

# fratz



Jahrgang 21 | Nr. 113 | KOSTENLOS

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

**Das Familienmagazin  
für Darmstadt und Südhessen**

**März/April 2026**

**Was lernen Kinder durch Sport**  
Mehr als körperliche  
Leistung

**Wochenbett**  
Gemeinsam und in Ruhe im  
neuen Leben ankommen

**Die Paarberatung**  
Mehr als ein  
Beziehungsretter **1**

# 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.



■ An jedem ersten und dritten Dienstag im Monat finden Schwangeren-Infoabende (in Präsenz und online) statt. Die Termine finden Sie auf unserer Homepage.

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

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




Perinatalzentrum Südhesse  
Level 1



## Froschkönig

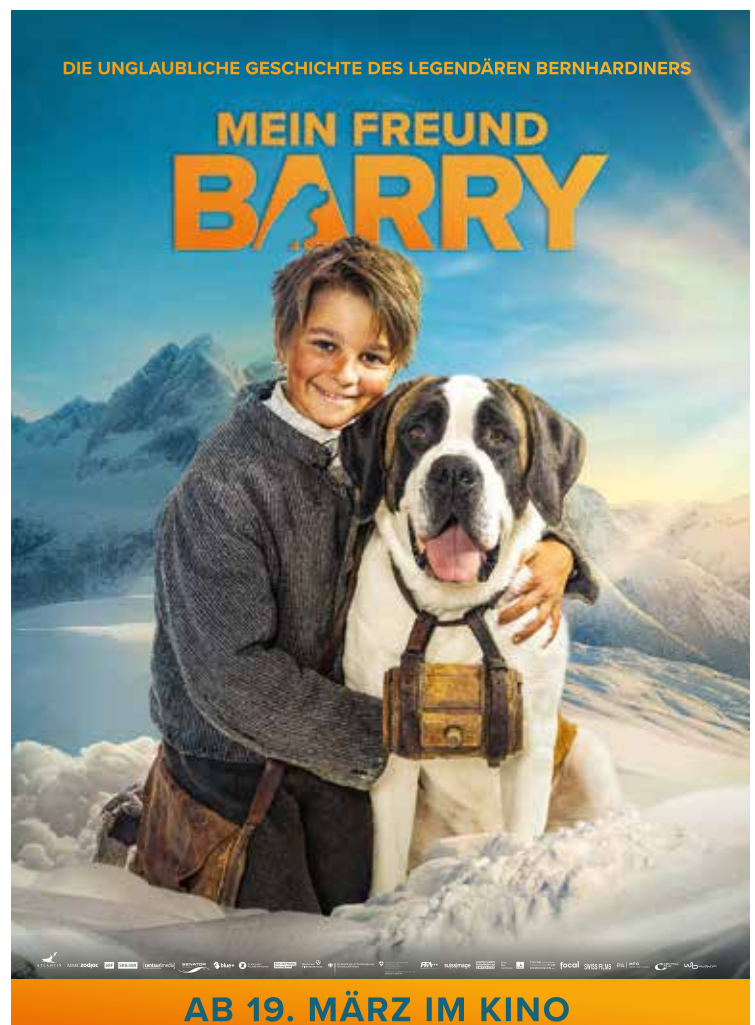
**Praxis für Kieferorthopädie**  
Dr. van der Piepen & Kollegen

- 👑 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!**





## Liebe Leserin, lieber Leser,

vor Ihnen liegt das erste Heft im Jahr 2026.

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

Ich freue mich, dass die Familientherapeutin **Heike Claassen** nun ein Teil des fratz Familiemagazins ist. Sie wird in diesem Jahr begleitende Beiträge zu unseren Sonderthemen bringen und **praktische Tipps** in Sachen Erziehung geben. Im dieser Ausgabe plaudert sie aus dem Nähkästchen der **Paarberatung**, denn viele Menschen haben vor einem Paargespräch Ängste oder Vorurteile: Hier wird jemand schuldig gesprochen, hier muss man sein Innerstes nach außen kehren, hier werden Gefühle analysiert. Eine Beratung ist kein Notarztwagen für eine Beziehung, aber sie schafft Klarheit, Raum für Neues und eröffnet Chancen. Der lesenswerte Beitrag erläutert das anschaulich.

Unsere Autorin Anke Hèlene hat ein **Plädoyer für das Wochenbett** nach der Geburt verfasst mit praktischen Tipps und klaren Grenzen.

Die **Sicherheit in Haus und Garten** für – vor allem kleinere – Kinder ist enorm wichtig. Wie man geschützte Räume, einen sicheren Garten schafft, ohne die Kinder in Watte zu packen, das hat Monika Klingemann aufgeschrieben.

Wenn Kinder die **Erwartungen ihrer Eltern** nicht erfüllen, kann das zu familiären Krisen führen. Warum die Entwicklung und das Abnabeln der Kinder so wichtig ist, darum geht es im Beitrag von Anke Breitmaier ab Seite 10.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie die Zeit zum Lesen finden.

*Sandra Russo*

Ihre Sandra Russo



### Impressum

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

**fratz**

### 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 1.12.25 gilt die Preisliste Nr. 22  
Verbreitungsgebiet: Darmstadt und Südhessen

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

## Bewegte Einblicke

Coaching Beratung Bildung

Pferdegestütztes und systemisches Coaching und Beratung für Kinder, Jugendliche und Familien.  
Bildungsangebote für Erwachsene

- Coaching für Kinder & Jugendliche
- Familienberatung
- Trauerbegleitung
- Regelmäßige Kurse
- Sommer-Ferienspiele
- Geburtstagsfeiern für Kinder & Erwachsene



Telefon: 01590 1679869 | Mail: [Info@bewegte-einblicke.de](mailto:Info@bewegte-einblicke.de)  
Arheilger Woogstraße 19 | 64291 Darmstadt



Foto: Adabe stock

**Hinter den Kulissen der Paarberatung**  
Mehr als nur Beziehungsretter

8



Foto: freepik

**Das Wochenbett**  
Gemeinsam und in Ruhe im neuen Leben ankommen

16



Foto: freepik

**Sicherheit im Alltag**  
Gefahren in Haus und Garten

20

Aufgeschnappt .....	4
Die Paarberatung – ein Blick hinter die Kulissen .....	8
Wenn Eltern enttäuscht sind .....	10
Gesundheitstipps vom Apotheker .....	14
Die Darmstädter Kinderkliniken .....	15
Ein Plädoyer für das Wochenbett .....	16
Kolumne von Christina Pfister .....	19
Sicherheit im Alltag .....	20
Kinder und Sport – mehr als körperliche Leistung .....	22
Lena beantwortet Kinderfragen .....	25
Die Zuckerfalle .....	26
Bücher, Spiele, Kino und Digitales .....	28
Farbenkrauth-Basteltipp .....	31
Was macht eigentlich vielbunt .....	32
ADAC Verkehrstipp .....	34
Verkehrscomic der Polizei Südhessen .....	35

**Genderformen:** Zwecks der besseren Lesbarkeit und der Barrierefreiheit verzichten wir in unserem Magazin auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher und männlicher Sprachformen, ebenso wie auf Binnen-I, Sternchen und Doppelpunkt im Wort. Unsere Personenbezeichnungen gelten gleichberechtigt für alle Geschlechtsformen.



HessenForst

ganzjährig  
täglich  
geöffnet

**Frühlingserwachen**

WALD  
ERLEBNIS  
WILDPARK

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

Bild: M. Joest

**PARTYLOCATION GESUCHT?**

Hier können die Kinder richtig toben – egal bei welchem Wetter:

5 m langer Indoorspielplatz  
Reitpferde & Rutschautos  
XXL-Bausteine, Mini Basketball-  
korb, Spielküche & Eiswagen, uvm.  
Voll ausgestattete Küche  
Gepflegte Sanitäranlagen

NUR FÜR DICH

Sichert euch jetzt euren Wunschtermin für die Party, die eure Kinder lieben werden!

www.rambazambaparty.de

Promenadenstraße 8, 64625 Bensheim




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

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

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




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




- Pädagogische Reiteinstiegskurse: **HIPPOLINI**
- Ferienkurse für Kindergarten- und Grundschulkinder
- Verschiedene **EVENTS**
- Kindergeburtstage mit Ponys
- Samstags **Ponyclub** für Grundschulkinder
- Modell-Garten-BahnVorführungen

Mehr Infos und Termine:  
[www.hessenwaldhof.de](http://www.hessenwaldhof.de)  
[loesch@hessenwaldhof.de](mailto:loesch@hessenwaldhof.de)

Am Hessenwald 1, 64291 DA  
Tel.: 06150-84593  
[www.hessenwaldhof.de](http://www.hessenwaldhof.de)



PRO FAMILIA UNTERSTÜTZT WERDENDE ELTERN

**Gut beraten ins Familienleben**

Wenn ein Baby unterwegs ist, verändert sich nicht nur der Alltag eines Paares, auch finanzielle Fragen rücken schnell in den Mittelpunkt. Elterngeld, Elternzeit, Teilzeitarbeit und individuelle berufliche Konstellationen machen das Thema komplex.



Berater Markus Swatosch in einem Beratungsgespräch Bild: pro familia

Die Beratungsstelle von pro familia Darmstadt bietet werdenden Eltern hier kompetente Unterstützung – mit einer spezialisierten Elterngeld- und Elternzeitberatung, die über die allgemeine Schwangerschaftsberatung hinausgeht.

Sabrina und Yoschka, frischgebackene Eltern aus Darmstadt, haben dieses Angebot genutzt und mit **fratz** darüber gesprochen. Obwohl sich beide vorab gut informiert fühlten, zeigte sich in der Beratung, wie viele Details es zu beachten gibt. „Gerade weil wir beruflich unterschiedlich aufgestellt sind – ein Beamter und eine Angestellte – gab es Optionen und Ansprüche, die wir allein so nicht erkannt hätten“, berichtet das junge Ehepaar.

**ELTERNGELDANTRAG HESSEN** ✓



pro Familia-Berater Markus Swatosch ist Experte für das Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetz. Gemeinsam mit den werdenden Eltern erarbeitete der Fachmann eine individuelle Berechnungsgrundlage für das Elterngeld und erklärte verständlich, welche Auswirkungen Teilzeitarbeit oder Lohnersatzleistungen haben können.

So erfuhr Yoschka etwa, dass ihm als Beamter zu der Geburt seines Kindes acht Tage Sonderurlaub zustehen – eine Information, die im Familienalltag sehr wertvoll ist. Auch die sinnvolle Aufteilung der Elternzeit spielte in der Beratung eine zentrale Rolle. Welche Modelle passen zur Lebenssituation? Welche finanziellen Folgen ergeben sich daraus?

Besonders geschätzt haben Sabrina und Yoschka die Möglichkeit, den ausgefüllten Elterngeldantrag anschließend noch einmal gemeinsam mit dem pro Familia-Experten durchzugehen. So lässt sich sicherstellen, dass alle relevanten Angaben korrekt sind und keine wichtigen Häkchen fehlen.

Für die individuelle und umfassende Elterngeld- und Elternzeitberatung erhebt pro familia Darmstadt eine Gebühr von 50 Euro. „Für viele werdende Eltern ist das gut investiertes Geld – denn eine fundierte Beratung sorgt für Klarheit, Planungssicherheit und einen entspannteren Start ins Familienleben“, sind Sabrina und Yoschka nach ihrem Besuch bei pro familia überzeugt.

\* Mehr Infos gibt es hier: <https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/hessen/darmstadt>



## Familienurlaub im Montafon

Auf 1.000 Metern Höhe im Montafon positioniert sich das Falkensteiner Family Hotel Montafon als Premiumadresse für Familien mit Anspruch. Im Zentrum steht ein Konzept, das hochwertige Kulinarik, professionelle Kinderbetreuung und gelebte Nachhaltigkeit konsequent verbindet.



Fotos: Falkensteiner Hotels

Besonders prägend ist das Ecotainment. Dahinter steckt ein spielerischer Zugang zu Umweltwissen, fest integriert ins Wochenprogramm. Im Science Lab wird experimentiert und geforscht. Bei den Ranger Erlebnissen erkunden Kinder gemeinsam mit geschulten Guides Wälder und Berglandschaften, entdecken Tiere und Pflanzen und verstehen, wie ökologische Zusammenhänge funktionieren. Wissen entsteht hier durch eigenes Erleben.

123 großzügige Zimmer und Suiten ab 43 Quadratmetern, meist mit separatem Kinderzimmer, schaffen Raum für gemeinsame Zeit und Rückzug. Das Falky Land bietet altersgerechte Erlebniswelten und Betreuung ab etwa sechs Monaten bis ins Jugendalter.

Kulinarisch setzt das Hotel auf regionale und saisonale Produkte vom Frühstück bis zum Abendbuffet. Das 1.400 Quadratmeter große Acqua-pura Organic SPA mit Familienwasserwelt und Adults Only Bereich ergänzt das Angebot.



Nachhaltigkeit ist integraler Bestandteil des gesamten Konzepts, von erneuerbarer Energie bis zur Förderung klimafreundlicher Anreise. So entsteht ein Urlaub, der Qualität, Verantwortung und echte Familienerlebnisse verbindet.

\* Mehr Infos unter [www.falkensteiner.com](http://www.falkensteiner.com)

## Erholung trifft Gesundheit



Mitten im idyllischen Schleswig-Holstein verbindet Hilke Cleven aus Neuberend gezielte Gesundheitsarbeit mit echter Erholung. Die Physiotherapeutin bietet „Physio-Ferien“ an – eine besondere Form des Gesundheitsurlaubs.

Im Rahmen der Physio-Ferien können Teilnehmer ein intensives Wochenende mit gezielten physiotherapeutischen Behandlungen erleben oder eine ganze Gesundheitswoche buchen, bei der täglich individuell abgestimmte Therapien im Vordergrund stehen. Die Arrangements kombinieren professionelle Betreuung, Erholung in der Natur und Raum für inneres Wohlbefinden.



Hinter diesem liebevoll durchdachten Angebot steht Hilke Cleven, langjährige Physiotherapeutin und Diplom-Pflegewirtin mit Wurzeln in Darmstadt. Mit mehr als zwei Jahrzehnten Erfahrung im Gesundheitswesen versteht sie, wie wichtig eine ganzheitliche Sicht auf Körper und Alltag ist – gerade wenn es darum geht, Gesundheit über das Übliche hinaus zu stärken.

Ob man mit chronischen Beschwerden zu kämpfen hat oder nach einem Krankenhausaufenthalt wieder richtig in Schwung kommen will – die Physio-Ferien bieten die Möglichkeit, Therapie und Urlaub zu verbinden. Ein besonderes Angebot, das Therapie und Auszeit auf ein neues Niveau hebt.

\* Genaue Termine, Kosten und weitere Infos gibt es unter [www.schlei-physio.de/physio-ferien](http://www.schlei-physio.de/physio-ferien)

### Physio-Ferien an Schlei und Eider Gezielte Physiotherapie kombiniert mit echter Erholung

Fällt es Ihnen schwer, im Alltag auf Ihre Gesundheit zu achten?

Ein Krankenhausaufenthalt liegt hinter Ihnen und Sie brauchen dringend eine Auszeit – möchten aber nicht auf Ihre Therapie verzichten?

**Dann sind Physio-Ferien genau das Richtige für Sie.**

Erleben Sie einen Gesundheitsurlaub in der idyllischen Landschaft zwischen Schlei und Eider – mit persönlicher physiotherapeutischer Betreuung und Raum für echte Erholung.



**Variante 1**  
Intensiv-Wochenende

**Variante 2**  
Gesundheitswoche

Schlei-Physio  
Hilke Cleven  
Mittelreihe 31  
24879 Neuberend

**Kontakt:**  
Tel.: 04621 / 382929  
[www.schlei-physio.de](http://www.schlei-physio.de)  
[info@schlei-physio.de](mailto:info@schlei-physio.de)

Termine unter [www.schlei-physio.de/physio-ferien](http://www.schlei-physio.de/physio-ferien)

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

**kunstwerkstatt**



auch in Darmstadt

## Dein Ferienprogramm

- ✔ Technik, IT & Minecraft
- ✔ Bewegung, Sport & Spaß

Alle Camps in Darmstadt



Forscher Freunde

## PRÄSENTIERT DAS PROGRAMM FÜR FAMILIEN IN DER CENTRALSTATION



So., 19. April | 15 Uhr | Konzert für alle ab 4 Jahren

### TöFs Rappelkiste

„TöFs Rappelkiste“ ist kein klassisches Kinderliedermacher-Konzert, sondern ein poppiges Vergnügen für die ganze Familie.



Foto: Nikolai Olishanski

Die fünfköpfige Band bringt mit ihrem abwechslungsreichen Sound alle in Bewegung! Die Songs handeln von Familie und anderen Katastrophen, dabei werden Figuren wie „Elsa Elster“ und „Boro der Ohrenwurm“ musikalisch lebendig. Die Band setzt auf Spaß und Interaktion mit dem Publikum, sei es beim Stopptanz oder Mitsingparts. Das Debütalbum „TöFs Rappelkiste“ wurde mit dem „39. Deutschen Rock- und Pop-Preis“ als „Bestes Kinderliederalbum“ ausgezeichnet.

Halle unbestuhlt, Einlass 14 Uhr, Tickets 11 €.

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

3 x 2  
Tickets  
zu gewinnen!

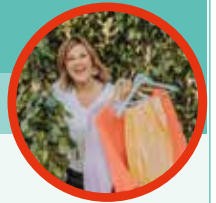
Einfach eine Mail mit dem Stichwort „TöFs“ bis zum 10.04.26 an [win@fratz-magazin.de](mailto:win@fratz-magazin.de) verschicken und mit ein bisschen Glück die Kinder mit dem Konzertbesuch überraschen. Bitte vollständigen Namen und Kontaktdaten angeben. Teilnahmeberechtigt sind Leserinnen und Leser aus unserem Verteilgebiet Südhessen. Absender mit Telefonnummer nicht vergessen! (Rechtsweg & Barauszahlung ausgeschlossen.)

# 100 Fragen an meinen Kleiderschrank

Teil 32



Anziehen - Jeden Tag aufs Neue



## Kleidung und Trauer

Im vergangenen halben Jahr war ich auf vier Beerdigungen.

Eine war die einer jungen Frau, erst 29 Jahre alt. Als Lilienfan wünschte sie sich, dass alle in blau, weiß oder mit Lilie zu ihrer Beerdigung kommen. Das taten wir. Ein blau-weißes Lilienmeer von Familie und Freunden nahm Abschied.

Auf dem Nachhauseweg traf ich eine Bekannte und war null in Plauderstimmung und da meine Kleidung nicht nach Beerdigung aussah, sagte ich ihr, dass ich gerade von einer komme – und so schwiegen wir gemeinsam an der Ampel.

In meiner Schulzeit starb unser Volleyballtrainer bei einem Verkehrsunfall. Seine Freundin, die gerade Abi machte, trug auf der Beerdigung eine schlabbrige Jeans und einen viel zu großen hellgrauen Pulli – es waren seine Sachen, die immer noch nach



Foto: Steffi Schmall Fotografie

ihm dufteten. Damals bekam sie sehr viel Kritik für ihren „Aufzug“.

Meine Hebamme, Freundin und Nachbarin Iris starb vor vier Jahren über Nacht. Zu ihrer Beerdigung zog ich meinen alten Schwangerschaftsrock an, so fühlte ich mich ihr ganz nah.

Nach mehreren Garderobenchecks und Einkaufsbegleitungen fragte mich ein Kunde: „Würden Sie nächstes Mal mit mir die Kleidung meiner verstorbenen Frau aus dem Ankleidezimmer aussortieren – ich konnte es bisher nicht übers Herz bringen“. „Ja, das machen wir zusammen, Stück für Stück.“

Schlittenfahren auf dem Friedhof – zu Neujahr hatte es im Bergischen Land geschneit. Ich stapfte zur Kapelle hoch und neben mir sausten die Schlitten vorbei – was für ein schönes Bild zum Abschied meiner Patentante. 85 Jahre. RIP – ich habe ihr gelbe Blumen mitgebracht, eine Hommage an ihre blonden Locken.

Tipp: Kennst du schon den „Letzte-Hilfe-Kurs“

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



## Ostermontag im Wildpark



Fotos: Norbert Kappenstein

Gemeinsam mit dem Förderverein des Walderlebnis Wildpark „Alte Fasanerie“ in Hanau plant das Team von HessenForst einen Vormittag mit kleinen Osterüberraschungen.

An betreuten Stationen wird gebastelt und beim Häschenparcours auf der Festwiese schlüpfen Kinder in die Rolle der Langohren. Im Familien-Team können die Kids bei einer Suchrallye mitmachen, zudem werden Kuschel-Häschen aus dem Wildpark-Shop verlost.

Aktuelles zum Programm wird rechtzeitig vorher über die Homepage des Wildparks unter [www.hessen-forst.de](http://www.hessen-forst.de) bekannt gegeben.

Die Such-Rallye liegt den ganzen Tag an unseren Eingängen zum Mitnehmen aus (am besten Stift + Klemmbrett mitbringen)

\* Mo., 6. April, 10 bis etwa 13 Uhr, Fasaneriestraße 106, Hanau, es kostet den normalen Wildpark-Eintritt: Erwachsene 8 Euro, Kinder 3 - 17 Jahre zahlen 4 Euro

## Bewegte Einblicke Coaching



Kinder und Jugendliche wachsen mit Neugier, Gefühlen und manchmal auch ganz eigenen Wegen auf. Bewegte Einblicke Coaching verbindet systemisches Coaching mit pferdegestützter Arbeit und schafft Erfahrungsräume, in denen junge Menschen Vertrauen, Selbstwirksamkeit und Freude erleben können.

Pia Horneff begleitet Kinder und Jugendliche in ihrem Großwerden und unterstützt Familien dabei, miteinander im Gespräch zu bleiben und neue Wege im Alltag zu finden. Die Arbeit mit dem Pferd eröffnet dabei oft spielerische Zugänge, stärkt Selbstvertrauen und ermöglicht bewegende Einblicke – dort, wo Worte manchmal fehlen.

Neben Coaching, Familienberatung und Trauerbegleitung bietet die Darmstädterin regelmäßig Kursangebote für Kinder und Jugendliche an. In den Sommerferien gibt es zudem dreitägige Ferienspiele, bei denen Gemeinschaft, Bewegung und die Begegnung mit dem Pferd im Mittelpunkt stehen.



\* Termine, Kursangebote und mehr Informationen gibt es unter [bewegte-einblicke.de](http://bewegte-einblicke.de).

# SPRACHFÖRDERTIPPS

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

## 1. Erste Dialoge fördern

Um den 9. Lebensmonat herum beginnt ein Baby, immer häufiger seine Bezugspersonen sprachlich nachzuzahlen.

Du hilfst deinem Baby dabei, Sprache zu entdecken, indem du ihm „antwortest“ und seine Laute und Töne imitierst oder lustige Grimassen schneidest. Dein Baby wird wiederum probieren, dich nachzuzahlen: so entstehen eure ersten Dialoge!

Achte außerdem darauf, nicht ununterbrochen zu sprechen – baue bewusst sprachliche Pausen ein und lasse deinem Baby Raum, dir zu antworten.

## 3. Verben beim Spielen und Spazieren im Freien

Wenn du deinem Kind Verben beibringen möchtest, gelingt das am besten, wenn es die Begriffe am eigenen Körper erlebt.

**Dazu fragst du dein Kind:**

Was können deine Füße alles machen?

- Stampfen, trampeln, schleichen, hüpfen, auf den Zehenspitzen stehen!
- Was können deine Hände alles machen?
- Klatschen, streicheln, malen, Fäuste ballen!

Während ihr Verben sammelt, probiert dein Kind diese aus.

## 2. Was zählt eigentlich als echtes Wort?

Zum 2. Geburtstag sollte dein Kind den Meilenstein der 50 Worte erreicht haben. Doch was zählt alles dazu?

**Ein Wort zählt als Wort, wenn es ...**

- nicht nur einmal, sondern immer wieder verwendet wird
- nicht nachgesprochen wird
- ganz bewusst, immer für die gleiche Person, oder für den gleichen Gegenstand verwendet wird
- Geräusche zählen als Wort, etwa „Wauwau“ für Hund
- Abkürzungen zählen als Wort, etwa „To“ für Auto oder „Ba“ für Ball
- Personen wie „Oma“ oder „Papa“ zählen als Wort
- falsch artikulierte Wörter zählen als Wort, etwa „Tododil“ für „Krokodil“
- auch Gebärden zählen als Wörter

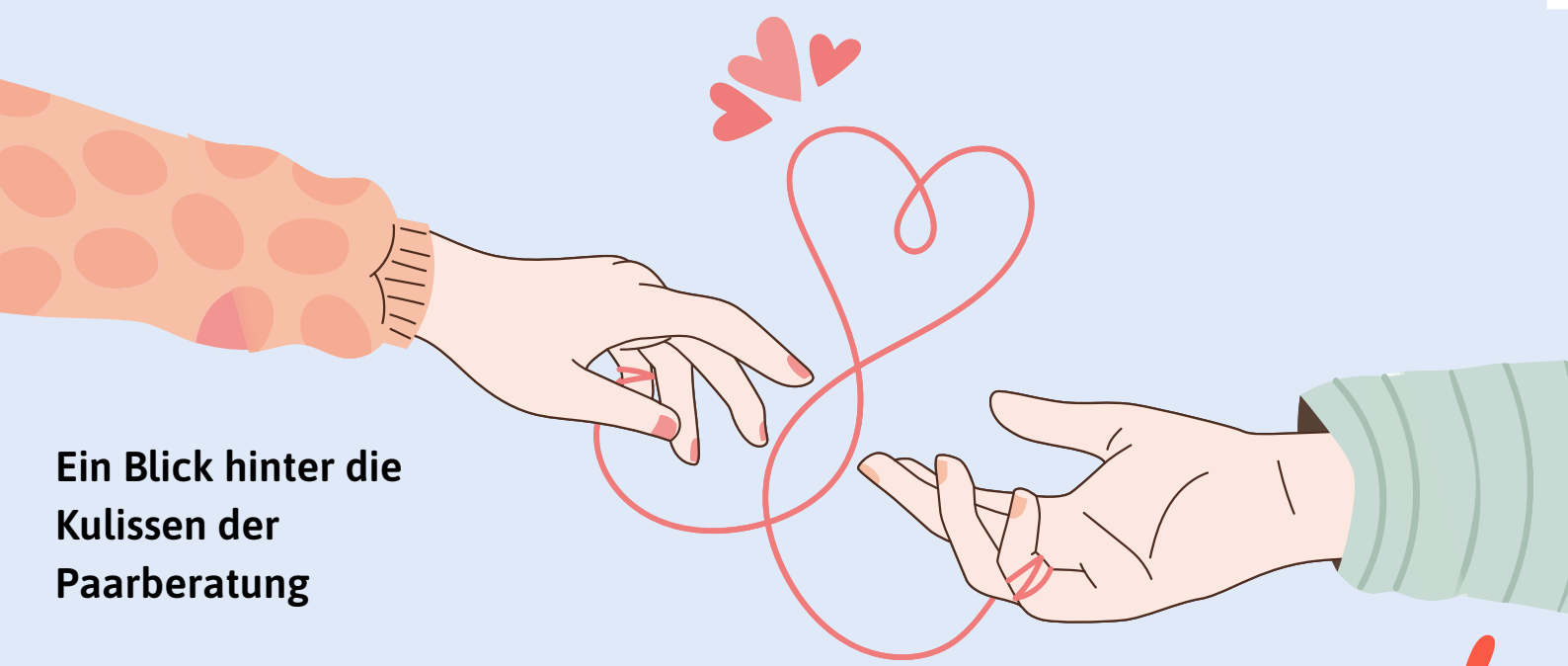


Mehr über Laura Ellenberger und ihre Angebote gibt es hier:

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

Lauras Instagram-Kanal:  
@wort\_schaetze





Ein Blick hinter die Kulissen der Paarberatung

# UND PLÖTZLICH SITZEN WIR ZU DRITT IM RAUM

Ein Beitrag von Heike Classen



WENN PAARE ZUM ERSTEN MAL IN MEINEM BERATUNGSRAUM SITZEN, HERRSCHT OFT EINE BESONDERE MISCHUNG AUS NERVOSITÄT, HOFFNUNG UND UNSICHERHEIT.



Viele sagen im Erstgespräch Sätze wie:

„Wir wissen eigentlich gar nicht, ob wir hier richtig sind“

oder

„Wir kommen nur zur Sicherheit – eigentlich ist alles gut“

**Kennen Sie Loriot?**

Kaum jemand hat das Paarsein so treffsicher seziert wie er. Seine Sketche zeigen keine spektakulären Dramen, sondern das leise, alltägliche Scheitern an Kleinigkeiten: ein falsch platziertes Wort, ein zu hart gekochtes Ei, ein Sofa, das einfach nicht passen will. Und gerade darin

liegt seine zeitlose Komik – und seine Wahrheit. Denn was bei Loriot zum Lachen reizt, ist im echten Leben oft der Anfang von Frust, Rückzug oder eskalierenden Konflikten.

Paare kommen selten wegen „der großen Katastrophe“ in die Beratung. Meist sind es genau diese kleinen, scheinbar banalen Situationen, die sich über Jahre aufschichten. Das Gefühl, nicht gehört zu werden. Die Erfahrung, immer wieder aneinander vorbeizureden. Loriot hätte gesagt: „Männer und Frauen passen einfach nicht zusammen.“ Die Paarberatung antwortet darauf differenzierter – und vor allem hoffnungsvoller. Sie setzt dort an, wo Humor aufhört und Verständnis beginnen kann.

## Wie Paarberatung entstand

Paarberatung entwickelte sich im 20. Jahrhundert aus der Ehe- und Familienberatung sowie aus der systemischen Therapie. Anfangs ging es vor allem darum, Streit zu vermeiden oder Beziehungen zu „retten“. Heute geht es viel mehr darum, Paare zu stärken, neue Kommunikationswege zu finden und Beziehungen bewusst zu gestalten.

Moderne Paarberatung versteht Beziehungen als dynamische Systeme. Konflikte werden nicht isoliert betrachtet, sondern im Zusammenhang mit Kommunikationsmustern, biografischen Prägungen, äußeren Belastungen und Entwicklungsphasen – etwa dem Übergang zur Elternschaft.

## Warum Menschen zur Paarberatung gehen

Den Weg in meine Praxis finden Paare aus verschiedenen Gründen.

Ein paar typische – und ganz reale – Beispiele:

### 1. Kommunikation – Wir reden, aber hören wir uns auch?

Man sagt, Kommunikation sei das Herz einer Beziehung. Oft ist sie jedoch der Versuch, Gedanken aus dem eigenen Kopf sicher in den Kopf des anderen zu transportieren – ohne Bedienungsanleitung.

### 2. Elternsein – der ultimative Beziehungshärtetest

Eltern zu werden ist wunderschön – und gleichzeitig DER Moment, in dem Paare merken, dass Liebe allein die Windeln nicht wechselt. Viele kommen zu mir, weil sie kaum noch Zeit zu zweit haben, der Alltag sie auffrisst oder sie sich mehr in einer WG als in einer Liebesbeziehung fühlen. Zudem schwingt oft eine tiefe Enttäuschung darüber mit, dass Absprachen aus der Zeit vor der Geburt des Kindes nicht eingehalten werden.

### 3. Wiederkehrende Konflikte – „Wir streiten seit sieben Jahren über die Spülmaschine“

Manche Konflikte begleiten Paare über viele Jahre. Sie kosten Kraft, frustrieren und hinterlassen oft das Gefühl festzustecken.

### 4. Nähe, Distanz & Intimität

Nicht selten treffen hier unterschiedliche Bedürfnisse nach Nähe, Sexualität oder Rückzug aufeinander. Das kann verunsichern, verletzen oder zu Missverständnissen führen.

### 5. Entwicklung – Paare verändern sich

Beziehungen bleiben nicht stehen – Menschen entwickeln sich weiter, manchmal in unterschiedlichem Tempo oder in verschiedene Richtungen.

In der Beratung geht es darum, Bedürfnisse achtsam sichtbar zu machen, Veränderungen zu verstehen, gemeinsame Perspektiven zu entwickeln und neue Wege im Umgang miteinander zu finden.

### Paarberatung ist sinnvoll und mehr als „Beziehungsrettung“.

#### Paarberatung ist:

- ein sicherer Raum, um über Dinge zu sprechen, die sonst im Lärm des Alltags untergehen
- ein Trainingsort für bessere Kommunikation
- ein Werkzeugkasten, der hilft, alte Muster zu erkennen und neue auszuprobieren
- ein Präventionsprogramm, bevor Konflikte eskalieren
- ein Unterstützungsangebot, wenn Veränderungen anstehen (Geburt eines Kindes, Jobwechsel, Patchwork, Auszug der Kinder...)
- oft auch ein Ort, wo wieder Nähe entsteht
- in der Beratung schaffen wir einen geschützten Raum, um gemeinsam zu sortieren:
- Worum geht es im Kern wirklich?
- Welche Gefühle wollen gesehen werden?
- Und was hat sich vielleicht einfach eingeschliffen, ohne noch bewusst wahrgenommen zu werden?

### Paare kommen oft zu spät in die Beratung – ein Blick auf die Zahlen

Untersuchungen zeigen, dass Paare im Durchschnitt fünf bis sechs Jahre mit ungelösten Konflikten leben, bevor sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Zu diesem Zeitpunkt sind Konflikte oftmals bereits chronifiziert und emotionale Verletzungen tief verankert. Frühzeitige Beratung kann Prozesse deutlich verkürzen und entlasten, da Veränderungsbereitschaft und emotionale Offenheit meist noch stärker vorhanden sind.

Kein Wunder also, dass viele beim ersten Gespräch sagen:

„Wenn wir früher gekommen wären, wäre manches leichter gewesen.“



Die Angst vor Paarberatung – und wie das Erstgespräch wirklich abläuft  
Viele Menschen fürchten sich vor drei Dingen:

#### 1. Die Beraterin oder der Berater entscheidet, wer schuld ist.

**Nein.** Paarberatung ist kein Gerichtsverfahren. Es geht nicht darum, Schuld zuzuweisen oder Recht zu bekommen. Im Mittelpunkt steht das gegenseitige Verstehen. Denn in Beziehungen gibt es meist keine Schuld – sondern gemeinsame Verantwortung für das, was entsteht und wie es weitergehen soll.

#### 2. Wir müssen alles auspacken.

**Nein.** In der Paarberatung geht es nur um das, wozu Sie bereit sind. Sie bestimmen das Tempo und vor allem das Thema. Niemand muss mehr teilen als sich im Moment stimmig anfühlt, und niemand wird zu Überforderung gedrängt.

#### 3. Wir werden sicher sofort über Gefühle reden müssen.

**Manchmal ja** – manchmal reden wir jedoch zuerst über Schlafmangel, Wäscheberge oder was der Hund schon wieder kaputt gemacht hat.

Das Erstgespräch ist in der Regel entspannt, humorvoll und klärend.

#### Wir schauen gemeinsam:

- Wo stehen Sie gerade?
- Was läuft wirklich gut und darf so bleiben?
- Wovon mehr, wovon weniger?
- Was belastet Sie?
- Was wünschen Sie sich voneinander?
- Wobei kann ich als Therapeutin unterstützen?

### Tipps für Paare: Was Sie sofort tun könnten

- Planen Sie eine Mini-Zeit zu zweit – täglich zehn Minuten reichen. Kein Handy, keine To-do-Liste.
- Nutzen Sie Ich-Botschaften statt Schuldzuweisungen. Also „Ich fühle...“ statt „Du machst immer...“
- Fragen Sie einander einmal pro Woche: „Was brauchst du zurzeit am meisten?“
- Warten Sie nicht zu lange.

Viele Paare sagen danach:

„Das war viel weniger schlimm, als wir dachten.“

Man muss nicht „in der Krise“ sein, um Beratung zu nutzen. Viele Paare kommen heute vorbeugend – und das ist wunderbar.

#### Fazit

Paarberatung ist kein Notarztwagen für Beziehungen, die kurz vor dem Kollaps stehen.

Sie ist ein Werkzeug, ein Raum des Zuhörens, ein Ort zum Lachen, Sortieren und Wachsen.

Und manchmal ist sie einfach der Anfang eines Gesprächs, das man viel früher hätte führen sollen.



**Heike Claassen**  
Praxis für systemische Beratung



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




# SO HAB ICH MIR MEIN KIND NICHT VORGESTELLT!

WARUM ELTERN MANCHMAL VON IHREN KINDERN ENTÄUSCHT SIND.  
UND WARUM DAS GANZ NORMAL UND SOGAR WICHTIG IST.

Ein Beitrag von Anke Breitmaier

Ob mit fünf, neun oder 18 – irgendwann entwickelt jedes Kind eigene Interessen, Meinungen und einen eigenen Stil. Nicht alles passt zu den Vorstellungen der Eltern. Das kann frustrieren, gehört aber dazu. Denn Kinder reifen nicht durch Anpassung, sondern dadurch, dass sie ihren eigenen Weg gehen. Das bedeutet eben oft, dass sie die Erwartungen von anderen nicht erfüllen.



## Ent-täuschung

Das Wort Enttäuschung bezeichnet laut Duden die Nichterfüllung einer Hoffnung oder Erwartung, die Unzufriedenheit oder Traurigkeit zur Folge hat. Das Wort geht auf das Verb enttäuschen zurück und bedeutete ursprünglich, eine Täuschung aufzuheben.

Der Begriff beschreibt damit den Moment, in dem eine Erwartung nicht mit der Wirklichkeit übereinstimmt. Synonyme sind etwa Ernüchterung, Frustration oder Desillusionierung.

Die Hausaufgaben nicht gemacht, dabei war es versprochen. Das Zimmer wieder nicht aufgeräumt, dabei sieht es aus wie Sau. Schon wieder zu spät nach Hause gekommen, ohne Bescheid zu sagen. Es gibt viele Anlässe im Alltag, sich über das eigene Kind zu ärgern oder enttäuscht zu sein. Das nervt ganz banal. Der Ärger darüber kann auch mal laut werden, ist aber meist schnell vergessen.

Das ist nicht zu vergleichen mit einer anderen, tiefer sitzenden Art der Enttäuschung. Sie ist keine Reaktion auf eine bestimmte Verhaltensweise oder einen Regelbruch. Diese Enttäuschung kann sich einstellen, wenn klar wird, dass das eigene Kind nicht so ist, wie man es erwartet oder erhofft hat.

### Ein „ungernes“ Gefühl

Auf die eigenen Kinder möchte man stolz sein, und das zeigt man auch gern. Enttäuschung gehört zu den Gefühlen, über die die meisten Eltern ungern sprechen. Sie passt schlecht zum gängigen Bild von Mutter und Vater, die ihr Kind bedingungslos lieben, geduldig begleiten und im Großen und Ganzen mit allem einverstanden sind. Dass sich manchmal in die elterliche Liebe auch eine gewisse Ernüchterung einschleicht, weil Dinge nicht so laufen, wie man sich das vorgestellt hat, gesteht man sich selbst vielleicht auch nicht ein.

ENTTÄUSCHUNG GEHÖRT ZU DEN GEFÜHLEN, ÜBER DIE DIE MEISTEN ELTERN UNGERN SPRECHEN.

Doch nicht alles gut zu finden, auch mal enttäuscht zu sein, ist völlig normal. Mehr noch: Es gehört zum Elternsein dazu. Letztlich ist das wesentlich dafür, dass ein Kind eine individuelle Persönlichkeit entwickelt, sich von den Eltern abgrenzt und eigenständig wird im Denken, Fühlen und Handeln. Das heißt aber nicht, dass Kinder damit aus der Einflussosphäre ihrer Eltern verschwinden, sondern dass sie sich abnabeln. Wann und wie dieser Prozess stattfindet, ist sehr unterschiedlich.



„KEIN MENSCH IST FÜR DAS GLÜCK EINES ANDEREN ERWACHSENEN MENSCHEN VERANTWORTLICH. SCHON GAR NICHT DIE KINDER FÜR DAS GLÜCK IHRER ELTERN.“



Illus: Michael Bordt SJ

Die ersten Schritte machen die meisten Kinder schon früh, etwa in der Trotzphase, wenn sie durch lautstarke Anfälle zeigen, dass sie mit etwas nicht einverstanden sind.

### Das Verhalten enttäuscht, nicht das Kind

Kinder spüren sehr genau, ob Eltern mit allem einverstanden sind oder nicht. Entscheidend ist dabei nicht die Zustimmung, sondern die Haltung dahinter. Wenn ein Kind erlebt, dass seine Eltern manches kritisch sehen, bestimmte Entscheidungen oder Verhaltensweisen ablehnen, es sich aber trotzdem angenommen und geliebt fühlt, kann das eine wichtige Erfahrung sein.

Denn in diesem Spannungsfeld wird Entwicklung möglich. Kinder lernen so, dass sie als Person zählen, nicht, weil sie Erwartungen erfüllen oder gefallen, sondern weil sie sie selbst sind. Sie erfahren, dass Zugehörigkeit und Liebe nicht an Leistung, Anpassung oder Zustimmung gebunden sind. Das schafft Sicherheit und eröffnet Raum für eine eigene Identität.

### Kinder kommen ohne fertigen Bauplan auf die Welt

Trotzdem tragen viele Eltern ziemlich klare Vorstellungen über ihren Nachwuchs mit sich herum. Meistens eher unbewusst, manches steht ihnen aber ganz klar vor Augen. Zum Beispiel, dass aus diesem Kind einmal „etwas“ werden soll. Ein bisschen Talent wäre auch schön, eine musische Begabung vielleicht, was Künstlerisches oder Sportliches. Dann kann auch die leise Hoffnung mitschwingen, dass der Nachwuchs Dinge verwirklicht, die im eigenen Leben zu kurz gekommen sind.

### Die meisten Kinder funktionieren (glücklicherweise) so nicht

Im Laufe ihres Großwerdens setzen sie andere Schwerpunkte, interessieren sich für andere Dinge und treffen oft auch Entscheidungen, mit denen ihre Eltern nicht (immer ganz) einverstanden sind. Das ist kein Fehlverhalten, sondern ein Ausdruck von Selbstständigkeit. Kinder wachsen nicht dadurch, dass sie Erwartungen erfüllen. Sie wachsen, indem sie sich lösen und anders werden (können) als ihre Eltern.

**pro-familia**  
Darmstadt/Bensheim



**Fragen zu Schwangerschaft, Sexualität oder Partnerschaft?**

**Wir sind für Sie da:**  
Mo. – Mi.: 9 – 12 Uhr & 15 – 18 Uhr  
Do. 9 – 12 Uhr & 13.30 – 16.30 Uhr  
Fr. 9 – 12 Uhr

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

Ratlos? Das **Eltern-Stress-Telefon** kann Sie unterstützen:  
**0 61 51 - 360 41 50**  
dienstags 10.00 – 12.00 Uhr, donnerstags 14.00 – 16.00 Uhr  
Jedes Gespräch wird vertraulich behandelt!



 **Der Kinderschutzbund**  
Bezirksverband  
Darmstadt

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



verteidigen muss, warum es so ist, wie es ist. Verbunden mit der Enttäuschung darüber, dass die Entwicklung anders als erwartet verläuft, ist dann oft auch die Sorge, dass es das eigene Kind schwerer haben könnte als andere.

## Das leidige Thema Schule

Gerade in der Schule kann es schwierig werden, wenn ein Kind hinter den Erwartungen zurückbleibt. Dann treffen verschiedene Ansprüche aufeinander: die der Schule und die der Eltern. Viele kennen das Gefühl, alles versucht zu haben. Die Noten bleiben schlecht, obwohl Nachhilfe, Gespräche mit Lehrern und zusätzliche Übungen längst zum Alltag gehören. Es wird unterstützt, erinnert, motiviert, trotzdem bleibt der Erfolg aus.



...ELTERN BEGINNEN  
ZU VERGLEICHEN...

## BUCHTIPP



Michael Bordt SJ

### „Die Kunst, die Eltern zu enttäuschen. Vom Mut zum selbstbestimmten Leben.“

Elisabeth Sandmann Verlag, 2024

Es lohnt sich, das Thema auch aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Ein passender Impuls kommt aus dem Buch „Die Kunst, die Eltern zu enttäuschen“ von Michael Bordt SJ (SJ steht für den Jesuitenorden Societas Jesu). Der Jesuit und Philosoph schaut nicht auf Kinder und Eltern im Hier und Jetzt, sondern auf das erwachsene Kind und auf die oft schwierige Aufgabe, sich innerlich von den Erwartungen der eigenen Eltern zu lösen.

Bordt macht deutlich: Erwachsenwerden bedeutet nicht Harmonie um jeden Preis. Manchmal heißt es, Erwartungen zu enttäuschen, um überhaupt herauszufinden, wer man selbst ist. Genau darin liegt die Verbindung zum Blick auf Kinder heute. Denn nicht selten haben Eltern selbst diesen Schritt nie ganz vollzogen. Unerfüllte Wünsche, ungeliebte Träume oder alte Abhängigkeiten wirken weiter und werden unbewusst an die nächste Generation weitergereicht.

Bordt erklärt, wie wichtig innere und auch äußere Abgrenzung für die persönliche Entwicklung ist. Wer sich das bewusst macht, kann vielleicht auch gelassener akzeptieren, dass Kinder eigene Wege gehen und anders werden, als man es sich vorgestellt hat.

## Zwischen Wunschbild und Wirklichkeit

Ein fröhliches, aktives und beliebtes Kind – wer wünscht sich das nicht? Es soll Freunde haben, seinen Platz im Leben finden und möglichst viel von dem erreichen, was es sich vornimmt oder erreichen soll. Viele hoffen außerdem, dass ihr Kind etwas Eigenes entwickelt, etwas Besonderes. Gleichzeitig soll es aber nicht (unangenehm) auffallen.

Schwierig wird es, wenn es anders läuft, wenn das Kind beispielsweise schlecht Anschluss findet oder immer wieder aneckt. Auch das Äußere kann ein großes Thema werden. Wenn etwa der Sohn keine athletische Sportskanone wird, sondern ein rundlicher Gamer, der am liebsten in seinem Zimmer vor dem Computer hockt. Oder wenn ein Kind sich plötzlich auffällig anzieht, sich stark schminkt oder Stile ausprobiert, die Eltern irritieren.

Für viele ist es schwer auszuhalten, dass das eigene Kind anders ist oder ausgegrenzt wird. Nicht, weil Anderssein ein Problem wäre, sondern weil niemand möchte, dass das eigene Kind darunter leidet.



...DIE SORGE,  
DASS ES DAS EIGENE  
KIND SCHWERER  
HABEN KÖNNTE  
ALS ANDERE.

Viele Eltern wünschen sich kein angepasstes Kind, sondern eines, das seinen Platz im Leben findet. Eines, das nicht ständig erklären oder

Wie Eltern damit umgehen, hängt auch davon ab, wie sie selbst ihre Schulzeit erlebt und welche Erfahrungen sie gemacht haben. Vielleicht hätten sie selbst sich mehr „Druck“ von Vater oder Mutter gewünscht, um bessere Noten zu bekommen. Oder sie haben unter den hohen Ansprüchen der Eltern gelitten, bekamen selbst nie Unterstützung und fühlten sich alleingelassen. Bei ihren eigenen Kindern wollen sie das dann oft besser oder zumindest anders machen.

Und klar ist: In unserer Gesellschaft gilt Leistung als etwas, das sich mit Einsatz beeinflussen lässt. Man muss sich nur richtig anstrengen, dann schafft man das. Wenn das nicht funktioniert, fühlen sich Eltern oft hilflos. Und Hilflosigkeit kann schnell in Enttäuschung übergehen. Warum strengt er sich nicht mehr an? Haben wir etwas falsch gemacht? Was soll später einmal aus ihr werden? Solche Fragen gehen vielen Eltern dann durch den Kopf.

## „Mach doch auch mal was Vernünftiges“

Fast alle Eltern wollen auch, dass ihr Kind etwas findet, das es wirklich interessiert. Sohn oder Tochter soll die Freizeit sinnvoll nutzen und Hobbys finden, die Spaß machen und an denen sie dranbleiben. Passiert das nicht, entsteht schnell das Gefühl, dass etwas schief läuft. Eltern beginnen zu vergleichen, sie sehen Kinder, die mit Begeisterung Tennis spielen, sich in einem Verein engagieren oder ein Instrument mit Hingabe erlernen, während das eigene nur zuhause rumhängt.

Mit den Interessen ist das aber so eine Sache. Sie sind nicht planbar und lassen sich nicht erzwingen, auch wenn Papa es gerne sehen würde, dass der Kleine ein toller Torwart wird wie er früher und Mama so schöne Erinnerungen an ihre Chorauftritte als Kind hat.

Man kann Kindern Angebote machen, sie vielleicht an die eigenen Hobbys heranführen und ihnen zeigen, was es alles gibt. Das geht. Aber hohe Erwartungen und konkrete Vorstellungen bringen wenig – außer oft Frust und Enttäuschung. Manche Kinder brauchen Zeit, um herauszufinden, was ihnen liegt. Andere haben Interessen, die weniger sichtbar sind. Sie lesen, basteln, denken nach oder ziehen sich zurück. Das wirkt von außen unspektakulär, ist aber nicht weniger wertvoll.

Ohnehin ist nicht jedes abgebrochene Hobby ein Scheitern. Manches muss man ausprobieren, um herauszufinden, ob es zu einem passt. Kinder finden oft über Umwege zu dem, was ihnen Freude macht. Eltern müssen nicht alles anschieben, sondern können den Nachwuchs auch einfach mal machen lassen. Auch wenn das bedeutet, dass das Kind erstmal nichts macht.

## „Das hätte ich nie von dir gedacht!“

In der Pubertät kann das Enttäuschungspotenzial dann noch mal steigen. Denn dann sind die Kinder nicht mehr klein und führen sich oft auch schon ziemlich groß auf. Teenager gehen eigene Wege, sind viel unterwegs, ohne dass man weiß, wo sie sind und haben Freunde, die man nicht immer kennt. Der Drang nach Selbstbestimmung wird stärker, die Auseinandersetzung mit den Eltern unter Umständen härter. Denn viele Verhaltensmaßregeln und Erwartungen werden infrage gestellt, Verbote umgangen und Einschränkungen nicht akzeptiert.

Dann werden Ausreden gefunden fürs Zuspätkommen, Notlügen eingesetzt und was die Eltern sagen, wird erstmal grundsätzlich abgelehnt. Meist geht es dann weniger um Regeln als um Vertrauen. Eltern merken, dass sie ihr Kind nicht mehr einschätzen können, den Draht zu ihm verlieren. Das fühlt sich nach Kontrollverlust an. Und es macht traurig und enttäuscht zugleich. Denn das (respektlose, unverschämte ...) Verhalten des eigenen Kindes passt weder zu dem lieben Mädchen der Vorpubertätszeit noch zu den Vorstellungen, die die Eltern insgeheim von ihrer Entwicklung haben.

## Zwischen Kontrolle und Loslassen gibt es keine klare Linie

Man hat dem eigenen Kind vertraut, dass es sich an das hält, was man sagt. Enttäuschend ist dann, wenn genau das nicht tut. Es kann ziemlich erschütternd sein, herauszufinden, dass der Sohn nicht wie besprochen beim Freund übernachtet hat, sondern auf einer Party bei älteren Typen war, die alle schon kiffen.

Aber auch das gehört zur Entwicklung: Grenzen austesten, gegen die Regeln der Eltern kämpfen und Risiken eingehen. Für Eltern ist das eine schwierige Gratwanderung. Einerseits müssen sie ihr Kind schützen, weil Kinder Risiken oft noch nicht realistisch beurteilen können. Andererseits müssen Kinder auch lernen können, Fehler zu machen. Zu früh einzugreifen, nimmt diese Erfahrung. Zu spät kann gefährlich werden. Wo ist Kontrolle noch dringend nötig, wo kann man lockerlassen?

Dort, wo Eltern nicht nur reagieren, sondern auch versuchen zu verstehen, kann selbst ein Vertrauensbruch zum Ausgangspunkt für eine gute Entwicklung werden. Und das gilt auf beiden Seiten.

## Enttäuschung heißt nicht Ablehnung

Enttäuscht zu sein bedeutet nicht, das eigene Kind weniger zu lieben oder es abzulehnen. Oft heißt es schlicht, sich von Vorstellungen zu verabschieden, die man lange mit sich herumgetragen hat und zu akzeptieren, dass der eigene Einfluss (irgendwann) begrenzt ist. Das kann sich unangenehm anfühlen, gehört aber zum Elternsein dazu.

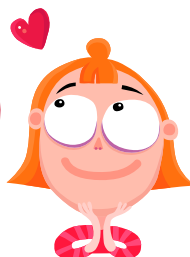


KINDER ENTWICKELN SICH IN IHREM EIGENEN TEMPO...

Nicht alles braucht auch sofort eine Lösung. Kinder entwickeln sich in ihrem eigenen Tempo, oft über Umwege, manchmal mit schwierigen Phasen. Vieles, was heute beunruhigend oder enttäuschend wirkt, bekommt später eine andere Bedeutung, stellt sich vielleicht sogar als gut heraus. Eltern müssen (und können) nicht alles steuern. Manches darf sich entfalten, ohne dass man ständig eingreift oder korrigiert. Das ist kein Aufgeben, sondern Vertrauen in einen Prozess, der selten geradlinig verläuft.

Kinder werden meist nicht so, wie man es plant. Aber genau darin liegt auch etwas Tröstliches und sogar Schönes: Zu sehen, wie ein Mensch seinen ganz eigenen Weg findet, anders als gedacht, anders als erwartet und genau deshalb echt.

ZU SEHEN, WIE EIN MENSCH SEINEN GANZ EIGENEN WEG FINDET,...



**Heike Classen lebt und arbeitet als Familientherapeutin, Paar- und Sexualtherapeutin, Elterncoach, Supervisorin und Naturcoach in Lorsch und gibt ab sofort praktische Erziehungstipps im fratz.**

## Achte auf die positiven Seiten deines Kindes

**Im Familienalltag passiert es schnell:** Wir bemerken die nicht gemachten Hausaufgaben, das laute Streiten unter Geschwistern oder das Zimmer, das schon wieder im Chaos versinkt. Unser Blick richtet sich oft automatisch auf das, was nicht funktioniert. Dabei übersehen wir leicht, wie viel Gutes, Liebenswertes und Starkes in unseren Kindern steckt.

Unsere Gedanken haben eine enorme Wirkung. Wohin unsere Aufmerksamkeit geht, dorthin fließt auch unsere Energie. Wenn wir uns hauptsächlich auf Fehler, Schwächen oder Probleme konzentrieren, entsteht negative Aufmerksamkeit. Diese führt nicht nur bei uns selbst zu Ärger, Frust oder Sorge, sondern auch bei unseren Kindern zu negativen Gefühlen wie Unsicherheit, Trotz oder Rückzug.

Richten wir unseren Fokus hingegen bewusst auf das Positive, verändert sich etwas Grundlegendes. Positive Aufmerksamkeit bringt positive Gefühle hervor – bei Eltern und bei Kindern. Ein Kind, das wahrgenommen wird für seine Bemühungen, seine Freundlichkeit oder seine kleinen Fortschritte, fühlt sich gesehen und wertgeschätzt. Dieses Gefühl stärkt das Selbstvertrauen und die innere Motivation. Ein ehrliches Lob, ein liebevolles Wort oder ein aufmerksamer Blick können im Alltag mehr bewirken als viele Ermahnungen.

## TIPP

Nehmen Sie ein schönes Blatt Papier und kleben Sie in die Mitte ein Foto Ihres Kindes. Notieren Sie jede Woche eine neue positive Eigenschaft oder Stärke Ihres Kindes. Wenn Sie möchten, können Sie Ihrem Kind (je nach Alter) nach einiger Zeit diese Liste zeigen.

# RATGEBER SUNDHEIT

## Heuschnupfen bei Kindern

Heuschnupfen zeigt sich bei Kindern häufig durch juckende, tränende Augen, eine laufende oder verstopfte Nase sowie häufiges Niesen. Die Beschwerden können Schlaf und Konzentration deutlich beeinträchtigen. Eine Pollenallergie tritt bei Kindern in der Regel nicht vor dem dritten Lebensjahr auf, da das Immunsystem zuvor mindestens ein- bis zweimal mit den jeweiligen Pollen in Kontakt gekommen sein muss, um eine allergische Reaktion entwickeln zu können.

Bei Verdacht auf eine Allergie sollte eine ärztliche Abklärung erfolgen. Mithilfe eines Prick-Tests kann festgestellt werden, auf welche Pollen das Kind reagiert. Eine gesicherte Diagnose sollte immer vor Beginn einer gezielten Therapie stehen. Gut behandelte Symptome senken das Risiko für Folgeprobleme und können einen sogenannten Etagenwechsel zum allergischen Asthma verhindern.

Die Behandlung richtet sich nach Art und Stärke der Beschwerden. Bei leichten Symptomen können lokal wirksame Maßnahmen ausreichend sein. Bei stärkeren oder anhaltenden Beschwerden ist eine gezielte medikamentöse Therapie notwendig. Eine Übersicht über geeignete Medikamente,



Wirkstoffe und Altersfreigaben ist in der Tabelle unten aufgeführt. Antihistaminika lindern insbesondere Symptome wie Augenjucken und Niesen, Nasenspülungen mit Kochsalzlösung helfen zusätzlich, eingeatmete Pollen aus der Nase zu entfernen und wirken kurzfristig entlastend. Bei stärkeren Beschwerden können auch kortisonhaltige Nasensprays eingesetzt werden; deren Anwendung sollte bei Kindern jedoch immer in Absprache mit einer Ärztin oder einem Arzt erfolgen. Abschwellende Nasensprays sollten nur kurzzeitig verwendet werden.

Langfristig kann eine spezifische Immuntherapie (Hyposensibilisierung) die Beschwerden deutlich bessern. Sie ist in der Regel ab etwa fünf Jahren möglich und dauert meist rund drei Jahre. Die Behandlung erfolgt entweder durch Spritzen oder durch Tabletten bzw. Tropfen, die unter die Zunge gegeben werden. Ein früher Therapiebe-

ginn verbessert die Chancen, das Fortschreiten der Allergie und die Entwicklung weiterer Sensibilisierungen zu verhindern.

**Alltagstipps:** Nutzen Sie Pollenflugvorhersagen, verlegen Sie Sport bei hoher Belastung nach drinnen, waschen Sie abends die Haare, ziehen Sie Kleidung nicht im Schlafzimmer aus und verwenden Sie Pollenschutzgitter an Fenstern.



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.

### Allergiemedikamente für Kinder nach Anwendungsbereich

Anwendungsbereich	Wirkstoff / Präparat	Zugelassen ab welchem Alter	Anwendung und Hinweise
Augen	Azelastin (Augentropfen)	ab 4 Jahren bei saisonalen Allergien, ab 12 Jahren bei nicht saisonalen Allergien	Meist 2-mal täglich
	Ketotifen (Augentropfen)	ab 3 Jahren	Meist 2-mal täglich
	Levocabastin (Augentropfen)	ab 1 Jahr	Meist 2-mal täglich
	Cromoglicinsäure (Augentropfen)	keine feste Altersgrenze	4-mal täglich, idealerweise ein bis zwei Wochen vor dem Pollenflug beginnen
Nase	Azelastin (Nasenspray)	ab 6 Jahren	2-mal täglich
	Levocabastin (Nasenspray)	ab 1 Jahr	2-mal täglich
	Abschwellende Nasensprays	altersabhängig	Nur kurzfristig, etwa zur Nacht
	Kortisonhaltige Nasensprays (rezeptfrei)	ab 3 Jahren möglich	Für Kinder nur nach ärztlicher Rücksprache
Systemisch (oral)	Bilastin	Schmelztabletten 10 mg: 6 bis 11 Jahre; 20 mg: ab 12 Jahren	1-mal täglich
	Cetirizin	Soft: ab 2 Jahren; Tabletten: ab 6 Jahren	1-mal täglich
	Levocetirizin	ab 6 Jahren	1-mal täglich
	Loratadin	Soft oder teilbare Tabletten ab 2 Jahren	Dosierung nach Körpergewicht
	Desloratadin	Lösung ab 1 Jahren; Tabletten ab 12 Jahren	1-mal täglich

# Sicherheit im Alltag

## Einblick in die

## Kinder-Notaufnahme



**Darmstädter  
Kinderkliniken**

Prinzessin Margaret

Dieburger Straße 31 | 64287 Darmstadt

Tel.: 06151 - 402 3020/3021

E-Mail: mail@kinderkliniken.de

**Fieber, Bauchschmerzen, Verbrühungen: Unfälle im Familienalltag kommen häufig vor. Dr. Lena Lippert, Oberärztin in den Darmstädter Kinderkliniken, erzählt aus dem Alltag in der Notaufnahme.**



**Frau Dr. Lippert, welche sind die häufigsten Gründe, warum Eltern mit ihren Kindern in die Notaufnahme kommen?**

Häufig geht es rund um das Thema Fieber: hohes Fieber, lang anhaltendes oder unklares Fieber oder Fieberkrämpfe. Danach folgt das Thema Atemnot: also Pseudokrupp, Bronchitis, Asthma oder, in selteneren Fällen, auch eine Pneumonie (Lungenentzündung). Die meisten Infekte entstehen durch Viren (z.B. RSV, Influenza...), seltener sind Bakterien die Ursache. Außerdem kümmern wir uns natürlich um Unfälle aller Art. Oft haben Kinder eine Gehirnerschütterung. Natürlich sehen wir auch Bauchschmerzen mit Verdacht auf eine Blinddarmentzündung, vor allem bei Schulkindern.

**Laut Robert-Koch-Institut passieren die meisten Unfälle bei Kleinkindern zwischen ein und vier Jahren im eigenen Zuhause (62,9 Prozent). Was ist ein typisches Szenario?**

Klassiker sind etwa der Sturz aus dem Boxspringbett der Eltern oder der Sturz vom Wickeltisch. Auch Stürze von der Treppe oder vom Tripp-Trapp-Stuhl sind keine Seltenheit. Typisch sind darüber hinaus Verbrühungen durch heiße Flüssigkeiten. Ein sehr ernstzunehmender Zwischenfall im Haushalt ist das Verschlucken einer Knopfzelle, wie man sie in Spielzeug oder Fernbedienungen findet. Kinder, die eine solche Batterie verschlucken, sollten umgehend in der Notaufnahme vorgestellt werden!

**Typisch in der kalten Jahreszeit: Verbrühungen durch Inhalieren. Was wären die ersten Maßnahmen?**

Die betroffenen Hautstellen sofort mit kaltem, klarem Wasser kühlen. Das Kind darf ein Schmerzmittel bekommen und sollte danach kinderärztlich vorgestellt werden.

**Manchmal gibt es lange Wartezeiten in der Notaufnahme, die Eltern oft große Sorgen machen. Wonach richtet sich die Reihenfolge, in der die Patienten und Patientinnen drankommen?**

Nachdem Eltern ihr Kind in unserer Notaufnahme angemeldet haben, führt unser medizinisches Fachpersonal eine so genannte „Triage“ durch. Eine Art Ampelsystem legt fest, wie schnell das Kind ärztlich gesehen werden muss. Gleichzeitig erfolgt schon hier eine medizinische Einschätzung und Behandlung der kleinen Patientinnen und Patienten durch das Fachpersonal (etwa mit Fiebersaft). Die eiligsten Notfälle (rot) kommen zuerst an die Reihe – egal, wann sie eintreffen. Der Zeitpunkt der Ankunft ist in der Notaufnahme weniger wichtig, als die Erkrankung. Daher kann eine längere Wartezeit manchmal ein gutes Zeichen sein, auch wenn wir immer versuchen, diese so kurz wie möglich zu halten!

**Was sind Ihre Verhaltenstipps, wenn doch ein Unfall passiert?**

Das Wichtigste ist immer, zuerst einmal Ruhe zu bewahren und sich einen ersten Eindruck von der Verletzung des Kindes zu machen. Wenn das Kind ernstzunehmend verletzt oder sein Bewusstsein beeinträchtigt ist, ist es angebracht, den Rettungsdienst zu alarmieren. Der bringt das Kind auf schnellstem Wege in unsere Notaufnahme.

**Haben Sie Tipps für die Notfall-Tasche: Was sollten Eltern in der Notaufnahme immer dabei haben?**

In erster Linie ihr Kind! Das ist kein Witz, es gab schon Eltern, die alleine zu uns kamen. Außerdem hilft alles, was das Kind beruhigen, beschäftigen oder ablenken kann: das Lieblingskuscheltier, das Lieblingsbuch oder auch eine Audio-Geschichte, die das Kind während der Wartezeit hören kann.

**Vielen Dank für das Gespräch, Frau Dr. Lippert.**

## ENTSCHEIDUNGSHILFE FÜR ELTERN

**Wann zum Bereitschaftsdienst? (Tel. 116 117)**

Grundsätzlich gilt: Ist das Kind krank und die Eltern würden tagsüber zur Kinderarztpraxis fahren, sollten sie außerhalb der Öffnungszeiten den kinderärztlichen Bereitschaftsdienst aufsuchen. Versorgt werden hier unter anderem leichtere Fälle mit **Fieber, Husten und Schnupfen, Magen-Darm-Infekte, Ohr- und Halsschmerzen oder Rücken- und Bauchschmerzen**. Fachärzte und -ärztinnen für Kinder- und Jugendmedizin sind vor Ort und können die jungen Patienten unmittelbar versorgen.

Sollte eine weitere Diagnostik nötig sein, überweist der/die diensthabende Arzt/Ärztin die Kinder in die Klinik. **Der Vorteil: der Fokus liegt hier auf der ambulanten Versorgung, was bedeutet, dass die Wartezeiten in der Regel für Eltern und Kinder kürzer sind und alles deutlich schneller gehen kann.**



**Wann in die Darmstädter Kinderkliniken?**

Hatte das Kind einen Unfall oder befindet sich in einem **akut lebensbedrohlichen Zustand**, wählen Eltern den Notruf (112) oder suchen die nächstgelegene Notaufnahme auf. Hierzu zählen Fälle wie **Atemnot, starke Blutungen, Verbrennungen, Vergiftungen, Krampfanfälle oder blutiger Stuhl/Urin**. Die Notaufnahme ist auch dann die erste Anlaufstelle, wenn das Kind **schlecht ansprechbar** ist oder **lethargisch** und **schläfrig** wird. Hier geht alles nach **Dringlichkeit und schwere Fälle haben Vorrang!**



**Bei Verdacht auf Knochenbrüche**

abends und in der Nacht (nach 16.30 Uhr) fahren Eltern direkt in die Ambulanz des Alice-Hospitals oder ins Klinikum Darmstadt.



## Sicherheit im Alltag

### Gefahren in Haus und Garten

Von der Treppe gestürzt, mit heißem Tee verbrüht, etwas Gefährliches verschluckt – immer wieder verunglücken Kinder in Deutschland im eigenen Zuhause. Und

auch im Garten lauern jetzt im Frühling Gefahren für kleine Weltentdecker. Wer die typischen Gefahrenquellen kennt, kann das Risiko von Unfällen senken.

#### Ein Beitrag von Monika Klingemann

Unfallverletzungen sind für Kinder ab einem Jahr die häufigste Todesursache. Doch wer bei Unfällen mit Kindern zunächst an den Straßenverkehr denkt, täuscht sich: Nur jeder achte Unfall von Kindern und Jugendlichen passiert auf öffentlichen Verkehrswegen. Das eigene Zuhause birgt dagegen deutlich mehr Gefahren, gerade für kleine Kinder: Bei Kleinkindern zwischen ein und vier Jahren ereignen sich Unfälle vorwiegend zu Hause (62,9 Prozent), so Zahlen des Robert-Koch-Instituts.

Warum sind gerade Kinder so gefährdet? Sinneswahrnehmung und Motorik sind noch nicht „ausgewachsen“ – so entwickelt sich das räumliche Sehen erst bis zum neunten Lebensjahr, auch Bewegungsabläufe werden erst mit der Zeit automatisiert, motorische Sicherheit muss gelernt werden, die Reaktionsgeschwindigkeit ist langsamer. Dazu kommt altersbedingt eine große Neugier und Entdeckerfreude, während ein Gefahrenbewusstsein noch fehlt.

#### Gefährliche Fallhöhe

Ein typisches Unfallszenario bei kleinen Kindern sind Stürze, etwa vom **Wickeltisch**. Auch wenn ein Neugeborenes scheinbar wenig mobil ist: Gewöhnen Sie es sich vom ersten Tag an, vorher alle Wickelutensilien bereitzulegen und immer eine Hand am Kind zu lassen. Falls Sie



dringend weg müssen, das Kind einfach kurz auf den Boden legen – oder das Wickeln gleich dort stattfinden lassen.

Stellen Sie auch die Liegefläche des **Babybets** rechtzeitig tiefer, sobald das Baby mobiler wird. Bei kleinen Kindern ist der Körperschwerpunkt wegen des verhältnismäßig großen Kopfes höher, und schnell verlagert sich ihr Gewicht nach vorne und fallen aus dem Bett.

Im zweiten Lebensjahr dann ist das Unfallrisiko besonders hoch. Denn sobald Kinder frei gehen können, dehnt sich ihr Bewegungs- und Erfahrungsraum schlagartig aus – höchste Zeit, das häusliche Umfeld kindersicher zu machen. Wenn es ans Laufenlernen geht, dienen **Möbel aller Art** als Hilfen zum Hochziehen und entlanghängeln. **Regale**, die nicht an der Wand verankert sind,

oder wackelige **Einlegebretter** können dann zur Gefahr werden. Also alles kippsicher festdübeln beziehungsweise -schrauben!

Im Zuhause mit mehreren Etagen verhindert ein Schutzgitter, dass die **Treppe** zum Unfallort wird. Es sollte zumindest im oberen Stockwerk montiert werden, idealerweise auch am Fuß der Treppe. Bei glattem **Treppenbelag** erhöhen Anti-Rutsch-Streifen an den Stufen die Sicherheit für alle Familienmitglieder. Genauso wichtig, auch im Mehrfamilienhaus: Mit dem Kind die richtige Treppensteigetechnik trainieren. Die Treppe rückwärts runterzukrabbeln, ist eine bewährte Variante. Viel unter Aufsicht üben gibt außerdem Sicherheit.

Damit das Kind nicht nur auf Augenhöhe, sondern auch sicher mit am **Esstisch** sitzt, sollten Eltern in die Anschaffung eines soliden **Hochstuhls** investieren. Die Stiftung Warentest etwa bewertet regelmäßig aktuelle Modelle. Außerdem müssen die Kleinen wissen: Aufstehen im Hochstuhl ist strengstens verboten! Auch fürs **Hochbett** – ein weiteres Möbel mit hohem Unfallrisiko – helfen ein paar Regeln: Ein möglichst hohes Seitengitter verhindert Herausfallen, das Bett sollte an der Wand verankert sein, und oben darf nur gekniet, nicht gelaufen werden. Fachleute empfehlen ein Hochbett zudem erst für Kinder ab sechs Jahren.

Im Wohnbereich können **Glasmöbel** zum Verhängnis werden. Die frisch geputzte **Glastür** wird übersehen – hier helfen bunte Sticker in Kinder-Augenhöhe –, der scharfkantige **Glastisch** wird überrannt – Eckenschutz und Splitterschutzfolie verhindern das Schlimmste.

Ein **Fenster** mit Aussicht oder ein gemütlicher **Balkon**: Mit kleinen Kindern bergen sie Risiken. Zum Glück lassen sich Fensterriegel einfach nachrüsten, oder Sie montieren abschließbare Griffe – das geht unkompliziert und ohne Fachwissen. Auch wenn Sie nur kurz lüften, sollte kein Kind unbeaufsichtigt in der Nähe eines offenen Fensters bleiben. Auf dem Balkon könnten Stühle oder Pflanzkübel nahe des Geländers zu Kletter-Abenteuern verleiten, auch hier ist Umräumen angesagt, solange Kinder im kritischen Alter im Haus sind.

### Risiken in Küche und Co.

Zu den Klassikern der Kindersicherungen gehört der **Steckdosenschutz** – Außendose auf der Terrasse nicht vergessen. Wer Elektrogeräten wie **Wasserkocher** und **Toaster** gleich nach Gebrauch den Stecker zieht und sie wieder wegstellt, vermeidet Fallstricke und fantasievolle Nutzungsideen. Auch die geöffneten Türen von **Waschmaschine** oder **Spülmaschine** können



neugierige Kinder zu Entdeckungstouren verleiten, daher besser immer geschlossen halten. Bei Räumen mit viel Risiko, etwa dem **Arbeitszimmer**, ist es oft einfacher, den Zutritt durch ein Türgitter zu sichern.

Um Verbrennungen und Verbrühungen am **Herd** zu vermeiden, kochen Sie am besten nur auf den hinteren Herdplatten und drehen Pfannentiele nach hinten. Vorsicht auch, falls die **Backofentür** heiß wird: Die Reaktionszeit bei Kindern ist verlangsamt, sie können ihre Hand nicht so schnell von der heißen Oberfläche zurückziehen.

Im **Bad** lässt sich durch einen Heißwasserregler die maximale Temperatur drosseln, und ohne Tischdecke kann auch keine heiße Teekanne vom Tisch gezogen werden. Apropos Tee: Selbst wenn es vielleicht schwerfällt: Trinken Sie keine **heißen Getränke** mit Kind auf dem Schoß!

Kleine Krabbler klaben zielsicher **Kleinteile** vom Fußboden auf, und schnell wandert auch Ungenießbares in ihren Mund – Verschlucken und Atemnot drohen. Besonders gefährlich im Körperinneren sind **Magnete** und **Knopfzellen**; in diesem Fall braucht es sofort ärztliche Hilfe.

Gleiches gilt für die Vergiftung durch **Zigarettenkippen** – der Verzehr einer einzigen Zigarette kann lebensbedrohend sein, und in einer Kippe ist die Schadstoffkonzentration besonders hoch.

Vergiftungen drohen auch durch **Medikamente**, **Haushaltsreiniger** sowie **ätherische Öle**. Tabletten & Co. sind in einem abschließbaren Arzneischrank gut aufgehoben, und Putzmittel und ähnliche Flüssigkeiten können in den Oberschrank umziehen, solange Kleinkinder die Küche unsicher machen.



Um Risiken im häuslichen Umfeld zu erkennen, hilft ein einfacher **Perspektivwechsel**. Krabbeln Sie gemeinsam mit Ihrem Kind durch die Wohnung – auf Augenhöhe des Kindes entdecken Sie vielleicht noch die eine oder andere Gefahrenquelle.

### Den Garten kindersicher machen

Einige **Gartenpflanzen** sind leider nicht nur schön, sondern auch giftig, zum Beispiel Eibe, Seidelbast, Tollkirsche, Pfaffenhütchen, Goldregen oder Herbstzeitlose. Besonders gefährlich sind sie, wenn sie **attraktive Früchte** haben, die an Essbares erinnern oder verwechselt werden können. Eine Bestimmungs-App hilft, die giftigen Kandidaten zu identifizieren und zu entfernen oder abzusperrern. Kinder sollten außerdem früh lernen, dass sie keine Pflanzen und Beeren in den Mund nehmen dürfen.



**Wasser** ist ein weiteres Risiko im Garten – und das muss gar nicht der große Pool sein. Kinder bis etwa 15 Monate können bereits in Wassertiefen von zehn Zentimetern ertrinken, wenn sie mit dem Gesicht hineinfallen. Das heißt: Kleine Kinder nicht allein am Wasser lassen, Regentonnen & Co. absichern – und den Nachwuchs ab vier Jahre zum Schwimmkurs anmelden.

### Geschützter Raum zum Ausprobieren

**Trotz aller Risiken**: Wir dürfen unsere Kinder nicht in Watte packen, sie müssen sich austesten. Eingreifen sollten wir nur, wenn es gefährlich wird. Gemeinsam am Küchentisch ausprobieren, dass eine Nadel spitz und eine Kerzenflamme heiß ist, das bleibt besser im Gedächtnis als ein pauschales Verbot. Im Umgang mit Werkzeug helfen Regeln, die von Anfang an und für alle gelten: Wir rennen nicht damit herum, wir tragen Scharfkantiges mit der Spitze nach unten und nehmen die Schere mit zusammengeschlossenen Klingen in die Faust.

Und auch im Kontext Unfallverhütung gilt mal wieder: Es ist so wichtig, dass sich Kinder viel bewegen, dass sie rennen, klettern, balancieren – auch wenn es dabei mal blaue Flecke oder aufgeschlagene Knie gibt. Denn nur so können sie ein gutes Körpergefühl entwickeln und lernen, Risiken selber einzuschätzen. Unsere Aufgabe als Eltern ist es, ihnen dies zu ermöglichen und den geschützten Raum dazu zu schaffen. **Ein Zuhause, bei dem die Gefahrenquellen mit Umsicht entschärft sind, ist genau das.**

### Gut zu wissen

**Hilfe bei Vergiftungen**: Giftinformationszentrum Mainz, Notruf: 0 61 31 / 192 40.

**Tipp für die Hausapotheke**: Entschäumer (Simeticon), falls Tenside verschluckt wurden, und Aktivkohle, die Giftstoffe binden kann.

**Zahnrettungsbox**: Ausgeschlagene Zähne können in der Nährlösung sicher zum Zahnarzt transportiert werden.

**Ein Erste-Hilfe-Kurs für Kinder-Notfälle** gibt Sicherheit für den Ernstfall. Angebote gibt es etwa bei Rettungsdiensten wie den Johannitern, von der Familienbildung Darmstadt oder bei der Elternschule im Alice-Hospital Darmstadt.

# EIN PLÄDOYER FÜR DAS WOCHENBETT

GEMEINSAM UND IN RUHE IM NEUEN LEBEN ANKOMMEN



NACH DER GEBURT STEHT DIE WELT KOPF, NICHTS IST MEHR SO, WIE ES EINMAL WAR. KÖRPER UND PSYCHE DER FRISCH GEBACKENEN MUTTER MÜSSEN SICH ERHOLEN, UND DAS NEUGEBORENE MUSS IN DER WELT AUßERHALB DES SCHÜTZENDEN BAUCHES ANKOMMEN. EIN PLÄDOYER FÜR DAS WOCHENBETT.

Ein Beitrag von Anke Hélène

Die Schwangerschaft ist eine aufregende Zeit, aber das wahre Abenteuer beginnt erst danach. Die ersten Tage und Wochen nach der Geburt sind ganz besonders – in allen Bereichen. Intensive Glücksgefühle und große Liebe können auf starke Traurigkeit und tiefe Erschöpfung folgen. Ein kleiner Mensch beansprucht plötzlich die volle Aufmerksamkeit. Der eigene Körper muss noch heilen, die Gebärmutter bildet sich zurück und der Milcheinschuss steht bevor. Dazu kommen äußere Einflüsse wie der Partner, vielleicht größere Geschwisterkinder, die Großeltern, Freunde und Familie. Damit die besonderen Momente in der ersten Zeit nach der Geburt trotz allem genossen werden können und Mütter in Ruhe in ihrer neuen Rolle ankommen können, ist ein ruhiges Wochenbett wichtig.

„Das Wochenbett ist eine schätzenswerte Zeit, die zu oft nicht wertgeschätzt wird, weil die Veränderungen nicht sichtbar sind“, so Natascha Skoda. Sie ist gelernte Hebamme und Coach und besetzt seit letztem Jahr die erste Koordinierungsstelle für Hebammen im Kreis Bergstraße, um die wichtige Arbeit von Hebammen zu unterstützen.

## ...VON DER FRAU ZUR MUTTER IST EIN GROßER KRAFTAKT...

„Es ist nicht nur, dass der Körper der Frau heilen darf und muss, auch die seelische Veränderung hin von der Frau zur Mutter ist ein großer Kraftakt, der – sogar nachweisbar – Veränderungen im Körper veranlasst. Es ist die wichtige Phase des Kennenlernens, die nicht nur die Mutter beschäftigt, sondern alle Beteiligten – es entsteht eine neue oder vielleicht veränderte Familie. Es braucht Zeit und Ruhe, dieses neue Leben willkommen zu heißen. Wer sich diese Zeit nicht nimmt, hat oft auch Jahre später noch damit zu tun.“

### Zeit zum Kennenlernen

„Es ist viel los, im Körper und in der Seele“, stimmt auch Sabine Armbruster zu. Die erfahrene Darmstädter Hebamme weiß, wie wichtig es für Mütter ist, sich nach der Geburt ausruhen und anzukommen: „Das Wochenbett ist eine besondere und intensive Zeit. Deshalb sind 40 Tage Schonzeit für Mutter und Kind und eine Entlastung für den Partner oder die Partnerin



nötig, um anzukommen, sich zu erholen, sich auszuruhen und zu heilen. Um zu verstehen, was geschehen ist, zur Ruhe zu kommen, sich kennenzulernen, gemeinsam zu staunen, die Verantwortung tragen zu lernen und auch um die Unsicherheiten und Ängste auszuhalten.“

## ES BRAUCHT ZEIT UND RUHE...

Die intensive Nähe in der ersten Zeit mit seinem Baby zu genießen, ist eine einmalige Erfahrung. Nicht nur für Mütter, sondern auch für Väter, Partner und Partnerinnen. Liebevoller Umgang und Unterstützung sind jetzt besonders wichtig. Sarah hat im vergangenen Sommer ihr viertes Kind bekommen – und ohne die Unterstützung ihres Mannes wäre das nie infrage gekommen, erzählt sie: „Ich habe einen wundervollen Ehemann, der mich komplett unterstützt und viel übernommen hat. Das sollte selbstverständlich sein, ist es aber leider nicht immer. Leider sind nicht alle Männer und Papas so, wie mein Mann.“

## LIEBEVOLLES UMSORGEN UND UNTERSTÜTZUNG SIND JETZT BESONDERS WICHTIG.

Nach der Geburt hat ihr Mann acht Wochen Urlaub genommen und war von der Geburt ihres Sohnes an zu Hause – und hat sich in den Sommerferien um die anderen drei Kinder gekümmert. „Ich habe mich mit dem Kleinen im Wochenbett komplett zurückgezogen und mein Mann hat für uns gekocht, Frühstück gemacht, war einfach viel für uns da. Einkaufen, Ausflüge mit den Großen, den ganzen Alltag hat er übernommen, sodass der Kleine und ich unsere Ruhe hatten“, erinnert sich Sarah.

Nicht jede Frau kann auf Unterstützung von der Familie zählen. Aber mit etwas Vorbereitung brauchen sich alleinerziehende Mütter nicht allein fühlen. Neben Hebammenhilfe gibt es weitere Möglichkeiten, wie Haushaltshilfen oder Mütterpflegerinnen, die unter bestimmten Voraussetzungen von der Krankenkasse bezahlt werden. Organisiert werden sollte das am besten schon in der Schwangerschaft. Gute Ansprechpartner sind etwa die begleitende Hebamme oder Beratungsstellen wie pro familia, die kostenfrei über Veränderungen der rechtlichen und finanziellen Situation vor und nach der Geburt informieren.

## Umsorgt werden statt Umsorgen

Eine Hebammenweisheit besagt: „Eine Woche im Bett, eine Woche am Bett und eine Woche ums Bett herum“ – und tatsächlich sollten die körperlichen und seelischen Veränderungen nicht unterschätzt werden. Die eigenen Ansprüche sind bei vielen Müttern hoch: schnell wieder fit werden, in die Kleidung vor der Schwangerschaft passen, Familie und Freunden beweisen, wie gut man mit dem neuen Alltag zurechtkommt, sich um den Besuch kümmern. Dabei müsste es andersherum sein und die frisch gebackene Mutter sollte mit ihrem Baby umsorgt werden.

„Jedes Wochenbett ist individuell, und ich möchte niemanden davon abhalten, schon nach ein paar Wochen wieder voll am Leben teilzunehmen, wenn das der Wunsch ist“, findet Hebamme Natascha. „Aber in der Regel werden auf Social Media doch nur die schönen Dinge geteilt, wie es wirklich läuft oder wie es jemandem wirklich geht, wird nicht gezeigt. Deshalb sollte sich niemand von Influencer-Beispielen unter Druck setzen lassen, wenn man selbst noch nicht so weit ist. Sonst läuft man unrealistischen Idealen hinterher.“

## Wie lange dauert das Wochenbett?

Es beginnt direkt nach der Geburt und in der Regel spricht man von sechs bis acht Wochen. Bei einem Kaiserschnitt oder Geburtsverletzungen kann die Erholungs- und Genesungszeit auch länger sein.

## Was passiert in der Zeit des Wochenbetts körperlich?

In diesen Wochen finden wichtige körperliche Prozesse wie die – oft schmerzhaft – Rückbildung der Gebärmutter und der Wochenfluss statt. Die Kaiserschnittnarben und Geburtsverletzungen verheilen, bei stillenden Müttern schießt die Milch in den ersten Tagen ein und passt sich den Bedürfnissen des Kindes an.

## TIPPS FÜRS WOCHENBETT

- Die meiste Zeit des Tages im Bett oder auf dem Sofa verbringen und es sich mit dem Baby gemütlich machen
- Körperkontakt und Nähe helfen, die emotionale Bindung zwischen Neugeborenem und Eltern zu stärken
- Sei stolz auf deinen Körper und was er geleistet hat – jetzt ist nicht die Zeit für Diäten!
- Ausgewogene Ernährung, um genug Kraft fürs Stillen und schlaflose Nächte zu haben.
- Vorbereitung ist alles: Vorkochen und Einfrieren helfen, Stress zu vermeiden
- Statt Bodys und Windeln lieber frisch gekochte Mahlzeiten von Freunden und der Familie wünschen
- Der Haushalt kann warten; ggf. eine Haushaltshilfe vor der Geburt beantragen
- Besuch auf ein Minimum reduzieren, denn der Trubel wird schnell zu viel

Die Hebammensuche wird immer schwerer – so früh wie möglich damit beginnen.



Mehr Informationen unter [www.familien-willkommen/hebammen](http://www.familien-willkommen/hebammen)

Hebammen-Online-Verzeichnis: [www.hebammenliste-dadi.de](http://www.hebammenliste-dadi.de)

Emotionelle Erste Hilfe Darmstadt: <https://www.eeh-darmstadt.de/>

*Für eure Gesundheit ...*

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





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

Nach der Geburt haben Frauen bis zu zwölf Wochen Anspruch auf Hebammenhilfe, die von den Krankenkassen übernommen wird – und diese zu nutzen, hat viele Vorteile. Am Anfang kann die Hebamme täglich kommen. Im Idealfall hat die Hebamme die Familien schon in der Schwangerschaft begleitet und so konnte sich Vertrauen aufbauen. Als Lisa vor kurzem ihr zweites Kind bekommen hat, hat sie sich vorgenommen, in der Zeit nach der Geburt dieses Mal wirklich langsam zu machen und in Ruhe in ihrer neuen Rolle anzukommen. „Das erste Mal mit meiner Hebamme telefoniert, habe ich nach dem positiven Schwangerschaftstest – wir kannten uns also wirklich lange, und als sie dann in den ersten Tagen nach der Geburt zu uns nach Hause kam, bin ich mit meiner Tochter einfach im Bett geblieben. Mit ungekämmten Haaren und Chaos im Schlafzimmer. Aber das war total okay.“



## Jede Geburt und jedes Baby sind anders

Neue Mütter haben viele Fragen – und nicht nur beim ersten Kind ist es schön, wenn jemand da ist, der diese beantworten kann und Sicherheit gibt. Auch für erfahrene Mütter kann es sich lohnen, eine Hebamme an der Seite zu haben – jede Geburt und jedes Baby sind anders. „Die Hebamme unterstützt, beruhigt, hält und stärkt und beantwortet Fragen. Sie tastet, schaut und hilft, den eigenen Weg zu finden. Sie gibt Sicherheit und ist Ansprechpartnerin bei körperlichen Veränderungen und seelischen Nöten“, erläutert Hebamme Sabine. Stillbeginn, Milcheinschuss und wundte Brustwarzen können herausfordernd sein. Damit daraus kein Frust entsteht, hilft Unterstützung von Expertinnen wie den Hebammen.

## ES IST WICHTIG, SICH JEMANDEM ANZUVERTRAUEN UND UNTERSTÜTZUNG ZU SUCHEN UND ANZUNEHMEN.

Die Nachsorge-Hebamme begutachtet den Gesundheits- und Entwicklungszustand des Neugeborenen und auch der Mutter. Sie kann Fragen zum Stillen, zur Säuglingspflege und zur Linderung von Wochenbett-Beschwerden beantworten. Sie kennt sich auch mit hormonellen Stimmungsschwankungen und Partnerschaftsproblemen aus und kann bei Bedarf auf ergänzende Hilfsangebote hinweisen und die Mutter an zuständige Stellen weitervermitteln.

## Babyblues – Tränen gehören dazu

Fast alle Frauen kennen es: Die Geburt ist geschafft, die ersten Glücksgefühle weichen der Müdigkeit und der Erschöpfung. Und plötzlich laufen die Tränen. Das ist völlig in Ordnung. Grund für den Babyblues ist der starke Hormonabfall, der Östrogenspiegel sinkt. Normalerweise verschwinden die Symptome nach ein paar Tagen von selbst – bleiben sie allerdings länger, sollten sich Frauen nicht scheuen, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Eine Wochenbettdepression zeigt sich im ersten Jahr nach der Geburt mit Beschwerden wie Niedergeschlagenheit, Interessenverlust, Schlaflosigkeit, Gewichtsverlust oder Appetitstörungen. Es ist wichtig, sich jemandem anzuvertrauen und Unterstützung zu suchen und anzunehmen.

„Wenn der Anfang anders als erwartet war, die Geburtserfahrung überwältigend war und die Eltern und das Baby nicht zur Ruhe kommen können, kann die „Emotionelle Erste Hilfe“ in Darmstadt eine Unterstützung sein“, so Sabine. Gemeinsam mit ihrer Kollegin Andrea Kraus unterstützt sie Mütter und Familien in Krisensituationen in der Schwangerschaft, rund um die Geburt und darüber hinaus bis in die ersten Lebensjahre des Kindes. Die beiden Frauen sind Fachberaterinnen, Therapeutinnen und haben jahrelange Erfahrung als Hebammen.



## EMOTIONELLEN ERSTEN HILFE

Die **Emotionelle Ersten Hilfe** (EEH) ist ein körperorientierter Ansatz, der die liebevolle Eltern-Kind-Bindung schon in der Schwangerschaft, der Geburt und in der Zeit danach unterstützt. Anhand von gezielten Gesprächen, Halt gebenden Berührungen und Wahrnehmungsübungen will die EEH den Kreislauf aus Angst, Anspannung und Verunsicherung frühzeitig durchbrechen. Die Nähe zum Kind wird dadurch spürbar gestärkt. Ein feinfühlig und liebevoller Dialog ist leichter möglich – auch in schwierigen Momenten.

Die zentrale Idee der Emotionellen Ersten Hilfe (EEH) ist die Unterstützung und Bewahrung der emotionalen Bindung zwischen Eltern und ihrem Kind von Beginn an. Neben Ein-

zelsitzungen bieten Sabine und Andrea auch bindungsfördernde Kurse wie „Bindung durch Berührung“ an. Mit leichten Körperberührungen wird die emotionale Öffnungs- und Bindungsbereitschaft des Säuglings gefördert. Im Zuge dieser zarten Körpererfahrungen lernen die Kleinen, dauerhafte Spannungs- und Stresszustände ihres Körpers zu lösen und die Fähigkeit zur Selbstregulation zurückzugewinnen. Typische Zeichen hierfür sind, dass die Körpersprache der Babys klarer, die Körperbewegungen anmutiger und der Blickkontakt wieder möglich wird.

„Besonders starke Ängste und Verunsicherungen erleben viele junge Eltern, wenn sie in den ersten Tagen und Wochen nach der Geburt mit dem Schreien ihres Neugeborenen konfrontiert sind“, weiß Sabine aus Erfahrung. Hier kann die EEH den Eltern helfen, durch gezielte Gespräche und sanfte Körperarbeit in einen Zustand der inneren Sicherheit und Gelassenheit

zurückzukehren: „Auf der Basis dieser zurückgewonnenen Sicherheit ist es den Eltern leichter möglich, die im Weinen verborgenen Botschaften des Säuglings, wie zum Beispiel das Bedürfnis nach Ruhe und Rückzug intuitiv zu entschlüsseln und zu beantworten. Indem die Eltern im eigenen Körper Halt und Sicherheit finden, sind sie zudem besser in der Lage, das Schreien des Kindes zu tolerieren und emotional zu begleiten.“

Die Kostenübernahme der EEH ist innerhalb des ersten Lebensjahres über den Baby-Begrüßungsdienst der Stadt Darmstadt „Kinder willkommen“ möglich. Familien, die im Landkreis wohnen, können sich für die Kostenübernahme an die Frühen Hilfen Landkreis Darmstadt-Dieburg wenden.

Mit jedem Tag der Wochenbettzeit kommen Mütter und Familien mehr in der neuen Rolle und im neuen Alltag an. Was jetzt noch schwierig erscheint, ist schon bald Routine – aber langweilig wird es in den nächsten Jahren bestimmt nicht werden.

Quelle: <https://www.emotionelle-erste-hilfe.org>



Vom Aufpassen und Loslassen

## Muttersein zwischen Tischkante und Vertrauen

Die Momente, in denen ich auf einem Pferd im gestreckten Galopp über Wiesen jagte, mich mit dem Snowboard schwarze Pisten herunterstürzte oder mit dem Fahrrad nachts ohne Licht andere Verkehrsteilnehmer von rechts überholte, hörten auf, als unsere erste Tochter auf die Welt kam. Mit einem Mal war ich nicht mehr ganz so unbekümmert und machte Bekanntschaft mit einem Gefühl, das ich bisher kaum kannte: Angst, dass etwas passieren könnte. Und zwar nicht nur mir, sondern und vor allem meinem Kind. Dabei war ich keine überängstliche Mutter, sondern eher aufmerksam. Manche würden sagen: übertrieben aufmerksam. Andere würden behaupten, ich sah überall Gefahren. Und diese anderen Menschen hatten leider manchmal Recht.

Schöne Stuhllecken und Tischkanten waren plötzlich prädestiniert dafür, dass mein Kind mit maximaler Geschwindigkeit und minimaler Körperkoordination dagegenbretterte. Stirn voraus! Steckdosen entpuppten sich als Russisch-Roulette-Stationen und selbst die Teppichkante wurde manchmal zur hinterhältigen Stolperfalle. Und die gesamte Küche erst! Früher ein Ort der Kreativität, heute mit all den Utensilien und Geräten eine Schlangengrube (vor allem das Handrührgerät war mein persönlicher Endgegner, von so einem wurden nämlich mal im 600-Watt-Turbomodus meine gesamten Haare aufgewickelt, als ich beim Kuchenbacken mit meiner Tante etwas zu tief in die Schüssel schaute). Ich habe Möbel innerlich entschärft, Laufwege berechnet und Bewegungen vorhergesehen, die mein Kind selbst noch gar nicht geplant hatte.

Auch der Spielplatz war oft ein Trainingsgelände für meine Nerven und ich sah unsere Kleine (die wirklich ein Wildfang sondergleichen war) schon direkt von der Spitze der Seilpyramide im Schraubensprung auf die Sanitärertrage knallen. Tatsächlich waren wir auch öfter beim Arzt: Arm ausgekugelt, rückwärts vom Kindersitz gefallen, Finger in der Eisentür gequetscht, den Handrücken am Backblech verschmurgelt. Dinge, bei denen ich mich fragte, wie das überhaupt möglich war, wenn ich doch die ganze Zeit so gut aufpasste!

Ich weiß nicht, ob es irgendwann einfach Resignation war oder die Erkenntnis, dass Dinge eben passieren und Kinder zum Glück nicht aus Porzellan sind, die mich entspannter werden ließen. Die endgültige Wende kam jedenfalls mit dem zweiten Kind. Es versprach nicht mehr jede Tischkante eine potenzielle Gehirnerschütterung und steile Treppen waren nicht mehr mein Erzfeind. Ich dachte fast immer: „Lass sie machen, das wird schon.“ Und erstaunlicherweise: Es wurde. Zumindest mussten wir mit unserem zweiten Kind bisher deutlich seltener zum Arzt.

Vielleicht ist das Universum in meinem Fall auch einfach ironisch veranlagt und denkt sich mittlerweile: „**Ach, du hast Angst? Dann bitte sehr. Du bist entspannt? Na gut, dann lassen wir's.**“

Bestimmt sind es aber auch die Erfahrung und die Akzeptanz, dass Blessuren zum Aufwachsen dazugehören. Gerade zu Beginn der Elternschaft glaubt man, man könne vieles verhindern, wenn man nur genug aufpasst. Irgendwann weiß man: Man kann es versuchen – aber am Ende quetscht sich das Kind den Finger auch dann, wenn man direkt danebensteht.

Ich sehe dieses vertrauensvolle und entspannte „Es wird schon“ aber trotzdem nicht als Versprechen, sondern als Glück, für das man dankbar sein darf. Für all die Male, in denen ein Schreck blieb, aber nichts weiter. Für das leise Wissen, dass vieles gut gegangen ist – und dass das keine Selbstverständlichkeit ist. Nicht alle Eltern dürfen am Ende erleichtert aufatmen. Vielleicht ist genau deshalb Dankbarkeit für mich ein wichtiger Teil des Mutterseins – für jedes Aufstehen nach dem Fallen, für jedes „Es ist nichts passiert“. Muttersein bedeutet für mich auch eine Mischung aus Liebe, (Für-)Sorge und Loslassen. Man passt auf, man lässt los, man lernt. Und irgendwo dazwischen werden unsere Kinder groß.



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





Weit mehr als körperliche Leistung

# Was lernen Kinder durch Sport?

Ein Beitrag von Thea Wittmann

SPORT IST WICHTIG

FÜR DIE GESUNDHEIT, KLAR.

ABER WAS LERNEN KINDER

DARÜBER HINAUS DURCH SPORT?

WELCHE CHANCEN

FÜR PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

STECKEN IN SPORT UND BEWEGUNG?

Irgendwann klappt's – und das ist eine überwältigende Erfahrung: Wenn Kinder schwimmen lernen, dann paddeln sie anfangs noch prustend und viel zu hektisch, um sich über Wasser zu halten. Nach und nach werden die Bewegungen ruhiger: Arme nach vorne schieben, die Beine wie ein Frosch anziehen und wieder strecken. Irgendwann trägt das Wasser. Was für ein Gefühl! „Ich kann schwimmen!“

Manchmal braucht es einfach Zeit, um Fortschritte zu machen. Durch Sport lernen wir, geduldig zu sein und Ausdauer zu zeigen. Und das hilft, auch in anderen Lebensbereichen langfristig dran zu bleiben.

Die Benefits von sportlicher Aktivität gehen weit über die körperliche Fitness hinaus. Sport fördert nicht nur die motorische Entwicklung von Kindern. Er bietet die Grundlage, um persönliche Stärken zu entdecken. Das ist für den Moment genauso bedeutend wie für das spätere Leben. Es lohnt sich also, Kinder zu ermutigen, regelmäßig aktiv zu sein, und das auf eine Weise, die Spaß macht und ihr Interesse weckt.



## Sport – ein Alleskönner

Prof. Christine Joisten vom Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft an der Sporthochschule Köln forscht seit Jahren im Bereich Sport, Ernährung und deren Auswirkungen auf die kindliche und jugendliche Entwicklung. Gibt es überraschende Erkenntnisse, mit denen man vielleicht überhaupt nicht gerechnet hat? „Eigentlich nichts wirklich Überraschendes, da die Rolle von Bewegung für die körperliche, geistige und emotionale Entwicklung schon lange bekannt ist“, sagt sie. Sport fördert soziale Kompetenz, körperliche Leistungsfähigkeit, Teamgeist, Fairness. Kinder lernen durch Sport Disziplin und Selbstorganisation, Motivation und sie gewinnen Selbstvertrauen.

Allem voran vermittelt Sport ein Gefühl der Selbstwirksamkeit. „Ein Kind, das auf einen Baum klettert, so hoch es will und sicher wieder herunterkommt, merkt: Wenn ich mich anstrengt, gelingt mir das. Wenn ich trainiere, werde ich besser.“ Die Auswirkungen von Bewegung sind also unmittelbar spürbar. Wenn die Sportmedizinerin Grundschulkindern befragt, was Sport bei ihnen bewirkt, erhält sie Antworten wie „Sport macht Spaß“, „Sport macht müde“, „Sport macht mich glücklich“, „Sport ist anstrengend“. „Kinder nehmen die Effekte von Sport ungefiltert wahr. Nicht nur der Körper, auch die gesamte Persönlichkeit ist gefordert“, so Joisten.

## Ehrgeiz oder Teamplay?

Aus gesundheitlicher Sicht ist es nicht wichtig, ob ein Kind Sport im Verein oder einer Gruppe betreibt. Ausschlaggebend ist, dass es sich gern bewegt, zum Beispiel gern Fahrrad fährt oder Frisbee spielt. „Einzeln betrachtet kann es dann doch einige Unterschiede geben“, erklärt Joisten. So ist Mannschaftssport naturgemäß mit mehr sozialen Erfahrungen, mit Teamarbeit und Kooperation verknüpft als Individualsport. Schließen sich Ehrgeiz und Teamplay aus? „Das kommt vermutlich eher auf den Charakter eines Kindes an“, sagt Joisten, „und - nein, es schließt sich nicht aus. Einerseits kann innerhalb eines Teams enormer Leistungsdruck entstehen. Andererseits kann sehr ehrgeizigen Kindern die Erfahrung gut tun, dass nicht ein einzelner Spieler oder eine Spielerin für den Erfolg garantiert – zum Beispiel, dass es beim Fußball nötig ist, den Ball auch mal abzugeben und dass erst ein gutes Teamplay das Tor ermöglicht.“



# ENTZÜCKEN. ENTEKA.

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



EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.



Fotos: Adobe Stock |  
Angelov | blicsejo |  
Cavan for Adobe | Drazen  
und Prexels

### Tipps & Links

Auf Instagram gibt es unter dem Account @gesund.to.go viele Tipps der Sporthochschule Köln zu Bewegung und Gesundheit

Die APP „fitforhealth“ bietet kostenfrei Fitness-tests für Kinder und Erwachsene

## Nur nicht entmutigen lassen

Sport lehrt auch, mit Herausforderungen umzugehen und sich nicht so schnell entmutigen lassen. Aber wie sieht es aus, wenn ein Kind hart trainiert hat und im Wettkampf dann doch nicht auf dem Treppchen landet, sondern auf Platz 17 von 31? Trägt Sport dazu bei, besser mit Misserfolgen umgehen zu können? „Definitiv“, sagt Joisten. „Im Leistungssport entsteht schnell Druck. Etwa ab dem 3. Schuljahr steht bei vielen Sportarten die Leistung zunehmend im Vordergrund. Tatsächlich ist mit Bewegung aber vielmehr verknüpft als nur das Gewinnen – Körperwahrnehmung, Selbstkonzept, der Umgang mit Erfolg und Niederlagen. Daher gilt gerade körperliche Aktivität als eine der wichtigsten Säulen für eine positive Persönlichkeitsentwicklung. Um das Bild weiter zu spannen: durch Bildschirmmedien kann man das nicht vermitteln.“

Das ist der Grund, warum die Weltgesundheitsorganisation (WHO) ausdrücklich empfiehlt: Weniger sitzen, weniger Zeit am Handy oder vor dem Computer! Kinder bis zum Alter von zehn Jahren sollten so breit wie möglich gefördert werden, und zwar in allen motorischen Fähigkeiten. Für Kinder und Jugendliche (5 bis 17 Jahre) setzt die neue Richtlinie der WHO ein Aktivitätsziel von mindestens einer Stunde pro Tag an. Die nationalen Bewegungsempfehlungen liegen sogar bei 90 Minuten oder mehr. Bewegung ist gefragt, vor allem aerobe Aktivität – Ausdauersport.

Der darf moderat bis intensiv ausfallen. An drei Tagen in der Woche sollten die Kinder und Jugendlichen so richtig ins Schwitzen kommen, mit einer Sportart, die Ausdauer trainiert, aber auch die Muskeln und Knochen stärkt.

## Welche Sportart für wen?

Ratschläge, welche Sportarten sich wofür besonders eignen, sind schwierig. „Das kann man tatsächlich so pauschal nicht sagen, da das auch vom Individuum, dem familiären Umfeld und den Trainerinnen und Trainern abhängt. Wünschen würde ich mir, dass in der Ausbildung von Anleiter:innen ein großer Schwerpunkt auf der Förderung von sozialen Kompetenzen und mentaler Stärkung liegt.“

Zum Start einer idealen sportlichen „Karriere“ hat Christine Joisten dann doch einen konkreten Tipp: „Gehen Sie mit Ihrem Kleinkind in Krabbelgruppen oder zum Kinderturnen. Schauen Sie genau hin, was da gemacht wird und bauen Sie den Parcours zu Hause nach – so hat Ihr Kind nicht nur eine 45-minütige Bewegungseinheit in der Woche, sondern kann das alles auch zu Hause erproben. Und am allerbesten machen Sie einfach mit!“

# Das alles kann Sport

### Disziplin und Selbstorganisation:

Wer sportlich erfolgreich sein will, muss regelmäßig trainieren, sich an einen Plan halten und auch dann weitermachen, wenn es mal nicht so gut läuft. Diese Disziplin lässt sich auf viele andere Lebensbereiche übertragen.

### Zielstrebigkeit und Motivation:

Sport hilft uns, klare Ziele zu setzen und dafür hart zu arbeiten. Ob es um eine persönliche Bestzeit oder ein Turnier geht: Wichtig ist, dran zu bleiben.

### Teamarbeit und Kommunikation:

Besonders in Mannschaftssportarten lernen wir, im Team zu arbeiten, Verantwortung zu übernehmen und uns auf andere zu verlassen. Das ist für Freundschaften wie für die Schule eine wichtige Fähigkeit.

### Stressbewältigung:

Sport hilft, Stress loszuwerden und sich zu fokussieren, mentale Stärke aufzubauen. Das kommt uns in schwierigen Lebenssituationen zugute.

### Selbstvertrauen und Resilienz:

Durch sportliche Erfolge, aber auch durch das Überwinden von Rückschlägen, gewinnen wir Selbstvertrauen. Resilienz, also die Fähigkeit, nach Misserfolgen wieder aufzustehen, wird durch Sport gefördert.

### Gesunde Lebensgewohnheiten:

Wer regelmäßig Sport treibt, entwickelt ein stärkeres Bewusstsein für seinen Körper und seine Gesundheit. Das führt oft auch zu gesünderen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten.

### Geduld und Ausdauer:

Manchmal braucht es einfach Zeit, um Fortschritte zu sehen. Im Sport lernen wir, geduldig zu sein und Ausdauer zu zeigen. Das hilft, auch in anderen Lebensbereichen langfristig dran zu bleiben.

### Kreativität:

Es gibt Hinweise darauf, dass Sport die Kreativität von Kindern fördern kann – in Bezug auf die Fähigkeit, Probleme kreativ zu lösen. Durch die Herausforderung, neue Fähigkeiten zu erlernen und sich in verschiedenen Situationen zu beweisen, entwickeln Kinder flexiblere Denkweisen.

# 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 28 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 IST OSTERN JEDES JAHR AN VERSCHIEDENEN TAGEN?

Ihr fragt, ich antworte. Und die Antwort lautet:

Kurz gesagt: Weil die Kirche es so festgelegt hat. Denn die hat im vier-ten Jahrhundert gesagt, dass Ostern auf einen bestimmten Sonntag fällt. Und zwar den ersten Sonntag nach dem ersten Vollmond nach Frühlingsanfang. Dadurch ist der 22. März der früheste Termin und der 25. April der späteste Termin. Und deswegen feiern wir Ostern jedes Jahr an unterschiedlichen Tagen. Mal im März und mal im April.



## HABT IHR FRAGEN?

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

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

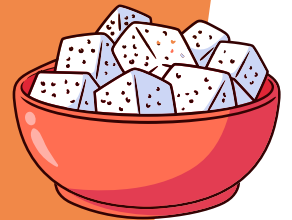
## IST FRUCHTZUCKER GESÜNDER ALS INDUSTRIEZUCKER?

Ihr fragt, ich antworte. Und die Antwort lautet:

Nein, das ist ein weit verbreiteter Mythos, dass Fruchtzucker, also Fruktose, gesünder sein soll. Schließlich kommt er in Früchten und in Honig vor.

Er wird aber auch in Fertigprodukten, Soßen und Ketchup verwendet. Industriezucker, also der Zucker, den ihr ganz normal im Supermarkt kaufen könnt, ist jedoch nicht ungesünder. Er wird nämlich aus Pflanzen wie Zuckerrohr oder Zuckerrüben hergestellt und hat damit ebenfalls einen natürlichen Ursprung. Beide Zuckerarten sind sich chemisch gesehen sehr ähnlich. Zwar werden sie von unserem Körper etwas unterschiedlich aufgenommen und verarbeitet, dennoch erkennt unser Körper keinen großen Unterschied. Es ist daher theoretisch egal, ob ihr ein Stück Obst oder Schokolade esst.

Entscheidend ist die Menge des Zuckers. Und natürlich ist in Schokolade deutlich mehr Zucker enthalten. Deshalb ist Schokolade nicht mit einem Stück Obst gleichzusetzen.



## IST SCHULE SCHWÄNZEN STRAFBAR?

Ihr fragt, ich antworte. Und die Antwort lautet:

Ja, das kann sogar richtig teuer werden für eure Eltern. Wenn du mehrmals die Schule schwänzen solltest und damit den Unterricht verpasst, dann ist das ganz offiziell eine Ordnungswidrigkeit. Und das heißt wiederum, dass das mit einem Bußgeld bestraft werden kann. In Extremfällen kann das sogar dazu führen, dass euren Eltern das Sorgerecht für euch entzogen wird. In Deutschland haben wir nämlich Schulpflicht. Und daran muss sich wirklich jedes Kind halten! Das Gleiche gilt aber natürlich auch für eure Eltern selbst. Denn gerade kurz vor und nach den Ferien, lassen viele Eltern ihre Kinder zuhause, um zum Beispiel einen günstigeren Flug für den Urlaub buchen zu können. Aber auch das ist so nicht erlaubt. Tatsächlich droht euch Kindern meistens keine Strafe, allerdings werden unentschuldigte Fehltag im Zeugnis eingetragen. Und außerdem muss ja der ganze verpasste Unterrichtsstoff nachgeholt werden. Wenn ihr älter als 14 Jahre oder berufsschulpflichtig seid, dann könnt aber auch ihr Geldstrafen bekommen. Alternativ können euch auch zusätzliche Arbeitsstunden auferlegt werden. Also geht vielleicht doch besser zur Schule.





Zucker steckt in vielen vermeintlich gesunden Lebensmitteln. Gut, wenn man das weiß.

**Süßigkeiten und Limo sind echte Zuckerbomben. Das weiß doch jedes Kind. Aber Zucker wird oft viel raffinierter eingesetzt. Er versteckt sich in Alltagsprodukten mit gesundem Image und wirkt harmlos. Dabei lässt er die tägliche Zuckerbilanz oft unbemerkt explodieren.**

# Vorsicht Zuckerfalle!

Ein Beitrag von Anke Breitmaier

**Zucker begegnet uns nicht nur im Süßigkeitenregal, sondern oft dort, wo wir ihn eher nicht vermuten.**

Gerade in verarbeiteten Lebensmitteln steckt viel davon, auch dann, wenn sie nicht als wirklich süß empfunden werden. Und wer macht sich schon gern die Mühe, einen genauen Blick auf die Zutatenliste zu werfen? Selbst wenn man es tut, ist man manchmal auch nicht gleich schlauer. Denn Zucker tarnt sich gern. In Zutatenlisten taucht er unter Namen wie Glukose, Fruktose, Dextrose, Sirup oder Fruchtsaftkonzentrat auf und

steckt damit auch in Produkten, die auf den ersten Blick gesund wirken. Sie können schnell zu echten Zuckerfallen werden, selbst wenn „natürlich“ oder „ohne Zuckerzusatz“ auf der Verpackung steht.

**Bei Zucker gilt ganz besonders: Die Menge macht's**

Auch wenn es häufig nicht viel ist, summieren sich die süßen Gramm unbemerkt über den Tag. Dann ist bald die gesunde Grenze erreicht. Zu viel Zucker macht nicht nur Kinderzähne krank, sondern kann bei den Kleinen auch Unruhe, schnelle Müdigkeit und späteres Übergewicht begünstigen. In Maßen ist Süßes völlig in Ordnung, zu viel davon sollte man vermeiden, etwa indem man Zuckerfallen möglichst umgeht.

## Wie viel Zucker ist okay?

Fachgesellschaften wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfehlen, dass sogenannte freie Zucker (damit ist zugesetzter Zucker und solcher aus Honig, Sirupen und Fruchtsäften gemeint) höchstens 10 Prozent der täglichen Energiezufuhr ausmachen sollten.

Für ein zehnjähriges Kind bedeutet das ungefähr 40 Gramm Zucker pro Tag, das sind etwa 10 Teelöffel. Der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte rät sogar zu weniger und empfiehlt, 25 Gramm Zucker täglich möglichst nicht zu überschreiten. Das entspricht etwa sechs kleinen Teelöffeln. Was sich nach wenig anhört, ist im Alltag schnell erreicht.

## 25 Gramm Zucker stecken zum Beispiel in:

- einem kleinen Glas Apfelsaft (ca. 200 ml)
- einem Becher Fruchtjoghurt
- einer kleinen Portion Frühstückscerealien
- oder einer Handvoll Gummibärchen

Kein Wunder also, dass Kinder in Deutschland im Durchschnitt deutlich mehr Zucker zu sich nehmen: Laut DGE stammt etwa 17,5 Prozent ihrer täglichen Energie aus Zucker, also fast doppelt so viel wie empfohlen.

# Hätten Sie es gedacht?

## Sechs Lebensmittel, in denen überraschenderweise Zucker steckt

Zucker ist nicht an sich schlecht. Denn er liefert schnell verfügbare Energie und die brauchen Kinder jeden Tag zum Spielen, Lernen und Toben. Zu viel davon kommt aber oft

ganz nebenbei zusammen, weil sich Zucker in vielen Alltagsprodukten versteckt. Wer das weiß, kann besser gegensteuern und Süßes bewusst genießen.

### Aromatisiertes Wasser

Die Mineral- oder Trinkwasser mit Fruchtgeschmack sind oft bunt verpackt und werden als „leichte Alternative“ beworben. Kinder mögen sie, weil sie nach Beeren oder Zitrusfrüchten schmecken, ohne wie eine klassische Limo zu wirken. Doch viele dieser Getränke enthalten Zucker oder Fruchtsaftkonzentrat. Pro Glas können so schnell 5 bis 10 Gramm Zucker zusammenkommen, auch wenn es kaum süß schmeckt.



Ein Beispiel: Ein Bio-Himbeergetränk wirbt mit „Süße nur aus Früchten“. In der Zutatenliste findet sich zwar kein zugesetzter Zucker, dafür aber Himbeersaftkonzentrat. Laut Nährwertabelle enthält das Getränk 2,5 Gramm Zucker pro 100 ml. So bringt es eine 330-ml-Flasche auf beinahe acht Gramm Zucker.

### Smoothies



Smoothies wirken auf den ersten Blick gesund, weil sie aus Obst und/oder auch Gemüse bestehen. Doch beim Pürieren wird der natürliche Fruchtzucker aus mehreren Zutaten auf einmal verfügbar. Besonders fertige Smoothies enthalten häufig zusätzlich Fruchtsaftkonzentrate.

So können schon 200 Milliliter rund 25 Gramm Zucker liefern, das entspricht etwa sechs Teelöffeln. Auch wenn Gemüse enthalten ist, bleibt die Zuckermenge für den Körper eine große Portion auf einmal.

### Toastbrot und Burgerbrötchen



Ein Hauch Süße ist zwar zu schmecken, aber wie viel Zucker tatsächlich darin steckt, ahnt man meist nicht. Dabei können Toastbrot oder Burgerbrötchen pro Stück ein bis drei Gramm Zucker enthalten. Er wird den Rezepturen zugesetzt, zum Beispiel um die Hefe zu unterstützen, die Kruste besser zu bräunen oder den Geschmack abzurunden. Für sich genommen sind das kleine Mengen. Doch gerade bei Kindern summiert sich der Zucker schnell, wenn Toast, Burgerbrötchen oder Sandwiches regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.

### Vegane Aufschnitt und Fleischalternativen



Oft kommen sie in Familien als Ersatz für tierische Produkte aufs Brot oder in die Pfanne. Doch auch hier lohnt sich ein Blick auf die Zutaten: Einige Produkte enthalten kleine Mengen

Zucker oder Zuckerarten wie Dextrose, um die Textur zu verbessern oder Aromen abzurunden. Das zeigt sich zum Beispiel bei veganen Aufschnitt in Lyoner-Art, die trotz pflanzlicher Basis rund 1 bis 2 Gramm Zucker pro 100 Gramm enthalten können.

### Tomatenmark und Dosentomaten



Tomaten enthalten von Natur aus Zucker. In verarbeiteten Produkten wird dieser Geschmack aber oft noch durch zusätzlichen Zucker verstärkt, um die Säure auszugleichen. Vor allem fertige Tomatensaucen können sehr süß sein. Auch Dosentomaten enthalten teils zugesetzten Zucker, obwohl man ihn dort kaum erwarten würde.

### Frischkäse



Frischkäse ist beliebt, weil er mild schmeckt, schnell aufs Brot gestrichen ist und auch von Kindern gern gegessen wird. Doch vor allem fettreduzierte Sorten sowie Kräuter-, Paprika- oder sogar „Natur“-Varianten enthalten häufig ein bis drei Gramm Zucker pro Portion. Er ersetzt den fehlenden Fettgeschmack oder sorgt für eine cremige Konsistenz.

## Wie Sie versteckte Süße erkennen

Wo „Zucker“ draufsteht, wissen wir, dass er drinsteckt. Bei vielen Alltagslebensmitteln rechnet man aber gar nicht damit. Genau dann lohnt sich ein Blick auf die Zutatenliste. Sie ist nach Mengenanteil sortiert. Steht also Zucker oder eine seiner Varianten weit oben, steckt auch entsprechend viel davon im Produkt. Häufig taucht Zucker dabei unter anderen Namen auf. Viele Bezeichnungen enden auf „-ose“, etwa Glukose, Dextrose oder Maltodextrin.

Süß schmeckt nicht nur klassischer Haushaltszucker. Auch Honig, Sirupe, Agavendicksaft, Kokosblütenzucker oder Fruchtsüße werden häufig zugesetzt. Sie klingen natürlicher, wirken im Körper aber ganz ähnlich wie Zucker.

## 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



## Lerncoaching: Für mehr Erfolg in der Schule!

- ✓ Lernen optimal organisieren
- ✓ Hausaufgaben ohne Stress bewältigen
- ✓ Prüfungen mit Leichtigkeit vorbereiten
- ✓ Lernziele spielend leicht erreichen
- ✓ Prüfungsjüngste überwinden



**Doreen Meyer**  
Kinder- und Jugendcoach & Lerncoach in Weiterstadt

0 61 50 / 86 70 03  
info@alltagsreise.de  
www.alltagsreise.de

1:1 COACHING\* | WORKSHOPS\* | ELTERN-VORTRÄGE | MINI-GUIDES\* |  
WHATSAPP-IMPULSE\* | U.V.M.

\*ANGEBOTE FÜR SCHULEN, KINDErn UND ELTERN

**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.

Alice Hemming,  
illustriert von Nicola Slater

AB  
4 JAHREN

## Der Sonnendieb



Gerade saß das Eichhörnchen noch gemütlich im Liegestuhl und hat sich das flauschige Fell von der Sonne wärmen lassen. Doch nur wenige Tage später – zur selben Uhrzeit – erschrickt es beim Zähneputzen: Die Sonne ist weg! Es ist plötzlich dunkel. Wurde die Sonne gestohlen?

Zusammen mit seinem besten Freund, dem schlauen Vogel, macht sich Eichhörnchen auf eine witzige und spannende Suche. Die beiden erleben ein überraschendes Abenteuer – voller Spaß, kleiner Rätsel und einer wunderbaren Entdeckung: den Wechsel der Jahreszeiten.

Das neue Abenteuer-Bilderbuch aus der Erfolgsreihe „Der Blätterdieb“ – mit den beliebten Charakteren Eichhörnchen & Vogel erklärt mit viel Witz, Wärme und Fantasie, warum es abends früher dunkel wird.

Ideal geeignet als Vorlesebuch für Kinder ab 4 Jahren.

Bastei Lübbe Verlag,  
32 Seiten, farbig illustriert, 15 €

Romy Pohl  
illustriert von Caroline Opheys

AB  
4 JAHREN

## Mama braucht 'ne Eiszeit



Der Familienalltag mit drei Kindern ist für die Pinguinmama sehr herausfordernd und anstrengend. Sie braucht dringend eine Auszeit. Als die Pinguinkinder endlich in Ruhe spielen, nutzt die Pinguinmama die Gelegenheit und zieht sich in den Wintergarten zurück. Die ersehnte Ruhe währt nicht lange, da sie die Gedanken an Familie und Haushalt nicht loslassen kann. Bald darauf steht auch schon das erste Kind vor der Tür. Die Hoffnung, etwas Ruhe im Garten oder der Hängematte zu finden, wird durch die anderen beiden Kinder gestört. Erst als der Pinguinpapa vom Fischen zurückkehrt, wird der Pinguinmama ihre Auszeit gegönnt.

Das Buch wird für Kinder ab 3 Jahren empfohlen. Der Inhalt vermittelt, dass es im Familienalltag Grenzen gibt und auch Mütter ihre Auszeit brauchen.

Bastei Lübbe Verlag,  
32 Seiten, farbig illustriert, 15 €

Eilika Mühlenberg  
**Schwimmbad**

AB  
4 JAHREN



Tommi, sein Buder Lino und Papa machen heute einen Ausflug ins Schwimmbad. Tommi kann noch nicht schwimmen und weiß nicht, ob er es überhaupt lernen möchte.

Das großformatige Sachbilderbuch ist kein klassisches Vorlesebuch, sondern erzählt die Geschichte mit Hilfe der bunten, detaillierten Zeichnungen. Auf einigen Seiten gibt es Dialoge mit Sprechblasen. Gezeigt werden die Abläufe in einem Schwimmbad von der Kasse bis zum Föhnen und viele Informationen rund um Schwimmversuche, Springen, Tauchen, Bademode und Schwimmabzeichen und mehr. Am Ende des Tages hat Tommi seine Angst fast überwunden, hatte ein erstes Erfolgserlebnis und möchte gerne wieder kommen. Auch beim wiederholten Betrachten lässt sich auf den Bildern noch viel Neues entdecken. Als Vorbereitung auf einen Schwimmbadbesuch und für Badefans bestens geeignet!

Gerstenberg Verlag  
64 Seiten, 22 €

## GEBURTSHILFE

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

### Informationsabend

Jeden dritten Montag im Monat

18:00 Uhr online

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



**AliceGute!**

TELEFON  
**06151 4020**

IHR HEISSER  
DRAHT ZU  
UNSEREM HAUS

# DIGITAL

Digitaler Welpenschutz:

## Mit kleinen Schritten in die große Medienwelt

*Egal, ob zum Essen gerufen wird oder Schlafenszeit ist: Für kleine Kinder – und deren Eltern – ist es immer eine Herausforderung, ihr aktuelles Spiel zu beenden. Kommen digitale Endgeräte mit entsprechenden Apps dazu, wird es noch schwerer.*

Gut also, wenn von Anfang ein gesunder Umgang mit Medien gefunden wird. So wie junge Hundewelpen eine Schonzeit brauchen, um ihre Umwelt sicher zu erkunden, benötigen auch Kinder einen „digitalen Welpenschutz“.

### Gemeinsame reale Erfahrungen

Und in der Praxis bewährt sich, was Experten bestätigen: Für die Aller kleinsten (0-3 Jahre) ist keine Bildschirmzeit am allerbesten. Stattdessen sind Bewegung und Bauklötze wichtig, gemeinsames Spielen, Singen, Sprechen und Natur entdecken. In dieser Zeit verfestigt sich die Eltern-Kind-Beziehung, wird durch Körpernähe und Ansprache Ur-Vertrauen aufgebaut. **Dazu gehört auch, dass Eltern ihr eigenes Handy in der Tasche lassen**, wenn sie mit ihrem Kind unterwegs sind. Diese gemeinsamen, realen Erfahrungen sind durch nichts zu ersetzen!

Ab dem 3. Lebensjahr darf es dann etwas mehr sein – aber nicht bei allen und in Maßen! Maximal 30 Minuten hochwertige Medienzeit täglich ist die Empfehlung. Vielleicht gucken Familien gemeinsam „Die Sendung mit der Maus“ oder eine Kinderserie im Fernsehprogramm an. Danach sollte unbedingt über das Gesehene und Erlebte gesprochen werden. Das macht nicht nur Spaß, sondern hilft dem Kind auch, das Gesehene zu verarbeiten.

Gut ist, wenn Kinder die Erfahrung machen: „Ich darf meinen Eltern alles sagen! Sie hören mir zu und geben mir Antworten.“ So wird aus Medienkonsum ein interaktives Erlebnis, das das Medienverhalten künftig prägen wird. Eine weitere Möglichkeit ist, dass Kinder in Begleitung ihrer Eltern einmal pro Woche eine neue App oder neue Serie ausprobieren dürfen. Denken Sie dabei langfristig: Mit 2 bis 3 Jahren lernt Ihr Kind gerade erst, zwischen digitaler und realer Welt zu unterscheiden. Mit 3 bis 4 Jahren können einfache Zeitlimits eingeführt werden. Ab 4 bis 5 Jahren kann Ihr

Kind schon bei der Auswahl geeigneter Inhalte mitreden. Und mit 5 bis 6 Jahren sind erste Gespräche über Werbung und Medienbotschaften möglich.

**Die beste Medienerziehung bringt aber nichts, wenn Eltern ständig selbst am Handy hängen.** Spätestens dann, wenn die kleine Tochter „genervt“ mit einem Holzklötz „telefoniert“, sollte man merken: Okay, Handy weg! Denn Hand aufs Herz: Wie oft checken Sie Ihr Smartphone während des Spielens mit Ihrem Kind? Kinder beobachten uns genau – und machen nach, was sie sehen. Schwierig wird es auch, wenn Kinder mit problematischem Verhalten reagieren. Beispielsweise Wutanfälle beim Beenden der Bildschirmzeit, kein Interesse mehr an Bauklötzen, Puppen oder Malsachen, unruhiger Schlaf nach Medienkonsum oder Nachahmen problematischer Verhaltensweisen. Hier sollten Sie unbedingt die Inhalte der Medien prüfen und eine Einschränkung der Medienzeit überdenken.

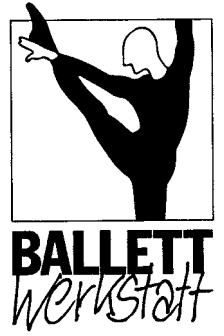
### Begleiten Sie Ihr Kind!



Vergessen Sie nie: In den ersten Lebensjahren sind echte Erfahrungen mit allen Sinnen und menschliche Zuwendung das Wichtigste – sie bilden das Fundament für eine gesunde Mediennutzung in späteren Jahren. Geben Sie Ihrem kleinen „Welpen“ den Schutz, den er braucht, um die digitale Welt sicher zu entdecken! Das ist der vielleicht wichtigste Tipp überhaupt: Begleiten Sie Ihr Kind!



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 Rotenburger Platz 64287 Darmstadt | 06151-47112  
www.lichtbildatelier.de | info@lichtbildatelier.de

**WE ♥ MEDIENKOMPETENZ**

- Medienprojekte
- Elternabende
- Workshops
- Online-Seminare

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

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

Wissenschaftsstadt Darmstadt | **HddM** | **MuK**



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

kunst  
werk  
statt

**FAMILIENBAN.DE**  
GEWINNSPIELE + NEWS  
jeden Monat  
neu auf  
[www.familienban.de](http://www.familienban.de)

**fratz**

Die Fröhsommer-Ausgabe Nr. 114/26  
**MAI/JUNI**  
erscheint am 30. April 2026

**SCHWERPUNKTE:**

- **Gute Geheimnisse – gefährliche Geheimnisse**  
Wann Ausplaudern erlaubt ist
- **Check 2026**  
Spielplätze und Schwimmbäder
- **Starke Mütter**  
Was Papa alles kann - wenn Mama ihn lässt
- **Wer lesen will, kann auch zuhören**  
Kinder für Geschichten und Bücher begeistern
- **Huch! Ein Buch**  
Kinder- und Jugendbuchfestival in Darmstadt

Redaktionsschluss: 1. April  
Anzeigenschluss: 5. April

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

**Sie möchten Ihre Anzeige im wertvollen redaktionellen Umfeld platzieren?**

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



**SPIELETIPP**

von Michael Blumöhr

SIEGERSPIEL BDKJ KINDERSPIELETTEST KATEGORIE 3 - 6 JAHRE

**Das Kleinhorn vom Riesenwald**

Im Riesenwald leben vier Riesen, die jeden Abend die Piekfeinhörner, Schweinhörner, Schleimhörner und wie sie alle heißen einsammeln müssen, denn die Einhörner verlaufen sich ständig.



passende Karte auf den Ablagestapel, zieht den gleichfarbigen Riesen zu dem offen liegenden

Die Kinder helfen den Riesen bei dieser Riesenaufgabe. Ist man an der Reihe, spielt man eine farblich oder einhornmäßig



Einhörn und darf sich dieses nehmen. Dann taucht das nächste auf, hat man eine passende Handkarte, darf man das auch gleich einsammeln. Ist der Nachziehstapel leer, hat das Kind mit den meisten Einhörnern gewonnen. Der Sammelspaß kam bei den Testkindern so gut an, dass es es zum Sieger gewählt haben.

\* „Das Kleinhorn vom Riesenwald“ von Emma und Benjamin Schwer, Zoch, 2-4 Kinder ab 4 Jahre, etwa 20 Euro



**FILM**

FAMILIEN- UND ABENTEUERFILM

**Mein Freund Barry**

Auf der Suche nach einem besseren Leben wagen die Brüder Georg (Paco von Wyss) und Alfons den beschwerlichen Weg über den majestätischen Berg Sankt Bernhard mit dem Ziel Italien.

Doch als der zwölfjährige Georg erkrankt, bleibt Alfons nichts anderes übrig, als ihn in einem Kloster hoch oben in den tief verschneiten Bergen zurückzulassen. Im Schutz der alten Mauern findet Georg sich in einer fremden



Welt wieder – geprägt von strengen Regeln und Misstrauen. Vor allem Célestin, der Anführer der Klosterschüler, macht ihm das Leben schwer. Doch in Resi (Alma Büchenbacher), der lebhaften Tochter des Lawenhundeführers, findet Georg eine Freundin – und durch sie begegnet er dem jungen Bernhardiner Barry. Heimlich kümmert sich Georg um den schwachen Welpen, den er gegen alle Widerstände aufpäppelt. Zwischen dem schüchternen Jungen und Barry entsteht bald eine tiefe Freundschaft. Als Célestin ihn verrät, muss Georg vor dem Prior (Ulrich Tukur) um seine Zukunft im Kloster bangen und um die seines treuen Gefährten...

(Quelle: Wild Bunch)



\* Startdatum 19.03.2026, FSK: ohne Altersbeschränkung, Spieldauer etwa 100 Minuten

# Osterhäschen selbst gemacht

## Du brauchst:

- Eierkarton
- Acrylfarben
- Pinsel
- Schere / Messer
- Rohholzkugel
- Jutekordel
- Kleber
- Permanent-Marker



## So geht's:

Zuerst schneidest Du vorsichtig die Kegel aus dem Eierkarton aus. Lasse Dir gerne dabei helfen. Aus dem Deckel des Eierkartons kannst Du Dir die Ohren für Deine Häschen ausschneiden.

Nun schnapp Dir den Pinsel und die Acrylfarben und gestalte Deine Osterhasen. Nachdem die Farbe getrocknet ist, mache ein kleines Loch von oben in den Kegel, um den Hasenkopf und die Aufhängung zu befestigen. Nimm ein Stück Jutekordel und fädle diese doppelt durch das Loch im Kegel, knote zusammen und lass den Knoten im Kegel verschwinden.

Jetzt fehlen noch die Ohren. Klebe sie an die Rohholzkugel und male dem Häschen mit dem Permanent-Marker noch ein nettes Gesicht.

Und schon ist das erste Osterhäschen fertig. Mach gerne mehr Häschen, damit es nicht so alleine ist. Jetzt kannst Du sie verschenken oder bei Euch zu Hause oder im Garten dekorieren.

Wir wünschen Dir viel Spaß beim Basteln.  
Euer Farbenkrauth-Team



**Noch mehr Raum für Ihre Ideen und Hobbys!**



VORBEIKOMMEN UND STAUNEN:

- NEUE LIEFERANTEN
- GRÖßERE AUSWAHL
- NEUER PLATZ IM RAUMDESIGN-STUDIO
- GEWOHNT KOMPETENTER SERVICE



**farbenkrauth**  
MEHR ALS NUR BAUMARKT

# vielbunt



Ein Beitrag von Anke Hélène

Schon seit Ende 2010 gibt es den gemeinnützigen Verein der queeren Community in Darmstadt, „vielbunt“. Ziel war von Anfang an, queeren Menschen ein Gesicht zu geben und durch Aufklärung homo- und trans\*feindlicher Diskriminierung entgegenzuwirken. „vielbunt“ ist in erster Linie ehrenamtlich organisiert und versteht sich als Plattform zur Umsetzung queerer Ideen. Und Ideen, Gruppen und Angebote gibt es viele!



**vielbunt**  
Queere Community Darmstadt

## Queeres Zentrum: Der Treffpunkt für queere Menschen und ihre Projekte

Im Mai 2017 wurde das Queere Zentrum in den Räumen der Oetinger Villa eröffnet und ist in Darmstadt eine zentrale Anlaufstelle für queere Menschen, die sich vernetzen und engagieren möchten oder auf der Suche nach Rat und Unterstützung sind, geworden. Für Jugendliche sind der offene queere Jugendtreff und die verschiedenen Jugendgruppen, die das hauptamtliche pädagogische Team der villaQ anbietet, die ersten Anlaufstellen, wenn es Fragen zu sexueller Orientierung und geschlechtlicher Identität gibt oder einfach nur den Wunsch, andere Menschen im gleichen Alter kennenzulernen und sich auszutauschen. Chris Berger ist als pädagogische Fachkraft seit 2019 mit dabei, unterstützt wird er von seiner Kollegin Paula Hille. Neben dem hauptamtlichen Angebot gibt es zudem ehrenamtliche Initiativen von Jugendlichen für Jugendliche. Organisiert vom Jugendvorstand des Vereins, trifft sich die Vereinsjugend regelmäßig bei Veranstaltungen wie Koch- und Spieleabenden oder lädt zu Ausflügen ein.

## Offene Türen für queere Jugendliche

Mit der Pubertät kommen viele Herausforderungen auf Kinder und Eltern zu – die sexuelle Orientierung kann dazu gehören, ebenso wie sich nicht passend anfühlende Geschlechterrollen. Aber nicht nur beim Thema Transidentität können sich Eltern an vielbunt wenden, auch bei allen Fragen rund ums (mögliche) Coming-out ihrer Kinder. Gleiches gilt natürlich für die

Jugendlichen: Die Türen des offenen Jugendtreffs stehen fünfmal die Woche allen queeren Jugendlichen und jungen Menschen zwischen 14 und 27 offen. Die offene queere Jugendarbeit richtet sich an alle jungen, queeren Menschen, egal, ob bisexuell, lesbisch, schwul oder trans\*, und an alle, die sich noch nicht sicher sind. In den Räumen der Oetinger Villa können Jugendliche neue Leute kennenlernen und sich mit ihnen über Erfahrungen austauschen, gemeinsam Spiele spielen und sich vernetzen.

Leider haben viele queere Jugendliche schlechte Erfahrungen im Alltag gemacht oder Diskriminierung, Ausgrenzung, Mobbing und Gewalt in der Schule oder im Elternhaus erlebt. In der „villaQ“ können sie eine neue Verbundenheit erleben und Chris und Paula stehen ihnen bei allen Fragen und bei Redebedarf zur Seite. „Eine von unseren Hauptaufgaben ist es, Jugendliche so zu stärken und so zu unterstützen, dass sie mit der Zeit ohne unser Angebot im Alltag zurechtkommen“, erklärt Chris. „Dass sie Sicherheit in sich selbst finden, im Alltag gut durchkommen und das Angebot hier nutzen, weil sie gerne hier sind, wie sie auch in einen anderen Jugendtreff gehen würden.“

## Gefühle ernst nehmen statt wegwischen

„Vielen Eltern ist nicht bewusst, dass das Coming-out ihrer Kinder meist ein jahrelanger Prozess ist, der ganz individuell ist und oft geprägt ist von Unsicherheiten und eigenen Ängsten. Ein Coming-out ist immer anders und auch im Laufe des Lebens noch häufig notwendig“, so Chris. „In den Prozess sind die Eltern vielleicht gar nicht involviert, die Kinder oder Jugendlichen machen ganz viel mit sich selbst aus, da können sich wahnsinnig viele Unsicherheiten und Ängste aufbauen. Es ist wichtig zu wissen, dass queere Jugendliche nach wie vor ein sehr hohes Risiko haben, an Komorbiditäten zu erkranken. Das sind Begleitstörungen – das liegt nicht daran, dass das Kind queer ist, es liegt daran, dass viele Kinder und Jugendliche vor und während des Coming-outs unsicher sind und Angst haben oder danach Diskriminierung oder Gewalterfahrungen aufgrund der queeren Identität erleben. Beispiele hierfür sind sozialer Rückzug, Depressionen und Angst.“ Umso wichtiger ist es für Eltern, ihre Kinder gut zu unterstützen, andere Lebensweisen zu akzeptieren, ihrem Kind zuzuhören, ihr Kind mit seinen Gefühlen ernst zu nehmen und es wissen zu lassen, dass es immer geliebt wird. „Das würde ich allen Eltern ans Herz legen“, erläutert Chris. „Es ist wichtig, die Kinder ernst zu nehmen. Jugendliche berichten uns häufig davon, dass die Eltern das wegwischen, sagen, es sei nur eine Phase.“

Eltern wüssten im ersten Moment oft nicht, wie sie mit dem Coming-out ihrer Kinder umgehen und darauf reagieren sollten, so Chris, und das sei verständlich und in Ordnung. „Das Einfachste, was man machen kann, ist, dass man in der Situation sagt: „Danke, dass du dich mir anvertraut hast. Ich bin für dich da, das weißt du. Gib mir nur einen Moment, um das aufzunehmen.“

## villaQ – Queere Jugendarbeit Darmstadt

Die Türen des offenen Jugendtreffs stehen allen queeren Jugendlichen und jungen Menschen zwischen 14 und 27 Jahren fünf Tage die Woche offen. Genaue Öffnungszeiten sowie Informationen zu den regelmäßigen Angeboten: <https://www.vielbunt.org/queeres-zentrum-darmstadt/oeffnungszeiten-queeres-zentrum/>



Es gibt von vielbunt eine große Anzahl von Aktivitäten und Arbeitsgruppen. Einen Überblick sowie Möglichkeiten zum Mitmachen und Unterstützen gibt es auf der Webseite: <https://www.vielbunt.org>



Im Jugendtreff drehen sich die Gespräche mit Chris und Paula oftmals um die Kommunikation mit den Eltern, und die Pädagogin und der Pädagoge unterstützen gerne. „Wir schauen immer, wie wir die Eltern mit ins Boot bekommen, denn wir arbeiten ja nicht gegen die Eltern, das wäre kontraproduktiv“, erklärt Chris. „Unser Ziel ist es, dass ein gutes Gespräch zwischen Eltern und Kindern stattfinden kann, dass manche Spannungen aufgehoben werden und dass es wieder ein gemeinsames Miteinander gibt.“

### vielbunt in der Schule

Bei vielbunten Projekten steht der Austausch zwischen Community und Öffentlichkeit im Fokus, denn fehlende Begegnung erzeugt Fremdheit. Und diese



ist Boden für Ängste, Ablehnung und Diskriminierung. Deshalb gibt es auch Angebote für Schulklassen. SCHLAU ist ein bundesweites Bildungs- und Antidiskriminierungsprojekt, das zum Ziel hat, mit Jugendlichen über sexuelle Orientierungen und geschlechtliche Identitäten ins Gespräch zu kommen, zu sensibilisieren und Wissen zu vermitteln.



Die Workshops mit ehrenamtlichen Teamenden aus der queeren Community finden ohne Lehrkräfte statt, damit die Jugendlichen sich trauen, sich freier zu äußern. Die Mitglieder des Teams erzählen Teile ihrer persönlichen Biografie in einer offenen Gesprächsrunde und sie versuchen, das Blickfeld der Teilnehmenden für andere Lebenswirklichkeiten zu öffnen, um dadurch mögliche Vorurteile aus dem Weg zu räumen. Die Erfahrung des Vereins zeigt, dass die Jugendlichen gerade den persönlichen Bezug und die direkte Begegnung mit queeren Menschen positiv rückmelden. „Es ist anders, wenn eine Lehrkraft über ein Thema spricht oder tatsächlich queere Personen selbst“, so Chris.

### Kontakt

vielbunt e. V.  
Kranichsteiner Straße 81  
64289 Darmstadt  
Email: [info@vielbunt.org](mailto:info@vielbunt.org)  
Telefon: 06151 9715632



Termine

## Buchtipps

### „Florian“, J. R. Ford und Vanessa Ford, Zuckersüß Verlag

Seit er denken kann, weiß Florian, dass er im Herzen und im Kopf ein Junge ist. Als er endlich den Mut findet, darüber seinen Eltern und Großeltern zu erzählen, reagieren sie voller Verständnis und Unterstützung. Auf einmal ändert sich alles und Florians Selbstbewusstsein blüht auf. Trans-Kinder stärken und schützen: Ein Mutmacherbuch für Kinder, Eltern und Erziehende.

### „Der Katze ist es ganz egal“, Franz Org-handl, Klett Kinderbuch

Leo hat einen schönen neuen Namen: Jennifer. Nur die Erwachsenen kapieren es erst mal nicht und glauben immer noch, sie sollte weiterhin Leo sein, ein Bub. Dabei müssten sie sich nur ein Beispiel an der Katze nehmen. Die interessiert das alles gar nicht. Und so nehmen Jennifer und ihre Freunde die Angelegenheit eben selbst in die Hand.

### „Körper sind toll“, Tyler Feder, Zuckersüß Verlag

Das Bilderbuch zeigt auf vergnügliche Weise, wie individuell und schön jede Figur und jedes Körperteil ist. Die gereimten Botschaften und die liebevollen Illustrationen bieten viele Gesprächsanlässe, um mit Kindergartenkindern über Körperwahrnehmung zu reden. Das stärkt ihr Selbstbewusstsein und hilft, sich und andere Menschen so anzunehmen, wie sie sind.

### Für Jugendliche:

### „Heartstopper“, Graphic Novel zur Netflix-Verfilmung von Alice Oseman

Dass Charlie schwul ist, weiß die ganze Schule. Nick, der Star der Rugbymannschaft, muss straight sein, glaubt Charlie. Aber dann entwickelt sich eine intensive Freundschaft zwischen den beiden unterschiedlichen Jungen. Charlie weiß sofort, dass er in Nick verknallt ist. Nick braucht ein bisschen länger, bis ihm klar wird,

dass er Jungen genauso toll findet wie Mädchen – besonders Charlie.

### Für Eltern:

### „Queere Kinder. Eine Orientierungshilfe für Familien von LGBTQIA+ -Kindern und -Jugendlichen“, Verena Carl und Christiane Kolb, Beltz Verlag

Die Autorinnen bieten umfassende Informationen zur Vielfalt sexueller Orientierungen und Geschlechtsidentitäten und dazu, wie es gelingt, in der Familie einen offenen, zugewandten Umgang zu finden. Mit Interviews, Übungen und Leitfäden.

**Tipp von Chris von vielbunt:** „Grundsätzlich würde ich immer empfehlen, dass sich Eltern auch ein bisschen hineinlesen, damit sie wissen, was darin vorkommt. Es kommen sicher ein paar Fragen von den Kindern, und da ist es gut, schon ein paar Antworten parat zu haben.“



VORNE  
SEITLICH  
HINTEN

# Plötzlich unsichtbar

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

Vorne, seitlich, hinten – die toten Winkel rund um ein Fahrzeug sind eine lauernde Gefahr, besonders für Radfahrer und Fußgänger. Immer wieder passieren schlimme Unfälle, weil Fahrzeuglenker beim Abbiegen jemanden übersehen, der sich im toten Winkel befindet.

Dieser kurze Moment des Übersehens geschieht oft in Situationen, in denen sich die Betroffenen sicher fühlen: an der Ampel, auf dem Radweg oder beim Überqueren der Straße. Was für den einen klar sichtbar wirkt, kann für die Fahrerin oder den Fahrer eines Fahrzeugs vollständig unsichtbar sein. Ohne Absicht, ohne Unachtsamkeit – sondern schlicht, weil bestimmte Bereiche rund um das Fahrzeug nicht einsehbar sind. Diese unsichtbaren Zonen machen den Straßenverkehr vor allem für Kinder gefährlich, wenn sie in Situationen geraten, die sie aufgrund mangelnder Erfahrung noch nicht einschätzen können.

Der tote Winkel ist besonders groß bei Fahrzeugen, die schwer, lang oder hoch sind: bei Lkw, Bussen und Transportern. Aber auch bei Autos gibt es Bereiche, in denen kein Spiegel hilft und kein Seitenblick ausreicht. Für Kinder ist das ein ernstes Risiko, denn der Alltag führt sie zwangsläufig in Situationen, in denen sie dicht an Straßen und entlang parkenden Fahrzeugen oder über Kreuzungen müssen.

Gerade beim Rechtsabbiegen wird es brenzlig: Radfahrende, Roller fahrende Kinder oder Fußgänger befinden sich plötzlich genau dort, wo der Fahrer eines großen Fahrzeugs nicht mehr hinsehen kann, selbst wenn er es möchte. Ein

paar Schritte zu weit vorne an der Ampel und schon befindet man sich in einem sehr gefährlichen Bereich, dem toten Winkel.

## Wichtige Grundsätze

Für Eltern ist es daher hilfreich zu wissen, wie sie ihre Kinder stärken können: Abstand halten, Blickkontakt zum Fahrzeuglenker suchen, nie neben einem großen Fahrzeug stehen bleiben – das sind Grundsätze, die Kinder schnell verinnerlichen können. Und wenn sie verstanden haben, dass man neben einem Lkw manchmal komplett „verschwindet“, werden sie mit wacherem Blick unterwegs sein.



Sicher unterwegs mit  
der ganzen Familie.

**ADAC Fahrsicherheits-  
training.**

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

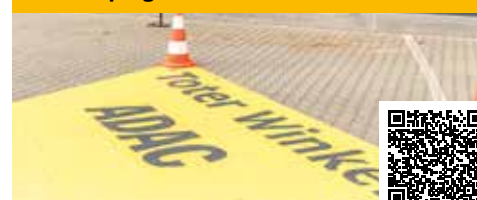
ADAC Hessen-Thüringen e.V.

**ADAC**

## Mobilitätsprogramm Toter Winkel

Der ADAC Hessen-Thüringen bietet für Grundschulen im Rhein-Main-Gebiet das kostenfreie Mobilitätsbildungsprogramm „Toter Winkel“ für Viertklässler an.

Mehr Infos unter:  
[verkehr.programme@hth.adac.de](mailto:verkehr.programme@hth.adac.de)





# #POLIZEIHESSEN VERKEHRSCOMIC

GEMEINSAM SICHER  
IM STRASSENVERKEHR

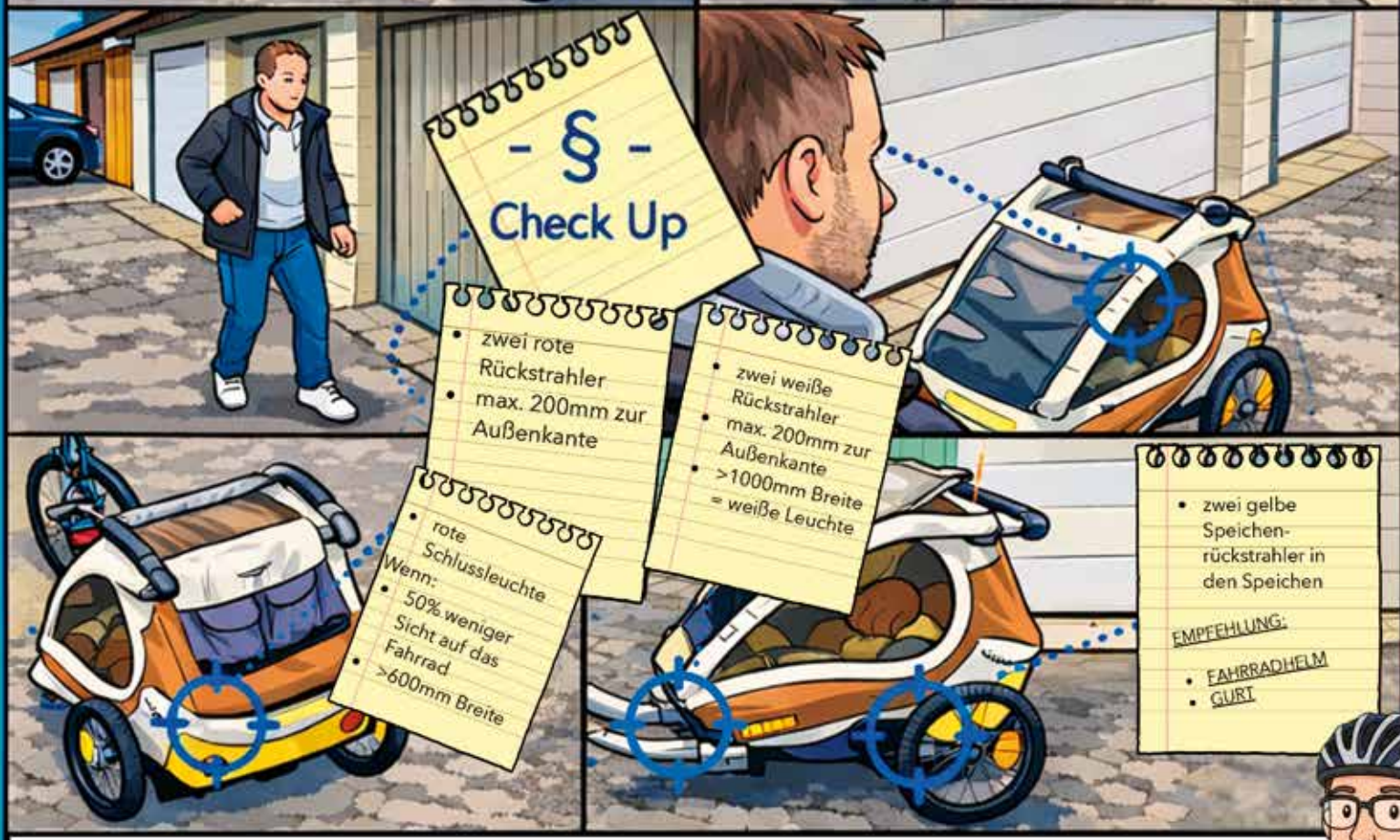


Autor: Benjamin Romig  
Herausgeber: Florian Sauerwein, Ralf Drexelius, Polizeipräsidentium Südhessen



Ich habe eine nochmal besondere Verantwortung wenn ich Kinder mit dem Fahrrad mitnehmen möchte.

Eine Möglichkeit ist der Fahrradanhänger. Zwei Kinder kann ich hier mitnehmen.



- § -  
Check Up

- zwei rote Rückstrahler
- max. 200mm zur Außenkante

- zwei weiße Rückstrahler
- max. 200mm zur Außenkante
- >1000mm Breite = weiße Leuchte

- rote Schlussleuchte
- Wenn:
- 50% weniger Sicht auf das Fahrrad
- >600mm Breite

- zwei gelbe Speichenrückstrahler in den Speichen

EMPFEHLUNG:

- FAHRRADHELM
- GURT

**FAHRRADANHÄNGER - ANSCHNALLEN, HELM AUF, LICHT AN.  
MIT DEM KINDERANHÄNGER IMMER GUT GESCHÜTZT.**

**§ 67a StVZO - Lichttechnische Einrichtungen an Fahrradanhängern.**

Die Regeln gelten primär für Anhänger, die ab dem 01.01.2018 in Verkehr gebracht wurden. Im Falle eines Verstoßes drohen **20€ Verwarnungsgeld.**





**JETZT  
ANGEBOTE  
ENTDECKEN!**



**FALKENSTEINER**

FAMILY HOTEL MONTAFON



## Familienurlaub in den Bergen

Auf 1.000 Höhenmetern inmitten der Vorarlberger Natur wartet das Falkensteiner Family Hotel Montafon auf Ihren Besuch. Egal ob Sie als Elternteil mit Kind reisen oder gemeinsame Zeit mit Oma und Opa genießen: Freuen Sie sich auf zahlreiche Outdoor-Erlebnisse und entspannende Wellness-Momente. Das auf Kinder abgestimmte Familienprogramm bringt spielerisch Abenteuer und Kreativität in jeden Urlaubstag. Eine Auszeit für alle Generationen!



MEHR INFOS UNTER

[falkensteiner.com/montafon](https://falkensteiner.com/montafon)

