 Darmstadt, [www.waldorfschule-darmstadt.de](http://www.waldorfschule-darmstadt.de)



westermann  
Immer auf den Punkt



## Edith-Stein-Schule (ESS) Darmstadt



Staatlich anerkanntes katholisches Gymnasium (Gründung 1854), fünfjährig mit 9-jährigem Bildungsgang, mit G9-Oberstufe, Sprachen (ab Kl. 5 Englisch, ab Kl. 7 Latein/Französisch, ab Kl. 9 Spanisch/Lat.) und vielfältigen AGs. Sie wird von etwa 1.200 Schülerinnen und Schülern aus Darmstadt, dem Landkreis Darmstadt-Dieburg sowie aus Gemeinden angrenzender Landkreise besucht.

**Infotag:** Am Samstag, 29. November öffnet die ESS von 9 bis 13 Uhr die Türen für interessierte Eltern und Schüler. Die Schulleitung wird Informationsvorträge anbieten, Kinder können bei einer Führung die Schule kennenlernen. Es gibt Mitmachangebote aus Fachbereichen und Arbeitsgemeinschaften. Dazu stehen an den Infoständen die Schulseelsorge, die Schulpsychologin, der Elternbeirat und der Caterer Rede und Antwort.

**Gebühren:** Es gibt kein festes Schulgeld. Die Schule setzt auf einen Solidarbeitrag, durchschnittlich etwa bei rund 90 € pro Schüler und Monat.

\* Seekatzstraße 18–22, 64283 Darmstadt, [www.iag.ess-darmstadt.de](http://www.iag.ess-darmstadt.de)



## TAG DER OFFENEN TÜR

01.11.25

VON 10 BIS 15 UHR

## INFOABENDE FÜR INTERESSIERTE ELTERN

20.11. & 25.11.25

VON 19:30 BIS 21 UHR



Anmeldungen für das Schuljahr 2026/2027 sind bis zum 15.12.25 möglich

Freie

Montessori Schule  
Darmstadt



Edith-Stein-Schule  
Darmstadt

Staatlich anerkanntes  
katholisches Gymnasium

## Tag der offenen Tür

Samstag, 29.11.2025

9:00 – 13:00 Uhr

## Terminvereinbarung für ein Aufnahmegespräch

06151-964896 (ab 01.12.)

[www.iag.ess-darmstadt.de](http://www.iag.ess-darmstadt.de)

## Freie Montessori Schule Darmstadt



Unterrichtet wird in altersgemischten je drei Jahrgänge umfassenden Gruppen. Kinder und Jugendliche verschiedener Altersstufen lernen voneinander und auch miteinander. Aufgenommen werden jährlich 16 Erstklässler. Die verbindlichen Nachmittage sind für die Primaria: Di und Do bis 16 Uhr, ab Sekundaria: Di, Mi, Do bis 16 Uhr. Mehr Betreuung kann dazu gebucht werden.

**Tag der offenen Tür:** Am 1. November kann in der Zeit von 10 bis 15 Uhr die Schule besucht werden. Auf dem Programm stehen das gläserne Klassenzimmer, Materialpräsentationen, Mitmachangeboten, Vorträge, Essen und ein Basar. Der Tag der offenen Tür bietet viele Möglichkeiten, mit Schülern, Ehemaligen, Lernbegleitern, der Schulleitung und Eltern ins Gespräch zu kommen.

**Gebühren:** wird individuell vereinbart.

\* Berliner Allee 5, 64295 Darmstadt, [montessori-darmstadt.de](http://montessori-darmstadt.de)



## Sabine-Ball-Schule

Christliche Privatschule

Kleine Klassen ☺ Familiäre Atmosphäre ☺ Offene Ganztagsangebote

Herbstmarkt  
27.09.2025 13.00–17.00 h

Tag d. offenen Tür  
(m. Voranmeldung)  
25.10.2025 um 11.00 h

Infoabend  
28.11.2025 um 19.00 h

Grundschule, Realschule, Gymnasium G9  
- staatlich anerkannt -

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



IKK SÜDWEST – NICHT NUR EIN BAUCHGEFÜHL

**Umfrage: Was braucht das Baby – und was brauchen wir?**

**Wie Babys zur Ruhe finden – und warum das auch den Eltern guttut.**

Wenn ein Baby geboren wird, verändert sich alles. Plötzlich dreht sich der Alltag um Schlafrhythmen, Stillzeiten und Windelwechsel – und oft bleibt dabei eines auf der Strecke: die eigenen Bedürfnisse als Eltern. Das zeigt auch eine aktuelle Umfrage der IKK Südwest. Demnach sagen 82 % der befragten Eltern in Hessen, dass es besonders herausfordernd ist, alle Bedürfnisse unter einen Hut zu bringen – die des Babys, der Partnerschaft und die eigenen.

Doch genau hier liegt der Schlüssel zu mehr Leichtigkeit im Familienalltag – wenn Babys zur Ruhe kommen und sich sicher fühlen, strahlt das auch auf die Eltern aus. Denn: Entspannte Babys = entspannte Eltern.

**Mni-Spa für Mini-Menschen**

Kurse wie **Babyschwimmen (74%)** oder **Babymassage (48%)** zählen laut Umfrage zu den beliebtesten Aktivitäten junger Familien – und das aus gutem Grund. Sie fördern nicht nur die körperliche Entwicklung und das Körpergefühl des Babys, sondern stärken auch die emotionale Verbindung zwischen Eltern und Kind. Gleichzeitig wirken sie beruhigend – auf beide Seiten. Ein kleines bisschen Wellness, mitten im Babytrubel.

Hebamme Tamara Barutzki (@hebammemetami) weiß, wie wertvoll diese Erlebnisse sind: „Sobald sich Eltern mit ihrem Kind eine ge-



meinsame, exklusive Zeit beim Babyschwimmen oder im Babymassagekurs gönnen, schaffen sie sich eine Ruheinsel im Alltag – die zugleich besonders bindungsfördernd ist.“

**Zeit für uns, Zeit für mich**

Neben dem Baby-Bedürfnis rücken immer mehr Mütter und Väter auch ihre eigenen Herausforderungen in den Fokus: **72 % wünschen sich mehr Zeit für sich selbst zum Auftanken, 60 % Zeit als Paar**, um ihre Bindung zu erhalten. Auch die Bedürfnisse der Eltern sollten nicht zu kurz kommen, sagt Barutzki: „Selbstfürsorge ist das höchste Gut in der Elternschaft. Aus ihr wächst alles – daher sollten Eltern ihre Bedürfnisse absolut ernst nehmen. Kleine, besondere Momente im Alltag helfen, sich selbst etwas Gutes zu tun.“

**We are Family – 150 € für eure gemeinsame Entspannungsmomente**

Die IKK Südwest bezuschusst Kurse wie **Babymassage oder Babyschwimmen mit bis zu 150 €**. So lassen sich gemeinsame Wohlfühlmomente schaffen – und das mit einem Plus für die Familienkasse.



Alle Infos zu den Extra-Leistungen für Familien findet ihr unter: [www.ikk-family.de](http://www.ikk-family.de)

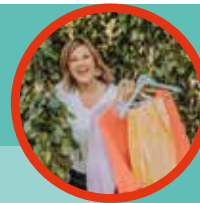


# 100 Fragen an meinen Kleiderschrank

Teil 31



**Anziehen - Jeden Tag aufs Neue**



**Verschieb es nicht**

**Kleidung ist ein Haufen Arbeit.**

Ich habe mich mal umgehört, was besonders gerne liegen bleibt:

- weiße Wäsche waschen
- Knopf annähen
- Mottoparty-Outfit aussuchen
- Oberteile für die Arbeit bügeln
- Neue Schuhe für die Kinder besorgen
- Frisörtermin ausmachen
- Flohmarktkisten packen

**Mein Tipp:** Ein bis zwei Sachen pro Woche vornehmen, mehr ist meist eh nicht drin.

Für den Wäscheberge-Wahnsinn mit Waschen, Trocknen, Falten, Sortieren, habe ich die Zauberformel

**„7 Wäschekörbe“**

von einer Mama mit zwei Schulkindern gehört: „7 Wäschekörbe“ – das bedeutet: jedes Familienmitglied hat einen eigenen Wäschekorb



Foto: Steffi Schmall | Fotografie

und kümmert sich selbst darum. Außerdem gibt es drei weitere Wäschekörbe für gemeinsam genutzte Wäsche wie Handtücher und Co.

Damit uns die Fülle unseres Kleiderschranks mehr beglückt als bedrückt, sind hier meine drei Lieblings-Tipps für dich:

**Verschieb es nicht**

**Das Ausmisten**

Am besten zweimal im Jahr, im Frühling und Herbst.

**Verschieb es nicht**

**Das Neu-Organisieren im Kleiderschrank**

Reserviere den besten Teil im Kleiderschrank für deine aktuelle Garderobe. In der Ordnung, mit der du klarkommst. Ob aufgehängt, gerollt, gefaltet, in Kästchen, nach Farben sortiert – finde heraus, was dir gut von der Hand geht.

**Verschieb es nicht**

**Das schöne Kleiden am Dienstag**

Machs dir alltagsschön - warte nicht auf besondere Anlässe oder auf später. Ob es der Spritzer Parfüm ist oder der Armreif – machs dir alltagsschön. Verschieb es nicht.

**20 Jahre Kleideglück**

Verlosung zum Jubiläum in Darmstadt

Zwei Stunden Garderobencheck oder Einkaufsbegleitung im Raum Darmstadt im Wert von 200 Euro. Einfach eine E-Mail bis zum 30. November 2025 mit dem Betreff „Alltagsschön 2005-2025“ an [kerstin@kleideglueck.de](mailto:kerstin@kleideglueck.de) senden.



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



## Schulzentrum Marienhöhe Darmstadt

Das Schulzentrum Marienhöhe in Darmstadt-Eberstadt ist eine staatlich anerkannte christliche Privatschule mit Grundschule, Realschule, Gymnasium, Kolleg und Internat. Kleine Klassen, engagierte Lehrkräfte und eine moderne Lernumgebung schaffen beste Voraussetzungen für Erfolg – im Studium, im Beruf und im Leben.

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

**Infotag:** Am Sonntag, den 9. November von 11 - 15 Uhr können sich Interessierte mit Lehrkräften unterhalten und die Räumlichkeiten des Schulzentrums besichtigen.

\* Auf der Marienhöhe 32, 64297 Darmstadt, [www.marienhoehe.de](http://www.marienhoehe.de)



### 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](mailto:info@csm.schule) · [www.csm.schule](http://www.csm.schule)

## Pädagogische Akademie am Elisabethenstift (PAE) Darmstadt

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

**Infotag:** Am Samstag, den 6. Dezember, können Interessierte von 10 bis 14 Uhr die vielfältigen Bildungsangebote der PAE kennenlernen. Im Mittelpunkt steht das Fort- und Weiterbildungs-institut sowie die Schule mit Sozialassistenten- und Erzieher-Ausbildung und dem beruflichen Gymnasium, Fachrichtung Gesundheit und Soziales. Das Team der PAE gibt Einblicke in den (pädagogischen) Alltag, beantwortet Fragen und kommt mit den Gästen ins Gespräch. Ob Nachbarschaft, Eltern, zukünftige Auszubildende, potentielle Schüler oder Bildungspartner – alle sind herzlich eingeladen, sich vor Ort ein Bild von der Arbeit und den Möglichkeiten an der PAE zu machen.

\* Stiftstraße 41, 64283 Darmstadt, [www.pae-elisabethenstift.de](http://www.pae-elisabethenstift.de)

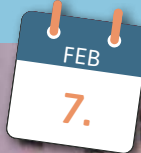


## Christophoruschule Mühlthal

Die Christophorus-Schule Mühlthal ist eine staatlich genehmigte heilpädagogische Waldorf-Förderschule in freier Trägerschaft im Landkreis Darmstadt-Dieburg und für den angrenzenden Landkreis Bergstraße. Die Förderbereiche sind geistige Entwicklung (GE), emotionale und soziale Entwicklung (EMS) und Lernen (LER). Kinder mit Anspruch auf sonderpädagogische Förderung werden hier liebevoll und wertschätzend auf anthroposophischer Grundlage unterrichtet. Orientiert wird sich am Lehrplan der Waldorfschulen und damit an den natürlichen Phasen der kindlichen Entwicklung, von der Grundschule bis zur Oberstufe.

**Infotag:** Der nächste Infotag ist am Sa., 7.2.2026 von 10 - 13 Uhr. Kinder und Eltern können aktiv an Kostproben aus unserem Förderunterricht teilnehmen, die Schule und unsere besonderen Lernräume bei Schulführungen kennenlernen sowie mit Lehrkräften in persönliche Gespräche gehen. Für das leibliche Wohl wird selbstverständlich gesorgt sein.

\* Rheinstraße 46, 64367 Mühlthal



## Welt-Meningitis-Tag 2025

### Häufig sind die Kleinsten betroffen

Bildnachweis: In freundlicher Kooperation mit GSK



Am 5. Oktober steht mit dem Welt-Meningitis-Tag eine Erkrankung im Fokus, die das Leben von Betroffenen nachhaltig beeinträchtigen oder sogar beenden kann. Damit soll das Bewusstsein für Meningitis (Hirnhautentzündung) geschärft werden, denn die Erkrankung kann innerhalb weniger Stunden lebensbedrohlich werden.

#### Die Zahlen steigen

Meningitis ist eine schwere Infektion der Hirn- und Rückenmarkshäute. Sie kann durch verschiedene Erreger, beispielsweise durch Meningokokken, verursacht werden. Die aktuelle Entwicklung zeigt, dass die Zahl der Meningokokken-Erkrankungen steigt. Während es

2023 in Deutschland noch 253 Fälle gab, wurden 2024 insgesamt bereits 344 Fälle gemeldet.<sup>1</sup> Besonders häufig betroffen sind Babys und Kleinkinder in den ersten fünf Lebensjahren, da ihr Immunsystem noch nicht vollständig ausgebildet ist.<sup>2</sup>

#### Impfungen können umfassend schützen

Fälle wie der von Jennifer, die im Alter von vier Jahren erkrankte und nur aufgrund von glücklichen Umständen und der schnellen Reaktion ihrer Mutter und der Ärztinnen und Ärzte überlebte, zeigen, wie wichtig ein umfassender Impfschutz ist. Denn die Symptome sind oft so uneindeutig, dass man die Brisanz der Erkrankung nicht immer direkt erkennen kann. Es werden unterschiedliche Meningokokken-Impfungen für alle Kinder empfohlen. Sie sollten frühestmöglich durchgeführt werden, die Impfung gegen Meningokokken B beispielsweise für Kinder bis zum 5. Geburtstag. Seit Mai 2024 ist die Impfung eine Pflichtleistung der Krankenkassen, und seit Kurzem kann sie auch ganz einfach über die Versichertenkarte abgerechnet werden – eine deutliche Erleichterung für viele Eltern.



\* Eltern sollten sich jetzt ärztlich zu allen von der STIKO empfohlenen Meningokokken-Impfungen beraten lassen.  
Weitere Informationen unter: [www.meningitis-bewegt.de](http://www.meningitis-bewegt.de).

**DARMSTADT SPIELT**

**22. + 23. November**

*Komm, spiel mit!* darmstadtium

Spiele · Workshops · Turniere · Tombola · Flohmarkt

[www.darmstadt-spielt.de](http://www.darmstadt-spielt.de)

## STAGECOACH DARMSTADT

### Auftritt im Disneyland Paris

Bei Stagecoach Darmstadt können Kinder im Alter von 4 - 18 Jahren Schauspiel-, Tanz- und Gesangsunterricht erhalten.

Nach dem Motto „Die ganze Welt ist eine Bühne – Welche Rolle möchtest du spielen?“ gibt es wöchentliche Kurse und Ferienworkshops, die an der Edith-Stein-Schule einen sicheren Ort bieten, um kreativ und inspirierend wertvolle Fähigkeiten fürs Leben zu vermitteln.



Foto: stagecoach

Ziel ist, das Selbstbewusstsein zu stärken, Vertrauen in sich selbst zu entwickeln, Spaß zu haben, neue Freundschaften zu schließen und selbstverständlich das Erlernte auch auf der Bühne zu zeigen. Und genau das steht nun bevor. Im Dezember fährt eine Gruppe von Kindern ins Disneyland Paris und tritt bei der „Let’s sing Christmas“-Show mit Weihnachtsliedern auf. Sie stehen dann mit den berühmten Disney-Charakteren auf der gleichen Bühne. Insgesamt sind 23 junge Künstlerinnen und Künstler im Alter zwischen 10 und 18 Jahren dabei.

Wer sich das gerne anschauen möchte, die Probe vor Ort und die Auftritte im Disneyland sind vom 12. - 14. Dezember.

Wer Interesse hat, sich ebenfalls künstlerisch auszuprobieren, für den gibt es im Dezember die nächsten Probetage.

\* Mehr Infos unter [www.stagecoach.de/darmstadt](http://www.stagecoach.de/darmstadt)



#### FAMILIENSTÜCK NACH DEM ROMAN VON MARK TWAIN

### Die Abenteuer des Tom Sawyer

*Tom Sawyer wächst bei seiner Tante Polly am Mississippi auf. Sein Name ist nicht nur der Inbegriff jeder Lausbuben-Geschichte, sondern auch ein Stück amerikanischer Literatur.*

In Mark Twains berühmten Roman fasziniert, dass Tom ein Antiheld ist, der sich spielerisch, gelegentlich sogar skrupellos den Aufgaben des Lebens stellt wie kein anderer. Das gilt etwa für den berühmten Gartenzaun, den er eigentlich selbst streichen soll. Mit List und Dreistigkeit gelingt es ihm, die ungeliebte Aufgabe so aufzuwerten, dass seine Freunde Schlange stehen, um sie Tom abzunehmen – und ihn schließlich sogar dafür bezahlen. Mit dem oft ungewaschenen Außenseiter und besten Freund Huckleberry Finn erkundet Tom seine Welt, die sich mit Sümpfen, Krokodilen und dem majestätischen Strom des Mississippi wie ein riesiger Abenteuerspielplatz anfühlt. Gefährlich zwar, aber unendlich verlockend.

Mit „Die Abenteuer des Tom Sawyer“ bringt das Schauspiel des Staatstheater Darmstadt einen der größten Klassiker der Kinderbuch-Literatur erstmals auf die Bühne des neu eröffneten Kleinen Hauses. Regisseur Fynn Malte Schmidt wird in eine andere Welt entführen, in der bildgewaltige Illusionen, aber auch echte Erfahrungen und große Entscheidungen warten.

\* Premiere am 9.11., Staatstheater Darmstadt, Kleines Haus, Spieldauer etwa 90 Minuten, geeignet ab 5 Jahren, weitere Termine 21.11., 30.11. und im Dezember





## GEWINNSPIEL

## THEMEN 2026

### Was interessiert Euch?

fratz - Das Familienmagazin gehört seit 21 Jahren zum Alltag vieler Familien in Darmstadt und der umliegenden Region. Das freut uns sehr und so soll das auch bleiben!

### Und jetzt seid Ihr als Leserinnen und Leser gefragt.

Wir möchten von Euch wissen, welche Themen Euch besonders interessieren, über die wir im kommenden Jahr gut recherchierte Berichte schreiben können? Schickt uns Eure Vorschläge zu den Gebieten Erziehung, Ratgeber, Medien, Familienleben, Gesundheit, Basteln, Ausflüge/Reisen, Sicherheit, Ernährung oder was Euch eben bewegt. Gerne orientieren wir uns an Euren Ideen. Als kleines Dankeschön verlosen wir unter allen Teilnehmern einen formschönen und praktischen Notizblock, mit dem bestimmt nichts mehr vergessen geht. Also bei der Teilnahme bitte die vollständige Adresse nicht vergessen!



Eure Themenvorschläge schickt bitte per Mail an [info@fratz-magazin.de](mailto:info@fratz-magazin.de) mit dem Betreff „Themen 2026“ bis spätestens 31. Oktober 2025. Vielen Dank!

## BIOVERSUM UND JAGDSCHLOSS KRANICHSTEIN

### Erkunden - Entdecken - Erfahren

Das bioversium und das Museum, beide beheimatet im Jagdschloss Kranichstein, bietet auch im Herbst Entdeckungen in den Werkstätten oder auch draußen und für jedes Alter. Wir stellen hier ein paar ausgewählte Veranstaltungen vor.

**Sonntag, 16. November, 11 -12 Uhr**

#### Kinderführung mit Handpuppen Von grünen Jägern und farbenblinden Hirschen

Ein riesiger Hirsch mitten im Jagdschloss? Wo kommt der denn auf einmal her? Natürlich will sich Ronja den unbedingt anschauen. Zusammen mit Marge erkundet sie die Sonderausstellung im Jagdschloss und entdeckt dabei viele lustige und spannende Dinge. Zum Schluss gibt es eine tierische Bastelei.

Alter: 5 bis 7 Jahre

Kosten: 9 € pro Person (inkl. Museumseintritt und Materialkosten)



\* Jagdschloss Kranichstein, Kranichsteiner Straße 261, Darmstadt

**Sonntag, 23. November, 14 - 15.30 Uhr**

#### Im Schneckentempo Alles über Schnecken, Schnegel und Schleim

Die Kinder können selbst erforschen, wo Schnecken leben, wie und was sie fressen und wie sie es schaffen, selbst über die spitzesten Untergründe zu kriechen. Zum Abschluss stellen alle sogar noch richtig coolen Schneckenschleim her!

Alter: 6 bis 10 Jahre

Kosten: 9 € pro Person (inkl. Museumseintritt. Es ist nicht möglich, dass Kinder ohne Begleitung beim Besucherlabor teilnehmen.)



\* bioversium, Kranichsteiner Straße 253, Darmstadt



## HESSENWALD-HOF MIT HERBSTPROGRAMM

### Ponys und Modellbahn

Mit einem vielfältigen Angebot bietet die Reitschule Hessenwald-Hof nahe Darmstadt-Wixhausen mit Kursangeboten und Events für Kinder ab 3 Jahre, die gerne Zeit mit Ponys verbringen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



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.



Das Zwei-Tage-Event „Treffpunkt Ponyplatz“ findet in den Herbstferien am Donnerstag, 16.10. und Freitag, 17.10. jeweils von 9 - 12 Uhr statt. Kinder ab 6 Jahren erfahren dann, wie die Ponys wohnen und was sie besonders gerne mögen.

Für Geburtstagskinder, die gerne zusammen mit den Ponys feiern möchten, bietet der Hessenwald-Hof verschiedene Möglichkeiten von Geburtstagsfeiern auf dem Ponyplatz an. Eine Schatzsuche führt Ponys und Kinder in den nahe gelegenen Wald.

Zum „Schnuppern“ bietet sich der Ponyclub für Grundschulkindern an, der jeden Samstag stattfindet – oder die Teilnahme an einem der lustigen Events, die passend für die verschiedenen Altersgruppe angeboten werden.

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.

\* Hessenwaldhof, Familie Eva & Thomas Lösch, Am Hessenwald 1, Darmstadt, Tel.: 0 61 50 - 8 45 93, [www.hessenwaldhof.de](http://www.hessenwaldhof.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](mailto:kontakt@auo-da.de)  
[augeundohr-darmstadt.de](http://augeundohr-darmstadt.de)



# RATGEBER SUNDHEIT

## Sanfte Hilfe für Kinder in der Erkältungszeit

Foto: ©Maxshof\_adobe.stock



### Der Herbst steht vor der Tür – und mit ihm die Erkältungssaison.

Für Säuglinge ist die Auswahl an sicheren Mitteln sehr klein, da notwendige Studien in dieser Altersgruppe schwer durchzuführen sind. Für sie gelten andere Anforderungen als für Schulkinder und der Anteil dieser Patientengruppe ist gering. Für große Pharmakonzerne lohnt sich der hohe finanzielle und organisatorische Aufwand oft nicht. Zudem sind die Zulassungsverfahren streng reguliert.

Umso wertvoller sind bewährte Alternativen von WALA, Weleda und der Bahnhofapotheke Kempten (QR-Code), die klare Dosierungen und Anwendungsgebiete angeben und sich in der Praxis bewährt haben. WALA und Weleda kombinieren in ihren Präparaten pflanzliche Wirkstoffe, homöopathische Mittel und Organpräparate. Hier liegen Studien vor, die es ermöglichen, konkrete Indikationen zu nennen.



Die Produkte der Bahnhofapotheke Kempten basieren auf der Aromatherapie und haben sich in der Kinderheilkunde etabliert. Ihre Wirksamkeit wird von vielen Hebammen bestätigt. Sie bieten sanfte Möglichkeiten, Atemwege und Immunsystem zu unterstützen – auch schon bei den Kleinsten.

Für Kinder ab ein bis zwei Jahren steht zusätzlich ein breites Spektrum pflanzlicher Präparate namhafter Hersteller zur Verfügung. Dennoch gilt: Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Nicht jede Substanz – auch nicht jedes pflanzliche oder homöopathische Mittel – ist in jedem Alter geeignet.

Alter	Präparat (Hersteller)	Hauptwirkung/Besonderheiten
Ab Säuglingsalter	Infludoron (Weleda)	Lindert Fieber, Gliederschmerzen, Abgeschlagenheit; kann auch vorbeugend gegeben werden
	Agropyron Globuli velati (WALA)	Bei Schnupfen mit starker Verschleimung
	Archangelica comp. (WALA)	Bei Reizhusten
	Apis/Belladonna comp. (WALA)	Bei akuten Halsschmerzen
	Aconitum/Chinae comp. (WALA)	Bei fieberhaften, grippalen Infekten
	Thymian-Myrte-Balsam (Bahnhofapotheke)	Unterstützt die Bronchien (nur weißer Thymian). Bei Säuglingen unter 6 Monaten sparsam oder 1:1 mit Öl/Ringelblumensalbe verdünnt, bevorzugt auf Rücken oder Fußsohlen anwenden
Ab 1 Jahr	Engelwurz Balsam (Bahnhofapotheke)	Befreit die Nase. Bei Neugeborenen nur hauchdünn auf Nasenflügel oder als Tüchlein in Kopfnähe
	Prospan® Kindersaft (Engelhard)	Schleimlösend, hustenberuhigend (in Absprache mit Arzt ab 1 Monat)
	Ab 2 Jahren	Imupret® Tropfen / Tabletten (Bionorica)
Ab 4 Jahren	Sinupret® Saft (Bionorica)	Löst Schleim, öffnet die Nase
	Echinacea Spray (WALA)	Bei Halsschmerzen, Rachenentzündung

Grundsätzlich sollte immer gelten: Verschlimmern sich die Beschwerden, tritt hohes Fieber auf oder verschlechtert sich der Allgemeinzustand, besonders bei Säuglingen, ist ärztliche Hilfe sofort erforderlich. So lassen sich die Vorteile sanfter Naturheilmittel sicher mit der notwendigen medizinischen Vorsicht verbinden – und die Erkältungszeit kann gut begleitet werden.



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

### 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](mailto:praxis@orthopaedie-hofer.de) | Tel.: 0157 / 549 710 20  
[www.orthopaedie-hofer.de](http://www.orthopaedie-hofer.de)  
Sprechzeiten nach Vereinbarung

### Dr. Cornelia Christians Fachzahnärztin für Kieferorthopädie

Zahnregulierung für Kinder u. Erwachsene

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

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



**Täglich erkrankt in  
Deutschland jemand  
an Meningokokken.**  
Kinder unter 5 Jahren  
sind besonders  
gefährdet – jetzt  
schützen.

**Meningokokken-Erkrankungen** sind selten, können aber zu einer lebensbedrohlichen Hirnhautentzündung oder Blutvergiftung mit schweren Folgen, unter anderem Amputationen, führen. Daher ist es wichtig, dein Kind von Anfang an zu schützen.

Gegen Meningokokken werden Impfungen empfohlen, die Meningokokken-B-Impfung **frühestmöglich bis zum 5. Geburtstag** – voll erstattet von allen Krankenkassen über die Versichertenkarte.

**Lass dich jetzt ärztlich zu allen STIKO-empfohlenen Meningokokken-Impfungen beraten!**

[meningitis-bewegt.de](https://meningitis-bewegt.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. Abwarten und zuhören!

Gerade wenn ein Kind noch nicht viel spricht, neigen wir Erwachsenen dazu, umso mehr zu sprechen, um die Stille zu füllen.

Wenn du deinem Kind eine Frage stellst, solltest du jedoch zunächst abwarten – besonders Kinder mit Sprachentwicklungsverzögerungen brauchen häufig mehr Zeit für die Sprachverarbeitung. Eine Faustregel ist: Im Kopf langsam bis 10 zählen und nichts sagen!

## 2. Wortschatzerweiterung beim Vorlesen

Eine Strategie, mit der du Sprache wecken und deinem Kind neue Wörter entlocken kannst, ist Folgende: Lasse bei bekannten Sätzen oder Reimen das letzte Wort weg und warte, ob dein Kind den Satz selbst ergänzt.



Beispiel: „Die Schildkröte nimmt Schritt für Schritt den kleinen Vogel ein Stück....“ An der Stelle wartest du einen Moment und schaust dein Kind erwartungsvoll an. Vervollständigt es den Satz nicht von alleine, sprichst du einfach weiter: „Die Schildkröte nimmt Schritt für Schritt den kleinen Vogel ein Stück MIT.“

## 3. Fehler bei sich selbst einbauen

Beim Vorlese oder Spielen kannst du ab und zu ein paar „Fehler“ einbauen und dich dann selbst verbessern. So merkt dein Kind (unbewusst): Wörter können richtig und falsch gesagt werden.

Beispiel: „Dein Bruder ist noch in der Sule ... äh Schule.“ Das ist besonders sinnvoll, wenn dein Kind ebendiese Laute selbst noch nicht korrekt ausspricht oder verwendet.



Mehr über Laura Ellenberger und ihre Angebote gibt es hier:

[www.wortschaetze.com](http://www.wortschaetze.com)

Lauras Instagram-Kanal:  
[@wort\\_schaetze](https://www.instagram.com/wort_schaetze)



## Für eure Gesundheit ...

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



Wiesenstraße 13 • 64347 Griesheim  
[www.familiengesundheitszentrum.de](http://www.familiengesundheitszentrum.de)

**MUSIK SHOW AUF EIS**  
MIT DEN MUSIK-HIGHLIGHTS AUS  
**EISKÖNIGIN 1&2**  
**31.12.25** | DARMSTADT  
Mi 18 Uhr • darmstadttium  
TICKETS: [www.highlight-concerts.de](http://www.highlight-concerts.de) & allen bek. VVK-Stellen.

# Advent ... Advent

Noch ist ein wenig Zeit, bis das erste Türchen vom Adventskalender geöffnet wird. Damit alle ohne Stress vorbereitet sind, stellen wir hier schon mal schöne Adventskalender vor, die bereits jetzt schon bestellt werden können. Als kleines Geschenk an unsere Leserinnen und Leser verlosen wir von jedem vorgestellten Kalender mindestens ein Exemplar!

## mymuesli Adventskalender

Der Müsli & Porridge Adventskalender von mymuesli ist für alle, die sich zwischen Müsli und Porridge nicht entscheiden können. Hier gibt es beides! Freu Dich auf 12 leckere Müslis und 12 cremige Porridges im praktischen Portionsbecher. Du bekommst 24 Tage lang ein abwechslungsreiches Frühstück, von schokoladig über fruchtig bis hin zu festlichen Sorten mit weihnachtlichen Gewürzen. Für natürlichen Genuss in bester Bio-Qualität.

Erhältlich für 69,95 €



1 x



## Bluey Adventskalender

Mit Blueys Adventskalender mit Mini-Figuren vergeht die Zeit bis zum großen Fest wie im Flug! Diese weihnachtliche Überraschungspackung von Bluey enthält 24 Überraschungen, die sich hinter 24 Türchen verbergen. Zu entdecken gibt es die vier Mini-Figuren Bluey, Bingo, Muffin und Socks in ihren weihnachtlichen Pullovern! Außerdem enthalten sind zwölf Zubehörteile, drei Aufsteller aus Papier und fünf Sticker, mit denen die weihnachtliche Vorfreude noch größer wird!

Ab 3 Jahren, Preis 29,99 €



## FruchtBar mit 24 süßen Überraschungen

FruchtBar hat wieder den liebevoll gestalteten DIY-Adventskalender im Angebot. Jeder Kalender enthält 24 Papiertütchen mit Kordel und Holzklammern zum Aufhängen – gefüllt mit fruchtigen Bio-Snacks ohne Zuckerzusatz sowie bunter Kinderkosmetik. So gibt es für Klein und Groß jeden Tag eine besondere Überraschung bis zum Heiligen Abend.

Erhältlich für 49,95 €



nur im Online-Shop, solange der Vorrat reicht

3 x



## Copper Teas Adventskalender

Der Tee-Adventskalender kommt im stimmungsvoll roten Look mit zwei ausklappbarem Türchen in Form eines Copper Teas-Shop daher, in der Mitte ein großer Tannenbaum – mit vielen kleinen Details zum Entdecken. Teeliebhaber erwartet jeden Tag ein Beutel von insgesamt zwölf sorgfältig ausgewählten Sorten – darunter Lieblingsmischungen wie Mango Citrus, My Happy Place oder Be Happy. Auch zwei Exklusivsorten sind dabei: Green Tea Lemon und erstmals After Dinner Mints Alle Tees sind wie immer in Bio-Qualität und plastikfrei verpackt.

Erhältlich für 4,49 €



3 x



## Escape Game Adventskalender

Dieser Adventskalender steckt voller Überraschungen und täglicher Geheimnisse, die Kids durch die Entschlüsselung von Hinweisen lösen können! Hinter jedem Fenster verbirgt sich ein Rätsel oder ein Hinweis, der neugierigen Kids hilft, ihre Missionen zu erfüllen und den

Escape-Room zu verlassen! Eine großartige Möglichkeit für kleine und große Kinder (Altersempfehlung 8 - 12 Jahre), sich die Zeit zu vertreiben, während sie auf Weihnachten warten!

Erhältlich für 23,40 €



Einfach eine Mail an [win@fratz-magazin.de](mailto:win@fratz-magazin.de) schreiben, im Betreff den Namen des Adventskalenders. Bitte die vollständigen Kontaktdaten mit angeben, damit der Gewinn auch zugestellt werden kann. Einsendeschluss ist der 15. November 2025, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Glück!



Wie schön, dass Du  
geboren bist!

# KINDER- GEBURTS- TAGE

## Drinnen und Draußen

Damit euch ein  
wetterbedingter Reifall nicht  
den Kindergeburtstag vermiest:  
Unsere Tipps für Schatzsuchen,  
drinnen wie draußen.

Ein Beitrag von Thea Wittmann

## Spiele für drinnen

### Schätze in der Wohnung

Schnitzeljagd in den eigenen vier Wänden? Das geht! Zuerst müsst ihr festlegen, welche Zimmer tabu sind und in welchen die Schnitzel versteckt werden sollen: Das elterliche Schlafzimmer und das Arbeitszimmer bleiben geschlossen. Aber ihr könnt die Schnitzel im Bett des Geburtstagskindes, in der Küche, im Wohnzimmer, Flur und im Badezimmer gut verstecken. Zum Beispiel in der Waschmaschine. Unter einem Schuh. Im Bücherregal. Reicht die Wohnung nicht aus, dann bezieht das Treppenhaus, den Keller oder Balkon mit ein. Auf jedem Zettel steht ein kleines Rätsel und ein Hinweis auf den nächsten Fundort. Die Aufgaben müssen alle gemeinsam lösen.



Für Kinder ab vier eignen sich Puzzlestücke. Erst finden, dann gemeinsam zusammensetzen. Auch für die ganz Kleinen gibt's Alternativen: Eine Torte aus 12 Schaumstoff-Stücken, die sich zusammensetzen lassen, oder eine Raupe mit mehreren Teilen, die sich aneinanderkletten lassen. Geschafft? Dann gibt's zur Belohnung den Schatz.

### Kinderkrimi für schlaue Detektive



Der kleine Hund von Nachbar Krause ist verschwunden. Hat er sich verlaufen? Wurde er vielleicht sogar entführt? Denk dir eine Geschichte aus, die die kleinen Detektive auf den Plan ruft. Die müssen Hinweise sammeln und den Fall rekonstruieren:

Wo wurde der Hund zuletzt gesehen? War jemand in der Nähe? Vielleicht lässt sich ein Nachbar für eine Zeugenaussage breitschlagen? Dann geht's auf Spurensuche. Könnte der Fleck auf dem Badewannenrand nicht vielleicht eine Tatze sein? Du kannst Indizien wie Hundehaare, Halsband, Lieblingsspielzeug verteilen. Zu guter Letzt wird das Stofftier in einer spektakulären Rettungsaktion aus seinem Versteck befreit.



## Suchbilder



Such dir besondere Details in deiner Wohnung und fotografiere sie. Ein Bild, eine Vase, die Kaffeemaschine. Oder such dir verschiedene Muster aus: Bettdecke, Sessel, Vorhang. Die Kinder müssen von Station zu Station gehen und das entsprechende Objekt finden. Dort versteckst du ein kleines Rätsel. Das kann eine Scherzfrage, Knobel- oder Rechenaufgabe sein. Die Lösung schreiben die Kinder auf ein Blatt. Dann gibt's den nächsten Suchauftrag per Foto, und so weiter. Alle Motive gefunden? Dann ist der Schatz nicht mehr weit. Und wo der versteckt ist, sehen die Kids auf dem letzten Bild..

## Suchbilder - Outdoor



Willst du den Radius für die Suche erweitern? Dann mach Fotos von schönen Ecken in der Stadt oder im Park, zum Beispiel Graffiti. Schöne Haustüren. Kunst und Kitsch. Jag' die Meute kreuz und quer durchs Viertel. An jedem Fundort wartet schon das nächste Objekt, das es zu suchen gilt. Der Vorteil: Wenn die Kids alt genug sind, können sie auf eigene Faust losziehen und die Foto-Rallye alleine meistern. Am besten geht das im Park, weil da kein Auto in die Quere kommt. Je nachdem wie schwer du die Suche gestalten willst, fotografierst du nur ein markantes Detail, zum Beispiel eine Figur eines Brunnens oder Denkmals oder ein Stuckröschen an der Hauswand.

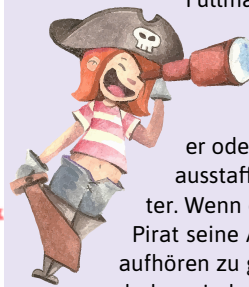
## „Schokoladeessen“ – ein Klassiker

Alle Kinder würfeln reihum. Wer eine sechs würfelt, muss ein paar Handschuhe, Mütze und Schal anziehen. Erst dann darf er eine in mehrere Lagen Zeitungspapier eingepackte und mit Paketschnur verschnürte Tafel Schokolade mit Messer und Gabel aus ihrer Hülle befreien und versuchen, ein Stück davon zu naschen. Soweit kommt es aber meist nicht, denn bevor die Schokolade endlich freigelegt ist, hat bestimmt der oder die nächste eine Sechs gewürfelt und man muss alles wieder ablegen und das Besteck weiterreichen.



## Schoko-Variante für kleine Piraten

Fülle eine große Wäschewanne oder ein kleines Planschbecken mit Füllmaterial: Zeitungsschnipsel, Socken, Stoffreste. Versteck darin Bonbons oder andere klitzekleine Kleinigkeiten. Die Kinder dürfen würfeln. Bei einer Sechs fängt der Glückspilz an zu graben und zu tasten. Aber vorher muss er oder sie sich erst mit Piratenhut und Augenklappe ausstatten. Die anderen Kinder würfeln schnell weiter. Wenn das nächste Kind eine Sechs würfelt, muss der Pirat seine Ausrüstung an den nächsten weitergeben und aufhören zu graben. Das Spiel läuft weiter, bis alle Schätze gehoben sind.



## Stopp-Tanz

Dieses Spiel ist simpel, aber immer ein Hit: Dreh die Musik an. Der Tanz ist eröffnet! Alle dürfen hopsen, tanzen und ihre coolen Moves zeigen. Sobald die Musik stoppt, müssen alle in ihrer Bewegung einfrieren. Wer noch zuckt, fliegt raus. Wer am längsten stehen bleibt, gewinnt



## Luftballon-Volleyball

Schick einen oder mehrere Luftballons in die Luft. Keiner darf auf den Boden fallen, alle müssen die Ballons mit der Hand immer wieder in die Luft schlagen. Größere Kinder können das Spiel auch mit „Schläger“ spielen, zum Beispiel mit Fliegenklatsche oder zusammengerollter Zeitung. Das lässt sich übrigens auch prima draußen spielen!



**Hessenwald-Hof** Familie Eva und Thomas Lösch

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

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

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

**HessenForst**

ganzjährig  
täglich  
geöffnet

**Der Wald ruft!**

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

WALD ERLEBNIS WILDPARK

Bild: N. Kappenstein

# Spiele für draußen

## Schnitzeljagd im Freien

**Zugegeben: Eine Schnitzeljagd im Freien erfordert etwas Aufwand. Schließlich müssen die Aufgaben versteckt, der Schatz vergraben werden. Dafür ist sie aber ein großer Spaß und**

**hält alle für eine ganze Weile auf Trab. Am besten eignet sich dafür ein Park oder ein Gelände, wo die Kinder sich nicht um Verkehr scheren müssen.**

### Tool-Tour: Suchen, schrauben, schneiden

Bevor die Jagd beginnt, verlost oder verteilt ihr verschiedene Utensilien – je nach Alter der Kinder müsst ihr bei spitzen Gegenständen oder mit Streichhölzern vorsichtig sein. Die Tools brauchen die Kids für die späteren Aufgaben, und das könnten die Werkzeuge sein:

Spitzer Stock, Schraubenzieher, Schnur mit Magnet dran, Becher, Schere/Taschenmesser, Taschenlampe, Streichhölzer, Pinzette.

Alle Aufgaben sind so gestrickt, dass jeweils eins der Werkzeuge und Utensilien genau dafür geeignet ist. Loslegen könnt ihr mit: „Sucht nach einem roten Luftballon und bringt ihn zum Platzen.“ Diesen ersten Hinweis gibt's in die Hand. Den nächsten finden die Kinder, sobald die Aufgabe gelöst ist. Je nach Schwierigkeitsgrad könnt ihr näher bestimmen, wo die nächste Station wartet oder eher offen lassen, wo das sein könnte. Oder ihr markiert die Stelle mit Kreide, damit die Schatzsucher:innen vor lauter Suchen nicht die Lust verlieren.

Ein spitzer, langer Stock kann den Luftballon zerstechen, der oben im Baum hängt.

Für den Brief, der mit Kabelbinder an den Zaun geknüpft ist, braucht man eine scharfe Schere oder ein Taschenmesser.

Unter einem losen Stein liegt ein Zettel mit Geheimschrift, mit einem „invisible Pen“ geschrieben. Wenn man den Zettel anleuchtet, wird die Schrift sichtbar.

Zwischen alten Treppenstufen oder in einer Mauer gibt es immer dicke Ritzen. Da lässt sich ein Zettel hineinstecken. Raus kriegt man den allerdings nur mit einer langen Pinzette.

Mit dem Magneten lassen sich Döschen aus einer Grube oder einem Lichtschacht herausangeln, mit dem Schraubenzieher Platten oder Holzstücke losschrauben, um dahinter die nächste Botschaft zu finden. Bei Sonnenschein könnt ihr eine kleine Wasser-Schöpf-Aktion einbauen:

Sind alle Aufgaben erfüllt, dann wartet das Finale auf die Schnitzeljäger:innen: Vergrabt ein langes schmales Gefäß oder ein Rohr im Boden, sodass nur die Öffnung herausausschaut. Es muss so schmal sein, dass selbst Kinder nicht mit der Hand hineinfassen können. Bindet den Schlüssel zur Schatztruhe an ein Stück Korken. Jetzt müssen die Kids so lange Wasser in das Rohr schöpfen, bis der Korken nach oben schwimmt. Schlüssel schnappen – Schatzkiste öffnen!

Gratis  
in diesem  
Heft!



2025/26  
GEBURTSTAGSPLANER  
Adressen & Tipps für tolle Kindergeburtstage in  
DARMSTADT UND SÜDHESSEN

## Dos & Don'ts Kleinkindgeburtstage

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



## Feuer, Wasser, Luft

Je mehr Mitspieler, desto besser: Ein Kind gibt die Kommandos. Bei „Feuer“ müssen alle anderen in eine Ecke rennen, bei „Wasser“ irgendwo hoch steigen oder klettern, damit die Füße den Boden nicht berühren. Beim Kommando „Luft“ müssen sich alle Kinder flach auf den Boden legen. Das Kind, das als letztes das Kommando ausführt, scheidet aus. Wer am Schluss übrig bleibt, wird neuer Spielleiter.

## Konnektor

Versteckspiel mit Countdown: Ein Kind, der „Konnektor“, steht in der Mitte, alle anderen berühren es. Der Konnektor schließt die Augen und zählt von 10 abwärts. Jetzt müssen sich alle schnell ein gutes Versteck suchen, sodass nichts von ihnen zu sehen ist. Denn der Sucher oder die Sucherin darf sich nicht von der Stelle rühren. Niemand zu sehen? Dann beginnt eine neue Runde, diesmal wird von neun abwärts gezählt. Alle müssen schnell aus ihrem Versteck kommen, den Konnektor berühren und sich wieder verstecken. Sie Aber nicht zweimal hintereinander dasselbe Versteck aussuchen! Je kleiner die Startzahl, desto schwerer wird's. Wer am längsten unentdeckt bleibt, wird neuer Konnektor.



## Igel-Muffins

### Zutaten

- 100 g Zartbitterschokolade
- 125 g weiche Butter
- 150 g Zucker
- 2 Eier (Größe M)
- 150 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 EL Kakaopulver
- Salz
- 100 g Sahnejoghurt
- 200 g helle Kuchenglasur
- 75 g Mandelstifte
- 24 dunkle und 12 weiße Zuckerperlen
- Fett für die Form

Für ein 12er-Muffinblech |  
40 Min. Zubereitung | 20 Min.  
backen | pro Stück ca. 390 kcal

1. Backofen auf 180° vorheizen. Schokolade schmelzen. Butter mit Zucker schaumig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl, Backpulver, Kakao und 1 Prise Salz mischen. Mit dem Joghurt unterrühren. Lauwarme Schokolade unterrühren.
2. Mulden des Muffinblechs einfetten und Teig einfüllen. Muffins im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Aus der Form lösen, abkühlen lassen. Glasur nach Packungsanleitung erwärmen und auf die Muffins streichen. Mit Mandelstiften (Stacheln) und Zuckerperlen (Augen, Schnauze) verzieren.



### Zutaten

- 200 g weiße Kuvertüre
- 200 g Möhren
- 150 g weiche Butter
- 150 g Zucker
- 4 Eier (Größe M)
- 150 g gemahlene Mandeln
- 75 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Zimtpulver
- 12 Marzipanmöhren (Fertigprodukt)
- 1 EL gehackte Pistazienkerne
- Fett für die Form

Für ein 12er-Muffinblech |  
40 Min. | Zubereitung | 20 Min. Backen |  
Pro Stück ca. 390 kcal,

1. Backofen auf 180° vorheizen. Kuvertüre hacken und schmelzen. Möhren schälen und fein reiben. Butter mit Zucker schaumig rühren. Eier einzeln unterrühren. Kuvertüre (bis auf 3 EL), Mandeln, Mehl, Backpulver, Zimt und Möhrenraspel unterrühren.
2. Mulden des Muffinblechs einfetten und Teig einfüllen. Muffins im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Aus der Form lösen und abkühlen lassen. Übrige Schokolade nochmals verflüssigen und je einen Klecks auf die Muffins geben. Mit Möhren und Pistazien verzieren.



## Rübli-Muffins

## Gewinnspiel

Gemeinsam mit FruchtBar verlosen wir drei exklusive Party-Sets.

Die gibt es nur bei uns - sie sind so nicht zu kaufen!



Und das ist drin:

- Ein FruchtBar Geburtstags Kit für einen tierisch starken Geburtstag - mit Einladungskarten, Gästebuch, Stickerbögen, Tiermasken zum Ausschneiden sowie 1 x Wunderbunt Kinder Nagelfarbe und 2 x Wunderbunt Kinder Haut Tattoos.
- Bio Riegel Box – der perfekte Snack für zwischendurch; fruchtig-leckere Bio-Riegel und Bio-Hafer-Happen.
- FruchtBar Pausenfreund Bio-Eiszauber – neu und limitiert; leckeres Fruchtpuree zum Einfrieren in den Sorten Mango und Kirsch-Banane; natürlich ohne zugesetzten Zucker.



Einfach eine Mail an [win@fratz-magazin.de](mailto:win@fratz-magazin.de) schreiben mit dem Betreff FruchtBar, dazu bitte die vollständigen Kontaktdaten und den Geburtsdatum des Geburtstagskinds angeben. Einsendeschluss ist der 15. November 2025, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Glück!

# Taschengeld Wofür eigentlich?

**DIE HÖHE SOLLTE  
ANGEMESSEN SEIN –  
WEDER ZU KNAPP  
NOCH ZU ÜPPIG.**

*Kinder haben zwar keinen rechtlichen Anspruch auf Taschengeld – trotzdem sind 10, 20 oder 30 Euro im Monat sinnvoll. Warum? Weil es für viele die einzige Möglichkeit ist, sich kleinere Wünsche selbst zu erfüllen. Und ganz nebenbei lernen sie dabei: mit Geld umzugehen. Pädagogisch gesehen ist das Gold wert.*

Wie Kinder mit ihrem Taschengeld umgehen, ist Typsache: Manche geben es direkt aus, andere sparen monatelang. Egal, ob Sparfuchs oder Spontankäufer – der Umgang mit eigenem Geld ist eine wichtige Erfahrung und beeinflusst den späteren Umgang mit Finanzen. Die Höhe sollte gut überlegt sein – nicht zu wenig, aber auch nicht übertrieben viel.

Wie viel ist denn nun angemessen für Grundschul Kinder? Was bekommen Sechs-, Zehn- oder Sechzehnjährige? Orientierung gibt die Taschengeldtabelle – erstellt nach Empfehlungen von Jugendämtern. Los geht's bei ein bis zwei Euro pro Woche ab etwa vier Jahren. Für 18-Jährige sind bis zu 75 Euro im Monat drin.

Bis zum neunten Lebensjahr ist eine wöchentliche Auszahlung besser – Grundschul Kinder tun sich mit Monatsbeträgen oft noch schwer. Ab zehn Jahren können Eltern dann auf monatliche Beträge umsteigen – eine gute Übung fürs Planen und Einteilen.

Mit etwa zehn Jahren kann auch ein eigenes Girokonto sinnvoll sein. Der erste Gang zur Bank stärkt das Selbstbewusstsein – und viele Kids finden es sowieso cooler, wenn das Geld überwiesen wird statt bar auf die Hand zu kommen.

## Taschengeld – mehr als nur Geld

**Den Wert des Geldes spüren:** Wer selbst bezahlt, überlegt sich zweimal, ob es das wirklich wert ist.

**Entscheidungen treffen:** Sparen oder gleich ausgeben? Kinder lernen, was ihnen wichtig ist.

**Den Überblick behalten:** Wie weit komme ich mit 20 Euro? Ohne Plan ist das Geld schnell weg.

**Vergleichen und dazulernen:** Was kostet was? Wie machen es andere?

Kinder, die früh den Wert des Geldes verstehen, gehen auch später bewusster damit um.

## Was ist beim Taschengeld wichtig?

- Regelmäßige und pünktliche Auszahlung.
- Keine Bedingungen daran knüpfen.
- Klare Regeln: Was darf vom Taschengeld bezahlt werden?
- Die Höhe sollte zum Alter passen – nicht übertreiben!
- Kein „Rettungsgeld“, wenn das Taschengeld aufgebraucht ist. Besser: gemeinsam überlegen, was schieflief.
- Ein Sparbuch oder Konto hilft beim Umgang mit größeren Beträgen.
- Zuhause sollte es einen festen Platz fürs Bargeld geben.

## Taschengeld: Was lieber nicht tun

- Taschengeld nicht als Belohnung erhöhen.
- Kein Entzug als Strafe.
- Keine Pflicht, Belege zu sammeln.

Taschengeld ist mehr als nur ein Geldbetrag – es ist ein wertvolles pädagogisches Instrument. Kinder lernen dabei, mit Geld umzugehen, Entscheidungen zu treffen und Verantwortung zu übernehmen. Doch wie viel ist angemessen? Worauf sollten Eltern achten?

- Kein Kritisieren der Käufe.
- Nicht jeden Wunsch erfüllen – Maß halten.
- Das Taschengeld bleibt Taschengeld – nicht zweckentfremden.
- Kinder nicht zum Sparen zwingen.

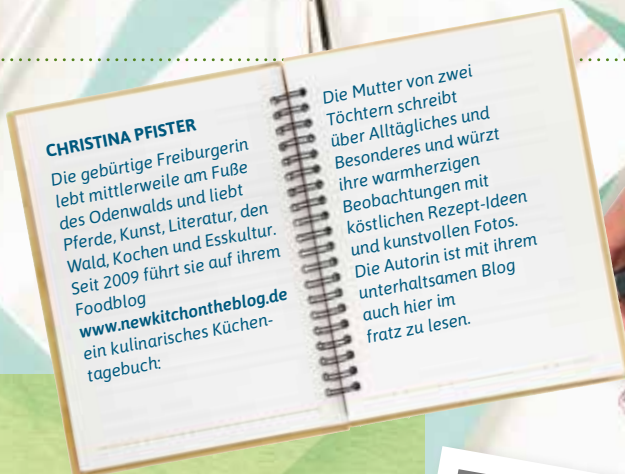
## Was sagt das Gesetz dazu?

Der sogenannte Taschengeldparagraf erlaubt Kindern ab sieben Jahren, kleinere Dinge selbst zu kaufen. Sie gelten als „beschränkt geschäftsfähig“. Teurere Anschaffungen können Eltern rückgängig machen. Alkohol oder Zigaretten? Ist natürlich verboten – das regelt das Jugendschutzgesetz. Und wenn Eltern bestimmte Käufe nicht wollen, dürfen sie diese auch verbieten.



## Wie viel Taschengeld für welches Alter?

Unter 6 Jahre	1,00 - 2,00 Euro pro Woche
6 Jahre	2,00 - 2,50 Euro pro Woche
7 Jahre	2,50 - 3,00 Euro pro Woche
8 Jahre	3,00 - 3,50 Euro pro Woche
9 Jahre	3,50 - 4,00 Euro pro Woche
10 Jahre	20,00 - 22,50 Euro pro Monat
11 Jahre	22,50 - 25,00 Euro pro Monat
12 Jahre	25,00 - 27,50 Euro pro Monat
13 Jahre	27,50 - 30,00 Euro pro Monat
14 Jahre	30,00 - 40,00 Euro pro Monat
15 Jahre	40,00 - 50,00 Euro pro Monat
16 Jahre	50,00 - 60,00 Euro pro Monat
17 Jahre	60,00 - 70,00 Euro pro Monat
18+ Jahre	70,00 - 75,00 Euro pro Monat



Kindergeburtstag

## Warum eine Schnitzeljagd gut durchdacht sein sollte

„Mama, können wir dieses Jahr mal eine Schnitzeljagd machen? Eine, bei der man einen Schatz finden muss?“ fragte einst die Große, als wir gerade die Kinderparty anlässlich ihres siebten Geburtstags planten. Ich, mit den Jahren schon um einige Tricks für entspanntes Feiern reicher, nickte großzügig und vor allem siegessicher. Denn vor kurzem erst hatte ich bei einem Online-Händler ein Rundum-sorglos-Paket für eine Einhorn-Schnitzeljagd gefunden, die perfekt zum diesjährigen Motto passte. Ein Heftchen, prall gefüllt mit vorgefertigten Seiten für die einzelnen Schnitzeljagdstationen, mit Rätseln, Schatzkarten und Urkunden für die Geburtstagsmeute. Ausgerichtet auf zehn Kinder. Kein, so dachte ich mir, stundenlanges Vorbereiten und Selberbasteln, einfach ein paar Seiten ausschneiden und – schnippel-dischnapp – fertig ist der große Suchspaß.

Und dann kam wieder alles anders. Nachdem sich der bunte Zug aus kichernden Sieben- und Achtjährigen nämlich in Bewegung gesetzt hatte, sollte ich schon bald merken, dass ein paar Dinge doch nicht so gut durchdacht waren. Damit Sie im Falle des Falles gewappneter sind als ich, folgt hier ein kleiner Einblick.

### Schlechte Idee Nr. 1: Partner-Ballonlauf

Wir alle kennen das lustige Spiel, bei dem sich je zwei Personen einen Luftballon zwischen die Bäuche klemmen, der nicht herunterfallen und auch nicht mit den Händen berührt werden darf. Für eine Horde Grundschüler auf einem Schotterweg ist das aber gar nicht so einfach, entweder müssen beide seitwärts laufen oder einer rückwärts und das hat irgendwie nicht geklappt. Schon bald flogen also fünf bunte Luftballons übers Feld nebenan und zehn wilde Kinder jagten kreischend hinterher. Bis hierhin eigentlich ganz witzig. Nur leider war das Feld frisch gedüngt. Mit Gülle.

### Schlechte Idee Nr. 2: So viel Natur wie möglich

Am Geburtstagsvormittag präparierte ich die Stationen auf dem Weg zum Ziel und versteckte auch gleich die Schatzkiste. Die hatte ich mit ein paar Goldtalern aus Schokolade, Regenbogen-Cake-Pops und zehn kleinen Edelsteinen

befüllt. Außerdem lag für jedes Kind die mit viel Liebe selbstaugeschnittene Urkunde darin. Kinder gehören raus ins Grüne, klaro, also führte die Route durch Wiesen und Felder, direkt auf eine Streuobstwiese, die unserer Familie gehört. Dort hatte ich als Schatzkisten-versteck einen alten, toten Baum auserkoren, der bereits von Efeu und anderem Grünzeug überwuchert war und mit seiner bemoosten Rinde besonders märchenhaft und einhorn-kompatibel schien. Dummerweise hatte ich nicht daran gedacht, dass die gemeine Waldameise meine Regenbogen-Cake-Pops auch ganz vorzüglich finden könnte und noch dazu leider auch durch den aller kleinsten Schlitz passt. Und weil zwischen Schatzverstecken und Schatzsuchen einige Stunden lagen, hatten sie und ihre Freunde genügend Zeit, es sich häuslich einzurichten. Als dann plötzlich die kleine Luise schrie „Ich hab den Schaaaaatz!!!“ und die restlichen neun Kinder sich schreiend auf das Schatzkistchen warfen, kletterte die Tonlage innerhalb von Sekunden ein paar Oktaven nach oben und Cake-Pops, Edelsteine und Schokotaler flogen mir mitsamt Ameisen um die Ohren.

### Schlechte Idee Nr. 3: Zu langer Weg

Als sich der Geburtstagszug wieder in Richtung nach Hause bewegte, boten wir ein Bild des Jammers: Ächzende, sich wegen der Ameisensäure kratzende und immer noch ein bisschen nach Gülle stinkende Erstkässler und eine schweißgebadete Mutter. Finn war der erste, der mit Sitzstreik begann. „Meine Beine fallen ab!“ klagte er. Hilfe, das roch nach Trittbrettfahrern! Und richtig, wie die Kegel knickte dann ein Kind nach dem anderen ein und ich rotierte zwischen ziehen, schieben und tragen, bis alle zehn Kids heile nach Hause bugsiert waren.

Aber immerhin: Kinder sind zum Glück nicht nachtragend und es gibt wenig, das eine riesige Portion Pommes mit Ketchup nicht wieder richten könnte. Nach dem stärkenden Mahl für die tapfere Meute gingen an diesem anstrengen, aber doch irgendwie lustigen Geburtstag alle Kinder k. o. und glücklich nach Hause. Und heute haben wir ein Erlebnis mehr, an das wir sehr gerne zurückdenken.



Illustrationen: freepic\_brgfx

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





# SCHLAF, KINDLEIN SCHLAF!



von Anke Breitmaier

Vom kleinen Nickerchen bis zum langen Ausschlafen – wie sich der Schlaf bei Kindern in den verschiedenen Entwicklungsphasen verändert.

Sonntagabend, 21 Uhr. Sie sitzen endlich mal auf dem Sofa, vielleicht mit einem Glas Wein in der einen Hand und dem Smartphone in der anderen. Nur mal eben das Wetter morgen checken und ein paar Nachrichten schreiben, das wollen Sie einfach ganz in Ruhe. Doch da ruft es schon wieder aus dem Kinderzimmer: „Mamaaa, kann ich nochmal Wasser? Papaha, ich kann nicht schlafen!“

Kennen Sie das? Ob Baby, Kleinkind oder Teenager: Schlaf ist ein Dauerthema im Familienalltag. Sind die Kids noch kleiner, haben Sie vielleicht das Gefühl, Ihr Kind schläft entweder zu wenig, zu spät oder zu unruhig. Sind sie zu Teenagern herangewachsen, fragen Sie sich bestimmt, wie man eigentlich am Wochenende sooo lange pennen kann.

## Nie mehr durchschlafen?

Und dann ist da noch das elterliche Schlafdefizit, das sich mit den Jahren ordentlich summieren kann. Eine Untersuchung des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung (DIW Berlin), die auf Daten des Sozio-oekonomischen Panels (SOEP) basiert, zeigt, wie stark sich der Nachwuchs auf den Schlaf auswirkt: In den ersten drei Monaten nach der Geburt schlafen Eltern im Schnitt etwa eine Stunde weniger als vor der Schwangerschaft. Selbst wenn die Kinder zwischen vier und sechs Jahren alt sind, schlafen Mütter immer noch durchschnittlich 20 Minuten weniger als zuvor. Besonders betroffen sind Frauen, doch auch Väter erleben Einbußen. Der Schlafmangel kann also die ganze Familie treffen.

## Warum Schlaf so gesund ist – und warum nicht jeder gleich viel braucht

Schlaf ist weit mehr als eine Pause vom Alltag. Während wir schlafen, läuft im Körper ein hochaktives Reparaturprogramm ab: Das Gehirn sortiert Erlebnisse, verankert neues Wissen im Gedächtnis und löscht unnötige Informationen. Gleichzeitig schüttet der Körper Wachstumshormone aus, stärkt das Immunsystem und sorgt dafür, dass Herz und Stoffwechsel entlastet werden. Kurz gesagt: Schlaf ist das natürliche Multivitamin für Körper und Seele.



Z z z



VON EULEN

UND LERCHEN ...

UND ALL DEN ANDEREN

SCHLÄFERN DAZWISCHEN

Nicht alle Menschen haben die gleiche innere Uhr. Schon Kinder unterscheiden sich darin, wann sie am liebsten schlafen und aufstehen:



**Die Lerchen** sind die Frühaufsteher. Schon morgens sprühen sie vor Energie und sind oft die ersten, die am Frühstückstisch sitzen. Dafür werden sie abends auch schnell müde.

**Eulen** dagegen laufen am Abend zu Hochform auf und kommen morgens schwerer in die Gänge. Ausschlafen am Wochenende lieben sie besonders.

Die meisten Menschen liegen irgendwo dazwischen, sie sind nicht ganz Eule, aber deswegen nicht gleich eine echte Lerche. Diese Unterschiede nennt man Chronotypen. Sie sind größtenteils genetisch bestimmt, verändern sich aber im Laufe des Lebens. So sind kleine Kinder meist eher Lerchen, während die meisten Teenager fast automatisch zu Eulen werden.

Wenn Ihr Kind also abends länger wach ist oder morgens schwer aus dem Bett kommt, steckt oft nicht „Faulheit“ dahinter, sondern die innere Uhr. Wichtig bleibt nur: genug Schlafstunden insgesamt sollten es sein.

### Schlaf ist die unsichtbare Superkraft der Kindheit

Gerade Kinder profitieren enorm von ausreichendem Schlaf. Wer gut schläft, lernt leichter, hat bessere Laune und ist emotional stabiler. Fehlender Schlaf macht Kinder dagegen schnell gereizt, unkonzentriert und erhöht sogar das Risiko für Übergewicht oder Infekte.

Doch brauchen alle Menschen gleich viel Schlaf? Nein! Und genau das ist das Spannende. Es gibt zwar Durchschnittswerte, wie viel Schlaf in welchem Alter sinnvoll ist, aber jedes Kind hat individuelle Bedürfnisse. Manche sind mit einer halben Stunde weniger völlig ausgeglichen, andere brauchen etwas oder deutlich mehr. Das gilt übrigens auch für Erwachsene. Es gibt Kurzschläfer, die nach sieben Stunden Bettruhe topfit sind, und Langschläfer, die erst nach neun Stunden wirklich ausgeruht aufwachen.

### Aber was ist eigentlich normal?

Wie viel Schlaf brauchen Kinder, wie verändert sich ihr Schlafbedarf im Lauf der Entwicklung und wie sieht das bei der Qualität aus, was genau ist guter, richtiger und ausreichender Schlaf?

Forschende beobachten seit vielen Jahren, wie lange Kinder schlafen, wie ausgeruht sie am Tag sind und welchen Einfluss Schlaf auf Gesundheit, Lernen und Stimmung hat. Aus diesen Ergebnissen entwickeln Experten-gruppen gemeinsame Empfehlungen.

Darum finden Sie in Tabellen meist Bandbreiten statt einer festen Zahl. Wichtig ist nicht die exakte Zahl der Schlafstunden, sondern das Ergebnis: Ist Ihr Kind tagsüber wach, aufmerksam, neugierig und ausgeglichen? Dann bekommt es wahrscheinlich genau die Menge Schlaf, die es braucht – egal, ob das mehr oder weniger ist als der Durchschnitt.

# DIE GROSSE WEITE SCHLAFWELT VON NEUGEBORENEN BIS ZU TEENAGERN



## Neugeborene (0–3 Monate) Schlaf im Chaosmodus

**Typisch:** Ihr Baby schläft geföhlt immer – und doch nie, wenn Sie es brauchen. Der Schlaf verteilt sich auf viele kurze Episoden, oft nur zwei bis vier Stunden am Stück. Tag und Nacht sind noch nicht voneinander zu unterscheiden.

**Warum?** Das Gehirn Ihres Babys entwickelt erst nach und nach einen inneren Tag-Nacht-Rhythmus. Zudem meldet sich regelmäßig der Hunger, weshalb die Nacht häufig unterbrochen ist.

**Häufige Probleme:** Eltern fühlen sich oft wie Schlafzombies.

### Tipps:

- Schaffen Sie eine sichere Schlafumgebung (Rückenlage, feste Matratze, kein Kissen oder Nestchen).
- Versuchen Sie, Powernaps in Ihren Alltag einzubauen, schlafen Sie, wenn Ihr Kind schläft.
- Seien Sie flexibel: In dieser Phase gibt es noch keinen festen Rhythmus.



## Säuglinge (4–11 Monate) der Rhythmus entsteht

**Typisch:** Ihr Kind schläft jetzt 12 bis 16 Stunden in 24 Stunden, meist mit zwei bis drei Tages schläfchen. Die Nächte werden allmählich länger, der Tag-Nacht-Rhythmus stabilisiert sich.

**Warum?** Das Gehirn reift, die innere Uhr beginnt sich an Tageslicht und Routinen anzupassen.

**Probleme:** Viele Babys wachen nachts auf und brauchen Hilfe beim Wiedereinschlafen.

### Tipps:

- Einschlafrituale einföhren: etwa Wickeln, Stillen oder Fläschchen geben, leises Lied, Licht aus.
- Das Kind müde, aber wach ins Bett legen. So lernt es, selbstständig einzuschlafen.
- Für Sicherheit sorgen: ein kleines Schmusetuch oder Kuscheltier kann helfen.

## Kleinkinder (1–3 Jahre) Schlafgewohnheiten entwickeln sich

**Typisch:** Kleinkinder brauchen elf bis 14 Stunden Schlaf. Oft halten sie noch einen Mittagsschlaf.

**Warum?** Der Körper wächst rasant, Sprache und Motorik entwickeln sich. Jetzt muss das Gehirn viel verarbeiten.

**Probleme:** Viele Kinder protestieren beim Schlafengehen: „Ich will nicht ins Bett!“ Auch Trennungängste oder nächtliches Aufwachen sind typisch.

### Tipps:

- Klare Abendrituale (immer gleiche Reihenfolge).
- Begrenzen Sie Diskussionen: ein bis zwei Bücher vorlesen, dann ist Schlafenszeit.
- Ein Nachtlicht oder ein Kuscheltier geben Sicherheit.
- Bleiben Sie nachts ruhig und konsequent: kurzes Trösten, aber kein langes Spielen.

## Vorschulkinder (3–5 Jahre) Fantasie und Alpträume

**Typisch:** Vorschulkinder schlafen zehn bis 13 Stunden, meist ohne Mittagsschlaf.

**Warum?** Fantasie und Traumleben entwickeln sich stark. Das bringt leider auch Alpträume oder „Monster unter dem Bett“ mit sich.

**Probleme:** Kinder wollen nicht ins Bett, weil sie Angst haben oder noch spielen möchten.

### Tipps:

- Ein Monster-Check mit Taschenlampe kann Ängste abbauen.
- Vorlesen beruhigt und lenkt die Fantasie in positive Bahnen.
- Eine kleine Nachtlampe kann helfen.
- Feste Schlafenszeiten einhalten, auch am Wochenende.



## Schulkinder (6–11 Jahre) Leistung braucht Schlaf

**Typisch:** Schulkinder benötigen neun bis 12 Stunden Schlaf.

**Warum?** Lernen, Sport, soziale Kontakte – das Gehirn arbeitet auf Hochtouren. Schlaf ist entscheidend für Konzentration, Gedächtnis und Stimmung.

**Probleme:** Frühe Schulzeiten, Hausaufgaben, Freizeitstress und vor allem: Bildschirme am Abend. Das Blaulicht hemmt die Ausschüttung von Melatonin, dem Schlafhormon.

### Tipps:

- Rechnen Sie die Bettzeit rückwärts: Wenn Ihr Kind um 7 Uhr aufstehen muss, sollte es je nach Alter zwischen 19 und 21 Uhr ins Bett.
- Bildschirmfreie Zeit mindestens 60 bis 90 Minuten vor dem Schlaf.
- Viel Bewegung und Tageslicht fördern den Schlafdruck.
- Starten Sie den Morgen positiv, so motivieren Sie für einen geregelten Rhythmus.

## Teenager (12 bis 14 Jahre) Nachteulen wider Willen

**Typisch:** Jugendliche brauchen acht bis zehn Stunden Schlaf, doch in der Pubertät verschiebt sich der biologische Rhythmus nach hinten. Viele werden erst spät müde, müssen aber früh aufstehen.

**Warum?** Hormonelle Veränderungen verzögern die Melatonin-Ausschüttung.

**Probleme:** Chronischer Schlafmangel durch frühe Schule, Hausaufgaben, Hobbys und Social Media. Folgen sind Müdigkeit, Gereiztheit und schlechtere Schulleistungen.

### Tipps:

- Wenn möglich, Schlafenszeit anpassen – feste Uhrzeiten helfen.
- Digitale Sperrstunde ab 21 Uhr: Handy weg, stattdessen Musik, Lesen oder Tagebuch.
- Ein entspannendes Ritual hilft, zur Ruhe zu kommen.
- Selber Ruhe bewahren, der Schlafrhythmus pendelt sich meist von selbst ein.



# MEIN KIND SCHLÄFT SCHLECHT! WAS ELTERN TUN KÖNNEN



Schlafprobleme bei Kindern belasten oft die ganze Familie. Eltern fragen sich dann: „Soll ich das Kind ins Elternbett nehmen oder lieber allein schlafen lassen?“ Es gibt kein Patentrezept, denn jedes Kind ist anders. Grundsätzlich gilt: Sicherheit, Ruhe und Geborgenheit sind wichtiger als strikte Regeln.

- Elternbett ja oder nein? Wer sein Kind zeitweise bei sich schlafen lässt, kann nächtliche Ängste reduzieren, solange alle Beteiligten ausreichend Schlaf bekommen.
- Rituale beibehalten: Vorlesen, leise Musik oder Kuschelzeit signalisiert dem Kind, dass jetzt Schlafenszeit ist.
- Konsequente Schlafzeiten: Auch wenn es schwerfällt, hilft ein regelmäßiger Rhythmus dem Kind, selbstständig einzuschlafen.
- Geduld und Gelassenheit: Kinder lernen nach und nach, durchzuschlafen. Stress oder Zwang verschlimmern meist das Problem.



## WANN SCHLAF DANN DOCH ZUM PROBLEM WIRD

Schlafprobleme treten auf, wenn Kinder über längere Zeit regelmäßig zu wenig schlafen, schlecht einschlafen oder häufig nachts aufwachen. Wirkt ein Kind oft sehr müde und reizbar, können schon kleine Anpassungen helfen, wie zum Beispiel feste Schlafenszeiten, ruhige Rituale am Abend, weniger Bildschirme und genug Bewegung am Tag.

Zum Arzt sollte man gehen, wenn zusätzlich anhaltende Tagesmüdigkeit, Stimmungsschwankungen oder auffälliges Schnarchen und Atemaussetzer auftreten. Fachleute können dann medizinische Ursachen abklären und konkrete Tipps für besseren Schlaf geben.



## DER SCHLAFBEDARF VON KINDERN

Es gibt verlässliche, altersbezogene Richtwerte für den Schlafbedarf von Kindern. Die AOK, eine der größten gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland, nennt praxisnahe Durchschnittswerte für die tägliche Schlafdauer:

- Neugeborene (0–3 Monate) schlafen im Schnitt rund 17 Stunden pro Tag – allerdings in vielen kurzen Etappen über Tag und Nacht verteilt.
- Säuglinge (4–11 Monate) benötigen etwa 12 bis 14 Stunden Schlaf, meist inklusive einiger Nickerchen am Tag. Mit einem Jahr sind es häufig insgesamt rund 14 Stunden.
- Kleinkinder (1–2 Jahre) kommen mit durchschnittlich 13 Stunden Schlaf gut zurecht. Oft gibt es noch ein längeres Mittagsschlafchen.
- Vorschulkinder (3–5 Jahre) brauchen zwischen 11,5 und 12,5 Stunden Schlaf. Während Dreijährige meist noch mittags schlafen, verzichten viele Fünfjährige schon darauf.
- Schulkinder (6–9 Jahre) fühlen sich mit 10 bis 11 Stunden Nachtschlaf am wohlsten.
- Kinder im Alter von 10 bis 14 Jahren benötigen noch immer 9 bis 11 Stunden Schlaf, obwohl Schule und Hobbys den Alltag zunehmend füllen.
- Jugendliche ab etwa 15 Jahren brauchen je nach Typ 8 bis 11 Stunden Schlaf und entwickeln dabei oft eine „innere Uhr“, die sie eher zu Spätaufstehern macht.

Quelle: [https://www.aok.de/pk/magazin/familie/kinder/schlafabelle-zum-schlafbedarf-von-kindern/?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.aok.de/pk/magazin/familie/kinder/schlafabelle-zum-schlafbedarf-von-kindern/?utm_source=chatgpt.com)

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

**0 61 51 - 360 41 50**

dienstags 10.00 – 12.00 Uhr, donnerstags 14.00 – 16.00 Uhr  
Jedes Gespräch wird vertraulich behandelt!



**Der Kinderschutzbund**  
Bezirksverband  
Darmstadt

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

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



Von bunten Särgen und Trauerpfützen

# Kinder und der Umgang mit dem Tod

von Anke Hélène



Sabine Eller



Tom Schröpfer

„Liebe Maus, du siehst ganz traurig aus. Ich hab dich lieb, und tschüss.“ Die Maus flog in die Biotonne, und die Vierjährige rannte zur Schaukel im Garten. Damit war das Thema Tod für diesen Tag durch. Die kleine - wahre - Begebenheit am Sommernachmittag beschreibt, wie Kinder oftmals mit dem Thema Tod umgehen - unbefangen und klar, viel weniger von Emotionen geleitet als wir Erwachsene. Auch wenn wir Großen unsere Kinder beschützen wollen und uns hilflos fühlen: Der Tod gehört zum Leben dazu. Wir erklären, wie ein altersgerechter Umgang aussehen kann und wie Kinder und Eltern mit einem Trauerfall in der Familie umgehen können.

„Oma ist einfach eingeschlafen“, „Opa ist jetzt auf einer langen Reise“, „Mama winkt euch von den Wolken zu“ – all diese Erklärungen sind gut gemeint, aber werden Kindern eher aus einer Überforderung heraus angeboten. Und sie sind das Gegenteil von dem, was Kinder brauchen, wenn ein geliebter Mensch gestorben ist. Trauernde Kinder brauchen (altersgerechte) Ehrlichkeit und vertraute Menschen, die für sie da sind und sie ernst nehmen. „Je natürlicher, offener und ehrlicher Eltern dem Thema Tod begegnen und es besprechen, desto gestärkter kann ein Kind aus einer Trauersituation hervorgehen“, sagt Sabine Eller. Sie ist Inhaberin von „sterbenleben · trauerbegleitende Bestattungen“ in Darmstadt-Eberstadt, Bestatterin und Trauerbegleiterin. Gemeinsam mit Geschäftsführer und Bestattermeister Tom Schröpfer plädiert sie dafür, Kinder von Anfang an miteinzubeziehen, wenn es einen Todesfall in der Familie oder im Freundeskreis gibt: „Kinder sind für uns immer selbstverständlich Teil des Systems, es ist für uns ganz natürlich, dass sie dabei sind.“ „Das stimmt“, ergänzt ihr Kollege, und fügt hinzu, dass es nie darum gehe, ob man das machen sollte, sondern was die Kinder jetzt brauchen und wie man sie bestmöglich miteinbeziehen und unterstützen könne. Die (Mit)Gestaltung der Abschiedsschritte und die Wahrnehmung eigener Bedürfnisse wirkten oft stärkend.

## Gefühle kreativ ausdrücken

„Es ist wichtig zu wissen, dass in der Entwicklungspsychologie Kinder verschiedene Phasen des Begreifenkönnens durchlaufen, was die Umkehrbarkeit und die Endgültigkeit angeht“, erklärt Bestattermeister Herr Schröpfer. Deshalb sei es wichtig, auch andere Erfahrungsmöglichkeiten zu schaffen als nur das kognitive Verstehen: „Es funktioniert für die Kinder oft sehr gut, ins Tun zu kommen.“ Alle Kinder wollen ernst genommen werden und suchen Möglichkeiten, ihre Gefühle auszudrücken – und für viele funktioniert das über Malen und Gestalten viel besser als mit Worten. Deshalb gehören Kinder bei „sterbenleben · trauerbegleitende Bestattungen“ in der (Mit)Gestaltung der Abschiedsschritte selbstverständlich mit dazu. „Kinder können den Sarg anmalen oder die Urne mitgestalten – aber auch den verstorbenen Menschen berühren“ erklärt Herr Schröpfer und erinnert sich an einen dreijährigen Jungen, dessen Opa gestorben ist: „Die Familie hat viel darüber nachgedacht, wie sie den Jungen miteinbeziehen können und ob sie mit ihm an den verstorbenen Opa rangehen dürfen. Durch unsere Ermutigung war schnell klar, dass das geht und dass sie das dürfen – und der Dreijährige hat seinem Opa einen Kuchen geknetet. Ganz logisch in seiner Welt, weil so ein anderer Kuchen, der verdirbt ja auch relativ schnell, und ein Knetekuchen hält länger. Der Junge ist zur Abschiednahme am geöffneten Sarg gekommen und hat den Kuchen hineingelegt. Der Opa brauche ja auch Wegzehrung auf dem langen Weg, den er jetzt antritt, und da sei so ein dauerhafter Kuchen bestimmt das Richtige. So hat er seinem Opa was Gutes getan. Wir haben das natürlich auch sprachlich begleitet und die Eltern unterstützt.“ Genau durch solche Erfahrungen und selbstbestimmte Handlungen können heilsame und tragende Erinnerungen entstehen, die ins weitere Leben mitgenommen werden.



Urnen-Gestaltung in der Trauerwerkstatt

**Trauernde Kinder brauchen (altersgerechte) Ehrlichkeit und vertraute Menschen, die für sie da sind und sie ernst nehmen.**



Trommeln in der Trauerwerkstatt



Kreatives Gestalten in der Trauerwerkstatt

**„Wir Erwachsene haben keine Antworten. Aber das macht doch nichts, wir müssen nicht alles wissen und können stattdessen gemeinsam mit den Kindern nach Antworten suchen.“** Marina Marks

Für Erwachsene ist das Thema Tod viel schwerer als für Kinder, natürlich auch durch eigene Erlebnisse, und oftmals gibt es große Berührungängste. Dazu kommt die Frage, ob man überhaupt so trauern darf, mit einem bunten Sarg und spielenden Kindern beim Abschiednehmen. „Abschieds- und Trauerwege sind persönlich und individuell“, so Herr Schröpfer. „Wir schauen immer, was für die jeweilige Familie passt und erklären, dass es nicht darum geht, was andere wollen, sondern was sich für einen selbst gut und stimmig anfühlt.“

## Kinder verdienen Antworten

„Ein Kind, das fragt, verdient eine Antwort – und zwar eine klare Antwort“, finden Tom Schröpfer und Sabine Eller. „Es kann mitunter hinderlich sein oder zu einem eigenartigen Trauerweg führen, wenn nur und ausschließlich mit Vergleichen und Bildsprache gearbeitet wird. Wenn ich einem kleinen Kind sage, der Opa ist jetzt auf einer Wolke, dann höre ich vielleicht für den Augenblick keine Fragen mehr, aber wenn wir das nächste Mal im Flugzeug sitzen, ist die Verwunderung groß, wenn wir den Opa nicht auf dem Flug sehen“, erklärt der Bestattermeister. Allerdings haben wir Erwachsenen auf viele Fragen unserer Kinder keine Antworten, sind uns selbst unsicher, wie es wohl nach dem Tod für die Verstorbenen weitergeht. „Dann ist meistens die simpelste Lösung genau das zu benennen und zu sagen, dass man es selbst nicht weiß. Wir können das Kind fragen, was es selbst glaubt, und ins Gespräch kommen.“ Das sieht auch Marina Marks so. Sie ist Trauerbegleiterin und seit vielen Jahren als Ehrenamtliche beim Ökumenischen Hospizverein Vorderer Odenwald e.V. aktiv. „Wir Erwachsene haben keine Antworten. Aber das macht doch nichts, wir müssen nicht alles wissen und können stattdessen gemeinsam mit den Kindern nach Antworten suchen.“



Marina Marks

Marina Marks begleitet in Groß-Umstadt trauernde Kinder und kommt mit ihnen bei Aktivitäten wie Lama-Spaziergängen, Basteln oder in der „Trauerwerkstatt“ ins Gespräch. In einer

geschützten und vertrauensvollen Umgebung sind die Trauerbegleiter für betroffene Kinder und Jugendliche verlässliche Wegbegleiter auf ihrem eigenen und individuellen Trauerweg, damit sie gestärkt ihr „neues“ Leben gestalten und leben



Kinder-Trauertisch bei „sterbenleben“



Kreatives Gestalten in der Trauerwerkstatt

**„Da ist ein Lachen  
und im nächsten Moment  
ein Weinen.“** Marina Marks

können. Die Kinder dürfen fröhlich und traurig, witzig und wütend sein, und Jugendliche haben die Möglichkeit zusammen zu schweigen, zuzuhören, zu diskutieren oder kreativ zu arbeiten, Sport zu treiben, Rituale zu finden oder bewusst Abschied zu nehmen – so, wie sie es in dem Moment brauchen.

Auch Frau Marks hat die Erfahrung gemacht, dass Kinder ganz anders trauern als Erwachsene: „Da ist ein Lachen und im nächsten Moment ein Weinen.“ Für sie ist Trauer an sich nichts Schweres – wenn richtig mit ihr umgegangen wird. „Trauer ist eine riesengroße Energie, damit kann man ganz viel stemmen, sie wird nur schwer, wenn man darin versinkt und die Trauer nicht kanalisiert“, so Frau Marks. „Das bedeutet nicht herumlaufen und fröhlich sein, sondern einen Weg für sich selbst zu finden, darüber zu sprechen, ein neues Projekt anzugehen, zu verreisen. Allein versinkt es sich schneller als mit Angeboten.“

**Kinder springen in Trauerpfützen**

Kleine Kinder können die Endgültigkeit des Todes noch nicht begreifen. Erst im Grundschulalter bekommen sie eine differenziertere Vorstellung und verstehen, dass alle Lebewesen sterben müssen – auch sie selbst, ihre Geschwister und Eltern. Das kann Ängste auslösen, aber der Tod ist Teil des Lebens und begegnet uns immer wieder, in Kinderfilmen, beim Haustier oder eben auch in der eigenen Familie. „Ich kann nur raten, vorher über den Tod zu sprechen und nicht erst, wenn etwas passiert“, so Frau Marks. „Der Tod gehört zum Alltag dazu, und es ist wichtig, darüber zu sprechen, dass er etwas Normales ist – auch wenn er wehtut.“

„Wir wollen unsere Kinder vor Trauer und Schmerz schützen“, sagt Sabine Eller, „aber wenn wir sie lehren, mit Trauer und all den dazugehörigen Gefühlen umzugehen, befähigen wir sie letztendlich fürs Leben.“ Dazu gehören auch, Kinder ernst zu nehmen und nicht unsere Vorstellung vom „richtigen“ Trauern auf sie zu übertragen. „Kinder springen in Trauerpfützen“, erklärt Frau Eller. „Sie gehen mal schnell ins Thema rein, stellen eine Frage und spielen dann weiter. Sie sind nicht konstant traurig.“ Das bestätigt auch ihr Kollege, Herr Schröpfer: „Trauer ist ein Schirmbegriff. Dazu gehören auch andere Gefühle wie Freude, Erleichterung oder Leichtigkeit. Trauer mit Traurigkeit gleichzusetzen wäre viel zu verkürzt.“ Der Bestatter erinnert sich an eine Abschiednahme, bei der die Enkelin für ihren Opa gebastelt hat, und als dann der Sarg geöffnet wurde und sie ihn gesehen hat, begann sie bitterlich zu weinen. „Sie hat ganz markerschütternd geweint, so 40 Sekunden, dann ist sie auf den Schoß ihrer Oma geklettert, hat sich die Tränen aus dem Gesicht gewischt und zu ihr gesagt: ‚Jetzt bin ich fertig mit Trauern, was machen wir jetzt?‘ Volle Kanne in die Trauerpfütze rein, aber dann war gut und sie hat für den Augenblick einen Haken dran gemacht.“

**Jeder Trauerweg ist individuell –  
und gut so, wie er ist**

Kinder sollten entscheiden können, ob sie an der Trauerfeier oder einem Abschied teilnehmen möchten oder nicht, findet Sabine Eller und erzählt von drei Geschwistern, die ganz unterschiedlich mit einem Todesfall in der Familie umgegangen sind. „Ein Kind war ganz fasziniert von den Schwimmkerzen, die wir vorbereitet haben, das ältere Mädchen hat ein Bild gemalt und der große Bruder hatte sich entschieden, lieber zum Fußball zu gehen. Es war ihm zu viel und Kinder dürfen sich auch trauerfreie Räume suchen.“ Umso wichtiger ist es für Eltern, ihren Kindern immer wieder Hilfe anzubieten, gemeinsame Erinnerungen zu teilen und für sie da zu sein – aber auch zu akzeptieren, dass alle ihren eigenen Trauerweg haben und dieser ganz unterschiedlich aussehen kann. „Das Leben geht weiter und es darf auch wieder schön sein“, so Trauerbegleiterin Marina Marks. „Alles, was ich fühle, darf da sein und ich darf meine Gefühle zeigen. Ich darf lachen und weinen, ich darf wütend sein, ich darf still sein, ich darf reden, ich darf mich freuen und brauche kein schlechtes Gewissen zu haben.“

„Kinder brauchen die Erlaubnis, bei allen Schritten dabei sein zu dürfen, genauso wie die Erlaubnis, auf Distanz gehen zu können und sich zurückzuziehen“, so Bestatterin Sabine Eller. „Trauerfreie Räume und ganz normaler Alltag sind ebenso wichtig und angemessene und positive Reaktionen von Schule, Nachbarn und Vereinen tun gut.“ Erfahren Kinder nicht, was sich hinter der geschlossenen Tür verbirgt, hinter der seine Oma gerade gestorben ist, oder warum Eltern weinen, bleibe ein nebulöses Gefühl statt Sicherheit zurück. Was aber auch Sicherheit geben kann, ist das Gefühl, nicht allein zu sein und Menschen um sich herum zu haben, die das Gleiche erlebt haben. So wie in der Trauerwerkstatt des Hospizvereins Vorderer Odenwald e.V. in Groß-Umstadt. „In der Klasse ist man wahrscheinlich alleine mit dem Erlebten, das einzige Kind, das zum Beispiel seine Mutter verloren hat“, so Marina Marks, „aber in unserer Gruppe können die Kinder darüber sprechen und so Unterstützung erfahren.“

**„Trauer mit Traurigkeit  
gleichzusetzen wäre viel zu  
verkürzt.“** Tom Schröpfer

**KINDER TRAUER WERKSTATT**

Kinder, Jugendliche, Erwachsene - Trauer ist Herzensache ...

... und für jede Trauer haben wir genügend Raum.

Alles über unsere Angebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene unter [www.hospizverein-vorderer-odenwald.de](http://www.hospizverein-vorderer-odenwald.de)

# Charta für trauernde Kinder und Jugendliche

## Unterstützung im Trauerfall

Trauernde Kinder brauchen Unterstützung von ihrer Familie, ihrer Schule und von wichtigen Menschen in ihrem Umfeld.

## Gefühle und Gedanken ausdrücken

Trauernde Kinder sollten dabei unterstützt werden, angemessene Wege zu finden, um all ihre Gefühle und Gedanken auszudrücken, die mit der Trauer verbunden sind, wie Traurigkeit, Angst, Verwirrung, Wut und Schuld.

## Erinnerungen an die verstorbene Person

Trauernde Kinder haben das Recht, sich für den Rest ihres Lebens an die verstorbene Person zu erinnern und sowohl besondere als auch schwierige Erinnerungen zu teilen.

## Aufklärung und Information

Trauernde Kinder brauchen und haben ein Recht darauf, Antworten auf ihre Fragen und Informationen zu bekommen, die klar erklären, was passiert ist, warum es passiert ist und was als Nächstes passieren wird.

## Mitspracherecht bei wichtigen Entscheidungen

Trauernde Kinder sollten bei wichtigen Entscheidungen, die sich auf ihr Leben auswirken, wie z.B. Planung der Beerdigung und dem Gedenken an Jahrestagen, die Wahl haben, ob und wie sie daran teilnehmen möchten.

## Angemessene Reaktion von Schulen

Trauernde Kinder brauchen Verständnis und Unterstützung von ihren Lehrern und Mitschülern, ohne dass sie darum bitten müssen.

## Alle Beteiligten

Trauernde Kinder sollten Unterstützung erhalten, die ihre Eltern oder Bezugspersonen und den gesamten Familienkreis einschließt.

## Austausch mit anderen Betroffenen

Trauernde Kinder profitieren von der Möglichkeit, andere Kinder zu treffen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

## Bewährte Routinen

Trauernde Kinder sollten die Möglichkeit haben, ihre Aktivitäten und Interessen fortzusetzen, damit sich Teile ihres Lebens weiterhin „normal“ anfühlen können.

## Keine Schuld

Trauernden Kindern sollte geholfen werden, zu verstehen, dass sie nicht für den Tod verantwortlich sind und keine Schuld daran tragen.

## Erzählen, was passiert ist

Trauernden Kindern hilft es, wenn sie ermutigt werden, die Geschichte des Geschehenen auf verschiedene Weise zu erzählen. Sie haben das Recht, dass diese Geschichten von den wichtigen Menschen in ihrem Leben gehört werden.

## Literatur und Links

„The charter for bereaved children“, Winston's Wish UK

[www.winstonswish.org/wp-content/uploads/2018/01/ww-0107-CBC-lo.pdf](http://www.winstonswish.org/wp-content/uploads/2018/01/ww-0107-CBC-lo.pdf)

## Kontakte

### sterbenleben

trauerbegleitende Bestattung

### Sabine Eller

Thüringerstr. 9 | 64297 Darmstadt

Telefon 061 51-1368250

[kontakt@sterbenleben.de](mailto:kontakt@sterbenleben.de)

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

### Hospizverein Vorderer Odenwald

Telefon 060 78-759047

[kontakt@hospiz-hvvo.de](mailto:kontakt@hospiz-hvvo.de)

[www.hospizverein-vorderer-odenwald.de](http://www.hospizverein-vorderer-odenwald.de)

### Sprechzeiten

Jederzeit nach telefonischer Absprache

### Trauertelefon

Mobil 01 75-545 21 77

finanziert sich nur über Spenden und ist für jede Unterstützung dankbar

## BUCHTIPP



### „Die besten Beerdigungen der Welt“

Ulf Nilsson und Eva Eriksson, Moritz Verlag

Ester, Putte und der Ich-Erzähler beschließen an einem für sie besonders langweiligen Tag ein Beerdigungsinstitut zu gründen. Für alle toten Tiere, die sonst keiner beachtet, wollen sie nichts weniger als die besten Beerdigungen der Welt ausrichten.

**sterbenleben**  
Sabine Eller



trauerbegleitende  
**Bestattungen**  
Meisterbetrieb

Individuelle Bestattungen in  
Darmstadt und Umgebung

Warmherzig und kompetent  
begleiten wir Sie, damit die  
Zeit um Tod und Bestattung  
kostbar für Sie werden kann.

64297 Darmstadt  
Thüringer Str. 9  
Tel 06151 13 68 250  
[kontakt@sterbenleben.de](mailto:kontakt@sterbenleben.de)  
[www.sterbenleben.de](http://www.sterbenleben.de)



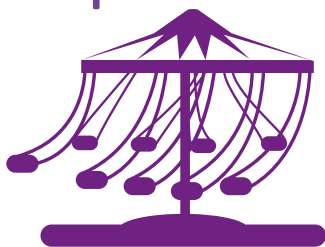
KARUSSELL

STATT

KINDERZIMMER

Ein Beitrag von Anke Hélène

Für ein paar Wochen im Jahr tauscht Carlo sein Zuhause in Groß-Umstadt gegen den Rummelplatz ein.



„Darfst du dann auch alles kostenlos fahren?!“ ist eine der Fragen, die der elfjährige Carlo am meisten gestellt bekommt. Aber die Vorstellung, so oft man möchte Kettenkarussell oder Autoscooter zu fahren, klingt auch einfach zu gut. „Ja, wir müssen nichts für die Karussells zahlen“, erzählt Carlo, während er am Heinerfest am Reibekuchen-Stand seiner Eltern steht. „Nur an den Familientagen oder sonntags fahren wir nicht, da ist zu viel los und da sind die Besucher wichtiger. Und wir bekommen auch keine Preise beim Losen oder so – denn Preise kosten Geld, und wir haben ja nichts bezahlt.“ Das stimmt zwar in der Theorie, wirft seine Mutter Vivien lachend ein, aber die unzähligen Kuscheltiere seien der Beweis dafür, dass auch die Schausteller-Kinder selten mit leeren Händen von einem Stand weggehen würden.

Carlo wohnt eigentlich mit seinen Eltern und seiner kleinen Schwester in Groß-Umstadt und geht dort auch zur Schule. Nach den Sommerferien kommt er in die sechste Klasse – aber für ein paar Wochen im Jahr tauscht er sein festes Zuhause gegen ein mobiles ein. Dann ist er als Schaustellerkind unterwegs und besucht Schulen in anderen Städten.\* Allein fühlt er sich dabei nicht, ganz im Gegenteil: „Ich treffe auf jedem Platz Familie und Freunde und wir Kinder haben eine WhatsApp-Gruppe, über die wir uns verabreden und schreiben, wer wo steht“, erzählt Carlo. Am besten findet er, dass ihm so

nie langweilig wird. Besonders freut sich Carlo auch in diesem Herbst wieder auf die Dippe-mess in Frankfurt – denn da gibt’s einen Bolzplatz direkt nebenan. Nicht nur zum Kicken verabredet er sich mit seinen Freunden, sie fahren natürlich auch Karussells zusammen. Nur zu hoch sollte es nicht sein: „Ich habe ein bisschen Höhenangst“, gibt Carlo zu, „und Achterbahn muss auch nicht unbedingt sein. Aber Autoscooter und Kettenkarussell mag ich. Und Musik-Express, das dreht sich so schnell im Kreis.“

#### Geboren in eine Schausteller-Familie

Fast Carlos ganze Familie ist auf Volksfesten unterwegs: Seine Eltern haben einen Reibekuchen-Stand und sein Opa einen Greifer-Automaten, der auf dem Heinerfest direkt nebenan steht. Dazu kommen von weiteren Familienmitgliedern noch Autoscooter, Kinderkarussell, Burger-, Grill- und Crêpes-Stände. „Wir sind schon in der fünften Generation als Schausteller unterwegs“, erzählt Carlos Mama Vivien, die gerade mit ihrem dritten Kind schwanger ist und zu zwei großen Darmstädter Schausteller-Familien gehört. „Meine Mama ist eine Hausmann, mein Papa ein Grupe“, so Vivien. Beide Familien feiern in diesem Jahr ein besonderes Jubiläum: die Hausmanns das 125-jährige Bestehen ihres Unternehmens und die Familie Grupe ihr 75. Heinerfest – sie waren somit von Beginn an dabei.

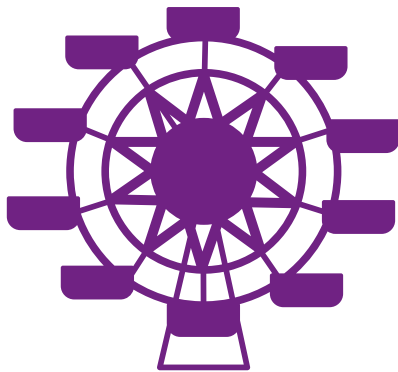
# „Langeweile gibt's hier nicht“

Auch Vivians Kindheit hat sich viel auf Volksfesten abgespielt – und dass sie kostenlos Karussell fahren durfte, gehört auch zu ihren liebsten Erinnerungen. „Ein paar Jahre lang war ich ‚raus‘ und wollte mal schauen, wie es so ist ‚normal‘ zu arbeiten“, erzählt Vivien. „Aber ich habe dann gemerkt, dass dieser Ausflug ins normale Leben zwar spannend und auch wichtig war, mich mein Herz aber auf den Festplatz zieht. Hier geht's mir einfach am besten – manchmal muss man einfach auf sein Herz hören!“ Für sie als Eltern sei es oft schwierig, gleichzeitig aber sehr wichtig, dass es auch unterwegs ein kleines bisschen Kontinuität gibt, erzählt Vivien: „Für die Kinder und auch für uns. Ob es Gute-Nacht-Rituale oder gemeinsame Essen einmal am Tag sind. Nicht immer durchsetzbar, ist uns dennoch sehr wichtig.“

## Freunde und Familie sind immer da

Wenn die ganze Familie gemeinsam auf Volksfesten ist, schlafen sie alle im Campinganhänger. „Ein für mich immer faszinierender Fakt: meine Kinder schlafen bei Lautstärken, da kann sich manch anderer nicht mal unterhalten“, erzählt Vivien lachend. „Was aber zum Nachteil hat, dass sie so tief schlafen, dass man sie wirklich laut und oft wecken muss.“ Auch Carlo findet das Leben im Campinganhänger schön: „Ganz nah mit der ganzen Familie muss man natürlich immer etwas mehr aufeinander achten, aber es ist toll, alle so nah bei sich zu haben. Das Beste für mich ist, dass wir immer neue Nachbarn haben. Mal ist es Familie oder mal Freunde, die eigentlich auch Familie sind.“

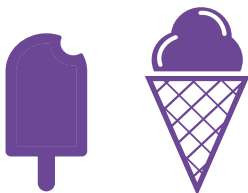
Unterwegs teilen sich die Eltern auf, um die Kinder zu betreuen und am Stand zu arbeiten. Aber mit seinen elf Jahren darf Carlo mittlerweile auch mithelfen – was er richtig schön findet. „Es macht Spaß, wenn ich aus-helfen kann, dann backe ich Reibekuchen oder kassiere“, sagt Carlo. „Das möchte ich auf jeden Fall später auch mal machen, ich könnte mir vorstellen, einen Essensstand oder ein Karussell zu haben.“



## Termine:

Bei diesen Märkten/Kerben ist der Stand von Familie Grupe dabei:

- 10.10.-13.10. Schelmenmarkt Gelnhausen
- 17.10.-21.10. Gallusmarkt Hofheim
- 30.10.-04.11. Arheilger Kerb
- 17.11.-23.12. Weihnachtsmarkt Darmstadt



\* „Schätzungsweise 2.700 Kinder sind mit ihren Eltern in Deutschland mit unterschiedlichen Unternehmen wie etwa Schaustellerbetrieben, Zirkusunternehmen oder Puppentheatern unterwegs. In allen Bundesländern unterliegen Kinder beruflich Reisender der Schulpflicht. ... Während der Reise erfolgt der Unterricht in Stützpunktschulen, meist in der Nähe des Gastspielortes.“  
<https://kultus.hessen.de/programme-und-projekte/kinder-beruflich-reisender>



**HIER**

**JETZT BUCHEN**

**Ermöglichen Sie Ihrem Kind, sich zu entfalten!**

**Stagecoach Darmstadt**  
Gesang-, Tanz- und Schauspielunterricht für 4 - 18 Jährige

www.stagecoach.de/darmstadt  
0800 7238683  
Edith-Stein-Schule, 64285 Darmstadt

**KANNST DU SINGEN, TANZEN, AUFTRETEN!**

**STAGE COACH**  
Auf der Bühne des Lebens spielen

**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.

Günther Jakobs, Andreas König

## Hase Hibiskus und die (K)Einschlafparty



Hase Hibiskus lädt alle seine Freunde zu einer Übernachtungsparty bei sich zu Hause ein. Hibiskus hat sich ein tolles Programm überlegt, um den gemeinsamen Abend ausklingen zu lassen. Nachdem sich die Freunde Gute-Nacht Geschichten erzählt haben und müde zu Bett gehen, kann plötzlich der Reihe nach keiner der Freunde mehr einschlafen. Jeder einzelne hat einen anderen Grund warum er nicht einschlafen kann, doch Hase Hibiskus hat für jedes Problem eine Lösung. So wird die Nacht für ihn zur Keinschlafparty.

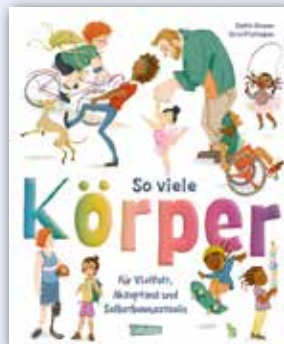
Empfohlen für alle Kinder ab 3 Jahren, die Unterstützung beim Einschlafen brauchen und Gutenachtgeschichten mit Überraschungen lieben.

Ravensburger Verlag,  
32 Seiten, farbig illustriert, 14,99 €

AB  
3 JAHREN

Sophie Kennen

## So viele Körper: für Vielfalt, Akzeptanz und Selbstbewusstsein



„So viele Körper, und alle verschieden! Doch ... ob kurz, oder lang, ob groß, oder klein – in jeden passt ein Herz hinein.“ Der erste Satz dieses herzerwärmenden Bilderbuchs bringt es auf den Punkt. Jeder Körper verdient es geliebt zu werden. Es wird die gesamte Vielfalt an menschlichen Körpern treffend und mit einem Augenzwinkern gezeigt. Kinder und Erwachsene aller Altersgruppen mit Handicap oder ohne, unterschiedliche Hauttypen, Haar- und Augenfarben, dick oder dünn. Der kurze Text ist gereimt und auch in der deutschen Übersetzung gelungen. Am Ende des Buchs gibt es Tipps für Eltern und Betreuende zum Gesprächseinstieg und Beispiele, wie man auf neugierige Kinderfragen angemessen reagieren kann. Geeignet für Kitakinder und jüngere Grundschul Kinder.

Carlsen Verlag,  
32 Seiten, farbig illustriert, 12 €

AB  
3 JAHREN

Jens Rassmuss

## Regentag



Zwei Kinder schauen traurig aus dem Fenster. Es regnet in Strömen, da macht es keinen Spaß, raus zu gehen. Langeweile macht sich breit. Dann aber passiert ein Gedankenspiel und den Kindern fallen herrliche Abenteuer ein. „Stell dir vor...“ ist die Zauberformel, mit der sie die Welt und sich selbst verwandeln. Klein wie Däumlinge klettern sie durchs Unterholz eines märchenhaften Waldes und fliegen auf dem Rücken eines Käfers in den Himmel, um kurz darauf als Riesen über Felder und Städte hinweg zu schreiten. Die mit wenigen Strichen schwarz getuschten, ausdrucksstarken Figuren erscheinen zuhause auf weißen Seiten, die fantastischen Abenteuer erleben die Kinder in imaginären, leuchtend bunten Räumen. Das Buch des Kie-ler Bilderbuchkünstlers Jens Rassmuss kommt ganz ohne Worte aus und ist eine Hommage an die Kraft der Fantasie. Es wurde für den Deutschen Jugendliteraturpreis 2025 in der Sparte Bilderbuch nominiert.

Peter Hammer Verlag,  
64 Seiten, 20 €

AB  
4 JAHREN

## Einfühlsamer Ratgeber für Trennungskinder



Wenn Eltern sich trennen, ist nichts mehr, wie es war. Plötzlich gibt es zwei Zuhause, neue Regeln und viele Gefühle, die Achterbahn fahren: Wut, Trauer, Angst – aber auch Hoffnung.

Dieses interaktive Buch hilft Trennungs- und Scheidungskindern dabei, ihre Emotionen zu verstehen und einen eigenen Weg durch die Trennung zu finden. Mit ehrlichen Geschichten, ermunternden Tipps und viel Platz zum Schreiben, Malen und Nachdenken begleitet es

Kinder durch diese schwierige Zeit. Ein unverzichtbarer Wegbegleiter, der zeigt: Es gibt kein Richtig oder Falsch – aber es gibt immer einen Weg, wie es weitergeht.

- **Erste Hilfe für Trennungskinder:** Ratgeber mit hilfreichen Informationen und haltgebenden Tipps für den Umgang mit den eigenen Emotionen.
- **Zeit zum Reflektieren:** Inklusive zahlreicher Eintragsmöglichkeiten zum Malen, Kritzeln, Dampf ablassen und Von-der-Seele-Schreiben.

- **Geschichten mit Identifikationspotenzial:** Mit vielfältigen Trennungsgeschichten aus der Sicht verschiedener Kinder.
- **Geballtes Expertenwissen:** In Zusammenarbeit mit Kinderpsychologen, dem Kinderschutzbund und Scheidungsanwälten entwickelt.

Ein einzigartiges Mitmachbuch, das Kindern Halt gibt und ihnen hilft, ihre ganz eigene Stimme zu finden.

Carlsen Verlag,  
Hardcover, 16 €

# DIGITAL

## Das Beste an der Schule ist die (Handy-)Pause!

Ab dem neuen Schuljahr gilt in Hessen das Gesetz für Smartphone-Schutzzonen an Schulen. Wenn wir über die eingeschränkte Nutzung von Handys an Schulen sprechen, sollten wir zunächst klären: Verboten wir das Gerät oder bestimmte Nutzungsweisen?

Unser Ziel kann nicht sein, neue Technologien zu verteufeln, sondern einen bewussten Umgang damit zu fördern. Am besten begleiten wir unsere Kinder, weisen sie auf Gefahren hin und lernen selbst dazu. Und das ist in unserem digitalen Alltag eine echte Herausforderung – für uns alle.

Natürlich ist der reflexartige Griff zum Smartphone als Ablenkung in der Schule angesichts von Matheformeln oder Lateinvokabeln verlockend. Das sogenannte „Phubbing“ ist ein Phänomen, das wir alle kennen. Im Gespräch wandert der Blick zum Display, wir checken schnell Nachrichten oder scrollen durch Social Media. **Das ist unhöflich und abwertend dem Gegenüber und selbstredend weder während eines Dates noch im Unterricht angebracht.**

Gleichzeitig sind Smartphones und Tablets wichtige Arbeitsgeräte. Denn digitales Lernen gehört zu den Kernkompetenzen von heute und sollte in der Schule allen Kindern vermittelt werden. Dazu gehören die Nutzung von Programmen wie Word, PowerPoint oder Canva, Recherchefähigkeiten und Quellenkritik und natürlich die „4K“: Kreativität, Kommunikation, Kollaboration und kritisches Denken. Zweifellos muss Medienkompetenz in der Schule, in jedem Fach, fest verortet sein. So wie der Zugang zu Büchern in allen Schulformen selbstverständlich ist, muss auch ein freier Zugriff auf digitale Lerntools gewährleistet sein. Was im Klartext auch bedeutet, dass im Sinne der Bildungsgerechtigkeit jedes Kind gleichberechtigt Zugriff auf ein digitales Endgerät erhält.

Und was passiert, wenn Kinder in den Pausen ohne Smartphone auskommen? Ob an der Tischtennisplatte, auf den Steintreppen oder auf den Bänken, die Kinder spielen, lachen und toben oder essen in Ruhe. So stärken sie ihre sozialen Kompetenzen und durch die ver-



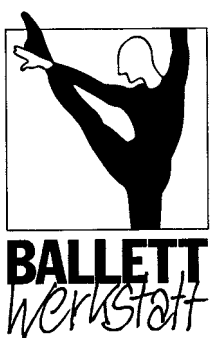
Foto: Christian Schwier\_adobe\_stock

mehrte Bewegung an der frischen Luft verbessern sich ihre Lern- und Konzentrationsfähigkeiten. Denn wer rückwärtslaufen kann, kann auch gut rechnen! Zudem bietet die direkte Kommunikation etwas, das kein Chat der Welt ersetzen kann: 70 - 90 Prozent unserer Kommunikation erfolgen nämlich nonverbal über Körpersprache, Mimik und Tonfall. Persönliche Gespräche fördern emotionale Verbindungen, spontane Kreativität und das unmittelbare Lösen von Konflikten. Eine Chance für weniger Mobbing auf unseren Schulhöfen!

Das Vermitteln von Medienkompetenz ist aber nicht allein Aufgabe der Schule, denn Medien-erziehung fängt zu Hause an. Hier sollten Eltern auf die Nutzungsweise und insbesondere auf die Medieninhalte achten. Sobald Kinder Zugang zu Internet und Social Media erhalten, werden sie mit allen möglichen Inhalten konfrontiert: Tierquälerei, Hass und Gewalt, Pornografie, Krieg, Diskriminierung und Rassismus, die Liste ist lang. Solche Nachrichten und Bilder können nachhaltig traumatisieren, wenn man nicht darauf vorbereitet ist. Daher ist es wichtig, alternative Aktivitäten anzubieten und vor allem beim eigenen Medienkonsum Vorbild zu sein. **Und natürlich immer wieder sprechen!** Kinder müssen wissen: Ich kann meinen Eltern alles sagen, ohne dass mir das Handy weggenommen wird.



Ilona Einwohlt für MuK Hessen e.V.



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 Ratskeller 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

Wissenschaftsstadt Darmstadt | HddM | MuK

**WGT**

## 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

# SPIELETIPP



von Michael Blumöhr

**THEATER MOLLER HAUS**



So 05.10. **Sechse kommen durch die ganze Welt** 6+  
theater INC, Darmstadt

So 12.10. **Der Sternenstein** 4+  
Carola Kärcher Handschattentheater

Sa 18.10. **Unter meinem Bett** 5+ **Premiere**  
Theater Transit Kinder-Ensemble

So 19.10. **Schnappi und Schnäbli** 3+  
Puppentheater Kolibri

So 16.11. **Der kleine Prinz und der Bärenklau** 4+  
Puppentheater Kolibri

Das vollständige Programm finden Sie online. Sandstraße 10 | 64283 Darmstadt | Telefon 06151 26540  
[www.theatermollerhaus.de](http://www.theatermollerhaus.de)

## Krakel Orakel

*Da soll doch keiner sagen, er könne nicht zeichnen.*

Die Teilnehmenden erhalten jeder ein Tableau, auf dem schon wild durcheinander gepunktete Linien vorgegedruckt sind. Es ist also schon alles vorgezeichnet. Man muss es nur finden!



Spiel handelt, wird nun reihum ein Begriff nach dem anderen ausgeschrieben. Die Orakel-Phase.

Am Anfang ist das meist leicht, doch der Zufall will es immer wieder, dass ähnliche Begriffe auftauchen und die Bilder, eher Skizzen, sind meist schon recht abstrakt. Liegen nur noch so viele Begriffe aus, wie die Anzahl der Teilnehmer, werden die falschen gezählt. Nach vier Durchgängen darf man nicht mehr Fehler haben, als Mitspieler dabei waren. Auch wenn man erst mal mit vielen Fragezeichen vor Begriff und Zeichentafel sitzt, irgendwas zeichnet man dann immer und die Auflösung bringt auch immer gute Laune.

Dabei ist dann doch Kreativität gefragt. Man bekommt einen Begriff zugelost, den man möglichst gut erkennbar mit Hilfe der vorgegebenen Linien darstellen soll. Die Krakel-Phase.

Hat jeder sein Bild erstellt, werden die Karten mit den Begriffen eingesammelt, die gleiche Anzahl zufälliger Begriffe vom Nachschub wird dazugemischt. Danach werden alle Begriffe aufgedeckt. Da es sich um ein kooperatives

schen gezählt. Nach vier Durchgängen darf man nicht mehr Fehler haben, als Mitspieler dabei waren. Auch wenn man erst mal mit vielen Fragezeichen vor Begriff und Zeichentafel sitzt, irgendwas zeichnet man dann immer und die Auflösung bringt auch immer gute Laune.

Spielanleitung auf YouTube



\* Partyspiel von 7 Bazis, Topp, 2-8 Personen ab 10 Jahre, Spieldauer 20 - 40 Minuten, 25 Euro

**FAMILIENBAN.DE**


GEWINNSPIELE + NEWS

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

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

**Informationsabend**  
Jeden dritten Montag im Monat  
18:00 Uhr online

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



**ALICE-HOSPITAL**

**AliceGute!**

TELEFON  
**06151 4020**

IHR HEISSER  
**DRAHT ZU**  
UNSEREM HAUS



## Zirkuskind

*Santino ist ein Zirkuskind. Sein Zirkus zieht mit den Tieren und Wohnwagen durchs Land – heute hier, morgen dort. Zuhause ist für ihn kein Ort, sondern seine Familie.*

Zu dieser gehören nicht nur seine Eltern Angie und Gitano und sein Bruder Giordano, sondern auch unzählige Onkel und Tanten, Cousinen und Cousins und ganz besonders sein Uropa Ehe!



Foto: Flare-Film/Julia-Lemke

„Opa Ehe“ ist einer der letzten großen Zirkusdirektoren Deutschlands und erzählt Santino wilde Geschichten aus seinem langen Zirkusleben. Vom prachtvollen Elefantenbullen Sahib, seinen eigenen ersten Schritten als Clown und dem „Feeling der Freiheit“, für das es sich lohnt, alle Strapsen in Kauf zu nehmen.

An Santinos 11. Geburtstag stellt Ehe die Frage, was Santino denn in der Manege einmal zeigen will. Weil auch er, Santino, müsse etwas zu ihrer Gemeinschaft beitragen. Doch wie findet man das nur heraus?

Zirkuskind erzählt aus dem Leben der letzten Nomaden Deutschlands – vom Aufwachsen mit der Großfamilie und Tieren und einem Leben ohne Netz und doppelten Boden, frei wie ein Vogel. Ein dokumentarisches Roadmovie mit Animationen über die Kraft von Zugehörigkeit und Gemeinschaft.

\* Filmstart ist am 16. Oktober, 86 Minuten Spielzeit, FSK 0 Jahre

## MUSICAL-HIGHLIGHT

### Die Schöne und das Biest

*Ungeheuer schön: In seinem Musical-Highlight „Die Schöne und das Biest“, erzählt das Theater Liberi eindrucksvoll die berührende Geschichte über die wahre Liebe. Gefühlvolle Eigenkompositionen und viel Poesie entführen gemeinsam mit Witz und Emotion in die Welt dieses bezaubernden Märchens – ein Live-Erlebnis für die ganze Familie!*

Das für seine fantasievollen Musicals bekannte Theater Liberi präsentiert das französische Volksmärchen in einer zeitgemäßen und unterhaltsamen Fassung. Ein bestens ausgebildetes Ensemble begeistert das Publikum mit abwechslungsreichen Choreografien zu romantischen Balladen und poppigen Songs mit Hitpotenzial.

Auf der Bühne entsteht eine märchenhafte Kulisse: das wandelbare Bühnenbild wechselt zwischen Belles Zuhause und dem verzauberten Schloss, das mit den traumhaften Kostümen um die Wette funkelt.

Seit Jahrhunderten erzählen sich die Menschen schon das Märchen von der Schönen und dem Biest und der Kraft ihrer Liebe, die so stark ist, dass sie sogar einen Fluch brechen kann. Einen Fluch, der den Prinzen in ein furchteinflößendes Biest verwandelt hat. Als sich eines Tages



Bildnachweis: © Theater Liberi 2025

ein armer Kaufmann in den Schlossgarten verirrt und dort eine Rose pflückt, fordert das Biest dafür einen hohen Preis. Fortan muss die jüngste Tochter Belle im verwunschenen Schloss leben. Belles anfängliche Angst weicht jedoch schnell der Neugier, als sie feststellt, dass hinter der harten Schale des Biestes ein weicher Kern steckt und dass sie mit ihm sogar lachen und tanzen kann.

#### Infos und Tickets:

Das Musical dauert zwei Stunden inklusive 20 Minuten Pause und ist geeignet für Zuschauer ab vier Jahren. Termine sind: Sa., 15.11. Römerhalle in Dieburg, Mo., 22.12., Stadthalle in Langen, So., 4.1., darmstadium in Darmstadt, Do., 5.2. und Fr. 6.2., Parktheater Bensheim oder Fr., 27.3., Hugentottenhalle in Neu-Isenburg

\* Tickets sind erhältlich unter [www.theater-liberi.de/tickets](http://www.theater-liberi.de/tickets) sowie bei allen bekannten Vorverkaufsstellen.

# HERBSTLICHE

# BAUMSCHEIBEN

## BASTELTIPP

### DAFÜR BRAUCHST DU:

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



1

### SO GEHT'S:

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

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

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

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

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

Wir wünschen euch viel Spaß beim Nacharbeiten.

Dein Farbenkrauth-Team

2

3



### TIPP

Mit ein wenig Kreativität kannst Du deine Baumscheiben ganz individuell als Geschenkanhänger, Schneemann oder mit weihnachtlichen Grüßen gestalten.

## „Mir freu'n uns uff euch un de Herbst – un die richtige Produkte hammer aach!“



**NATUR PUR.**  
Kokus Fußmatte  
• antibakteriell  
• strapazierfähig  
• Naturprodukt  
110 x 60 cm  
**5,99 €**



**Blumen Zwiebeln**  
diese Sorten ab **1,99 €**



**SUBSTRAL**  
Herbst-Rasendünger  
inkl. Gartenhandschuhe  
• optimale Nährstoffe  
• wasserbarer Rasen  
• satte Grün im Frühjahr  
**29,99 €**

DA-Bessungen | Heidelberger Str. 195 | 06151-96890 | [www.farbenkrauth.de](http://www.farbenkrauth.de)  
Angebote gültig solange der Vorrat reicht, Druckfehler vorbehalten



**farbenkrauth**  
ALLES FÜR HAUS UND GARTEN

# 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 27 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.

## WANN FEIERN SCHALTJAHRESKINDER EIGENTLICH GEBURTSTAG?



Ihr fragt, ich antworte. Und die Antwort lautet:

Ja, es gibt tatsächlich Menschen, die ausgerechnet in einem Schaltjahr am 29. Februar Geburtstag haben. Um genau zu sein sind es in Deutschland sogar rund 55 Tausend Menschen. Da es diesen Tag aber nur alle vier Jahre gibt, müssen sie also die anderen Jahre einen Tag davor oder danach feiern. Viele feiern dann am 01. März und das ist nach deutschem Gesetz sogar so festgelegt. Übrigens: Model und Moderatorin Lena Gercke hat am 29. Februar Geburtstag. Wer von euch hat noch am 29. Februar Geburtstag?



## WARUM MUSS MAN SCHWARZ TRAGEN, WENN JEMAND GESTORBEN IST?

Ihr fragt, ich antworte. Und die Antwort lautet:

Weil es sich über viele Jahrhunderte hinweg so entwickelt hat. Eines vorweg: Es ist keine Pflicht, „schwarz“ zu tragen, wenn jemand gestorben ist. Mittlerweile gibt es auch viele Beerdigungen, bei denen es ausdrücklich erwünscht ist, bunte Kleidung zu tragen, um an dem Tag nicht zu trauern, sondern trotzdem voller Freude an die verstorbene Person zu denken. Die Farbe „schwarz“ gilt allerdings schon seit dem 14. Jahrhundert als Trauerfarbe, aufgrund der christlichen Farbsymbolik. Das heißt, dass die Kirche für verschiedene Farben unterschiedliche Bedeutungen hat. „Schwarz“ steht eben für Ende, Tod und Trauer. Außerdem ist „schwarz“ die Farbe des Wohlstands, wirkt also sehr teuer. Früher war es nämlich ziemlich aufwendig, Stoffe schwarz zu färben. Und um sich teuer und feierlich zu Ehren des Verstorbenen zu kleiden, griff man dann eben zu den wertvollen schwarzen Kleidungsstücken.

## HABT IHR FRAGEN?

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

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

## WARUM SCHNARCHEN MANCHE MENSCHEN?

Ihr fragt, ich antworte. Und die Antwort lautet:

Manchmal ist ein Schnupfen daran schuld, aber oft ist es auch nur unsere Lage beim Schlafen. Denn wenn wir schlafen, dann entspannen sich alle unsere Muskeln. Also auch Nase, Mundraum und Hals. Das kann dazu führen, dass beispielsweise die Zunge die Atemwege versperrt. Sie rutscht dann einfach in unseren Rachen. In so einem Fall muss man durch den Mund atmen, um genug Luft zu bekommen. Oft fällt unser Mund beim Schlafen auf dem Rücken aber auch schon von selbst auf, weil der ja ebenfalls entspannt ist. Wir atmen in so einem Fall stärker ein und aus. Und das hat zur Folge, dass das sogenannte Gaumensegel, das Zäpfchen und der Kehlkopfdeckel im Wind unserer eingeatmeten Luft flattern, quasi vibrieren. Das klingt dann wie die typischen Schnarchgeräusche. Oft hilft dagegen einfach eine andere Schlafposition. Aber es gibt natürlich noch ein paar andere Gründe, warum Menschen schnarchen. Ein Arzt kann da am Besten weiterhelfen und beraten.



# Abenteuer auf vier Rädern



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

FAMILIENURLAUB  
IM WOHNMOBIL  
RICHTIG PLANEN

Mit dem rollenden Bett unterwegs zu sein bietet Familien nicht nur Flexibilität, sondern jede Menge Spaß und Freiheit. Der ADAC hat einige Tipps zusammengestellt, die bei der Planung eines Campingurlaubs helfen können.

## Kinderfreundliches Wohnmobil

Wir empfehlen, für den ersten Campingurlaub ein Fahrzeug zu leihen, um zu testen, ob diese Art von Urlaub etwas für die Familie ist. Es gibt verschiedene Arten von Reisemobilen und nicht alle sind gleich gut für den Urlaub mit Kindern geeignet. Der Innenraum sollte passende Schlafmöglichkeiten und gleichzeitig ausreichend Platz zum Spielen und Entspannen bieten.

## Große Auswahl für Frühbucher

Besonders in der Haupt- und Ferienzeit sind die Preise für Mietfahrzeuge deutlich erhöht.

Deshalb lohnt es sich, mindestens sechs Monate im Voraus zu buchen. Wichtig ist dies für Familien mit mehr als zwei Kindern, da die meisten Wohnmobile hinten nur zwei Sitzplätze anbieten.

## Routenplanung

Camping boomt und die guten Übernachtungsplätze sind schnell weg. Wer beim Aufwachen auf den See oder die Berge blicken möchte, sollte unbedingt vorbuchen. Manche Campingplätze bieten für Kinder und Familien besondere Ausstattung: Es gibt Spielgeräte für

verschiedene Altersgruppen, Waschräume mit kindergerechten Waschbecken und spritzfreien Kinderduschen. Auf Sicherheit wird besonders geachtet, Pools sind zum Schutz umzäunt.

## Vor der Abfahrt

Bevor es losgeht, sollte man sich mit dem Fahrzeug und den ungewohnten Abmessungen vertraut machen, denn das Abschätzen von Länge und Breite und das Rangieren braucht ein bisschen Training. Ein leerer Parkplatz ist für ein paar Proberunden ideal. Wohnmobil-Neulinge sollten zu Beginn eine einfache und kurze Strecke wählen.

Sowohl bei der Vorbereitung als auch während der Fahrt unterstützt die ADAC Drive App. Sie bietet Routenplanung und Navigation speziell für Reisemobile und Gespanne bis zu 3,5 Tonnen, zeigt Tankstellen, Spritpreisvergleiche und Mautgebühren.



Sicher unterwegs mit der ganzen Familie.

**ADAC Fahrsicherheits-training.**

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

ADAC Hessen-Thüringen e.V.

**ADAC**

## ADAC Tipps für den Campingurlaub:

Alles Wichtige zur Planung eines Campingurlaubs – von der Miete bis zur Route und Tipps zur Ausstattung und Beladung – gibt es im Faltblatt „Campingreisen mit Kindern“, das kostenlos beim ADAC vor Ort erhältlich ist.



# #POLIZEIHESSEN VERKEHRSCOMIC

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



Als Fahrradfahrer kann man sich bei einem Verkehrsunfall stark verletzen. Lässt sich die Gefahr von Verletzungen verringern?



0%

Power-Barometer

100%



**Schutzausstattung** hilft euch, bei einem Verkehrsunfall die Gefahr von Verletzungen zu verringern.



Und los geht's

Gute Sichtbarkeit bei Dunkelheit ist Pflicht!



Die Teilnahme als Fahrradfahrerin oder Fahrradfahrer unterliegt besonderen Risiken!! Das Tragen von Schutzausstattung beim Fahrradfahren ist aber rechtlich nicht vorgeschrieben. Wir empfehlen euch:

**Tragt einen Helm:** Nur ein Fahrradhelm schützt vor Kopfverletzungen.

**Nehmt Schuhe:** Festes Schuhwerk sorgt für einen sicheren Halt auf dem Pedal!

**Tragt Handschuhe:** Schutz der Hände.

**Fahrradbrille:** Keine Insekten bei Fahrtwind und beste Sicht bei Sonnenschein.

**Robuste und helle Kleidung:** Für mehr Schutz und bessere Sichtbarkeit.



# ENTZÜCKEN. ENTEKA.

Weniger Kosten. Mehr Freude.  
ENTEKA Ökoenergie. [entega.de](https://entega.de)



EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.