

DIE SCHÖNE UND DAS BIESI DAS MUSICAL



4. Januar 2026

Darmstadt

darmstadtium

Weitere Termine:

15.11. Dieburg · 14.12. Frankfurt
20.12. Aschaffenburg · 22.12. Langen
05./06.02. Bensheim · 08.03. Mainz
27.03. Neu-Isenburg



SCHNEE KÖNIGIN DAS MUSICAL

15. März · Frankfurt

Tickets und Infos: www.theater-liberi.de



Große Kinderaugen
Vernünftig schenken
zu Weihnachten

Erziehungsprobleme lösen
Wenn Eltern mit ihrem
Latein am Ende sind

Was macht eigentlich ...
Ehe- und Familienberatung
Darmstadt

SO EINZIGARTIG WIE JEDES BABY.

Die Geburtsklinik im Klinikum Darmstadt.

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



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

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

www.klinikum-darmstadt.de/geburtshilfe



Perinatalzentrum Süd Hessen
Level 1

INTERNAT MARIENHÖHE
IN DARMSTADT

**Zukunft gestalten
Erwachsen werden**

LERNE UNS KENNEN!
VEREINBARE JETZT KOSTENLOSE
SCHNUPPERTAGE.

Auf der Marienhöhe 32, Darmstadt
Tel.: 06151-53910
www.internat.marienhoehe.de

Schulzentrum Marienhöhe

CAVALLUNA 
PASSION FOR HORSES

**TOR ZUR
ANDERSWELT**

23. - 25.01.26 Frankfurt
30. - 31.05.26 Mannheim
www.cavalluna.com



**Dieser Ausgabe liegt
unser beliebter
Kühlschrank-Kalender für das
kommende Jahr bei!**

Liebe Leserin, lieber Leser,

...und schwupps - das Jahr 2025 geht schon wieder zu Ende!

Für viele Menschen beginnt nun die schönste Jahreszeit – Herbst und Winter. Und vor allem die Advents- und Vorweihnachtszeit. Damit Weihnachten nicht zur Geschenkeschlacht wird, hat unsere Autorin Anke Breitmaier nützliche Tipps fürs fröhliche schenken gesammelt. Dazu gibt es eine ausführliche Liste der Weihnachtsmärkte in unserer Region.

Das kennen Eltern doch nur zu gut: Sie sind manchmal am Ende ihres Erziehungslateins. Es gibt für solche Fälle Hilfe, bei der Wissenschaftsstadt Darmstadt, bei den Jugendämtern in den Landkreisen und auch bei Vereinen und Verbänden. Es ist keine Schande, wenn man mal nicht weiter weiß und sich Hilfe holt - lieber einmal zu früh, als einmal zu spät!

Wenn ein Baby unterwegs ist, sind werdende Mütter froh, wenn sie wissen, wohin sie zur Geburt gehen können. Wir stellen die Geburtsstationen im Klinikum und im Alice-Hospital vor.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie einen schönen Advent, ein friedliches Weihnachtsfest und einen guten Start in das neue Jahr!

Ihre

Sandra Russo

Sandra Russo



Impressum

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



Druck

Göhde Druck + Medien GmbH | Darmstadt
Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Zeichnungen sowie für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Abstellungen 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 01.12.25 gilt die Preistabelle Nr. 22
Verbreitungsgebiet: Darmstadt und Südhessen



Foto: Freepick

Weihnachten

Fröhliches schenken und Weihnachtsmärkte

10



Erziehung

Wenn Eltern mit ihrem Latein am Ende sind

14

Aufgeschnappt 4
 Tipps zur Sprachentwicklung 9
 Weihnachten: Fröhliches Schenken 10
 Wenn Eltern mit ihrem Latein am Ende sind 14
 Christinas Kolumne 20
 Lena beantwortet Kinderfragen 21
 Vorgestellt: Geburtsstationen im Klinikum und Alice-Hospital 22
 Vorgestellt: Darmstädter Kinderklinik Prinzessin Margaret 24
 Tipps aus der Apotheke 25
 Die Spiele des Jahres 26
 Bücher, Spiele, Filme und Digitales 28
 Farbenkrauth-Basteltipp 31
 Was macht eigentlich: Familienberatung 32
 ADAC-Tipp: Auto-Kindersitze 34
 Die Polizei Südhessen rät 35

www.fratz-magazin.de

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

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

**Kleinkindertagesstätte
PURZELBURG**

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

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

REITEN LERNEN MIT HIPPOLINI®

FÜR WEN?
Grundschul Kinder & Kindergarten Kinder

**Neue Halbjahreskurse ab Februar 2026
JETZT ANMELDEN** unter www.hessenwaldhof.de

WO?
Am Hessenwald 1
64291, DA-Wixhausen

KONTAKT
Tel.: 06150 84593
Mail: loesch@hessenwaldhof.de



Dr. Kathrin Hofer

Orthopädische Privatpraxis in Darmstadt
für Kinder, Jugendliche und Erwachsene



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



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

Sabine-Ball-Schule

Christliche Privatschule

Kleine Klassen ☺ Familiäre Atmosphäre ☺ Offene Ganztagsangebote



Grundschule, Realschule, Gymnasium G9
- staatlich anerkannt -

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



Sa., 21.12. | 14 Uhr im darmstadtium

Conni – Das Musical!

Die Mitmach-Musicalproduktion!

Conni zählt zu den beliebtesten Kinderbuchfiguren und begeistert seit über drei Jahrzehnten Kinder ab drei Jahren. Jetzt gibt es den Musicalspaß für Jung und Alt, zum Mitmachen, Mitlachen und Miterleben, mit vielen tollen Songs und ganz viel Charme!



Conni hat Geburtstag, und da hat sie so einiges vor: Spielen, toben, tanzen, singen, mit ihren Freunden die weltbeste Schokotorte backen, und mit ihrem Teddy und ihrem lieben Kater Mau kuscheln ... und dann ist Conni: Endlich groß! Auch Connis Eltern und ihr kleiner Bruder Jakob stehen ihr zur Seite und sind schon ganz aufgeregt.

* Geeignet ab 3 Jahren. Spieldauer etwa 105 Minuten inkl. Pause.
Tickets kosten ab 25 Euro. www.s-promotion.de



Wir
verlosen
zwei Familien-
Ticket
je 2 Erw. und
2 Kinder

Einfach eine Mail mit dem Stichwort „Conni“ bis zum 15.12.25 an win@fratz-magazin.de verschicken und mit ein bisschen Glück die Kinder mit dem Besuch überraschen. Bitte vollständigen Namen und Kontaktdaten angeben. Teilnahmeberechtigt sind Leserinnen und Leser aus unserem Verteilgebiet Südhessen. Absender mit Telefonnummer nicht vergessen!

(Rechtsweg & Barauszahlung ausgeschlossen.)

TAG DER OFFENEN TÜR

Christophorus-Schule im Mühlthal



Kleine Klassen – große Entfaltung, so mögen die Schülerinnen und Schüler ihre Schule. Eine Schule, die die jungen Menschen sieht – mit ihrem besonderen Potenzial!



Am Samstag, dem 7. Februar 2026, öffnet unsere heilpädagogische Förderschule ihre Türen für interessierte Menschen.

Ab 9:30 Uhr beginnt der Einlass in den Saal. Um 10 Uhr präsentieren Schüler und Schülerinnen verschiedener Klassenstufen ihre musikalisch-künstlerischen Beiträge. Anschließend laden Schulführungen und Gespräche mit den Lehrkräften im Schü-

ler-Café zum Kennenlernen der Schule und des Unterrichtskonzepts auf der Grundlage der Waldorfpädagogik ein.

* Christophorus-Schule Mühlthal e.V.,
Rheinstraße 46, Mühlthal

AUCH IM WINTER UND DEN FERIEN

Hippolini Kurse auf dem Hessenwald-Hof

Die Ponys auf dem Hessenwald-Hof haben sich ein kuscheliges Winterfell zugelegt und fühlen sich auch bei winterlichen Temperaturen wohl. Der Schnee, der sich auf dem Fell niederlässt, erreicht ihre Haut nicht. Darum frieren sie auch bei ungemütlichem Wetter nicht.



Daher können sie auch in der Winterzeit in den HIPPOLINI-Kursen aktiv sein, die zum Schutz der Kinder natürlich in Reithallen stattfinden.

In den Winterferien können Kinder zwischen 3 und 6 Jahren die Schnupperkurse nutzen, um den ersten Kontakt mit der Ponywelt zu erleben und herauszufinden, ob die neuen Quartalkurse ab Ende Januar zu ihrem Wunsch passen, mit Ponys zusammen etwas zu erleben.



Kinder im Grundschulalter können die Angebote des Ponyclubs zum Schnuppern nutzen. Die neuen Halbjahreskurse starten im Februar und führen die jungen Pferdefans an die Reiterei heran. In vier Halbjahreskursen werden die Grundlagen des Reitens erlernt, auf die der weiterführende Reitunterricht dann aufbaut.

* Mehr Infos unter www.hessenwaldhof.de



Stopp für das Längenwachstum der Augen

Kurzsichtigkeit bei Kindern tritt oft zwischen dem 8. und 15. Lebensjahr auf und wird als Schulmyopie bezeichnet.

Ursachen können genetische Veranlagung sowie übermäßige Naharbeit (Computer, Lesen) und zu wenig Zeit im Freien sein. Symptome sind unscharfe Fernsicht, das Aufdie-Augen-Kneifen, Kopfschmerzen oder das Nahhalten von Büchern und Bildschirmen. Eine frühzeitige Erkennung und Behandlung ist wichtig, um das Fortschreiten zu verlangsamen, zum Beispiel durch spezielle Brillen, Kontaktlinsen oder Tropfen.



Die beste Wirkung erzielt man zwischen 6 und 12 Jahren, wenn sich die Augen noch in der Wachstumsphase befinden. Aber auch später lohnt sich der Start, denn das Auge verändert sich oft bis ins Erwachsenenalter. Studien zeigen: Wer früh anfängt, kann sich dauerhaft Dioptrien sparen – der Effekt bleibt also bestehen.

So hilft Myopie-Management Kindern, gesundheitliche Risiken für die Augen im Erwachsenenalter zu reduzieren. Das Sehzentrum Resigkeit in Darmstadt bietet eine gründliche Erstanalyse der Sehstärke und Augenstruktur an. Zudem werden Eltern und Kinder unter Berücksichtigung des Lebensstils und der Sehgewohnheiten umfassend beraten, spezielle Brillengläser oder angepasste Kontaktlinsen hat die Optikerin ebenso im Angebot.

* Sehzentrum Resigkeit, Flotowstr. 23, Darmstadt



Wir nehmen auf:

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

 **Christophorus Schule Mühlthal**
Heilpädagogische Waldorf-Förderschule

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



Wir sind SÜDEN
Baden-Württemberg

KINDERLACHEN
Zeit für die wichtigen Dinge im Urlaub

visit-bw.com



Die Abenteuer des Tom Sawyer

SCHAUSPIEL
Familienstück nach dem Roman von Mark Twain / ab 5 Jahren

ab 09.11.
Staatstheater Darmstadt

IST DAS ECHT?

Die abgebildeten Personen sind künstlich generiert. Ähnlichkeiten mit realen Personen sind satirisch gemeint und dienen der künstlerischen Auseinandersetzung im Rahmen des Theaterprogramms. Es handelt sich nicht um eine tatsächliche Darstellung oder Aussage der gezeigten Person.

Bäumle
Die Kindertanzwelt in Darmstadt

Kindertanzen für Kinder ab 2 Jahren

Unsere Kursangebote
www.baeulke.de

ADTV



FILM

FILMSTART VORAUSSICHTLICH
AM 29. JANUAR



Charlie, der Superhund

Charlie, der Superhund ist ein mitreißendes Animationsabenteuer über Mut, Zusammenhalt und die Kraft wahrer Freundschaft, untermalt von der unvergesslichen Musik von Bryan Adams.

Danny und sein treuer Golden Retriever Charlie führen ein ganz normales Leben, bis eines Nachts Außerirdische erscheinen und dem Hund unglaubliche Kräfte verleihen.

Der schüchterne Junge hat oft davon geträumt, gemeinsam mit seinem vierbeinigen Freund als Superheld die Welt zu retten. Doch plötzlich wird dieser Traum Wirklichkeit: Nach seiner geheimnisvollen Begegnung mit den Außerirdischen kehrt Charlie verwandelt zurück – stärker, schneller und klüger als je zuvor. Von nun an ist er CHARLIE DER SUPERHUND – der größte Superheld auf vier Pfoten, den die Welt je gesehen hat.

Doch nicht alle freuen sich über den neuen tierischen Helden. Puddy, der schlaue Kater von nebenan, ist gar nicht begeistert von Charlies Ruhm. Mit seiner listigen Katzenbande schmiedet er einen Plan, um selbst ins Rampenlicht zu rücken und die Weltherrschaft an sich zu reißen.

Nun liegt das Schicksal der Welt in Charlies Pfoten. Gemeinsam mit Danny muss er Mut, Herz und Einfallsreichtum beweisen – in einem rasanten, humorvollen und herzerwärmenden Kinoabenteuer, das die Freundschaft zwischen Mensch und Tier als größte Superkraft feiert.



Ein tierisch starkes Familienerlebnis voller Action, Witz und Gefühl!

* Spieldauer 95 Minuten, freigegeben ab 6 Jahren

IKK SÜDWEST – NICHT NUR EIN BAUCHGEFÜHL

Umfrage: Wie wichtig sind alternative Methoden wie z.B. Osteopathie?

Mehr als Standard: Was Familien sich wirklich wünschen

Wenn es um die Gesundheit der eigenen Kinder geht, ist für Eltern eines klar: Vorsorge ist besser als Nachsorge. Und manchmal braucht es mehr als nur das Standardprogramm. Eine aktuelle Umfrage der IKK Südwest in Hessen zeigt: 37 % der Eltern finden Osteopathie und Chiropraktik für sich und ihr Kind sehr wichtig, weitere 31 % halten solche Ergänzungen für wichtig und nur 2 % finden es unwichtig. Osteopathie und Chiropraktik können Spannungen, Fehlstellungen oder funktionelle Störungen behandeln – ohne Medikamente, aber mit gezielter Berührung.

Hebamme Tamara Barutzki (@hebammemami) bestätigt: „Viele Eltern schauen über den Tellerrand der Schulmedizin hinaus und landen dabei sehr schnell bei ganzheitlichen Behandlungen. Gerade für Babys werden gern sehr sanfte Methoden gewählt.“

Mehrleistungen im Blick – was Familien sich wünschen

55 % der Befragten sagen, dass **Osteopathie** als alternative Methode für sie eine wichtige Rolle spielt – besonders, wenn sie sanft und ganzheitlich wirkt. Nicht nur bei Erwachsenen, gerade auch bei Babys und Kindern kann Osteopathie helfen, Spannungen zu lösen und das Wohlbefinden zu stärken. Hebamme Tamara Barutzki erklärt: „Viele Eltern erleben nach einer osteopathischen



Behandlung, dass ihr Baby ruhiger schläft oder entspannter trinkt – oft sind es kleine Veränderungen mit großer Wirkung.“

Doch wie sieht es mit anderen Mehrleistungen für Kinder aus – jenseits der Osteopathie? Auch hier zeigt die Umfrage spannende Prioritäten. Auch klassische **Vorsorgeuntersuchungen** stehen weit oben auf der Prioritätenliste: **85 %** der Eltern ist die vollständige Durchführung der **U1 bis J2** wichtig. Und auch **digitale Gesundheitsangebote**, wie **Caterna** bei Sehschwäche, **Neolexon** bei Artikulationsstörungen oder **NIA** für Neurodermitis-Betroffene, werden mit **64 %** zunehmend nachgefragt.

We are Family – starke Leistungen für die ganze Familie

Die IKK Südwest bezuschusst **osteopathische oder chirotherapeutische Behandlungen** für Kinder und Jugendliche bis einschließlich 17 Jahre mit bis zu **400 € pro Jahr**. Außerdem übernimmt sie bis zu **600 € jährlich für digitale Gesundheitsanwendungen**, wie z. B. Caterna, Neolexon oder NIA. Über die gesetzlichen Leistungen hinaus werden zudem die Kosten für die Vorsorgeuntersuchungen **U10, U11 sowie J2** getragen. Alle Infos zu den Extra-Leistungen für Familien findet ihr unter: www.ikk-family.de



„CAVALLUNA – Das Tor zur Anderswelt“



Europas größte Pferdeshow kehrt zurück und verzaubert das Publikum mit einem atemberaubenden Abenteuer, das die Zuschauer in die geheimnisvolle Anderswelt entführt. Die Show ist ein Feuerwerk der Emotionen, das Groß und Klein fasziniert, berührt und zum Staunen bringt.

56 Pferde und herausragende Reiter aus neun verschiedenen Ländern erwecken die Magie zum Leben – gemeinsam mit einer hochkarätigen Tanzkompanie, emotionaler Musik und beeindruckenden Licht- und Spezialeffekten.

In „Tor zur Anderswelt“ wird die mystische Geschichte der jungen Zauberin Meerin erzählt, die von ihrem Volk verstoßen wird und fliehen muss. Auf ihrer Reise gerät sie in die Fänge des heimtückischen Hexenmeisters Röndrup und seiner hinterhältigen Nichte, die einen düste-

ren Plan verfolgen und Meerin für ihre Zwecke missbrauchen wollen. Gemeinsam mit ihren neuen Freunden kämpft sie unbeirrbar für das Gute und muss sich dabei nicht nur gegen die dunklen Mächte behaupten, sondern auch ihre inneren Schatten besiegen.

* Infos und Tickets gibt es unter www.cavalluna.com und unter 01806-73 33 33. Die Show gastiert in der Frankfurter Festhalle vom 23. bis 25. Januar und vom 30. bis 31. Mai in der SAP Arena in Mannheim.



THEATER 3D

Armstrong – Die abenteuerliche Reise einer Maus zum Mond

Eine kleine, neugierige Maus beobachtet durch ihr Teleskop den Mond. Jede Nacht notiert sie ihre Beobachtungen und kommt zu dem Schluss: Der Mond ist aus Stein und wird von der Sonne angegriffen.

Doch die anderen Mäuse glauben ihr nicht. Die denken nämlich, dass der Mond ein riesiger Käse ist und lachen die Maus aus.

So fasst die neugierige Maus einen großen Entschluss: Sie wird als erste Maus zum Mond fliegen! Doch da beginnen die Probleme erst: Wie soll die Maus dorthin kommen? Wie soll die Maus auf dem Mond atmen? Und wie soll sie das alles schaffen, ohne dass die Menschen und ihre Spürhunde etwas davon mitbekommen?



Diese Reise zum Mond ist ungefährlich. Sie wurde so entwickelt, dass ganz wenig Aerosole umherfliegen können. Die Schauspieler tragen tolle Masken, der Text wurde zuvor aufgenommen. Diese Reise ist also ein Hörspiel für Augen und Ohren!

Ein Theaterstück für Kinder ab 5 Jahren, Spieldauer etwa 40 Minuten. Termine: Mi., 28.1., 9 Uhr und 11 Uhr, Do., 29.1., 9 Uhr und 11 Uhr



* Theater Mollerhaus, Darmstadt, Tickets kosten 9 Euro

Entspannt durch den Familienalltag

Systemische Beratung, Coaching und Entspannungstraining. Einzel- und Paarberatung, Beratung für Jugendliche mit und ohne Eltern.

Louisa Hengesbach
kontakt@neu-betrachtet.de
www.neu-betrachtet.de
0160 8706878

neu betrachtet
Rodensteinstrasse Bensheim

sonntags geöffnet

Besondere Produkte und Leistungen für Mutter & Kind

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

APOTHEKE
IM HAUPTBAHNOFF
Darmstadt

www.apo-darmstadt.de

www.fratz-magazin.de

DIE FRÜHJAHR-AUSGABE
erscheint ab 26. Februar 2026

GEPLANTE SCHWERPUNKTE

- **Sicherheit im Alltag.**
Gefahren in Haus und Garten.
- **So haben wir uns das nicht gedacht.**
Wenn Eltern enttäuscht sind.
- **Wochenbett**
Die Ruhe nach der Geburt.
- **Zuckerfalle.**
Wo steckt wie viel drin.

Redaktions- und Anzeigenschluss
1. Februar 2026

Haben Sie zu unseren Schwerpunkt-Themen Informationen oder möchten eine passende Anzeige schalten?

Dann melden Sie sich gerne:
sandra.russo@fratz-magazin.de
Tel.: 0173 - 666 0 113

Fredrik Vahle - Seine Musik ist Kindheit

Anne Kaffeekanne etwa oder der Cowboy Jim. Fredrik Vahle hat mit seinen Liedern Generationen geprägt. Ein Filmteam aus Kassel dreht jetzt einen Dokumentarfilm über den Kinderliedermacher.



Die drei wollen den klugen, verschmitzten, ein bisschen eigentümlichen Künstler hinter den Liedern zeigen. 83 Jahre ist Fredrik Vahle mittlerweile alt – das heißt, zwischen ihm und seinem Publikum liegen mittlerweile locker 75 Jahre. Er: keine Ahnung von diesem Internet. Seine Zuhörer: Kinder, die die jahrzehntealten Vahle-Lieder streamen oder auf der Tonie-Box hören. Etwas steckt in seinen Liedern, das nicht alt wird.

Was das ist, das will das Filmteam ergründen – und den Menschen hinter den Liedern zeigen. Die Welt mit seinem Blick betrachten. Sie finden: Sein Werk ist kein seichter Kinderquatsch. Er singt für Kinder, ohne sie zu belehren, traut ihnen was zu, vermittelt Werte, die heute so wichtig sind wie vor 50 Jahren schon. Soziale Ungleichheit, Krieg und die Sehnsucht nach Frieden, Naturerleben. Er geht einfach davon aus, dass seine jungen Zuhörer damit etwas anfangen können. Offenbar zu Recht.



Das Porträt will eine Tür öffnen in das Leben dieses Künstlers, Philosophen, Eigenbrötlers - und lädt ein, sich darauf einzulassen.

Die ersten paar Drehtage sind bereits geschafft: ein Konzert in Kassel. Ein kleines Musikprojekt in der Grundschule seines Heimatortes. Ein Morgen nach Fredrik-Vahle-Art. Und nein, der besteht nicht aus Kaffee, Butterbrot und Zähneputzen, sondern aus Tai Chi, einem Morgenspaziergang mit Flöte und „tönen“. Was das ist, kann man im Trailer sehen und hören.



Der Film entsteht senderunabhängig, ohne Förderung im Rücken. Aus Überzeugung. Um die Fixkosten zu decken und Reisen zu wichtigen Drehorten zu ermöglichen, hat das Team ein Crowdfunding ins Leben gerufen – und hofft auf die Unterstützung all derer, die mit Fredrik Vahles Liedern das heimelige Gefühl von Kindheit verbinden und die die Lieder heute ihren eigenen Kindern oder Enkeln vorsingen.

Wer das Filmprojekt unterstützen möchte, kann hier über den QR-Code spenden. Jeder Betrag ist eine Hilfe! Auf der Crowdfunding-Seite gibt es auch einen ersten Trailer.



Zum Team: Anna Barkowski, Daniela und Jörn Möllenkamp arbeiten eigentlich für den Hessischen Rundfunk in Kassel – als Videojournalistin, Reporterin und Cutter. Sie kennen Fredrik Vahle noch aus ihrer eigenen Kindheit und haben mittlerweile selbst Kinder, die zu Fredrik-Vahle-Liedern abtanzen.

Leider musste Fredrik Vahles Konzert am 7. Dezember in der Darmstädter Centralstation abgesagt werden. Wir freuen uns, wenn es dem Sänger bald wieder gut geht und er im nächsten Jahr wieder zu Gast in der Centralstation ist.

PRÄSENTIERT DAS PROGRAMM FÜR FAMILIEN IN DER CENTRALSTATION



So., 28. Dezember | 11.30 Uhr | Theater ab 3 Jahren

Theater Lakritz: Drunter & Drüber

Der Dünne und der Dicke streiten sich: über voll und leer, oben und unten und das Loch in der Mitte. Doch spielen und streiten gehört eben irgendwie zusammen.

„Drunter & Drüber“ ist ein Stück übers Rechthaben und Rechthaben wollen.

Halle teilbestuhlt, Sitzkissen vorhanden, Einlass 11 Uhr, Tickets 9,50 €.



So., 18. Januar | 15 Uhr | Kinderkonzert für alle ab 4 Jahren

Lieder der Sesamstraße

Die Lieder der Sesamstraße sind den Musikern und Musikerinnen des Hamburg Art Ensemble aus eigenen Kindertagen wohlvertraut.

In dem 45-minütigen Konzert werden Klassiker wie „Der, die, das“, „Mahna, Mahna“ oder „Ernies Quietscheentchenlied“ von den Sängerinnen Laura Saleh und Anne Stabler gemeinsam mit einem Jazz Trio auf die Bühne gebracht. Ein toller Spaß für Klein und Groß, auch zum Mitsingen und Tanzen!



Saal bestuhlt, Einlass 14.00 Uhr, Tickets 11 €.

So., 15. Februar | 15 Uhr | Konzert für alle ab 4 Jahren

Piano Papa

Mit mehr als 30 Millionen Streams jährlich auf Spotify gehört Piano Papa zu den meistgehörten Kindermusikern Deutschlands! Seine eingängigen Hits wie Monstertanz, Pi Pa Papagei begeistern unzählige Fans.



Gemeinsam mit seinem musikalischen Partner Andino bringt Piano Papa die beliebten Songs auch live auf die Bühne. Das dynamische Duo bietet eine Mischung aus Rock, Pop und Rock'n'Roll und lädt zu einem interaktiven Konzert-Erlebnis.

Saal unbestuhlt, Einlass 14.00 Uhr, Tickets 11 €.

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

3 x 2
Tickets
zu gewinnen!

Einfach eine Mail mit dem Stichwort „Drunter & Drüber“ bis zum 14.12.25 oder mit dem Stichwort „Sesamstraße“ bis zum 9.1.26 oder mit dem Stichwort „Piano Papa“ bis zum 6.2.26 an win@fratz-magazin.de verschicken und mit ein bisschen Glück die Kinder mit dem Konzertbesuch überraschen. Bitte vollständigen Namen und Kontaktdaten angeben. Teilnahmeberechtigt sind Leserinnen und Leser aus unserem Verteilgebiet Südhessen. Absender mit Telefonnummer nicht vergessen! (Rechtsweg & Barauszahlung ausgeschlossen.)

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 zu Hause im Alltag fördern können und gezielt positiven Einfluss auf die Sprachentwicklung nehmen.



1. Geräusche suchen

Die Hörwahrnehmung ist eine wichtige Fähigkeit, um Laute korrekt aussprechen und anwenden zu können. Du kannst sie auch mit kleineren Kindern schon gut trainieren. Probiere dazu mal folgendes: Schließt gemeinsam die Augen und lauscht der Umgebung: Welche Geräusche sind zu hören? Das Quietschen eines Autos? Das Bel-len eines Hundes oder das Zwitschern eines Vogels? Macht unser Körper Geräusche?



2. Von Anfang an mehrsprachig!

Viele Familien stellen sich die Frage, ob sie ihr Kind von Anfang an mehrsprachig erziehen sollen. Ich als Logopädin sage ganz klar: Ja! Der Erwerb mehrerer Sprachen überfordert dein Kind nicht – ganz im Gegenteil.

Besonders in den ersten drei Lebensjahren sind Kinder in der Lage, in kürzester Zeit mehrere Sprachen zu erwerben. Ihr Sprachverständnis wächst dabei rasant und sie haben einen klaren Vorteil gegenüber den Kindern, die erst etwa in der Kita ihre Zweitsprache lernen.

3. Bildkarten zur Sprachförderung

Bildkarten machen Wörter „sichtbar“ und bieten deinem Kind die Möglichkeit, Wörter auch über die visuelle Wahrnehmung zu erfassen und abzuspeichern. Sie können eine Brücke zwischen einem Wort und dem jeweiligen Gegenstand oder der Handlung sein. Aber Achtung! Wollt ihr Bildkarten zur Sprachförderung benutzen, ist es wichtig, diese nicht einfach zum Nachsprechen zu verwenden oder auswendig lernen zu lassen, sondern sie im Kontext zu gebrauchen. Habt ihr etwa Bildkarten zum Thema „Körperteile“ könnt ihr diese mit den eigenen Körperteilen abgleichen. „Wo sind denn deine Füße?“



Mehr über Laura Ellenberger und ihre Angebote gibt es hier:

www.wortschaetze.com

Lauras Instagram-Kanal:

@wort_schaetze



Familienzentrum

Wir sind für Familien da!
Bildung, Beratung und Begegnung

E-Mail: familienbildung@darmstadt.de
Telefon: 06151 13-2509
www.familienbildung-darmstadt.de

Wissenschaftsstadt Darmstadt

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

kunstwerkstatt

Klerdeglick

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

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

CHARLIE DER SUPERHUND

AB 29.1. IM KINO



DAMIT KLEINE KINDER AN WEIHNACHTEN GANZ GROSSE AUGEN MACHEN

GROßE KINDER AUGEN AN WEIHNACHTEN

Ein Beitrag von Anke Breitmaier

Früher war mehr Lametta, der Weihnachtsbaum eine echte Tanne und die Geschenke eine Riesenüberraschung für die Kinder. Ist das heute anders? Ein bisschen vielleicht. Aber Weihnachten ist noch immer ein Fest, an dem wir gemeinsam Freude erleben und den Kindern zeigen können, was wirklich wichtig ist.

Weihnachten ist jedes Jahr dasselbe – und doch jedes Mal anders. Kinder zählen die Tage, Eltern zählen die Todos. Manchmal fängt schon vor dem Advent die heiße Vorbereitungsphase an, dann wird gebastelt, geplant, gekauft, verpackt, gebacken. Und irgendwann, wenn alles vorbei ist, fragt man sich: Wann war dieses Fest eigentlich so richtig besinnlich?

Für kleine Kinder ist die Antwort klar. Weihnachten hat noch immer einen ganz eigenen Zauber. Es glitzert, duftet, raschelt und am Ende liegen Ge-

schenke unterm Baum. Für Eltern kann es durchaus etwas nüchterner sein. Sie jonglieren zwischen Wunschzetteln, Budgetgrenzen und der Frage, wie man die Weihnachtsstimmung wachhält, wenn man selbst eigentlich nur schlafen möchte.

**WEIHNACHTEN IST NOCH IMMER EIN FEST, AN DEM
WIR GEMEINSAM FREUDE ERLEBEN UND DEN KINDERN
ZEIGEN KÖNNEN, WAS WIRKLICH WICHTIG IST.**

Und trotzdem: Dieser eine Moment, wenn Kinder mit leuchtenden Augen das erste Geschenk öffnen, kann der Reset-Knopf sein. Plötzlich ist der Stress egal, dann zählt nur noch das Hier und Jetzt.

Wünsche, überall Wünsche

Schon Wochen vorher geht es los mit der Wunschrecherche. „Was wünschst du dir zu Weihnachten?“ Früher kamen Antworten wie „eine Puppe“ oder „Lego“. Heute sind es gerne mal „AirPods“ oder „ein Gaming-Stuhl“. Die Wunschlisten sind digitaler geworden, aber das Prinzip bleibt gleich. Kinder freuen sich über einen reichen Gabentisch und haben manchmal recht große Wünsche. Die übrigens nicht immer erfüllt werden müssen und sollten. Denn Wünsche sind dazu da, auch mal offen zu bleiben, das ist ja das Spannende an der Sache.

Und die Eltern?

Für die wird es mitunter auch recht spannend, aber anders. Sie stecken oft fest zwischen Machbarkeit, Sinn und Herz. Denn natürlich will man Wünsche erfüllen. Aber gleichzeitig soll Weihnachten nicht zur Materialschlacht werden. Hier eine gute Balance zu finden, ist gar nicht so leicht.

KINDER BRAUCHEN DAS GEFÜHL, GESEHEN ZU WERDEN.

Was hilft ist, sich bewusst machen, was Kinder wirklich brauchen. Und das ist selten das, was im Schaufenster oder im Internet steht. Kinder brauchen das Gefühl, gesehen zu werden. Dass jemand zuhört, lacht, da ist und Zeit mit ihnen verbringt. Geschenke sind dann das Tüpfelchen auf dem i, aber nicht das Wichtigste.

Zwischen Glitzer und Realität

Stille Nacht an Weihnachten ist für ganz viele von uns nicht selbstverständlich. Oft ist das Fest der Feste digital, emotional und umtriebiger. Und trotzdem sehnen sich viele Familien nach einem Gegenpol, nach Momenten ohne Reizüberflutung. Nach echten Gesprächen und lustigen Spieleabenden statt Geschenkeschlacht und endlosem Scrollen.

Vielleicht ist es genau das, was das Fest heute ausmachen kann, dieser kleine Anflug von Widerstand gegen den Rest des Jahres, in dem wir so getaktet sind und wenig Muße haben: Ein Tag, an dem wir langsamer werden und innehalten, wenigstens für ein paar Stunden.

Wenn Kinder größer werden, verändert sich vieles

Größere Kids glauben oft längst nicht mehr an den Weihnachtsmann, haben oft recht klare Wünsche und wissen manchmal auch so ungefähr, was sie bekommen.

WIE WIR DAS FEST GESTALTEN, KÖNNEN WIR SELBST ENTSCHIEDEN, IM BESTEN FALL ALLE ZUSAMMEN.

Die Aufregung vor der Bescherung hält sich dann manchmal in Grenzen. Treffen mit Freunden werden wichtiger als ein gemeinsamer Adventsnachmittag. Und die vielen vorweihnachtlichen Veranstaltungen von Schule und Verein beispielsweise bringen zwar Freude, können aber auch zum Termindruck werden.

Und manchmal denkt man: Schade, dass es nicht etwas ruhiger, besinnlicher und aufregender ist. Aber viele Traditionen bleiben gleich, sie finden nur unter anderen Voraussetzungen statt. Wo früher musiziert wurde, gibt es heute vielleicht eine gemeinsame Playlist, die Plätzchenrezepte sind vegan und nicht mehr aus Omas Fundus, der Weihnachtsbaum ist aus nachhaltiger Züchtung oder sogar Plastik und darunter sitzen nicht mehr nur Vater, Mutter, Kinder und manchmal auch die Oma und der Opa, sondern die neuen Partner der Eltern oder Freunde. Das Gute ist: Wie wir das Fest gestalten, können wir selbst entscheiden, im besten Fall alle zusammen.

Konsumstress kennen wir alle

Natürlich gehört Schenken dazu. Es ist schön, andere glücklich zu machen mit kleinen Aufmerksamkeiten oder überraschenden Präsenten. Aber für viele Eltern wird das Schenken zu einer Art Organisations-sport. Drei Kinder, vier Großeltern, fünf Ideen – und dann noch das Gefühl, dass es „genug“ sein muss, aber auch nicht „zu viel“ sein darf.

KINDER BRAUCHEN MENSCHEN, DIE NICHT IM STRESS EXPLODIEREN.

Und während man noch überlegt, wer welches Lego-Set kauft, fragt man sich: Wann wurde das eigentlich so kompliziert? Vielleicht genau in dem Moment, als wir angefangen haben, Weihnachten perfekt machen zu wollen.



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



Sehzentrum Resigkeit

Ihr Gesundheits-Optiker

*Damit
Geschenke
gut sichtbar
werden!*



- Kindersehtest ab 6 Jahre
- Myopie-Management für Kinder

Flotowstr. 23 • 64287 Darmstadt • Tel: 06151 394 4237 • sehzentrum-resigkeit.de

TIPPS FÜR FRÖHLICHES SCHENKEN

Die Drei-Geschenke-Regel: Weniger ist mehr! Ein Geschenk zum Spielen, eines zum Anziehen und eines zum Lesen sorgt für Struktur und lässt Kinder die Geschenke bewusst genießen.

Zeit statt Zeug: Gemeinsame Erlebnisse bleiben länger in Erinnerung als materielle Geschenke. Ein Winterausflug, Filmabend oder Basteltag macht Spaß und ist wertvolle Familienzeit.

Es muss nicht immer nagelneu sein: Vintage ist in, Gebrauchtes hat oft Charakter und eine Geschichte. Ein gut erhaltener Klassiker aus dem Antiquariat, ein schönes Puzzle oder Kleidung mit besonderem Charme zeigen, dass Schenken auch nachhaltig geht.

Eins nach dem anderen: Jedes Geschenk beschriften, alle in einen Sack legen und reihum ziehen – so kann jedes Geschenk richtig betrachtet und wertgeschätzt werden.

Schenken mit Sinn: Für einen guten Zweck spenden oder Weihnachtspäckchen für bedürftige Kinder packen – gemeinsam in der Weihnachtszeit denen etwas abgeben, die weniger haben, zeigt Kindern, dass Schenken auch Freude teilen bedeutet.



Perfektion ist aber ein schlechter Ratgeber. Kinder brauchen keine perfekte Deko, sie brauchen Menschen, die nicht im Stress explodieren. Und mal ehrlich, das Geschenkpapier ist sowieso nach fünf Minuten vergessen. Was bleibt, ist das Gefühl, dass sich da jemand Mühe gegeben hat, ein Geschenk aufwendig zu verpacken.

Kleine Rituale mit großer Wirkung

Weihnachten lebt von Wiederholung. Vom Plätzchenduft, vom Schmücken, vom Lachen, vom Warten. Diese Rituale schaffen Struktur und Erinnerungen. Manchmal sind es gerade die einfachen Dinge, die Kinder nicht vergessen: Die besondere Geschichte vorm Einschlafen im Advent, das gemeinsame Backen, der eine Abend, an dem alle ihre Smartphones einfach mal ausmachen.

RITUALE SCHAFFEN STRUKTUR UND ERINNERUNGEN

Es geht nicht darum, alte Traditionen stur zu bewahren, sondern auch neue zu schaffen, die wirklich zu einem passen. Vielleicht Pizza statt Gans, oder Filmabend statt Familienfeier. Hauptsache, es fühlt sich nach „uns“ an.

Wenn's mal knallt

Ja, auch das gehört dazu. Manchmal kippt die Stimmung, einer weint, einer ist enttäuscht oder gestresst. Weihnachten ist kein Werbespot, sondern ein Familienfest mit vielen Erwartungen und Emotionen. Aber genau das macht es so echt.

Kinder lernen aus diesen Momenten viel mehr als aus perfekt choreografierten Szenen.

Wenn sie sehen, dass man streiten, reden und sich wieder vertragen kann, erfahren sie, was Zusammenhalt wirklich bedeutet.

Und am Ende war's das wert

Oft bleibt nach Heiligabend ein Chaos aus Geschenkpapier, Krümeln und Kerzenwachs. Und ein Gefühl von: wieder mal geschafft. Man sieht die Kinder glücklich auf dem Boden sitzen, müde, zufrieden, satt – und weiß: Das war's wert.

Weihnachten ist kein Wettbewerb und auch kein Event, das glänzen muss. Es ist ein Fest, das uns auch daran erinnern kann, dass Familie nicht perfekt sein muss, um sich richtig anzufühlen. Wenn Kinderaugen dann an Heiligabend leuchten, leuchtet auch etwas in uns. Und wenn am Ende alle lachen – oder wenigstens niemand weint – dann war's doch perfekt genug. Falls nicht: Im nächsten Jahr gibt es wieder eine Chance auf das schönste Weihnachtsfest von allen!



WEIHNACHTSMÄRKTE IN DER REGION



DARMSTADT

Friedensplatz, Luisenplatz, Ludwigsplatz & Marktplatz
17.11. – 23.12.
Mo. – Do. 12–21 Uhr
Fr. & Sa. 12–22 Uhr
So. 12–21 Uhr
Die Stände am Ludwigsplatz bleiben sonntags geschlossen.

BERGWEIFNACHT AUF DER S*ALM AM OBERFELD

Do., 13.11. - Di. 23.12.
Do. - So. 11.30 – 21 Uhr

BESSUNGEN

Forstmeisterplatz
28.11. – 30.11.
5.12. – 7.12.,
Fr. 16–20 Uhr
Sa. & So. 14–20 Uhr

EBERSTADT

Geibelsche Schmiede
Fr. 28.11. 17.30–22 Uhr
Sa. 29.11. + So. 30.11.
Sa. 6.12. + So. 7.12.
Sa. 13.12. + So. 13.12.
Sa. 20.12. + So. 21.12.
jeweils 15–20 Uhr

ARHEILGEN

Markt der schönen Dinge
Zum Goldenen Löwen
So. 7.12. 11–18 Uhr

AUF DER LUDWIGSHÖHE

Waldweihnacht
14.12. 13–16 Uhr

BENSHEIM

Marktplatz
27.11. – 22.12.
So. – Do. 11.30–20 Uhr
Fr. & Sa. 11.30–21 Uhr

SELIGENSTÄDTER

Adventsmarkt
Marktplatz
27.11. – 14.12.
Mo. – Do. 15–20 Uhr
freitags 15–21 Uhr
samstags 10–21 Uhr
sonntags 12–20 Uhr

MICHELSTÄDTER

Weihnachtsmarkt
Historischer Ortskern
28.11. bis 21.12.
Mi. & Do. 14–20 Uhr
freitags 14–21 Uhr
samstags 11–21 Uhr
sonntags 11–20 Uhr

ERBACH

Schlossweihnacht an den vier Adventswochenenden
freitags 15–20 Uhr
Sa. & So. 11–20 Uhr

DIEBURG

Glückstalermarkt an den vier Adventswochenenden
freitags 16.30–22 Uhr
samstags 11–17 Uhr

HOLZAPFELHOF

Höchster Str. 3, Groß-Umstadt
28.11. – 30.11. |
5.12. – 7.12.
freitags 17–22 Uhr
samstags 16–22 Uhr
sonntags 14–20 Uhr

REICHELSCHEIM

Lichterweihnacht
29.11. ab 15 Uhr
30.11. ab 13 Uhr

HOFGUT HABITZHEIM

Storchenrichtfest
29.11. 14–21 Uhr
30.11. 14–19 Uhr

NIEDER-RAMSTADT

Bürgerzentrum
29.11. 16–22 Uhr
30.11. ab 13 Uhr

GROSS-BIEBERAU

Biberplatz
29.11. & 30.11.

HEUBACHER

Adventsmarkt
Wilhelm-Leuschner-Str. 70
Groß-Umstadt (Heubach)
29.11. 15–21 Uhr
30.11. 12–20 Uhr

GRÄFENHÄUSER

Adventsmarkt
Darmstädter Landstraße
5.12. 17–22 Uhr
6.12. 14–22 Uhr
7.12. 13–20 Uhr

RÜSSELSHEIMER

Weihnachtsmarkt
Marktplatz
4.12. – 7.12.

GRIESHEIM

Jean-Bernard-Platz
5.12. – 7.12.

HAYNER

Weihnachtsmarkt
Burg Hayn, Fahrgasse 52, Dreieichenhain
5.12. 17–21.30 Uhr
6.12. 14–21.30
7.12. 14–20.30 Uhr

Weihnachts- und Kunsthandwerkermarkt **BRAUNSHARDT**
Schlosspark, Schloss Weiterstadt
5.12. 17–22 Uhr
6.12. 14–22 Uhr
7.12. 13–20 Uhr

FÜRSTENLAGER

BENSHEIM
Adventsmarkt
Bensheim-Auerbach
6.12. & 7.12.
12.12. & 14.12.
samstags 14–19 Uhr
sonntags 11–18 Uhr

WEIHNACHTSMARKT KLEIN-UMSTADT

Freier Platz am Alten Rathaus Groß-Umstadt
6.12. 16–22 Uhr

WEIHNACHTSMARKT ROSSDORF

Geißberganlage
6.12. 15–22 Uhr
7.12. 12–20 Uhr

ALSBACHER

Weihnachtsmarkt
Hauptstraße 26, Alsbach-Hähnlein
6.12. 15–20 Uhr
7.12. 11–18 Uhr

NEUNKIRCHER

Weihnachtsmarkt
Neunkirchen 37, Modautal
6.12. 15–22 Uhr
7.12. 11–20 Uhr



FANTASTISCHE FESTTAGE - MIT DISNEY

GROßE GESCHICHTEN UND STARKE GESCHENKIDEEN:

Der **LEGO® Stitch** (UVP 64,99 €) erobert mit coolem Hawaiihemd und beweglichen Details die Herzen kleiner und großer Fans.



Die schwimmende **Vaiana** Modepuppe von **Mattel** (UVP 26,99 €), inspiriert von „Vaiana 2“, verzaubert mit Farbwechseleffekt und lädt zum Nachspielen spannender Meeresabenteuer ein.

Und im **Iron Quartier** Spielset von **Hasbro** (UVP 49,99 €) können Kinder „Iron Man und seine fantastischen Freunde“ mit über 40 Sounds und integrierter Maske zum Aufsetzen und Mitspielen auf actionreiche Missionen schicken.



Produktabbildungen nicht maßstabsgetreu



Alle Angaben ohne Gewähr. Bitte vergewissern Sie sich vorher im Internet über die aktuellen Öffnungszeiten der Märkte.

WENN ELTERN MIT IHREM LATEIN AM ENDE SIND

STRESS MIT DEN KIDS? KINDERERZIEHUNG IST KEINE SACHE, DIE MAN MAL SCHNELL NEBENBEI ERLEDIGT. DESHALB GIBT ES PROFIS, DIE ELTERN BEI DIESEM LANGZEITPROJEKT UNTERSTÜTZEN.

Ein Beitrag von Thea Wittmann und Sandra Russo

Eltern ermutigen

Leon lümmelt auf dem Sessel, vertieft in sein Smartphone, eine Chipstüte im Arm. Um ihn herum liegen Klamotten auf dem Boden, Schulsachen, Krempel. „Schluss für heute“, sage ich. „Räum mal lieber dein Zimmer auf. Mein Sohn reagiert nicht.“

**EIN "SOFORTHILFE"-
BUTTON WÄRE JETZT TOLL**

„Legst du das Handy jetzt bitte weg?“ Ich spreche sehr deutlich. Nach zwei weiteren Aufforderungen endlich eine Antwort: „Lass mich in Ruhe. Ich chatte gerade.“

Was nun? Herumbrüllen, wenn gutes Zureden nicht hilft? Eine Belohnung in Aussicht stellen, wenn er das tut, was ich will? Strafen androhen? Ein „Soforthilfe“-Button wäre jetzt toll, den wir – wie am PC – in kniffligen Situationen aufrufen können und der uns dann Schritt für Schritt sagt, was zu tun ist.

Wenn Eltern mit ihrem Latein am Ende sind, rutscht manchen auch mal die Hand aus. Etwa 10 bis 15 Prozent der Eltern wenden „schwerwiegende und relativ häufige Körperstrafen“ bei ihren Kindern an, sagt die Polizeiliche Kriminalprävention von Bund und Ländern. Und das betrifft Mütter wie Väter, in allen Gesellschaftsschichten. Aber es gibt nicht nur körperliche Gewalt in Familien. Wer überfordert und gestresst ist, kann auch mit Worten demütigen und verletzen.

Unterstützung annehmen, ist ein sehr guter Weg

„Ich bin sicher, dass alle Eltern nur das Beste für ihre Kinder wollen. Dass sie gesund aufwachsen, glücklich, selbstständig, liebenswert und selbstbewusst werden“, sagt Barbara Akdeniz, Sozialdezernentin der Stadt Darmstadt. „Diesem Wunsch stehen jedoch oft Unsicherheit und/oder Lebensbedingungen gegenüber, die das Handeln prägen. Gesellschaftliche Erwartungen oder auch Zwänge wie „gute Eltern sein sollen“ und damit gegebenenfalls verbundene Schuldgefühle machen den familiären Alltag und die Erziehungsverantwortung nicht leichter. Aber Eltern müssen nicht alles alleine bewältigen, es gibt Hilfe von Profis: Unterstützung anzunehmen ist ein sehr guter Weg, um die aktuelle Lebenslage zu besprechen und zu reflektieren. „Es gibt zahlreiche Beratungsstellen, an die sich Eltern aber auch die Kinder oder die Familie gemeinsam wenden können. Dort können Veränderungsprozesse begleitet werden, die der ganzen Familie nutzen“, so die Darmstädter Sozialdezernentin weiter.

**ES GIBT ZAHLREICHE
BERATUNGSSTELLEN,
AN DIE SICH ELTERN ABER
AUCH DIE KINDER ODER
DIE FAMILIE GEMEINSAM
WENDEN KÖNNEN.**

Nicht alles müssen Eltern alleine bewältigen. Es gibt Hilfe vom Profi: Beratungsstellen, an die sich Eltern wie Kinder oder alle gemeinsam wenden können. Wer sich selbst hinterfragt, wie er mit seinen Kindern umgeht, kann das Familienleben verändern.

Hilfe im Notfall: Beratungsstellen

Oft reicht schon eine neutrale Person, die den Konflikt von außen betrachtet. In Darmstadt ist die erste Anlaufstelle bei aufkommenden Fragen im Bereich erzieherischer Themen der Städtische Sozialdienst im Jugendamt.

Sowohl die sorgeberechtigten Personen als auch Kinder und Jugendliche können ihre Anliegen bei den Fachkräften des Städtischen Sozialdienstes platzieren und erhalten hierzu entsprechende Begleitung. Das multiprofessionelle Team der (Erziehungs-) Beratungsstelle berät kostenfrei.

**OFT REICHT SCHON
EINE NEUTRALE PERSON,
DIE DEN KONFLIKT
VON AUSSEN BETRACHTET.**

Gründe, sich beraten zu lassen, gibt es viele: Wenn sich Eltern in ihren Erziehungsvorstellungen nicht einig sind und sich gegenseitig das Leben schwer machen, wenn Kinder in der Schule negativ auffallen oder nicht mehr mitkommen, wenn sich Kinder verzögert entwickeln, Sprachstörungen oder Kontaktschwierigkeiten haben, wenn sich Teenager in der Pubertät von der Fa-

milie abnabeln und es immer wieder Krach gibt, wenn es in der Partnerschaft kriselt oder nach einer Trennung um die Kinder gekämpft wird.

**ZIEL IST ES, FAMILIEN-
SYSTEME ZU STÄRKEN**

Der Fachdienst „Kinder schützen – Familien fördern“ ist im Bereich der Frühen Hilfen tätig. Es gibt Hausbesuche in Familien mit neugeborenen Kindern, um auf mögliche Unterstützungsangebote der Stadt Darmstadt aufmerksam zu machen. Schnelle und unbürokratische Hilfen für Kinder unter einem Jahr sind hierbei der Schwerpunkt. Ziel ist es, Familiensysteme zu stärken und eine möglichst frühe Anbindung an entsprechende Angebote umzusetzen.

Es gibt das Netzwerk Frühe Hilfen in Darmstadt, das von Sylke Israel koordiniert wird. Die verschiedenen Akteure der Frühen Hilfen aus der Kinder- und Jugendhilfe sowie dem Gesundheitswesen arbeiten abgestimmt daran, die frühzeitige Unterstützung von werdenden Eltern und Eltern mit jungen Kindern zu verbessern. Die niedrigschwelligen und kostenfreien Angebote der Familienbildung des Familienzentrums sind auch als Frühe Hilfen anzusehen, dies gilt insbesondere für den Treff für Schwangere, Babytreff, die Stillsprechstunde und Baby- und Kleinkindberatung.

Schnelle Hilfen bei der Stadt Darmstadt

Der Städtische Sozialdienst hat feste Sprechstunden, zu denen sich jeder anmelden kann. Bei einem ersten Termin erkundet die Beraterin oder der Berater, wo das Problem liegt. Gemeinsam suchen sie nach einem Weg, das Problem zu bewältigen: Vielleicht ist eine psychologische Untersuchung des Kindes sinnvoll, eine Therapie, ein spezielles pädagogisches Angebot, eine Gruppe für Trennungskinder. Das Servicebüro kümmert sich um die richtige Ansprechperson und vermittelt weiter. Außerhalb von Krisen wird im Rahmen einer gemeinsamen Terminabsprache gearbeitet, damit die Fachkräfte ein entsprechendes Zeitfenster und ein geeignetes Setting vorbereiten, um mit den Menschen in einer positiven und angemessenen Atmosphäre die Anliegen und Themen in Ruhe aufzunehmen. In Krisen oder Kinderschutzfällen ist das Servicebüro montags bis donnerstags von 8 Uhr bis 15:30 Uhr erreichbar. Tagsüber werden Krisen und Kinderschutzfälle über den Bereitschaftsdienst bearbeitet. Die Arbeit des Städtischen Sozialdienstes orientiert sich an den individuellen Themen und Bedarfen der Menschen, die sich dorthin wenden. Daher erfolgt die Terminvergabe nicht nach Eingangszeit, sondern nach Inhalt.

**BAUMSTIEGER+
KOLLEGEN KIDS**

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



ZAHNARZTPRAXIS FÜR KINDER UND ERWACHSENE

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

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

BEHANDLUNGEN SPEZIELL FÜR DIE KLEINEN

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

MVZ Dr. Baumstieger + Kollegen GmbH

Frankfurter Straße 3
64293 Darmstadt

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

info@baumstieger.de
www.baumstieger.de





Die spezialisierten Beratungsstellen der Caritas und Diakonie, pro familia, Deutscher Kinderschutzbund, Ehe-, Familien- und Lebensberatung e.V. (siehe Seite 32) bieten zentral und zum Teil auch dezentral Beratung und Unterstützung an.

Zudem bieten hessisch geförderte Familienzentren in den Stadtteilen Arheilgen (Arheilger Strolche; Muckerhaus), Kranichstein (Menschenskinder e.V.), Martinsviertel (AWO e.V.; SKA e.V.), Bessungen (Nachbarschaftsheim e.V.), Waldkolonie (AWO; SKA e.V.), Eberstadt (Gemeinsam stark in Eberstadt) und für russischsprachige Familien (GinCo e.V.) diverse Unterstützungsleistungen an. Im Johannesviertel können zudem Angebote wahrgenommen werden (Mehrgenerationenhaus e.V.).

**AUCH FÜR SITUATIONEN,
IN DENEN FAMILIEN
OFT NICHT WEITERWISSEN**

Der Soziale Dienst für den Landkreis Darmstadt-Dieburg ist ähnlich aufgestellt wie bei der Stadt Darmstadt. Auch hier bietet der Soziale Dienst des Jugendamtes Beratung bei Erziehungs- und Partnerschaftskonflikten an. Das gilt auch für Situationen, in denen Familien oft nicht weiterwissen. Der Soziale Dienst ist im Jugendamt angesiedelt und besteht aus fünf Teams (Nordwest, Süd, Ost, Mitte und Südwest) mit jeweils acht bis zehn Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. In akuten Notsituationen wird versucht, Kindern und Jugendlichen sofort zu helfen. Er ist allerdings nur für Extremfälle gedacht. Im Regelfall sind die Erziehungsberatungsstellen der richtige Anlaufstelle für Familien mit Beratungsbedarf. „Wir legen viel Wert auf eine umfassende Hilfestellung und haben deshalb im Landkreis eine ganze Reihe von Beratungsangeboten, je nachdem, in welcher Situation sich die Familie gera-

de befindet. Mit diesen Angeboten können wir die Familien durch alle Lebenslagen begleiten, wenn gewünscht. Das reicht von Beratungen für Schwangere oder dem Kinderwunschzentrum, für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern, dem Mehrgenerationenhaus in Groß-Zimmern, den Familienzentren, der Frühberatung und natürlich unseren Erziehungsberatungsstellen für Eltern, aber auch für Kinder und Jugendliche. Hier gibt es offene Gesprächsgruppen, Veranstaltungen und auch Krisengespräche sind möglich. Wir haben einen Familienwegweiser erstellt, der zudem über Betreuungsangebote, Schulen, aber auch ärztliche Betreuung in allen Facetten und Leben mit Behinderung und Krankheit informiert. Zudem gibt der Familienwegweiser auch einen Überblick über Hilfsangebote in Notlagen und Krisen sowie mögliche finanzielle Hilfen für Familien. Es gibt auch Beratungsangebote für den Fall, dass eine Familie auseinandergeht, etwa bei Scheidung“ sagt Sozialdezernentin Christel Spröbler. Feste Sprechstunden gibt es nicht, Termine müssen vereinbart werden. Eltern, Jugendliche und Kinder sowie alle, die Erziehungsarbeit leisten, erhalten klassischerweise in den „Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche“ – so die offizielle Bezeichnung der Erziehungsberatungsstellen – Hilfe. Hier gibt es Hilfe zu Erziehungs- und Familienfragen, Konflikten und Enttäuschungen im Zusammenleben, Hilfslosigkeit im Umgang mit Kindern und Jugendlichen, Sorgen wegen Kindergarten, Schule oder Arbeitsplatz, Auffälligkeiten in der Entwicklung der Kinder, psychosomatische Störungen bei Kindern oder Jugendlichen, Trennung, Scheidung oder neuer Partnerschaft. Die Beratung ist auch im Landkreis kostenfrei.

Der Kinderschutzbund bietet ebenso Beratung für hilfesuchende Eltern und Kinder an. Denn Gefühle von Hilflosigkeit, Überreaktionen und drohende Gewalthandlungen gegen Kinder können bereits durch den Telefonkontakt aufgefangen und unterbrochen werden. Eltern erhalten Entlastung und Unterstützung bei der Entwicklung alternativer Lösungswege in der aktuellen Krisensituation.

Auch Angehörige, Nachbarn, Lehrer, Erzieher oder sonstige Bezugspersonen von Kindern können dieses Beratungsangebot in Anspruch nehmen. Die Inanspruchnahme des Hilfeangebots ist auf Wunsch anonym. Betroffene haben die Möglichkeit, sich zunächst in einem vertraulichen Rahmen auszusprechen und können sich darauf verlassen, in ihrer Not angenommen und ernstgenommen zu werden und verständnisvolle Gesprächspartner zu finden

**JEDER, DER HILFE
BRAUCHT,
KANN ANRUFEN !**

Die Beratungsstelle des Darmstädter Kinderschutzbundes in der Holzhofallee 15 ist offen für alle Kinder, Jugendlichen und Eltern sowie für alle, die mit Kindern leben, arbeiten oder sich für Kinder verantwortlich fühlen. Hier stehen Gewaltprävention, Hilfen zur gewaltfreien Erziehung, Krisen- und Konfliktberatung sowie Beratung bei körperlicher, psychischer und sexueller Gewalt an Kindern im Mittelpunkt.

Das Angebot ist niedrigschwellig, das heißt, jeder, der Hilfe braucht, kann anrufen oder einen persönlichen Gesprächstermin vereinbaren.

Erziehungsberatung ist freiwillig, keiner muss, jeder kann. Die einzige Bedingung: Die Ratsuchenden müssen bereit sein, an einer Lösung mitzuarbeiten. Anspruch auf Erziehungsbera-

GEWINNSPIEL

fratz verlost zwei Exemplare des Erziehungsratgebers von Jan-Uwe Rogge „**Gelassen erziehen**“. Einfache eine Mail an win@fratz-magazin.de im Betreff „Erziehung“ mit den vollständigen Kontaktdaten bis zum **1.1.2026** schreiben. **Teilnahmeberechtigt sind nur Leserinnen und Leser aus dem Verteilgebiet des fratz.**

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



tung hat jeder, das ist im Kinder- und Jugendhilfegesetz verankert. Die Gespräche und die therapeutischen Angebote sind für die Ratsuchenden kostenlos. Die Beraterinnen und Berater unterliegen der Schweigepflicht, das bedeutet, was hier besprochen wird, bleibt vertraulich.

Erziehungskompetenz stärken: Elternkurse

Elternkurse leiten dazu an, das eigene Erziehungsverhalten zu überprüfen und sich für schwierige Situationen konkrete „Anleitungen“ zu holen. Die Prinzipien der Kurse ähneln sich, denn es gibt allgemein gültige, wissenschaftlich gesicherte Erkenntnisse über Pädagogik. Allen Kursen gemeinsam sind zwei Aspekte: Eltern erfahren, wie sie liebevoll, zugewandt und unterstützend auf ihre Kinder eingehen können. Und sie werden in ihrer Rolle als Erziehende gestärkt und lernen, zu lenken und soziale Regeln zu vermitteln, ohne die Kinder körperlich oder seelisch zu verletzen.

Die Familienbildung etwa bietet viele Kurse und Treffs sowie Beratung für (werdende) Eltern an. Hier sind insbesondere die Geburtsvorbereitung, Bewegungskurse für Schwangere, Säuglingspflege, Rückbildungskurse und thematischen Elternkurse zu nennen. Der Preis (Kursentgelt) orientiert sich an der Anzahl der Teilnehmenden.

Im Familienwegweiser des Landkreises Darmstadt-Dieburg gibt es unter den Rubriken „Familienplanung und Schwangerschaft“ und „Beratung für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern“ zahlreiche Angebote für hilfesuchende Eltern und Kinder. In Vereinen und auch an der Volkshochschule werden ebenso Kurse angeboten. Keiner muss mit seinen Sorgen alleine bleiben.

Welcher Kurs und welches Angebot zu wem passt, ist individuell unterschiedlich. Die Kurse müssen in der Regel selbst finanziert werden.

INTERVIEW

Heike Claassen lebt und arbeitet als Familientherapeutin, Paar- und Sexualtherapeutin, Elterncoach, Supervisorin und Naturcoach in Lorsch.



Gemeinsam mit ihrem Mann bilden sie eine Bonusfamilie mit vier inzwischen erwachsenen Kindern. Die Natur ist ihr Kraftort – ob beim Wandern oder auf dem Mountainbike. Mit ihrem Mann genießt sie die gemeinsame Zeit beim Tanzen und auf Reisen. Als Elterncoach begleitet Heike Claassen Eltern und Familien dabei, ihren ganz eigenen Weg zu finden.

Kinder zu erziehen, ist eine Aufgabe, die man nicht in der Schule lernt. Was empfehlen Sie, wie sich junge Paare gut auf die neue Familiensituation vorbereiten können.

In meinem Elterncoaching empfehle ich Paaren, schon vor der Geburt offen über Erwartungen, Werte und Rollen zu sprechen. Kleine Rituale, gemeinsame Auszeiten (die nach der Geburt des Kindes noch an Bedeutung gewinnen) und zugewandte Gespräche stärken die Beziehung. So finden werdende Eltern ihren eigenen Weg, bauen Vertrauen in ihre Kompetenzen auf – statt sich unter Druck zu setzen, alles perfekt machen zu müssen.

Was raten Sie Eltern, um einen eigenen Erziehungsstil zu finden – ganz fern von der Flut an Influencern.

Eltern dürfen und müssen ihren eigenen Stil entwickeln. Indem sie auf ihr Bauchgefühl hören, beobachten, was für ihre Kinder im Alltag funktioniert, werden sie immer mehr zu Experten für ihren Nachwuchs. Trends und Tipps können inspirieren, entscheidend ist

aber, sich selbst treu zu bleiben. Fehler gehören dazu – sie bieten die Chance zu wachsen und die Beziehung zu stärken.

Es gibt viele Angebote für (werdende) Eltern, sich mit Erziehung auseinanderzusetzen. Welche Angebote können Sie empfehlen?

Eltern können von Vorträgen, Workshops oder auch Online-Angeboten profitieren, die erprobte und praxistaugliche Tipps vermitteln und Austausch mit Gleichgesinnten bieten. Auch Einzel- oder Paarberatung hilft dabei, den eigenen Blickwinkel zu erweitern und familiäre Ressourcen zu stärken. Wichtig ist es, Angebote auszuwählen, die Wertschätzung, lösungsorientiertes Denken und realistische, individuelle Wege in den Vordergrund stellen.

Ab wann ist es Ihrer Meinung nach angebracht, eine Beratungsstelle aufzusuchen?

Eltern sollten sich Unterstützung holen, sobald sie merken, dass der Familienalltag herausfordernd wird oder Konflikte anhalten. Beratung ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Fürsorge – für sich selbst und fürs Kind. Sie hilft, neue Perspektiven zu finden, Spannungen zu lösen und die Beziehung zu stärken – damit Kinder in einem liebevollen, stabilen Umfeld aufwachsen können. Das gilt für die Beratung zu Erziehungsfragen ebenso wie für die Beratung von Eltern bei Paarproblemen. Auch diese wollen zum Wohle des Kindes gelöst werden.



Besonders willkommen!

Infotag 2026

7. Februar 9.30 bis 14.00 Uhr

Die Christophorus-Schule ist eine Waldorf-Förderschule mit den Förderschwerpunkten geistige Entwicklung, Lernen sowie emotionale und soziale Entwicklung.

Wir laden Sie herzlich zum Kennenlernen in unsere Schule ein.

- 9.30 Uhr Einlass
- 10.00 Uhr Begrüßung und musikalisch-künstlerische Beiträge aus verschiedenen Klassenstufen
- ab 10.45 Uhr Schulführungen, Schnupper-Förderunterricht sowie Raum für persönliche Gespräche mit unseren Lehrkräften im Info-Café

Wir freuen uns auf Sie!

 **Christophorus
Schule Mühlthal**
Heilpädagogische Waldorf-Förderschule



WEITERFÜHRENDE LINKS UND TIPPS



Was ist ein Elternkurs und was bringt er mir?

Fünf Kurzfilme findest Du unter

<http://elternkurse.com/>

Fachbeiträge zu verschiedenen Themen und Rubriken für alle Altersstufen, auch Beratungs- und Hilfsangebote mit Adressen

<https://www.familienhandbuch.de>

ADRESSEN

Familienzentrum, Erziehungsberatung Familienzentrum – Bereich Erziehungsberatung

Julius-Reiber-Straße 39 | 64293 Darmstadt

Telefon: 0 61 51 – 3 50 60

E-Mail: erziehungsberatung@darmstadt.de

Sprechzeiten

Montag bis Donnerstag von 8–16.30 Uhr

und Freitag von 8–12 Uhr

Jugendamt, Abteilung Städtischer Sozialdienst

Stadthaus Frankfurter Straße

Frankfurter Straße 71 | 64293 Darmstadt

Telefon: 0 61 51 – 13 27 25

E-Mail: staedt-sozialdienst@darmstadt.de

Familienbildung Darmstadt Stadthaus III

Frankfurter Straße 71 | 64293 Darmstadt

Telefon: 0 61 51 – 13 25 09

E-Mail: familienbildung@darmstadt.de

Sprechzeiten

Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag

von 9–12 Uhr und Donnerstag von 14–16 Uhr

AWO Darmstadt

Frankfurter Straße 14 | 64293 Darmstadt

Telefon: 0 61 51 – 9 51 27 60

E-Mail: info@awo-darmstadt.de

AWO Darmstadt-Dieburg

Diverse Ortsvereine

www.awo-dadi.de

SKA Geschäftsstelle

Rheinstraße 24 | 64283 Darmstadt

Telefon: 0 61 51 – 9 16 63-0

Sprechzeiten

Dienstag und Donnerstag 10–12 Uhr

und Mittwoch 10–14 Uhr

Pro familia

Landgraf-Georg-Str. 120 | 64287 Darmstadt

Telefon: 0 61 51 – 42 94 20

E-Mail: darmstadt@profamilia.de

Sprechzeiten

Montag bis Mittwoch 9 – 12 Uhr und

15 – 18 Uhr, Donnerstag 13.30 – 16.30 Uhr

Der Kinderschutzbund Bezirksverband Darmstadt e.V.

Holzhofallee 15 | 64295 Darmstadt

Telefon: 0 61 51 – 3 60 41-50

E-Mail: info@dksb-darmstadt.de

Sprechzeiten

Montag bis Freitag 9–12 Uhr und

Donnerstag 14–16 Uhr

Volkshochschule Darmstadt Justus-Liebig-Haus

Große Bachgasse 2 | 64283 Darmstadt

Telefon: 0 61 51 – 13 27 86, - 87

E-Mail: vhs@darmstadt.de

Caritaszentrum

„Pallaswiesen-/Mornewegviertel“

Feldbergstraße 27 | 64293 Darmstadt

Telefon: 0 61 51 – 7 07 21 30

Caritaszentrum „Eberstadt Süden“

In der Kirchtanne 27

64297 Darmstadt-Eberstadt

Telefon: 0 61 51 – 39 49 90

Jugendamt des Landkreises Darmstadt-Dieburg

Mina-Rees-Straße 2 und 6 | 64295 Darmstadt

Telefon: 0 61 51 – 8 81-14 08

E-Mail: KiJuFoe@ladadi.de

Erziehungsberatungsstellen im Landkreis Darmstadt-Dieburg

Groß-Umstadt

Telefon: 0 61 51 – 8 81-17 80

E-Mail: Erziehungsberatung-gu@ladadi.de

Ober-Ramstadt

Telefon: 0 61 51 – 8 81-171870

E-Mail: Erziehungsberatung-or@ladadi.de

Pfungstadt

Telefon: 0 61 51 – 8 81-17 60

E-Mail: Erziehungsberatung-pf@ladadi.de

Anmeldungen montags, mittwochs, donnerstags

und freitags von 8 bis 12 Uhr sowie montags

bis donnerstags von 13 bis 16 Uhr

SzenenWechsel e.V.

Frauen- und Familienzentrum

Hauptstraße 15 | 64342 Seeheim-Jugenheim

OT/Jugenheim

Telefon: 0 62 57 – 8 66 33

E-Mail: office@szenenwechsel-online.de

Erziehungsberatungsstelle Bensheim

Am Wambolterhof 8 | 64625 Bensheim

Telefon: 0 62 51 – 8 46 00

E-Mail: jugendhilfe-eb-bensheim@kreis-bergstrasse.de

Diakonie Darmstadt-Dieburg

Jeannette Strobach, Diplom- Sozialpädagogin

Am Darmstädter Schloß 2

64823 Groß-Umstadt

Telefon: 01 51 – 21 72 58 08

E-Mail: beratungsdienste.darmstadt@regionale-diakonie.de

Caritasverbandes Darmstadt e.V.

Weißturmstraße 29 | 64807 Dieburg

Telefon: 0 60 71 – 98 66-44

E-Mail: fruehberatung@caritas-dieburg.de

Anonyme Beratungsstelle:

Für Jugendliche

www.bke-jugendberatung.de

Für Erwachsene

www.bke-elternberatung.de

Volkshochschule Darmstadt-Dieburg

Albinstraße 23 | 64807 Dieburg

Telefon: 0 61 51 – 8 81-23 01

E-Mail: vhs@ladadi.de

Familienzentrum Griesheim

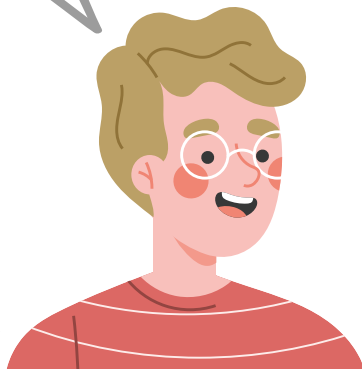
Elterninitiative Griesheimer Kinder e.V.

St.-Stephans-Platz 26 | 64347 Griesheim

Telefon: 0 61 55 – 66 54 60

E-Mail: info@elterninitiative-griesheim.de

HALLO, WIE KANN
ICH IHNEN HELFEN?



INTERVIEW

Dr. Jan-Uwe Rogge ist Familien- und Kommunikationsberater und Autor zahlreicher Bücher zum Thema Familie und Erziehung. Regelmäßig hält er Vorträge und ist als Experte zu Erziehungsfragen Gast im Radio und Fernsehen.



Worauf soll Erziehung unsere Kinder vorbereiten?

„Auf nichts“, sagt Jan-Uwe Rogge. „Erziehung soll begleiten, nicht auf das Leben vorbereiten. Das ist doch schon das Leben.“

Um Kinder zu erziehen, brauchen Eltern kein Diplom und keinen Führerschein. Aber welche Voraussetzungen brauchen Eltern?

Erziehung ist Vorbild und Liebe. Eltern sollen Haltepunkt und Reibebaum sein. Ein Modell, an dem sich Kinder orientieren und messen, mit dem sie sich auseinandersetzen können. Liebe heißt vor allem Selbstliebe, das heißt „Ich nehme mich so an, wie ich bin“. Auch meine blinden Flecken und Schwächen. Nur dann kann ich auch mein Kind so annehmen, wie es ist, ohne es besser machen zu wollen.

In den Erziehungsstilen gibt es Moden, z. B. den antiautoritären Stil in den 70er Jahren. Was ist heute die Basis?

Erziehen hat nichts mit „ziehen“ zu tun. „Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht“, sagt ein ostasiatisches Sprichwort. Wir schauen also dem Grashalm beim Wachsen zu. Wir begleiten unsere Kinder. Dem Begriff „Erziehung“ ist ja das Wort „Beziehung“ sehr nah. Beziehung und Begleitung, das sind die Basics. Wenn ich eine Technik anwende, ein Rezept abspule, dann ist das seelenlos.

Es gibt zahlreiche Elternkurse. Was halten Sie von dieser Art des Trainings?

Erziehungskurse auf Basis eines individualpsychologischen Konsenses sind sinnvoll. Davon gibt es einige, etwa das Programm „Starke

Eltern – Starke KinderSM, das vom Deutschen Kinderschutzbund entwickelt wurde.

Aber darüber hinaus gibt es ganz viele niedrigschwellige Angebote: Gesprächskurse, Gruppen in Familienbildungsstätten oder Vorträge an Volkshochschulen. Wichtig ist vor allem, dass die Eltern als kompetente Partner angenommen, dass sie nicht von Besserwissern belehrt werden und dass die Inhalte alltagspraktisch sind.

Das Leben mit Kindern ist manchmal anstrengend und nicht wenige Eltern fühlen sich – zumindest zeitweise – damit überfordert. Wann ist es Zeit, nicht nur Freunde um Rat zu fragen, sondern sich an eine Beratungsstelle zu wenden?

Wenn ich fühle: Ich habe mich verrannt, ich bin in einer Sackgasse, aus der ich allein nicht herauskomme, dann ist eine Beratung hilfreich. Freunde und Verwandte können zuhören, sie sind aber nicht dazu da, Rat zu geben. Ein Profi hört anders hin und gibt auf dieser Basis Tipps. Er kann dazu anregen, Stellschrauben anders zu justieren und so Dinge zu verändern.



TIPPS FÜR KLEINE MORGENMOMENTE, DIE DEN UNTERSCHIED MACHEN

Advertorial

Stress raus am Frühstückstisch

TIPPS FÜR KLEINE MORGENMOMENTE, DIE DEN UNTERSCHIED MACHEN

Spätestens wenn der Wecker klingelt, beginnt das Abenteuer Frühstück. Leider ist diese erste Familienzeit des Tages oft ein Spagat zwischen Nahrungsaufnahme, Schuhsuche und Kita- oder Schulstart. Da bleibt wenig Raum für Ruhe. Damit Frühstück nicht zur Stressfalle wird, helfen zum Beispiel kleine Rituale:

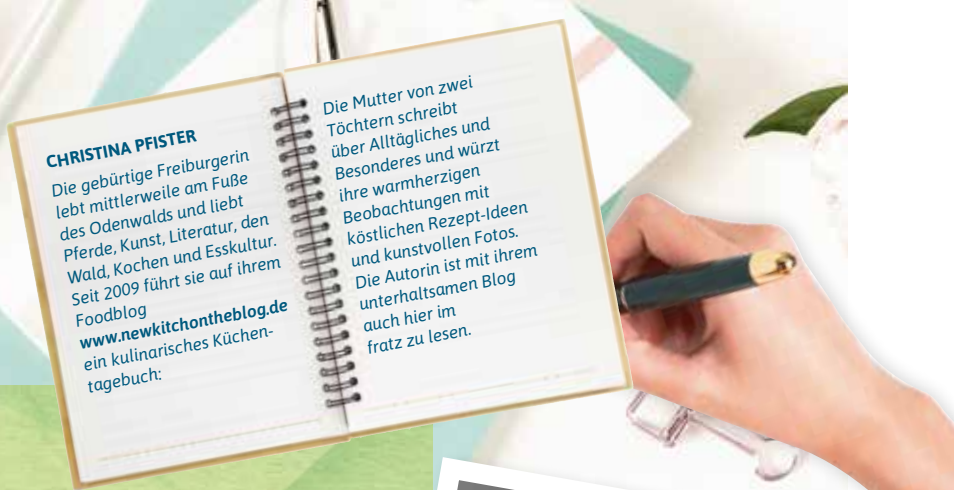


- 1. Den Tisch am Vorabend decken**
- 2. Gemeinsam ein Frühstückslied singen**
- 3. Kinder ihr Müsli selbst auswählen lassen.**

Besonders spannend wird's, wenn das Frühstück die Sinne anspricht: Müslis, die in Tierformen knuspern und die Milch lila, rosa oder goldgelb färben, laden zum Staunen ein. Geschichten über das „Löwenmüsli“ oder den „Dino-Zaubertrank“ machen jeden Löffel zu einem Abenteuer.

Eltern dürfen sich dabei ruhig ein wenig zurücklehnen: Frühstück muss nicht perfekt sein, es darf bunt und laut sein und auch mal kleckern.

Und wer mag, genießt einfach gemeinsam mit den Kleinen die neuen HiPP Crunchy Müslis in Bio-Qualität. Mit lustigen Tierformen als „Crunchy Lions“, „Crunchy Dinos“ und „Crunchy Crocos“, alternativ gesüßt durch Tapiokasirup und ideal für Frühstückshelden ab 3 Jahren.



Alle Jahre wieder

Von den Tücken der Weihnachtsgeschenkewahl

Schon ist es wieder soweit: Weihnachten steht vor der Tür, natürlich – wie jedes Jahr – so plötzlich.

„Alle Jahre wieder“, summe ich vor mich hin, und stelle fest, dass auch dieses Mal noch einiges zu tun ist, bevor das Christuskind auf die Erde niederkommen und mit seinem Segen in unser Haus einkehren könnte. Zutritt verboten. Ein Déjà-vu sozusagen. Vor allem im Hinblick auf die Geschenkebeschaffung, die noch nicht mal ansatzweise angelaufen ist.

Bei uns Erwachsenen ist das ja noch einfach. Wenn die Kinder mich fragen, was ich mir zu Weihnachten wünsche, sage ich „Gesundheit. Und dass ihr beide immer zueinander haltet, egal, was kommt!“. Denn das sind wirklich meine größten Wünsche. Wenn sie dann weiterbohren, „Nee Mama, was Richtiges!“, weil ihnen meine Antwort zu unspektakulär ist, sage ich: Gutscheine. Für Spülmaschine ausräumen, mit dem Hund Gassi gehen, Altglas zum Container bringen und so weiter. Dinge, die die Kids eigentlich schon öfter erledigen könnten, die aber im Alltag eben doch oft an den Eltern hängen bleiben. Da schadet es nicht, ein paar Anweisungen schwarz auf weiß in petto zu haben, um sie im richtigen Moment auszuspielen. Ohnehin, Selbstgemachtes steht bei uns hoch im Kurs. Die Großeltern bekommen selbstgestaltete Kalender, die süßzahnigen Onkel monströse Plätzchenpakete, die Tanten selbstgemachte Badekugeln und Kerzen. Gebetsmühlenartig wiederhole ich, dass es doch viel wichtiger ist, dass man an den Beschenkten denkt, ihm ein wenig Zeit schenkt, statt einfach irgendein Geschenk zu kaufen. Immer schön vorleben, was man etablieren möchte, sage ich mir, in der Hoffnung, dass sich meine Mädels später mal daran erinnern. Ein bisschen aufpassen muss man dabei aber: Wenn ich nämlich selbst das dreiundzwölfigste mit Papierschnipseln beklebte Gurkenglas-Windlicht geschenkt bekomme, gefriert sogar mein sonst so mutterliebegetränktes Lächeln.

Schwieriger wird es dann, was die Geschenke für die Kinder betrifft. Gerne denke ich noch an das erste Weihnachtsfest zu dritt zurück, als das Baby fröhlich glucksend auf dem Boden herumrobbte, und die einzige Herausforderung darin bestand, es davon abzuhalten, den Weihnachtsbaum an-

zunagen. Geschenke waren völlig nebensächlich. Jetzt, ein paar Jahre später, wünscht sich das Ex-Baby Sneakers, die, betrachtet man die Preisgestaltung, offenbar aus irgendeinem Edelmetall handgeklöppelt sein müssen. Und, bada bing, da hüpfst ja mittlerweile auch noch die vierjährige Schwester durch die Gegend! Die wünscht sich übrigens die neue Lego-Ritterburg mit allen Schikanen. Natürlich ist das schon das Lego für „große Kinder“, mit den kleinen Steinchen also, bei denen kaum noch eine Chance besteht, den Schmerz wenigstens noch kommen zu sehen, bevor man barfuß drauftritt. Na gut, je einen ganz besonderen materiellen Wunsch kann man zu Weihnachten ja mal erfüllen, denke ich mir, aber da lässt die Große schon ein Leporello in voller Körperlänge herunterklappen, auf dem sie die weiteren Begehrlichkeiten von sich und ihrer kleinen Schwester notiert hat. So hatte ich mir das mit dem Zueinanderhalten nicht vorgestellt.

Wie dem auch sei, dem Anspruch, allen pädagogisch wertvollen Ratschlägen im Hinblick auf Geschenke gerecht zu werden, habe ich schon vor Jahren abgeschworen, als an einem Weihnachtsabend das hochwertige handgeschnitzte Puppenhaus aus heimischen Hölzern keines Blickes gewürdigt und stattdessen fortwährend einem blinkenden Plastik-Etwas gehuldigt wurde.

Ich besorge also noch ein, zwei kleine Dinge von der Liste und außerdem, um wenigstens für mein Empfinden einen Hauch von Sinnhaftigkeit in den Geschenkeberg zu bringen, ein paar Bücher und ein für die ganze Familie geeignetes Brettspiel, das erfahrungsgemäß dann aber tatsächlich gerne die gesamten Weihnachtsferien und darüber hinaus gespielt wird.

Mein Mann und ich sind mittlerweile übrigens recht pragmatisch und schenken uns oft Dinge, die wir ohnehin brauchen oder gemeinsam erleben wollen. Trotzdem schaffen wir es immer wieder, uns gegenseitig zu überraschen. Über den professionellen Astschneider letztes Jahr musste ich nämlich schon staunen.



www.newkitchontheblog.de



WISSEN MACHT SPASS

Lena beantwortet Kinderfragen und vermittelt damit Wissen auf Social Media.

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

Die 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.



WARUM KNIRSCHT SCHNEE?

Ihr fragt, ich antworte. Und die Antwort lautet:

Weil Schnee aus ganz kleinen Eiskristallen besteht. Und die zerbrechen, wenn wir darauf treten. Wenn ihr euch schon mal eine Schneeflocke genauer angeguckt habt, dann wisst ihr, dass das viele winzige, sternförmige Kristalle mit so Ästchen sind, die lose aneinander hängen. Wenn wir auf dem Schnee laufen, dann drücken wir ihn zusammen und dann brechen dabei diese Ästchen. Und obwohl sie super klein sind, brechen dabei ja tausende dieser Ästchen und dadurch entsteht dieses typische Knirschgeräusch. Besonders laut knirscht es, wenn der Schnee richtig kalt ist, weil die Kristalle dann härter und brüchiger sind. Und wenn es wärmer ist, knirscht der Schnee weniger, weil die Kristalle sich dann eher verbiegen als brechen.



WER WOHT EIGENTLICH AM NORDPOL?

Ihr fragt, ich antworte. Und die Antwort lautet:

Man sagt ja immer, dass der Weihnachtsmann dort wohnt. Aber abgesehen von ihm wohnt da wirklich niemand. Am Nordpol gibt es nämlich keine festen Häuser, keine Dörfer und auch keine Menschen, die dort dauerhaft leben. Warum? Weil es dort unglaublich kalt ist. Manchmal bis zu minus 20 Grad! Und der Nordpol besteht auch nicht aus festem Land, sondern aus einer riesigen Eisfläche, die auf dem Ozean schwimmt.

Ganz alleine ist der Nordpol aber nicht. Es gibt in der Gegend nämlich zum Beispiel Eisbären, Robben und noch ein paar andere Tiere. Und manchmal kommen auch Menschen vorbei. Das sind dann aber Forscher und Forscherinnen, die nur die Gegend erkunden wollen.

Würdet ihr mal an den Nordpol reisen wollen, wenn ihr könntet?



DÜRFEN MIR MEINE ELTERN HAUSARREST GEBEN?

Ihr fragt, ich antworte. Und die Antwort lautet:

Ja, dürfen sie. Allerdings dürfen sie dir keine seelische Gewalt zufügen. Und das wäre der Fall, wenn du zum Beispiel für sehr lange Zeit Hausarrest bekommst oder nicht mehr zur Schule gehen dürftest. Wenn du für mehrere Stunden ein Zimmer gesperrt wirst, kann das auch schon soheitsberaubung“ sein. Das geht nicht und ist auch haben deine Eltern nach Paragraph 1626 BGB die Pflicht, für dich zu sorgen (solange du noch nicht vollwenn sie dir zum Beispiel verbieten, auf eine Party zu ja Hausarrest geben, dann dürfen sie das. Sie wollen wahrscheinlich nur vor Gefahren wie Alkohol und Drogen schützen.



HABT IHR FRAGEN?

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

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





SANFT UND SICHER: „Es ist wichtig, wie wir geboren werden“

Medizinische Kompetenz
gepaart mit Fürsorge und
Zuwendung



Sonja Pilz
Sektionsleiterin der Geburtshilfe
am Klinikum Darmstadt

„Es ist wichtig, wie wir geboren werden,“ so steht es an der Wand der Schwangeren-Ambulanz im Klinikum Darmstadt. Die Geburt eines Kindes ist ein einmaliges Erlebnis.

Mehr als 2500 Kinder werden jedes Jahr im Klinikum geboren, jede Geburt verläuft individuell, und für jede Geburt sind die Geburtshelferinnen und -helfer vorbereitet – Geburtshausatmosphäre mit der medizinischen Sicherheit eines Maximalversorgers im Hintergrund.

Da jede Schwangerschaft und jede Geburt anders sind, wird jede Frau so betreut, wie sie und ihr Kind es brauchen. Eine aktive Geburt wird gefördert und auch die Geburt in einer Gebärdewanne ist möglich. Sind Interventionen notwendig, steht 24/7 im Notfall Ärzte und Ärztinnen und ein OP-Team bereit.

„Wir sind ein Perinatalzentrum Level 1 Haus, das auch rein hebammengeleitete Geburten anbietet. Wir möchten den werdenden Eltern in erster Linie ein Gefühl der Sicherheit vermitteln, egal, ob sie nach einer unauffälligen Schwangerschaft im Hebammenkreißsaal aufgenommen werden oder in einer Hochrisikosituation zur Geburt mit Anwesenheit der Kinderärzte“, sagt Sonja Pilz, Sektionsleiterin der Geburtshilfe am Klinikum Darmstadt. „Uns stehen alle Möglichkeiten zur Verfügung, aber wir nutzen sie nur, wenn wir sie wirklich brauchen.“

So können Geburten auch nur von Hebammen begleitet werden. Das bedeutet – keine Interventionen, eine Hebamme, die über mehrjährige Erfahrung verfügt, steht der Gebärenden während der Geburt zur Seite.

Auch eine ambulante Geburt ist im Klinikum möglich. Geht es Mutter und Kind nach der Geburt gut, können sie nach etwa vier Stunden das Klinikum verlassen. Die, die bleiben, werden auf der Mutter-Kind-Station versorgt. Hier gibt es auch Familienzimmer. Nach 48 Lebensstunden erfolgt die U2 durch die Neonatologen und Neonatologinnen. Diese Untersuchung beinhaltet auch das Hör-Screening.

Direkt an die Kreißsäle schließen sich die Mutter-Kinder-Stationen, der OP für Kaiserschnitte, die Schwangerenambulanz und auch die Klinik für Neonatologie an, die dann notwendig wird, wenn Neu- oder Frühgeborene besonderen Unterstützungs- und Entwicklungsbedarf haben. Die Teams arbeiten Hand in Hand und Tür an Tür: Geburtshilfe und die Neugeborenenintensiv- und Überwachungsstation bilden zusammen das Perinatalzentrum Südhessen Level 1. „Wir Geburtshelferinnen und -helfer sind ein Team aus Hebammen, Ärztinnen und Ärzten, Pflegefachpersonen der Mutter-Kind-Station sowie Stillberaterinnen. Das macht uns einzigartig in Südhessen“, so Sektionsleiterin Sonja Pilz.

Infoabende für werdende Eltern

An jedem ersten Dienstag im Monat gibt es einen Online-Infoabend, an jedem dritten Dienstag einen Infoabend in Präsenz. Denn Schwangerschaft und nahende Geburt werfen für werdende Eltern viele Fragen auf: Wer betreut mich während der Geburt? Was passiert, wenn Komplikationen auftreten? Diese und andere Fragen beantworten die Sektionsleiterin Geburtshilfe, Sonja Pilz, gemeinsam mit einer Hebamme und Andrea Jäger, Stationsleitung der Mutter-Kind-Station. Um die Ruhe und Intimität in den Kreißsälen gewährleisten zu können, werden keine Kreißsaal-Führungen mehr angeboten. Dafür gibt es Filme, die die Kreißsäle zeigen auf der Homepage. Beginn für die Infoabende ist jeweils um 18 Uhr.



Fotos: Klinikum

Geburtsklinik am Klinikum Darmstadt

Grafenstraße 9
64283 Darmstadt

Schwangerenambulanz
Telefon: 06151 107 6145

E-Mail: [schwangerenambulanz@
mail.klinikum-darmstadt.de](mailto:schwangerenambulanz@mail.klinikum-darmstadt.de)

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





Geburt im Alice-Hospital

Kontakt
Alice-Hospital
Dieburger Str. 31
64287 Darmstadt
Kreißaal:
06151/402 2400
info@alice-hospital.de

Willkommen im Leben

Im Alice-Hospital verbinden sich medizinische Sicherheit und Geborgenheit auf einzigartige Weise. Die modern ausgestattete Geburtsstation bietet werdenden Eltern eine Atmosphäre, die an ein Zuhause erinnert: warm, ruhig und vertrauensvoll. „Unser Ziel ist es, Müttern eine sichere und gleichzeitig familiäre Umgebung zu bieten“, sagt Margit Begon, Sprecherin der Beleghebammen.

Der neue Bereich umfasst vier helle, moderne Kreißsäle, zwei Vorwehenzimmer sowie eine Notfalleinheit – alles auf dem neuesten Stand der Technik und nach höchsten Qualitätsstandards gestaltet. Hier sollen sich Eltern ganz auf den besonderen Moment der Geburt konzentrieren können.

Im vergangenen Jahr erblickten 1.263 Kinder im Alice-Hospital das Licht der Welt. Hinter jeder dieser Geburten steht ein erfahrenes Team aus 17 Beleghebammen, sechs Fachärztinnen und -ärzten für Gynäkologie, Kinderkrankenschwestern, Anästhesisten und Kinderärztinnen und -ärzten der benachbarten Kinderkliniken Prinzessin Margaret. Gemeinsam sorgen sie dafür, dass Mutter und Kind in jeder Phase der Geburt bestens versorgt sind.

Individuelle Begleitung – von Anfang an

Besonders am Alice-Hospital ist das Beleghebammensystem, das eine persönliche und kontinuierliche Betreuung ermöglicht: vor, während und nach der Geburt. Die Hebammen arbeiten selbstständig in Darmstadt und Umgebung und begleiten „ihre“ Schwangeren über viele Wochen hinweg.

Neben der Geburtshilfe bieten sie Kurse zur Geburtsvorbereitung, Stillberatung, Säuglingspflege, Tragetuch-Anwendung und Erste Hilfe am Neugeborenen an. So entsteht eine vertrauensvolle Beziehung, die Sicherheit und Zuversicht schenkt.

Je nach Verfügbarkeit können Schwangere eine Eins-zu-eins-Betreuung mit einer Beleghebamme vereinbaren. Aufgrund der großen Nachfrage empfehlen die Hebammen, sich frühzeitig um einen Platz zu bemühen. Unabhängig davon ist der Kreißaal rund um die Uhr mit zwei Hebammen besetzt; bei Bedarf wird das Team durch den Bereitschaftsdienst ergänzt.

Geburtshilfe mit perinatalem Schwerpunkt

Das Alice-Hospital ist eine Klinik mit perinatalem Schwerpunkt. Hier können Geburten ab der 32. Schwangerschaftswoche (32+0) betreut werden. Die enge Zusammenarbeit mit der Darmstädter Kinderklinik Prinzessin Margaret, die sich auf demselben Gelände befindet, sorgt für maximale Sicherheit auch in unerwarteten Situationen. Eltern können sich darauf verlassen, dass ihr Kind im Notfall sofort in erfahrenen Händen ist.

Ein Ort, an dem Neues beginnt

Die Geburt eines Kindes ist einer der bewegendsten Momente im Leben. Im Alice-Hospital erwartet Eltern ein Umfeld, das medizinische Kompetenz mit Herzlichkeit verbindet, ein Ort, an dem Sicherheit, Vertrauen und Wärme spürbar sind.



Kreißaal-Führung:

jeden 4. Montag im Monat

Infoabende für werdende Eltern:

jeden 3. Montag im Monat

Schwangerensprechstunde:

jeden 2. Mittwoch

Terminbuchungen

über die Website (QR-Code)





Darmstädter
Kinderkliniken
Prinzessin Margaret



Hand in Hand

Darmstädter Kinderkliniken begleiten den Start ins Leben

Lungenprobleme, Infektionen, Herzfehler oder Frühgeburten – nicht immer beginnt das Leben reibungslos.

Das musste auch Mama Yvonne erleben. Als ihre Tochter Lea 2025 in Darmstadt das Licht der Welt erblickte, färbten sich die Hände und Füßchen des Neugeborenen zunächst bläulich. „Da war ich erst einmal schockiert“, erzählt die junge Mutter. „Zum Glück war das Team der Kinderkliniken direkt in der Nähe.“ Die Kinderärzte und Kinderärztinnen in der Notaufnahme untersuchten den Säugling, nachdem das Mädchen durch einen unterirdischen Gang zwischen Alice-Hospital und Kinderklinik verlegt worden war. Die Untersuchung ergab: das Kind ist stabil. Keine Hinweise auf einen Herzfehler, auch Blutzucker und Temperatur zeigten solide Werte.

„So etwas ist für frischgebackene Eltern unheimlich wertvoll“, weiß Sandra Winzer, Sprecherin der Kinderkliniken. „Gerade bei Erstgeburten sind sie verunsichert. Die Pädiater und Pädiaterinnen in der Nähe zu wissen, bedeutet für viele eine große Sicherheit.“

An dieser Stelle setzen die Darmstädter Kinderkliniken an. „Dafür sind wir da“, betont Dr. Sebastian Becker, der Ärztliche Direktor. „Kinder haben das Recht, in pädiatrischen Abteilungen durch spezialisierte Fachärztinnen und Fachärzte behandelt zu werden. In der Kinderpneumologie, -kardiologie, der pädiatrischen Intensivmedizin und vielen weiteren. Die Versorgung bieten wir Familien auch unmittelbar nach der Geburt.“ Die Teams im Hauptgebäude mit Ambulanzen, Klinik für Psychosomatik, Diabetologie, Ernährungsberatung und Sozialpädiatrischem Zentrum etwa versorgen Kinder- und Jugendliche zwischen 0 und 18 Jahren – mit allen gängigen pädiatrischen Krankheitsbildern. 154 Betten stehen hierfür zur Verfügung – 21 davon in der

Intensiv-Medizin. Die Klinik für Neonatologie, welche Früh- und Neugeborene versorgt, und auch zu den Darmstädter Kinderkliniken gehört, liegt eineinhalb Kilometer entfernt im Klinikum Darmstadt. Das Team arbeitet dort eng mit der Frauenklinik zusammen.

Gemeinsam stark für Neugeborene

Nahtlose Versorgung von Anfang an. „Wir sind starke Partner-Häuser“, so Geschäftsführer Andreas Hofmann. „Unsere 650 Kolleginnen und Kollegen sind Hand in Hand im Einsatz für alle Kinder – rund um die Uhr.“ Die räumliche und örtliche Nähe zu den Kreißsälen sei hierfür optimal. Denn Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Sie brauchen Medizin, die speziell auf sie zugeschnitten ist. Die Profis der Pädiatrie gehen auf den Stoffwechsel, die Anatomie und die Bedürfnisse junger Patienten und Patientinnen ein.

Auch emotional bieten die Kinderkliniken einen niedrigschwelligen Zugang. Regelmäßig gibt es Aktionen wie das Kinder-Sommerfest, „Türen auf mit der Maus“, Kinderklinikkonzerte, Besuche vom SV 98 oder Weihnachtsgeschenke. Heilung findet eben auch durch Geborgenheit und familiäre Atmosphäre statt. Und diese Arbeit wird gesehen. Erst im Oktober postete eine junge Mutter auf Instagram ihre Dankbarkeit gegenüber dem Team. In der Caption unter einem Video schrieb sie: Sie habe erleben dürfen, „wie man immer fürsorglich, freundlich und hilfsbereit betreut“ worden sei. Da sei die Erinnerung an die Geburt ihres zweiten Kindes „ein Stück wieder geheilt“ worden, von dem sie „nicht wusste, dass es noch heilen muss“. Schöne Worte einer jungen Mutter, die 24 Stunden nach der Geburt medizinische Hilfe von Kinderärztinnen und -ärzten für ihr Baby benötigte. Die Darmstädter Kinderkliniken sind im Einsatz. Direkt, wenn die Kinder sie brauchen.

Kontakt

Darmstädter gemeinnützige
Kinderklinikenbetriebs-GmbH

Dieburger Straße 31

64287 Darmstadt

Tel: 06151- 402 3020

Mail: info@kinderkliniken.de



Kinderärztlicher
Bereitschaftsdienst Südhessen

In den Leppsteinswiesen 14
64380 Roßdorf

Mi. & Fr.: 16 - 18 Uhr

Sa./So. + Feier- und Brückentage: 10-18 Uhr

Tel.: 116 117

Wann zum Kinderärztlichen Bereitschaftsdienst,
wann in die Darmstädter Kinderkliniken? Entscheidungshilfe über den QR-Code



RATGEBER SUNDHEIT

Wohltuende Düfte – Ätherische Öle für Schwangerschaft, Stillzeit und Kinder

Jedes Jahr zur Weihnachtszeit liegt der Duft von Zimt, Orange und Tanne in der Luft – ätherische Öle begleiten uns durch die Adventszeit. Sie können unser Wohlbefinden steigern, beruhigen, anregen oder einfach eine wohltuende Atmosphäre schaffen. Doch ätherische Öle sind weit mehr als nur Duftspender: Sie finden auch in vielen pflanzlichen Heilmitteln Anwendung.

Wie wirken ätherische Öle?

Die konzentrierten Pflanzenextrakte entfalten ihre Wirkung über Geruchssinn und Haut. Beim Einatmen gelangen Duftmoleküle über die Nase in das limbische System – das Zentrum unserer Gefühle. So können bestimmte Düfte Stress mindern, die Stimmung heben oder die Konzentration fördern. Über die Haut aufgenommen, wirken ätherische Öle zusätzlich auf Muskeln, Durchblutung und Immunsystem.

Wie lassen sich ätherische Öle anwenden?

Aromamischungen können vielseitig eingesetzt werden: in der Duftlampe, als Einreibungs- oder Massageöl, in Salben und Balsamen, bei Voll- oder Teilbädern, Waschungen, Wickeln und Auflagen oder als Naturparfum und Riechfläschchen. Sie kommen bei vielen Beschwerden zum Einsatz – etwa zur Geburtsvorbereitung und -begleitung, in der Wochenbettpflege oder bei Erkältungen, Zahnungsbeschwerden, Einschlafproblemen und vielem mehr.

Worauf sollten Schwangere und Eltern achten?

In der Schwangerschaft, Stillzeit und bei kleinen Kindern ist jedoch Vorsicht geboten, da ätherische Öle sehr wirksam sind. Einige – wie Zimt, Nelke, Muskat oder Salbei – können wehenfördernd wirken und sollten gemieden werden.

Minze und Kampfer sind für Säuglinge tabu, da sie Atemprobleme auslösen können.

Deshalb gilt: Immer gut beraten lassen – idealerweise durch Hebamme oder Apotheke – und nur kontrollierte, naturreine Öle verwenden. Bewährt haben sich Produkte der Bahnhof-Apotheke Kempten (Original-Stadelmann® Aromamischungen) sowie Präparate von WALA und Weleda, die auf sanfte Dosierungen und unbedenkliche Inhaltsstoffe setzen. Dabei wird bereits beim Einkauf darauf geachtet, dass die verwendeten Öle möglichst geringe Mengen potenziell problematischer Stoffe, wie Ketone, enthalten.

Richtig angewendet sind ätherische Öle eine wohltuende, natürliche Begleitung in Schwangerschaft, Stillzeit und Kinderzeit – für Körper, Geist und Seele.

| Wirkung / Kategorie | Besonderes Risiko Hinweis | Ätherische Öle |
|--------------------------------------|---|---|
| Blutdrucksteigernd | Kann Blutdruck erhöhen – Vorsicht bei Hypertonie | Lavandin, Rosmarin, Ravintsara, Ysop, Thymian (Thymol-Typ) |
| Blutdrucksenkend | Kann Blutdruck senken – Vorsicht bei Hypotonie | Lavendel extra, Majoran, Muskatellersalbei, Narde, Ylang-Ylang |
| Wehenstimulierend | In der Schwangerschaft vermeiden | Campher, Eukalyptus, Pfefferminze, Basilikum, Eisenkraut (Verbena), Ingwer, Kardamom, Nelke, Oregano, Thuja, Zimt |
| Anregend in Stillzeit | Kann Babys unruhig machen – in Stillzeit vermeiden | Pfefferminze, Zitrone |
| Für Babys und Kleinkinder ungeeignet | Gefahr von Atemnotsyndrom – nicht anwenden bei Kindern unter 3 Jahren | Minze, Eukalyptus, Rosmarin, Salbei |



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. Cornelia Christians

Fachärztin 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



Für eure Gesundheit ...

- Aquatraining & AquaFit für 2
- RückenFit & Rückentraining am Gerät
- Rückbildungs- & Beckenbodenkurs
alle Grundkurse nach §20 SGB V schulfähig und arbeitsermöglich
- Rektusdiastase- & Beckenbodentherapie
- Säuglings- & Kleinkinderschwimmen
- Kinderschwimmen
- Meerjungfrauenschwimmen
- Kindergeburtstag



Wiesenstraße 13 • 64347 Griesheim

www.familiengesundheitszentrum.de

KOMM, SPIEL' MIT

Kinderspiel und Spiel des Jahres 2025

Jährlich veröffentlicht im Sommer die Jury „Spiel des Jahres“ ihre Empfehlungslisten der Spiele aus dem vergangenen Jahrgang, die sie für besonders geeignet hält, den kulturellen und Freizeitwert von Gesellschaftsspielen zu fördern. Dabei wird versucht, die ganze Bandbreite an Spielmöglichkeiten zu berücksichtigen. Drei Spiele aus jeder Liste wer-

den für den jeweiligen Hauptpreis nominiert, aus denen dann nach weiteren Wochen des Testens das „Spiel des Jahres“ gekürt wird. Diese und viele weitere Spiele können im Spielezentrum des Spielkreis Darmstadt e.V. in der Rheinstraße 28 gerne ausprobiert oder ausgeliehen werden: www.spielkreis-darmstadt.de.



KINDERSPIEL DES JAHRES 2025

Topp die Torte

Seid dabei, wenn die Tortenbäcker ihren jährlichen Wettstreit um die schönsten Torten antreten.



Alle gestalten eine bunte Torte mit sieben Schichten, in jeder Runde eine. Natürlich ist jede Tortenschicht gefüllt und zwar mit fünf verschiedenen Füllungen. Bei einer idealen Torte gehen die Füllungen über mehr als eine Schicht.

Allerdings sind die Füllungen auf jeder Tortenschicht anders angeordnet. Jede Runde hat man zwei Schichten zur Auswahl und muss ohne Probeanlegen, eine der beiden aussuchen, von der man denkt, dass die Füllungen zueinanderpassen. Sind bunte Zuckerwürfel in der Schicht abgebildet, dürfen sie in die Wertungsgläser übernommen werden. Wer wiederum möglichst viele unterschiedliche Zuckerwürfel sammelt, bekommt mehr Siegpunkte.

Wer hat das beste Augenmaß und hat am Ende die wertvollste Torte?



Spielanleitung auf YouTube

* Kinderspiel von Wolfgang Warsch, Schmidt Spiele, 2 bis 4 Personen ab 6 Jahre, Spieldauer 20 Minuten

NOMINIERT ZUM KINDERSPIEL DES JAHRES 2025

Cascadia Junior



Cascadia war 2022 als „Spiel des Jahres“ erst ab 10 Jahren empfohlen, was manch jüngeres und pfiffiges Kind hoffentlich nicht vom Spielen abgehalten hat.

Jetzt gibt es die offizielle Junior-Version. Alles ist etwas einfacher, aber Landschaften und Tiere sind geblieben. Mit den Doppel-Sechseck-Landschaftsteilen puzzelt man wieder die Landschaft zusammen, es genügen jetzt aber schon kleinere Gebiete für die Wertung. Die Tierchips zum Platzieren sind entfallen, man bekommt sie erst, wenn man eine Dreiergruppe in der Landschaft hat.



Spielanleitung auf YouTube

Die Vereinfachung erleichtert jüngeren Kinder den Zugang. Die erweiterte Wertungsregel für erfahrene Kinder ist dann der erste Schritt zur Familienversion.

* Legespiel | Kosmos Verlag | 2 - 4 Spieler | ab 6 Jahre | Spieldauer etwa 30 Minuten | 27 Euro

SPIEL DES JAHRES 2025

Bomb Busters

Eine Bombe wurde gefunden. Sie muss so schnell wie möglich entschärft werden.

Im kooperativen Deduktionsspiel Bomb Busters schlüpfen die Spielenden in die Rolle des Bombenräumkommandos und versucht im Gewirr der Kabel, die richtigen durchzuschneiden, bevor es knallt.

Zu Beginn wählt man eine Mission aus und zieht verdeckt die entsprechende Anzahl Kabelkarten. Danach darf man zu einem Kabel einen Hinweis geben.

Die Aufgabe besteht darin, zwei Kabel mit derselben Nummer durchzuschneiden. Da man aber nur eigene Kabel und jeweils ein Kabel der Mitspielenden kennt, ist das gar nicht so einfach. Wird aus Versehen ein Rotes Kabel erwischt, geht die Bombe sofort hoch. Es ist schon Kombinationsgabe gefragt, welche Kabel sich wo befinden. Dieses Nachdenken und logische Schlussfolgern machen den Reiz von Bomb Busters aus.

Bomb Busters ist ein kurzweiliges, kooperatives Brettspiel mit hohem Wiederspielreiz.



Spielanleitung auf YouTube

* Kooperatives Brettspiel von Hisashi Hayashi | Pegasus Verlag | 2 bis 5 Spieler ab 10 Jahre | Spieldauer 20 - 40 Minuten | 35 Euro

NOMINIERT ZUM KINDERSPIEL DES JAHRES 2025

Die Mäusebande

In Frankreich kommt statt der Zahnfee eine Mäusebande zu den Kindern.

In diesem Spiel schlüpfen die Kinder in die Rolle der Mäuse, die nachts im Wald die Tierkinder aufsuchen müssen. Die Waldkarten werden verdeckt im 3x3-Raster ausgelegt. Bevor es losgeht, schaut sich jedes Kind heimlich eine Karte an und merkt sich die drei Tiere auf der Karte möglichst gut. Denn ab jetzt werden nach und nach Auftragskarten mit einem gesuchten Tier aufgedeckt. Wer an der Reihe ist, fragt aber erst um Hilfe bei den anderen Mäusen. Jeder darf seine Maus in eine Reihe oder Spalte stellen, wo man weiß oder vermutet, dass sich das gesuchte Tier befindet. Findet man das Tier, gibt es einen Zahn als Belohnung. Ist das gesuchte Tier nicht zu sehen, wird ein Mondplättchen vom Zeitvorrat genommen. Alle Kinder haben gewonnen, wenn sie alle 9 Zähne gefunden haben bevor 10 Monde vergangen sind. Das kooperative Spiel ist schon für 4-jährige, für ältere Kinder gibt es eine Variante mit größerem Wald und Spezialplättchen



Spielanleitung auf YouTube

* Kooperatives Spiel | Game Factory | 2 - 5 Spieler | ab 4 Jahre | Spieldauer etwa 20 Minuten | 20 Euro

NOMINIERT ZUM SPIEL DES JAHRES 2025

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!



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 Spiel handelt, wird nun reihum ein Begriff nach dem anderen ausgeschlossen. 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.



Spielanleitung auf YouTube

* Partyspiel von 7 Bazis | Topf | 2 bis 8 Personen | ab 10 Jahre | Spieldauer 20 - 40 Minuten | 25 Euro

NOMINIERT ZUM SPIEL DES JAHRES 2025

Flip 7

Ein Päckchen Karten, das man überall hin mitnehmen kann, eine kleine Ablagefläche für jeden Spieler, dieses Spiel lässt sich fast überall spielen.

Die Regeln sind denkbar einfach: Die meisten Karten zeigen eine Zahl von 0 bis 12. Die 0 gibt es einmal, alle anderen Karten gibt es so oft, wie die Zahl angibt. Jeder Spieler bekommt eine Karte, dann fragt der Geber reihum, wer noch eine Karte möchte. Ziel ist zwar, möglichst viele Punkte zu sammeln, aber sobald jemand eine Zahlenkarte bekommt, die er bereits vor sich liegen hat, scheidet man aus der aktuellen Runde aus. Zwar gibt es für sieben verschiedene Karten einen Bonus, aber meist ist es ratsamer vorher auszusteigen, vor allem, wenn man hohe Karten hat. Neben einigen Bonuskarten, die nicht zum Knockout führen, gibt es noch drei Sonderkarten, die für Interaktion sorgen.

„Flip 7“ bietet einen einfachen Einstieg und sorgt vor allem in großer Runde für Stimmung und Spaß.

* Kosmos / The Op Games | 3 bis 18 Personen | Altersempfehlung: ab 8 Jahren
Dauer: ca. 20 Minuten | Preis: ca. 15 Euro

Gewinnspiel

Wir verlosen je ein Exemplar der vorgestellten Spiele.

Einfach eine Mail an win@fratz-magazin im Betreff den Namen des gewünschten Spiels bis 15.12.25 schreiben.

Teilnehmen können nur Einsender, die ihre vollständige Adresse angeben und im **fratz-Vertriebsgebiet in Südhessen wohnen.**

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen

Darmstädter Weihnachtsmarkt

17. November bis 23. Dezember in der Innenstadt

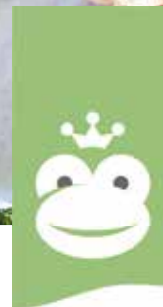
An Totensonntag (23.11.) bleibt der Weihnachtsmarkt geschlossen.

Sonntags, 15 bis 17 Uhr: Programm für Familien auf der Weihnachtsmarktbühne/Marktplatz

www.darmstadt-tourismus.de/weihnachten



DA staunst du.



Froschkönig

Praxis für Kieferorthopädie
Dr. van der Piepen & Kollegen

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

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

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

P Kostenfreie Parkplätze direkt vor der Praxis!

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.

Anne Both und David Litchfield

Mut tut gut



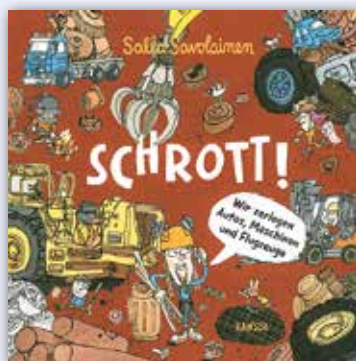
Gleich das Titelbild des künstlerisch sehr abwechslungsreich illustrierten Bilderbuches sticht ins Auge: Eine in warmen Kreidefarben gezeichnete blühende Landschaft, überbordend mit Blumen und bunten Skizzen, in der Mitte ein entspannt sitzender Junge, der mit Kreide malt. Die Neugierde auf den Inhalt wird hier schon geweckt. Genau diesen Jungen lässt es nicht los, dass draußen in der Höhle ein wilder „Grummel“ haust, der nicht mit den anderen Kindern spielen möchte und einfach nur seine Ruhe will. Mit viel Geduld und Fantasie gelingt es ihm, den schüchternen „Grummel“ aus seiner Höhle zu locken. Schritt für Schritt überwindet dieser seine Angst, fasst Mut und traut sich schließlich herauszukommen. Eine bezaubernde, sehr einfühlsam und empathisch erzählte Geschichte über Schüchternheit, Mut, Hilfsbereitschaft und Freundschaft für Kinder ab 3 Jahren.

Thienemann Verlag,
40 Seiten, farbig illustriert, 15 €

AB
3 JAHREN

Salla Savolainen

Wir zerlegen Autos, Maschinen und Flugzeuge



„In jedem Haufen Schrott stecken spannende Fakten!“ Ein weiteres Sachbilderbuch aus Finnland über den LKW-Fahrer Jarno mit seinem kleinen Hund Julle ist erschienen. Nach Baustellen-Büchern „Asphalt“ und „Beton“ erfährt man hier zahlreiche interessante Details über die Abläufe und den Alltag auf einem Schrottplatz. Die comicartigen Zeichnungen bestechen durch viele witzige Details und auch die Erwachsenen können ihr Wissen über Baustellenfahrzeuge, Schredder-Anlagen und die Zerlegung und Weiterverarbeitung von Metallen erweitern. Thematisiert wird ebenfalls woher die Almetalle stammen. Auch ein listiger Dieb interessiert sich für Almetalle. Ob Jarno und Julle ihn fangen können?

Hanser Verlag,
40 Seiten, Hardcover, 16 €

AB
6 JAHREN

Stefanie Reich & Madlen Ottenschläger

Weihnachten in Finnland



Im vierten Band der Reihe „Otto fährt los“, geht die Reise in das Land in dem der Weihnachtsmann lebt: Finnland.

Otto fährt mit seiner Urlaubsfamilie durch verschneite Wälder und Dörfer, dort erleben sie die Vorbereitungen für das Weihnachtsfest, sehen Polarlichter und lernen das indigene Volk des Nordens kennen. Neben all den winterlichen Aktivitäten wie Schlittschuhlaufen, Eisbaden und das Leben in einer Blockhütte, möchte Anton, der Sohn der Familie, seinen Wunschzettel dem Weihnachtsmann persönlich überreichen. Auf so mancher Fahrt muss man jedoch Umwege in Kauf nehmen. Wird Otto den Weihnachtsmann finden?

Ein winterliches Abenteuer mit ganz viel Weihnachtszauber, das das Warten auf Weihnachten verkürzt. Die Geschichte ist ein Lesespaß für die ganze Familie, besonders an dunklen Wintertagen.

arsEdition
32 Seiten, 16 €

AB
4 JAHREN

GEBURTSHILFE

www.die-geburtsklinik.de

Informationsabend

Jeden dritten Montag im Monat
18:00 Uhr online

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



AliceGute!

TELEFON
06151 4020

IHR HEISSER
DRAHT ZU
UNSEREM HAUS

DIGITAL

Wenn die Großeltern WhatsApp lernen und Enkelkinder Geduld üben

Auch wenn junge Menschen es meist vergessen haben, aber es gab mal eine Zeit, in der ihnen ihre Großeltern geduldig wieder und wieder erklärt haben, wie man eine Schere benutzt, Schleife bindet, Äpfel schält, Fahrrad fährt ... Was heute für sie selbstverständlich ist, mussten sie als Kleinkinder Schritt für Schritt lernen.



Foto: Seventyfour_adobe_stock

Heute ist es andersherum: Digital Natives checken sofort, wie Apps und digitale Tools funktionieren, während sich die ältere Generation schwer damit tut. Es ist also nur mehr als fair, wenn sich Enkel um ihre Großeltern kümmern und dafür sorgen, dass die digitale Teilhabe auch im Alter gewährleistet ist.

Das fängt beim Datenschutz an (sicheres Passwort!) und hört bei Tipps zum Umgang mit Desinformation und Phishing-Mails auf, denn den Enkel-Trick gibt es längst digital. Abgesehen von all diesen unliebsamen, aber notwendigen Schutzmaßnahmen (Codewort vereinbaren!), gibt es eine Reihe interessanter Tools, die den Austausch zwischen den Generationen bereichern können.

Denn digitale Bildung ist mehr als Tech-Support, sie kann für echte Begegnungen und gegenseitiges Lernen sorgen. Bereichernd ist es zum Beispiel, wenn die Enkelin dem Opa beim Digitalisieren all der gesammelten Fotos aus dem Schuhkarton hilft (und dabei gleichzeitig einiges über die Familiengeschichte und Opas Leben erfährt). Wenn sich Oma vom Enkel die Spielwelt erklären lässt und mit ihm

gemeinsam eine Runde zockt und dabei die Hand-Augen-Koordination verbessert, was bei Schwindel helfen kann. Neben jeder Menge Spaß entdeckt sie vielleicht auch das kreative Potential der Spielwelt. Oder man guckt gemeinsam Filme oder Musikvideos und vergleicht gestern mit heute, von vielen Titeln gibt es Neubearbeitungen oder Coverversionen.

Neugier statt Ungeduld, Wertschätzung statt Belehrung

Echte digitale Teilhabe entsteht durch Begegnung auf Augenhöhe, das gilt für alle. Der Schlüssel liegt in der Haltung: Neugier statt Ungeduld, Wertschätzung statt Belehrung. So wird Digitalität zum Brückenbauer zwischen den Generationen und stärkt den Zusammenhalt der ganzen Familie.



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 Rotbühnen 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 | M@K



CORE-Training

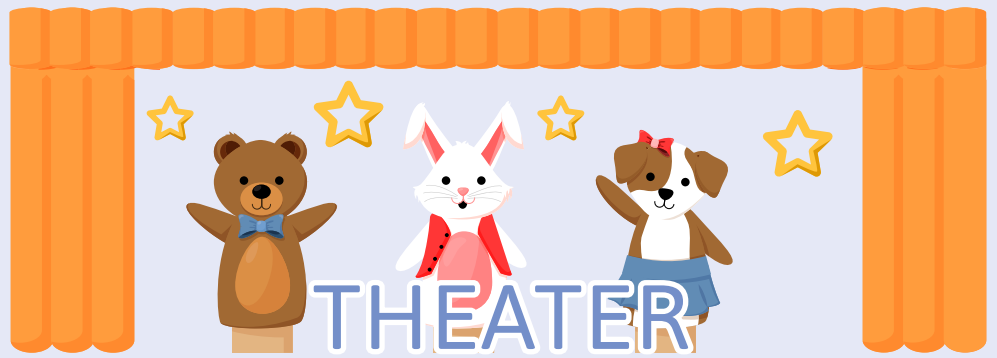
Krankenkassen unterstützt!

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



DAS STAATSTHEATER DARMSTADT GLÄNZT MIT TOM SAWYER ABENTEUER IM NEUEN KLEINEN HAUS

Zur Weihnachtszeit ans Ufer des Mississippi

Als Ende Oktober das Kleine Haus am Staatstheater Darmstadt nach viereinhalb Jahren umfassender Sanierung wieder eröffnet wurde, sprach Intendant Karsten Wiegand von einer Bühne, auf der der Mensch im Mittelpunkt stehe.

Dass dies keine Floskel ist, war schon in den Tagen nach der lang herbeigesehnten Wiedereröffnung zu erleben und es zeigt sich einem besonders großen Publikum beim Familienstück zur Weihnachtszeit: „Die Abenteuer des Tom Sawyer“.

Der Intendant sollte recht behalten: Von jedem Platz können große und kleine Theaterbesucher im neu gestalteten Zuschauerraum wunderbar hören und sehen.

Mit „Die Abenteuer des Tom Sawyer“ bringt das Staatstheater Darmstadt in dieser Weihnachtszeit ein generationsübergreifendes Stück auf die Bühne.

Regisseur Fynn Malte Schmidt und seinem Team gelingt es, Mark Twains legendären Roman in eine lebendige, farbenfrohe Inszenierung zu verwandeln: Eine Reise ans Ufer des Mississippi zu Tom Sawyer (Stefan Schmidt), Becky (Stefanie Steffen) Tante Polly (großartig: Jörg Zirnein) und Huck Finn (Patrick Balaraj Yogarajan). Das berühmte Zaunstreichen begleitet Generationen und auch an die Schatzsuche und die nächtlichen Friedhofsszenen sind voller Witz geblieben. Da ist jede Menge



Fotos: Stridit Osner

Spielfreude auf der Bühne versammelt – bis hin zur Statisterie sind Witz und Tempo spürbar.

Und so bietet das Staatstheater zur Weihnachtszeit ein warmherziges wie turbulentes Familienerebnis, was daran erinnert, wie schön und wie wichtig es ist, es ist, neugierig zu bleiben und Freundschaften zu pflegen.

Sandra Russo

* Staatstheater Darmstadt, Eintritt zwischen 7 und 34 Euro




THEATER MOLLER HAUS

Do 04.12. **Neue Punkte für das Sams** 5+ Theater 3D
Mi 10.12. **Meister Eder und sein Pumuckl** 6+ Theater 3D
So 14.12. **Robin Hoon** 5+ Theater Lakritz
So 21.12. **Heiliger Bimbam!** 6+ Theater Lakritz
So 11.01. **Die Lizzylotheek** 3+ Theater Lakritz
So 18.01. **Sechse kommen durch die ganze Welt** 6+ theater INC. Darmstadt
So 25.01. **Kommissar Gordon** 4+ Puppentheater Kolibri
So 01.02. **Die Rote Prinzessin** 5+ Theater Lakritz
So 08.02. **Schnappi und Schnäbli** 3+ Puppentheater Kolibri

Das vollständige Programm finden Sie online. Sandstraße 10 | 64283 Darmstadt | Telefon 06151 26540 www.theatermollerhaus.de

Pädagogische Akademie Elisabethenstift

JETZT BEWERBEN
BERUFLICHES GYMNASIUM • ABITUR
PÄDAGOGIK • AUSBILDUNG
ERZIEHER*IN | SOZIALASSISTENT*IN

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




KINDERTHEATER CLOWN OTSCH

Das Fest

Otsch liebt den Zauber zu Weihnachten und ist jedes Jahr davon begeistert. So bereitet er auf seine liebliche und tollpatschige Art das Weihnachtsfest vor mit.



Einem Tannenbaum der fast den Rahmen sprengt und einem Lichtertanz der alle verzaubern wird. In diesem poetisch heiteren Reigen wird das Weihnachtsfest einmal anders gefeiert.

* So., 21.12., 15 Uhr, halbNeun Theater, Darmstadt, Eintritt 11 Euro

KINDERTHEATER DIE SCHAUBUDE

Meister Eder und sein Pumuckl

Beim Schreiner-Meister Eder spukt's. Ständig verschwinden Sachen!

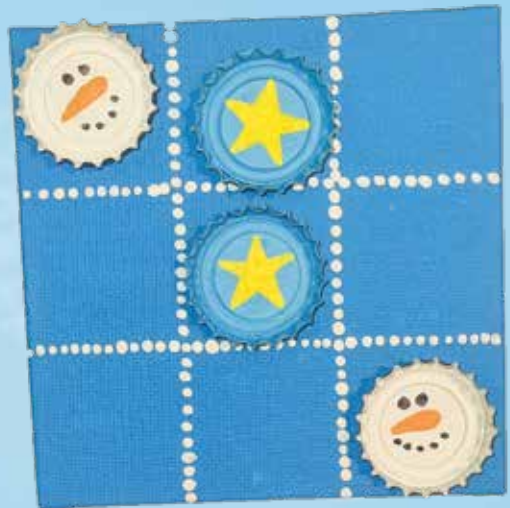
Der Hammer, die Nagelkiste, sogar seine Brille. Aber es ist weder ein Geist, noch eine Maus – es ist ein „Pumuckl“. Ein kleiner Kobold mit roten Haaren, der eines Morgens am Leimtopf kleben bleibt und sichtbar wird. Und jetzt muss er beim Meister Eder bleiben. Eine wilde Zeit beginnt, in der sich die beiden erst mal richtig zusammenraufen müssen. Am Schluss kann der alte Schreinermeister sogar ein bisschen spuken ...

* 18.1., 15 Uhr, halbNeun Theater, Darmstadt, Eintritt 11 Euro



Winterliches Tic Tac Toe

- für das Spielbrett eine Leinwand oder Malpappe (10 x 10 cm)
- 9 Kronkorken oder runde Holzplättchen
- Pinsel
- Acrylfarben
- Acrylmarker



So geht's:

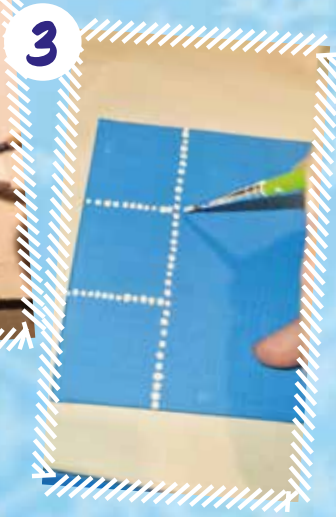
- 1 Als erstes malst du die Kronkorken mit den Acrylfarben winterlich an, wir haben uns für vier Schneemänner und fünf Sterne entschieden.
- 2 Für die Augen und den Mund vom Schneemann mit schwarzen Acrylmarker gemalt.
- 3 Als nächstes malst du das Spielbrett an und unterteilst es mit Linien, gestrichelt oder gepunktet, in neun gleichmäßige Felder.

Lass alles gut trocknen.

Nun kannst du loslegen mit dem Spielen.

Viel Spaß beim nach Basteln und eine schöne Weihnachtszeit wünscht euch

Dein Farbenkrauth-Team



„Unser Weihnachtsmarkt überrascht, und ab dem 17.11. warten unsere Tannenbäume auf Euch.“



Heidelberger Straße 195 | Darmstadt | Tel: 0 61 51 • 96 890 | www.farbenkrauth.de



farbenkrauth
ALLES FÜR HAUS UND GARTEN

WAS MACHT DENN EIGENTLICH ... ?



seit 1962

ehe-familien-lebens-beratung-darmstadt



Fotos: www.ehe-familien-lebensberatung-darmstadt.de

Ein Beitrag von Anke Breitmaier

Manchmal kommt einfach alles auf einmal: Streit in der Partnerschaft, Stress in der Familie, Sorgen im Alltag oder das Gefühl, festzustecken. In solchen Momenten tut es gut, mit jemandem zu sprechen, der einem zuhört, einen versteht und weiß, wie man wieder Boden unter die Füße bekommt. Dafür ist die Ehe-, Familien- und Lebensberatung Darmstadt e. V. da. Ihr Team unterstützt Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen – offen, vertraulich und ohne feste Kosten. Jeder gibt als Spende, was möglich ist. Im Interview erzählt Fachleiterin Sabine Kellner mehr über die Arbeit des Vereins.

Was ist die Ehe-, Familien- und Lebensberatung und wer arbeitet bei Ihnen?

Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung Darmstadt e.V. ist ein Verein, der 1962 gegründet wurde und professionelle Beratung zu unterschiedlichen Lebenssthemen anbietet. Unser Angebot steht allen Menschen offen, die sich in Konflikt- und Krisensituationen befinden. Unabhängig von Religion, Nationalität und Lebensweise beraten wir Menschen, die bei persönlichen Fragen über einen begrenzten Zeitraum professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen möchten.



Aktuell arbeiten 15 Beraterinnen und Berater in unserem Team, eine Fachleitung, sieben Bürokräfte und der ehrenamtlich tätige Vorstand. Unsere Beraterinnen und Berater kommen aus den Bereichen Sozialpädagogik, Pädagogik oder Psychologie, verfügen über vielfältige Berufserfahrung und haben eine qualifizierte Zusatzausbildung in systemischer Familientherapie oder eine gleichwertige Zusatzqualifikation.

Was bieten Sie an?

Unser Beratungsangebot umfasst Paar- und Familienberatung, Jugendberatung, allgemeine Lebensberatung sowie Trennungs- und Scheidungsmediation. Ebenso Beratung rund um Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft und Schwangerschaftskonfliktberatung. Im Bereich Schwangerenberatung vermitteln wir auch finanzielle Hilfen aus der Bundesstiftung „Mutter und Kind – Schutz des ungeborenen Lebens“, die in unserer Beratungsstelle beantragt werden können.

Wer kann zu Ihnen kommen?

Jeder kann mit seinen Lebenssthemen zu uns kommen. Es wird dann gemeinsam geklärt, ob die Menschen mit ihren Anliegen bei uns die erforderliche Unterstützung erhalten können. Gegebenenfalls empfehlen wir weitere Fachberatungsstellen, Ärzte oder auch andere Netzwerkpartner.

Wer nutzt Ihr Beratungsangebot?

Im Jahr 2024 haben 1.027 Ratsuchende unser Angebot im Bereich Ehe-, Familien-, Lebensberatung und Mediation in Anspruch genommen. Die Beratungszahlen sind in den vergangenen (beiden) Jahren stark gestiegen. Auch in diesem Jahr scheint sich der Trend fortzusetzen. Aus diesem Grund sind wir auf weitere finanzielle Unterstützung angewiesen. Aber auch unser Beraterteam braucht Unterstützung – daher

Über die Ehe-, Familien- und Lebensberatung Darmstadt e.V.

Der Verein begleitet seit 1962 Menschen in herausfordernden Lebenssituationen, ob in Partnerschaft, Familie oder persönlichen Krisen. Angeboten wird auch Beratung rund um Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft sowie Schwangerschaftskonfliktberatung nach § 2019 StGB (mit Beratungsbescheinigung). Außerdem werden finanzielle Hilfen aus der Bundesstiftung „Mutter und Kind – Schutz des ungeborenen Lebens“ vermittelt, die hier beantragt werden können. Die Beratung ist vertraulich, offen für alle und erfolgt auf Spendenbasis. Getragen wird der gemeinnützige Verein durch Zuschüsse und Spenden.

sind wir immer dankbar für Bewerbungen mit entsprechenden Qualifikationen und zeitlichen Ressourcen.

Mit welchen Fragen oder Sorgen kommen Menschen am häufigsten zu Ihnen?

Sehr oft kommen Paare in der Krise, oder Einzelpersonen, die Lösungen für partnerschaftliche Konflikte suchen. Es wird der nach Veränderung der Kommunikation gemeinsame Alltagsbelastungen mit Kindern, beschrieben und die Themen Sexualität genannt. Auch Übergänge in den Lebenssen können zu Krisen führen, wie die Geburt des ersten Kindes, der Auszug von Kindern oder der Einstieg ins Rentenalter.

Bei Einzelpersonen sind Kränkungen und Probleme mit dem eigenen Selbstwert sowie kritische Lebensereignisse und Ängste häufige Anlässe für eine Beratung. Oder es steht eine Kursänderung vom bisherigen Lebensplan an. Einzelpersonen kommen auch sehr häufig, weil sie keinen geeigneten Therapieplatz finden können und übergangsweise einen Platz benötigen, wo sie mit ihren seelischen Themen versorgt sind. Hier müssen wir sorgfältig abwägen: Wann können wir Gespräche anbieten, wer braucht regelmäßige therapeutische Hilfe und wann sind andere Fachstellen passender?

Seit 2023 bieten wir auch (kurzfristige) Beratungstermine für Jugendliche und junge Erwachsene. Hier ist das Themenspektrum sehr weit, z. B. Schulabstinenz, Ängste, Konflikte in Peergruppe oder Familie und vieles mehr.

Was bewegt Familien besonders?

Familien stehen unter großem Druck. Viele „Gleichzeitigkeiten“ führen zu Stress, etwa Arbeitsbelastung, Kindererziehung, mangelnde Unterstützung und vieles mehr. Häufig melden sich auch Familien, die sich

bei Diagnosen oder Schulschwierigkeiten ihrer Kinder Unterstützung erhoffen.

Gibt es ein Erlebnis oder eine Begegnung, die Sie besonders berührt hat?

Beraterin Christiane Kruse: Viele Erlebnisse und Erfahrungen mit unseren Hilfesuchenden können berührend sein. Dazu gehören gelungene Gespräche über vergangene Geschichten, die sich Paare erzählen, welche sich lange vor der gemeinsamen Zeit abgespielt haben, aber noch immer wirksam sein können. Dies kann für die Beteiligten sehr erhellend und versöhnlich sein.

Besonders berührend sind auch Momente, in denen Eltern, die sich im Konflikt und im Stress fühlen, wieder einen Zugang zu ihrer gemeinsamen Verantwortung finden und erkennen können, was „wirklich zählt“ und was dieses Erkennen von ihnen fordert. In der Einzelberatung ist es besonders schön, wenn Menschen sich ihrer Wünsche und Lebensvisionen bewusst werden und es schaffen, danach zu handeln.

Was kostet eine Beratung bei Ihnen?

keine festen Gebühren oder Honorare für die Gespräche. Stattdessen werden Ratsuchende eigenen freiwilligen Beitrag zu leisten, also eine Spende, deren Höhe sie selbst bestimmen können, je nach ihren finanziellen Möglichkeiten.

Wie finanziert sich Ihre Beratungsstelle?

Wir bekommen regelmäßige Zuschüsse von der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau, der Stadt Darmstadt, dem Regierungspräsidium Kassel und dem Landkreis Darmstadt-Dieburg. Die Mitarbeitenden des Beratungsteams erhalten lediglich eine Aufwandsentschädigung. Trotz der Zuschüsse sind wir auf Spenden angewiesen und freuen uns, wenn wir von Menschen unterstützt werden, die unsere Arbeit fördern möchten!

„Besonders berührend ist, wenn Eltern wieder einen Zugang zu ihrer gemeinsamen Verantwortung finden“

Kontakt

Termine werden telefonisch unter 06151 - 42 55 41 vergeben:
Mo. bis Fr. von 9 bis 12 Uhr sowie von 15 bis 18 Uhr

Ehe-, Familien- und Lebensberatung Darmstadt e.V.
Darmstraße 2
64287 Darmstadt
Telefon: 06151/ 42 55 41
E-Mail: info@eflb-da.de
www.ehe-familien-lebensberatung-darmstadt.de



Gebrauchte Kindersitze

**SICHER
ODER
SICHERHEITSRISIKO?**



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

Kinder wachsen schnell – und die Ausrüstung wächst leider nicht mit. Da liegt es nahe, beim Kindersitz auf gebrauchte Modelle zurückzugreifen, viele sehen äußerlich ja noch top aus. Doch Vorsicht: wie erkennt man das Verfallsdatum des Materials?

Kindersitze bestehen zwar größtenteils aus belastbarem Kunststoff. Doch das Material unterliegt einem Alterungsprozess, bei dem es spröde und rissig werden kann. Permanente Nutzung und Belastung, UV-Strahlung und Feuchtigkeit lassen den Kunststoff zusätzlich schneller altern. Babyschalen und Kleinkindersitze sollten deshalb nur 6 bis 7 Jahre, Sitzhöher mit Rückenstütze (für Kinder über 100 cm bzw. über 15 kg) 8 bis 10 Jahre verwendet werden.

Beim Kauf von älteren, gebrauchten Kindersitzen ist unbedingt darauf zu achten, dass sie über ein Prüfsiegel verfügen, denn es enthält wichtige Informationen zum Sitz. Die Anforderungen und Sicherheitskriterien für Kindersitze sind in der EU durch die Europäische Kindersitz-Prüfnorm geregelt.

Derzeit gibt es zwei gültige Kindersitz-Normen. Seit September 2024 dürfen neue Kindersitze nur noch mit der Prüfnorm UN Reg. 129 verkauft werden – auch bekannt als i-Size-Norm. Die ältere Prüfnorm UN ECE Reg 44 ist nur noch für gebrauchte Kindersitze zugelassen.

Die gültigen Kindersitz-Prüfnormen:
i-size/UNI Reg. 129
UN ECE Reg 44/04
UN ECE Reg 44/03

Versteckte Risiken bei Flohmarkt-schnäppchen

Wer einen gebrauchten Kindersitz kaufen möchte, sollte vorab genau überprüfen, ob sichtbare Beschädigungen erkennbar sind. Ist der Sitz vollständig, funktionieren Gurte und Bauteile, sind die Polsterungen intakt und ist eine Bedienungsanleitung vorhanden? Sitze aus zweiter Hand sind riskant, wenn ihre Vorgeschichte nicht bekannt ist. Schon ein kleiner Auffahrunfall kann die innere Struktur beschädigt haben, die für das bloße Auge nicht sichtbar sind.

Fazit: Hersteller drucken das Produktionsdatum direkt auf die Unterseite oder die Schale des Sitzes – ein Blick darauf lohnt sich. Bei sicherheitsrelevanter Ausrüstung für Kinder sollte man nicht sparen – für den bestmöglichen Schutz unterwegs.

Rückrufaktionen und versteckte Risiken

Ein weiterer wichtiger Aspekt beim Kauf gebrauchter Kindersitze ist die Produktsicherheit über den aktuellen Zustand hinaus. Immer wieder rufen Hersteller einzelne Modelle zurück – sei es wegen Materialschwächen, fehlerhafter Gurtsysteme oder mangelhafter Schutzwirkung. Wer einen gebrauchten Sitz oder Helm für den Nachwuchs erwirbt, sollte daher unbedingt prüfen, ob das Modell Teil einer Rückrufaktion war.

In der ADAC Datenbank zum Kindersitztest werden auch die Bewertungen älterer Kindersitze weiterhin aufgelistet. Ein Blick auf diese Kindersitztests kann vor dem Gebrauchtkauf hilfreich sein – so weiß man, wie das Modell in Sachen Sicherheit und Handhabung abgeschnitten hat.

www.adac.de/kindersitze



Sicher unterwegs mit der ganzen Familie.

ADAC Fahrsicherheits-training.

Informationen unter fahrtraining.de

ADAC Hessen-Thüringen e.V.

ADAC



#POLIZEIHESSEN VERKEHRSCOMIC

GEMEINSAM SICHER
IM STRASSENVERKEHR



Autor: Benjamin Romig
Herausgeber: Florian Sauerwein, Ralf Drexelius, Polizeipräsidium Südhessen

Im Winter ist es für Menschen auf dem Fahrrad etwas schwieriger und gefährlicher auf der Straße. Es ist kalt, oft rutschig und man muss besonders gut aufpassen. Wer im Winter mit dem Fahrrad fährt, braucht warme Kleidung, gute Reifen und funktionierende Lichter, damit alles sicher bleibt.



In unserem Verkehrscomic haben wir im Laufe des Jahres viele wichtige Themen kennengelernt, die zeigen, wie Radfahrer sicher unterwegs sein können. Wir haben gelernt, warum der Fahrradhelm so wichtig ist, wie eine laute Klingel hilft, auf sich aufmerksam zu machen, und dass man gut sichtbar sein muss - besonders im Dunkeln. Außerdem wissen wir jetzt, wie man in Gefahrensituationen richtig bremst, was der tote Winkel ist und wie Kinder sicher auf dem Fahrrad mitfahren können.



DIE FAHRRADTOUR GEHT 2026 WEITER!



Reflektieren statt riskieren - sichtbar durch die "Dunkle Jahreszeit".

Wenn es früh dunkel wird zählt Sichtbarkeit doppelt. Schalte dein Licht ein. Fahre vorausschauend. Mit Helm, warmen Sachen und Achtsamkeit bleibst du auch im Herbst und Winter sicher unterwegs.

Tipp: Eine Fahrrad-Inspektion zur Prüfung der Tauglichkeit deines Fahrrads erhöht deine Sicherheit zur kalten Jahreszeit erheblich.



Qualität & Vielfalt das ganze Jahr

mehr als ein Weihnachtsversprechen!

Bei EDEKA Patschull endet das Engagement für Tierwohl und biologische Vielfalt nicht mit den Feiertagen.

Mit Marken wie „Schwarzwald Bio-Weiderind“ und starken Partnern wie etwa Bioland bieten wir nachhaltigen Genuss, jederzeit.

Mit über 50.000 Bio-Produkten und Marken wie Alnatura, Zwergenwiese, Rapunzel, Coro u.v.m. stehen bei uns Nachhaltigkeit und Vielfalt im Mittelpunkt.

ENTDECKE UNSER BIO-UNIVERSUM!

- Frisches Obst & Gemüse
- Hochwertiges Bio-Fleisch
- Feine Milch- & Getreideprodukte
- Zertifizierter Fisch aus nachhaltigem Fischfang

MEHR VERANTWORTUNG WENIGER BEDENKEN MEHR GENUSS

Für die ganze Familie – weil's besser schmeckt!

EDEKA Patschull –
Ihr Markt für guten Geschmack



Patschull

Bei dir in der Nähe!

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

