lotta

Das Familienmagazin

Dein Magazin rund um das Thema Familie!

Editorial

Hallo liebe „Lotta"-Leserinnen und -Leser!

„Die Familie ist in Ordnung, wenn man den Papagei unbesorgt verkaufen kann", sagte einst der amerikanische Schriftsteller Will Rogers. Zum Glück wird Ihnen mit der Lektüre der „Lotta" der Gesprächsstoff garantiert für eine Weile nicht ausgehen. In der Region gibt es so viele Angebote rund ums Familienleben – nicht nur für den Nachwuchs, sondern auch für die älteren Familienmitglieder.

Denn Familie ist mehr als den Kindern beim Wachsen zuschauen. Auch das Älterwerden der Großeltern gehört zum Familienleben oder die Herausforderungen in der Patchworkfamilie. Entscheidungen müssen getroffen werden – sei es die, welche Kinderschuhe wohl die Besten für klein Lotta sind oder welche Schule. Apropos Schule: Mobbing ist immer mehr Thema an Schulen. Und wie sollen es die Kids schaffen, all die Schulaufgaben und Freizeitangebote in der Zeit zwischen Weckerklingeln und Gute-Nacht-Geschichte unterzubringen? Erinnerungen wollen festgehalten werden, denn Familie steht nie still, entwickelt sich ewig weiter – und eh man sich's versieht, sind die Kids aus den Kinderschuhen rausgewachsen und haben selbst Kinder.

Familie ist Schlapplachen und Kopfzerbrechen, Konflikt und Zu-Hause-Fühlen, Alltag und Abenteuer. Das fängt bei den scheinbar unlösbaren Matheaufgaben der Kids an und hört beim Familienurlaub nicht auf. Wir wünschen Ihnen in diesem Sommer viele unvergessliche Augenblicke mitten im ganz normalen Wahnsinn.

Ihre Nadine Wilmanns

Inhalt

Sport
_04
Antimobbing-Training in der Reutlinger Wing Tsun Akademie

Alter
_08
Demenz-Beratung Tübingen rät zu frühem Handeln

Psychologie
_11
„Hey Stiefkind" – Ein Brief an Patchworkfamilien-Kinder

Lernen
_14
Konzentrations-Tipps von Lerntrainerin Hannah Albus

Fotografie
_18
Tipps für bessere Kinderfotos von Fotografin Regina Wahl

Bücher
_22
Kinderbuchautorin Marion Kinzig im Interview

Kochen
_26
Miniköche-Leiter Gerhard Mayer über das Kochen mit Kindern

Schule
_30
Waldorfschul-Geschäftsführer Robert Manger im Gespräch

Freizeit
_36
Marko Ripperger zaubert auf dem Zauberfloß in Tübingen

Einkaufen
_40
Uni-Arzt PD Dr. Dr. Frank Traub über die Auswahl des richtigen Kinderschuhs

Auto
_46
Familienvans werden zum Hotel auf Rädern

Impressum

Verlag Sonderdruck Reutlinger Wochenblatt GmbH
Reutlinger/Ermstal/Tübinger Wochenblatt
Beutterstraße 10, 72764 Reutlingen
Geschäftsführung Carsten Witte
Redaktionsleitung Gabi Piehler, Dieter Reisner
Teamleitung Anzeigen Christina Hermann
Projektleitung Claudia Münzing
Layout & Gestaltung Mark Reich
(Reutlinger General-Anzeiger)
Redaktion Nadine Wilmanns
Anzeigen Claudia Münzing, Sabine Mayer
Titelfoto ©JenkoAtaman - Fotolia.com.
Druck Vogel Druck und Medienservice GmbH

„Keine Kämpfer, sondern Vorbilder“

text & fotos Nadine Wilmanns

Mobbing ist tägliche Realität für viele Kinder. Das muss nicht sein, findet der Reutlinger Wing Tsun-Trainer Mohammed Ince. In seiner Akademie bringt er seinen Schützlingen bei, keine Signale an Mobber-Antennen zu senden.

Viele Kinder sind schon ziemlich mutig, schauen jedem in die Augen, den sie mit Handschlag begrüßen, manche zeigen sogar ihr schönstes Zahnlücken-Lachen. Einige andere haben das noch nicht ganz so gut drauf. Hand reichen ja, aber Blick … hm … lieber zum Boden. „Das ist das Erste, was die Kinder hier lernen: die Eltern und Besucher der Trainingsstunde einzeln zu begrüßen“, sagt Wing Tsun-Trainer Mohammed Ince. „Alte Werte, die früher gang und gäbe waren“, die sind ihm wichtig. Und noch einen Effekt hat das Begrüßungsritual: „Wer gelernt hat, anderen in die Augen zu schauen, wird nicht so leicht zum Mobbing-Opfer.“

Der 38-Jährige weiß, wovon er spricht: „Ich wurde selbst gemobbt, als ich ein Kind war – wegen meiner Herkunft.“ Ince ist als Sohn türkischer Eltern in Reutlingen geboren und aufgewachsen. „Leider hatte ich keinen schwäbischen Vornamen“, sagt er. „Ich weiß, wie sich das anfühlt. Es war richtig gemein.“ Mit sechzehn ist er zum Kung Fu gekommen, genauer gesagt Wing Tsun, ein chinesischer Kung-Fu-Stil. „Ich dachte erst, Kampfsport ist so wie im Film: harte Jungs steigen in den Ring und kämpfen“, erinnert sich Ince. Während seiner ersten Trainingsstunde hat er die anderen genau beobachtet und war überrascht: „Die hatten auch ihre Probleme mit dem Selbstbewusstsein“, erzählt er. „Da wusste ich: Ich bin angekommen.“ Heute gibt der durchtrainierte Reutlinger anderen weiter, was ihn einst selbst aus der Mobbing-Hölle gerettet hat. „Kampfkunst ist ein Werkzeug, um aus der Opferrolle herauszukommen“, erklärt Ince. 2003 hat er seine Akademie gegründet. „Ich dachte: Wenn es bei mir geklappt hat, dann klappt’s auch bei anderen.“

Ince erklärt den Kindern die erste Übung: Jeder bekommt eine Wäscheklammer auf Brusthöhe ans T-Shirt geklammert. Wer es zuerst schafft, seinem Partner die Klammer fünf Mal zu entwenden, hat gewonnen. Die Kinder lachen, ringen, wehren ab. Manche noch ein wenig verhalten, die anderen mit vollem Körpereinsatz. Wüsste man es nicht besser, würde man nicht auf die Idee kommen, dass diese Kinder, die sich inzwischen quietschend vor Lachen an Inces’ Wäscheklammer machen, in der Schule schüchterne Außenseiter sind.

Bauchschmerzen, Schulverweigerung, keine Geburtstagseinladungen – diese typischen Anzeichen von Mobbing kennen viele Eltern auf der Zuschauerbank nur zu gut. „Der Mobber kommt auf den Pausenhof und hat Antennen auf seinem Kopf“, erklärt Ince „Er sucht keinen Gegner, ➜

➜ sondern ein Opfer und er empfängt das Kind, das mit gekrümmtem Rücken dasteht, allein, mit Pieps-Stimme.“ Wer bei einem Test einfach nichts auf den Zettel schreibt, bekommt eine Sechs. Ähnliches gilt fürs Mobbing: „Nichts machen, wenn man beispielsweise geschubst wird, ist immer falsch – eine Sechs.“ Ein leises „Lass mich“ komme beim Mobber nicht an – eine Fünf. Besser wäre, wenn es das Kind schafft, dem Mobber in die Augen zu schauen und laut zu rufen: „Fass mich nicht an!“. Die Kinder lernen bei ihm, ihre Stimme anzuwenden, aufrecht zu stehen, ihrem Gegenüber in die Augen zu schauen, erklärt Ince. Die Note eins gibt es, wenn die Antenne des Mobbers das Kind gar nicht mehr empfängt, nämlich dann, wenn das Kind aufrecht und von Freunden umgeben auf dem Pausenhof steht. „Das ist unser Ziel.“

Hat das Training im „echten Leben“ schon Wirkung gezeigt? „Mein Sohn kann sich viel besser durchsetzen und hat mehr Selbstbewusstsein“, lobt eine Mutter, deren Kind seit Anfang des Jahres ins Training kommt. „Wir sind erst zum zweiten Mal dabei, aber ich habe ein gutes Gefühl – mein Sohn scheint endlich mal richtig Spaß zu haben“, sagt eine andere Mutter. Wie schnell Veränderungen im Alltag sichtbar werden, das sei bei jedem Kind anders: „Ich stehe an der Haustür und klopfe an – das eine Kind macht sofort auf, das andere braucht länger“, erklärt Ince. Kein Druck, jeder individuell.

Tempowechsel: Die Kinder sitzen geordnet und im Schneidersitz auf dem Schachbrettmuster des Gummibodens. Alle auf dunkelgrau. Augen zu und tief einatmen. Langsam ausatmen. Dann Liegestützen. Die Kids kämpfen. Ince feuert an, macht’s vor und macht mit. Er ist der Held der Kinder, also halten sie durch.

„Hier darf nicht gemobbt werden“, sagt Ince. „Wer einen anderen auslacht, zieht sich um und geht nach Hause – da bin ich knallhart.“ Bei gemeinsamen Events, wie Geburtstagsparty s, Wasserbombenschlacht, Filme- und Kinoabende wachsen die Kids noch mehr zusammen. „Ich miete schon mal einen ganzen Kinosaal für uns“, erzählt Ince. Manche Schüler haben mit drei Jahren in der Akademie begonnen und sind jetzt, als junge Erwachsene, Assistenztrainer. „Ich will hier keine Kämpfer ausbilden, sondern Anführer und Vorbilder.“ Die wichtigste Lektion: „Dass wir alle gleich sind im Herzen, wir fühlen und denken alle gleich.“

Hartmann Reisen

Tagesfahrten für Groß und Klein

17. 08. Schiffshebewerk Arzviller
31. 08. Europa-Park Rust
01. 09. Tripsdrill
02. 09. Erlebnistag am Bodensee
06. 09. Schifffahrt Bregenzer Bucht
07. 09. Weinfest in Meersburg
08. 09. Legoland Günzburg
13. 09. Sauschwänzlebahn und Rothaus
30. 11. Andrea Berg Schleyer-Halle

Unsere Kurzreisen 2019

23. 08. – 26. 08.
Bernina Express – Graubünden
14. 09. – 18. 09.
Bauernherbst Salzburger Land
03. 10. – 06. 10.
Almabtrieb Seiseralm – Südtirol
05. 10. – 09. 10.
Goldener Oktober – Gardasee
10. 10. – 13. 10.
Zillertal mit Gerlinde Hartmann
18. 10. – 21. 10.
Traubenfest Meran
24. 10. – 28. 10.
Toskana – Florenz – Pisa – Lucca

Städtereisen

29. 08. – 31. 08.
Klassisches Weimar – Bauhaus
15. 09. – 19. 09.
Ungarn – Budapest – Bratislava
22. 09. – 26. 09.
Venedig – Sottomarina di Chioggia

Oberammergau 2020

15. 08. – 16. 08. &
12. – 13. 09. 2020
Passionsfestspiele –
Nur alle 10 Jahre
August € 605,–/Sept. € 549,–
p. P. im DZ

Radreisen

01. 09. – 06. 09.
Neusiedler See – Burgenland
26. 09. – 02. 10.
Raderlebnis am Meer - Adria

Tagesradtouren

29. 08. Vom Höchsten zum Bodensee
03. 09. Zur Reichenau
13. 09. Durchs Zinsbachtal
24. 09. Ein Tag zwei Flüsse
02. 10. Durchs Jagsttal

Alle Reisen finden Sie in unserem Katalog 2019 oder auf unserer Homepage!

Hartmann Reisen:
Tel. 07073 91500
www.hartmann-reisen.eu

„Frühe Diagnose ist eine Chance“

text Nadine Wilmanns | **fotos** freepik, privat

Demenz, der gefürchtete „Abschied auf Raten“ ist noch immer ein Tabuthema. Dabei sind gerade rechtzeitige Gespräche und frühe Planung das A und O, damit Demenz nicht zum Drama wird.

„Ich habe es an meiner demenzkranken Mutter gesehen: Es war ein schleichender Beginn – am Anfang registriert man die Krankheit gar nicht so richtig“, sagt Claudia Braun, Leiterin der Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige in Tübingen. Angehörige wie Erkrankte seien lange kreativ mit Erklärungen: Das Wetter, der Stress ... „Oft ordnen die Betroffenen ihre Beobachtungen erst im Rückblick richtig ein“, sagt Braun. Demenz – Abschied auf Raten, ein Tabuthema, „weil es keine Heilung gibt und keine hundertprozentige Linderung“.

Gerade Erkrankte verweigern oft lange jegliche Hilfe, verharmlosen und verleugnen ihre Krankheit: „Es geht doch alles noch.“ Das geschehe aus Selbstschutz, erklärt Braun. Sie haben Angst, dass dies der Beginn einer Tragödie ist, die damit endet, dass sie nicht mehr zu Hause bleiben können. Für die Angehörigen ist das schwierig. Sie werden von Außenstehenden nicht ernst genommen, denn die Betroffenen schaffen es oft noch lange den Schein zu wahren, dass alles in Ordnung ist. „Wenn man so lange wartet, bis sich die Situation zugespitzt hat, ist es schwierig, noch passgenaue Lösungen zu finden“, warnt Braun. „Für Alleinlebende, die keine Familie in der Nähe haben, ist die frühe Planung besonders wichtig, wichtiger als jedes Testament“, mahnt Braun, denn es gehe ja oft noch um viele Jahre Lebenszeit, in denen man von anderen abhängig ist. „Wenn ich vorher etwas selbst entscheiden kann, lebe ich damit besser.“

In Tübingen gibt es eine Memory Ambulanz. „Wenn man frühzeitig die Diagnose hat, ist das eine echte Chance für die Erkrankten“, erklärt Braun. Denn sie haben nun die Möglichkeit, Dinge noch selbst zu entscheiden und zu regeln. Zum Beispiel Vollmachten schreiben. „Die Erkrankten ➜

Demenz. Pflege. Service

Besondere Betreuung mit dem Plus an Zeit

Unser Demenzpflege-Service hat sich spezialisiert auf die Betreuung und Pflege demenzerkrankter Menschen und die Unterstützung und Entlastung derer pflegenden Angehörigen in der Region Tübingen und Reutlingen. Wir bieten eine persönliche Betreuung ohne Zeitdruck, mit hoher fachlicher und kommunikativer Kompetenz im vertrauten Umfeld und auch in der Natur an. Wir organisieren mit Ihnen ihren ganz persönlichen Urlaubstag in Form von einer kleinen Wanderung oder Ausflügen.

Besonderer Service mit dem Plus an Zeit

Unser Ziel ist es, gehobene Ansprüche, nicht nur praktische Bedürfnisse zu befriedigen. Wir schätzen die Situation aus unserer fachlichen Sicht ein und beraten Sie, welche Betreuungsform für Ihre/Ihren Angehörigen passend ist und helfen Ihnen herauszufinden, welche Entlastungsform für Sie die Beste ist.

Neue Betreuungsmodule zur Entlastung

Unser Demenzpflege-Service kann durch zeitlich längere Anwesenheit Freiräume zurückgeben. Unsere speziell geschulten Fachkräfte setzen genau da an, wo wieder neue Lebensfreude entstehen kann und lenkt von den eigenen Defiziten ab, hin zu möglichen Fähigkeiten.

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne:

Beate Kulas
Inhaberin
Pflegedienstleitung
Demenzexpertin
Altenpflegerin

Demenzpflege-Service · Aixer Str. 14 · 72072 Tübingen
0 70 71 / 8 60 57 28 · info@demenzpflege-service.de
www.demenzpflege-service.de

➜ können bei rechtzeitiger Diagnose noch sagen, was sie sich wünschen“, sagt Braun. „Sie können mit ihrer Familie besprechen, wie alles am besten organisiert werden kann, welche Lösungen und Kompromisse es gibt.“

Viele Angehörige spüren den Druck von außen oder gar der eigenen Familie: „Der schiebt seine Mutter ins Pflegeheim ab“ – vor dieser Anschuldigung haben viele Angst. „Die Belastung ist aber enorm, das wird von vielen nicht gesehen“, sagt Braun. Zudem ist die Pflegesituation zeitlich nicht absehbar: „Das kann 20 Jahre gehen – und das eigene Leben sehr einschränken.“

Es muss nicht gleich das Pflegeheim sein, ambulante Pflege oder Tagespflege sind Optionen und in Tübingen gibt es bereits die dritte Demenz-WG, „eine ganz neue Wohnform, die sehr gut läuft“, so Braun. Aber der Fachkräftemangel im Pflegebereich ist ein großes Problem. „Es gibt viele Unterstützungsmöglichkeiten, die man oft faktisch gar nicht ausschöpfen kann, weil nicht genügend Fachkräfte da sind“, sagt Braun.

Daher: Nicht warten, bis Hilfe dringend gebraucht wird. „Die Idealsituation wäre, sich bereits im jungen Seniorenalter mit seiner Familie zusammenzusetzen und zu besprechen, wie man gemeinsam das Altwerden organisieren kann“, sagt Braun. Das kann natürlich bei einem gemeinsamen Kaffeenachmittag geschehen, aber auch zusammen mit professionellen Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle.

Info:

Speziell bei Demenz berät die „Gerontopsychiatrische Beratungsstelle“, eine Abteilung der Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e. V. in der Gartenstraße 28 in Tübingen (Nonnenmacher-Haus),

www.altenberatung-tuebingen.de
Telefon 07071 22498

Gerichtlich zugelassene Rentenberaterin im Teilgebiet Pflegeversicherung

In allen Fragen rund um die Pflegeversicherung.

- Beratung
- Antragstellung (z. B. Neueinstufung, Höherstufung, Verhinderungspflege)
- Begleitung bei der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen
- Vertretung in Widerspruchsverfahren und sozialgerichtlichen Verfahren

Ich freue mich auf Ihren Anruf!

Anja Kirsch

Silvanerstr. 21 · 72766 Reutlingen · Tel 07127 931 79 51 · Fax 07127 931 79 53 · Mobil 0175 298 78 40
kirsch@pflegerechtsberatung-kirsch.de · **www.pflegerechtsberatung-kirsch.de**

Hey Stiefkind!

text Nadine Wilmanns | **fotos** freepik, Nadine Wilmanns

Patchwork klingt nach Spaß, kreativ, lustig. Bunt zusammengemixt und doch passt alles gut zusammen. Wenn du mit einem Stiefpapa oder einer Stiefmama zusammenwohnst, dann hast du eine Patchwork-Familie. Vielleicht sogar mit Stiefgeschwistern. Das könnte eigentlich ziemlich lustig sein. Aber oft ist es ganz schön schwierig.

„Das Kind hat sich das neue Familienmitglied ja nicht selbst ausgesucht, sondern die Mutter oder der Vater“, erklärt Joachim Walzer, warum viele Kinder ihre Patchworkfamilie oft nicht so toll finden. Joachim Walzer ist Diplom-Pädagoge in der Beratungsstelle für Jugend- und Erziehungsfragen in Reutlingen. Zu ihm kommen Kinder und Eltern, die es schwierig finden, als Patchwork zusammen zu leben.

„Wenn die Mutter vorher lange mit dem Kind allein gelebt hat, dann ist das Kind quasi in der Rangordnung aufgestiegen“, erklärt Joachim Walzer. „Wenn dann ein neuer Partner kommt, schrumpfen die Rechte des Kindes wieder.“ Vorher musstest du nur mit der Mama ausmachen, wer die Spülmaschine einräumt und plötzlich ist da noch jemand, der mitbestimmen will. Für deine Erziehung sollte am Anfang erst mal weiter dein leibliches Elternteil zuständig sein, empfiehlt Joachim Walzer. Dein leiblicher Papa oder deine leibliche Mama sollten also bestimmen, wann Schlafenszeit ist oder wann Handyverbot gilt und solche Dinge.

Aber wenn es um Regeln im Haushalt geht oder darum, wie ihr am besten zusammenlebt, dann ist es wie in einer WG: Alle haben Mitspracherecht. Das heißt, dass dein Stiefpapa schon mal sagen kann: „Hey, räum mal bitte deinen Teller ab“, wenn du das vergessen hast. „Jedes Familienmitglied sollte eine Stimme haben“, sagt ➜

➜ Joachim Walzer. „Und jeder hat Fairness verdient." Auch wenn du ein neues Familienmitglied nicht so magst, ist es nicht fair, wenn du es ignorierst, beschimpft oder beleidigst – genauso wie es unfair ist, wenn du so behandelt wirst. „Überlegt euch, ob das, was ihr mit dem anderen macht, auch fair ist", rät Joachim Walzer Patchworkkindern. „Jeder sollte eine Chance bekommen."

Du musst nicht gleich beste Freunde mit den neuen Familienmitgliedern sein. „Es kann eben nicht immer alles funktionieren", sagt Joachim Walzer. Wenn du dein neues Elternteil oft blöd findest, dann ist das OK. Aber bestimmt findest du dein Stiefelternteil nicht NUR blöd, manchmal versteht ihr euch vielleicht sogar richtig gut. „Dann gibt deinem neuen Papa oder deiner neuen Mama doch mal 'nen Tipp", sagt Joachim Walzer. Sag zum Beispiel nach dem Fahrradausflug: „Hey, das hab' ich ganz gern mit dir gemacht."

Wie in jeder Familie sind es natürlich die Eltern, die am Ende bestimmen können. Aber es ist wichtig, dass du deinen Eltern sagen darfst, wie du die Dinge siehst und wie du dich in der Familie fühlst. Wenn du findest, dass deine Eltern dich gar nicht so richtig ernst nehmen, dann schreib ihnen doch einen Brief. Eltern sind von sowas meistens sehr beeindruckt. Eine gute Idee findet Joachim Walzer eine Familienbesprechungszeit. „Da kann jeder sagen, was ihm Schwierigkeiten macht und was ihm Kraft gibt", erklärt Joachim Walzer. „Es geht nicht darum, dem anderen eins reinzuwürgen, deswegen sollte niemand irgendjemanden beschuldigen."

Ihr müsst auch nicht gleich eine Lösung finden, sondern ihr könntet einfach mal zusammen experimentieren und was ausprobieren. „Wenn ihr euch zum Beispiel im Bad oft streitet, dann probiert doch mal aus, wie es ist, wenn einer nach dem anderen das Bad benutzt und nicht mehrere gleichzeitig", schlägt Joachim Walzer vor. Und deine kleineren Geschwister werden vielleicht ganz brav, wenn sie jedes Mal von Papa einen Smiley-Sticker bekommen, nachdem sie ohne zu streiten im Bad waren. Wenn das was bringt und ihr euch weniger streitet, dann könnt ihr das ja weiter so machen. Ändert sich nichts, könnt ihr euch zusammen was Neues überlegen, das ihr ausprobieren könnt.

Die Johanniter in Tübingen!

Rufen Sie uns an.
Wir sind für Sie da!

Hausnotruf	07071 989855-12
Menüservice	07071 989855-30
Ambulante Pflege	07071 989855-20
Erste Hilfe (für pflegende Angehörige)	07071 989855-21

www.johanniter.de/tuebingen

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Info:

Die Mitarbeiter der Jugend- und Erziehungsberatung des Landkreises Reutlingen beraten in der Charlottenstraße 25 Eltern und Kinder. Neben Familienmediation werden Gruppentreffen angeboten, beispielsweise „Soziales Kompetenztraining für Kinder" oder die Gruppe für Kinder, die mit Trennung oder Scheidung der Eltern umgehen.

Eine Patchworkfamilie kann auch gute Seiten haben. Du hast ja nun ganz neue Familienmitglieder, die du vielleicht noch gar nicht so lange kennst. Da lernst du jetzt, dir zu überlegen, wie es den anderen wohl geht, was sie wollen und wie ihr alle auskommen könnt, ohne euch zu streiten. „Kinder in Patchworkfamilien haben die Chance, zu lernen, sich besonders gut in andere hineinversetzen zu können", sagt Joachim Walzer.

Vielleicht fühlst du dich manchmal ausgeschlossen oder du verstehst dich mit deinen neuen Geschwistern nicht gut. Dann lade doch öfters mal Freunde zu dir ein. „Gerade im Urlaub kann es schwierig werden, weil alle auf einmal so viel Zeit zusammen verbringen", sagt Joachim Walzer.

Vielleicht darfst du ja eine Freundin oder einen Freund mitnehmen. Jemanden dabei zu haben, den du dir aussuchst, könnte euch allen helfen, dass die Ferien schön werden. „Für die Eltern ist es auch wichtig zu verstehen, dass es nicht die Familie zerstört, wenn man beispielsweise im Urlaub nicht die ganze Zeit zusammen ist", sagt Joachim Walzer. Man muss eben wie beim Patchwork kreativ sein, damit die Familie funktioniert.

Aktion: 4 Wochen GRATIS mieten*

Lagerraum einfach mieten

Selfstorage-Lagerzentrum, über 400 Lagerräume,
Zugang täglich, 365 Tage im Jahr, von 6-22 Uhr.

+ für Privat und Gewerbe
+ von 1-50 m²
+ einzeln abschließbar
+ nicht einsehbar
+ ab 2 Wochen Mietdauer
+ trocken, sicher, sauber
+ bei Anmietung: 24h PKW-Anhänger gratis

* Bitte Anzeige mitbringen. Nur für Neukunden.
4 Wochen GRATIS bei Buchung von mind. 12 Wochen.
Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Nicht in bar auszahlbar.

myStorage AG
Storlachstr. 4 • 72760 Reutlingen
Tel. 07121 790070-0 • reutlingen@myStorage.de

myStorage
www.myStorage.de

WoBl RT

Konzentrier' dich!

text | **foto** | **grafik** Nadine Wilmanns

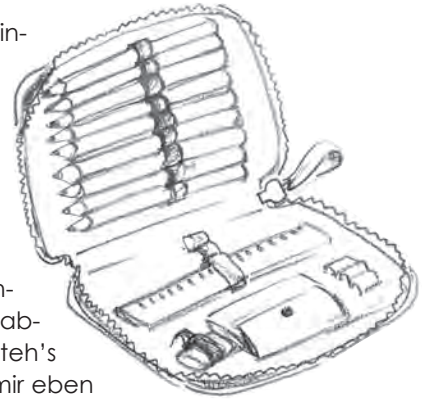
Morgen Mathetest und das Kind macht beim Lernen nonstop Faxen, anstatt zu rechnen? „Bei Sachen, die einen begeistern, stellt sich die Frage gar nicht, wie man sich darauf konzentrieren kann", sagt die Tübinger Lerntrainerin Hannah Albus. „Schwer fällt das Konzentrieren bei Dingen, die einem Angst machen, die Unbehagen bereiten und die einem schwerfallen." Es geht also darum, Freude und Selbstvertrauen beim Lernen wiederzufinden. Hannah Albus verrät uns, wie das gehen kann.

Lerneinheiten

Ich frage das Kind: „Wie lange denkst du, dass du dranbleiben kannst?" Eine Aufgabe? Okay – danach können wir Pause machen, zum Beispiel Trampolin springen. Manchen Kindern liegt Zeit besser. Fünf Minuten, zehn Minuten, eine halbe Stunde. So wird das Lernen absehbar. Die vereinbarte Zeit kann dann auch mal länger werden, aber über die zeitliche Absehbarkeit ist der Einstieg da. Ein unüberschaubarer Berg an Aufgaben hemmt unglaublich. Und nicht frustriert sein, wenn der Einstieg erst mal ganz klein ist – eine Aufgabe oder fünf Minuten. Immer in den Dialog gehen: „Wie kannst du es dir vorstellen?"

Selbstbestimmung

Hausaufgaben sind nun mal nicht freiwillig, aber eine gewisse Selbstbestimmung ist möglich. Zum Beispiel: Erst Aufgabe 10, dann Aufgabe 1. Viele Kinder bekommen in der Schule Wochenpläne: Am Montag sehen sie schon alle Aufgaben bis Freitag. Da gibt es Kinder, die montags sagen: „Ich habe keine Lust, da am Donnerstag und Freitag noch dran zu sitzen – ich mache das alles lieber gleich." Für sie ist das eine tolle Art, sich freie Zeit zu schaffen. Andere Kinder kommen angesichts des Wochenplans in eine regelrechte Schockstarre: „Ein Riesenberg an Horroraufgaben." Da ist es wichtig mit den Kindern zu entzerren und zu schauen, wie sie das für sich einteilen können, anstatt nur den Berg zu sehen.

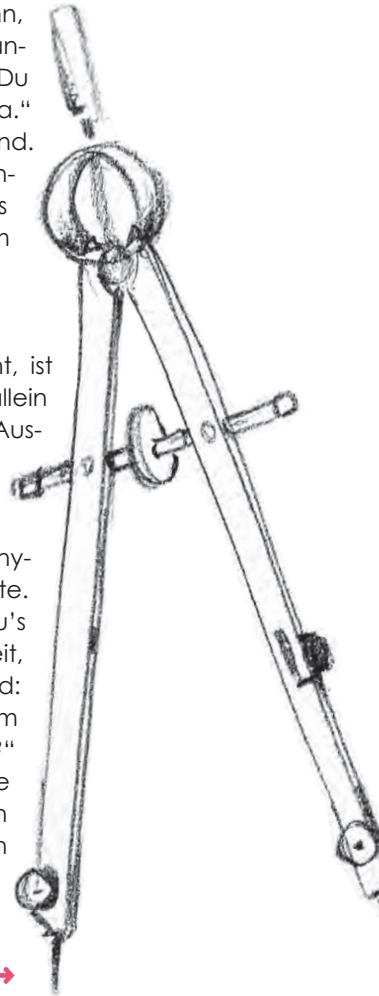


Eigenverantwortung

Bei der klassischen Nachhilfe wird dem Kind viel abgenommen: „Ich versteh's nicht – dann lass ich's mir eben vorrechnen." Danach hat es das Kind vielleicht kapiert, ist aber nicht selbst auf die Lösung gekommen. Wenn das Kind die Erfahrung macht, dass es sich den Stoff selbst erklären kann, dann gibt ihm das eine ganz andere Stärke. Daher gilt bei mir: „Du machst es – ich bin für Fragen da." Die Verantwortung liegt beim Kind. Wenn das Kind aktiv in den Lernprozess integriert ist, dann fällt es ihm auch leichter das Wissen im Test wieder abzurufen.

Lernpartner

Wenn man etwas nicht versteht, ist es schwierig, wenn man ganz allein damit ist. Ein Lernpartner zum Austausch hilft – und der Lernpartner muss auch gar kein Experte in dem Fach sein. Zu mir kommen Abiturienten mit Quantenphysik, da bin ich auch kein Experte. Ich frage: „Bis wohin kapierst du's denn? Erklär' es mir mal so weit, wie du es erklären kannst." Und: „Was muss ich denn wissen, um die Aufgabe lösen zu können?" Da stellt sich heraus, dass die Schüler meist schon unglaublich viel wissen – zum Beispiel, wo man nachschauen muss. Im Gespräch eröffnen sich ganz neue Lösungsmöglichkeiten. Das Kind lernt, dass es schon eine ganze ➜



msrt

Musikschule
Reutlingen
Gut gestimmt!

Neue Kurse ab Oktober!

Musikgarten
Für die ganz Kleinen
bis 4 Jahre

Musikalische Früherziehung
Für 4- bis 6-Jährige

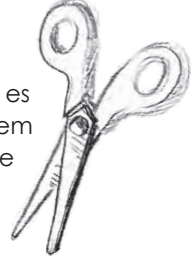
Einzel- / Gruppenunterricht

Gesang,
Instrumentalunterricht
Blockflöte
Trommeln für Kinder
Klavier und Keyboard
Holzblasinstrumente
Blechblasinstrumente
Streichinstrumente
Zupfinstrumente
Schlagzeug, Percussion

Besonderes

Ensembles und Bands
Studienvorbereitung
Konzerte und Seminare
Groove Factory
Musik 60 plus
Musik zum Leben/
Inklusion

Musikschule Reutlingen
Telefon 07121 336-144
www.musikschule-reutlingen.de



➜ Menge kann. So kommt es von dem Punkt weg, an dem es denkt: „Ich hab' keine Chance". Diese Überzeugung kann zu einem Hindernis werden, das den ersten Schritt verbaut.

Alltagsbezug

„Wie würde mich das betreffen? In welchem Kontext könnte das in meinem Leben eine Rolle spielen? Kenne ich jemanden, der damit zu tun hat? Welche eigenen Ideen habe ich dazu?" Den Lernstoff auf sich selbst anzuwenden, ist aufwendig. Doch wer es schafft, eine Verbindung zu seinem Leben herzustellen, hat nicht das Gefühl „totes Zeug" lernen zu müssen.

Leichtigkeit

Ich habe noch kein Kind getroffen, das eine sechs in Mathe hat, weil es zu blöd für Mathe ist. Wir brauchen alle unterschiedlich lange zu lernen. Eltern brauchen manchmal eine neue Perspektive, weniger Druck und Panik, mehr Leichtigkeit. Wenn das Kind in der vierten Klasse die Buchstaben noch mal wiederholen muss, dann ist das eben so. Jedes Kind ist, so wie es ist, einzigartig! Und Schule sagt letztendlich nichts darüber aus, wie unser Leben verlaufen wird.

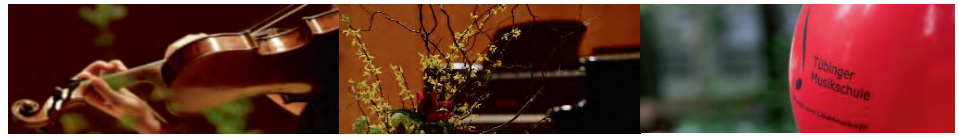
TIERERLEBNISHOF **ALBKAMELE**

Tiere zum anfassen und hautnah erleben!

WIR BITTEN UM HILFE!

Der Pachtvertrag der Albkamele wurde zum Jahresende gekündigt. Wir suchen dringend ein neue Bleibe damit der Erlebnishof weiter existieren kann und die Tiere nicht verkauft oder geschlachtet werden müssen. **Danke!**

Tiererlebnishof Albkamele · Hechingen · Butzenwasen 3
Telefon 01523 7652773 · geöffnet Do.–So., 11–19 Uhr
In den Schulferien täglich von 11–19 Uhr geöffnet!



Tübinger Musikschule *Musik aus Leidenschaft!*

Unterricht für Kinder, Jugendliche & Erwachsene Alle klassischen Instrumente
Kurse für Kinder ab 1 Jahr | Sologesang & Jazz- und Popgesang | Orchester, Chöre, Bands | Jazz & Rock Department | Percussion-Department

Interesse geweckt? Dann melde Dich bei uns! **tuebingen.de/musikschule**

Frischlinstr. 4 | 72074 Tübingen | Tel. 07071 204-6100 | musikschule@tuebingen.de

Kupferäffle – Tradition trifft Moderne

Kupferäffle

Schon der Name „Kupferäffle" soll die Idee dieser neuen Institution der Reutlinger Gastronomie erzählen. Kupfer steht für Elemente der klassischen Gastronomie wie alte Töpfe, Braukessel etc. und vermittelt zugleich Wertigkeit. Das Äffle ist ein fröhliches Tier, das gerne mal die Arme baumeln lässt und das Leben genießt. Dieses Gefühl bekommt jeder Gast vermittelt, sobald er im modernen Ambiente des Kupferäffle schwäbische Tapas und hochwertige deutsche Weine genießt. Einrichtung und Design stammen aus der Hand der Innenarchitektin Isabell Ehring in Zusammenarbeit mit dem Gestaltungsbüro von Hannes Ruß aus Stuttgart. Die allesamt selbst produzierten Speisen aus lokalen Produkten setzt Küchenchef Maximilian Wehner mit viel Liebe zum Detail um.

Die Lage am Weibermarkt im Schatten der Marienkirche lässt sich an schönen Tagen auf der Terrasse bestens genießen. Das neue Herzstück der Reutlinger Altstadt entwickelt sich mehr und mehr zum Place-to-be. Zusammen mit der Ristobar Bellini als Nachbar bietet der Weibermarkt einen Anlaufpunkt für gemütliche Stunden bei spannenden kulinarischen Angeboten.

Das Kupferäffle ist immer einen Besuch wert! Vom Frühstück am Wochenende bis zur späten Abendstunde bei köstlichen Tapas und hochwertigen Getränken findet jeder Reutlinger etwas für seinen Geschmack.

Metzgerstraße 61, 72764 Reutlingen

Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag ,16 – 24 Uhr
Samstag, 9 – 24 Uhr (Frühstück bis 12.30 Uhr)
Sonntags-Frühstück: jede gerade Kalenderwoche, 10 – 15 Uhr

Reservierungen unter 07121 1379769

„Das Strahlen in den Augen ist das Wichtigste“

text Nadine Wilmanns | **fotos** privat | **grafik** Nadine Wilmanns

Gute Kinderfotos sind eine Kunst für sich. Tim grinst, aber hat die Augen zu, Sina guckt genervt weg, Mama sieht aus als hätte sie Nackenstarre und das Baby zappelt wie verrückt wenn Papa „cheese“ ruft. Die Metzinger Fotografin Regina Wahl ist Profi im Kinder fotografieren. Für uns öffnet sie ihre Trickkiste für gelungene Kinderfotos.

Kitzeln

Wenn ich Kinder im Kindergarten oder die ersten Grundschulklassen fotografiere, kitzelt meine Mitarbeiterin ein Kind nach dem andern durch. Da sehe ich: Wie lacht das Kind natürlich? Wie sieht sein natürlichstes Lachen aus? Das möchte ich fotografieren, denn das Strahlen in den Augen ist das Wichtigste bei einem Kinderfoto. Es bringt nichts, zu sagen: „Lach mal!“, denn dann strahlen die Augen nicht. Wenn Kitzeln nicht funktioniert, weil das Kind schüchtern ist, dann frage ich nach seinem Haustier, seinem Lieblingseis oder Lieblingsessen. Bei der Antwort kommt ein Strahlen – ganz automatisch.

So tun als ob

Ab ungefähr 12 Jahren wollen die Kinder cool sein. Die wollen nicht lachend und lieb rüberkommen. Schon in der Grundschule bemerke ich einen riesen Unterschied zwischen Erst- und Viertklässlern. Vieles, was bei kleinen Kindern gut funktioniert, geht bei den Größeren dann nicht mehr. Ich sage dann: „Du hast nicht so richtig Lust auf Fotos machen, oder? Tu doch einfach so, als ob's Spaß macht“ – und schon habe ich den ersten Lacher. Das geht übrigens auch gut bei Erwachsenen, die einfach nur ihre Mundwinkel hochziehen, anstatt „echt“ zu lachen.

Singen

Für Unter-Dreijährige habe ich immer etwas in der Tasche, das quietscht oder Krach macht. In dem Moment, wenn die Kinder am gucken sind, zappeln sie nicht, sondern sind ganz ruhig. Oder ich fange an zu singen. Wenn es ein Lied ist, das sie kennen, strahlen sie.

Plappern

Während ich fotografiere bin ich ohne Unterbrechung am Durchplappern. Dadurch können sich die Kinder nicht darauf konzentrieren, wie sie gucken.

Bestimmt denken viele: ‚Was für eine Nervensäge, die plappert ja die ganze Zeit‘ – aber es wirkt: Komplette Ablenkung die ganze Zeit über ist das A und O.

Auch beim Familienfoto: Die Mutter hat meistens vor dem Spiegel geübt und auf dem Foto sieht das unnatürlich aus. Ich versuche die Familie ohne Pause zum Lachen zu bringen – und lache eigentlich selbst die ganze Zeit durch – und ab und zu nehme ich die Kamera hoch und drücke ab. Ich nutze den Effekt, dass Lachen ansteckt – und enthemmt.

Überfordern

Bei Familienfotos hat oft einer so gar keine Lust. Da hilft komplette Überforderung: „Stell dich mal hinter den Papa, mach die Hände auf seine Schulter, jetzt auf die andere Seite, guck' nach rechts, ach ne, doch lieber links, Zunge raus, …“

Irgendwann, meist schon nach drei oder vier Aktionen, habe ich schallendes Gelächter. Dann kann ich gleich eine ganze Serie von Bildern machen. ➜

➜ Kuscheln

Ich habe immer gern alle so eng wie möglich zusammen. Je weniger drum rum auf dem Foto, desto schöner. Daher sage ich gerne: „Bei eins schaut ihr nach oben, bei zwei zu mir und bei drei ganz schnell zusammenkuscheln." Übrigens sage ich niemals einfach „eins, zwei, drei" und drücke dann ab. Der Trick ist, dass die Kinder gar nicht wissen, wann ich abdrücke.

Entspannen

Schwierig ist es, wenn die Kinder nicht wissen, wie sie sitzen oder stehen sollen. Brav auf dem Stuhl geht gar nicht. Besser irgendwo anlehnen, wo draufstehen oder – ideal fürs Sitzen – die Füße verschränken. Das macht eine lässige und entspannte Haltung. Ich mache alle Posen spiegelbildlich vor – und die Kinder machen nach kurzer Zeit alles automatisch nach

Hände aufräumen

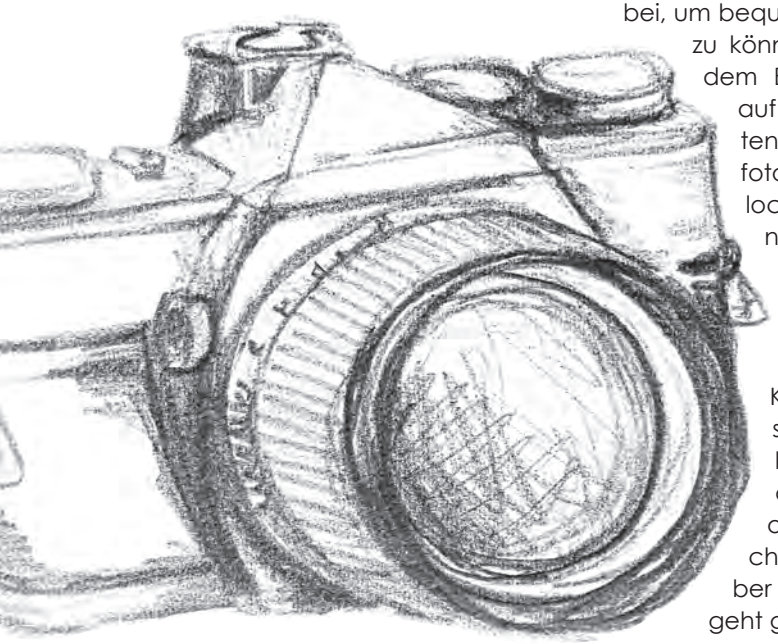
Und ganz wichtig: Hände aufräumen! Hängen die Hände nur nach unten, hängt der ganze Körper. Wenn die Kinder wissen wohin mit ihren Händen, dann ist die Hälfte schon erledigt. Hände können in die Hosentaschen oder sie können sich an etwas festhalten. Sofort entspannt sich das ganze Gesicht.

Wolken lieben

Wenn ihm Sonne ins Gesicht scheint, blinzelt das Kind und die Nase wirft einen Schlagschatten ins Gesicht. Auch für Erwachsene ist Sonne ungünstig, denn durch das Augen-Kneifen haben sie mehr Falten im Gesicht. Ich fotografiere am liebsten im Schatten. Ideal ist ein heller Tag mit Wolken, die machen das schönste Licht. Bei Sonne nutze ich eine große Plane zum Abschatten. Farben sind im Schatten so viel schöner und kräftiger. Wenn schon Sonne, dann im Rücken des Kindes – eine Gegenlichtsituation, die selbst Smartphones inzwischen recht gut packen. Zur Not kann man da auch den Blitz nutzen.

Bierkasten nutzen

Beim Fotografieren bin ich am liebsten auf Augenhöhe mit den Kindern. Auf Shootings habe ich immer einen Bierkasten dabei, um bequem auf Kinderhöhe sein zu können. Liegt das Kind auf dem Boden, liege ich auch auf dem Boden. Ich bin selten erhöht und von unten fotografieren gibt Nasenlochoptik – bei Kindern nicht immer lecker.



Konzentrieren

Ich liebe es, wenn Kinder direkt in die Kamera schauen. Wenn sie zur Seite gucken sollen, dann sollten sie sich auf etwas konzentrieren oder jemanden anlachen. Einfach nur Kopf rüber und ins Leere schauen geht gar nicht.

Rund 50 ehrenamtliche Personen übersetzen für Bürgerinnen und Bürger sowie unterschiedliche Einrichtungen in über 36 Sprachen.

Benötigen Sie selbst einen Dolmetscher in Kindergarten, Schule oder einer anderen Einrichtung? Oder möchten Sie sich selbst ehrenamtlich engagieren?

Wenden Sie sich telefonisch an das Amt für Integration und Gleichstellung oder schreiben Sie an:
dolmetscherpool@reutlingen.de

Derzeit verfügbare Sprachen

Albanisch
Arabisch
Bosnisch
Bulgarisch
Englisch
Farsi
Finnisch
Französisch
Griechisch
Hebräisch
Hindi
Italienisch
Kikongo
Kroatisch
Kurdisch
Lingala
Paschtu
Persisch
Polnisch
Portugiesisch
Punjabi
Roma-Vlach
Rumänisch
Russisch
Saho
Serbisch
Slowenisch
Somalisch
Spanisch
Suhaeli
Tigrinya
Türkisch
Ukrainisch
Urdu
Vietnamesisch

Gutschein

für einen kostenlosen Dolmetschereinsatz*

- Max. 90 Min
- Innerhalb des Stadtgebiets von Reutlingen

www.reutlingen.de/dolmetscherpool

*gilt nur für mündliche Gespräche im sozialen Bereich.
Bitte Amt für Integration und Gleichstellung vorab kontaktieren

Wir übersetzen gerne für Sie!

Stadt Reutlingen – Amt für Integration und Gleichstellung
Telefon 07121 303 5883 · dolmetscherpool@reutlingen.de

Stadt Reutlingen

„Kinder bekommen so viel mit“

text Nadine Wilmanns | **fotos** PR

Das Umsatteln auf ihr nie vergessenes Steckenpferd Schreiben ist ihr gelungen: Marion Kinzig hat nach 25 Jahren in der IT-Branche ihr erstes Kinderbuch veröffentlicht. Im vergangenen Herbst hat die in Stuttgart geborene und aufgewachsene Autorin beim Sebastian-Blau-Preis für Mundartliteratur den dritten Platz belegt. Ihr reich illustriertes Buch „Marie und ihre Abenteuer“ erzählt 39 Geschichten aus der Sicht der siebenjährigen Marie – auf Schwäbisch.

Frau Kinzig, mit welcher Intention haben Sie ihr Buch geschrieben?

Marie lernt, mit Neuem umzugehen, alte Orte zu verlassen und Neue kennenzulernen, sich durchzusetzen – und weil sie eine gute Beobachterin ist, bemerkt sie, was bei den Erwachsenen so vor sich geht. In dem Buch geht es um Freiheit, Erfahrungen machen zu dürfen, sich entwickeln zu können, ohne viele Einschränkungen. Eltern denken ja oft, sie müssten so viel eingreifen und bestimmen, die Kinder ins Tennis und zu Fördergruppen schicken. Aber man lernt viel, wenn man gar nicht so viel macht. Kinder sind neugierig, die machen das schon. Das Buch ist autobiografisch angehaucht – auch ich hatte als Kind viel Freiheit.

Wie sind Sie auf die Ideen zu den Geschichten im Buch gekommen?

Eine Inspiration war meine eigene Kindheit. Ich habe Begebenheiten, Gedanken und Erlebnisse aus meiner Kindheit ausgeschmückt und Geschichten dazu erfunden. Dann habe ich natürlich Kinder in meinem Bekanntenkreis. Und zum Schreiben saß ich immer wieder in einem Hof hinterm Haus. Da gibt es ein kleines Gärtchen, in dem oft Kinder gespielt haben. Die habe ich beim Spielen beobachtet und nach kurzer Zeit haben sie mich gar nicht mehr wahrgenommen. Ich war immer wieder überrascht, mit welcher Wahrhaftigkeit die Kinder Dinge wiedergegeben haben. Kinder sehen so viel und bekommen so viel mit – mehr als wir Erwachsenen vermuten.

Das Buch ist auf Schwäbisch geschrieben – wie kommt’s?

Ich hatte nicht geplant, auf Schwäbisch zu schreiben. Erst habe ich auf Hochdeutsch begonnen, aber schnell gemerkt: es passt nicht. Ich bin ja schwäbisch sprechend aufgewachsen. Daher kann ich auf Schwäbisch die Gefühle und das Erleben aus meiner Kindheit mit einer anderen Frische rüberbringen. Es ging also gar nicht anders, als auf Schwäbisch zu schreiben, die Geschichten wären sonst nicht so original und authentisch geworden. Die Mundart liegt mir am Herzen. Ich bin im Verein Schwäbische Mundart engagiert und ich fände es schade, wenn das Schwäbische irgendwann nicht mehr viel gesprochen wird und die Kinder es nicht mehr lernen.

Info:

Das Buch **„Marie und ihre Abenteuer“** von Marion Kinzig ist bei Tredition erschienen und ist für 19,99 Euro erhältlich, ab 2. September auch als Hörbuch.

Gibt’s eigentlich eine einheitliche schwäbische Rechtschreibung, oder haben Sie einfach nach Gehör geschrieben?

Es gibt Mundartwörterbücher, darin habe ich recherchiert. Und natürlich im Internet. Da habe ich bemerkt, dass es jeder doch wieder ein bisschen anders macht. Im Buch selbst wird bei einem schwäbischen Wort aber immer die gleiche Rechtschreibung konsequent beibehalten.

Hofgut Gaisbühl

Bioland-Hofladen Hofgut Gaisbühl

Bioland-Produkte aus eigener Herstellung
- Frisches Obst und Gemüse der Saison
- Fruchtsäfte, Trockenobst, Marmeladen
- Backwaren aus dem Holzbackofen

Spaß & Genuss
- Streichelzoo, Erlebnisspielplatz
- Café-Terrasse

Öffnungszeiten:
Dienstag und Freitag 13.30 - 17.30 Uhr
Sie sind herzlich eingeladen!
Auf dem Gelände der BruderhausDiakonie
Reutlingen, Gaisbühl Hofgut 12
Telefon 0 71 21 - 2 78 -444

einkaufen
erleben
genießen

DE-BW-006-12998-ABD

Das neue Stadtbusnetz

Zehn neue Buslinien, 100 neue Haltestellen, sechs statt heute vier Millionen Fahrplankilometer und 271.000 Fahrplanstunden: Das ist das neue Stadtbusnetz, das am 9. September 2019 an den Start geht. Die Gartenstraße wird zur neuen, zentralen Nahverkehrsachse zwischen Altstadt und Oststadt. Viele Wege zwischen Stadtteilen, Bezirksgemeinden und Gewerbegebieten können künftig ohne Umsteigen in der Innenstadt zurückgelegt werden. Sechs so genannte Quartiers-buslinien mit Kleinbussen erreichen auch Wohngebiete in Hanglagen.

Günstig unterwegs in der Wabe Reutlingen (220)*

Das 365-Euro-Jahres-Abo

Für einen Euro pro Tag Busfahren – mit dem 365 Euro naldo-Jahres-Abo ist das möglich. Sie können Ihr Abo monatlich für 33 Euro (anstatt 46,20 Euro) oder jährlich für 365 Euro (anstatt 524,40 Euro) beziehen. Auch der monatliche Preis des 9 Uhr-Jahres-Abo wurde auf 30 Euro (anstatt 35,80 Euro) gesenkt.

Die Tagestickets

Mit den ermäßigten Tagestickets können auch Gelegenheitsfahrer den kompletten ÖPNV nutzen. Der Preis für ein Tagesticket Erwachsene (ab 15 Jahren) wird auf 3,50 Euro (anstatt 4,40 Euro), der des Tagestickets Kind (6-14 Jahre) auf 2,50 Euro (anstatt 3,60 Euro) gesenkt. Der Preis des Tagestickets Gruppe bleibt unverändert.

Die Schüler-Monatskarte

Statt 44,10 Euro zahlen Schüler künftig nur noch 30 Euro für ihre Monatskarte, aus der nach Schulschluss, an gesetzlichen Feier- und Ferientagen sowie an Wochenenden eine naldo-Netzkarte wird.

Weitere Infos unter: www.der-neue-nahverkehr.de.

Die Bundesrepublik Deutschland fördert im Rahmen des Sofortprogrammes „Saubere Luft“ Angebote des Umwelt-Ticket-Paketes für die Stadt und die naldo-Wabe Reutlingen.

*Ermäßigte Fahrscheine des Umwelt-Ticket-Paketes gelten für alle Busse und Bahnen in der naldo-Wabe Reutlingen.

Soll ja keiner behaupten, wir hätten nix gesagt.

Am 09.09.2019 startet das neue Stadtbusnetz.

Infos zu den neuen Linien, Takt- und Fahrtzeiten finden Sie online unter:

www.der-neue-nahverkehr.de

RSV Reutlinger Stadtverkehr

Gefördert durch:
Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Da haben wir den Salat

text & fotos Nadine Wilmanns

Mit Kindern kochen ist eine Herausforderung. So manche Mama schickt ihre Kids daher lieber ins Kinderzimmer, um in Ruhe das Mittagessen vorzubereiten – zu groß wäre das Chaos, wenn Sprössling Paul die Soße in der ganzen Küche verteilt und Schwester Mia kräht, dass sie Paprika „eklig" findet und überhaupt lieber zu McDonalds will.

„Sag das nie wieder in der Küche", weist Gerhard Mayer seine Kochschüler an, wenn sie bei ihm von „eklig" sprechen. „Eklig hat in der Küche nichts verloren." Mayer kocht in seinem Restaurant in Mähringen und hat seit über dreißig Jahren regelmäßig eine Kinder-Invasion in seiner Küche. Er leitet die „Miniköche", eine jeweils zweijährige Projektgruppe mit Kindern im Alter zwischen 9 und 12 Jahren aus dem Landkreis Tübingen. Da tummeln sich schon mal an die 30 Kinder – für Mayer die reinste Freude.

„Mag ich nicht"

„Viele haben ihren eigenen Kopf, was sie essen wollen und was nicht", gibt Mayer zu. „In dem Fall kann ich nur anbieten, mal zu probieren." Manchmal sitzen die Vorurteile so tief, dass selbst das verweigert werde. Das gemeinsame Kochen kann helfen: „Wenn man es selbst zubereitet hat, will man es in der Regel auch probieren", sagt Mayer.

Mit allen Sinnen

Im Kindesalter lässt sich der Geschmack noch gut beeinflussen. Das geht mit einer abwechslungsreichen Küche: „Das heißt, die ganze Palette auszunutzen, die der saisonale Markt zu bieten hat", erklärt Mayer. Seine eigenen Kinder hat er oft mit auf den Markt und in den Garten genommen. „Da gibt es eine Fülle von Geruchserlebnissen – wenn man am Bärlauch vorbeiläuft zum Beispiel." Mayer setzt gerne alle Sinne ein: „Ich lasse die Kinder die Gewürze oder Kräuter durch die Finger rieseln und dann an den Fingern riechen – was für ein Gewürz könnte das sein?" Oder beim Zubereiten der Soße: „Die Kinder rühren die Soße mit frischen Kräutern, Gemüse und Tomatenmark selbst an, das ist schon etwas anderes als Tütensoße", erzählt Mayer„ ‚Oh, riecht das toll', kommt dann – ein Erfolgserlebnis."

Kreative Variationen

Mayer empfiehlt, mit ganz einfachen Gerichten zu beginnen: „Am Anfang nicht zu komplizierte Sachen machen, die die Kinder dann resignieren lassen." Wenn ein Gericht gut geklappt hat, kann man es wieder machen – leicht variiert. Geschnetzeltes geht mal mit Paprika, mit Champignons, mit dunkler oder mit heller Soße. Oder eine Antipasti-Platte mit gegrilltem Gemüse: Je nachdem, ob das Gemüse mit Olivenöl oder Rapsöl angebraten wurde, ob Kräuter oder Knoblauch dabei sind – „das Geschmackserlebnis ist immer ein anderes", sagt Mayer. „Ich lasse die Kinder das gerne testen, denn es ist spannend, was da mit dem Geschmack passiert." Manchmal gibt Mayer Tomatenmark dazu – und hat ein Ratatouille-Gemüse. „Je öfter man Kindern die Chance gibt, mitzukochen, desto früher werden sie für Nahrungsmittel sensibilisiert", erklärt Mayer. Dabei lernen sie auch den sorgsamen Umgang mit Lebensmitteln. Zum Beispiel, dass ein Apfel, nur weil er eine braune Stelle hat, nicht gleich weggeworfen werden muss.

Promi-Dinner

Kochen könne zum schönen Familienritual werden, sagt Mayer: „Man kann ein kleines Erlebnis daraus machen." Die Familie überlegt gemeinsam, was auf dem Menü stehen soll, geht zusammen dafür einkaufen und am Ende räumen alle den Tisch ab. Das beliebte TV-Format „Promi-Dinner" könnte Inspiration für das Familien-Erlebnis sein, so Mayer: „Lade deine ➜

Unsere **Sonderberufsfachschule bietet Jugendlichen** mit Entwicklungs- und/oder Lernbeeinträchtigungen, psychischen Erkrankungen oder sozialen Auffälligkeiten eine Chance, sich in kleinen Klassen **Mut, Interesse und Selbstvertrauen** für den Schul- und Ausbildungsalltag zu erwerben.

Ziel ist der Haupt- oder Förderschulabschluss sowie Berufsvorbereitung und begleiteter Einstieg in die Berufsausbildung. Eine vollstationäre Unterbringung in der Jugendhilfe ist bei Bedarf möglich.

christian morgenstern schule und jugendhilfe

Mähderstraße 1 • 72768 Reutlingen • ☎ 07121 9397150 • info@cmsj.de • www.cmsj.de

➜ Freundin oder deinen Freund zum Dinner ein.“ Natürlich sollte es dann auch lecker schmecken – „manchmal fehlt nur eine Prise Salz oder Zucker zum Abrunden,“ sagt Mayer. Wenn die Kinder sehen, dass das Ergebnis gut ist und sie Lob bekommen, dann macht es auch Spaß und sie bekommen den Ehrgeiz, es beim nächsten Mal sogar noch besser zu machen. Dann kommt also vielleicht ein zweites gemeinsames Koch-Abenteuer dazu.

Klare Anweisungen – Schritt für Schritt

„Bei uns wird in der Küche natürlich auch herumgekaspert, aber ich gebe immer genaue Anweisungen“, erklärt Mayer seine Anti-Chaos-Strategie. „Ich erkläre wirklich jeden Schritt: ‚Du schälst jetzt die Karotten und wenn du damit fertig bist, dann zeige ich dir wie du sie schneiden sollst‘.“ So wird Frustration vermieden. „Lass dir lieber Zeit und schneide die Karotten ordentlich“, weist Mayer an. „Stell dir vor, es kommt deine beste Freundin zum Essen und die soll es ja schön finden.“ Gute Küche brauche nun mal Zeit: „Man darf da nicht hetzen.“

Immer sauber

Die Ungeduld bei den Mini-Köchen ist oft groß. „Da muss man die Übersicht bewahren“, sagt Mayer. Eine Soße sei zum Beispiel eine dankbare Kinder-Aufgabe: Mehrere Arbeitsschritte und man muss ständig drin rumrühren. „Man muss immer etwas zur Hand haben, das die Kinder beschäftigt hält“, empfiehlt Mayer. „Bei uns gilt: Die ganze Zeit über muss der Arbeitsplatz sauber gehalten werden.“ Wenn etwas runterfällt, sofort aufheben. Gebrauchte Messer und Löffel dürfen nicht liegengelassen werden, sondern müssen gleich abgespült werden. Wer gerade nichts zu tun hat, schaut, dass alles sauber ist. Hilfreich ist außerdem ein Erklär-Spiel: Einer soll dem anderen erklären, was er gerade gemacht hat. „So hat er es dann schon zum zweiten Mal gemacht – einmal aktiv und ein zweites Mal hat er es beim Erklären wiederholt“, sagt Mayer.

Info:

Noch viele weitere Rezepte, die zum Kochen mit Kindern einladen, stehen im Buch **„Mini-Köche kochen schwäbisch“** von Gerhard Mayer (Verlag Oertel +Spörer, 9,50 Euro).

Die Miniköche haben sogar einen eigenen Song – wer also eine Extraportion Motivation braucht, öffnet folgenden Link:

Eintopf für alle Fälle

„Ein Gericht, das viele Variationen zulässt, mit oder ohne Fleisch geht, ist der Eintopf.“ Das Grundrezept geht so: Man köchele einen Tafelspitz (Rindfleisch) zusammen mit einer Zwiebel, einer Knoblauchzehe, einem Lorbeerblatt, Nelke und Salz für etwa ein bis anderthalb Stunden in Wasser, bis das Fleisch weich ist. Karotten in Butter oder Margarine mit Salz und Zucker andünsten, dann ein bisschen Wasser dazu geben und langsam im eigenen Saft schmoren lassen. Kartoffeln abkochen und am Ende alles zusammen mischen. „Wer dann noch Spätzle dazu macht, hat einen Gaisburger Marsch“, sagt Mayer. „Beim Eintopf kann man seiner Fantasie freien Lauf lassen, man kann so vieles reinschnippeln, was noch im Kühlschrank ist – und wird überrascht sein, was da zustande kommt.“

REUTLINGER MUSEEN
SCHATZKAMMERN DER KUNST, KULTUR UND NATUR

HEIMATMUSEUM
... zeigt die Stadtkultur einer ehemaligen Reichsstadt
[Oberamteistraße 22, T: 07121-303-2050]

NATURKUNDEMUSEUM
... vermittelt Natur und Landschaft des Reutlinger Raumes
[Weibermarkt 4, T: 07121-303-2022]

KUNSTMUSEUM
... zeigt im Spendhaus und in den Wandel-Hallen spannende moderne Kunst *[Spendhausstraße 4, Eberhardstraße 14, T: 07121-303-2322]*

www.reutlingen.de/de/Kultur+Bildung

Di-Sa 11-17 Uhr, Do 11-19 Uhr,
So/Feiertage 11-18 Uhr

Stadt Reutlingen

„Bei uns sind bekannte Menschen groß geworden“

text & **foto** Nadine Wilmanns

Wer mit dem Gedanken spielt, sein Kind auf eine Waldorfschule zu schicken, hat oft viele Fragen. Wer könnte sie besser beantworten als Robert Manger, Geschäftsführer der Reutlinger Waldorfschule, der Georgenschule.

Herr Manger, die Waldorfschultradition geht auf Rudolf Steiner zurück, den Begründer der Anthroposophie, die quasi die Seele des Menschen in dessen Bildungsweg einbeziehen möchte. Inwieweit ist Ihre Schule auch heute noch von dieser Philosophie geprägt?
Wir sind eine Schule, die Tradition hochhält. Die Menschenkunde von Rudolf Steiner ist nach wie vor unsere pädagogische Grundlage. Wir sind die achtzehnte Waldorfschule, also eine der Allerersten, die in Deutschland gegründet wurden – inzwischen gibt es in Deutschland über 250. Baden-Württemberg ist übrigens das Bundesland mit der höchsten Waldorfschuldichte.

Wo liegen die wesentlichen Unterschiede zu anderen Schulen?

Die Waldorfschule ist im Schulgesetz als pädagogische Einrichtung besonderer Prägung verankert. Wir haben einen eigenen Waldorflehrplan. Der sieht Epochenunterricht vor, also es gibt zum Beispiel eine Mathe- und Deutsch-Epoche, da wird drei Wochen lang intensiv Mathe und Deutsch behandelt. Viele staatliche Schulen greifen diese Idee inzwischen auf. Das freut uns – wir sind gerne Vorreiter und Ideengeber. Eine weitere Besonderheit ist die Klassenlehrerzeit: Die Schüler haben ihren Klassenlehrer für acht Jahre. Wir sind nach wie vor eine einzügige Schule, das heißt jede Klasse gibt's aller Regel nur einmal. Da wir einzügig bleiben wollten, haben wir aktiv bei der Gründung der Waldorfschulen in Nürtingen und Engstingen mitgewirkt. So sind alle Kinder aus der Region gut versorgt und die Fahrtwege bleiben kurz.

Was ist mit der künstlerischen Ausrichtung?
Kognitive und künstlerische Fähigkeiten stehen bei uns gleichwertig nebeneinander. Das ist ein Vorteil für alle Schüler, denn oft ist das Künstlerische der Schlüssel zu den theoretischen Fächern. Selektion findet nicht statt, wir sind eine durchlässige Gesamtschule. Nach den 12 Jahren Schulzeit kann man alle Abschlüsse machen, je nach Wunsch und Begabung. Die Entscheidung fällt nicht in der vierten, sondern erst in den höheren Klassen. Sitzenbleiben in dem Sinne gibt's nicht. Für unsere Lehrer ist das eine pädagogische Herausforderung, da es einen großen Bogen von Begabungen gibt. Es gibt aber pädagogische Kunstgriffe, um das zu meistern. Im Hinblick darauf stellen wir auch gerne bewusst Lehrer mit viel Berufs- und Lebenserfahrung ein. ➜

Frottierwaren und ausgewählte Mode zum Herstellerpreis

Grace ist Hersteller und Anbieter von hochwertigen Frottierwaren aller Art. Vom saugstarken Waschhandschuh über flauschige Handtücher bis hin zum kuscheligen Bademantel bietet Grace Markenprodukte aus feinster Schlingen- und Veloursqualität.

Gefertigt werden die ökotex-zertifizierten Artikel in hochmodernen Webereien in China. Von der Baumwolle bis hin zum fertigen Endprodukt liegt die Fertigungskette komplett in Firmenhand.

So hat Grace auf jeder Stufe die Möglichkeit, Qualität und Abläufe zu optimieren. Kein Zwischenhändler, keine Agenturen, die Ware kommt direkt vom Hersteller. Sie überzeugt durch hervorragende Qualität zu einem sehr guten Preis-Leistungs-Verhältnis.

In Pfullingen bietet Grace neben seiner speziell für den deutschen Markt entwickelten Frottier-Kollektion Speidel und Sassa Damen-Wäsche, Götzburg Herren-Wäsche, Tom Tailor Damen-Mode, Lerros und Marvelis Herrenmode zu dauerhaft reduzierten Herstellerpreisen an.

grace® FROTTIERWAREN HERSTELLERVERKAUF

grace grand spa · grace · LERROS · MARVELIS · SPEIDEL · TOM TAILOR · sassa · KUNERT STRÜMPFE · GÖTZBURG

Grace GmbH · Carl-Zeiss-Straße 11 · 72793 Pfullingen
Telefon: 07121 241959-50 · Mo. – Fr., 10 – 18 Uhr · Samstag, 10 – 16 Uhr

➜ Viele befürchten, dass Waldorfschulkinder nicht auf das harte Berufsleben vorbereitet sind, weil sie nur Namen tanzen...
Das ist ein Vorurteil und stimmt überhaupt nicht. Ich sehe es an meinen eigenen Kindern, die drei völlig unterschiedliche Berufsrichtungen gewählt haben. Der klassische Waldorfabschluss nach der zwölften Klasse ist ohne Note und stark künstlerisch orientiert. In der 13. Klasse bereiten wir die Schüler auf die staatlichen Abitur-Prüfungen vor.

Mehr als jeder zweite macht das Abitur. Wir könnten ja nicht 70 Jahre als Schule bestehen, wenn wir kein Mathe könnten und nur tanzen würden. An unserer Schule sind bekannte Menschen groß geworden, unter anderem einige erfolgreiche Regisseure und Naturwissenschaftler. Unsere Schüler haben oft eine starke Bindung zur Schule, die weit über die Schulzeit besteht.

Unser freundlicher Stil und die familiäre Umgebung – da kommt natürlich auch wieder viel zurück.

Könnte es schwierig werden, wenn ein Kind im Laufe seiner Schulzeit auf eine staatliche Schule wechselt?
Unsere Kinder bringen so viel mit, ich habe noch nie gehört, dass es da irgendwelche Probleme gab. Und Kinder sind ja anpassungsfähig. Wir lehren ja nichts anderes, als andere auch.

Wie melde ich mein Kind an?
Wir haben ein Aufnahmeverfahren: Ein Jahr vor dem Einschulungstermin lassen die Eltern ihr Kind in eine Vormerkliste eintragen und werden zu verschiedenen Infoveranstaltungen eingeladen. Die Kinder kommen zur spielerischen Schulstunde zum Kennenlernen. Jedes Kind hat eine gute Chance.

ZAV

Im Steinig 61 · 72144 Dußlingen · Telefon: 07072 918850 · www.zav-rt-tue.de

Wertstoffhof Deponie Reutlingen-Schinderteich

Öffnungszeiten: Montag – Freitag, 7.00 Uhr – 16.45 Uhr · Samstag, 8.00 Uhr – 11.45 Uhr

	€ / to
Sonstige Abfälle, die von den Berechtigten und Verpflichteten nach § 5 Abs. 1 und 2 selbst angeliefert werden, insbesondere Gewerbeabfälle (Direktanlieferer Gewerbe-, Haus- und Sperrmüll)	276,00
Papier / Pappe	48,00
Glas / Fenster	134,00
Holz	81,00
Pauschalgebühr f. Kleinanlieferung, bis zu 1/2 m³ (1 x pro Tag) soweit Pauschalgebühr für Mengen unterhalb der Mindestlast nicht geringer ist	14,00
Pauschalgebühr f. Kleinmengen von mehr als ½ m² bis zum ,Gewicht unter ca. 200 kg für	
Abfallgemische	20,00
Papier/Pappe	8,00
Glas, Fenster	21,00
Holz	13,00

Entdecke **Reulingens** schönste Orte

Die neue Freizeitkarte ist ab sofort im Handel erhältlich

Mit den aktuellen Rad- und Wanderwegen, E-Bike-Ladestationen, Sehenswürdigkeiten, Sport- und Freizeitmöglichkeiten und vielen weiteren interessanten Informationen rund um Reutlingen.

Reutlingen hat Platz für dich!

Egal, ob Ausbildung oder Studium: Informiere dich jetzt!

Mit mehr als 2.400 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist die Stadtverwaltung die zweitgrößte Arbeitgeberin in Reutlingen. Wie vielfältig die Ausbildung bei einer Stadtverwaltung dieser Größenordnung sein kann, zeigt das breite Angebot aus über 30 Ausbildungsberufen.

Für jeden Schulabschluss bieten wir einen interessanten Ausbildungsplatz: So kannst du bei uns nicht nur die typischen „Schreibtischberufe", sondern auch Berufe in technischen, handwerklichen und sozialen Bereichen erlernen.

Wir versprechen eine interessante und abwechslungsreiche Ausbildung – und wir bieten einiges darüber hinaus, wie zum Beispiel Azubi-Ausflüge, Azubi-Seminare und gute Übernahmechancen. Um euch zudem den Start in das Berufsleben zu erleichtern, beginnen wir die Ausbildung mit gemeinsamen Einführungstagen.

Neugierig geworden? Ausführliche Infos und aktuelle Stellenausschreibungen zu unseren Ausbildungsberufen findest du auf unserer Homepage unter www.reutlingen.de/ausbildung.

Wir freuen uns auf deine Bewerbung!

Töpfer Künstler | Kunsthandwerker

38. Melchinger Markt
72393 Burladingen-Melchingen
Musik: Travelling People
Chris + Julia Simmance
Samstag, 7. September von 11 bis 18 Uhr
Sonntag, 8. September von 11 bis 18 Uhr

BÜCHER & KUNST
TheoBuch

Mit uns entdecken Sie neue Seiten
Bücher & Kunst
Pilgern
Karmeliterstr. 2 • 72108 Rottenburg a. N.
Tel.: 07472-9849-0 • Fax: 07472-9849-40
info@theobuch.de
www.theobuch.de • www.pilgerbox.de

vhs Volkshochschule Tübingen e.V.

Gesellschaft
Kultur - Gestalten
Gesundheit
Sprachen
EDV / Beruf
Grundbildung

Bildung in allen Bereichen
www.vhs-tuebingen.de

HITRADIO antenne 1

WIR LIEBEN DAS HIER

Dein Lieblingssender auch mobil in der antenne 1-App oder im Web auf antenne1.de

„Wunder in den Händen der Zuschauer“

text Nadine Wilmanns | **fotos** neckar-floss.de

Endlich mal jemand, der seinem Kindheitstraum treu geblieben ist: Der Tübinger Marko Ripperger ist Zauberer von Beruf und zaubert regelmäßig auf dem „kleinsten schwimmenden Theater Deutschlands“, wie er es nennt, dem Tübinger Zauberfloß.

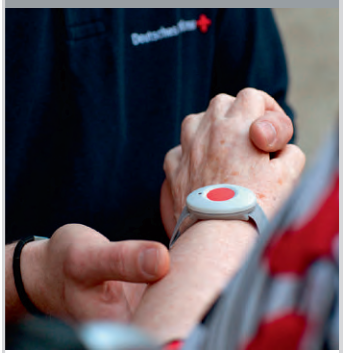
Zwanzig Gäste passen drauf – die perfekte Publikumsgröße findet Ripperger, der natürlich auch vor größerem Publikum auftritt. Doch der kleine Kreis lädt zu Experimenten ein: „Eine gute Gelegenheit, um ganz entspannt neue Kunststücke auszuprobieren“, erklärt Ripperger. „Zwei Stunden Zeit für zwanzig exklusive Plätze, Zeit für die Kunst und die Geschichten dazu – genauso entspannt, wie die Gäste auf dem Floß, bin ich auch.“ Und noch etwas macht das Zauberfloß besonders: „Die Wunder passieren in den Händen der Zuschauer und nicht bei mir auf der Bühne – das ist mit das Schönste“, sagt Ripperger. „Ich habe so viele Ideen im Kopf, ich könnte zehn Stunden am Stück zaubern.“

Ripperger zaubert seit er sechs Jahre alt ist. ein Opa hatte ihn zu einer Zaubershow mitgenommen. „Der Zauberer hat mich auf die Bühne gerufen – ich erinnere mich noch als wäre es heute – und überall Eier hervorgezaubert“, erzählt Ripperger. „Ich war völlig fasziniert und wusste: Ich will zaubern lernen!“ Beim Wunsch ist es nicht geblieben: Ripperger besuchte als kleiner Stöpsel Seminare bei der damals weltbekannten Zauberfabrik „Magic Hands“ in Herrenberg, an der Profis unterrichteten. „Dort habe ich meine ersten Zauberbücher gekauft, die eigentlich für Erwachsene geschrieben waren.“ Während seinem BWL-Studium und zehn Jahren im Marketing zauberte Ripperger nebenberuflich, vor zehn Jahren machte der heute 44-Jährige seine Leidenschaft schließlich zum Hauptberuf. ➜

Deutsches Rotes Kreuz

Hausnotruf

... Sicherheit rund um die Uhr!



Telefon 07121/92 87 38
hausnotruf@drk-reutlingen.de

www.drk-reutlingen.de

Reutlingen – shoppen, genießen und erleben!

HIGHLIGHTS

29. Juli – 10. September
„Spiel & Spaß im Bürgerpark“

20. Oktober
Verkaufsoffener Sonntag,
„Tag der Sicherheit“

30. November
Verkaufslange Nacht
„Reutlingen leuchtet“

Genuss-Ver-Führung:
Die etwas andere Stadtführung mit regionalen Köstlichkeiten!

Wo Heimat Stadt findet

Sandra und Pierre Rosig sind mit ihren Kindern Lina und Ben vor einiger Zeit nach Reutlingen gezogen. Pierre hat in einem Reutlinger Unternehmen einen neuen Job bekommen, weshalb die Familie ihre alte Heimat hinter sich gelassen hat.

Nach anfänglichem Heimweh haben sich die Rosigs in der Stadt, die als „Tor zur Schwäbischen Alb“ betitelt wird, gut eingelebt. Pierre verbringt seine Freizeit am liebsten in der Natur. Perfekt, dass Reutlingen DIE schwäbische Großstadt in einem Biosphärengebiet ist. Die direkte Nähe von Stadt und Natur fasziniert ihn. „In Null Komma Nix sind wir, ob mit dem Fahrrad oder zu Fuß direkt in der Natur.“

Auch Sandra hat ihre Leidenschaft und ihren Lieblingsort in Reutlingen gefunden. Die schöne Reutlinger Innenstadt mit ihren kleinen Cafés, Restaurants und Einkaufsläden haben es ihr angetan. Beim Bummeln hat sie schon das ein oder andere Lieblingsteil entdeckt. In der Tourist Information hat sie sich Ausflugstipps geben lassen und ist dabei auf den Reutlinger Gutschein aufmerksam geworden. Ein tolles Geschenk für ihren Mann, Pierre wünscht sich sowieso wieder „Nichts“ zum Geburtstag. Mit dem Reutlinger Gutschein kann er sich in einem der 120 teilnehmenden Geschäfte genau das aussuchen, was er möchte.

In der Schule und dem Kindergarten haben Lina und Ben schnell Anschluss gefunden. Lina ist Feuer und Flamme für das Umweltbildungszentrum Listhof mit den vielen Tieren, Pflanzen und dem Krabbeltierhaus. Fast jedes Wochenende verbringt sie dort mit ihren Freunden und auch das Ferien-Programm begeistert sie.

Ben möchte lieber in den Bürgerpark. Nicht nur, weil man sich dort beim „Wasserspiel“ eine Abkühlung holen kann. Im Kindererlebnisbereich darf er im Sandkasten baggern, Edelsteine suchen oder mit den Tretautos fahren. Seine Mutter entspannt derweil im Liegestuhl und lernt neue Leute kennen.

Für das kommende Wochenende hat sich Besuch angekündigt, Oma Gerda kommt. Sandra und Pierre haben etwas Besonderes geplant. Eine „Genuss-Ver-führung“ durch die Reutlinger Innenstadt, um Oma Gerda die neue schwäbische Heimat mit kleinen Leckerbissen und Reutlinger Spezialitäten schmackhaft zu machen.

Reutlingen
Wo Leben Stadt findet

#erlebReutlingen
www.tourismus-reutlingen.de

StaRT
Stadtmarketing und Tourismus Reutlingen GmbH

➜ Für seine Gäste auf dem Zauberfloß pickt er „je nach Situation und Bauchgefühl“ individuell Kunststücke aus seinem Repertoire. „Nach den zehnminütigen Show-Blocks machen wir jeweils Pause für Getränke und auch um einfach mal die Stille zu genießen und die wunderschöne Umgebung“, so Ripperger. „Wir haben einen guten Mix aus Unterhaltung und Entspannung.“ Seine Tricks verrät Ripperger nicht: „Das sind ja meine eigenen Ideen und Erfindungen, die sollen schon Geheimnisse bleiben.“

Im Übrigen würde er seinen Gästen keinen Gefallen tun, wenn er seine Geheimnisse lüften würde, so der Zauberer: „Sobald jemand weiß, wie’s geht, ist die Person enttäuscht und fast schon traurig“, erklärt er. „Ich möchte, dass meine Gäste schauen wie kleine Kinder, dass sie selig und träumend vom Floß gehen. Das Gefühl der Illusion und des Wunders soll nicht verloren gehen.“ Aber keine Sorge: ein bisschen Selberzaubern ist durchaus drin: „Die Gäste lernen ein Kunststück zusammen und bekommen auch ein kleines Souvenir mit“, verspricht Ripperger. Wer nachfragt, kann auch viel über Tübingen erfahren: „Der Stocherer, also der, der das Floß anstößt, weiß immer viel über Tübingen zu berichten und kennt viele Geschichten über die Stadt.“

Das Zauberfloß wird gerne zu Geburtstags- oder Firmenfeiern gebucht. Einmal im Monat gibt’s eine öffentliche Fahrt, für die man auf der Homepage (www.zauberfloss.de) seinen Sitzplatz reservieren kann. Wenn ein Termin schon sehr früh ausgebucht ist, etwa während der Sommerferienzeit, werden auch mal Zusatzfahrten angeboten. Anlegestelle ist beim Bootshaus am Neckar, zwei Gehminuten von der Neckarbrücke entfernt.

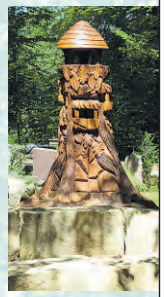
Für 29 Euro ist man dabei. Im Preis enthalten ist ein Begrüßungsdrink und Snacks. Außerdem gibt es kühle Getränke zum Selbstversorgerpreis. Jeder kann außerdem Getränke und Essen mitbringen. Nicht selten veranstalten die Gäste auf dem Floß eine Barbecue-Party. „Wir stellen den Grill und die Besucher bringen sich Grillgut mit“, so Ripperger. Sehr beliebt ist außerdem die Partypizza-Variante: die Floßgäste rufen bei Anzeichen von Hunger den Italiener an der Neckarbrücke an, der dann eine halbe Stunde später mit dampfenden Pizzas durchs Fenster aufs Floß steigt.

e-motion e-Bike Welt Reutlingen
Ihr Experte für e-Bikes, Dreiräder & Lastenräder vor Ort
Große e-Bike-Typen Auswahl zum Testen
Finanzierung & Firmenleasing
Kompetente Beratung
Geöffnet
e-motion e-Bike Welt Reutlingen
E-Bike Welt Reutlingen GmbH
Ferdinand-Lassalle-Straße 28, 72770 Reutlingen
Di - Fr 10.00 - 18.30
Samstag 10.00 - 16.00
07121 - 75 422 00 | reutlingen@emotion-technologies.de

FLOMAX®
Die Naturmode Manufaktur
FLOMAX NATURMODE
Braikeweg 6
72813 St.Johann-Gächingen
Besuchen Sie uns vor Ort in unserem Manufaktur | Laden.
Hier haben Sie die größte Auswahl unserer Liebligsstücke aus Bio-Schurwolle und Bio-Baumwolle.
Öffnungszeiten:
Di – Fr ..... 10–13 Uhr und 14–18 Uhr
Samstag ..... 10–13 Uhr

Natürlich mehr erleben...
Münsingen Schwäbische Alb
e-Bike Touren
Mobilitätszentrum am Münsinger Bahnhof
E-Bike und E-Auto Verleihstation (April - Nov.)
www.muensingen.com/e-bike
Reservierung unter:
07381-9319510 oder
radundsportschwald@intersport.de
Foto: Angela Hammer
Neu 2019
Premiumwandern
auf der Münsinger Alb
www.muensingen.com/wandern

Der Bergfriedhof in Tübingen
Hier finden Sie umfassende Informationen zu individuellen Angeboten für Trauerfeiern, Erdbestattungen und Urnenbeisetzungen.



Die Urnengemeinschaftsgrabstätten **»Fluss der Zeit « (994 €)**, Baumbeisetzungshain **»Buchengrund« (1008 €)** sowie die Erdgemeinschaftsgrabstätte **»Rosengarten« (4587 €)**, bei denen die Angehörigen den Grabplatz bereits inklusive der Grabpflege für die gesamte Ruhezeit von 20 Jahren erwerben, erfreuen sich großer Beliebtheit.

Bei allen Gemeinschaftsgrabstätten besteht zudem noch die Möglichkeit der Namensanbringung. Beim Baumbeisetzungshain **»Buchengrund«** kann auf Wunsch der danebenliegende Beisetzungsplatz für den noch lebenden Ehegatten oder Lebenspartner reserviert werden. Auch **»Nicht-Tübingern«** ist eine Beisetzung auf Antrag möglich. Seit Anfang Januar diesen Jahres gibt es noch das Angebot von **»Einzelbaumgräbern«** und **»Waldgräbern«** für Urnenbeisetzungen.

Für Trauerfeiern und Erdbestattungen steht auf dem Tübinger Bergfriedhof seit 2007 zusätzlich zur **»Großen Trauerhalle«** die denkmalgeschützte kleine **»Waldkapelle«** mit bis zu 40 Sitzplätzen zur Verfügung. Die Gebühr für eine Trauerfeier beträgt **300 €**. Gerne beraten und informieren Sie vor Ort die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Friedhofsverwaltung.

Tübingen Universitätsstadt
Kommunale Servicebetriebe Tübingen (KST)
Friedhofsverwaltung · Bergfriedhof 10 ; 72072 Tübingen
Tel. 07071/204-1880 · Fax 204-1885 · kst-friedhoefe@tuebingen.de
Öffnungszeiten: Mo. 8.30–11.30 Uhr, Di. 8.30–16.30 Uhr, Mi. 8.30–11.30 Uhr, Do. 13.30–15.30 Uhr, Fr. 8.30–11.30 Uhr oder nach Vereinbarung

„Kinderschuhe sollten leicht zu biegen sein“

text Nadine Wilmanns | **fotos** Nadine Wilmans, freepik

Kinderschuhe kaufen ist ein Spaß: So viel süßes Design, so viel Glitzer, so viel bunt. Aber welcher Schuh trägt auch zur Fußgesundheit bei? PD Dr. Dr. Frank Traub, Stellvertretender Ärztlicher Direktor der Orthopädie an der Uniklinik Tübingen, hält da so manche Überraschung bereit.

Herr Dr. Traub, was sollten Eltern beim Schuhe-Kaufen beachten, um die Gangentwicklung ihres Kindes optimal zu unterstützen?
Wichtiger als das Design oder die Marke des Schuhs ist die Schuhsohle. Die sollte möglichst flexibel und weich sein. Gerade bei Kleinkindern ist es wichtig, dass der Fuß nicht durch feste, unflexible Schuhe in eine Position gezwungen wird, in die er noch nicht gehört. Wenn ich für meine Kinder Schuhe kaufe, dann nehme ich den Schuh in beide Hände und biege ihn nach oben und nach unten. Er sollte ganz leicht zu biegen sein. Bei dem Test merkt man, dass viele Kinderschuhe richtig fest sind, wenn man sie biegt. Außerdem sollte auf Zuwachs gekauft werden: Nach vorne hin eine Fingerbreite Platz.

Sind teure Schuhe in der Regel besser als billige?
Aus orthopädischer Sicht nicht unbedingt. Es gibt viele relativ teure Marken, die bei den Kids sehr beliebt sind, die aber zu hart sind. Preiswerte Schuhe haben sogar oft gerade den Vorteil, dass die Sohle richtig weich ist. Wichtig ist, dass der Schuh eine Einlegesohle hat, die auch herausgenommen werden kann. Diese Sohle sollte am besten atmungsaktiv sein und viel Flüssigkeit, also Schweiß, aufnehmen kann.

Was ist mit Luftpolsterschuhen?
Im Alter oder für Diabetiker können Luftpolsterschuhe sinnvoll sein, für Kinder nicht. Der Fuß schwebt beim Laufen wie auf einem Luftkissen und bekommt gar keine Rückmeldung über den Untergrund. Kinder sollen den Untergrund, auf dem sie gehen, spüren. Ist der Boden uneben? Sind da Steine oder Kies? Ist da die Teppichkante? Der Schuh soll nicht jede Unebenheit abfedern. Nur so entwickelt sich ein gutes Laufgefühl und eine gute Motorik beim Abrollen.

Wie sieht’s mit den abgetragenen Schuhen des großen Geschwisterchens aus?
Wenn Schuhe ausgelatscht und die Sohlen kaputt sind, dann sind die Schuhe nicht zum Weitergeben geeignet. Aber Schuhe, die nur ein wenig getragen wurden und dem Geschwisterkind gut passen, können natürlich gern weitergegeben werden. Wichtig ist aber, dass der Schuh auch wirklich passt. Um das zu testen, holt man die Einlagesohle raus, stellt den Fuß des Kindes drauf und kontrolliert, dass die Zehen gestreckt sind. Dann muss ein Erwachsenenfinger zwischen Zehenspitzen und Sohlenkante passen. Wenn die Füße vorne anstoßen, dann kann das zu einer Verkrümmung der Zehen führen.

Welche Schuhe empfehlen Sie für die allerersten Gehversuche?
Es gibt ja schon für Kleinstkinder diese schicken Sportschuhe bekannter Marken. Die sehen natürlich süß aus, aber zum täglichen Laufen sind sie nicht gut. Wenn Kinder beginnen zu laufen, dann sind ganz leichte Lederschuhe, die ja im Prinzip nur eine Lederhülle sind, am besten. ➜

Je weniger der Fuß gebettet ist, desto besser kann er sich entwickeln.

Viele Erwachsene rollen beim Gehen über die Innen- oder Außenkanten der Füße ab – hatten die als Kinder die falschen Schuhe an?

Am häufigsten kommt der klassische Plattfuß vor, es wird auf den Innenseiten der Sohlen abgerollt. Das andere Extrem ist der Hohlfuß, eine Verkürzung der Muskulatur. Da wird dann auf der Außenseite der Fußsohle abgerollt. Diese Probleme kommen nicht unbedingt vom Schuhwerk. In Ländern, in denen nicht so viel Schuhe getragen wird, wie bei uns, gibt es diese Fußprobleme ja auch. Bei Kindern ist Übergewicht ein Faktor, der zu einem Plattfuß im Erwachsenenalter führen kann. Die Muskulatur und die Kraft in den Sehnen können sich nicht schnell genug entwickeln, um mit dem Gewicht mitzuhalten. Aber auch eine Fehlstellung der Beinachse können X- oder O-Beine bedingen.

Bei Kindern sind ja X-Beine oft ein Thema – sehen Sie davon viele?

Kinder haben bei ihrer Geburt einen richtigen Plattfuß, das ist ganz normal, das hat jeder. In der Kita kann man das gut beobachten: Die Kinder rollen auf den Innenseiten der Fußsohlen ab und auch die Knie rotieren auf die Innenseite. Da können wir die Eltern beruhigen: Das ist eine ganz normale Fußstellung im Kleinkindalter. Ab dem sechsten Lebensjahr fangen die X-Beine an, sich zu begradigen. In dieser Zeit entwickelt sich der Fuß stark. Da sollten die Kinder möglichst viel barfuß laufen. Dadurch wird der Fuß gestärkt. Außerdem viel springen – Seilspringen oder Trampolin. Je mehr das Kind springt, desto mehr wird die Fußmuskulatur gestärkt.

Wie gut, dass Trampolinspringen gerade ein Trendsport ist …

Der Nachteil am Trampolin ist natürlich die Verletzungsgefahr, vor allem wenn große ➜

Herbst! Jetzt Tanzen lernen

Tanzkurse ab 14. Sept. 2019

Paare – Kinder – Schüler

Disco-Fox – Hip-Hop – Modern Line Dance

TanzSCHULE dietmar werz ✆ RT / 79 2 79

Unsere Unterrichtsangebote

Musikalische Früherziehung:

Die Musikalische Früherziehung ist eine grundlegende musikalische Ausbildung für 3- bis 6-jährige Kinder mit folgenden Lerninhalten:

- Singen und Sprechen
- Musik und Bewegung
- Musikhören - Musiklehre
- Instrumentenkunde
- Elementares Instrumentalspiel

Aufnahmealter: 3 bis 6 Jahre
Beginn: 1. 10. 2019
Kursdauer: 2 Jahre

Instrumentalunterricht

- Streichinstrumente
- Holzblasinstrumente
- Blechblasinstrumente
- Zupfinstrumente
- Tasteninstrumente
- Schlaginstrumente
- Solo- und Popgesang
- Veeh Harfe
- Ensembles

MUSIKSCHULE PFULLINGEN

Schloss-Str. 22 · 72793 Pfullingen
Telefon: 07121 704152
info@musikschule.pfullingen.de
www.musikschule-pfullingen.de

Wir beraten Sie gerne und freuen uns auf Ihren Anruf!

AUTO BEBION MAGSTADT GMBH
PEUGEOT VERTRAGSPARTNER

71106 Magstadt • Hutwiesenstraße 23 • Tel. 07159/9401-0
71083 Herrenberg • Zeppelinstraße 4 • Tel. 07032/9361-0
73728 Esslingen • Rennstraße 28 • Tel. 0711/459800-6
73037 Göppingen • Esslinger Straße 15 • Tel. 07161/91641-11
72766 Reutlingen • Am Heilbrunnen 121 • Tel. 07121/9497-0
72072 Tübingen • Au Ost 7 • Tel. 07071/1505-0

AUTO BEBION GMBH – SERVICE-PARTNER MIT VERMITTLUNGSRECHT

71101 Schönaich • Porschestraße 7 •
Tel.: 0 70 31 / 68 84 48 - 0

bebion auto bebion gruppe
www.auto-bebion.de

*Ein Kilometerleasingangebot der PSA Bank Deutschland GmbH, Siemensstraße 10, 63263 Neu-Isenburg für einen PEUGEOT Rifter L1 Active BlueHDi 100 75/3500 kW bei U/min (102/3500 PS bei U/min), Diesel 1499 cm³, Anschaffungspreis (Nettodarlehensbetrag): 17.434,88 €, Leasingsonderzahlung: 0,– €; Laufzeit 48 Monate; (Anzahl) 48 mtl. Leasingraten à 179,– €; effektiver Jahreszins 2,56 %; Sollzinssatz (fest) p. a. 2,53 %; Gesamtbetrag 18.832,68 €; Alle Preisangaben inkl. MwSt. und Überführungskosten; Laufleistung 10.000 km/Jahr. Zgl. Bsp. nach § 6a PAngV. Angebot gültig bei Inzahlungnahme Ihres Gebrauchten eines Fremdfabrikats. Angebot für Privatkunden gültig bis zum 31.07.2019. Widerrufsrecht nach §495 BGB. Mehr- und Minderkilometer (Freigrenze 2.500 km) sowie eventuell vorhandene Schäden werden nach Vertragsende gesondert abgerechnet. Über alle Detailbedingungen informieren wir Sie gerne.

Kraftstoffverbrauch in l/100 km: innerorts 4,7; außerorts 4,2; kombiniert 4,4; CO_2-Emission (kombiniert) in g/km: 116. CO_2-Effizienzklasse: A.
Nach vorgeschriebenen Messverfahren in der gegenwärtig geltenden Fassung.

Verbrauch und Emissionen wurden nach WLTP ermittelt und zur Vergleichbarkeit mit den Werten nach dem bisherigen NEFZ-Prüfverfahren zurückgerechnet angegeben. Die Steuern berechnen sich von diesen Werten abweichend seit dem 01.09.2018 nach den oft höheren WLTP-Werten. Über alle Detailbedingungen informieren wir Sie gerne.

➜ und kleine Kinder zusammen springen – da haben wir hier viele gebrochene Arme oder Beine.

Kommen Kinder mit „echten Fußproblemen, helfen dann orthopädische Einlagen?
Einlagen sind bei Kindern nicht angebracht. Die Einlagen-Industrie für Kinder gibt's in anderen Ländern nicht so ausgeprägt, wie bei uns. Mit Erreichen des Erwachsenenalters kann man schon mal überlegen, ob Einlagen Sinn machen. Ein Indiz dafür sind die Verschleißspuren an den Fußsohlen der Schuhe. Da unterstützt eine Einlage dann die Gelenke und entlastet die Bänder. Aber der Kinderfuß wächst noch und hat ganz andere Ansprüche, als der eines Erwachsenen.

Apropos Wachstum: Wie schädlich ist es für Teenie-Mädels, die ja noch wachsen, High-Heels anzuziehen?
Mädchen sind früher ausgewachsen als Jungs und in der Regel hat der Fuß mit dem Einsetzen der Regelblutung seine Endgröße erreicht. Das heißt, Mädchenfüße können mit 13 Jahren schon „fertig" mit dem Wachsen sein, während es bei Jungen noch zwei Jahre länger dauert. Wenn der Teenager mal ab und zu für ein paar Stunden High-Heels trägt, dann ist das für den Fuß völlig in Ordnung.

Aber wenn das Mädchen jeden Tag schon zur Schule hohe Schuhe anziehen möchte, sollten Eltern vorsichtig sein. Auch Plateauschuhe, die bei Teenagern ja immer wieder Trend sind, sind nicht fürs tägliche Gehen zu empfehlen. Die haben so einen großen Puffer, da kommt beim Fuß gar nichts mehr an, worauf er reagieren könnte. Außerdem besteht hier auch eine erhöhte Unfallgefahr durch Umknicken im Sprunggelenk.

- ✓ Orthopädie-Technik
- ✓ Rehabilitations-Technik
- ✓ Prothesen
- ✓ Orthesen
- ✓ Bandagen
- ✓ Kompressionsstrümpfe
- ✓ Einlagen

...und vieles mehr!

Jetzt mit Online-Shop!

SANITÄTSHAUS KRÜGER
INHABER: PHILIPP SCHWEIZER

Metzgerstraße 15 · 72764 Reutlingen
Telefon: 07121 346837 · Telefax: 07121 340068
info@sani-krueger.de · www.sani-krueger.de

Die Hörbar am Tübinger Tor

HÖRBAR Hörsysteme und Tinnitus-Hilfe

Manufaktur Maßanzüge für Ihre Ohren

Erleben Sie live in unserem Sound-Studio die einzigartige Qualität unserer individuellen InEars.

NEU: Die Audiomanufaktur Reutlingen
In einem neuartigen Verfahren bauen wir die besten InEars für Ihre Ohren. Das Ergebnis: besten Sound, Halt und Sitz für Ihre Hörsysteme.

Als Musiker, Musikliebhaber und CROS-Biker hören Sie live die besten InEar-Monitoring-Systeme. Konfigurieren Sie im Vergleich Ihr Lieblingsstück.

Es gibt gute Gründe, warum Sie uns Ihr Vertrauen schenken können:

- immer die besten Hörsysteme
- eine optimale Beratung
- faire und transparente Preise
- persönliche und kompetente Betreuung
- Audibene-Partner: der beste Internetberater
- Tinnitus-Hilfe: angenehme Ruhe für Sie
- alle Hörsysteme inklusive 6-Jahres-Garantie
- alle Hörsysteme mit lebenslangem Gratis-Service
- immer die besten InEars: www.audiomanufaktur.net

Testen Sie jetzt die neuen InEars mit Verträglichkeitsgarantie: 50 Testkunden gesucht!

Daniel Fai
Hörakustikmeister

Lena Ibald
Hörakustikerin

HÖRBAR am Tübinger Tor

Oskar-Kalbfell-Platz 11
72764 Reutlingen
Tel: 0 71 21 – 907 88 00
info@hoerbar.eu

Montag bis Freitag
09:00 – 13:00 Uhr
14:00 – 18:00 Uhr
Sa 9:00 – 12:00 Uhr

www.hoerbar.eu

Campen im Familienauto

text Nadine Wilmanns | **foto** freepik

Zu spät dran, um Hotelurlaub zu buchen? Ein bisschen Abenteuer gefällig? Im Familienauto zu übernachten kann ein riesen Spaß für die ganze Familie sein, dazu unkompliziert – wenn es nur groß genug ist.

Wegfahren zur Ferienzeit, und dann noch mit Kind und Kegel – das könnte teuer werden. Vor allem dann, wenn die Familie zu denen mit spontanem Urlaubstrieb und wenig Planfreudigkeit gehört. Hotels und Ferienwohnungen sind ausgebucht und die, die noch frei sind, erlauben keine Hunde, sind zu teuer, riechen komisch, und, und, und. Für einen Wohnwagen muss auch erst mal Budget da sein. Und Zelten könnte nass werden. Wie praktisch, wenn man einfach mit dem Familienauto losfahren und da übernachten kann. Die Vorteile eines Roadtrips gegenüber dem Hotel-Urlaub liegen auf der Hand: Abenteuer, totale Freiheit und Spontaneität. Dazu kommt der raumbedingte Kuschelfaktor.

Handwerkliche Begabung für den Umbau eines alten VW-Bullis ist inzwischen auch nicht mehr nötig, um ins Abenteuer Roadtrip zu starten. Viele Familien-Vans lassen sich dank umklappbaren Sitzen und jeder Menge Platz in Mini-Wohnmobile umfunktionieren. Ganz oben auf der Beliebten- Liste stehen etwa der VW Multivan, Mercedes Viano, Seat Alhambra, der Citroën Berlingo oder Opel Vivaro. Auch der klassische Familien-SUV lässt sich ganz einfach per Heckzelt erweitern. Ein Zelt wird – ähnlich eines Vorzelts am Wohnwagen – passgenau an den geöffneten Kofferraum angebaut. Angenehme Luft beim Übernachten inklusive.

Apropos Luft: Die Fenster sollten beim Übernachten immer einen Zentimeter breit geöffnet sein, sonst wird's stickig. Damit man keine Stechmücken als zusätzliche Übernachtungsgäste hat, empfehlen erfahrene Camper, sich Moskitonetze im Baumarkt zu besorgen und mit Klebeband an den Autofenstern anzubringen. Inzwischen gibt es viele innovative Produkte, die das Familienauto in einen richtigen Komfort-Camper verwandeln. Zum Beispiel „Ququq", das Mini-Wohnmobil aus der Box, das damit wirbt, das Familienauto „in einer Minute vom Kombi zum Camper" zu machen. Oder das Autohimmelbett, das Raumausstatter Jens Buse entwickelt hat.

In Deutschland darf man übrigens problemlos am Straßenrand im Auto übernachten, solange man sich nicht gerade ins Parkverbot stellt oder auf ein fremdes Privatgrundstück. Es darf allerdings nicht nach „Wohnen" aussehen, das heißt, um Campingstühle und den Grill auszubreiten, muss ein dafür geeignetes Plätzchen angesteuert werden.

In anderen Ländern geht Campen mit dem Familienauto nicht immer so problemlos. In den Niederlanden, Portugal, Griechenland, Kroatien oder Dänemark ist „wildes Campen" nicht erlaubt. Italien, Frankreich, Österreich und die Schweiz erlauben das Übernachten im Auto nur mit Genehmigung örtlicher Behörden. Anders in Schweden und Norwegen: Hier gilt das „Jedermannsrecht", das jedem gestattet an allen öffentlichen, nicht geschützten Orten im Auto – im Übrigen auch im Zelt – zu übernachten.

Wer sich nun inspiriert fühlt, sollte ohne zu Zögern Schlafsäcke, Isomatten und Zahnbürsten zusammenpacken, Kind und Kegel ins Familienauto stecken und losfahren, dem Familienabenteuer entgegen. Und sei's nur auf den Ponyhof im Nachbarort.

Alles wird busser.

- Jahres-Abo für 365 Euro*
- Schüler-Monatskarte für 30 Euro
- Tagestickets für 3,50 Euro

*Wichtig: der Antrag muss immer bis zum 15. des Vormonats dem naldo-Abocenter vorliegen.

RSV
Reutlinger Stadtverkehr

www.der-neue-nahverkehr.de

Gefördert durch:
Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages