Lüttbecker

Das Familienmagazin für Lübeck

Ausgabe 1 - Januar/Februar 2020

Großer
Veranstaltungskalender
für Kinder & Familien

FAMILIENBAN.DE

Reisen
- Auf nach Dänemark

Ernährung
- Ernährungsgewohnheiten ändern

Gesundheit
- Hormonwirksame Substanzen

Eröffnet neue Möglichkeiten. Auch finanzielle.

Der neue GLB ist der perfekte Begleiter für alle, die ihre Ziele klar vor Augen haben und dabei trotzdem nicht auf Flexibilität verzichten wollen. Deshalb sind auch seine attraktiven Leasingangebote perfekt auf Sie zugeschnitten. Mehr Informationen auf www.aktion.mercedes-benz.de/GLB

[1] Kraftstoffverbrauch GLB 200 innerorts/außerorts/kombiniert: 7,4/5,2/6,0 l/100 km;
CO_2-Emissionen kombiniert: 137 g/km.

*Ein Leasingbeispiel der Mercedes-Benz Leasing GmbH, Siemensstraße 7, 70469 Stuttgart. Stand 16.12.2019. Ist der Darlehens-/Leasingnehmer Verbraucher, besteht nach Vertragsschluss ein gesetzliches Widerrufsrecht nach § 495 BGB. [2] Die angegebenen Werte wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren ermittelt. Es handelt sich um die „NEFZ-CO_2-Werte" i. S. v. Art. 2 Nr. 1 Durchführungsverordnung (EU) 2017/1153. Die Kraftstoffverbrauchswerte wurden auf Basis dieser Werte errechnet. Die Angaben beziehen sich nicht auf ein einzelnes Fahrzeug und sind nicht Bestandteil des Angebots, sondern dienen allein dem Zweck des Vergleichs zwischen verschiedenen Fahrzeugtypen. Die Werte variieren abhängig von den gewählten Sonderausstattungen. [3] Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers zzgl. lokaler Überführungskosten.

Kaufpreis ab Werk für abgebildetes Fahrzeug (GLB 200[4]): 48.528,20 € zzgl. lokaler Überführungskosten 1.059,10 €. 1.332 cm³, 120 kW, Benzin. [4] Kraftstoffverbrauch GLB 200 innerorts/außerorts/kombiniert: 7,4/5,2/6,0 l/100 km; CO_2-Emissionen kombiniert: 137 g/km.

Ein Leasingbeispiel für Privatkunden*
für den GLB 200[1, 2]. | OHNE ANZAHLUNG!
Hubraum: 1.332 cm³, 120 kW, Benzin

Kaufpreis ab Werk[3]	42.268,80 €
Leasing-Sonderzahlung	0,00 €
Gesamtkreditbetrag	42.268,80 €
Gesamtbetrag	20.592,00 €
Laufzeit in Monaten	48
Gesamtlaufleistung	40.000 km
Sollzins, gebunden, p. a.	- 0,46 %
Effektiver Jahreszins	- 0,46 %
48 mtl. Leasingraten à	**429 €**
Überführungskosten	1.059,10 €

Anbieter: Mercedes-Benz AG, Mercedesstraße 120, 70372 Stuttgart
Partner vor Ort: Mercedes-Benz AG, vertreten durch Mercedes-Benz Vertrieb PKW GmbH: Niederlassung Lübeck
Center Lübeck: Fackenburger Allee 66 · 23554 Lübeck
luebeck@daimler.com · (0451) 4500-313 · www.mercedes-benz-luebeck.de

Inhalt

Der Die Das...

Wissenswertes kurz berichtet 4
Gesellschaft: young helping hands 14

Thema

Wie geht es dem Lübecker Wald? 4
Urlaubsverhalten 11
Auf nach Dänemark 16
Schweden mit Kindern 18

Lernen & Fördern

Motopädie - Was bedeutet das genau? 22

Gesundheit

Hormonwirksame Substanzen in der Umwelt - Grund zur Sorge? 24

Lübbis Welt

Rätselspaß für die Kleinen 20

Ernährung

Ernährungsgewohnheiten in der Familie ändern! Doch wie? 24
Besuch des Gut Rothenhausen 28

Lübsche Leute

Der Fotograf Markus Gerigk 29

Veranstaltungskalender

Regelmäßige Termine 32
Kindertheater Termine 32
Aktuelle Termine 32

Regelmäßig

Kinoseite 12
Bücherseite 13
Gewinnspiel 39
Impressum 38

www.facebook.de/luettbecker

Editorial

Liebe Leserin, Lieber Leser,

Willkommen im neuen Jahrzehnt! Wir hoffen, dass Sie das neue Jahr gut begonnen haben und mit viel Elan, Freude und Lust das neue Jahr willkommen heißen. Sicher hält es wieder viele spannende Momente für uns bereit.

Manchmal sind es die zufälligen Begegnungen oder Momente, die uns aufmerksam werden lassen. Man sitzt im Wartezimmer einer Arztpraxis und entdeckt beim Durchblättern einer Zeitschrift ein Thema, das einen sofort berührt und gleichzeitig das Bewusstsein dafür schärft. So erging es mir bei Frau Julika Stich und dem so wichtigen Thema der Pflege von Kindern und Jugendlichen ihrer Eltern/Angehörigen. Mit ihrer Initiative junger Pflegender in Deutschland „Young helping hands“ möchte sie für mehr Transparenz sorgen und gleichzeitig den Betroffenen eine Stütze und Begleitung sein. Aber auch Eltern, ehemals Betroffene oder Fachkräfte finden hier Ansprechpartner und informative Auskünfte. Umso mehr freute es uns, Frau Stich als Autorin für den Artikel auf Seite 14 gewinnen zu können.

Das Jahr 2020 eröffnet Ihnen eine neue Rubrik namens „Lübsche Leute“, in der wir Ihnen Lübecker Bürger verschiedenster Berufssparten vorstellen möchten. Entdecken Sie mit uns die manchmal kleinen versteckten Perlen Lübecks, denen wir den Raum geben möchten, ihre besondere Arbeit für andere sichtbar zu machen. Heutzutage erfahren wir so viel vom Hören-Sagen. Das erleben wir hier in der Redaktion immer wieder. Beginnen möchten wir in der Rubrik mit Markus Gerigk. Als gebürtiger Lübecker hat er neben seiner Tätigkeit als gelernter Versicherungskaufmann sein Hobby der Fotografie zum Zweitberuf gemacht. Kennen Sie auch so eine „Lübsche Perle“, die noch zu versteckt ist? Dann schreiben Sie uns gerne.

Von Mikroplastik haben wir sicher schon alle gehört. Aber wissen wir auch welche Auswirkungen das auf uns und alle anderen Lebewesen auf der Erde hat? Frau Dr. Nitsche beschäftigt sich schon seit längerem mit „Endokrinen Disruptoren“, also mit von Außen wirkenden Substanzen, die das Hormonsystem stören. Eine genaue Erklärung und in welchen Substanzen sich diese verstecken, können Sie auf Seite 24 lesen.

Viel Spaß beim Lesen des neuen „Lüttbeckers“ wünscht Ihnen

A. Volkrodt

Angelika Volkrodt
und das „Lüttbecker“ Team

Der Die Das...

Wie geht es dem Lübecker Wald?

In den letzten Monaten las man immer wieder in der Presse, dass der deutsche Wald unten den beiden Hitzejahren extrem gelitten hat. Der Borkenkäfer, Waldbrände, Hitze und Nässe machen dem Wald zu schaffen. In einigen Regionen sterben die Bäume. Deutlich wird dies vor allem am Beispiel der Fichte, der in Deutschland am häufigsten anzutreffenden Baumart. Sie wächst schnell und ihr Holz ist vielseitig einsetzbar. Deshalb wurde sie in den letzten Jahrzehnten auch außerhalb ihres natürlichen Verbreitungsgebietes angebaut. Noch vor 150 Jahren betrug ihr Anteil lediglich 3%. Dabei sind die Wälder von großer Bedeutung für uns und unser Klima. Die Bäume speichern das Treibhausgas Kohlenstoffdioxid (CO_2), der Waldboden filtert das Regenwasser, im Gebirge bewahrt er vor Steinschlägen und Lawinen und nicht zuletzt ist er Erholungsraum für uns Menschen.

Doch wie sieht es im Lübecker Stadtwald aus? Sind hier auch so viele Schäden zu beklagen? Um dies in Erfahrung zu bringen, haben wir mit dem Förster Herrn Neumann und dem Forstamtsleiter Herrn Sturm gesprochen und uns erklären lassen, wie es um den Lübecker Wald steht.

Um es gleich vorweg zu sagen, unserem Wald geht es gut. Die rund 4.600 qm Wald haben unter der Hitze nicht gelitten und auch der Befall mit Borkenkäfern ist sehr gering. Gute Wirkung bei der Bekämpfung in den Revieren Falkenhusen und in Waldhusen zeigen sogenannte Fangbäume, die umgelegt werden und in denen sich die Borkenkäfer einnisten. Sorgen machen allerdings die Eschen, die von einem vermutlich aus Südostasien eingeschleppten Pilz befallen sind. Ansonsten ist der Wald, dank der in Lübeck seit 1994 praktizierten „Naturnahen Waldnutzung“ und der Zusammensetzung in einem guten Zustand. Im Gegensatz zu den üblichen Forsten in Deutschland, in denen der Fichtenanteil bis zu 40% beträgt, liegt dieser in Lübeck bei lediglich 8%. Das erklärt auch, warum der Befall mit Borkenkäfern kein großes Problem ist, da der Käfer besonders Nadelbäume befällt.

In Lübeck pflegt man den Wald nach der Devise „Holz wächst an Holz“. Geschlagen wird nur der sogenannte Zuwachs. 10% der gesamten Waldfläche sind zudem Referenzflächen, in denen überhaupt keine Pflegemaßnahmen durchgeführt werden, die also sich selbst überlassen sind. Innerhalb des Waldes wird in Lübeck nicht aufgeforstet, d.h. es werden keine neuen Bäume gepflanzt. Der Wald verjüngt sich so von alleine und die Bäume die wachsen, sind der Umgebung angepasst und widerstandsfähiger. Sogenannte Kalamitätsflächen, also Flächen, die durch Käfer, Wind, Hitze oder Nässe in Mitleidenschaft gezogen wurden, werden lediglich eingezäunt, damit die neuen Sträucher und Bäume ohne Wildverbiss wachsen können.

Natürlich wird auch im Lübecker Wald Holz geschlagen und verkauft. Jedes Jahr ist ein anderer Teil des Waldes dran, da dieser in sogenannte Pflegeblöcke aufgeteilt wurde, in denen etwa alle fünf bis sieben Jahre geerntet wird. Es wird aber nur das Holz geschlagen, das im Vorwege schon verkauft wurde. Nach der Ernte soll man nicht sehen, dass in den Wald eingegriffen wurde. Beim Schlagen der Bäume wird darauf geachtet, dass kein anderer Baum beschädigt wird. Ist das nicht möglich, bleibt er stehen. Das Holz in Lübeck ist von sehr hoher Qualität, so dass auch mit weniger Festmetern Gewinn erzielt werden kann. „Die Qualität macht den Gewinn“, sagt Herr Sturm.

Um aktiv etwas für den Klimaschutz zu tun, sollen in Lübeck eine Million neue Bäume gepflanzt werden. Dafür werden rund 100 Hektar Fläche benötigt, die nun gesucht und gefunden werden müssen. Der Bereich Stadtwald erstellt momentan eine Liste mit möglichen und geeigneten Flächen, die dann von den politischen Gremien genehmigt werden müssen. Dann könnte es losgehen mit der Aufforstung.

Herr Neumann und Herr Sturm sind sich einig, dass, wenn man dem deutschen Wald ein paar Jahre Ruhe und Erholung gönnen würde, die Wälder gewappnet wären und auch mal ein paar Jahre mit extremen Wettern gut überstehen würden. Das es geht, haben sie schon bewiesen.

Tipp Bei unserem Gewinnspiel auf Seite 39 gibt es dieses Mal eine Waldbegehung mit Förster Neumann zu gewinnen!

Krumbecker Hof

In der Ausgabe 03/19 haben wir die neue Solidarische Gemüsegärtnerei auf dem Krumbecker Hof vorgestellt. Nach dem ersten Jahr können Dennis Wachholz und Natalie Adams eine positive Bilanz ziehen. Die „Solawistas“, so nennen sich die Mitglieder, die einmal die Woche eine gefüllte Gemüsekiste aus der SoLaWi erhalten, sind ebenfalls sehr zufrieden mit dem Ertrag. Die Solidarische Gemüsegärtnerei hat noch weitere Flächen hinzugepachtet und wird im nächsten Jahr 160 Haushalte mit frischem, regionalen und saisonalen Gemüse beliefern können. Auf Grund der guten Erfahrung hat sich nun auch Gerhard Moser, seit 28 Jahren Pächter des Krumbecker Hofs, dazu entschlossen, seine Rinderzucht nach dem Prinzip der Solidarischen Landwirtschaft zu vermarkten. 60 Solawistas haben sich für das Solidarische Cow Sharing gefunden, die nun ab Januar jeden Monat ihren Anteil auf dem Hof abholen können (www.krumbecker-hof.de/biofleisch).

Schon seit Beginn wird der Krumbecker Hof nach biologisch-dynamischem „demeter“-Standard bewirtschaftet: „Eines unserer wichtigsten Ziele ist eine artgerechte Tierhaltung, sowie eine Verbesserung der Bodenqualität und die Wasserbindung im Boden zu steigern. Wir möchten eine lebendige Erde schaffen durch eine handwerkliche, ökologische Landwirtschaft mit geringer Bodenbearbeitung. Denn nur in einem lebendigen Boden finden sich die Mikroorganismen, die die Grundlage für eine gesunde Pflanze und somit eine gesunde Ernährung für unsere Rinder sind. Außerdem bieten die Flächen Lebensraum für Insekten, Bienen und Vögel. Wir schaffen neue Lebensräume für eine wachsende Vielfalt von Arten. Durch CO_2 Speicherung in den Moorwiesen wollen wir einen Beitrag zur Umkehr des Klimawandels leisten.“

Der Umwelt- und Klimaschutz steht bei allen Akteuren im Vordergrund. Deshalb wurde nun eine neue Initiative gegründet:

Mach weg den Dreck

Du ärgerst Dich über achtlos weggeworfenen Abfall? Kommst Du häufig an Wegen und Straßen vorbei, an denen Abfall liegt? Hast Du schon mal gedacht: „Das müsste man doch mal wegmachen!“? Dann mach jetzt mit!!

Deutschland hat eines der besten Abfallwirtschaftssysteme der Welt. Trotzdem schaffen es einige Menschen nicht, den Abfall korrekt zu entsorgen und dann landet er häufig im Straßengraben. Mit der Initiative „Mach-weg-den-Dreck“ möchten wir ein Netzwerk von freiwilligen Abfallsammlern aufbauen. Dazu soll eine Plattform im Internet gestaltet werden, auf der sich freiwillige Helfer organisieren und so Sammelgruppen gründen können. Auf dieser Plattform werden dann Verabredungen und Termine zu Sammlungen vereinbart. Die Ergebnisse (gereinigte Abschnitte) werden in eine Karte graphisch, mithilfe einer Kartierungsfunktion, dargestellt. So soll Zug-um-Zug eine flächendeckende Übersicht entstehen, die aufzeigt, wo bereits gesammelt wurde, aber auch wo noch Lücken bleiben. Termine und weitere Infos findet ihr auf https://www.facebook.com/Mach-weg-den-Dreck-106562720820275/

Schulranzenfete in Lübeck

Informationen & Antworten vor der Einschulung

Am 18. Januar veranstaltet Heinr. Hünicke von 9 bis 15 Uhr, dieses Mal im Autohaus Hansa Nord in der Berliner Str. 10, seine legendäre Schulranzenfete: Fachberatung und Informationen für die Eltern, Spiel und Spaß für die Kinder. Obwohl es noch ein paar Monate Zeit bis zur Einschulung ist, erhalten hier Eltern schon Antworten auf ihre Fragen zum Thema Schulranzen, Verkehrssicherheit oder Ernährung.

Der neue Schulranzen ist für die ABC-Schützen der ganze Stolz. Längst ist der gute alte Schulranzen leicht und bunt geworden – doch welcher ist der richtige und worauf ist zu achten? Wie schwer darf er sein und wie ist er auf dem Rücken des Kindes optimal einzustellen? Eltern wollen sichergehen, dass die Erstklässler ihn ergonomisch richtig tragen und im Straßenverkehr optimale Sicherheit gewährleistet ist.

Schauen Sie mit Ihren Kindern vorbei. Während Ihre Kinder sich mit Malen, Kasperle, Selbstverteidigung oder Kindersport beschäftigen, können Sie sich ausgiebig informieren und vielleicht das ein oder andere Schnäppchen machen. Es gibt bis zu 50% Rabatt auf ausgewählte Schulranzenmodelle!

JuniorCampus 2020

Was passiert in diesem Jahr?

Was passiert in unserem Gehirn? Kann die Sonne mehr als nur den Tag hell machen? Was haben Insekten mit Äpfeln zu tun? Und wie wirkt Werbung eigentlich? Diese und weitere spannende Themen stehen in unseren Experimentierangeboten, Schülerlaboren, Schulungen und Workshops im Mittelpunkt.

Fragen, Forschen und Begreifen! Das Team vom JuniorCampus freut sich auf ein tolles Jahr mit euch. Taucht ein in die Welt der Naturwissenschaften, Technik und Medizin. Die Angebote sind ab dem 1. Januar 2020 buchbar. Erfahrungsgemäß sind gleich zu Beginn sehr viele Anfragen, sichert euch daher schnell einen Besuch am JuniorCampus!

Neben den Experimentierangeboten, Schülerlaboren, Schulungen und Workshops wurden auch noch spannende Sonderveranstaltungen im kommenden Jahr vorbereitet: Wettbewerbe für Kitas, Grundschulen, Sekundarstufen I und II, die beliebten Formate JuniorCampus on Tour sowie TH Kids & Friends und auch beim Girls' Day wird wieder zu tollen Themen experimentiert. Neu in diesem Jahr ist ein Nachmittagsformat – der JuniorCampus-MINT-Club!

Seid ihr auf der Suche nach einem Praktikumsplatz oder Ausbildungsplatz? Der JuniorCampus informiert euch gerne und bietet viele Möglichkeiten, um euch einen Einblick in die Arbeit an der Technischen Hochschule Lübeck zu geben.

Weitere Informationen zu den Angeboten findet ihr auf www.juniorcampus-luebeck.de.

Das JuniorCampus-Team freut sich auf euch!

Mach mit bei Felix Fit

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für Kinder im Kindergartenalter mindestens eine Stunde Bewegung am Tag. Kaum zu glauben, dass dies nur etwa ein Drittel der Mädchen und Jungen schaffen. Daher haben die AOK Nordwest und die Asklepios Klinik Höxter das Präventionskonzept „Mach mit bei Felix Fit“ entwickelt, das in Kitas mit Vorschulkindern umgesetzt wird.

Am 24. und 25. April bietet die AOK in Bad Schwartau neue Schulungen für das Projekt. „Mit „Felix Fit“ wollen wir vielfältige positive Bewegungserfahrungen und Bewegungsfreude vermitteln. Außerdem geben wir Verhaltensimpulse und stärken damit wichtige Gesundheitsressourcen der Kinder. Ein weiteres wichtiges Ziel von „Felix Fit“ besteht darin, die gesundheitlichen Rahmenbedingungen (Verhältnisse) in den Kitas zu fördern. Schwerpunktmäßig helfen wir den Einrichtungen dabei, bewegungs- und gesundheitsförderliche Strukturen und Abläufe in den Einrichtungen zu etablieren. Hierbei ist es zum Beispiel wichtig, in der Einrichtung ein bewegungsanregendes Umfeld zu schaffen bzw. dieses zu optimieren“, sagt Manfred Ebel, Teamleiter Prävention aus Lübeck. In zehn abwechslungsreichen Bewegungseinheiten wird Gesundheit spielerisch mit der Leitfigur „Felix Fit“ erlebt. Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Entspannungsfähigkeit werden dabei in vielfältigen Bewegungsformen, Übungen und kleinen Spielen gefördert. Nach neun Einheiten und einer Eltern-Kind-Sportstunde erhalten die Kinder eine Urkunde, die sie immer wieder daran erinnert, wie man sich fit hält.

Interessierte Kitas können sich telefonisch bis zum 27. März bei Annemarie Gehrt unter der kostenfreien Telefonnummer: 0800 2655-506687 oder per E-Mail an annemarie.gehrt@nw.aok.de melden.

Deutsches Kinder-Theater-Fest

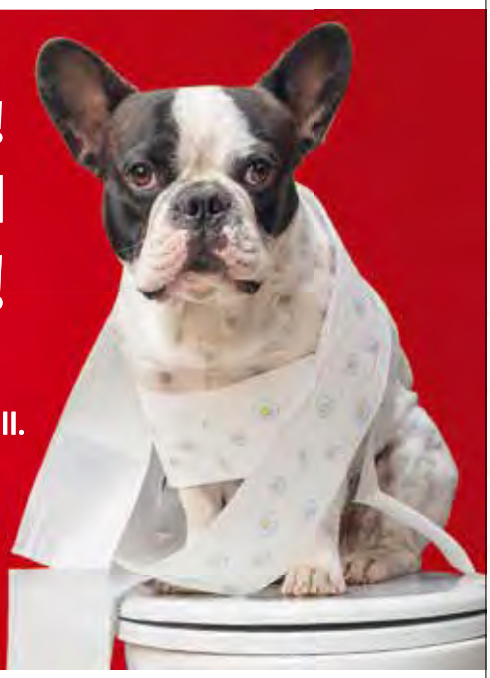
Vom 24.-27. September findet in diesem Jahr das 9. Kinder-Theater-Fest „ICH DU WIR“ in Lübeck statt. Seit 2004 reist das Festival alle zwei Jahre durch die Republik und macht die Vielfalt von Themen, Stoffen und Spielformen des Kindertheaterbereichs öffentlich sichtbar. Veranstalter in diesem Jahr ist der Bundesverband Theater in Schulen e.V. (BVTS) und das Theater Lübeck.

Ziel des Deutschen Kinder-Theater-Festes ist es vor allem, die außerschulische und schulische Theaterarbeit mit Kindern im Alter von 6 bis 12 Jahren in Deutschland zu fördern und weiterzuentwickeln und so einem wichtigen Baustein der ästhetischen Kinder- und Jugendbildung mehr bundesweite Beachtung und Anerkennung zu verschaffen. Im Rahmen des Festes werden auch Kindertheatergruppen die Möglichkeit haben, sich dem Publikum zu präsentieren. Gesucht werden Produktionen, deren Spiel das gemeinsame Handeln besonders gut erkennen lässt. Bis zum 30. April können sich Kindertheatergruppen bewerben, deren junge Darsteller*innen zum Zeitpunkt der Premiere ihres Stückes zwischen 6 und 12 Jahre alt sind. Dabei sind Produktionen aus allen Sparten, z. B. auch Tanz- und Musiktheater, Puppen- und Figurentheater willkommen. Alltagsgeschichten, Märchen, Mythen, Poetisches und Utopisches können Grundlage der Theaterproduktion sein. Bei der Auswahl der Gruppen ist neben Qualität und Originalität der Aufführung die Partizipation der Kinder bei der Entwicklung des Projektes ein herausragendes Kriterium. Eine Jury, die je zur Hälfte aus Kindern und Fachexpert*innen besteht, wählt gemeinsam aus den Bewerbungen sechs Aufführungen aus.

LÜBECK Entsorgungsbetriebe

TOILETTENPAPIER TUT'S AUCH!
FEUCHTTÜCHER GEHÖREN
NICHT IN DIE TOILETTE!

Feuchttücher in der Toilette zerstören Abwasserpumpen
und verstopfen Kanäle, deshalb gehören sie in den Restabfall.



Besucht unsere Website:
www.entsorgung.luebeck.de

Besucht uns auf Facebook:
facebook.de/entsorgungsbetriebeluebeck

Für Lübeck, für die Umwelt!

Neues aus Lübeck

Neue Bürgerservicebüros in Moisling und Kücknitz

Nach der Eröffnung des ersten Bürgerbüros im November im Hochschulstadtteil, wurden im Dezember auch in Moisling und Kücknitz neue Bürgerservicebüros eingeweiht. In Moisling finden Bürger am Standort Moislinger Berg 1 das neue Angebot, in Kücknitz sind die Räumlichkeiten am Kirchplatz 7b untergebracht. An beiden Adressen befindet sich auch eine Beratungsstelle des Jugendamtes.

Öffnungszeiten und welche Serviceleistungen an den einzelnen Standorten angeboten werden, können Sie auf der Webseite der Hansestadt Lübeck www.luebeck.de unter dem Stichwort Bürgerservicebüros ersehen. Dort können Sie auch online Termine vereinbaren.

Im Februar 2020 soll dann auch in der Königspassage das Bürgerservicebüro eröffnen und im ersten Halbjahr, als Aussenstelle von Kücknitz, in Travemünde ein Stadtteilbüro entstehen.

Neuer Indoor-Spielplatz

Viele fanden es wahrscheinlich schade, dass Ende Oktober das „Abacolino“ nach fast 10 Jahren geschlossen hat. Bereits am 1. Dezember hat nun an gleicher Stelle das „Spieleparadies DELFI“ eröffnet. Mit viel Arbeit wurden die vorhandenen Anlagen saniert, repariert, gewartet und ausgetauscht und neue Hüpfburgen aufgestellt. Im Januar werden auch die neuen Autoscooter geliefert. Damit kann es also in der Daimlerstraße 2 in Stockelsdorf weitergehen mit Spielen, Klettern, Hüpfen und Toben. Die Öffnungszeiten lauten wie folgt: Mittwoch bis Freitag von 14-19 Uhr, am Wochenende von 11-19 Uhr. Für Kinder von 1 bis 4 Jahren kostet der Eintritt € 5,00, ebenso wie für Erwachsene, Kinder ab 5 Jahren zahlen € 10,00. Zur Stärkung ist ein Bistro geöffnet.

Parents 4 Future Lübeck

Liebe Eltern, liebe Erwachsene (auch ohne Kinder),

wir, die Parents for Future Lübeck, sind eine kleine Gruppe, die hofft, bald sehr groß zu werden. Wir wollen uns für die Zukunft unserer Kinder einsetzen. Die Wissenschaft ist sich einig: Unsere Kinder und Enkel geraten in eine Zukunft, die sie vor große Probleme stellt. Es sind Probleme, die sie selbst nicht verursacht haben – von der Klimakrise über das Artensterben bis zur Plastikflut.

Kinder und Jugendliche auf der ganzen Welt haben dies begriffen und gehen auf die Straßen, um für das Leben auf diesem Planeten und ihre Zukunft zu kämpfen – und um die Verantwortlichen aufzuwecken. In der Politik und in der Wirtschaft scheint immer noch nicht angekommen zu sein, was die Wissenschaft unmissverständlich voraussagt: Dass das Leben auf der Erde massiv bedroht ist und vor allem unsere Kinder und Enkel die Leidtragenden sein werden.

Wir als Eltern sind tief berührt von den Initiativen, dem Mut und den Ideen der jungen Menschen. Und wir möchten sie nicht allein lassen. Wir wären begeistert, wenn sich mehr Erwachsene fänden, die gemeinsam mit uns die Fridays-for-Future-Bewegung unterstützen und sich für das Überleben auf diesem wunderbaren Planeten einsetzen. Bei uns sind Erwachsene aller Altersgruppen willkommen, ob mit oder ohne Kinder.

Wir treffen uns jeden dritten Freitag in Monat, das nächste Mal also am 17. Januar. Der Ort steht momentan noch nicht fest. Kontaktiert uns gerne per E-Mail: luebeck@parentsforfuture.de, dann werden wir Euch Ort und Uhrzeit mitteilen. Wir freuen uns auf euch!

PARENTS 4 FUTURE LÜBECK

LeseLachmöwe

Bilderbücher öffnen Horizonte

Unter der Schirmherrschaft des schleswig-holsteinischen Ministerpräsidenten Daniel Günther wurde im letzten Jahr, auf Initiative der schleswig-holsteinischen Sparkassen mit der Büchereizentrale Schleswig-Holstein, das neue Angebot LeseLachmöwe zur frühkindlichen Sprach- und Leseförderung in Kindertagesstätten und Familien gestartet.

Insgesamt 50 Bibliotheken im Land haben eine „LeseLachmöwe“ erhalten. Auch in Lübeck ist eine der LeseLachmöwen gelandet. In 18 bunten, miteinander verknüpften Taschen, stecken eine Auswahl altersgerechter Bilderbücher, die zusammen eine Kette von 10 Metern ergeben. Kindertagesstätten können sich das neue Medienangebot bei der Stadtbibliothek für zwei Monate ausleihen. Neben den Bilderbüchern werden den Erzieher*innen noch umfangreiche Materialien zur Verfügung gestellt. Auch ein Reisetagebuch ist dabei, in dem Kinder und Erzieher*innen ihre Lese-Erfahrungen festhalten können. Die einzelnen Taschen lassen sich leicht voneinander trennen und die Kinder können sie auch als Rucksäcke tragen. Nach Absprache mit der Kita können die Beutel dann auch zum Vorlesen, Erzählen und Entdecken mit nach Hause genommen werden. Für Eltern gibt es hierfür eine spezielle Ratgeberbroschüre mit vielfältigen Anregungen für die individuelle Sprachförderung.

Als erste Kita kam in Lübeck die Kita Dorothea-Schlözer zum Zug. Am 15. Oktober holten sich die Kinder die LeseLachmöwe, zusammen mit ihren Erzieher*innen, direkt in der Stadtbibliothek ab. Laut Aussage der Kitaleiterin wurden die Bücher von den Kindern sehr gut angenommen. Alle Kinder durften auch ein Buch mit nach Hause nehmen und es dann, wenn sie wollten, den anderen Kindern vorstellen. Die Auswahl ist sehr gut und ausgewogen, so dass für jedes Kind ein passendes Buch gefunden werden kann. Für Kinder mit Migrationshintergrund sind auch einige zweisprachige Bücher dabei. Viel Spaß bereitete es den Kindern auch, das Reisetagebuch auszufüllen.

ZAHNARZTPRAXIS CARIUS

Die Praxis für die ganze Familie

Zahnarzt Dr. Alexander Carius

Zahnärztin Dipl.- Stom.
Sigrid Carius-Wiederänders,
Fachzahnärztin für Kinderstomatologie

0451 – 3 44 52

Mönkhofer Weg 78 – 80, 23562 Lübeck
www.zahnarztpraxis-carius.de

Prophylaxe

Allgemeine Zahnheilkunde

Kinderzahnheilkunde

Ästhetische Zahnheilkunde

Zertifizierte Parodontologie

ICH LERNE SCHWIMMEN

Alle Termine für 2020 online

Kinder ab 6 Jahre

LÜBECKER SCHWIMMBÄDER

Hallen- und Freibäder in Lübeck
www.luebecker-schwimmbaeder.de

Nordischer Theaterfrühling

Zum sechsten Mal wird vom 14.-22. März 2020 das Lübecker Kindertheaterfestival „Nordischer Theaterfrühling“ stattfinden. Die zweijährlich durchgeführte Veranstaltung präsentiert die Vielfalt und Qualität von Kindertheater in Schleswig-Holstein und gibt zugleich „Blicke über den Tellerrand“ des Landes frei.

Das tribüHne Theater zeigt wieder neun Tage lang spannendes professionelles Kindertheater für alle und ist zugleich ein Fest der Kultur von und mit Kindern. Es werden in erster Linie mobile, professionelle Kindertheater aus Schleswig-Holstein nach Lübeck eingeladen, die wenig Gelegenheiten haben, ihre Arbeit außerhalb ihrer alltäglichen Auftritte in Schulen und Kitas zu zeigen. Damit wird die kulturelle Infrastruktur des Landes und der Hansestadt Lübeck gestärkt. Dem kindlichen wie erwachsenen Publikum werden neben den Aufführungen zahlreiche Workshops und Fortbildungen sowie ein Vortrag mit Diskussion geboten. Im Rahmenprogramm des Festivals finden zudem Workshops für Kinder, Vor- und Nachbereitungen von Stücken sowie Fortbildungen für Fachleute und der genannte Vortrag für die interessierte Öffentlichkeit statt.

Tipp

Die Vorführungen finden im Theater Combinale, Hüxstr. 115 statt. Der Eintritt kostet pro Person € 8,00, Schulen und Kitas zahlen € 5,00. Karten gibt es an der Konzertkasse im Hause Hugendubel. Mehr Infos unter www.nordischer-theaterfruehling.de

Beim Gewinnspiel (S. 39) gibt es Eintrittskarten zu gewinnen!

Kinderrechte ins Grundgesetz

Seit Jahren fordern Kinderschutzorganisationen, dass die Kinderrechte explizit im Grundgesetzt verankert werden. So steht es auch im Koalitionsvertrag. Nachdem die dazu eingesetzte Bund-Länder-Arbeitsgruppe ihren Abschlussbericht vorgelegt hatte, wurde im November von der Bundesjustizministerin Christine Lambrecht ein Gesetzentwurf vorgelegt, der die Aufnahme von Kindergrundrechten in Artikel 6 des Grundgesetzes vorsieht. Im Artikel 6 wird heute schon das Verhältnis zwischen Eltern, Kindern und Staat geregelt. Im neuen Absatz 1a soll nun festgehalten werden, dass jedes Kind das Recht auf Achtung, Schutz und Förderung seiner Grundrechte hat. Außerdem sollen Kinder bei staatlichen Entscheidungen, die ihre Rechte unmittelbar betreffen, einen Anspruch auf rechtliches Gehör haben.

Es wird erwartet, dass nun schwierige politische Verhandlungen anstehen, denn für eine Grundgesetzänderung sind eine Zweidrittelmehrheit sowohl im Bundestag als auch im Bundesrat notwendig.

Reisen und Umwelt –

passt das heutzutage eigentlich noch zusammen?

Hat sich durch die Diskussion um den Klimawandel, den CO_2-Fußabdruck, die „Fryday-for-Future"-Bewegung etwas am Urlaubsverhalten verändert? Das wollten wir wissen und haben mit Inga Hintz, Verkaufsbüroleiterin im TUI Reisebüro in Bad Schwartau gesprochen. Sie hat uns aus ihrer Sicht die aktuelle Situation erklärt.

Merken Sie in Ihrer täglichen Arbeit, dass sich das Bewusstsein der Urlauber durch die Diskussionen der letzten Monate verändert? Spiegelt sich das im Reiseverhalten wider?

Es wird generell nicht weniger gereist, dafür aber bewusster. So liegen nachhaltige Reisen im Trend. Grüne Hotels mit einem Nachhaltigkeitszertifikat werden verstärkt nachgefragt. Auch nachhaltige Ausflüge, die die Umwelt schonen oder in besonderem Maße der lokalen Bevölkerung zugutekommen, kommen besonders gut bei den Gästen an. In unserem Alltag erleben wir reisefreudige Gäste, die sich durchaus Gedanken über das Thema Umwelt machen. Der Mensch ist von Natur aus neugierig und somit wird auch das Reisen immer ein großes Thema bleiben. Wir finden, dass Reisen durchaus mit dem Thema Umwelt in Verbindung zu setzen ist. Tourismus bietet ganz vielen Ländern enorme Entwicklungschancen, denn durch den Tourismus entstehen weltweit viele Millionen Arbeitsplätze. Mit dem Tourismus wächst auch dort das Bewusstsein für eine intakte Natur und Umweltschutz.

Hat der Konkurs von Thomas Cook Einfluss auf die Branche?

Der Fall Thomas Cook lässt sich nicht auf andere Unternehmen in der Branche übertragen. Für die Kolleginnen und Kollegen und die betroffenen Kunden waren die letzten Wochen nicht einfach. Auswirkungen auf die Flugkapazitäten im Markt hatte die Insolvenz jedoch nicht, da Condor den Flugbetrieb unverändert fortsetzt. Auch die Hotels sind nach wie vor am Markt verfügbar: TUI, aber auch andere Reiseveranstalter, haben die Chancen genutzt und sich zusätzliche Bettenkapazitäten in den Urlaubszielen gesichert. Das Angebot für die Kunden ist genauso umfangreich wie zuvor.

Was möchten die Leute momentan? Sind deren Wünsche noch realisierbar?

Die Bedürfnisse und Wünsche der Kunden sind so unterschiedlich wie die Menschen selbst – umso wichtiger ist die gute Beratung, die wir bei uns im Büro täglich leisten. Bei den Reisezielen sind im nächsten Sommer vor allem Länder wie Spanien, Griechenland, Kroatien und Ägypten gefragt. In der Ferne liegt Afrika im Plus sowie die USA, das wichtigste Sommer-Fernreiseziel deutscher Urlauber. Österreich und Deutschland zählen ebenso zu den Trendzielen.

Ein wichtiger Trend beim Thema Urlaub ist Personalisierung. Unsere Kunden wünschen sich individuelle und maßgeschneiderte Reiseerlebnisse und Services. Ob ein spezieller Sitzplatz, ein Einzel-Transfer, das Wunschzimmer im Hotel oder das Sportevent vor Ort, Standardlösungen werden mehr und mehr von individuellen Diensten abgelöst. Wir als Reiseberater helfen, für jeden Kundenwunsch die maßgeschneiderte Lösung zu finden. In der Regel sind die Wünsche durchaus realisierbar.

Stichwort Familienbuchungen: Was empfehlen Sie den Kunden? Sind Pauschalreisen weiterhin attraktiv?

Pauschalreisen sind nach wie vor gefragt und gerade für Familien die sicherste und bequemste Art zu reisen. Die Vorteile der Pauschalreise liegen klar auf der Hand: Reiseveranstalter organisieren An- und Abreise, Transfers und Ausflüge.

Vertreter kümmern sich vor Ort um die Wünsche der Gäste. Auch in einer Krise, etwa bei Naturereignissen, können Urlauber auf Unterstützung zählen. Ein Tipp für Familien im Sommer 2020 sind die TUI Kids Clubs, die gezielt auf die Bedürfnisse der jüngsten Gäste zugeschnitten sind. Alle 40 TUI Kids Clubs bieten All-Inclusive-Verpflegung, deutschsprachige Kinderbetreuung an sechs Tagen pro Woche und Angebote für Teenager. Die Lifestyle-Marke TUI Blue for Families setzt auf gemeinsame Erlebnisse wie beispielsweise Familien-Yoga.

Fort- und Weiterbildungen für pädagogisches Fachpersonal

BBF

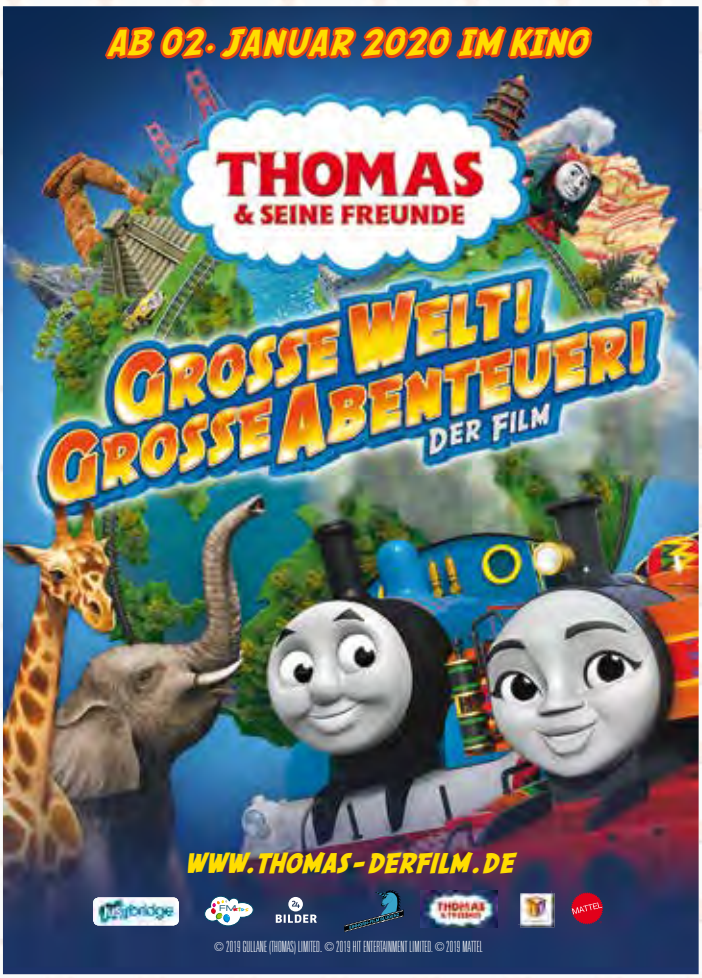
Büro für sozialpädagogische Beratung und Fortbildung

Entdecken Sie unser Programm 2020 und sichern Sie sich schon jetzt Ihren Platz in Ihrem Wunschseminar!

Zum Beispiel:
13. Februar: Nachhaltigkeit in der Kita
28./29. Februar: Körpersprache – Verstehen ohne Worte
19. März: Anerkennungskultur in Kita und OGS
27./28. April: Praxisnahes Kinderyoga
10. Juni: Das hochsensible Kind

Diese und viele weitere Seminare finden Sie online unter: www.dksb-bbf.de

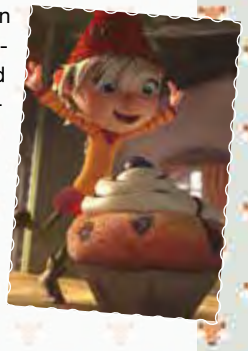
BBF - Büro für sozialpädagogische Beratung und Fortbildung • Das Bildungsinstitut des Lübecker Kinderschutzbundes
Schwartauer Allee 215 • 23554 Lübeck • Tel: 0451 - 31700239 • E-Mail: fortbildung@dksb-bbf.de



Die Rückkehr der Heinzels

Die Heinzelmännchen sind wieder da! Viele Jahre gut versteckt unter der Erde, tauchen die fleißigen Helferlein im Januar 2020 wieder an der Bildfläche auf, um mit ihrem Einfallsreichtum, handwerklichem Talent, Witz und viel Zipfelmützen-Power die Herzen der kleinen und großen Kinobesucher zu erobern. Inspiriert von der Kölner Heinzelmännchen-Sage kreiert Regisseurin Ute von Münchow-Pohl einen rasanten, warmherzigen und aufwändigen Animationsspaß.

Heinzelmädchen Helvi hat es satt! Seit mehr als 250 Jahren verstecken sich die Heinzelmännchen nun schon tief unten in der „furzfinsteren" Erde vor der Menschenwelt. Während die anderen Heinzels auf der Jagd nach der größten Zipfelmütze fleißig ihrem Handwerk nacheifern, stürzt die quirlige Helvi mit ihrem überbordenden Tatendrang von einem Missgeschick ins nächste. Heimlich schleicht sie sich mit den Heinzeljungen Butz und Kipp ans Tageslicht und stößt direkt auf den stinkstiefeligen Bäcker Theo. Der hat tatsächlich wenig zu lachen, ruiniert ihm sein geldgieriger Bruder Bruno fast das Geschäft. Für Helvi ist klar: Ihr neuer Freund braucht Hilfe. Und wer wäre dafür besser geeignet als die Heinzelmännchen?



Kinostart im Verleih von TOBIS ist am 30. Januar 2020.

Paulchen & Pieks - Heute übernachte ich bei dir!

Laura Bednarski

Was sind unsere Kinder stolz, wenn sie das erste Mal woanders übernachten dürfen. Aber viele Eltern kennen es: Abends klingelt dann das Telefon und man muss sein Kleines dann doch abholen, da das Heimweh überwiegt und die Tränen nicht mehr aufhören wollen. Laura Bednarski hat ein liebevolles Bilderbuch gestaltet, das Kindern die Angst vor dem „ersten Mal“ nehmen soll.

Fuchs Paulchen darf bei seinem allerbesten Freund Pieks, einem Igel, übernachten. Bei Familie Igel ist es ein bisschen wie zu Hause und doch ganz anders. Paulchen hat viel Spaß – beim Sternegucken und bei der wilden Kissenschlacht mit Pieks. Doch kurz vor dem Einschlafen hat Paulchen ganz dolles Heimweh – nur gut, dass Pieks allerhand Ideen hat, wie er seinem Freund helfen kann!

Esslinger Verlag, ISBN: 978-3-480-23495-0, € 13,00, ab 3 Jahren

Wie viel wärmer ist 1 Grad? – Was beim Klimawandel passiert

Kristina Scharmacher-Schreiber, Stephanie Marian

Ob im Fernsehen, im Radio oder in der Zeitung: Das Thema Klimawandel ist topaktuell und in aller Munde. Auch Kinder und Jugendliche werden damit konfrontiert. Doch es ist oft schwer, dieses komplexe Thema kindgerecht und verständlich zu erklären. Das Buch „Wie viel wärmer ist 1 Grad? Was beim Klimawandel passiert“ von Kristina Scharmacher-Schreiber und Stephanie Marian ist hierfür ein kompetentes und spannendes Sachbuch. Mit viel Kreativität und Liebe zum Detail vermitteln die Autorinnen schwierige Materie federleicht und verständlich. Dabei überzeugt die Form: Kleinere Textbausteine werden mit anschaulichen Zeichnungen verbunden. Comic-Elemente wie zum Beispiel Sprechblasen lockern die Darstellung noch einmal auf. Die Illustratorin Marian liefert ansprechende, fantasievolle und künstlerisch wertvolle Beiträge.

Wird es wirklich immer wärmer? Kann man ein Grad Unterschied überhaupt spüren? Kinder wollen verstehen, was Klimawandel bedeutet. In anschaulichen Bildern und kurzen Texten werden die Zusammenhänge erklärt: Warum gibt es auf der Erde verschiedene Klimazonen? Wie funktioniert der Treibhauseffekt? Woher weiß man, wie das Klima früher war? Es wird auch gezeigt, wie unser Handeln im Alltag das Klima beeinflusst. Und wie jeder die Erde schützen kann! Das Buch wurde im Dezember 2019 von der Deutschen Akademie für Kinder- und Jugendliteratur e.V. zum Klimabuch des Monats gekürt.

Beltz-Verlag, ISBN: 978-3-407-75469-1, € 14,95, ab 7 Jahren

100 Dinge, die du für die Erde tun kannst

Janine Eck

100 Mitmach-Tipps und kleine Lifehacks zum Schutz von Natur, Umwelt und Klima hält dieses praktische Buch für Kinder bereit: Zusammen Energie sparen, fair und sinnvoll einkaufen und kreativ recyceln in der Familie ist gut für das Ökosystem der Erde und macht zugleich Spaß. So wird Klima- und Umweltschutz zur gemeinsamen Challenge für eine bessere Welt. Spannende Fakten rund um Umwelt und Natur runden die Lektüre ab. Und Mitmachen ist gar nicht so schwer. Ein Insektenhotel bauen, Wasser und Strom sparen, unnötigen Plastikmüll vermeiden:

Auf diese Weise kann jeder Mensch etwas bewegen und einen kleinen Beitrag zur Rettung unserer Erde leisten. Kinder lernen so spielerisch den verantwortungsvollen Umgang mit ihrer Umwelt. Ein nützlicher Begleiter für kleine und große Naturentdecker, Umweltschützer und alle, die mithelfen wollen!

Verlag Schwager & Steinlein, ISBN: 978-3-849-92261-0, € 6,99, ab 8 Jahren

Warum dänische Kinder glücklicher und ausgeglichener sind

Die Erziehungsgeheimnisse des glücklichsten Volks der Welt

Jessica Joelle Alexander/ Iben Dissing Sandahl

Was macht Dänemark zum glücklichsten Land der Welt, und wie erziehen die Dänen glückliche, selbstbewusste und erfolgreiche Kinder? Schon der erste Eindruck des wunderschönen Buchcovers lässt uns neugierig werden und wir bekommen darin einen tollen Einblick in die Welt der Dänen. G-L-U-E-C-K – in diesen sechs Grundsätzen (**G**utes Spiel, **L**ernorientierung, **U**mdeuten, **E**mpathie, **C**oolbleiben und **K**uscheliges Zusammensein) der dänischen Erziehung liegt so viel lehrreiches Wissen, das uns ohne erhobenen Zeigefinger zum Umdenken anregt. Mit aufschlussreichen Beispielen und leicht umzusetzenden Ratschlägen erläutern die beiden Autorinnen Jessica Joelle Alexander (Kolumnistin) und Iben Dissing Sandahl (Psychotherapeutin und Familienberaterin) in ihrem Herzenswerk die Lebensweise und Erziehung des glücklichsten Volks der Welt. Es verwundert nicht, dass das Schulsystem in diesem Land sein Hauptaugenmerk nicht nur auf Bildung setzt, sondern vielmehr das ganzheitliche Kind wahrgenommen wird. Tauchen wir inspiriert ein und begegnen der Botschaft vom Wert des dänischen Erziehungsstils mit Offenheit.

Mosaik Verlag, ISBN: 978-3-442-39321-3, € 18,00

Die kleine Waldfibel

Linda Wolfsgruber

Das Handbuch für kleine Waldgänger beschreibt den Wald im Wandel der Jahreszeiten. Linda Wolfsgruber gibt zudem Informationen zum Ökosystem Wald und seinen Bewohnern. Für die häufigsten heimischen Baumarten gibt es einen Steckbrief, anhand dessen man die Bäume in der Natur leicht zuordnen kann. Sehr schön sind auch die bedruckten Transparentblätter, die es ermöglichen, sowohl den jungen, im Winter kahl gewordenen Baum als auch den ausgewachsenen Baum, im Sommerkleid zu betrachten. Eingerahmt ist das Buch mit Gedichten und Rezepten.

Stimmungsvolle Aquarell- und Tusche-Zeichnungen, die in der freien Natur entstanden sind, machen den Wald lebendig und laden zu einer Erkundung dieses facettenreichen Ortes ein.

Verlag Kunststifter, ISBN: 978-3-942795-92-0, € 24,00.
Erscheinungstermin: 31. Januar 2020

BUCHHANDLUNG BELLING
Literatur & mehr für die ganze Familie

Buchhandlung Belling
Inhaber: Finn-Uwe Belling
Mühlenbrücke 4
23552 Lübeck

0451 - 370 59 20 6
0176 - 212 09 64 5

info@buchhandlung-belling.de
www.buchhandlung-belling.de

buchhandlungbelling
@BuchhandlungBelling

Reich mir die Hand

Wenn Kinder und Jugendliche ihre Angehörigen pflegen

Lorenz* ist 8 Jahre alt. Seine Mutter ist krank und kann sich immer schlechter bewegen. Er hat ziemlich früh bemerkt, dass der Alltag sich anders gestaltet, als bei seinen Mitschülern zu Hause. Aufgefallen ist ihm das in kleinen Dingen, bspw. hilft er der Mutter beim Waschen und reicht ihr das Essen an. Oft begleitet er die Krankenhausbesuche der Mutter mit, das dauert manchmal ziemlich lange und Lorenz hat ein schlechtes Gewissen, weil er der Mutter helfen möchte, aber lieber würde er spielen und sich mit seinen Freunden treffen.

Dieses Beispiel ist Realität im Alltag der „Young Carers“. Dieser Begriff stammt aus England und wurde dort geprägt, für junge Menschen unter 18 Jahren, die pflegen. Wie schaut es bei uns in Deutschland aus? Prof. Dr. Sabine Metzing, Professorin für Pflegewissenschaften forscht seit 2004 auf diesem Gebiet. 2018 veröffentlichte Metzing in ihrem Abschlussbericht zum KiFam Forschungsprojekt (Umgang mit Krankheit in der Familie) für die Altersgruppe 10 bis 19 Jahre folgendes Ergebnis: Rund 479.000 Kinder und Jugendliche in Deutschland pflegen ihre kranken Eltern und/oder andere Angehörige. Das heißt konkret: 1-2 Kinder pro Schulklasse befinden sich bundesweit im Durchschnitt in einer Schulklasse, die ihre kranken Angehörigen versorgen.

In Deutschland wissen wir seit einigen Jahren mehr über Minderjährige, die ihre Familienmitglieder pflegen. Jedoch ist es nach wie vor Realität, dass diese Gruppe junger Menschen noch schwer zu erreichen ist. Weiterhin haben wir bisher keine einheitliche Definition für diese Gruppe. Damit geht ein teilweise geringes gesellschaftliches Bewusstsein einher. Dabei ist man in der Forschung schon ziemlich weit und auch die neusten Zahlen der ,,KiFam Studie“ zeigen die Notwendigkeit. Prof. Dr. Sabine Metzing definiert die Gruppe wie folgt: ,,Pflegende Kinder und Jugendliche sind Minderjährige, die regelmäßig chronisch kranken Familienmitgliedern helfen oder diese pflegen. Ihre Tätigkeiten umfassen z.B. Hilfe bei der Körperpflege, im Haushalt, bei der Betreuung jüngerer Geschwister sowie emotionale Unterstützung. Einige der Kinder und Jugendlichen sind für die Rund-um-die-Uhr-Betreuung von Angehörigen alleinverantwortlich“.

Anlaufstellen für „Young Carers“ gibt es vereinzelt in Deutschland und auch in unserer Region. Der Kinderschutzbund Bad Segeberg hat ein Angebot mit Gruppen für Kinder und Jugendliche mit kranken Familienmitgliedern. Aktuell gibt es Gruppen mit jeweils fünf Kindern und Jugendlichen in Bad Bramstedt und Bad Segeberg. Die Gruppen treffen sich wöchentlich für zwei Stunden. In den Gruppen soll den Kindern und Jugendlichen Raum geschaffen werden, in dem sie auf Gleichgesinnte treffen und sich austauschen können, Fragen stellen und einfach nur Kind/Jugendlicher sein dürfen.

Wir von „Young Helping Hands“ möchten mit unserem Angebot öffentlich aufklären und auf unserer Online Plattform eine Übersicht möglicher Anlaufstellen bieten. Dabei liegt unser Fokus auf den individuellen Bedürfnissen junger Pflegender. Wir fragen uns in der Arbeit: Was braucht es um pflegende Kinder und Jugendliche gut zu erreichen? Wir wissen, dass Hemmschwellen und Ängste dazu beitragen können, dass sich Kinder und Jugendliche nicht öffnen möchten, manchmal ist auch ein fehlendes Wissen ein Hinderungsgrund. Oft erkennen sich Kinder und Jugendliche gar nicht in ihrer Rolle als pflegender Angehöriger. Und dann natürlich die Hauptsorge: Wenn ich mich anderen mitteile, wenn ich sage, dass ich meine kranken Familienmitglieder versorge. Wenn ich sage, dass mich das an meine Grenzen treibt und ich Hilfe brauche, was bedeutet das dann genau für mich und unsere Familie? Oftmals ist die Sorge, dass bestehende Familienstrukturen damit durcheinander geraten und ein zu großer ,,Eingriff“ von Außen erfolgt. Wir wissen, dass diese Bedenken ernst zu nehmen sind, wollen aber mit unserer Arbeit Lösungsansätze aufzeigen und den Betroffenen somit die Möglichkeit bieten, neue Lösungen selbstbestimmt zu suchen. Wie kann das aussehen? Aufgrund wichtiger Aspekte, die uns in der Arbeit immer wieder begegnen, bieten wir einen Ansatz, der Bedürfnisse von jungen Pflegenden beschreibt.

*Name und Biografie sind erfunden, ähneln aber einigen bekannten Fallbeispielen

Kinder und Jugendliche die pflegen, also „Young Carers“, brauchen:

- Ein Bewusstsein darüber, dass sie pflegende Angehörige sind. Das heißt auch: Welche Schwierigkeiten entstehen durch die Pflegesituation im Alltag, aber auch welche Kompetenzen und Ressourcen gewinne ich dadurch? Denn wir wissen aus vielen Erfahrungsberichten ehemaliger junger Pflegender, dass weiterhin positive Kompetenzen durch die Situation hervorgehen.
- Mehr Transparenz im öffentlichen Raum. Die Gruppe der „Young Carers“ braucht mehr „Sichtbarkeit“ auch an öffentlichen Institutionen. An Schulen, aber auch an außerschulischen Institutionen wie bspw. Jugendtreffs, bedarf es vermehrt einer Aufklärung darüber, was junge Pflegende sind und welche Aufgabe sie zusätzlich in ihrem Alltag erledigen. Damit soll ein besseres Verständnis für die Lebenswelt junger Pflegender erfolgen, auch praktische Angebote im öffentlichen Raum können Entlastung für junge Pflegende bringen.
- Bezugspersonen, die junge Menschen mit Pflegeverantwortung im Alltag begleiten. Dies ist oft für junge Menschen mit Pflegeverantwortung eine wichtige Stütze und so erfahren sie Entlastung durch andere Menschen, auch außerhalb des Familiensystems.
- Austausch mit anderen jungen Menschen, die ähnliche Situationen erfahren. Gerade in einer Peergroup kann es eine gute Erfahrung sein, sich gegenseitig auszutauschen, aber auch einfach Freizeit miteinander verbringen zu können, oftmals wird dies als sehr entlastend erlebt.

Wir wissen nun, dass 1-2 Kinder pro Schulklasse betroffen sind. Ganz praktisch stellt sich zum Schluss die Frage nach der Umsetzung im eigenen Alltag. Was können wir tun, wenn wir einen jungen Menschen kennen, der ein krankes Familienmitglied betreut? Oftmals reicht es einfach nur zuzuhören, und wenn erforderlich und zugelassen, gerne auch Hilfe anbieten. Vielleicht können Sie sich auch mit dem jungen Menschen zusammen über bestehende Hilfsangebote informieren.

Kinder und Jugendliche, die anderen die Hand reichen, brauchen jemand, der ihnen die Hand reicht.

Kennen Sie ein Kind mit einem kranken Elternteil/oder anderen Angehörigen? Bei weiteren Fragen kontaktieren Sie uns gerne unter der Email Initiative-junger-Pflegender@web.de. Mehr zum Thema finden Sie auf unserer Website: www.young-helping-hands-de

Zum Nachhören:

- Ein Lied zu diesem Thema von Turid Müller „Unsichtbar“- nachzuhören auf Soundcloud.
- Interview im Deutschlandfunk Nova vom 25.07.2019: „Rollentausch, Wenn wir unsere Eltern pflegen“ zu hören unter: www.deutschlandfunknova.de/beitrag/rollentausch-wenn-wir-unsere-eltern-pflegen

Autorin:
Julika Stich, Jahrgang 1981, staatlich anerkannte Erzieherin, selbst ehemaliger „Young Carer“, lebt in Lübeck, gründete 2016 die Initiative „Young Helping Hands“.

Fachpraxis für Kieferorthopädie

Sanfte und kinderfreundliche Kieferorthopädie

Dr. Jan Hagemann und Dr. Claudia Richter

Fachzahnärzte für Kieferorthopädie

Herderstraße 2 (gegenüber Wochenmarkt am Brink)
23564 Lübeck
Tel. 0451-795773
www.kfo-luebeck.de

Formgebend
Kids, Teens & Erwachsene

Auf nach Dänemark!

Dänemark ist immer wieder eine Reise wert! Es ist die Gastfreundschaft der Menschen, die ebene Landschaft mit Meernähe und die schönen hyggeligen Häuser der Dänen, die uns immer wieder auf eine Reise in dieses Land einladen. Sicher, manchmal ist das Wetter eher bescheiden und der stetige Wind erinnert uns gerne an unsere eigene heimatliche Wetterlage – die Rede ist von uns Norddeutschen. Und dennoch haben wir schon mehrere Male Dänemarkurlaub genossen.

Fernab vom klassischen Dänemark-Häuserurlaub haben wir uns dank der freundlichen Unterstützung des Legoland Billund Resorts als vierköpfige Familie auf eine 5-tägige Reise gemacht und im südlichen Teil Dänemarks einige Attraktionen besucht. Mit der kostenlosen „Be Happy Pass“ Karte bietet sich vor allem den kleinsten Familienmitgliedern unendlicher Spaß in einem der abwechslungsreichsten Reiseziele des Landes.

Fredericia – Walsafari auf dem Kleinen Belt

Der „Lillebaelt“ ist eines der walreichsten Gewässer der Welt, wo man besonders im Sommer regelmäßig Schweinswale sehen kann. Hier kann man auf einer Walsafari mit der ganzen Familie die kleinsten Wale ganz nah erleben. Mit dem Segelschiff Aventura starten wir zu einer dreistündigen Fahrt, an deren Bord man die Aussicht wie ein Ziffernblatt einteilt. Wir müssen gar nicht lange rausfahren, um die ersten Wale zu entdecken: „Schweinswal auf 9 Uhr“, ruft dann einer und wir halten schnell in diese Richtung Ausschau. Die Wale sind eher scheu, so dass sie etwa 20 m von uns entfernt entlang schwimmen. Wir orientieren uns an den über dem Wasser kreisenden Möwen, die uns bei der Aussicht eine wichtige Orientierung geben. Schweinswale tauchen etwa einmal pro Minute auf, wenn sie unterwegs sind. Während der Safari erfahren wir vom Kapitän geschichtliche Informationen über den Walfang und die Evolution des Schweinswals. 1967 wurde er unter Schutz gestellt. Jedes Jahr ertrinken bis zu 7000 dieser Tiere, t.T. in Fischernetzen, denn neben dem Orca, ihrem natürlichen Hauptfeind, stellt der Mensch auch eine ernsthafte Bedrohung dar.

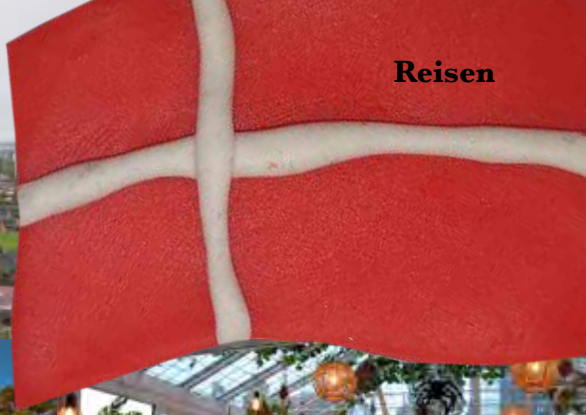
Auf einer Bootstour dürfen die Kinder den Skipper auf der Brücke natürlich gerne am Ruder unterstützen und nach seinen Kommandos das Schiff steuern – mit anschließender Diplomauszeichnung. Bei einer Ticketbuchung für die Walsafari mit der Aventura ist ein Besuch bei Henner Friisers Hus inbegriffen, wo man eine Ausstellung (auch für Kinder) über die Schweinswale bestaunen kann.

Im Dunkeln kehren wir wieder im Hafen von Fredericia ein und genießen den beleuchteten Ausblick der Stadt. Voller schöner Eindrücke verlassen wir hungrig das Schiff und stärken uns erst einmal im hafennahen „Street Food“ Lokal. Diese Lokalitäten sind in Dänemark gerade sehr angesagt und von Kopenhagen auf die einzelnen Städte ‚übergeschwappt‘. Man hat hier die Auswahl von Speisen verschiedener Nationalitäten - und ich trinke meinen leckersten Chai Latte ever. Anschließend erreichen wir unsere Ankunft „DanCamps Trelde Naes“. Vorab hatte unsere Reiseführerin an Board des Schiffes netterweise unsere späte Ankunft angekündigt. „Kein Problem, den Hausschlüssel legen wir in die rote Holzkiste vor dem Empfang“ , wurden wir informiert. Abenteuerlich wird es dann, wenn sich vor Ort drei Umschläge darin befinden und keiner mit unserem Namen versehen ist. Und manchmal trifft man nicht die richtige Wahl und übernachtet im falschen Haus. Am nächsten Morgen haben wir herzhaft gelacht, als wir darüber aufgeklärt wurden.

Bridgewalking in Middelfart

Haben Sie gewusst, dass neben Sidney auch in Middelfart das beeindruckende Bridgewalking möglich ist? Mir zumindest war gar nicht bewusst, dass diese Abenteuermöglichkeit weltweit nur an besagten zwei Orten angeboten wird. Die Idee dazu hatte hier ein Anwohner. Nach einem Besuch in Sidney brachte er seine Eindrücke mit in seine Heimat mit dem eigentlichen Gedanken, dieses Vorhaben für die neue Kleine Belt Brücke umzusetzen. Doch diese eignete sich baulich nicht so gut, also wählte man die alte Kleine Belt Brücke. Was hier ganz früher ein Feuchtwiesengebiet war, bildete sich während der letzten Eiszeit dann als Gewässer: der Belt

Wir starten also gut gesichert und in einem Schutzanzug mit unserer geführten Tour in abenteuerlichen Höhen, wenngleich mein Mann und unsere jüngere Tochter gar nicht mehr so abenteuerlustig dreinschauen. So verlässt sie dann auch auf der ersten Anhöhe der Mut, an einem Punkt, an dem der Guide immer in die Runde fragt, ob sich alle noch wohlfühlen. Es ist immer wichtig, auf sein eigenes Gefühl zu vertrauen! Und irgendwie habe ich das Gefühl, dass mein Mann gar nicht so enttäuscht darüber ist, gemeinsam mit unserer Kleinen nun den Rückweg



anzutreten. Dass wir jetzt zu zweit weiter gehen werden, realisiere ich erst nach weiteren Metern, die wir mit unseren beiden Guides zurücklegen. Dieses begleitende, mulmige Gefühl hält noch ein kleine Weile an, doch irgendwann wird es Gott sei Dank besser. Wir spazieren über die Brücke und sind beindruckt von der spektakulären Aussicht über das Wasser und die umliegende Landschaft. An der höchsten Stelle ist die Kleine Belt 60 m hoch und das Wasser 40 m tief – gedanklich also 100 m freier Fall. Während wir aufmerksam unseren Guides zu deren architektonischen und geschichtlichen Erzählungen zum Brückenbau und der Natur rund um das Lillebaelt zuhören, spüren wir unter uns das leichte Rütteln, wenn der Zug über die Brücke rollt. Am Ende merke ich einmal mehr, dass bei solchen Herausforderungen immer wieder ein gutes Gefühl zurückbleibt - wenn man seine Ängste, Bedenken hinten anstellen und sich mutig auf Neues einlassen kann. Den Mutigen gehört die Welt!

Die Bridgewalking Touren werden ganzjährig angeboten und bieten neben den Führungen eine großzügige Anlage mit einem direkt anschließenden großen Damm- und Rotwild Gehege, durch das man hindurchspazieren kann. Auf einem kleinen Tier-Laufpfad erfahren wir, wie viele Kilometer Frosch, Schlange, Maus, Eichhörnchen, Kuh, Hase und Reh am Tag zurücklegen. Man lernt nie aus! Der Ausstellungsraum bietet ein Hörerlebnis verschiedener, regionaler Tierarten und wer möchte, kann hier auch ein Geweih käuflich erwerben.

Ein vergangenes Schlossleben im Koldinghus

Das Koldinghus in der Stadtmitte von Kolding ist unbedingt einen Besuch wert! Ich habe noch nie so ein lebendiges Museum gesehen. Die wunderschönen lichtdurchfluteten Räume laden den Besucher dazu ein, in die Geschichten und Myten des im 12. Jahrhundert erbauten Königsschlosses einzutauchen: Interieursammlungen mit Exponaten aus der Zeit vom 16. Jahrhundert bis zur Gegenwart, Sammlungen von romanischer und gotischer Kirchenskulptur, Sammlungen von alten dänischen Gemälden und Kunsthandwerken, wobei Keramik und Silber den Schwerpunkt bilden. Langweilig? Keineswegs, denn das Museum dient der Kulturvermittlung für die ganze Familie. Mehrmals im Jahr werden Aktivitäten für Kinder angeboten, die das Spielen und Lernen kombinieren. Mit dem Be Happy Pass begeben sich die Kinder auf die vergangenen Spuren der Könige von Koldinghus und können in der Verkleidungswerkstatt die schönen Renaissancegewänder anprobieren, die von der Königlichen Nähstube auf Koldinghus genäht wurden.

Bei unserem Besuch erleben wir eine fantasievolle Welt mit Elfen und Trollen, die uns auf der Schatzsuche begegnen. An verschiedenen Stationen werden unsere Töchter aktiv in die Geschichte eingebunden und bekommen kreative Aufgaben gestellt, die ihnen Hinweise geben. Wir durchforsten den zauberhaften Elfenwald und mengen dem Trank auf der Feuerstelle ein Kräutergewürz bei. Begleitet werden wir von der herzlichen Eventcoordinatorin Claudia, die uns den Weg weist und uns aufmerksam auf mögliche Gefahren hinweist.

Nach all diesen schönen Eindrücken übernachten wir heute in einem der Kolding Hotel Apartements. Diese Gebäude haben verschiedene geografische Formen und sind rundherum verglast. Uns wird der Stern mit Seeblick zugeteilt, und man bekommt abends das Gefühl, als könne man sich untereinander in den verschiedenen Häusern durch ein Licht-aus-Signal gemäß den Waltons „Gute Nacht, John Boy“ vom Tag verabschieden. Nach einem gesunden Frühstück am reichhaltigen Buffet verlassen wir am nächsten Morgen Kolding und fahren weiter nach Billund.

Legoland mit Übernachtung im Holiday Village

Kennen Sie das auch, dass man manchen Freizeitpark trotz wiederholter Besuche immer wieder neu erlebt? Vielleicht auch, weil man nicht hier wie zu Hause mit einer Jahreskarte z.B. für den Hansapark aufgrund der Entfernung nicht regelmäßig einkehren kann. Und doch begeistert uns das Legoland jedes Mal aufs Neue und wir nehmen diesmal Attraktionen war, die bei vorherigen Besuchen nicht zum Zuge gekommen sind. Nicht umsonst zählt der erste Freizeitpark der Welt, zu einem der beliebtesten. Schon beim allerersten Besuch fand ich die Messlatten an den Fahrgeschäft-Stationen einfach klasse, um anhand der Körpergröße die ‘Fahrtauglichkeit‘ ermitteln zu können. So kann auch schon der kleine Besucher ab einem Meter Körpergröße auf der Achterbahn The Flying Eagle fliegen oder im Miniland die Welt im Kleinformat entdecken. Besonders zur Halloween Zeit staunt man über die liebevolle, wunderschön beleuchte Dekoration des Parks, die auch vor den Angestellten in schaurigen Kostümen nicht Halt macht. Feuerwerk inklusive! Wer ein Zwei-Tage Ticket besitzt, sollte sich unbedingt die abendlichen Stunden zur Gunst machen, denn dann muss man nicht mehr lange anstehen, um die mehr als 55 temporeichen und spannenden Attraktionen wahrzunehmen.

Das Holiday Village bietet viele Unterkunftsmöglichkeiten: Wild-West-Hütten, Piraten-Zimmer, Wilderness-Fässer, Indianerzelte oder Campen. In der geheimen Ninjago Trainingshütte der Ninjas verbringen wir zwei Nächte und fühlen uns durch die rot-grün gehaltene Inneneinrichtung beinahe wie in einer anderen Welt. Wie schnell die Zeit vergeht! Unseren letzten Tag verbringen wir im Aquadome, dem größten Badeland Skandinaviens und tauchen ab in eine tropische Klimawelt mit zahlreichen Wasserrutschen und sogar mit einem Schwimmbecken mit Piranhas als Begleiter – natürlich durch eine Glasscheibe getrennt. Der Ferienpark Lalandia bietet auch bei schlechtem Wetter eine große Abwechslung. Eislaufhalle, Skihang, Rodelbahn, Indoorspielplatz und Shopping für die Erwachsenen.

Also, auf nach Dänemark! Wir hatten eine schöne Familienzeit.

Urlaub in Schweden mit Kindern

Abenteuerliche Natur soweit das Auge reicht. Malerische Seen und Strände, verwunschene Wälder voller Feen, Elfen und Zwerge, Fjorde, idyllische Inseln und schnuckelig-charmante Städtchen. Hier wundert es auch keinen, wenn Pippi Langstrumpf auf Kleiner Onkel und dem Affen Herrn Nilsson auf der Schulter, über den Weg reitet. Denn immerhin sind wir hier im Land von Astrid Lindgren.

Begeben Sie sich auf eine Reise voller inspirierender Begegnungen, kulinarischen Freuden, eindrucksvollen Erfahrungen mit Kultur und Natur und schreiben Sie Ihre eigene Geschichte....

Anreise:

Mit der Fähre gibt es einmal die Möglichkeit in ca. 6-7 Stunden von Travemünde nach Trelleborg, oder in ca. 14-15 Stunden von Kiel nach Göteborg zu gelangen. Natürlich kann man auch mit dem Auto fahren. Beginnend in Lübeck, über die Öresundbrücke, erreicht man nach ca. 4-5 Stunden Malmö.

Reisezeit

Schweden ist natürlich das ganze Jahr über ein tolles Reiseziel, besonders attraktiv ist allerdings der Sommer. Im Sommer herrscht das perfekte Klima. Warm genug, um in kurzen Kleidern herumzulaufen und baden zu gehen, aber auch nicht zu warm, sodass man sich noch gerne bewegt und Ausflüge macht. In Schweden kann es aber auch mal ordentlich regnen, also am besten wetterfeste Kleidung mit einstecken.

Im Winter sind in Schweden die Tage sehr kurz, meist ist es am Tag nur um die 4 Stunden hell. Und doch kann ein Urlaub zu dieser Zeit, vor allem um Weihnachten herum, sehr romantisch und gemütlich sein! Hier wird zum Beispiel das magische Luciafest gefeiert und wem in Deutschland der Schnee fehlt, der wird hier gewiss welchen finden!

Süd- und Mittelschweden sind bei den meisten Familien am beliebtesten. Der Norden hat zwar auch seinen ganz besonderen Reiz, mit der alten Sami-Kultur, den Rentieren und Nationalparks, ist aber auch sehr einsam und daher für Kinder manchmal zu langweilig.

Unterkünfte

Abhängig von dem Ort, an dem man sich in Schweden befindet, gibt es hier viele verschiedene Möglichkeiten. Wer in ein Hotel möchte, dem sei gesagt, dass Schweden nicht ganz billig ist. Allerdings dürfen Kinder meist kostenlos mit im Zimmer der Eltern übernachten!

Besonders beliebt ist in Schweden aber auch ein Urlaub auf dem Bauernhof oder einfach im Grünen! Durch die traumhafte Natur bietet es sich einfach an! Über verschiedene Internetportale wie zum Beispiel „Airbnb“ kann man sich auch eine kleine Hütte, Häuschen oder Wohnung mieten. Je nach dem, wonach man sucht, ist hier eigentlich für jeden Geschmack etwas dabei. Aus eigener Erfahrungen kann ich sagen, dass diese Möglichkeit die beste für einen Familienurlaub ist. Eine Mischung aus Zuhause, eigenem Rhythmus und Wohlfühlen, nur mal weg von dem gewohnten Alltag.

Kinderfreundlich

Statistisch gesehen ist Schweden eines der kinderfreundlichsten Länder weltweit. Nicht nur, dass es Wickeltische in so ziemlich jedem Männer WC gibt (welches feministische Herz macht da keinen Sprung?), Kinder gehören hier einfach zum öffentlichen Leben dazu. Selbstverständlich kommen sie in jedes Restaurant oder Museum und meist gibt es sogar extra Angebote für sie. Beispielweise fahren Kinder bis sie 15 Jahre alt sind kostenlos mit der Bahn.

Die Natur erleben

Knorrige Eichen, kleine Straßen, Wiesen, Seen mit Inseln, zu denen man schwimmen kann, Naturschutzgebiete mit Kinderwagen-freundlichen Rundwanderwegen, überall Felsen zum Draufherumklettern … Schwedens Natur ist abwechslungsreich und wunderschön! Kanufahren, einfach mal die Seele baumeln lassen und am Wasser liegen, Berge zum Wandern, Radtouren unternehmen – es wird einfach nicht langweilig! Schweden ist wie ein riesiger Abenteuerspielplatz! Und das ist alles mit einer super Infrastruktur verbunden.

Ein Auto ist allerdings für einen Urlaub mit Kindern sehr zu empfehlen. Schweden ist ein sehr großes Land, hat aber nur 23 Einwohnern pro km^2 (in Detuschland sind es 232 Einw. pro km^2). Wege zu den verschiedenen Ausflugszielen oder einfach mal zum Einkaufen sind oft weit und können ohne Auto mühsam werden.

Der König des Waldes

Einen Elch einmal live zu erleben, ist ein wahres Muss während eines Schwedenbesuchs! Hierfür gibt es zahlreiche Parks, wo sich die Elche bereits freuen von den Besuchern bewundert oder sogar gestreichelt und gefüttert zu werden. Man kann sich natürlich auch selber auf die Suche nach den sanften Riesen machen und sich dabei durch den Wald naschen. Im Frühsommer wachsen Walderdbeeren und Himbeeren, später Blaubeeren und Pilze, vor allem Pfifferlinge.

Astrid Lindgren

Doch es lockt nicht nur die weite und unberührte Natur, auch das Idyll, die unvergleichbare Heiterkeit und Unbeschwertheit, welche viele aus den Kinderbüchern von Astrid Lindgren wie Bullerbü, Ronja Räubertochter, Madita und Michel aus Lönneberga kennen, existiert nicht nur in den Büchern, sie lauert überall.

Die schwedische Schriftstellerin Astrid Anna Emilia Lindgren, geborene Ericson (1907-2002), gehört mit einer Gesamtauflage von ca. 165 Millionen Büchern zu den bekanntesten Kinder- und Jugendbuchautoren der Welt. Ihre Werke sind in 106 verschiedenen Sprachen erschienen, wodurch sie auch zu den meist übersetzten Autoren gehört.

Wer ihr selber und ihren Geschichten in Schweden auf die Spur gehen möchte, sollte Smaland und vor allem Vimmerby unbedingt besuchen, denn hier gibt es so einiges zu entdecken. Zum einen den Geburtsort von Astrid Lindgren, den Pfarrhof Näs. Hier kann man in die Kindheit der Autorin eintauchen und die eine oder andere Inspiration für ihre Bücher erkunden. Im Garten ihrer Eltern steht zum Beispiel eine große, alte, hohle Ulme, welche der Samen für den „Limonadenbaum“ von Pippi Langstrumpf ist. In die Welt ihrer Geschichten einzusteigen ist ein wahres Erlebnis! In ganz Smaland verteilt findet man die Drehorte der Filme, zum Beispiel von Bullerbü, den Katthult-Hof von Michel aus Lönneberga, die Villa Kunterbunt und vieles mehr.

Außerdem gibt es die „Astrid Lindgren Värld“. Ein Besuch in diesem Themenpark ist eine Reise durch ihre Geschichten und ein wahres Spiel-Highlight für die meiste Kinder. Liebevoll ist alles bis ins kleinste Detail gestaltet und die Kinder (wir sind doch alle Kinder...) können ihre Lieblingsgeschichten hautnah erleben. Wer gerne mal in die magische Welt der Filme eintreten möchte, der sollte auf jeden Fall bei den Filmstudios („Filmbyn“) vorbeischauen.

Schwedische Spezialitäten

Die schwedische Küche gilt als unkompliziert und einfach. Sie ist geprägt von ländlicher Hausmannskost, Fischgerichten, Hackfleisch, Wild und einer Fülle an Süßspeisen und Backwaren. Hier einige besondere Speisen, die Sie unbedingt probieren sollten. Aber Vorsicht beim Surströmming, der ist gewöhnungsbedürftig.

- Köttbullar (Fleischbällchen)
- Kanelbullar (Zimtschnecken)
- Surströmming (Fermentierter Hering)
- Sill (Eingelegter Hering)
- Lingon (Preiselbeeren)
- Filmjölk (eine Art Joghurt)
- Semmla (Gebäck mit Marzipan und Sahne)
- Lussekatter (Hefegebäck mit Safran)
- Smörrebröd (Knäckebrot)

Glücklich in Südschweden + Stockholm

Südschweden, das Land der Seen, ewigen Kanufahrten, hellen Sommernächte und rot-weißen Häuschen. Lebendige Städte wie Göteborg, Visby oder Halmstad. Die wunderschöne Insel Gotland und der bunte Fischerort Smögen. Es gibt viele Plätze, die Südschweden so attraktiv machen. In diesem Reiseführer geben Local Soulmates (Einheimische) ihre Lieblingstipps zur Kultur, Essen & Trinken, Cafés, Hotels, Aktivitäten, Abenteuern u.v.m. Besonders ist die Extra-Karte zum Herausnehmen.

Süddeutsche Zeitung, ISBN: 978-3864974755, € 18,90

Lübbis Welt

Welche Tiere leben wo?

Unser Planet Erde besitzt sieben Kontinente. Weißt du welche? Dann trage die Namen der Kontinente in die leeren Kästchen ein.

Kennst du auch die abgebildeten Tiere? Und wo leben sie? Jeweils drei Tiere kannst du einem Kontinent zuordnen.

1 _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

2 _ _ _ _ _ _

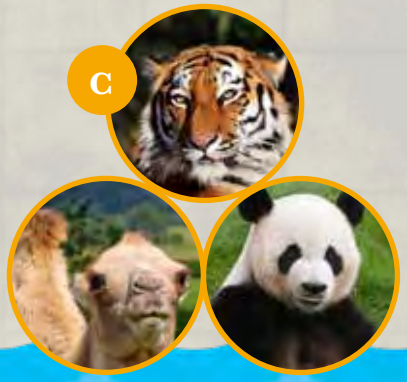
3 _ _ _ _ _

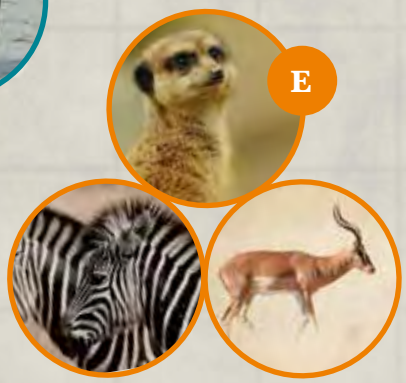
4 _ _ _ _ _ _ _ _ _

5 _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

6 _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

7 _ _ _ _ _ _

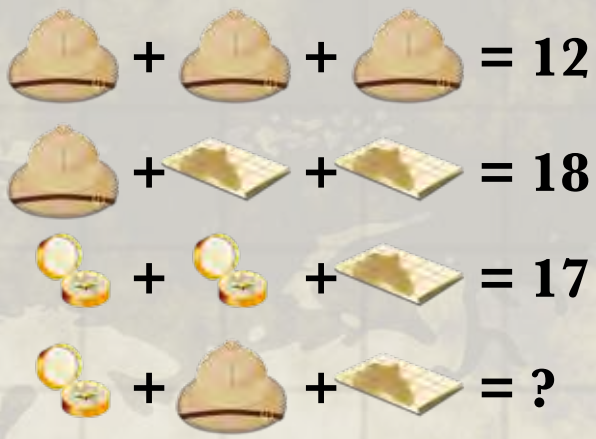




Lübbis Welt powered by
STADTWERKE LÜBECK

Rechenspaß

Wie lautet das richtige Ergebnis? Wenn du die Bilder durch Zahlen ersetzt, bekommst du die Lösung?



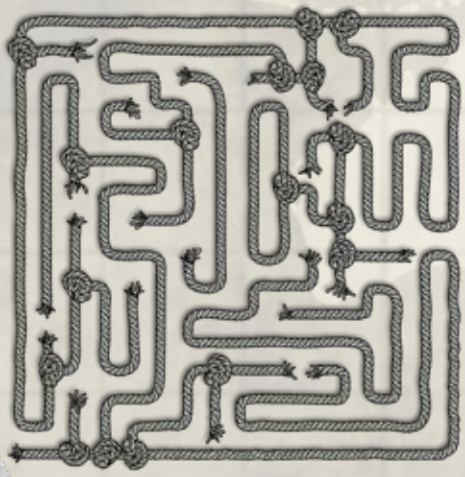
Suchbild

Ein Besuch unter Palmen: Zähle die Seesterne, die Krabben und die Muscheln! Hast du alle gefunden? Trage die Anzahl jeweils in die leeren Kästchen ein. Danach kannst du das Bild ganz nach deinen Wünschen ausmalen.

Die Auflösung der Rätsel findest du auf Seite 38

Irrweg

Damit der Matrose auf große Weltreise gehen kann, muss er sein Segelboot finden. Hilf ihm dabei und zeige ihm den Weg. Viel Spaß!



Motopädie?

Was bedeutet das genau

Die Motopädie ist eine Methode zur Behandlung psycho-, senso-, und soziomotorischer Leistungs-, Wahrnehmungs- und Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. „Ziel der Motopädie ist es, die Eigenständigkeit des Kindes/Jugendlichen/Erwachsenen zu fördern, es/ihn zum selbständigen Handeln anzuregen, durch seine Erfahrungen in der Gruppe zu einer Erweiterung seiner Handlungskompetenzen und Kommunikationsfähigkeit beizutragen. Handeln können ist Voraussetzung, um sich mit seiner Umwelt auseinander zu setzten, auf sie einwirken und in ihr zu wirken.“ (Renate Zimmer, 1999).

Mein Name ist Sandra Zornow-Gerigk. Ich bin 45 Jahre alt, verheiratet, habe zwei Kinder und lebe mit meiner kleinen Familie am Rande von Lübeck. Unsere zwei Hunde machen unser Familienleben komplett.

Vor rund 15 Jahren machte ich mich auf die Suche nach einer Ausbildung, die ich an den Erzieher anknüpfen konnte. Da ich sehr sportbegeistert bin und ich die Meinung vertrete, dass jeder von uns sich mehr bewegen sollte, um Körper und Geist fit zu halten, habe ich mir verschiedene Berufszweige angeschaut und bin schließlich zur Psychomotorik und damit zur Motopädie gekommen. Das Wort „Psychomotorik“ drückt die enge Beziehung zwischen Psyche und Motorik aus. Mit Psyche sind alle geistig-seelischen Prozesse gemeint, die menschliches Verhalten ausmachen. Mit Motorik ist die Gesamtheit der menschlichen Bewegung gemeint. Hierzu gehört auch das Zusammenwirken von Sinnestätigkeiten und Bewegung (Sensomotorik). Gerade bei Kindern sind Bewegung und gefühlsmäßige Prozesse ganzheitlich verbunden. Beispielsweise hüpft ein Kind vor Freude oder Kinder fühlen die Traurigkeit im Bauch. In der Psychomotorik geht man davon aus, dass Kinder über die Bewegung und den Wahrnehmungsprozess ihre Persönlichkeit ausbilden und handlungsfähig machen. Dies ist ein ganzheitlicher Prozess. Motorik wird nicht isoliert betrachtet, sondern verknüpft mit Bewegung, Erleben, Denken, Fühlen und Handeln. Es ist ein Zusammenwirken von psychischen, sozialen, kognitiven und motorischen Faktoren.

Motopädie ist freie und zugleich gezielte Schulung von Bewegung. Dabei steht Spaß, Lust und Freude an dieser im Vordergrund. Die Angebote für die Kinder beruhen auf Freiwilligkeit. Sie sollen sich angstfrei und ihren Fähigkeiten entsprechend bewegen und entwickeln können. Die Kinder sollen sich ausprobieren, Grenzen erfahren und akzeptieren und miteinander kooperieren.

Gerade in der heutigen Zeit ist es wichtig, den Kindern vielfältige Möglichkeiten an Spiel- und Bewegungsräumen zu geben, da unsere Umwelt reich an Sinnesreizen und Informationen ist, aber die Bewegung oft zu kurz kommt. Es ist mir wichtig kindgemäße Wege zu finden und Versagungsängste und Misserfolge durch Ausnützen der Stärken des Kindes abzubauen und in Erfolgserlebnisse umzuwandeln. In meinen Förderstunden schaffe ich Raum, in dem die Kinder, so unterschiedlich und individuell sie auch sind, eigenständig Erfahrungen machen und diese sammeln können. Das kann beispielsweise eine Bewegungsbaustelle in der Turnhalle sein. Hier können sechs bis acht Kinder vielseitige Erfahrungen sammeln (Tunnel, unterschiedliche Kästen in verschiedenen Höhen, Rollbretter, Schaukel, dicke und dünne Matten, etc.). Diese Erfahrungen bringen die Kinder in ihrer Handlungsfähigkeit weiter und verhelfen ihnen zu einem gesun-

Familienbildungsstätte der Gemeinnützigen

Unsere Angebote:

- Fit durch die Schwangerschaft
- Beratung zu den Themen Schwangerschaft, Geburt und erstes Lebensjahr
- Stillberatung
- Babyfitness
- DELFI
- PEKIP
- Sprachentwicklung des Kindes
- Spiel & Krabbelgruppen
- Zwergen- und Wichtelfitness
- Spielkreise für Kinder ab 2 Jahren

Weitere Infos:

Familienbildungsstätte
der Gemeinützigen Lübeck
Jürgen-Wullenwever-Str.1
23566 Lübeck
Tel. 0451/6 47 72
info@fbs-luebeck.de
www.fbs-luebeck.de

den Selbstwertgefühl und Vertrauen in sich. Manchmal stoßen die Kinder auch an ihre Grenzen und erleben Misserfolge, aber auch diese gehören dazu und haben Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes. An dieser Stelle begleite ich die Kinder ganz gezielt und versuche ggf. Misserfolge ins Positive zu lenken. Dies kann sehr unterschiedlich aussehen und wird auf die jeweilige Situation und das Kind zugeschnitten. Manchmal ist es das Trösten, das Ermutigen es noch einmal zu versuchen, gemeinsames Probieren, Hilfestellung anbieten oder aber alternative Strategien entwickeln.

Alle Stunden haben einen festen Rahmen. Dieser besteht aus einer Anfangsphase, die mit einer Begrüßung beginnt. Meist erfolgt ein Einstiegsspiel mit unterschiedlichen Inhalten, bevor auf die Wünsche und Anregungen der Kinder zur Stundengestaltung eingegangen wird. Es folgt die Erfahrungsphase für die Kinder. Das kann zum Beispiel die sogenannte Bewegungsbaustelle sein, in der die Kinder frei entscheiden, mit welcher der unterschiedlichen Stationen sie sich beschäftigen wollen.

Durch das Begleiten der Kinder, das Geben von Hilfestellungen, das Aufgreifen der Ideen der Kinder, das Lenken und Anregen zu gezielten Übungen, die ich aufgrund von Beobachtungen als Fördermaßnahme aufgestellt habe, ergeben sich dann die Inhalte der kommenden Stunden.

Nach dem Abschluss mit einer Entspannungsübung wird gemeinsam aufgeräumt. Zuletzt können die Kinder noch ihre Bedürfnisse und Anregungen mitteilen. Ich hoffe, ich konnte Ihnen einen kleinen Einblick in den tollen Beruf der Motopädin vermitteln. Nach meiner Ansicht ist dieser Beruf, gerade hier in Norddeutschland, noch viel zu unbekannt.

Vielen Kindern würde mehr Bewegung bei ihrer Entwicklung helfen.

Mach mit bei Felix Fit

AOK Die Gesundheitskasse.

Kita-Projekt für Vorschulkinder

- Spielerisch Gesundheit mit ‚Felix Fit' und ‚Larry Lasch' erleben
- 10 abwechslungsreiche Einheiten nach einem wissenschaftlich fundierten Präventionskonzept
- Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit sowie Koordination werden gefördert und Entspannungsübungen unterstützen ein positives Körperbewusstsein
- Eltern werden aktiv mit einbezogen

Die nächste Schulung für Erzieher findet am Freitag, 24.4.2020 von 13.00 bis 18.00 Uhr und am Samstag, 25.4.2020 von 9.00 bis 17.00 Uhr in Bad Schwartau statt.

Anmeldungen sind bis **27.3.2020** unter der kostenfreien Nummer 0800 2655-506687 oder annemarie.gehrt@nw.aok.de möglich.

Anzeige

Lesen und Schreiben lernen seit 1999 im LOS Lübeck

Schreibt man „Staffelstab" mit „b" oder „p", mit einem „f" oder zwei? Kinder, die im LOS Lübeck lernen, kennen die Antworten auf diese Fragen. Sie könnten also die Überschrift zu diesem Artikel schreiben: Staffelstab im LOS Lübeck erfolgreich übergeben. Schon seit 1999 lernen Kinder und Jugendliche mit Problemen im Lesen und Schreiben im LOS Lübeck.

„Pädagogische Therapie" lautet der Schlüssel zur Förderung, die sich nicht als „Nachhilfe" verstanden wissen will, sondern gezielt bei den Lücken im Erwerbsprozess der Schriftsprache ansetzt, die auch schon mal Jahre zurückliegen können. Die Leiterin Trude Kasten hat mit viel Leidenschaft und Engagement das Lehrinstitut geführt und auch selbst unterrichtet. Ab dem ersten Januar 2020 geht sie als Institutsleiterin in den wohlverdienten Ruhestand.

Trude Kasten: „Es hat mir und meinem Team immer viel Freude bereitet zu sehen, wie Kinder mit neuem Selbstbewusstsein aktiv an der Überwindung ihrer Schwierigkeiten in den Fächern Deutsch und Englisch arbeiten. Ich bin daher sehr froh, nun ankündigen zu können, dass das LOS Lübeck weiter bestehen wird." Die neuen Leiterinnen, Dr. Katrin Polak-Springer und Anja Seemann, freuen sich darauf, die gute Tradition fortführen zu dürfen. Frau Kasten wird aber nicht ganz aufhören, sondern auch 2020 weiter im LOS unterrichten und damit Kindern und Jugendlichen helfen, die Freude am Lernen wiederzuerlangen.

Das Lesen und Schreiben bilden den Grundstein für Erfolg und Freude in Schule, Ausbildung und Beruf. Gerade in diesen Bereichen haben viele Kinder heutzutage aber Probleme, wissen Dr. Katrin Polak-Springer und Anja Seemann. Es muss nicht immer gleich eine diagnostizierte LRS sein, oft ist ein Entwicklungsschritt am Anfang des Lesen- und Schreibenlernens nicht vollzogen oder wesentliche Grundlagen wurden nicht verinnerlicht. Verhaltensänderungen können ein Anzeichen sein, dass ein Kind Hilfe beim Lesen und Schreiben braucht. Anstatt lange nach den Ursachen zu suchen, ist es ratsam, möglichst rasch Hilfe bei der Überwindung der Probleme zu erhalten. Diese sollte Wissenslücken zielgerichtet auffüllen, anstatt den derzeitigen Schulstoff zu wiederholen, wie es herkömmliche Nachhilfe tut.

Die Pädagoginnen empfehlen allen Eltern, die eine LRS bei ihrem Kind vermuten, so früh wie möglich zu einem kostenfreien Beratungsgespräch inklusive Rechtschreibtest ins LOS in der Fischergrube 60 zu kommen. Der Test zeigt sofort, ob der Verdacht begründet ist und inwiefern eine Förderung hilfreich wäre. In kleinen Lerngruppen arbeiten die Kinder, die ähnliche Probleme beim Lesen- und Schreibenlernen haben, an der Verbesserung ihrer Sprachkompetenz und ihrer Schreibstrategien. Der Unterricht ist sehr strukturiert und kleinschrittig. Ein LOS-eigener Verlag entwickelt die passenden Lehrmaterialien und der wissenschaftliche Beirat im Verbund entwickelt das Konzept auf Grundlage der neuesten Erkenntnisse stetig weiter. Kein Wunder also, dass laut Studie 93 Prozent der Eltern von im LOS geförderten Schülern zufrieden sind.

LOS Lehrinstitut für Orthographie und Sprachkompetenz

Hormonwirksame Substanzen in der Umwelt: Grund zur Sorge?

Vor fast 80 Jahren wurde erstmals beobachtet, dass von Außen zugeführte Substanzen Hormonsysteme stören können. Damals hatten Schafe in Australien große Mengen einer Kleeart (bodenfrüchtiger Klee, trifolium subterraneum) gefressen und dies führte zu erheblichen Problemen bei der Geschlechtsentwicklung, Pubertät und Fruchtbarkeit der Tiere. Wenig später beobachtete Rachel Carson, eine charismatische Meeresbiologin in den USA, dass auch chemische Substanzen Hormonsysteme stören können und dass diese Stoffe sich teilweise in der Nahrungskette anreichern. Wissenschaftler begannen, sich mit diesem Phänomen zu beschäftigen. Solche Substanzen, die nicht vom Körper selbst gebildet werden, aber das Hormonsystem von Mensch und/oder Tier stören, nennt man „Endokrine Disruptoren", abgekürzt EDC (endocrine disrupting chemical). Die genaue Definition der WHO lautet: „Ein endokriner Disruptor ist eine von Außen einwirkende Substanz, die die Funktion endokriner Systeme verändert und dadurch gesundheitsschädlich auf ein Lebewesen, dessen Nachkommen oder einer Untergruppe dieser Lebewesen wirkt "

Jedes Hormon – bei uns und im Tierreich - hat „seinen" Rezeptor, über das es wirkt. Man kann sich das ein wenig vorstellen, wie Schlüssel und Schloss. Ein EDC kann dabei die Wirkung des Hormons an diesem „Schloss" imitieren, d.h. wirken, ohne, dass das Hormon da ist, die Wirkung des Hormons behindern und dadurch abschwächen oder auch ganz verhindern.

In Europa sind 85.000 Chemikalien gelistet, von denen mindestens 1000 nachweislich Hormonsysteme stören. Von den Störungen sind alle bekannten Hormonsysteme betroffen: Schilddrüsenhormone, Geschlechtshormone, Nebennierenhormone, um nur drei Beispiele zu nennen. Es sind alle Lebensalter betroffen, wobei ungeborene Kinder, Säuglinge, Kleinkinder und Kinder in der Pubertät besonders empfindlich sind für Störungen des Hormonsystems. Einige durch EDC verursachte Veränderungen können sogar weitervererbt werden.

Erkrankungen, die in den letzten Jahren deutlich zugenommen haben und die mit der Wirkung von EDC in Zusammenhang gebracht werden, sind: Autismus, Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivität (ADHS), Hodenhochstand, Fettleibigkeit (Adipositas), Diabetes, Störungen der Fruchtbarkeit, Brust- und Prostatakrebs ... die Liste ist noch viel länger.

Das Problem und das damit verbundene Risiko ist keineswegs auf Europa begrenzt, nicht einmal auf die hoch entwickelten Staaten dieser Erde, es ist ein globales Problem. In Fachkreisen wird davon ausgegangen, dass EDCs die zweitgrößte Bedrohung nach der Klimaerwärmung darstellen. Angesichts dieses Risikos würde man annehmen, dass dies die Politik auf den Plan ruft – und das tut es auch!

Die EU hat 2011 einen Bericht in Auftrag gegeben, der die Situation erfassen soll (Kortenkamp et al. 2011) und 2014 eine Arbeitsgruppe erarbeiten lassen, welche Auswirkungen auf unsere Gesundheit damit verbunden sind (HEAL Report 2014). Das Ergebnis ist beunruhigend. Hieraus werden auch Konsequenzen gezogen, auch schon vor Erstellen des Berichts, jedoch nur sehr allmählich. Zu viele Interessen stehen hier im Konflikt zueinander.

Was bereits bewirkt wurde: Ein Nutzungsverbot für DDT (was aber in der Umwelt persistiert) in Deutschland seit 1977 (spät im internationalen Vergleich). BPA (Bisphenol A) ist bei uns seit 2011 für Säuglingsmilchflaschen und Schnuller verboten, in Belgien, Dänemark und Schweden ist BPA in Nahrungsmittelverpackungen generell verboten. In der EU gilt ein Verbot von PVC mit Phthalaten als Weichmacher in Kinderspielzeug seit 1999, 2009 wurde das Verbot auf weitere EDCs ausgeweitet.

Frankreich drängt auf ein EU-weites Verbot von BPA in Thermodruckerpapier (Kassenbons) - vielleicht ist Ihnen ja auch schon aufgefallen, dass die Kassiererinnen vieler Supermärkte inzwischen fragen, ob man den Bon überhaupt haben möchte!

EDCs stellen einen maßgeblichen Anteil unseres sog. „Exposoms" dar, d.h. der Substanzen, die im Laufe eines Lebens von Außen auf uns einwirken und es ist fraglos unmöglich, sie alle zu vermeiden, zumindest nicht, ohne einen erheblichen Verlust an Lebensqualität.

Dennoch ist es, bis die Politik ausreichend Schutzmaßnahmen für unsere Kinder, aber auch uns selbst ergreift, gar nicht so schwer, durch Berücksichtigung einiger weniger Punkte die Exposition gegenüber häufig vorkommenden EDCs wirksam zu senken. Dies konnte in Studien in den USA (Vabre et al. 2011) sehr schön gezeigt werden.

BPA (Bisphenyl A) findet sich in Lebensmittel- und Getränkedosen, Belegen auf Thermodruckerpapier (Kassenbons) und Artikeln aus Polycarbonat (Recyclingcode 7)

Konsequenz: Verzicht auf Konserven und Dosengetränke. Dies allein kann die BPA-Belastung um >66% senken. Keine Verwendung von Poly-

Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Patienteneltern,

wir, Sarah und Cornelius Lenz, sind seit 2016 in unserer Gemeinschaftspraxis für Kieferorthopädie tätig und freuen uns, dass wir durch unsere Liebe zum Beruf viel positive Resonanz von Patienten und Zahnärzten erhalten.

Wir würden uns freuen, Sie in unserer Praxis begrüßen zu dürfen.

Vereinbaren Sie gerne einen Termin unter 0451-705533.

Wir freuen uns auf Sie.

Herzliche Grüße
Ihre Dres. Sarah & Cornelius Lenz

Dr. Lenz & Dr. Lenz
Kieferorthopädie in Lübeck

Mühlenstraße 71 ▪ 23552 Lübeck ▪ Tel. 0451-70 55 33 ▪ Fax 0451-70 50 13 ▪ info@lenz-kieferorthopaedie.de

www.lenz-kieferorthopaedie.de

carbonatbehältern für Lebensmittel! Verzicht auf den Kassenbon, wenn wir ihn nicht dringend brauchen – und: Ein Kassenbon ist kein Spielmaterial für die Kleinen!

Phthalate finden sich in Artikeln/Verpackungen/Behältern aus PVC (Polyvinylchlorid)

Konsequenz: Kein Kinderspielzeug aus PVC, keine PVC-Behälter für Nahrungsmittel, Einmalverpackungen aus PVC meiden. Einmalverpackungen nur einmal verwenden. Die Fastfoodbelastung ist ebenfalls hoch, wobei die Substanz nicht aus dem Essen selbst kommt, sondern auch da aus der Verpackung. Grundsätzlich kein Plastik in der Mikrowelle erhitzen oder im Geschirrspüler reinigen. Beides raut die Oberfläche auf und begünstigt damit die Freisetzung von Phthalaten in die Nahrung. Aus dem gleichen Grund sollten verkratzte Behälter entsorgt werden. Bei Pflegeprodukten darauf achten, dass diese phthalatfrei (parabenfrei, triclosanfrei, benzophenonfrei) sind.

Polybromierte Substanzen/Flammschutzmittel: Diese finden sich in der Rückseite von Teppichböden, in Vorhängen und in Polstern. In die Nahrung geraten diese Substanzen über Stäube.

Konsequenz: Defekte Polster entsorgen, mit HEPA Filter staubsaugen, den Wohnbereich regelmäßig und gut lüften. Kinder daran hindern, flammschutzmittelbehandelte Dinge in den Mund zu stecken. Wenn bei Renovierung z.B. Teppiche entfernt werden, sollten Schwangere, Säuglinge und Kinder die Wohnung zwei bis drei Tage meiden, bis die Luft wieder rein ist.

Phytohormone (hormonwirksame Substanzen aus Pflanzen), sind u.a. in Soja, Sojaprodukten, Lavendel und anderen ätherischen Ölen (Eukalyptus, Minzen, Zimt und viele andere) enthalten.

Konsequenz: Soja als Eiweißquelle nur bei zwingender medizinischer Indikation verwenden. Ätherische Öle in der Schwangerschaft, bei Säuglingen und Kleinkindern komplett vermeiden.

Acrylamide entstehen, wenn stärkehaltige Nahrungsmittel stark erhitzt werden. Ich gebe es unumwunden zu, Pommes Frites sind einfach unglaublich lecker. Dennoch sollte zur Vermeidung einer zu hohen Acrylamidbelastung scharf Gebratenes und Frittiertes auf dem Speiseplan von Schwangeren wie auch Kindern die Ausnahme sein.

Perfluorierte Substanzen (PTFE, PFOA) finden sich z.B. in Antihaftbeschichtung (Teflon®) von Kochgeschirren und schmutzabweisenden Geweben (Tischdecken, Polstern).

Konsequenz: Statt PTFE- oder PFOA-beschichteter Töpfe und Pfannen solche mit Keramikbeschichtungen wählen.

Organische Quecksilberverbindungen finden sich vor allem in Fisch und Meeresfrüchten. Sie gelangen in die Nahrung durch Abwässer, vor allem aber durch den Außenanstrich von Schiffen, die zur Vermeidung von Bewuchs am Schiffsrumpf mit diesen Substanzen versetzt sind. Der Abrieb des Anstrichs wird von den Meeresorganismen aufgenommen und gelangt so in den Fisch, den wir auf dem Teller haben. Das Ausmaß der Belastung hängt dabei vom Fangort ebenso ab, wie von der Fischart selbst. Als besonders belastet gelten Makrele, Schwertfisch, Ziegelbarsch und Hai. Unterschiedlich belastet, aber nicht so stark waren bisher Barsch, Thunfisch und Forelle. Als wenig belastet gelten Heilbutt, Wels und Wildlachs.

Konsequenz: wenig belastete Arten bevorzugen, gelegentlich über die aktuelle Belastung informieren, z.B. unter http://www.perinatology.com/exposures/Maternal/seafood.htm

Pflanzenschutzmittel finden sich in Obst, Gemüse, Getreide. Die Belastung der einzelnen Lebensmittel wird überwacht und das Ergebnis kann nachgelesen werden unter https://www.bvl.bund.de/DE/Arbeitsbereiche/01_Lebensmittel/02_UnerwuenschteStoffeOrganismen/01_PSM-RueckstaendeLM/psm_PSMRueckstaendeLM_node.html. Hier ergibt sich nur das Problem, dass die Daten immer deutlich rückwirkend veröffentlich werden: Im Januar 2020 erwarten wir die Zahlen für 2018. Daher sind diese Daten zwar interessant, für die tägliche Ernährung jedoch unbrauchbar. Das gleiche gilt für die Identifikation des „dirty dozen“ – die zwölf am höchsten belasteten konventionell angebauten Lebensmittel. Auch dieser unrühmliche Titel kürt nur im Nachhinein.

Konsequenz: Wo immer möglich, Biogemüse aus kontrolliertem Anbau für Schwangere, Säuglinge, Kinder und Jugendliche.

Fazit

- Ja, hormonwirksame Substanzen in der Nahrung sind ein Grund zur Sorge
- Endokrine Disruption betrifft alle Hormonregelkreise und alle Lebensalter
- EDC mit vielen weit verbreiteten und zunehmenden Störungen werden in Zusammenhang gebracht
- Die resultierenden Kosten für das Gesundheitssystem sind erheblich
- Staatliche Stellen nehmen Notiz von dieser Bedrohung
- Maßnahmen werden aber nur langsam ergriffen
- Aber: Durch einige wenige Maßnahmen können wir die Belastung durch EDC für unsere Kinder, aber auch für uns selbst!, signifikant senken und damit Gesundheit und Lebensqualität langfristig verbessern
- Und für die, die zu diesem Thema noch mehr wissen wollen, empfehle ich das sachliche und toll geschriebene Buch des Kinderarztes und Umweltmediziners Leonardo Trasande (ISBN-10: 1328553493), auf dessen Übersetzung ins Deutsche wir dringend warten.

Autorin: Dr. Esther M. Nitsche

Ernährungsgewohnheiten in der Familie ändern! Doch wie?

Hochmotiviert starten junge Eltern in das Familienprojekt „Ernährungserziehung“ – und stoßen häufig schnell an ihre Grenzen. Wunsch und Wirklichkeit in Sachen Ernährung liegen in vielen Familien weit auseinander. Kennen Sie das auch? Doch ungünstiges Essverhalten kann man ändern. Lesen Sie, wie das gelingt:

Schritt für Schritt

Lassen Sie es langsam angehen und seien Sie geduldig. Machen Sie Ihrem Kind auf entspannte Weise gesundes Essen schmackhaft. Für den Erfolg ist es wichtig, dass die Änderungen von Ihren Kindern akzeptiert werden.

Abwechslungsreich essen

Orientiert man sich an der Ernährungspyramide der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (www.dge.de) sind reichlich Gemüse und Obst; mageres Eiweiß aus Fisch, Geflügel und Milchprodukten; komplexe Kohlenhydrate aus Vollkorngetreide sowie etwas Pflanzenöl empfehlenswert. In Maßen genießen sollte man Süßes, Fettes und Weißmehlprodukte. Die Ernährungspyramide liefert eine hilfreiche Orientierung für die Mengen der verschiedenen Lebensmittelgruppen. Die Portionsgröße richtet sich nach der Größe der eigenen Hand; also kleine Kinderhand, kleine Portion. Doch bleiben Sie entspannt. Kinder essen nicht nach Plan, haben nicht immer gleich viel Appetit und sind an manchen Tagen mäkeliger als an anderen. Es reicht aus, wenn Sie den Verlauf einer Woche im Blick behalten.

Die Ernährungs-Pyramide gibt einen guten Überblick, welche Lebensmittelgruppen in welcher Menge Teil einer ausgewogenen und gesunden Ernährung sind. Eine ausführliche Beschreibung finden Sie online unter hhttps://www.bzfe.de/inhalt/die-aid-ernaehrungspyramide-640.html

Süßes zum Naschen

Kinder wollen naschen und dürfen es auch. Legen Sie keine süßen Vorräte an. Süßigkeiten müssen etwas Besonderes und damit Seltenes sein. Stellen Sie gemeinsam Regeln auf. Regeln beugen täglichen Streitereien vor.

Augen auf beim Einkauf

Schauen Sie sich das Produkt, das Sie kaufen wollen, genau an und werfen Sie auf jeden Fall einen Blick auf die Zutatenliste. Je kürzer sie ist, umso besser. Einfache Regel zur Orientierung: Je weiter vorne eine Zutat auftaucht, desto mehr davon steckt im Produkt. Achten Sie auf „Zuckerfallen“. Für Zucker gibt es viele Bezeichnungen zum Beispiel Dextrose (www.lebensmittelklarheit.de). Selbst in Lebensmitteln, in denen man es gar nicht vermuten würde, kann sich ein hoher Zuckergehalt verstecken; Beispiel: Ketchup. Der Griff zur Fertigkost ist verlockend, doch bedenken Sie, dass diese Produkte oft viele Zusatzstoffe und Konservierungsmittel sowie zu viel Zucker und Salz enthalten. Außerdem prägen Sie damit den Geschmack Ihrer Kinder schon früh auf Industrieprodukte. Vorsicht vor Kinderlebensmitteln! Sie versprechen viel und halten wenig.

Ran an den Herd

Versuchen Sie, wenigstens an einigen Tagen in der Woche selber zu kochen. Dürfen Ihre Kinder beim Zubereiten helfen, macht es Unbekanntes vertrauter und motiviert eher zum Probieren. Kreative Rezepte finden Sie in guten Kochbüchern - besonders in speziellen für Kinder und Familien - und im Internet.

Gemeinsame Zeit

Bei der Ernährung kommt es nicht nur darauf an, was wir essen, sondern auch wie. Gemeinsame Mahlzeiten stärken den Familienzusammenhalt, machen Spaß und strukturieren den Alltag. Mehr als 80 % aller Kinder schätzen den Familientisch als Ort für Gespräche, Gemütlichkeit und Entspannung. Beziehen Sie Ihre Kinder bei der

Mahlzeitenplanung mit ein und berücksichtigen Sie ihre Wünsche. Machen Sie aus dem Familienessen kein Gesundheitsprojekt und vermeiden Sie Stress und Streit am Tisch ebenso wie permanente Ermahnungen.

Küchenpraxis

Sie als Eltern haben die Wahl, bestimmte Lebensmittel nicht zu kaufen und stattdessen Alternativen anzubieten. Tauschen Sie ungesunde Lebensmittel gegen gesunde Stück für Stück aus:

Steigen Sie beim Brot auf Vollkorn um. Bieten Sie Ihren Kindern zunächst fein vermahlenes Getreide an. Körner lehnen sie oftmals ab. Gewöhnen Sie Ihre Kinder langsam an gröbere Varianten. Backen Sie gerne? Verwenden Sie möglichst Vollkornmehl oder Mehl mit hoher Typenzahl (Beispiel: Typ 1050). Je höher die Typenzahl, umso höher ist der Vitamin-, Mineral- und Ballaststoffgehalt. Zur Geschmacksgewöhnung können Sie anfangs auch Vollkornmehl mit einem Mehl niedriger Typenzahl mischen. Wählen Sie Vollkorn- statt Weißmehltoast.

Butter, Margarine, Käse und Wurst machen die Brotmahlzeit sehr fett. Deshalb das Brot in dicke Scheiben schneiden und dünn belegen. Gewöhnen Sie Ihre Familie an fettarme Wurst- und Käsesorten und ersetzen Sie ab und zu Butter und Margarine durch Frischkäse oder Kräuterquark. Knackige Salatblätter, dünne Radieschen- und Gurkenscheiben, Paprikastreifen oder Möhrenraspel machen das Brot saftig und reichern es mit vielen Vitaminen an. Die bei Kindern beliebte Nuss-Nugat-Creme nicht regelmäßig, sondern nur zu besonderen Gelegenheiten wie zum Beispiel zum Sonntagsfrühstück, servieren. Marmelade selbst kochen spart Zucker; ein tolles Familienprojekt.

Frühstückscerealien und Cornflakes sind energiebringende Alternativen zum Frühstücksbrot. Aufgepasst: Oft enthalten sie zu viel Zucker oder Schokolade! Fertige Cornflakes- oder Müslimischung mit „puren“ Haferflocken im Verhältnis 1:1 mischen. Optimal sind selbst zubereitete Müslimischungen.

Ersetzen Sie bei der warmen Mahlzeit nach und nach einen Teil der Fleischportion durch Gemüse. Bereiten Sie es unterschiedlich zu -jedes Kind hat andere Vorlieben. Tipp: Für Gemüsemuffel können Sie klein geschnittenes oder püriertes Gemüse in Soßen, Suppen oder Aufläufen verstecken. Setzen Sie auf Vertrautes, statt Ihre Kinder gleich mit einem ganz neuen Gericht und vielen unbekannten Zutaten zu überfordern. Verändern Sie die gewohnten Speisen nur leicht. Geben Sie einige Erbsen oder gehackte Kräuter zum Beispiel in die von Kindern geliebte Tomatensoße. Servieren Sie neben einer neuen Sorte zusätzlich noch das Lieblingsgemüse Ihres Kindes. Hilfreich beim Probieren kann es sein, das neue Lebensmittel auf einem „Probierteller“ anzubieten.

Wählen Sie häufig die eiweißreiche Kartoffel als Beilage. Kartoffeln können Sie vielfältig zubereiten. Pommes Frites, Kroketten & Co. nur ab und zu genießen und statt in der Friteuse besser im Backofen zubereiten. Vollkornreis und weißen Reis zu „buntem“ Reis mischen. Das Gleiche gilt für Nudeln, um sich an den Geschmack zu gewöhnen.

Fertige Kinderprodukte wie Pudding, Quarkspeise, Joghurt oder Milchmixgetränke enthalten zu viel Zucker; besser selbst zubereiten und mit Obst oder Trockenfrüchten süßen. Gibt es in Ihrer Familie Probleme mit Übergewicht, kaufen Sie Milch und Joghurt mit 1,5 % Fettgehalt und Magerquark. Tolle Durstlöscher sind Wasser, Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees und Saftschorlen (Mischungsverhältnis Wasser zu Saft 3:1). Optimal ist es, wenn Wasser zum Familien-Regelgetränk wird. Trendiges wie Limo, Cola oder Eistee sollten Sie vermeiden.

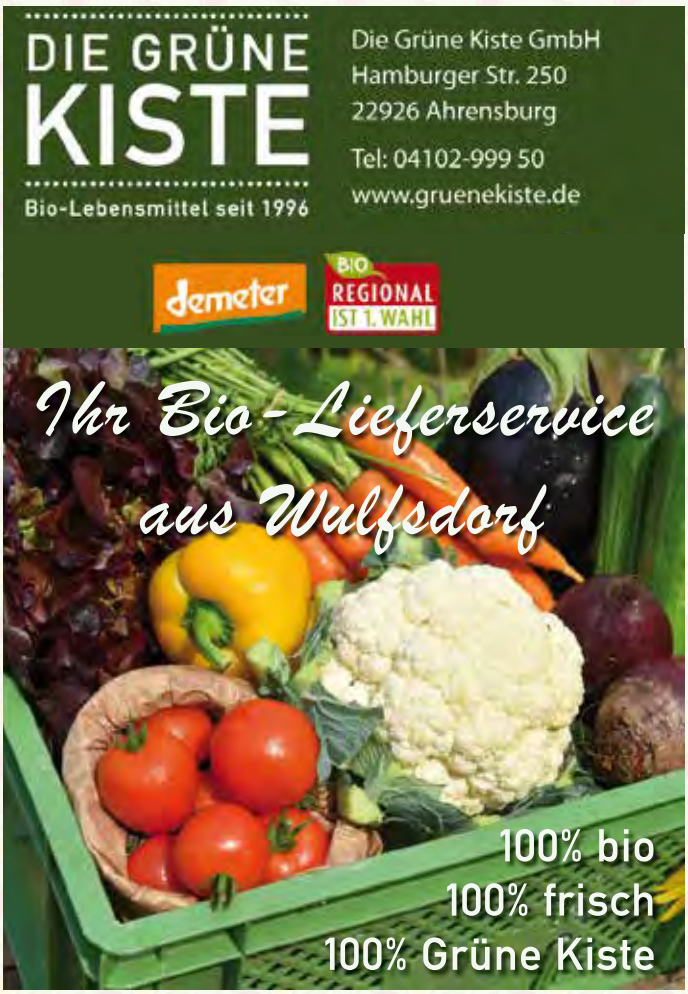
Tipp: Gestalten Sie Ihr Essensangebot so, dass auf jeden Fall auf dem Tisch auch etwas steht, dass Ihr Kind mag. Formulieren Sie positiv und verbieten Sie nichts. Denken Sie an Ihre Rolle als Vorbild!

Fazit

Eine einfache und ausgewogene Familienküche mit frischen und saisonalen Lebensmitteln als Basis ist die beste Voraussetzung, um Ihre Familie ausgewogen zu ernähren. Wenn die Umstellung der ungünstigen Essgewohnheiten behutsam erfolgt und Sie die Ernährung nach dem Familiengeschmack zusammenstellen, werden Ihre Kinder mehr Spaß an einem ausgewogenen, abwechslungsreichen Essen haben und immer mehr Neues ausprobieren wollen.

Eine optimierte Familienernährung wünscht Ihnen
Sabine Timmermann

Autorin
Sabine Timmermann
Hauswirtschaftsleiterin mit dem Schwerpunkt Ernährung, Gründerin der Zwergenkombüse, Mutter von zwei erwachsenen Kindern
www.zwergenkombuese.de



Vom Acker in den Mund!

So lautet das Motto der Hoffahrten der Sarah Wiener Stiftung, über deren Initiative wir Ihnen in unseren letzten beiden Ausgaben einen Einblick gewährt haben. Im Herbst hatte ich nun die Gelegenheit, die Klasse 2a der Stadtschule Bad Oldesloe und die Lehrkräfte Frau Hempel (Genussbotschafterin) und Frau Lehnhoff sowie eine Schulbegleitung und den FSJler auf diesem Besuch zu begleiten. Gastgeber war Landwirt Henning Jahn vom Demeter zertifizierten Hof Gut Rothenhausen in Groß Schenkenberg. Die Kooperation mit der Sarah Wiener Stiftung besteht jüngst seit dem letzten Jahr. „Welche Tiere leben auf dem Hof?“ mit dieser Frage begrüßt Herr Jahn die Kinder auf dem Biobauernhof. Kühe, Hühner, Pferde, Ponys, Katzen, Gänse und auch Ratten – die Artenvielfalt ist groß. Wir erfahren, dass Hühner sehr schnell wachsen und die Bauernhoftiere als Nutztiere zur Lebensmittelerzeugung dienen. Gemeinsam starten wir als erstes zum Hühnergehege, in dem ich live erlebe, wie eine Henne gerade ein frisches Ei legt. Wow! Manchen Schülern sind die Federtiere nicht ganz geheuer, während andere keine Hemmungen haben, sie nach Anleitung auf den Arm zu nehmen. Ganz schön mutig. Die Küken werden hier gekauft, da das Ausbrüten einer besonderen Pflege und Erfahrung bedarf.

Weiter geht es zu den Kühen. Ehrfürchtig begegnen wir dem Stier, der mächtig hinter dem Zaun thront und in seinem Wesen als ungemütlich gilt. Der Landwirt nutzt gleich die Gelegenheit, uns den Unterschied zwischen einem Ochsen und einem Stier zu erklären: Während man den Stier gleich an dem Nasenring und den geradeaus wachsenden Hörnern erkennt, handelt es sich beim Ochsen um einen kastrierten Stier mit krummen Hörnern. Auf der Kuhweide müssen wir Acht geben, nicht in einen der riesigen Kuhfladen zu treten, denn davon gibt es viele auf dem nassen Grün. Auch stellen wir fest, dass jede Kuh ihren eigenen Charakter hat und nicht alle gerne gestreichelt werden möchten. Also sind wir aufmerksam und begegnen ihnen langsam und freundlich, um sie nicht zu verschrecken.

Butter selber herstellen durch Schütteln? Na klar! Das ist eine spannende Sache, die Kraft und etwas Ausdauer erfordert. Daher wechseln sich zur Mittagszeit die Schüler gerne ab, wenn der Arm vom Schütteln etwas schwer wird. Am Ende trennt sich in einem Marmeladenglas die Butter von der Restflüssigkeit der Sauren Sahne - und was schmeckt besser, als eine Stulle mit selbstgemachter Butter mit ein wenig Salz obenauf. Lecker! Gut, dass der Bauernhof einen Spielplatz hat und wir uns alle nach den Naturreindrücken austoben können. Denn eine Hoferkundung bleibt uns noch: die Möhrenernte. Dort erwartet uns bereits die Gärtnerin und erklärt uns, wie wir die geernteten Rüben in die jeweiligen Körbe zu sortieren haben. Denn nicht jede Möhre kommt in den Verkauf. Ich staune, mit welcher Begeisterung die Kinder der Feldarbeit begegnen und in ihrem Eifer kein Ende finden wollen. Es kommen auch ein paar Pastinaken zum Vorschein, die manche von ihnen noch gar nicht als Gemüsesorte kennen. Am Ende nimmt sich jeder Schüler eine Möhre mit, die er zu Hause - oder auch gleich - verspeisen möchte.

Vom Acker in den Mund ist ein Projekt, das im Rahmen des Bundesprogramms Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN), von der Beisheim Stiftung und der Landwirtschaftlichen Rentenbank gefördert wird. Sind Sie GenussbotschafterIn der Sarah Wiener Stiftung? Dann begleiten Sie Ihre Grundschulklasse, Kita- oder Hortgruppe (von 20-30 Kindern) bei einem hautnahen Erlebnis von ökologischer Landwirtschaft. Was bedeutet es, im Einklang mit der Natur zu wirtschaften? Wie viel Arbeit, Wissen und Leidenschaft braucht es dafür? All das erfährt und erkundet die Kindergruppe in einer spannenden und informativen Führung von den LandwirtInnen und wird gleichzeitig aktiv in das Hofgeschehen mit einbezogen. Neugierig geworden? Weitere Informationen zur kostenfreien Anmeldung erfahren Sie unter: www.sw-stiftung.de

LIEFERSERVICE
frisch vom Hof - bequem nach Hause
www.gutrothenhausen.de
HOFGEMEINSCHAFT GUT ROTHENHAUSEN
demeter
Hofgemeinschaft Gut Rothenhausen, Gut Rothenhausen 4, 23860 Groß Schenkenberg • Tel. 04508 1040 • lieferservice@gutrothenhausen.de

Schöne Momente für immer

Menschen, Emotionen und Augenblicke unverstellt einzufangen, das ist Markus Gerigks große Stärke. Als Eventfotograf hält er am liebsten die Schönheit des Unbeobachteten fest, sagt er. Und wahrscheinlich ist er deswegen auch so gut darin. Wenn der gebürtige Lübecker Hochzeiten oder andere Feiern fotografiert, entstehen Zeitdokumente von Momenten, wie sie wirklich waren – ohne Inszenierungen oder Posen – auch, wenn er die auf Wunsch genauso gut ins Bild kriegt. Sein Herz hängt aber nicht daran. „Wer sich Jahre später ein Gruppenfoto ansieht, erinnert sich doch vor allem, wer alles da war und wie man ausgesehen hat," erklärt der 47-jährige. „Die kleinen Details können dagegen das Gefühl für ganze Feste wieder aufleben lassen." Schüsse aus dem Hinterhalt nennt Markus Gerigk das auf seiner Website und sagt: „Tatsächlich sprechen mich viele darauf an und wollen mich genau deswegen für ihr Event haben." Man könnte ihn auch einen Erinnerungsfotografen nennen.

Es scheint verwunderlich, dass es ausgerechnet heute ein solches Bedürfnis nach unaufgeregten, authentischen Fotos gibt. In der Geschichte der Menschheit ist noch nie so viel Bildmaterial entstanden wie jetzt. Fast alle tragen jederzeit eine brauchbare Kamera in ihrem Smartphone mit sich herum. Doch besonders auf privaten Festen schießen die einen nur Bilder für sich selbst und die Tiefen ihrer Handyspeicher, während die anderen gar keine Fotos machen, um sich in ihrer Freizeit nicht auch noch mit ihrem Telefon zu beschäftigen. Es ist nicht so lange her, da schien jeder einen Vater, eine Tante oder einen Kumpel gehabt zu haben – jemanden, der auf Feiern gerne Bilder von allen und für alle gemacht hat. Heute macht das Markus Gerigk.

„Am liebsten mag ich es, wenn ich auf den Events, die ich fotografiere, überhaupt nicht auffalle", erzählt er, „und meinen Kunden und deren Gästen geht das auch so". Wer möchte schon von jemandem gestört werden, der einem eine Kameralinse mitten ins Gesicht hält. „Außerdem freue ich mich diebisch über unbemerkt geschossene Fotos, die besondere Ausdrücke festhalten."

Auf die Frage, wie alles angefangen hat, erzählt der zweifache Familienvater von einer eigenen privaten Feier vor etwa acht Jahren: „Ein Arbeitskollege hat Fotos von meinen Kindern gemacht, die ich so nie hingekriegt hätte. Das ging mit meiner kleinen Knipse nicht. Ich wollte wissen, wie man das macht und wurde dann schnell dazu überredet, mir eine Spiegelreflex zu kaufen." Bis dahin hatte der Hobby-Fotograf nur so einen kleinen Apparat gehabt, wie man ihn sich irgendwann mal für einen Urlaub kauft. Wenig später hatte der technikbegeisterte Autodidakt alle in seinem Umfeld überholt.

Das erste breitere Lob erntete Markus Gerigk für Fotos von einem Sommerfest in dem Kindergarten, in dem seine Frau Sandra als Erzieherin arbeitete. „Viele Eltern waren begeistert von den Bildern, die dort nach dem Fest an den Wänden hingen," sagt er stolz, „und als eine Kollegin meiner Frau mich fragte, warum ich nicht mehr daraus machen würde, dachte ich: ja, warum eigentlich nicht?"

Seitdem hat Markus Gerigk eine Website (www.gerifk.org) aufgebaut und immer mehr fotografiert – Hochzeiten und Familienfeiern, Neugeborene und Konzerte, Sport-Events und einen Abiball. Seit Anfang 2019 steht ihm sogar ein Studio in der Lübecker Altstadt zur Verfügung. „Vor allem zum Ausprobieren und Lernen", sagt er, „ich will ja immer noch besser werden – auch darin, Gruppenfotos oder das Hochzeitspaar zu stellen."

Dass er mit seinem Talent nicht nur sich, sondern auch anderen eine Freude machen kann, motiviert den Lübecker am meisten. Auch deshalb ist ihm jedes Fotoshooting lieber als das Troubleshooting seines Berufsalltags. In dem behebt der gelernte Versicherungskaufmann nämlich Probleme von Versicherungsmaklern mit IT Software. „So viel Lob wie für meine Fotos bekomme ich da nicht," schmunzelt Gerigk, der zum Entspannen gerne auf Fotosafaris fährt, um die Schönheit von Dingen und Landschaften einzufangen. Wie erst kürzlich mit seiner Schwester auf Fehmarn. Dort ist auch eines der Bilder für seine erste Ausstellung entstanden. Wieder so ein Schritt weg vom kleinen Hobby. Und vielleicht gibt es ja bald schon eine nächste.

Christian Freimuth und Markus Gerigk

Freie Plätze

Kindertagespflege nähe Kaufhof

Liebevolle Kinderbetreuung und individuelle Förderung für Kinder im Alter von 0-7 Jahren in der Schopenhauerstraße, 23566 Lübeck. Infos per Tel.: 016092500791 oder per email: s.pikarski@gmx.net

Beratung

Schulkindbetreuung

Regelmäßige Termine

Jeden Montag

Spatzennest
Familienzentrum Beim Meilenstein, Krümmling 36b
10:30-11:30 Uhr
Krabbelgruppe für Eltern mit Kindern bis zum 18. Lebensmonat. ☎ 122-89560

Farben und Formen im Spiel
Familienzentrum Schaluppenweg 15
14-15:30 Uhr
Für Kinder ab 3 Jahren. ☎ 122-89460

Still- und Elterncafé Bad Schwartau
Familienzentrum, Eutiner Straße 10 (Krippeneingang an der Seite!)
15-16:30 Uhr
Mit integrierter Hebammensprechstunde 14-tägig in ungeraden Wochen.

Schulfit mit Rhythmik

Entwicklungsförderung mit Musik und Bewegung

Bewegungsanalytisch fundierte Förderung der Wahrnehmung, Konzentration, Koordination. Spiel mit Rhythmen, Tönen, Klängen. Einzelbegleitung und Kleingruppen.

A.Babinski-Mintel • Tel.: 01573-9543173
www.babinski-rhythmik.jimdo.com

Kinder stark machen mit Musik und Bewegung/Schulfit mit Rhythmik
Kibbel Kabbel e.V., Düvekenstr. 6
16-16:45 Uhr
Kleingruppe zur Entwicklungsförderung, für Kinder von 5 bis 8 Jahren. ☎ 01573-9543173

Mit Geschichten durch die Welt
Familienzentrum Travemünde, Steenkamp 32b, Travemünde
15:15-16 Uhr
Für Kinder im Vorlesealter. ☎ 04502-783 26

Grüner Montag
Café Mehlbeere, Alte Sundstr. 9, Großenbrode
17-18 Uhr
Je nach Wetterlage wird im Bastelschuppen oder im Garten gebastelt. Kosten € 2,50.

Jeden Montag + Dienstag

Schauspiel
Schauspielschule der Gemeinnützigen, Königstr. 17
15-16 Uhr
Schauspielkurs für Kinder von 4-7 Jahren. ☎ 3969089

Jeden Dienstag

Zwillingsgruppe
Caritas-Haus, Fegefeuer 2
10-12 Uhr
Treffen für alle Zwillinge und Mehrlinge und ihre Eltern zum Spielen und Austausch. ☎ 799 46 111

Krabbelgruppe
10-11 Uhr
Familienzentrum Travemünde, Steenkamp 32b, Travemünde
Für Eltern mit ihrem Kind ab 4 Monaten bis zum Laufalter. ☎ familienzentrum-travemuende@kinderwege.de

Krabbelkäfer
Familienzentrum Beim Meilenstein, Krümmling 36b
9:30-10:30 Uhr
Krabbelgruppe für Eltern mit Kindern bis zum 18. Monate. ☎ 122-89560

Musik und Tanz
Familienzentrum Beim Meilenstein, Krümmling 36b
14-14:45 Uhr (4-5 Jahre)
14:45-15:30 Uhr (5-6 Jahre)
☎ 122-89560

MÄDCHENcafé
Mixed-pickles e.V., Schwartauer Allee 7
15-16 Uhr **(nicht in den Ferien)**
Für Schülerinnen von 7-12 Jahren, mit Computerangebot.

MÄDCHEN-Gruppe
Mixed-pickles e.V., Schwartauer Allee 7
16-18 Uhr **(nicht in den Ferien)**
Für Schülerinnen von 7-12 Jahren.

Tontalente
Familienzentrum Schaluppenweg 15
15-16:30 Uhr
„Mama macht Musik" für Mütter und Kinder von 1-3 Jahren. ☎ 122-89460

Jeden Dienstag + Donnerstag

Offene Sprechstunde der Familien- und Erziehungsberatung
Beratungszentum Hüxterdamm 18
Di. 16-17 Uhr + Do. 9-10 Uhr
www. gemeindediakonie-luebeck.de

Jeden Mittwoch

Offenes Familienfrühstück
Familienzentrum KiTa Dreifaltigkeit, Tannenbergstr. 16-18
9:30-11 Uhr
Frühstück für Eltern mit und ohne Kinder.

Raupenkinder
Familienzentrum Schaluppenweg 15
10-11 Uhr
Krabbelgruppe für Eltern mit Kindern bis zum 18. Lebensmonat. ☎ 122-89460

Elterncafé Ratekau
Rosenstr. 3, 23626 Ratekau
09:30-11 Uhr

Musikalische Früherziehung
Familienzentrum Beim Meilenstein, Krümmling 36b
13:30-14:15 Uhr und 14:15-15 Uhr
Für Kinder ab 4 Jahren. ☎ 122-89560

Kletteraffen
Familienzentrum Schaluppenweg 15
14:30-15:30 Uhr
Bewegungsgruppe für Kinder von 5-7 Jahren in der Koggenweg-Sporthalle. ☎ 122-89460

Jeden Donnerstag

Grashüpfer
Familienzentrum Beim Meilenstein, Krümmling 36b
8:45-10 Uhr
Bewegungsangebot für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren. ☎ 122-89560

Spielgruppe
10-11 Uhr
Familienzentrum Travemünde, Steenkamp 32b, Travemünde
Für Kinder von 1 bis 3 Jahren mit ihren Eltern mit dem Schwerpunkt auf spielerische und ganzheitliche Bewegungsentwicklung. ☎ familienzentrum-travemuende@kinderwege.de

KIMAKU
Familienzentrum Schaluppenweg 15
13:30-15 Uhr
Kunsterlebnis für Vorschulkinder. ☎ 122-89460

Kinderturnen
Familienzentrum Schaluppenweg
15:15-16:30 Uhr
Bewegungsgruppe für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren in der Korvettenstraße 64a. ☎ 122-89460

Vorlesestunde
Bücherei Timmendorfer Strand, Timmendorfer Platz 10
16 Uhr
Spannende und lustige Geschichten für Kinder von 3-6 Jahren.

Jeden Freitag

Elterncafé Stockelsdorf
Gemeindehaus der ev.-luth. Kirchengemeinde, Lohstr. 146, Stockelsdorf
9:30-11 Uhr

Bistro & Co.
Mixed-pickles e.V., Schwartauer Allee 7
13-15:30 Uhr **(nicht in den Ferien)**
Für Schülerinnen ab 8 Jahren.

Jeden Samstag

Fliegende Wintergäste auf dem Priwall
Treffpunkt: Naturwerkstatt Priwall, Fliegerweg 5-7, 23570 Travemünde-Priwall
10-12 Uhr
Mit Spektiv und Fernglas ausgerüstet, können Schell- und Reiherenten sowieweitere TVögel beobachtet werden. Bitte Fernglas mitbringen. Kosten: Erw. € 5,00, Kinder bis 14 Jahre € 3,00, Familienkarte € 10,00. ☎ 04502-9996465.

Jeden Sonntag

„Das Mittelalter beleuchten"
Europäisches Hansemuseum, An der Untertrave 1
14 Uhr
Eltern und Kinder beleuchten das Mittelalter im wahrsten Sinne des Wortes mit der Taschenlampe. ☎ 8090990

Jeden 1. und 3. Montag

Mobile Spielzeugausgabe der Toys Company
St. Andreas Gemeindehaus, Am Müllerberg 12, Schlutup
12-15 Uhr
Spielzeugausgabe **(nicht in den Ferien).**

Jeden 1. Mittwoch

Pflegeperson werden
AWO Lübeck, Moislinger Allee 97
16 Uhr
Info- und Fragestunde.

Jeden 1. Donnerstag

Offene Sprechstunde für Alleinerziehende
Caritas-Eck, Mühlenstraße 52.

☎ = Anmeldung erforderlich. Nummern ohne Vorwahl sind Lübecker-Anschlüsse.

14-16 Uhr

Jeden 1. + 3. Donnerstag

Mobile Spielzeugausgabe der Toys Company in St. Lorenz Nord
BQL, Karlstraße 7
10-13 Uhr
Spielzeugausgabe **(nicht in den Ferien).**

Trauerzeit für Eltern
Familienzentrum „Willy Brandt“, Stargardstr. 19-21
14-16 Uhr
Café für Eltern verstorbener Kinder jeden Alters.

Jeden 2. Montag

Frühstücksrunde
Wahlverwandtschaften Jung & Alt e.V., Depenau
10:30-12 Uhr
Treffen für alle Interessierten zum Thema „Wahlverwandschaften“.

Jeden 2. und 4. Montag

Mobile Spielzeugausgabe der Toys Company in Eichholz
Mehrgenerationenhaus Eichholz, Im Brandenbaumer Feld 27
12-15 Uhr
Spielzeugausgabe **(nicht in den Ferien).**

Jeden 2. + 4. Dienstag

Schlutuper Krabben
Familienzentrum Beim Meilenstein, Krümmling 36b
15:30-16:30 Uhr
Spieltreff für Eltern mit ihren Kindern von 1-3 Jahren. ☎ 122-89560

Jeden 2. + 4. Donnerstag

Mobile Spielzeugausgabe der Toys Company in Kücknitz
KirchenFORUM „Alte Post“ Kirchengemeinde Kücknitz, Straßenfeld 2
13-16 Uhr
Spielzeugausgabe **(nicht in den Ferien).**

Jeden 2. Freitag

Vorlesestunde
Bibliothek Moisling, Moislinger Berg 2
16 Uhr
Es werden mal lustige, mal spannende Geschichten für Kinder zwischen 3 und 8 Jahren vorgelesen. Der Eintritt ist frei.

Jeden ungeraden Mittwoch

Alleinerziehenden-Spieltreff
Familienzentrum Bad Schwartau, Eutiner Str. 10, Bad Schwartau (Krippeneingang an der Seite!)
15:30-17 Uhr (während der Schulferien auf Anfrage, Tel.: 2929328)
Für Alleinerziehende mit Kindern bis 4 Jahre. Ein Angebot der Frühen Hilfen.

Jeden 3. Dienstag

Netzwerktreffen für Berufsrückkehrerinnen
Frau und Beruf, Steinrader Weg 10-12
10-12 Uhr
in Kooperation mit dem Evangelischen Frauenwerk. ☎ 384448729

Jeden 4. Dienstag

Mobile Spielzeugausgabe der Toys Company in Marli
FeG Freie evangelische Gemeinde Thomas-Mann-Straße 20
12-15 Uhr
Spielzeugausgabe **(nicht in den Ferien).**

Jeden 4. Donnerstag

Bilderbuch-Kino
16-16:40 Uhr
Kinder- und Jugendbibliothek, Hundestr. 5-17
Für Kinder von 4-7 Jahren. Es werden 3 Geschichten vorgelesen und die Bilder dazu auf einer großen Leinwand gezeigt. Der Eintritt ist frei.

Jeden letzten Mittwoch

Ergonomische Babytragen
Schöner Schwanger, Königstr. 51
16:30 Uhr
Infoveranstaltung, Anmeldung unter info@schoenerschwanger.de

Kinderärztlicher Informationsabend für werdende Eltern
Kinderarztpraxis, Am Kaufhof 2
19 Uhr
☎ 0451-388 23 49

Jeden letzten Freitag

Offenes Elternfrühstück
Familienzentrum Beim Meilenstein, Krümmling 36b
09-10:30 Uhr
☎ 122-89560

Eltern-Café
Familienzentrum Haus Barbara, Triftstr. 139-143
14-16 Uhr
Mit Kinderbetreuung ab 3 Jahren.
☎ 4002-50269

Boom der Immobilienpreise: Profitieren ohne ausziehen zu müssen

Senioren, die schon seit Jahrzehnten Wohneigentümer sind, können sich freuen. Denn seitdem haben die Immobilienpreise fast überall in Deutschland kräftig zugelegt, zuletzt wieder seit 2010. Doch wie lange hält der Boom noch an? Und was nützt einem dieser hübsche Wertzuwachs, wenn er genau wie das Vermögen selber fest in der Immobilie gebunden ist? „Es gibt eine clevere Lösung“, sagt Bodo Stelzer, Premiumpartner der Deutsche Leibrenten AG. „Mit einer so genannten Immobilien-Leibrente ist es möglich, das Vermögen flüssig zu machen, ohne dass die Senioren Haus oder Wohnung verlassen müssen.“ So können sie vom eingetretenen Wertzuwachs selber noch zu Lebzeiten profitieren.

Bei einer Immobilien-Leibrente werden die eigenen vier Wände „verrentet“, das heißt an ein spezialisiertes Unternehmen wie den Marktführer Deutsche Leibrenten AG verkauft. Im Gegenzug zahlt einem die Firma aus Frankfurt am Main eine lebenslange Zusatz-Rente, die Monat für Monat zuverlässig mehr Geld ins Portemonnaie spült. Eingestellt wird die Zahlung erst, wenn der Senior verstirbt bzw. bei Paaren der Längerlebende verstorben ist. Außerdem garantiert der Käufer ein lebenslanges Wohnrecht für alle Leibrentenberechtigten. So kann man bis zum Lebensende in der vertrauten Umgebung wohnen bleiben.

Zugrunde gelegt wird beim Ankauf der Immobilie ihr aktueller Verkehrswert. Verkauft man an die Deutsche Leibrenten AG, wird der Verkehrswert von einem unabhängigen Gutachter wie zum Beispiel dem TÜV Süd ermittelt. „Vom Anstieg der Immobilienpreise profitieren auch unsere Kunden, und zwar in Form eines besseren monatlichen Leibrenten-Angebots oder einer höheren Einmalzahlung“, sagt Stelzer. „Immobilienvermögen macht sich so doppelt bezahlt: Lebenslange Wohnsicherheit in den eigenen vier Wänden und die Realisierung von Wertsteigerungen in einer günstigen Marktphase.“

Ein weiterer Vorteil des Leibrenten-Modells: Der neue Eigentümer verpflichtet sich, die angekaufte Immobilien instand zu halten und diesbezügliche Kosten zu übernehmen. Weil der Verkäufer von dieser Last befreit wird, verschafft ihm das zusätzlichen finanziellen Spielraum. Und sollte er später mal in ein Pflegeheim umziehen müssen, kann er die Immobilie vermieten oder von einem Anbieter wie der Deutsche Leibrenten AG auch vermieten lassen. So erzielt er Einnahmen zusätzlich zur Leibrente. Selbst dabei profitiert er übrigens von den gestiegenen Immobilienpreisen, denn: Auch die Mieten sind in den letzten Jahren kräftig nach oben geklettert.

Gerne können sie mit mir einen Termin vereinbaren. Ihre Immobilie bewerte ich kostenlos. Als Immobilienmakler und Sachverständiger für Immobilienbewertung stehe ich Ihnen ebenfalls gerne zur Verfügung. Mir ist es wichtig, dass ich mich persönlich um Sie kümmere und mir für Sie Zeit nehme.

Stelzer.immo

Bodo Stelzer, Dipl.-Kfm.,
Immobilienmakler,
Adolfstrasse 34, 23568 Lübeck,
www.Stelzer.immo,
Telefon: 0451/ 5021473

Theater Lübeck

Beckergrube 16

Darf ich bitten? Tänze aus vier Jahrhunderten
Musik von Johannes Brahms, Georg Friedrich Händel, Darius Milhaud, Jacques Offenbach, Johann Strauß u.a. für Kinder ab 8 Jahren.
Eine Kooperation mit dem Jugendsinfonieorchester der Hansestadt Lübeck
Theatergeist Johann von Rasselstein hat in seinem langen Leben schon viel und gerne gefeiert. Was aber wäre ein echtes Fest ohne Tanz? Wie unterschiedlich in verschiedenen Zeiten und Regionen getanzt wurde und was man mit Tänzen alles ausdrücken konnte! Während man sich zu Händels Zeiten beim gemeinsamen Menuett-Tanzen allenfalls vornehm an den Händen berührte, geht es in Strauß' Bauernpolka eher deftig zu. Schwierig wird es für Rasselstein bei Offenbachs Cancan, denn da muss man die Beine ganz schön hoch in die Luft werfen können, damit es elegant aussieht. Ob er das schafft?
Mi. 12.02. und So. 23.02. um 11 Uhr im Großen Haus

Figurentheater Lübeck

Vorverkauf am Theater-Figuren-Mobil, Kirchhof St. Petri
Spielort: Europäisches Hansemuseum, An der Untertrave 1
Eintritt: € 7,00

Hans im Glück
Ab 4-12 Jahren. Nach den Brüdern Grimm, puppen.ect aus Berlin.
Hans hat gut gearbeitet und bekommt einen Klumpen Gold als Lohn. Auf seiner Reise hat er immer Glück, gerade kommt das daher, was er mehr begehrt als das, was er gerade hat. Er tauscht Gold gegen Pferd, Pferd gegen Kuh, Kuh gegen Schwein… wer kennt das Märchen nicht? Aber liegt nun das Glück in den Dingen? Oder in seiner Einstellung zum Leben und Moment?
Do. 02.01., Fr. 03.01., Sa. 04.01., So. 05.01. um 15 Uhr

Emil Elch sucht einen Freund
Ab 3-6 Jahren. KOBALT Figurentheater aus Lübeck.
Der kleine Elch Emil ist überhaupt nicht gern allein. Einen Freund zu haben, wäre toll! Denn gemeinsam macht das Leben doch viel mehr Spaß! Aber jemanden zu finden, der zu einem passt, ist gar nicht so einfach. Ameisen? Käfer? Wird es Emil gelingen, im schwedischen Wald einen richtigen Freund zu finden?
Do. 27.02., Fr. 28.02, Sa. 29.02. um 15 Uhr

Theater am Tremser Teich

Eintritt Kategorie A: Vorverkauf (+ Gebühr): € 7,00, Tageskasse € 7,50
Eintritt Kategorie B: Vorverkauf (+ Gebühr): € 8,50, Tageskasse € 9,50

Die drei kleinen Schweinchen
Spaßiges Märchen frei nach dem englischen Original von Joseph Jacobs. Für Menschen ab 3 Jahren (Spieldauer: ca. 50 - 55 Minuten; ohne Pause)
Die drei kleinen Schweinchen gehen von zu Hause fort. Sie wollen endlich selbst über alles entscheiden und sich die Welt ansehen! Aber wie kommt man alleine klar in der Welt? Natürlich – zuerst einmal braucht man ein Zuhause … ein eigenes Haus muss her! Das erste Schweinchen baut sich ein Haus aus Stroh, das zweite Schweinchen eines aus Holz und das dritte Schweinchen eines aus Stein. Doch leider ist die Welt nicht immer so schön, wie man es gerne hätte. Eines Tages kommt der hungrige Wolf, pustet kräftig gegen das Haus aus Stroh und es fliegt davon. Gerade noch kann sich das Schweinchen zum Holzhaus retten. Aber auch hier ergeht es den Schweinchen nicht anders. Schließlich steht der Wolf auch vor dem Haus aus Stein. Aber die drei kleinen Schweinchen sind schlau! Sie überlisten den Wolf!
Sa. 11.01, So. 12.01., Sa. 18.01., So. 19.01. um 16 Uhr

Die Regentrude
Großes farbenfrohes Zaubermärchen im klassischen Gewand frei nach der gleichnamigen Novelle von Theodor Storm. Für Menschen ab 6 Jahren (Spieldauer: ca. 90 - 95 Minuten, incl. Pause)
Glühende Hitze liegt über dem Land, der böse Feuermann tanzt über Felder und Wiesen. Die Regentrude muss wohl eingeschlafen sein, denken die Menschen. Aber kann sie wieder geweckt werden, und dann regnet es endlich? Dafür werden ein geheimnisvoller Trunk und ein Zauberspruch gebraucht. Doch woher nehmen? Während alle Menschen unter der Hitze leiden, lacht sich der finstere Moorbauer ins Fäustchen. Die furchtbare Trockenheit lässt bei ihm die Taler klingeln. Er nutzt die Not der Menschen aus. Da die Sache mit der Regentrude für ihn nur ein altes dummes Märchen ist, lässt er sich auf eine Wette ein: Seine Tochter Maren und Andrees, der Sohn der Bäuerin Stine, dürfen nur heiraten, wenn es den beiden gelingt, die Regentrude zu finden und tatsächlich Regen fällt! Maren und Andrees machen sich auf die Suche. Doch sie haben nur wenig Zeit. Wer kennt den Weg? Und wer kennt den Zauberspruch? Nur der böse Feuermann! Lässt er sich überlisten? Tief unter die Erde führt der Weg, bis Maren schließlich nur allein den Garten des Wassers betreten darf. Findet sie dort die Regentrude und gelingt es ihr, sie zu wecken?
Sa. 25.01., So. 26.01., Sa. 01.02., So. 02.02., Sa. 08.02., So. 09.02. um 16 Uhr

Schneeweißchen & Rosenrot
Poetisches Klassikmärchen frei nach den Brüdern Grimm. Für Menschen ab 3 Jahren (Spieldauer: ca. 55 Minuten, ohne Pause)
Sa. 15.02., So. 16.02., Sa. 22.02., So. 23.02., Sa. 29.02. um 16 Uhr

Kinder- und Jugendkulturhaus Röhre

Mengstr. 35
Eintritt € 3,00 ☎ 122 5741

Überraschung für Victorius
Eine Komödie für Kinder von 3-9 Jahren des theater die stromer. Mit Liebe und Witz wird die einfache Geschichte einer Freundschaft erzählt. Nicht wortreiche Dialoge und komplizierte Handlungen bestimmen die Szene, sondern Bewegung, Musik und clowneskes Spiel.
Also so einen Tag hat Victorius schon

lange nicht erlebt. Zuerst geht ihm alles schief, dann steht seine Mäusefreundin Lizzy mit einer Überraschung vor der Tür und in seinem Flur geht es drunter und drüber: Ein merkwürdiges Geschenk taucht auf, Dinge verschwinden auf geheimnisvolle Weise, Türen knarren und knallen, Gespenster tanzen, Ritter kämpfen und Lizzy klemmt sich in der Speisekammertür ihren Schwanz. Am Ende packt Victorius seine Koffer und eigentlich könnte eine Reise beginnen, wäre da nicht Lizzy. Doch mehr sei an dieser Stelle nicht verraten!
Do. 23.01. um 10 Uhr

Antonio und Pino
Ein Stück mit Livemusik, über Wünsche und übers Entscheiden – für die Dinge, die uns wichtig sind. Figurentheater Neumond
Antonio, ein älterer Mann, der schon lange vom eigenen Zirkus träumt, lebt allein in einem kleinen Haus mit Garten am Rande der Stadt. Seit Kurzem ist Pino, ein Junge von 6 Jahren, mit seinen Eltern in die Nachbarschaft gezogen. Seine Eltern haben wenig Zeit für ihn und so streift er immer häufiger allein durch die Straßen und grübelt: Wie lang sind 5 Minuten? Was tut man gegen Langeweile? Und: Warum haben Papa und Mama so wenig Zeit für mich? Vielleicht ist das Leben als Hund lustiger? Pino bastelt sich ein Hundekostüm und trifft am Gartenzaun auf Antonio. So kommt es, dass der Alte mit seinem Traum und der fragende Pino gemeinsam auf die Reise gehen und ihre ganz eigene Zirkuswelt entdecken…
Mi. 20.02. um 10 Uhr

Theater Zaunkönig

Naturparkzentrum Uhlenkolk
Waldhallenweg 11, Mölln
Für Kinder ab 3 Jahren. Eintritt € 5,00

Schneewittchen
So. 19.01. um 16 Uhr

Musik- und Kongresshalle

Willy-Brandt-Allee

Bibi und Tina – Das Konzert
Bibi & Tina erleben erneut ein spannendes Abenteuer und werden in „Bibi & Tina - Das Konzert“ zusammen mit ihren Freunden Holger, Alex und vielen mehr die Bühne noch heftiger rocken als jemals zuvor. Lachen, tanzen, mitsingen und beste Unterhaltung für die ganze Familie ist garantiert. Besonders für Kinder handelt es sich um ein faszinierendes Pop-Spektakel: lautstark und textsicher werden alle Hits mitgesungen, sodass es kaum noch jemanden auf den Stühlen hält. Eine Show, nach der die ganze Familie glücklich nach Hause gehen wird. Karten ab € 45,00.
Mo. 20.01. um 17 Uhr

Der Nussknacker
Klassik trifft auf Breakdance. Inspiriert vom wohl bekanntesten Theaterballettstück der Welt und inszeniert von dem mehrfachen Breakdance Welt- und Europameister Da Rookies tauchen die Zuschauer in eine zauberhafte Welt, in der lebendig gewordene Puppen tanzen, die Mäusescharen unter dem Druck der Spielzeug-Armee zurückweichen und am Ende das Gute und die Liebe triumphieren. Ein Fest für die ganze Familie. Karten ab € 30,50.
So. 05.01. um 15 Uhr

Die Schöne und das Biest
Schon seit Jahrhunderten erzählen sich die Menschen das Märchen von der Schönen und dem Biest und der Kraft ihrer Liebe, die so stark ist, dass sie sogar einen Fluch brechen kann. Einen Fluch, der den Prinzen in ein furchteinflößendes Biest verwandelt hat. In seinem Musical-Highlight erzählt das Theater Liberi eindrucksvoll die berührende Geschichte über die wahre Liebe in einer zeitgemäßen und unterhaltsamen Fassung. Gefühlvolle Eigenkompositionen und viel Poesie entführen gemeinsam mit Witz und Emotion in die Welt dieses bezaubernden Märchens – ein Live-Erlebnis für die ganze Familie! Das Ensemble begeistert das Publikum mit abwechslungsreichen Choreografien zu romantischen Balladen und poppigen Songs mit Hitpotenzial. Auf der Bühne entsteht eine märchenhafte Kulisse: das wandelbare Bühnenbild wechselt zwischen Belles Zuhause und dem verzauberten Schloss, das mit den traumhaften Kostümen um die Wette funkelt. Karten ab € 17,00.
So. 23.02. um 15 Uhr

Kolosseum

Kronsforder Allee 25

Die Schneekönigin
Die faszinierende Geschichte der Schneekönigin, frei nach dem Märchen von Hans Christian Andersen, präsentiert von einem jungen, spielfreudigen, 8-köpfigen Ensemble der Bella-Donna-Production, bezaubert Kinder, Kindgebliebene und Märchenfreunde ungebrochen. Eingängige Songs, witzige Dialoge, berührende Szenen, Choreografien zum Nachmachen und effektvolles Lichtdesign beeindrucken in einer liebevollen, geradlinigen Inszenierung.
An einem kalten Wintertag, an dem der Schnee besonders dicht fällt, bekommt Kai Besuch von der Schneekönigin. Ihre seelenlose Kälte bemächtigt sich seines Herzens und sie verschleppt ihn in ihr eiskaltes Reich. Doch die Schneekönigin hat nicht mit der mutigen Gerda gerechnet, die nichts unversucht lässt, um ihren liebsten Kai zu finden. Eine abenteuerliche, zauberhafte und gefährliche Reise liegt vor ihr, die sie zum verwunschenen Frühlingsgarten, auf das Fest der Sommerprinzessin und in den Herbststürmen in die Hände einer Räuberbande führt, bis sie endlich den eisigen Palast der Schneekönigin erreicht. Ob es Gerda gelingt, Kai zu retten, erfahren Sie in der immer wieder berührenden Geschichte der Schneekönigin mit eingehender, wunderbarer Musik.
110 Min. inkl. 20 Min. Pause, ab 5 Jahren. Eintritt: ab € 19,50.
So. 05.01. um 15 Uhr

Theater Fabelhaft

Schwartauer Allee 114-118,
Eintritt: € 7,00

Die leichtsinnige Prinzessin – Gefahr im Hexenwald
Ein Kasperspiel der Lennys Puppenbühne für kleine und große Menschen ab 4 Jahren. Spieldauer: ca. 60 Minuten. Der König ist krank und Kasper macht sich auf den Weg in den Wald, um die einzigen Kräuter zu sammeln, die den König wieder gesund machen können. Das ist doch die Gelegenheit, findet die Prinzessin und schleicht dem Kasper hinterher, denn im Wald wohnt die Knusperhexe, die die leichtsinnige Prinzessin unbedingt einmal sehen will. Aber ist das nicht viel zu gefährlich...?
Vom Kasper geht nach wie vor ein Zauber aus, die Kinder lachen mit ihm, helfen ihm, wenn es einmal brenzlig wird, warnen ihn vor drohender Gefahr und freuen sich, wenn am Ende alles gut ausgeht: Puppentheater als erste Berührung mit dem Medium Theater. Spannend, lustig und fesselnd für Kinder inszeniert - sehenswert für alle. Denn beim Puppentheater werden Kindheitserinnerungen wach.
Sa. 04.01. um 16 Uhr, So. 05.01. um 11 und 15 Uhr

UNIVERSITÄTSKLINIKUM
Schleswig-Holstein

Gesundheitsforum
im CITTI-PARK Lübeck

Wir bieten Ihnen ein vielfältiges kostenfreies Programm rund um die Gesundheit Ihrer Familie.

Anmeldung unter:

0451 500-10 742 oder

gesundheitsforum-Luebeck@uksh.de

uksh.de/Gesundheitsforum

Datum	Themen im Januar
Di. 14. 18 – 19 Uhr	**Rauchen und Dampfen – Auswege aus der Sucht** Dr. Klaas Franzen – Medizinische Klinik III – Pulmologie
Mi. 15. 18 – 19 Uhr	**Gift oder Segen? – Ästhetische Behandlung mit Botox** Dr. Maximilian Kurz – Klinik für Augenheilkunde
Fr. 31. 16 – 17 Uhr	**Blasenenzündung – Vorbeugen und Behandeln** Dr. Riccarda Wießmeyer – Klinik für Urologie
Datum	**Themen im Februar**
Mi. 19. 18 – 19 Uhr	**Chronische Schmerzen – Behandlung in der Schmerztagesklinik** Prof. Dr. Michael Hüppe, Dr. Andrea Ros – Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin, Schmerzambulanz und Schmerztagesklinik
Do. 20. 18 – 19 Uhr	**Kosmetische Chirurgie der Augenlider** Dr. Maximilian Kurz – Klinik für Augenheilkunde

Bei allen Vorträgen steht eine Funkschleife für Hörgeräteträger zur Verfügung.

Veranstaltungsort:

UKSH Gesundheitsforum im CITTI-PARK
(über dem Haupteingang, 2. OG)
Herrenholz 14
23556 Lübeck

Wissen schafft Gesundheit

01.01. Mittwoch

10 Uhr Ratzeburger Eisvergnügen
Noch bis zum 26.01.2020 Schlittschuhlaufen auf dem Marktplatz. Am Wochenende bis 22 Uhr.

11-21 Uhr „Schiff Ahoi“
Kreuzfahrtterminal Travemünde
Noch bis zum 05.01. um 18 Uhr Weihnachtsmarkt

„Winterzauber am Meer“
Travemünde
Im Brügmanngarten, am Strand und an der Nordermole viele Aktionen bis 05.01.

Eisbahn im Citti-Park
Citti-Park Lübeck, Herrenholz 14
Noch bis zum 12.01. können auf der Eisbahn auf dem Parkplatz im Citti-Park zu den Öffnungszeiten noch Pirouetten gedreht werden. Sonntags von 11-18 Uhr.

02.01. Donnerstag

15 Uhr Weihnachten im Circus
Circusschule Jenkins
Noch bis zum 05.01. findet in Travemünde am Dreilingsberg täglich ein Weihnachtszirkus statt. Finanziert durch Aktion Mensch und realisiert mit vielen lokalen Partnern. Neben Artisten des Circus Barlay treten auch junge Nachwuchs-Talente aus der Region auf. Alle Kinder haben freien Eintritt, Erwachsene zahlen € 5,00. Vor jeder Vorstellung gibt es täglich einen Workshop.

„Winterzauber am Meer“ - Kindertag
Travemünde
Mit vielen Kinderaktionen. Von 12 bis 16 Uhr kommen Alpakas vom Alpakahof am Iserberg zum Streicheln in den Brügmanngarten.

04.01. Samstag

14 Uhr Feuer und Flamme
Museumsquartier St. Annen, St.-Annen-Str. 15
Aus vermeintlichem Müll wunderschöne Kerzen recyceln. Bitte mitbringen: Wachsreste, Geschenkband-Reste, übergebliebene Papierservietten, Dekoreste z.B. vom Weihnachtskranz etc. ☎ 122-4134 bis 02.01.

14-15 Uhr H2Upps
Wasserkunst e.V., Kanalstr. 108
ab 4 Jahre - Die Geschichte von H2 Upps, ein kleiner Wassertropfen, der auf eine kleine Reise geht.

05.01. Sonntag

15-16:50 Uhr Die Schneekönigin
Kolosseum zu Lübeck, Kronsforder Allee 25
Das Musical. Für Kinder ab 5 Jahren. Eine Bella-Donna-Production.

10.01. Freitag

19-20:30 Uhr Familienaufstellung - was ist das?
Familien-Bildungs-Stätte der GEMEINNÜTZIGEN LÜBECK, Jürgen-Wullenwever-Str. 1
Es wird erklärt wie Familienaufstellungen ablaufen und wirken. Der Dozent Holger Eybe spricht über Erfahrungen aus seiner langjährigen Arbeit. ☎ 04525-5012500

14.01. Dienstag

19 Uhr Vorträge für Eltern
Bunte Räume Lübeck, Schwertfegerstr. 9
Die Richtige Ernährung von Anfang an ist der Grundstein für ein gesundes Leben. Einführungsveranstaltung. Der Vortrag ist kostenfrei. Anmeldung erforderlich unter: info@gue-hl.de

15.01. Mittwoch

16-16:45 Uhr Die kleinen Bücherbutscher
Kinder- und Jugendbibliothek, Hundestr. 5-17
Geschichten, Lieder, Reime und Spiele für Kinder von 2 bis 3 Jahren und ihre Eltern. Die Teilnahme ist kostenlos. ☎ 122-4115

16.01. Donnerstag

19:30 Uhr Nachgefragt - Kirche für Neugierige
St. Aegidien, Aegidienstr. 75
„Ja, ich will!“ Ein Abend für Brautpaare in spe. Was passiert eigentlich in der Kirche? Sollen wir eigene Lieder bestimmen? Wo finden wir einen Trauspruch, der genau zu uns passt? Dürfen wir filmen? Fragen über Fragen. An diesem Abend dürfen sie alle gestellt werden!

17.01. Freitag

13 Uhr Stadtwerke Lübeck Eiszauber
Rathausmarkt
Große Eröffnungsshow. Im Anschluss Feuerwerk und freies Laufen für alle. Bis zum 01.03.

Babys in Bewegung

In einem Kurs Babys in Bewegung - mit allen Sinnen, lernen Eltern und Babys auf spielerische Art und Weise Bewegungs- und
Sinnesanregungen kennen, die dem jeweiligen Entwicklungsstand des Kindes entsprechen.

Neugierig? Weiter Infos unter www.tanzwelt.org

14-17 Uhr Infostand „Kinderschutz im Internet“
Bibliothek Kücknitz, Solmitzstr. 26
Beratung für Eltern rund um die Themen Internet, Smartphones und Co., kostenlos, keine Anmeldung notwendig.

15-17 Uhr Media-Club
Kinder- und Jugendbibliothek, Hundestr. 5-17
Für Kinder ab 10 Jahren. Thema: Upcycling mit Büchern. Die Teilnahme ist kostenlos. ☎ 122-4115.

18.01. Samstag

10 Uhr Kinderkirche
St. Aegidien, Aegidienstr. 75
Mit Erik Marr und Team die Kirche kennenlernen, biblische Geschichten hören, basteln und feiern.

10-15 Uhr Schulranzenfete
Hein. Hünicke,
Veranstaltungsort: Autohaus Hansa Nord, Berliner Straße 10, 23560 Lübeck.
Siehe S. XXX

19.01. Sonntag

16 Uhr „Familienneujahrskonzert – Die kleine Meerjungfrau“
Kulturwerft Gollan, Einsiedelstr. 6
Ein spannendes Märchen mit mitreißender Musik, bei dem auch die Zuschauer mit einbezogen werden. Orchester: Kammerphilharmonie Lübeck unter der Leitung des Komponisten Akos Hoffmann, Erzähler: Jürgen Tamchina. Eintritt: Erw. € 15,00, erm. € 7,50.

20.01. Montag

19 Uhr Familienaufstellung in Einzelarbeit
Christina Buggenthin-Saß, Moorredder 1, Travemünde
Vortrag „Neue Lösungen können entstehen in Familie, Beruf, Beziehungen, bei Krankheiten, Ängsten und vielem mehr“. Kostenfrei! ☎ 0176/8451 5313.

26.01. Sonntag

08:30-16 Uhr Flohmarkt
Citti-Park Lübeck, Herrenholz 14
Anmeldung: info@hochberg-flohmarkt.de

10:30 Uhr 47. Winterlauf des Ratzeburger Ruderclubs
Ratzeburger Ruderclub, Dr.-Alfred-Block-Allee 5, 23909 Ratzeburg
10.30 Uhr: 3 km Kinderlauf durch den Kurpark. 11:30 Uhr: Hauptlauf um den Küchensee. Anmeldung unter: www.stgk.de.

11-13:30 Uhr Workshop - Experimente
Museum für Natur und Umwelt, Musterbahn 8
Eine „Entdeckungsreise in die Welt der Chemie und Physik“ für Kinder von 8-12 Jahren und Erwachsene. „Kann man übers Wasser laufen?“ „Wie kann man eine kleine Rakete ohne Feuer betreiben?“. ☎ Tel. 122-2296 ab 11.01.

15 Uhr Kinderkonzert mit imkeandj
Europäisches Hansemuseum Lübeck, An der Untertrave 1
Lieder zum Mitsingen und Zuhören, eine Kapitänin mit sirenenartiger Stimme und wohlgestimmter Klampfe und ein leicht dusseliger Maat an den Tasten. Eintritt: Erw. € 5,00, Kinder € 3,00.

28.01. Dienstag

14. Lübecker Jugendbuchtage
Kinderliteraturhaus, Fleischhauerstr. 71
Eine Woche voller Lesungen mit Autor*innen, Synchronsprecher*innen und Schauspieler*innen: Zu den Jugendbuchtagen gehören auch Poetry Slams der besonderen Art, von Jugendlichen aufwendig inszenierte Lesungen und unvorhersehbare literarische Aktionen. In diesem Jahr dreht sich alles um das Thema „zweigesichtig“. **Bis zum 02.02.**
Mehr infos: buecherpiraten.de

29.01. Mittwoch

09-11 Uhr Familienfrühstück
Familienzentrum Travemünde, Steenkamp 32b, Travemünde
Künftig gibt es jeden 2. Mittwoch im Monat ein gemeinsames Frühstück als Ausgangspunkt für Austausch, Kennenlernen und gemeinsames Spielen.

16-16:45 Uhr Die kleinen Bücherbutscher
Kinder- und Jugendbibliothek, Hundestr. 5-17
siehe 15.01.

30.01. Donnerstag

19 Uhr Männerabend - Väter unter sich
Familienzentrum Travemünde, Steenkamp 32b, Travemünde
Klönschnack für Väter, werdende Väter und die, die es noch werden möchten. Anmeldung unter: familienzentrum-travemuende@kinderwege.de.

Ihre Apotheke vor Ort!

Lieferservice durch Fahrradkurier*
Montag bis Freitag ab 17:00 Uhr
Samstag ab 12:00 Uhr
*in der näheren Umgebung unserer Apotheke

Wir beraten, helfen und informieren.

St. Gertrud Apotheke
Frank Reeder
Roeckstr. 25 • 23568 Lübeck • Telefon: 0451-3 25 77 • www.stgertrud-apotheke-hl.de

DIE MAMI SEITE

Mütter sind einfach großartig!
Schau doch mal vorbei.
FACEBOOK.COM/DIEMAMISEITE

Contramutan® gibt der Erkältung Contra!

- Wirkt gegen typische Erkältungssymptome
- Mildert den Erkältungsverlauf

Für die ganze Familie

✓ Fieber ✓ Halsbeschwerden
✓ Schnupfen ✓ Gliederbeschwerden

Contramutan®
Gegen den grippalen Infekt.
Für die ganze Familie.

Contramutan® Junior Sirup. Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Fieberhaft grippale Infekte mit Entzündungen der oberen Luftwege. **Warnhinweise:** Enthält 3,7 Vol.-% Alkohol. Packungsbeilage beachten! **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Contramutan® N Saft. Anwendungsgebiete:** Fieberhafte und grippale Infekte, Katarrhe und Entzündungen in Nasen- und Rachenraum. Auch zur Vorbeugung bei erhöhter Ansteckungsgefahr. **Warnhinweis:** Enthält 3,6 Vol.-% Alkohol. Packungsbeilage beachten! **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** www.contramutan.de

20-22 Uhr Themenabend für Eltern
Familienzentrum Drachennest III, Maria-Goeppert-Str. 8
Smartphone, Tablett, Fernsehen, ... Medien sind für Kinder Alltag. Eltern stellen sich dazu viele Fragen. An diesem Abend gibt es Vorschläge zum kindgerechten Umgang mit Medien. Kostenfrei. ☎ 582 49 422

02.02. Sonntag

10 Uhr Familiengottesdienst
St. Aegidien, Aegidienstr. 75
„Ich hüll dich golden ein!“ – Der Segen für das Jesus-Kind mit Pastorin Nicola Nehmzow.

04.02. Dienstag

19 Uhr Vorträge für Eltern
Bunte Räume Lübeck, Schwertfegerstr. 9
Ernährung für Schwangere und in der Stillzeit für Mütter, ElternSein - Wie hole ich das Beste aus mir raus. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich unter: info@gue-hl.de

06.02. Donnerstag

16-18 Uhr Vorstellung von Kinderkochbüchern
Leseclub (Pavillon) der Willy-Brandt-Schule, Beim Meilenstein 2, Schlutup
Frau Timmermann von der Zwergenkombüse stellt Kinderkochbücher vor. Eltern und Kinder sind herzlich willkommen.

07.02. Freitag

14-17 Uhr Infostand „Kinderschutz im Internet“
Stadtteilbibliothek Moisling, Moislinger Berg 2
siehe 07.01.

16 Uhr Conni - Das Schul-Musical
Augustinum Mölln, Sterleyer Str. 44, Mölln
Frei nach dem Motto „Was Conni kann – das könnt ihr auch!“ werden die Musicalbesucher zum Teil der Inszenierung und können Conni und ihren Freunden helfen, das Schul-Abenteuer zu meistern und über sich hinaus zu wachsen. Eintritt ab € 19,90.

13-19 Uhr Stadtwerke Lübeck Eiszauber
Rathausmarkt
Die Stadtwerke lädt alle Kunden kostenlos auf die Eisbahn ein.

08.02. Samstag

10-13 Uhr Flohmarkt rund ums Kind
Kita St. Andreas, Bögengang 12
Einlass für Schwangere und Mütter mit Baby in der Trage ab 9:30 Uhr.

09.02. Sonntag

14:30 Uhr Kinderkarneval
Die Lübeck-Rangenberger KG lädt in die Gaststätte „TSV Schlutup“, Lübeck, Palinger Weg 56a ein.

15-18 Uhr Infostand „Kinderschutz im Internet“
Kinder- und Jugendbibliothek, Hundestr. 5-17
siehe 07.01.

Stadtwerke Lübeck Eiszauber
Rathausmarkt
Eisspiele der 5. Klassen.

12.02. Mittwoch

09-11 Uhr Familienfrühstück
Familienzentrum Travemünde, Steenkamp 32b, Travemünde
Siehe 29.01.

16-16:45 Uhr Die kleinen Bücherbutscher
Kinder- und Jugendbibliothek, Hundestr. 5-17
siehe 15.01.

14.02. Freitag

15-17 Uhr Media-Club
Kinder- und Jugendbibliothek, Hundestr. 5-17
Für Kinder ab 10 Jahren. Thema: Jump ‚n‘ Run Spiele. Die Teilnahme ist kostenlos. ☎ 122-4115

19:30 Uhr NACHGEFRAGT - Kirche für Neugierige.
Dom zu Lübeck, Mühlendamm 2-6
„Wenn dein Kind dich fragt.“ Ein Abend für Eltern.

Tipp

Stadtwerke Lübeck Eiszauber

Ab dem 17.01. kann man in diesem Jahr auf dem Rathausmarkt wieder seine sportlichen Qualitäten auf dem Eis unter Beweis stellen. Die 800 qm große Eislaufbahn lädt wetterunabhängig Groß und Klein zum Eisvergnügen ein. Bis zum 1. März ist die Bahn unter der Woche von 13–19 Uhr für alle geöffnet. Der Vormittag ist angemeldeten Schulklassen und Gruppen vorbehalten. Ab 19:30 Uhr kann die Bahn nach Anmeldung für Eisstockschießen genutzt werden. Am Wochenende kann man sich am Samstag bereits ab 10 Uhr und am Sonntag ab 11 Uhr auf das Glatteis wagen. Der Eintritt kostet je Stunde für Erwachsene € 3,50, Kinder bis 14 Jahren € 3,00. Wer keine Schlittschuhe hat, kann sich vor Ort für € 3,00 welche ausleihen. Aus Sicherheitsgründen besteht Handschuhpflicht, weitere Schutzkleidung, wie Ellenbogen- und Knieschützer, werden empfohlen.
Unbedingt vormerken: Am Freitag, 07.02. können Kunden der Stadtwerke Lübeck die Eisbahn kostenlos benutzen.
Alle Lübecker 5. Klassen aufgepasst: Am Dienstag, den 11.02. veranstalten die Stadtwerke Lübeck von 9-14 Uhr wieder die Eisspiele für die 5. Klassen. Meldet Euch als Klasse über eure Schule an und nehmt an dem Geschicklichkeitsturnier teil.

15.02. Samstag

10 Uhr Kinderkirche
St. Aegidien, Aegidienstr. 75
siehe 18.01.

10-15 Uhr 1. Hilfe Kurs am Kind
Familienzentrum Travemünde, Steenkamp 32b, Travemünde
Kinderbetreuung möglich! Kosten: € 25,00. ☎ 04502-78326

11-13:30 Uhr Zwergenkrammarkt
Schuppen 6, Untertrave
Schönes und/oder Gebrauchtes. In den Größen 50-152. Schwangere sowie Mamas mit Tragen können bereits ab 10 Uhr stöbern.

11-15 Uhr „Der verlorene Silberschatz“
Holstentorhalle Lübeck.
Die Musikhochschule Lübeck bietet einen Querflöten-Schnuppertag für Kinder im Alter von 6 bis 7 Jahren. Die Kinder werden spielerisch an das Instrument herangeführt und erarbeiten gemeinsam das musikalische Theaterstück „Der verlorene Silberschatz“. Eigene Instrumente werden nicht benötigt. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erforderlich unter: schnuppertag@gmx.de

16.02. Sonntag

08:30-16 Uhr Flohmarkt
hagebaumarkt, Bei der Lohmühle 11 a
Anmeldung: info@hochberg-flohmarkt.de

10-12 Uhr Nistkastenbau für die ganze Familie
Naturparkzentrum Uhlenkolk, Waldhallenweg 11, Mölln
Unter Anleitung bauen Kinder gemeinsam mit ihren Eltern einen Nistkasten. € 5,00 zzgl. Materialkosten von € 10,00. ☎ 04542-8220123. Ein Elternteil kann sein Kind kostenfrei begleiten.

11 Uhr Familienführung BÜGELEISEN
Geschichtswerkstatt Herrenwyk, Kokerstr. 1-3
Kulturtechnik als Leidenschaft. Das Bügeleisen ist ein Paradebeispiel für Industriegeschichte und die Geschichte der Technisierung der Haushalte, da es das erste elektronische Kleingerät war, das sich fest etablierte. Kosten: Erw. € 7,00, erm. € 5,00, Kinder € 2,00.

14:30 Uhr Kinderkarneval
Die Lübeck-Rangenberger KG lädt in die Gaststätte „Zum Kreuzweg“, Schwartauer Straße 1, Sereetz, ein.

15 Uhr „Käpt‘n Säbelzahn und der Schatz von Lama Rama“
Europäisches Hansemuseum Lübeck, An der Untertrave 1
Filmvorführung im Saal „La Rochelle“, Eintritt € 3,00.

17.02. Montag

09:30-10:30 Uhr Babymassage-Kurs
Familienzentrum Travemünde, Steenkamp 32b, Travemünde
6 x montags. Kostenfreier Kurs für Babys ab der 6. Woche bis ca. 6 Monate. Anmeldung erforderlich Tel. 04502-78326

18.02. Dienstag

14-16:30 Uhr Stadtentscheid im Bundesweiten Vorlesewettbewerb
Kinder- und Jugendbibliothek, Hundestr. 5-17
Die Schulsieger*innen aus den 6. Klassen Lübecks lesen vor und kämpfen um den Stadtsieg. Interessierte Zuhörer*innen sind willkommen.

21.02. Freitag

16-16:45 Uhr Ein Koffer voll Geschichten
Kinder- und Jugendbibliothek, Hundestr. 5-17
Für Kinder ab 5 Jahren. Märchen frei und lebendig erzählt von Birte Bernstein. Der Eintritt ist frei.

19-20:30 Uhr Familienaufstellung - was ist das?
Familien-Bildungs-Stätte der GEMEINNÜTZIGEN LÜBECK, Jürgen-Wullenwever-Str. 1
siehe 10.01.

19-21:30 Uhr 27. Kinderkram-Flohmarkt
Ev.-Luth. Kita an der Christuskirche, Auguststr. 48, Bad Schwartau
Verkauft wird alles rund ums Kind. Schwangere mit Mutterpass und Mütter mit Baby in der Trage dürfen bereits ab 18 Uhr stöbern.

Impressum

Herausgeber/Verlag
German Europe Link GmbH
Moltkeplatz 11
23566 Lübeck

Tel.: 0451-693 35 30
www.luettbecker.de
info@luettbecker.de

Redaktion
Angelika Volkrodt (AVO)
(ViSdP)
Joanna Koglin

Layout & Grafik
Anne Fidelak

Anzeigen
Janine Trinkler
email: janine@luettbecker.de

Druck
Schipplick + Winkler Printmedien GmbH, Lübeck

Auflage
10.500 Exemplare

Erscheinungsweise
6 x im Jahr, zum 1.01., 1.03., 01.05., 01.07, 01.09., 01.11.

Anzeigen
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 6
gültig ab 1. Januar 2020
Anzeigenschluss
jeweils der 10. des Vormonats

Vertrieb
kostenlose Auslage über Vertriebsstellen

Veranstaltungskalender
erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die Einträge sind kostenlos und freiwillig. Es besteht keine Gewähr für die Richtigkeit. Für Fehler wird keine Haftung übernommen.

Hinweis
Der Verlag übernimmt keine Gewähr für unverlangt eingesandte Manuskripte oder Fotos. Es besteht kein Anspruch auf Veröffentlichung. Alle Informationen werden nach besten Wissen und Kenntnisstand, aber ohne Gewähr für Richtigkeit oder Vollständigkeit, veröffentlicht. Namentlich gekennzeichnete Berichte geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Alle Fotos, Beiträge und von uns gestaltete Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung.

Titelbild

© Dave Hanlon/123RF

22.02. Samstag

12 Uhr Rosensamstagsumzug
Festumzug durch die Innenstadt. Komitee Lübecker Karneval. Um 11:11 Uhr Sturm des Rathauses.

15-16:30 Uhr Familien-Theaterführung
Theater Lübeck, Beckergrube 16
Auf der Bühne, im Malersaal und im Kostümfundus gibt es viel zu entdecken. Für Eltern mit Kindern ab 8 Jahren. Kinder € 2,00 und Erw. € 5,00, im Vorverkauf an der Theaterkasse. Beschränktes Kartenkontingent.

15-17 Uhr Kinderkleider- und Spielzeugmarkt
Kita Astrid Lindgren, Eldeweg 8
Ein Vorverkauf für Schwangere und Mütter mit Babys in Bauchtrage inkl. 1 Begleitperson findet ab 14 Uhr statt.

15:11 Uhr Kinderkarneval
Die Karnevalsgesellschaft Silbermöwe lädt ins Tanzcenter Alff, Schwartauer Allee 84 ein.

23.02. Sonntag

08:30-16 Uhr Flohmarkt
Citti-Park Lübeck, Herrenholz 14
Anmeldung: info@hochberg-flohmarkt.de

14:11 Uhr Kinderkarneval
Die Rangenberger Karnevalsges. lädt in das Gemeinschaftshaus Rangenberg, Im Brunskroog 6, ein. Einlass ab 13 Uhr.

26.02. Mittwoch

09-11 Uhr Familienfrühstück
Familienzentrum Travemünde, Steenkamp 32b, Travemünde
Siehe 29.1.

16-16:45 Uhr Die kleinen Bücherbutscher
Kinder- und Jugendbibliothek, Hundestr. 5-17
siehe 15.01.

28.02. Freitag

08-15 Uhr Lübecker Schachturnier der Schulmannschaften
Lübecker Musik- und Kongresshallen GmbH, Willy-Brand-Allee 10
Bereits zum 13. Mal findet das Lübecker Schachturnier für Schulmannschaften aller Schulen statt. Der Lübecker Schachverein erwartet ca. 80 Mannschaften mit etwa 400 kleinen und großen Schachspielern aus den Klassen 1 bis 10. Die Siegerehrung findet um ca. 14:15 Uhr statt.

29.02. Samstag

09-13 Uhr 71. Kleider- und Spielzeugmarkt
Kindergarten „Sonnenhaus“, Krummesse
Alles rund ums Kind. Im Sonnenhaus und im Dörphuus.

10-12 Uhr Familiensportfest
Palmberg-Halle, Rudolf-Hartmann-Straße 2A, 23923 Schönberg.
Der Verein „Haus des Kindes“ e.V. lädt große und kleine Leute zu seinem traditionellen Sportfest ein. Getränke und Snacks können für kleines Geld erworben werden.

10-13 Uhr Kinderflohmarkt
der Kita Bugenhagen II im Gemeindehaus der Bugenhagenkirche, Karavellenstrasse 8, Lübeck.

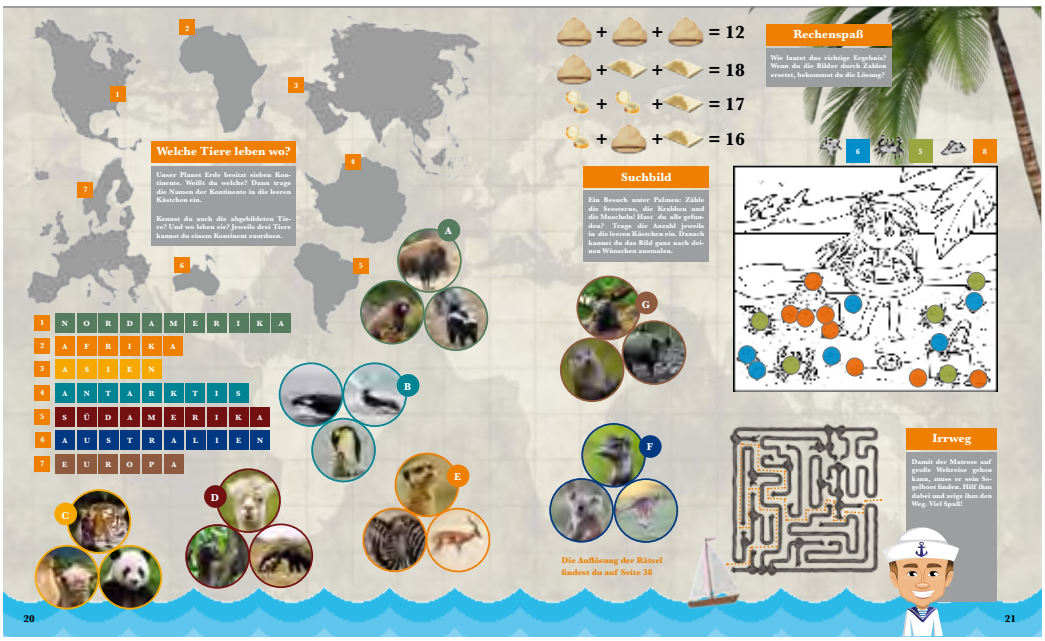
13-16 Uhr Flohmarkt für Kind & Co
Willi-Bull-Halle, Mittelstraße, 23611 Bad Schwartau
Veranstaltet vom Förderverein Gymnasium am Mühlenberg.

01.03. Sonntag

09:30-12 Uhr Kleider und Spielzeugmarkt
Grundschule Herrnburg/Sporthalle, Gärtnereiweg 7, Herrnburg
„Frühjahrsflohmarkt“ der Kita Haus der kleinen Waldgeister, Einlass für Schwangere und Mütter mit Kind im Tragegurt um 9:00 Uhr.

10 Uhr Familiengottesdienst
St. Aegidien, Aegidienstr. 75
Weltgebetstag der Kinder mit Pastorin Nicola Nehmzow und der Kita St. Aegidien.

Auflösung der Kinderseite



Ihr Termin fehlt?

Möchten Sie Ihre Termine in unserem Veranstaltungskalender veröffentlichen? Dann senden Sie uns eine Email an info@luettbecker.de. Nennen Sie uns die Veranstaltung, den Ort, die Uhrzeit, eine kurze Info zur Veranstaltung und die Kosten. **Es besteht kein Anspruch auf Veröffentlichung.**

Der letzte Abgabetermin für die **März/April-Ausgabe 2020 ist der 7. Februar 2020.**

☎ = Anmeldung erforderlich. Nummern ohne Vorwahl sind Lübecker-Anschlüsse.

Auflösung des letzten Gewinnspiels

Das Foto des letzten Gewinnspiels zeigte einen Ausschnitt des Weihnachtsmarktes auf Seite 15.

Gewinnspiel

Auf welcher Seite ist das?

Wir wollen von Dir wissen, auf welcher Seite dieser Bildausschnitt zu finden ist?
Wenn Du es weißt, schicke eine Email an: gewinnspiel@luettbecker.de oder schreibe uns einen Brief oder eine Karte an:
Familienmagazin Lüttbecker, Moltkeplatz 11, 23566 Lübeck. Vergiss bitte nicht Deinen Namen, Adresse, Dein Alter und Deine Telefonnummer.

Schreibe bitte auch dazu, was Du gerne gewinnen würdest. Viel Glück!

Der Einsendeschluss ist der 31. Januar 2020

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir:

2 x 2 Eintrittskarten für einen Besuch des „Kinder-Theaterfestivals“

2 x 4 Eintrittskarten für das Musical „Die Schöne und das Biest“

15 x Waldführung mit dem Stadtförster

1 x Familien-Jahreskarte „Sea Life“

Die Gewinner:

Zum letzten Mal in 2019 hat Anfang Dezember unsere Glücksfee die Gewinner unseres Gewinnspiels gezogen. Zum Musical „Die Weihnachtsbäckerei“ durften Lotta R. und Lasse B., das Musical „Der kleine Drache Kokusnuss“ konnten sich Connor G. (4) und Thore (6) ansehen. Über das Buch „Gefühle - So geht es mir“ konnten sich Alexander R. (4), Lukas (8) und Louis K. freuen. Famile H. mit Emma, Marvin und Maja dürfen nun ein Jahr kostenlos in das „Sea Life“ Timmendorf.
Allen Gewinnern „Herzlichen Glückwunsch“!

2x Kindertheaterfestival

Gewinne Eintrittskarten für das 6. Lübecker Kindertheaterfestival! Ihr könnt Euch unter der Vielfalt der Kindertheater aus Schleswig-Holstein und Mecklenburg- Vorpommern und Litauen eine Vorstellung aussuchen!! Es gibt viel zu entdecken: Ob der Maler Pinselfein zusammen mit dem „Geliebten Woffel“ bunte Bilder malen kann? Ist “Ein Geschenk vom Storch“ immer ein Wunder? Finden „Hänsel und Gretel“ wieder nach Hause? Und „Hans und Greta“ auch? Wohin segeln die „Schlick- Schipper“? Wie kommt der „Froschkönig“ ins Schloss? Was kann man alles aus „Punkt, Punkt, Strich“ gestalten? Findet das „Hässliche Entlein“ Freunde? Wie schläft die „Prinzessin auf der Erbse“ abends ein? Was dieses Mal wohl gespielt wird, wenn die „Improshow“ 54321 Los ruft? Und haben „Frau Fischer und ihr Mann“ immer wieder neue Wünsche“? Antworten auf diese Fragen geben Euch die Aufführungen des Festivals.

2x Die Schöne und das Biest

Gewinne eine Eintrittskarte für das Musical „Die Schöne und das Biest“, am Sonntag, 23.02. um 15 Uhr in der MuK Lübeck. Das Theater Liberi entführt Euch mit Witz und Emotionen in die Welt des bezaubernden Märchens. Das wandelbare Bühnenbild wechselt zwischen Belles Zuhause und dem verzauberten Schloss, das mit den traumhaften Kostümen um die Wette funkelt. Am Ende werdet Ihr wissen, ob Belle die Antworten auf ihre Fragen findet und ob die Kraft der Liebe den Fluch, der auf dem Prinzen lastet, brechen kann.

3x Waldführung mit dem Förster

Ihr geht schon in die Schule und wolltet schon immer einmal mit einem Förster durch den Wald? Herr Neumann, Förster im Stadtwald und zuständig für die Forste Lauerholz und Waldhusen, nimmt uns mit durch sein Revier. Er gibt Informationen rund um den Wald und die Tiere und beantwortet Eure Fragen.
Damit wir schon etwas „Leben“ im Wald sehen können, wird der Termin wohl im April stattfinden. Die Gewinner erhalten vorher rechtzeitig Bescheid.

1x Familienjahreskarte Sea Life

Exklusiv bei REWE mit PAYBACK

Jetzt 10fach punkten!

REWE

10FACH °P

auf den gesamten Einkauf!*

So funktioniert's: Coupon zusammen mit der (mobilen) PAYBACK Karte an der Kasse vorlegen oder Couponcode auf rewe.de bei Bestellung eingeben. Die Punktegutschrift erfolgt nach dem Einkauf. Der Coupon ist nicht mit anderen Aktionen/Rabatten von PAYBACK oder REWE (bezogen auf den ganzen Einkauf) kombinierbar. Gilt ab einem rabattfähigen Umsatz von 2 €, einmalig und nicht nachträglich einlösbar. Gilt in teilnehmenden REWE Märkten und beim Lieferservice; gilt nicht bei Versand per Paket und in Aral/REWE To Go Shops.

*Rechtliche Hinweise unter: rewe.de/coupons

Nur hier einlösbar:
gültig in allen teilnehmenden Märkten*

2277000000000235510

Gültig vom 06.01.2020 bis 18.01.2020

PAPIERCOUPON NUTZEN

°PAYBACK

***Teilnehmende Märkte:**

23611 Bad Schwartau, Lübecker Str. 2 • 23560 Lübeck/Moisling, Andersenring 3 • 23552 Lübeck, Beckergrube / Breite Straße 36-42 + Sandstr. 24-28• 23566 Lübeck, Brandenbaumer Landstr. 261 • 23568 Lübeck, Glashüttenweg 30-32 • 23570 Lübeck/Travemünde, Gneversdorfer Weg 3 • 23569 Lübeck/Kücknitz, Kirchplatz 10 • 23560 Lübeck, Kronsforder Allee 74 • 23562 Lübeck/St.Jürgen, Krummeck 13 + Mönkhofer Weg 52 • 23558 Lübeck, Moislinger Allee 56 • 23552 Lübeck, Mühlenstraße 34-48 / Kapitelstr. 1-3 • 23562 Lübeck, Polarisweg 1 • 23554 Lübeck, Schwartauer Allee 50 • 23552 Lübeck, Wahmstr. (Haerder Center) 23556 Lübeck, Ziegelstraße 7-13 • 23626 Ratekau, Rosenstraße 1 • 23617 Stockelsdorf, Rathausmarkt 3a + Lohstr. 178 • 23566 Lübeck, Kantstraße 15-17 • 23557 Lübeck, Ziegelstr. 232