



Gesund in den Frühling

Kostenlose Elternzeitung für die Region Heilbronn, Mosbach, Sinsheim,
Öhringen, Künzelsau, Schwäbisch Hall, Craisheim, Langenburg, Waldenburg

Zeitung

febr/märz16

**Vegane
Ernährung**
Ein Interview
mit J. Hekmati

Esszimmer
Ein Kleinod
in Horkheim

Help!
Ein Verein
stellt sich vor



Ihr habt eine Veranstaltung für Zappelino?
Dann könnt Ihr diese zukünftig selbst eingeben unter:
www.zappelino.de

Sie haben eine interessante Veranstaltung?

Dann sind Sie bei uns genau richtig!

✓ einfach

✓ bequem

✓ mit wenigen Schritten

Anmelden

Registrieren

Jetzt Veranstaltung erfassen

Frießinger Mühle

Mehl, Grieß, Backmischungen
und vieles mehr im Handel erhältlich
unter der Marke

Küchenmeister

Frießinger Mühle GmbH · Brühlstr. 13 · D-74206 Bad Wimpfen · Tel. 07063-9797-0 · info@friessinger-muehle.de · www.friessinger-muehle.de

HAUSAUFGABENBETREUUNG GESUCHT?

Der ASB RV Heilbronn-Franken bietet Hausaufgabenbetreuung für Kinder ab 6 Jahren im häuslichen Umfeld an. Die Kosten betragen 6,50 €/Stunde.

Die Betreuung erfolgt durch junge Menschen im Freiwilligen Sozialen Jahr und Sozialen Praktikum. Sie sind im Umgang mit Kindern geschult und werden fachlich begleitet.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.
Tel. 07131/ 96 55 17 · Anja Holleder
a.holleder@asb-heilbronn.de
www.asb-heilbronn.de

Wir helfen
hier und jetzt



Arbeiter-Samariter-Bund
LV Baden-Württemberg e.V.
RV Heilbronn-Franken





Liebe LeserInnen,

Gesundheit ist bekanntlich das höchste Gut! Leider wird das oft erst dann erkannt, wenn sie abhanden gekommen oder bedroht ist. Um so wichtiger ist es, diese so gut wie möglich zu erhalten. Dabei sollten wir als Eltern bereits bei unseren Kindern beginnen. Wie uns das am besten gelingen kann, erfährt Ihr im aktuellen Sonderthema auf 13 Seiten. Einleitend berichtet die Journalistin und Fernsehmoderatorin Jasmin Hekmati darüber, warum sie und ihr Mann sich dafür entschieden haben, sich und vor allem auch ihre kleinen Kinder vegan zu ernähren. In ihrem Kochbuch „Das vegane Familienkochbuch“ finden sich neben zahlreichen Rezepten ein Vorwort zur veganen Ernährung von Dr. Markus Keller, dem Leiter des Gießener Instituts für alternative und nachhaltige Ernährung, sowie ein ABC der veganen Ernährung. Gleich im Anschluss an das Interview erfährt Ihr, wo Ihr in der Region ein umfangreiches Angebot an veganen Produkten erhaltet. Wer dem veganen Trend zum Trotz ein Fan von Käse ist, sollte unbedingt den Käse der Geifertshofener Dorfkäserei probieren. Er wird nach traditioneller Handwerkskunst im Einklang mit der Natur aus Heumilch hergestellt und hat einen unvergleichlichen Geschmack. Neben der gesunden Ernährung wird der neue Bio Erner.Ji Drink vorgestellt, den der Heilbronner Gärtnermeister Klaus Umbach mit dem mehrfach ausgezeichnetem Saffthersteller Jürgen Gunkel entwickelt hat. Außerdem finden sich Berichte über unterschiedliche Therapien und Bewegungsformen.

An dieser Stelle möchte ich auf eine Neueröffnung in Bad Wimpfen hinweisen. In den ehemaligen Räumen von Tee und Süßes in der Hauptstr. 28 ist das vegatarische Bistro Grüner Diamant am Entstehen. Näheres hierzu könnt Ihr auf der Seite 7 erfahren.

Wie bereist im letzten Zappelino angekündigt, verfügt Zappelino neuerdings über eine neue Termindatenbank, die es ermöglicht, Termine für Kinder und Familien von extren einzugeben. Über eine rege Beteiligung würde ich mich freuen!

Euch nun allen einen gesunden Start in den Frühling
Eure Christiane Bach

FEBRUAR



Impressum:

Zappelino erscheint 6 Mal im Jahr in einer Auflage von 22.000 Exemplaren und wird in der Region Heilbronn, Sinsheim, Öhringen, Mosbach, Schwäbisch Hall, Künzelsau, Crailsheim, Langenburg, Waldenburg etc verteilt - in Büchereien, Kindergärten, Buch- und Kinderläden, Bäckereien, auf öffentlichen Plätzen etc.

Herausgeberin:

Christiane Bach

Redaktionsadresse:

Zappelino, Haupstr. 28, 74206 Bad Wimpfen, Tel. 07063/9336988

Abonnement:

Für einen Preis von 12 € im Jahr könnt Ihr Zappelino abonnieren

Anzeigen:

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr.1/2016

Hinweis:

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für die Richtigkeit von Veranstaltungshinweisen übernimmt Zappelino keine Gewähr.

Veranstaltungstipps:

www.zappelino.de

Anzeigen:

anzeigen@zappelino.de

Beiträge/Anregungen:

info@zappelino.de

Internetseite:

www.zappelino.de

Druckerei:

Pressehaus Stuttgart, Druck GmbH, Stuttgart-Möhringen



SLK Kliniken

sozial. leistungsstark. kommunal



Schön, dass du da bist ...

Rund **2.800 Kinder** kommen jährlich an den SLK-Kliniken am Gesundbrunnen in Heilbronn zur Welt. Damit gehört die **SLK-Geburtshilfe** zu den größten in Baden-Württemberg.

Durch unser **Rooming-In-Angebot** bleiben Mutter und Kind von Geburt an zusammen. So können die Bedürfnisse nach Geborgenheit, Wärme und Sicherheit erfüllt werden – rund um die Uhr.

Unsere Frauenklinik arbeitet eng mit der **SLK-Kinderklinik** zusammen. In dieser hochmodernen Einrichtung werden rund 700 Früh- und Neugeborene pro Jahr behandelt. Damit ist das **Perinatalzentrum** der höchsten Versorgungsstufe eines der leistungsfähigsten im Land.

Dank unserer **Mutter-Kind-Station** in der Kinderklinik können Mutter und Baby zusammen bleiben – auch wenn das Neugeborene medizinisch betreut werden muss.

www.slk-kliniken.de

NINJUTSU

Kampfkunst &
Selbstverteidigung
für Kinder



Kostenloses Probetraining

07131 / 77 27 27

[Www.ninjutsu-akademie-hn.de](http://www.ninjutsu-akademie-hn.de)

Ninjutsu-Akademie Heilbronn

Villmatstr. 35, 74076 HN

Sonderthema:

Gesund in den Frühling



Zappelino gibt zahlreiche Tipps für einen gesunden Start in den Frühling

Vegane Ernährung - ein Interview mit J. Hekmati



Zappelino sprach mit der Journalistin und Fernseh-Moderatorin Jasmin Hekmati über vegane Ernährung

Gesunder, schmackhafter Käse aus Bio-Heumilch



Die Dorfkäserei Geifertshofen verarbeitet Heumilchkäse nach traditioneller Handwerkskunst im Einklang mit der Natur.

ProCare - Immer da, wenn Sie uns brauchen!



Procare unterstützt Familien und Hilfsbedürftige schnell, kompetent und bedarfsorientiert.

editorial/impressum
dies & das
termine
highlights
aktuelles aus der aim
neues aus der vogelwelt

3
6
24
28
31
37



highlight im februar



Tag der Offenen Tür in der Adventschule

KULTURA ÖHRINGEN

Die drei ??? Kids und du
Zirkus der Rätsel
Sei dabei – Du löst
den Fall!

Mitmachtheater und
Detektiv-Show für Kinder ab 5

Fr, 19. Februar 2016, 15 Uhr



Bitte Altersangabe beachten: Kein Einlass
für Kinder unter der Mindestaltersgrenze

Karten gibt es am Auskunftsschalter
des Öhringer Rathauses, beim Music
Store im ZEITGEIST, im MOBIZ am
Bahnhof, bei Tabakwaren Brückbaue
in Künzelsau, in der Kultura -Vorver-
kaufsstelle, unter
www.kultura-oehringen.de und
unter Tel. 07941/68-4100.

Gemütlich Handgemach-
tes genießen



Junge Eltern sind gerne ge-
sehene Gäste in Marija's
Schlosspark Café.

Esszimmer - Ein Kleinod
in Heilbronn-Horkheim



Wo die Liebe den Tisch deckt,
schmeckt das Essen am Bes-
ten.

Help! - Wir helfen!



„Help! – Wir helfen!“ ist der
Name eines karitativen Vereins
aus Schwäbisch Hall.

**BALLET
JAZZ
STEP
HIP-HOP**

**FLAMENCO
IRISH
FITNESS
PILATES
ZUMBA**

Für Kinder,
Jugendliche &
Erwachsene

**ballett u. step
schule münch** GmbH

Edisonstr. 1 (beim Media Markt)
74076 Heilbronn
Tel./Fax (0 71 31) 8 08 03
www.ballett-step-muench.de

Depot für Erlesenes zum Wohnen,
Schenken, Leben.



KATZENKOPF
SCHMIEDE

MARIA LEIBROCK
Altstadt Bad Wimpfen, Langgasse 4
www.katzenkopfschmiede.de

zappelino`s bastelecke
zappelino`s kochkiste
haus der kleinen forscher
medientipp
buchtip
musik & hörspiele

38
39
40
45
46
47



Prüfungs-Trainings-Kurse!

Für jeden Schüler individuellen Unterricht mit Qualitätsgarantie.
Info Montag-Freitag von 14.00-17.00 Uhr

Heilbronn, Tel. 2777407, Kaiserstr. 8 (gegenüb. Käthchenhof)
Neckarsulm, Tel. 488618, Marktstr. 37 (über Foto Hacker)
Weinsberg, Tel. 528865, Bahnhofstr. 10 (Traubenplatz)
Brackenheim, Tel. 9321082, Heilbronner Str. 19 (ggü. Kebap-Haus)
Lauffen/N., Tel. 9293682, Postplatz (über Wackersche Apotheke)

GUTSCHEIN
2 x 45 Min
Testunterricht

- Prüfungsvorbereitung
- Mittlere Reife
- Abitur
- Zentrale Klassenarbeiten
- Eurokom
- Klassenarbeitstraining
- Vergleichsarbeiten

Leingarten, Tel. 3901377, Zehentgasse 8
(hinter Rathaus)

SCHÜLER NACHHILFE

Zertifiziert DIN ISO 9001

www.schüler-nachhilfe.net

Der Umgang mit den Halbjahreszeugnissen



Sucht am besten das Gespräch mit dem Lehrer und holt euch Hilfe durch ein Beratungsgespräch in der Schüler-Nachhilfe. Bekommt euer Kind Unterstützung durch den Nachhilfeunterricht, kann es den versäumten Stoff aufholen und sich auf Klassenarbeiten gezielt vorbereiten. Das gibt Sicherheit und die Noten werden garantiert besser, wenn der Nachhilfeunterricht motiviert und regelmäßig besucht wird. In der Schüler-Nachhilfe wird der Unterricht in kleinen Lerngruppen von durchschnittlich drei Schülern von qualifizierten und sehr erfahrenen Lehrkräften erteilt. Wer sich vom Unterrichtskonzept der Schüler-Nachhilfe überzeugen möchte, kann sich von Mo – Fr 14 – 17 Uhr direkt in der Schüler-Nachhilfe zu einem unverbindlichen, kostenlosen Beratungsgespräch oder sofort zum Testunterricht (4x45 min) anmelden.

Kurz vor den Faschingsferien werden die Halbjahreszeugnisse in den Schulen ausgegeben. Für viele Schüler ist das der absolute Horror, denn ihre Noten sind zu schlecht. Das führt zu Streit mit den Eltern. Wenn die Eltern nicht wissen, welche Noten im Halbjahreszeugnis stehen werden, reagieren sie oft wütend und drohen mit Strafen. Das bringt jedoch nichts. Wichtig ist, dass die Schüler von ihren Eltern Unterstützung erfahren. Das Halbjahreszeugnis informiert über den derzeitigen Leistungsstand des Kindes. Es hat ein halbes Jahr lang Zeit, sich Hilfe zu holen und seine Leistungen zu verbessern. Sinnvoll ist es, zusammen zu schauen, woran es liegt, dass euer Kind so schlechte Noten bekommen hat. Sitzt es zu weit hinten oder neben einem ungünstigen Nachbarn? Kann es sich nicht auf den Unterricht konzentrieren, weil die Klasse zu laut ist?

Infos: Schüler-Nachhilfe, Kaiserstr. 8 (gegenüber Käthchenhof), HN, Tel. 07131/2777407, Marktplatz 37 (über Foto Hacker), NSU, Tel. 07132/4888618, Heilbronner Str. 19 (Ortsmitte, gegenüber Kebap-Haus), Brackenheim, Tel. 07135/9321082, Bahnhofstr. 10 (über Wackersche Apotheke), Lauffen, Tel. 07133/9293682, Bahnhofstr. 10 (Traubenplatz), Weinsberg, Tel. 07134/528865, Zehentgasse 8 (hinter Rathaus), Leingarten, Tel. 07131/3901377, Mo – Fr 14 – 17 Uhr, oder unter www.schüler-nachhilfe.net



Viola-Isabell Keilbach

Masseurin & ärztl. gepr. Fußpflegerin

- Massagen
- Fußpflege
- Mooranwendungen
- Wellness

Hauptstraße 35, 74248 Ellhofen, 07134/18366
<http://sportmassage-vitalness.jimdo.com/>

NIE WIEDER WEHRLOS

ANFÄNGERKURS AB FÜNF JAHREN



KIDS WingTsun

WingTsun Schule Beilstein (Dienstag u. Donnerstag*)
Hauptstraße 2, 71717 Beilstein

WingTsun Schule Obersulm (Mittwoch*)
Marktplatz 1, 74182 Obersulm/Willsbach

WingTsun Schule Öhringen (Freitag*)
Am Römerbad 23, 74613 Öhringen

Außenstellen der **WingTsun Akademie Heilbronn**
Leitung: Joachim Gaebel

***Unterrichtszeiten (außer in den Schulferien)**
5-8 Jahre: 15.30 Uhr - 16.30 Uhr
9-12 Jahre: 16.45 Uhr - 18.00 Uhr

- Kurseinstieg ist jederzeit möglich -

Tel. 0 71 31 / 94 14 30 info@wt-franken.de

Kreativ sein im KunstRaum

Habt ihr Lust, im neuen Jahr gemeinsam kreativ zu sein, eure Ideen einzubringen und viele verschiedene Techniken kennen zulernen und eure Umgebung mit anderen Augen zu sehen? Im Neckarsulmer KunstRaum dürft ihr drucken, fotografieren, malen, zeichnen, sammeln, gestalten... Im KunstRaum können Kinder zwischen 6 und 12 Jahren ganz unterschiedliche künstlerische Methoden, Techniken und Anwendungen ausprobieren, sich als Kunstgruppe finden und schließlich eigenständig verschiedene künstlerische Projekte umsetzen. Die Projekte und Vorhaben sollen sich über mehrere Samstage hinweg fortsetzen, werden aber auch immer durch neue Ideen ergänzt. KunstRaum besteht aus vier Teilangeboten mit jeweils unterschiedlichen

Sparten, welche zu bestimmten Jahreszeiten stattfinden, aber auch ganz bedarfsorientiert und flexibel gestaltet werden können: Bei „Druck machen“ gestaltet ihr eine Druckwerkstatt. Ihr probiert, was mit Stempeln, Druckformen und Papieren so alles möglich ist. Beim „Licht zeichnen“ werden eure Augen auf der Suche nach besonderen Fotomotiven gefordert. Als „Stadtforscher unterwegs“ erkundet ihr mit künstlerischen Mitteln die Umgebung oder entwerft Pläne und Modelle. Und in der „Mal Zeit“ lernt ihr mit Farben umzugehen und besucht auch mal eine Kunstausstellung.

Infos und Anmeldung:
www.hausderjugend-neckarsulm.de
Gleis3@Neckarsulm.de
Oder direkt im Gleis 3



NEU ! Bistro Grüner Diamant in Bad Wimpfen



Ihr seid auf der Suche nach einer Kleinigkeit zum Essen, das zum einen gut schmeckt, zum anderen auch noch gesund ist und zudem in einer entspannten Atmosphäre eingenommen werden kann? Dann habt ihr ab Ende Februar die Möglichkeit, in der Altstadt von Bad Wimpfen in der Hauptstr. 28 im geschmackvoll renovierten Bistro Grüner Diamant eine vegetarische Speise, diverse Quiches, Käseplatten, frisch gepresste Smoothies, heiße Schokolade aus Luxemburg, Kaffeespezialitäten sowie verschiedene Matcha Tees zu genießen.

„Schon seit längerem waren wir auf der Suche nach geeigneten Räumlichkeiten für unser Bistro und wurden in der Altstadt von Bad Wimpfen fündig,“ freut sich die Schweizerin Ruth Steinmann, die gemeinsam mit ihrem Luxemburger Lebensgefährten Claude Adler einen Treffpunkt für Menschen schaffen möchte, die sich gerne bei gesunden Speisen und Getränken austauschen wollen.

„Unser Angebot reicht von naturbelassenen Getränken wie z.B. das grüne Gold Asiens - den Matcha Tee, über regionale Speisen, die frisch und vor Ort ganz wie zu Großmutterns Zeiten zubereitet werden, und ein Schweizer Käsefondueabend darf natürlich auch nicht fehlen,“ lacht die gebürtige Schweizerin. Dabei verzichten die Inhaber sowohl auf Fleisch als auch auf Alkohol.

„Zu unserem täglich wechselnden Angebot ohne fixe Essenszeiten, planen wir Themenabende und bieten die Möglichkeit, unsere Räumlich-

keit für kleinere Veranstaltungen zu mieten,“ so der Luxemburger Claude Adler, der bereits die ersten Anfragen diesbezüglich hat.

„Wir werden während des Winters von Mittwoch bis Freitag von 11-18:30 Uhr und Samstags von 9-15 sowie Sonntag von 12-17 Uhr geöffnet sein. Natürlich passen wir die Öffnungszeiten den lokalen und saisonalen Gegebenheiten an!“

Da die beiden Bistroyhaber in der Gesundheitsbranche tätig waren und großen Wert auf eine gesunde und abwechslungsreiche Kost legen, verarbeiten sie in erster Linie Bioprodukte sowie ein Maximum an regionalen Produkten mit bekannten und lokalen Zuliefern, zu denen sie einen persönlichen Kontakt haben und auch pflegen.

„Zusammen beherrschen wir fünf Sprachen und haben die letzten Jahre sehr viele Ideen und Erfahrungen gesammelt und freuen uns, mit Menschen in Kontakt zu treten und diese zu vernetzen. Unser Bistro soll ein internationaler Treffpunkt werden für Menschen, die sich einfach mal in Ruhe austauschen wollen“

„Wir sprechen Deutsch, On parle Français, We speak English, Mir schwätzen Lëtzebuergesch, mir rede Schwyzerdütsch!“ Mit diesen Worten an der Eingangstür laden die Bistrobetreiber nationale- und internationale Gäste zum Verweilen ein.

Infos: Bistro Grüner Diamant, Hauptstr. 28, 74206 Bad Wimpfen, Tel. +49 (0) 157 501 894 72, bistrogruenerdiamant@gmail.com, Facebook: Bistro Grüner Diamant

Dschungel Expedition
13.02.2016

AQUA
Neckarsulm *toll*




**Kinder-
animation**

jeden zweiten
Samstag im Monat
von 14 - 16 Uhr

**Auf den Spuren
des Osterhasen**
12.03.2016





Freizeitbad AQUA
toll
Wilfenseeweg 70
74172 Neckarsulm
Tel.: 07132/2000-0
www.aquatoll.de

Grüner DIAMANT
Dein Bistro!



**Ab Ende Februar 2016
in Bad Wimpfen !**

„Von der Oma bis zur Neuzeit,
Gesund satt werden !“

Hauptstr. 28, 74206 Bad Wimpfen, Tel. +49 (0) 157 50189472
bistrogruenerdiamant@gmail.com, Fb: Bistro Grüner Diamant

apotheke
im staufenberg-
zentrum

...die kinderfreundliche...
...mit dem Glücksrad...

Durchgehend geöffnet

☎ 8990 55 • Staufenbergstr. 31 (neben ALDI) • 74081 HN-Sontheim



Tag der offenen Tür
Sa. 6. Feb. 2016
9 - 14 Uhr
Muthstraße 2 • Sinsheim

Clever College
Kompetente Nachhilfe
Sinsheim



alle Schularten – alle Fächer
schnelle Hilfe im Problemfach

✓ Prüfungstraining für alle Abschlüsse
Mittl. Reife, Fachabitur, Abitur
✓ max. 1 Monat Vertragsbindung

Inh. M. Neufink • Muthstr. 2 • Sinsheim **07261-94 98 300** www.cc-sinsheim.de

HIPHOP
6 - 10 Jährige
und ab 11 Jahren

KinderTanz
3 - 5 Jährige

BREAKDANCE

6 - 10 Jährige
und ab 11 Jahren



DEINE TANZSCHULE IN BAD RAPPENAU

Raiffeisenstraße 25,
74906 Bad Rappenau

07264 / 700 89 85

www.tanzschule-bad-rappenau.de

KURSE FÜR KINDER

Das Soleo bietet eine Vielzahl von Kursen für kleine und große Kinder!

- **Babyschwimmen**
- **Wassergewohnkurse**
- **Schwimmkurse für Anfänger & Fortgeschrittene uvm.**

Soleo



Die Kurse für **2016** finden Sie unter:

www.heilbronner-baeder.de

Weitere Informationen unter 07131 562533

oder baeder@stadtwerke-heilbronn.de

Bessere Noten und Erfolg in der Schule Clever lernen!



„Ich kapiere das einfach nicht!“ Viele Eltern hören diesen Satz im Laufe der Schulzeit ihrer Kinder immer wieder. Sind die Kinder noch in der Unter- oder Mittelstufe, gelingt es uns Eltern noch eher, unseren Kindern zu helfen, gesetzt den Falls, wir sind nicht berufstätig. Je älter die Kinder werden, um so schwieriger wird die Mithilfe, nicht nur mangels Kompetenz. An dieser Stelle kann eine kompetente Nachhilfe wahre Wunder bewirken. Das kann Rebecca F. aus Bad Rappenau nur bestätigen. „Mein Sohn steht kurz vor dem Abitur und hat besonders in den Fächern Mathematik und Betriebswirtschaft Schwierigkeiten. Seit er regelmäßig in das Sinsheimer Nachhilfe-Institut Clever College geht, werden die Noten immer besser,“ freut sich die berufstätige Mutter, die ihren Sohn zum Crashkurs während der Weihnachtsferien angemeldet hat. Aber nicht nur Abiturienten suchen Unterstützung im Sinsheimer Nachhilfe-Institut Clever College, das sich in Bahnhofsnähe in einem historischen Gebäude in der Muthstraße 2 befindet.

„Unser Angebot richtet sich an Schüler und Schülerinnen aus allen Schularten und Klassen sowie in allen Fächern. Bei einem ausführlichen und persönlichem Erstgespräch klären wir ab, in welchem Rahmen eine Unterstützung notwendig ist,“ so die Institutsleiterin Marina Neufink, die alle ihre Schüler und Schülerinnen beim Namen kennt, was bei über 150 nicht alltäglich ist. Gelernt wird in individuell betreuten Kleingruppen von zwei bis maximal vier Schüle-

rinnen oder Einzelunterricht. „Wir garantieren Homogenität! Das heißt im Falle der Nachhilfe, dass Schüler aus der Unterstufe nicht in der gleichen Gruppe wie Oberstufenschüler unterrichtet werden, was bei anderen Einrichtung häufig praktiziert wird, aber in meinen Augen wenig Sinn macht und worüber viele unzufrieden sind,“ so die studierte Betriebswirtin, die über fünf Jahre das Nachhilfe-Institut als Franchise-Unternehmen leitete und sich seit Anfang Dezember letzten Jahres mit ihrem Institut unter dem Namen „Clever College“ selbständig gemacht hat. Nicht nur die kleinen Gruppen sind eine Besonderheit: es fallen weder Aufnahmegebühren an noch gibt es Mindestlaufzeiten. „Das war mir wichtig, um eine hohe Flexibilität zu gewährleisten! Zudem lege ich großen Wert auf den persönlichen Kontakt untereinander, was dazu beiträgt, dass die Schüler und Schülerinnen gerne herkommen und sich hier wohlfühlen. Zu uns kommen sogar ehemalige Schüler und Schülerinnen, die in Heidelberg studieren und in dem ein oder anderen Fach Unterstützung benötigen,“ freut sich Marina Neufink, die 11 Nachhilfelehrer an ihrem Institut beschäftigt. Diese haben während und nach der Winterferien alle Hände voll zu tun: zum einen müssen sie die Schüler und Schülerinnen für das Abitur fit machen, zum anderen für den Abschluss in der Realschule sowie in der Berufsfachschule.

Infos: Clever College, Marina Neufink, Muthstr. 2, 74889 Sinsheim, <http://www.cc-sinsheim.de> Tel. 07261/9498300

Welcher Schulranzen ist der Richtige?



Der Schulranzen ist ein wichtiger Teil im Schulleben des Kindes. Eltern sollten aber nicht nur auf ein schönes Design achten. Ein guter Schulranzen muss vor allem die kindliche Wirbelsäule schonen und die Sicherheitsanforderungen erfüllen. Schwere Lasten können zu Stauchungen der Wirbelsäule und Fehlstellungen, beispielsweise Rundrücken oder Wirbelsäulenverkrümmungen, führen. Ein falscher Schulranzen schädigt also die noch wachsende Wirbelsäule und führt zu einer schlechten Körperhaltung.

Wer bei der Anschaffung eines Schulranzens nichts falsch machen möchte, sollte sich an Ratschlägen von Experten orientieren. Und diese wissen genau: Die Empfehlungen für ein Tragegewicht, das zehn bis zwölf Prozent des Körpergewichts nicht überschreiten sollte, sind völlig veraltet. Die „Kid-Check Studie“ der Saarland-Universität bestätigt das. Die Forscher kamen zu dem Ergebnis, dass nicht alle Kinder pauschal über einen Kamm geschert werden können. So gibt es Kinder, die sich erst dann anstrengen müssen, wenn der Ranzen 1/3 des Körpergewichts wiegt. Schwächere Kinder weisen aber schon bei 12 % Tragegewicht Anzeichen einer Überbelastung auf. Individuelle Faktoren sollten unbedingt berücksichtigt werden. Das können z. B. die Belastungsverträglichkeit (Kraft und Koordinationsleistung), Belastungsdauer, ergonomische Qualität des Schulranzens/Schulrucksacks, individuelles Trageverhalten und weitere sogenannte Risikofaktoren wie beispielsweise die Häufigkeit des Sitzens sein. Auch wenn nach aktuellen Erkenntnissen der Ranzen etwas schwerer sein darf, sollte man nicht versäumen, darauf zu achten, unnötiges Gewicht im Ranzen zu vermeiden. Für den Ran-

zenkauf ist es jedoch wichtig zu wissen, dass nicht immer der leichteste Ranzen auch automatisch der Beste ist, so Detlef Detjen vom Vorstand der Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR).

Mindestanforderungen für Ranzen und Rucksack

- Ein dem Alter des Heranwachsenden angemessenes Leergewicht bei einem Innenraumvolumen von mindestens 15 l - im Grundschulalter ca. 1300g
- komfortable Anhebehilfe (Tragegriff)
- Schulterträger (Tragegurte): gut gepolstert, ausreichend breit, leichtgängig verstellbar, rutschsicher
- Fächeraufteilung: mehrere Fächer – schwere Gegenstände nah am Körper platziert
- Rückenteil des Schulranzens/Schulrucksacks: ergonomische Konturierung, druckstabil, atmungsfreundlich – Belüftungsrillen, rutschfest, seitliche Führung
- Brustgurt, längen- und höhenverstellbar (abnehmbar beim Schulrucksack)

Zusätzliche Anforderungen für Schulranzen und Rucksäcke:

- Becken-/Hüftgurt (abnehmbar)
 - Tunnelzug mit Kompressionseffekt, Kompressionsgurt
 - verstärkter Boden, sicherer Stand
- Tipp:** Lasst euch beim Kauf am besten in einem Fachgeschäft beraten. Euer Kind sollte den Ranzen auf jeden Fall Probe tragen. Die mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichneten Schulranzen vereinen ergonomische Ansprüche mit beliebten, farbenfrohen Motiven. Die optimale Lösung für einen gesunden Kinderrücken. Das Taschenhaus Stütz in Heilbronn ist ein von der AGR geschultes und zertifiziertes Fachgeschäft für Schulranzen in der Region. Hier erhält man ganzjährig von dem fachkundigen Personal alle führenden Marken wie Scout, Mc Neill, DerDieDas, Ergobag, Deuter, Lego, Sammies und Step by Step. Es gibt das komplette Angebot an Schulranzen von den Exklusivmodellen bis zu Auslaufmodellen zu Sonderpreisen und preisgünstige Sets von Herlitz und Scooli. Kunden finden neben Schulranzen auch Schulrucksäcke für Schüler der weiterführenden Schulen. Selbstverständlich gibt es jederzeit qualifizierten Service auch nach dem Kauf. Infos: Taschenhaus-Stütz GmbH Weinsberger Str. 17/1 HN Tel. 07131T942027 www.dastaschenhaus.de

KUMON jetzt auch in Heilbronn



„Heute war ich in Mathe als Erste fertig“, ruft Luisa stolz, als sie ins KUMON-Lerncenter stürmt. Ihre Augen leuchten. Als Luisa beim Einstufungstest vor einem halben Jahr zum ersten Mal ins KUMON-Lerncenter kam, war sie ein schüchternes Mädchen, das Schwierigkeiten in Mathe hatte und jeden Tag sehr lange mit den Hausaufgaben kämpfte. Und dann auch noch täglich mit KUMON arbeiten? Die Zweifel waren groß. Jetzt, nach sechs Monaten, hat Luisa Freude an Mathe, sie arbeitet schnell und sicher, was sich auch insgesamt auf die Dauer der Hausaufgaben niederschlägt. Die gehen jetzt nämlich viel schneller. Und in der Schule als Erste in Mathe fertig zu sein – was für eine Stärkung für das Selbstbewusstsein!

Seit etwa einem Jahr gibt es nun auch in Heilbronn ein KUMON-Lerncenter. Die weltweit erfolgreiche KUMON-Methode unterscheidet sich bewusst von klassischen Angeboten für Nachhilfe: Die Kinder werden individuell in den Fächern Englisch und Mathematik mit den für sie optimalen Lernmaterialien gefördert. Auf

diese Weise wird ein Lernen über den aktuellen Schulstoff hinaus ermöglicht. So gehen Kinder motiviert und entspannt an neuen Stoff heran. Die optimale Förderung der Konzentrationsfähigkeit, von Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen gehen Hand in Hand mit dem Ausschöpfen persönlicher Lernpotenziale.

„Ich leite die Schüler an, sich selbst zu helfen, Probleme anzugehen und die Werkzeuge aus ihrem Werkzeugkasten anzuwenden. Das ist mein oberstes Ziel. Mathematik und Englisch lernen sich dann fast von allein“, erklärt Senta Graf, die das KUMON-Lerncenter in Heilbronn leitet. „Ich habe Schüler vom Vorschulkind bis zur Neuntklässlerin, die nebeneinander arbeiten. Und egal wie alt: es ist wirklich aufregend, wie sich Schüler entwickeln können, wenn sie die Angst vor Neuem verlieren und die Zuversicht haben, die Aufgaben bewältigen zu können. Und das sieht man nicht zuletzt an den Noten.“ Infos: KUMON-Lerncenter Heilbronn Tel. 07131/203 15 56 www.kumon.de/Heilbronn/index.htm

KUMON

Wir bieten mehr als Nachhilfe.

Weltweit das erfolgreichste Lernprogramm für Mathematik und Englisch

Vereinbaren Sie einen Termin:

KUMON-Lerncenter Heilbronn
 Sontheimer Landwehr 78 · Senta Graf
Tel. 07131 . 203 15 56

Schlechte Noten müssen nicht sein

Mehr als Nachhilfe

kumon.de



Dr. Gruber - Der Kinder und Jugendschuhspezialist in Sinsheim

98% der Kinder kommen mit gesunden Füßen zur Welt, aber nur knapp 30% der Erwachsenen haben gesunde Füße. Dies liegt häufig an nicht passenden Schuhen im Kindesalter. Kinder empfinden an den Füßen bis zum ca. 6. Lebensjahr kaum Schmerz. Daher merken die Kinder oft nicht, wann der Schuh zu klein geworden ist und tragen unter Umständen sogar Schuhe, die mehrere Schuhgrößen zu klein sind. Fußschäden bei Erwachsenen sind sehr häufig das Resultat nicht passender Kinderschuhe. Immer wieder wird darauf hingewiesen, dass die in der Wachstumsphase getragenen Schuhe gravierende Auswirkungen auf die Fußform und eventuelle Fußschäden im Erwachsenenalter haben können. „Deshalb ist das Erste, was wir hier in unserem Geschäft machen, das Ausmessen der Kinderfüße mit unserem elektronischen Fußmessgerät“, erklärt Michael Urbaschek, der im August 2013 gemeinsam mit seiner Frau den Kinder- und Jugendschuhladen Dr. Gruber in Sinsheim eröffnet hat. Dabei wird nicht nur die Länge, sondern auch die Breite der Füße ermittelt. Hier unterscheidet man laut dem Weiten-Maß-System (WMS) des Deutschen Schuhinstituts in drei Weiten: Weit, mittel und schmal. Ca. 60 % aller Kinder benötigen einen Schuh mit mittlerer Breite, ca. 25 % einen weiten Schuh und ca. 15 % einen Schuh mit schmaler Weite. Gerade die Eltern der breit- und schmalfüßigen Kinder fühlen sich oft im Einzelhandel stiefmütterlich



behandelt, da der Großteil der Schuhe dort nur in mittlerer Breite angeboten wird. Auch und gerade für diese Eltern sind wir oft die erste Anlaufstelle, da wir für diese Kinder passenden und schöne Schuhe anbieten. Größten Wert legen die Schuhspezialisten auf eine professionelle Beratung. „Immer mehr Eltern schätzen unsere Beratung und Auswahl. Wir erleben nicht selten, dass Kundinnen hier im Laden noch ihre Freundinnen anrufen und von unserem Angebot und der passenden Beratung berichten. Wir freuen uns auch immer über Großeltern, die mit ihren Enkeln zu uns kommen. Wenn sich drei Generationen bei uns treffen, der Opa auf der Couch gemütlich einen Kaffee trinkt, die Mutter mit uns die passenden Schuhe aussucht, die Oma bezahlt und alle

begeistert den Laden verlassen dann wissen wir, dass wir alles richtig machen. Denn das ist unser oberstes Gebot: SERVICE! Die Kunden sollen sich wohl bei uns fühlen und gerne wieder kommen. Daher gibt es auch die Möglichkeit, in Ruhe einen Cappuccino zu trinken, während die Kinder rutschen oder einfach spielen,“ freut sich der Geschäftsführer, dessen hochwertige und geschmackvollen Schuhe vorwiegend aus Europa stammen. Die Auswahl reicht von „Ricosta“ über die in Deutschland produzierten Schuhe der Firma „Däumling“, die aufgrund ihrer schmalen Passform sehr gefragt sind. Zudem führt der am Rande der Sinsheimer Fußgängerzone gelegene Kinder- und Jugendschuhladen Schuhe der österreichischen Firma „Richter“

und „Superfit“ sowie die holländische Marken „Braqueez“ und „Bunnies“, die durch ihre ausgefallenen Modelle bei Kindern und Erwachsenen sehr beliebt sind. Sehr im Trend sind auch die Schuhe der dänischen Firma „Bisgaard“, die nicht nur durch ihr ansprechendes Design überzeugen. Die Marke achtet besonders auf hohe Qualität der verwendeten Materialien wie auch der Produktion und fertigt die bisgaard Kinderschuhe mit hochwertigen Elementen wie Kalbsleder, Lederfutter, Sohlen in Naturkautschuk sowie im Winter das Innenfutter mit echter Lammwolle an. Zu ergänzen sind die weiteren Marken „Meindl“, „Kavat“, „Nanga“, „Keen“, „Pololo“ und „Prinigi“. „Als kinderfreundliches Geschäft gibt es bei uns natürlich einen Wickeltisch mit Utensilien und die Möglichkeit, Babykost und Flaschen zu erwärmen. Auch stillenden Müttern bieten wir eine Rückzugsmöglichkeit an. Für Zwillingseletern haben wir ein besonderes Schmankerl, unseren Zwillingrabatt von 10%, den es das ganze Jahr über gibt,“ verspricht der Geschäftsführer. Infos: Dr. Gruber Die Kinder- und Jugendschuhspezialisten, Inh. Michael Urbaschek, Hauptstraße 125, 74889 Sinsheim, Tel.07261 / 4 07 06 44 urbaschek@dr-gruber-schuhe.de Öffnungszeiten: Mo.- Fr. 09:30 - 13:00, 14:00 - 18:00 Uhr Sa. 09:00 bis 14:00 Uhr Parkplätze (Samstags kostenlos) befinden sich direkt hinter dem Geschäft auf dem Rathausparkplatz.

Buchtipps für Kinder: Max und der Vogelfutterhäusles-Club Buchtipps für Erwachsene: Kurz vor 12 - wenn die Seele schreit



Verlagoo, ISBN 978-3-95630-413-2

Kinder und Jugendliche verbringen immer mehr Zeit an ihren Handys, Ipods- oder -pads und selbst beim Warten auf den Bus oder Zug, blicken sie gebannt auf den Bildschirm. „Muss das so sein?“, hat sich der Schwäbisch Haller Ulf Krumrein gefragt, der nach der Diagnose bösartiger Hautkrebs seine Biographie „Kurz vor 12. Wenn die Seele schreit“ herausgeben hat und sich damit seinen Kummer von der Seele schrieb. Sein erstes Buch ist seit Juli vorletzten Jahres im Handel. „Wäre es nicht schöner, wenn Kinder gemeinsam kreativ wären?“ Dieser Gedanke kam Ulf Krumrein beim alljährlichen Aufstellen seines Vogelfutterhauses, das ihm seit Jahren große

Freude bereiten. „Ich verbrachte viele Nachmittage damit, den Vögeln beim Fressen zuzuschauen, bis mir auf einmal spontan in den Sinn kam, wie es wohl wäre, wenn sich die Kinder heutzutage anstatt von Smartphones oder Tablet mal wieder für so etwas begeistern könnten. So entstand die Grundidee, etwas für Kinder zu schreiben,“ erinnert sich der Autor, der einen Teil des Erlöses aus dem Verkauf seines Kinderbuches einer gemeinnützigen Einrichtung für Kinder spenden wird. Entstanden ist das Kinderbuch, das die Geschichte von Max und seinen Freunden in Versform erzählt, die sich mit Begeisterung dem Entstehen eines Vogelfutterhauses widmen.



Wagner, ISBN 978-3-95630-206-0

Holz trifft Hightech Die neue Liga der Echtholzböden



Mit dem Hightech-Echtholzboden »Lindura« präsentiert die Premiummarke MEISTER eine völlig neue Dimension in Sachen Strapazierfähigkeit und Eindruck-Unempfindlichkeit. Das Geheimnis der Weltneuheit Lindura ist die »Verschmelzung« von Echtholzdeckschichten mit der innovativen »Wood-Powder-Technologie«. Durch einen speziellen Prozess dringt das feine, natürliche Wood-Powder-Gemisch unter Druck und Hitze in jede Pore des Holzes ein und bietet so die besten Voraussetzungen für eine dauerhafte Verbindung. Das Ergebnis sind lebhaft bis rustikale Landhausdielen in einem einzigartig feinen Used-Look. Die Lindura-Holzboden-Kollektion HD 300 von MEISTER zeigt sich mit großformatigen Dielen in Längen von 2,20 und 2,60 Metern. Betont rustikale Optiken mit großen Astlöchern und Rissen sind Merkmal dieser strapazierfähigen Böden, die sich in zehn charakterstarken Oberflächen mit zwei Lärche- und acht Eiche-Varianten präsentieren. »Solch markante Oberflächenstrukturen wären auf herkömmlichen Holzböden nur schwer realisierbar«, erklärt Michael Baier vom HolzLand Neckarmühlbach. »Die Wood-Powder-Anteile stabilisieren die Deckschicht der Dielen und erzeugen zusätzlich den schönen Effekt dunkler Spachtelstellen. Und das Beste: Unseren Kunden können wir diese großformatigen Dielen zu einem sehr attraktiven Preis anbieten.«

Hochwertige, sorgfältig ausgewählte Materialien, die einfache Verlegung durch das patentierte Klicksystem und die geringe Aufbauhöhe von 11

mm sind nur einige Vorteile, die Lindura zur willkommenen Bereicherung für eine moderne Fußbodengestaltung machen. MEISTER-Produkte sind ausschließlich im Fachhandel erhältlich. Beim HolzLand Neckarmühlbach gibt es die aktuellen MEISTER-Holzböden – inklusive kompetenter Beratung und verlässlichem Kundenservice. (www.holzcenter.de) Da beim HolzLand Neckarmühlbach die Kundenzufriedenheit an vorderster Stelle steht, gibt es im Neckartal darüber hinaus Bodenbeläge für jeden Geschmack, Stil und auch Geldbeutel. „Was unsere Kunden immer wieder begeistert, ist die schier überwältigende Zahl der Bodenausführungen, die ein Baumarkt in aller Regel nicht einmal annähernd bieten kann. Außerdem finden die Kunden die Ausstellung mit vielen verlegten Musterböden sehr hilfreich bei der Entscheidung für einen Fußboden. Und dass unsere Mitarbeiter stets einen guten Tipp parat haben, ob zum Stil, zur Verlegung oder zur Pflege, das ist schon über die Grenzen des Neckartals hinaus bekannt und wird von allen sehr geschätzt“, freut sich Michael Baier. Generell verfolgt der inhabergeführte Holzfachhandel in Neckarmühlbach den Ansatz eines „Rundum-Sorglos-Service“. So werden große Auswahl und Beratungskompetenz ergänzt durch die erfahrene hauseigene Schreinerei, die die angebotenen Böden auch gerne professionell verlegt.

Weitere Infos und unverbindliche Beratung: HolzLand Neckarmühlbach oder: www.holzcenter.de

Dr. gruber
DIE KINDER- UND JUGENDSCHUHSPEZIALISTEN

Das spezielle Kinder- und Jugendschuhgeschäft

- elektronische Fußmessung
- Kinderschuhe in schmal, mittel und weit
- Schuhgrößen 17 bis 42
- Schuhinnenlängen-Ermittlung

Hauptstraße 125 • 74889 Sinsheim
07261 • 4070644

Ricosta, Richter, Däumling, superfit, Kavat, Ipanema, Keen, Meindl, Bisgaard, Primigi, Viking* ...
* nicht alle Marken in allen Filialen erhältlich

Wir freuen uns auf Ihren Besuch! www.dr-gruber-schuhe.de

Ev. Schulzentrum Michelbach
www.eszm.de

ABI?
Mach' ich am ABG

Das Aufbaugymnasium (3-jährig) in Michelbach bei Schwäbisch Hall

Unsere Böden für Ihr schönes Zuhause

Laminat

Nussbaum,
7 x 198 x 1.288 mm,
viele weitere Dekore

ab 9,95 €/m²

Parkett

Buche, Schiffsboden
13 x 200 x 2.400 mm,
lackiert

ab 18,95 €/m²

LHD-Diele:

Eiche Landhausdiele 3-Schicht,
naturole, gebürstet,
13 x 180 x 2.200 mm

statt 49,90 nur 44,90 €/m²

HolzLand Neckarmühlbach
Heinsheimer Straße 3
74855 Haßmersheim-Neckarmühlbach
Tel. 0 62 66/92 06 0
Fax 0 62 66/92 06 40

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 8.00 - 18.00 Uhr
Sa 8.00 - 13.00 Uhr

www.holzcenter.de

HolzLand Neckarmühlbach



Gesund in

ernährung

ein interview mit jasmin hekmati

Viele Gründe sprechen für eine fleischlose sowie vegane Ernährung: Umwelt- sowie Klimaschutz, Tierliebe, Ethik, Ressourcenknappheit, Welternährung und allen voran gesundheitliche Gründe. Immer mehr Menschen entscheiden sich aufgrund der Gammelfleischskandale, Antibiotika im Fleisch, Pferdefleisch in der Lasagne- die Liste ließe sich nahezu unendlich fortsetzen- für eine fleischlose Kost. So hat sich die Zahl der Vegetarier laut Statistik in den letzten Jahren nahezu verdoppelt. Und auch der gänzliche Verzicht auf tierische Produkte ist immer mehr im Kommen. Daher eröffnen mehr und mehr vegane Restaurants und selbst Supermarktdiscounter werben für vegane Produkte. Ist das eine momentane Modewelle oder einfach die Ernährung der Zukunft? Zappellino sprach mit der Journalistin und Fernseh-Moderatorin Jasmin Hekmati, die in diesem Jahr ihr veganes Familienkochbuch im ars vivendi Verlag herausgegeben hat.

Frau Hekmati, was hat Sie dazu gewogen, sich für eine fleischlose Kost zu entscheiden?

Als mein Mann und ich Eltern wurden, haben wir viel darüber nachgedacht, wie wir leben und welche Werte wir unseren Kindern vermitteln möchten. Es gibt ja eine Menge Gründe, die dagegen sprechen, Fleisch zu essen – vor allem in dem Stil und dem Maße, wie es in unserer Gesellschaft stattfindet: Wir fügen ja nicht nur Tieren unnötig Leid zu, auch Menschen leiden unter unserem Fleischkonsum. Er trägt zu Hunger und Ungerechtigkeit in der Welt bei, zum Beispiel, weil die Schweine, Rinder und Hühner in Europa Getreide und Soja fressen, das anderswo Menschen ernähren könnte. Der Futtermittelanbau verursacht zudem Umweltzerstörungen. Die Exkremente der Tiere verseuchen unsere Böden. Der massenweise Einsatz von Antibiotika sorgt für gefährliche Resistenzen, die jetzt schon täglich tausende Menschen das Leben kos-



Fotos: Justyna Krzyzanowska

ten. Dazu kommt noch die Belastung für das Klima: Die Nutztierhaltung verursacht so viel Treibhausgase wie der weltweite Verkehr zusammen. Auch unter gesundheitlichen Aspekten spricht vieles für eine pflanzliche Ernährung. Eigentlich gibt es keinen vernünftigen Grund mehr dafür, Fleisch zu essen.

Ist Ihnen die Entscheidung schwer gefallen?

Auch wenn viele uns das nicht glauben wollen: Nein. Unser Essen war nie so bunt und abwechslungsreich wie heute. Wir haben großartige neue Lebensmittel, Kombinationen und Zubereitungsarten ausprobiert und liebgewonnen, so dass wir uns heute reicher fühlen als vorher.

Gibt es etwas, das Sie vermissen?

Hin und wieder habe ich Lust auf Käse, aber inzwischen gibt es tollen veganen Käse auf Cashewbasis zu kaufen, der ist mit Kulturen gereift wie Käse aus Tiermilch und schmeckt wirklich toll.

Wie sieht es mit der Umsetzung im Alltag aus bzw. wenn Sie auf Reisen

oder geschäftlich unterwegs sind?

Da hatte ich bisher eigentlich wenig Probleme. Glücklicherweise stellen sich immer mehr Supermärkte und Restaurants auf die gestiegene Nachfrage ein. Oder sie zaubern eben schnell etwas aus Gemüse und Pasta. Beim Italiener und Asiaten ist das am unkompliziertesten. Und was die Kinder angeht, sind wir auch nicht dogmatisch, die beiden essen außer Haus zur Not auch mal vegetarische Gerichte, zum Beispiel mit Milch, Käse oder Eiern.

Wie reagiert die Umwelt, vor allem wenn sie hört, dass auch Ihre Kinder vegan ernährt werden?

Unsere Familien und Freunde haben sehr tolerant reagiert, sie wissen, wie ernsthaft und verantwortungsvoll wir uns mit dem Thema auseinandersetzen und dass wir noch mehr auf gesunde Ernährung achten, als die meisten Eltern das ja eh schon tun. Fremde hingegen sind häufiger kritisch, einige werden sogar unverschämte. Interessanterweise sind das besonders häufig diejenigen, die sich sonst nie mit gesunder Ernährung beschäftigen und kein Problem damit

haben, Kinder hauptsächlich mit Fleisch, Wurst, Weißmehlprodukten und zuckerhaltigen Getränken zu ernähren, nach dem Motto: Kinder mögen nun mal kein Gemüse und Vollkorn.

Ist die vegane Ernährung auch für Kinder, die sich ja noch im Aufbau befindet, geeignet? Haben Sie keine Bedenken, dass Ihre Kinder Mangelerscheinungen bekommen, da ja häufig die Rede davon ist, dass bei einer veganen Ernährung ein Mangel an Eiweiß, Kalzium, Eisen etc. zu befürchten sei?

Vegane Ernährung ist auch für Kinder geeignet, wenn man sich gut informiert und weiß worauf man achten muss. Während der Recherche für mein Buch habe ich mich mit Ernährungsmedizinern, Kinderärzten und Ernährungswissenschaftlern unterhalten. Sie alle sind vorsichtig darin, die vegane Ernährung ohne Einschränkung für Kinder zu empfehlen, weil man Fehler machen kann. Sie alle haben mir aber bestätigt, dass sie sogar gesundheitliche Vorteile mit sich bringt, wenn man sie richtig zusammenstellt und besonders auf die oben genannten Nährstoffe achtet. Dann sind vegan ernährte Kinder mit vielen Nährstoffen sicher sogar noch besser versorgt als die Durchschnittsbevölkerung. Auch die Vereinigungen der Ernährungsexperten und Kinderärzte in Kanada und den USA betonen, dass eine gut zusammengestellte vegane Ernährung nicht nur in der Schwangerschaft, in Kindheit, Jugend und Greisenalter geeignet ist, sondern auch präventiven und therapeutischen Nutzen für die Gesundheit hat. Was gut zusammengestellt heißt und auf was man alles achten muss, erkläre ich übrigens im ABC der veganen Ernährung, das im Veganen Familienkochbuch enthalten ist. Der renommierte Ernährungswissenschaftler Dr. Markus Keller hat mir bei der Zusammenstellung der wichtigen Punkte geholfen und alle Fakten gecheckt. Ich habe daher keine Bedenken, dass unsere Kinder Mangelerscheinungen



den Frühling

rezept&buchtipp

bekommen. Auch die regelmäßigen kinderärztlichen Untersuchungen und die Laborwerte, die wir zur Sicherheit machen lassen, bestätigen, dass sie kerngesund sind und sich prächtig entwickeln.

Gilt die Aussage noch bzw. hat sie jemals gegolten: „Fleisch ist ein Stück Lebenskraft“. Was halten Sie davon?

Die Aussage ist ein Spruch der Fleisch-Lobby, der inzwischen ganz sicher überholt ist. Es gilt ja mittlerweile sogar als erwiesen, dass rotes Fleisch krebserregend ist. Dazu kommen noch andere gesundheitliche Risiken, die mit dem Genuss von Fleisch einhergehen. Vielleicht stimmt der Spruch ja in einer Welt, in der Menschen sehr wenig zu essen haben und nicht die Möglichkeit, so wie wir an jeder Ecke gesundes

Gemüse, Kräuter, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und Obst zu bekommen. Hier und heute müsste der Spruch heißen: Pflanzen liefern Lebenskraft! Leider gibt es keine Pflanzen-Lobby.

Haben Ihre Kinder auch mal Lust auf Chicken Mc Nuggets oder Schnitzel? Wie gehen sie damit um?

Meine Kinder sind dieser Art von Versuchung zum Glück nicht so häufig ausgesetzt. Sie sind ja erst zwei und vier und essen entweder bei uns, bei unseren Eltern oder in der KiTa. Natürlich wollten sie aber auch da schon hin und wieder Dinge essen, die wir nicht gut finden. Wir erklären das dann, sind aber nicht dogmatisch. Wir wollen, dass unsere Kinder mit Freude und aus Überzeugung mitmachen. Und Neugier und Experimentierfreude gehören

selbstverständlich zur kindlichen Entwicklung dazu. Gleichzeitig werden der Geschmackssinn und das Essverhalten in früher Kindheit in der Familie geprägt. Der Spruch: „Mama kocht am besten“ existiert ja nicht ohne Grund. Das ist eine riesige Chance für uns Eltern, unseren Kindern schon früh gutes und gesundes Essen beizubringen. Das ist gut für ihre Entwicklung und macht sie fürs ganze Leben weniger anfällig für Fastfood, ungesundes Essen und ernährungsbedingte Krankheiten.

Ist nun in Ihren Augen die vegane Ernährung eine Modewelle oder die Ernährung der Zukunft?

Sicher ist sie auch ein bisschen Mode – aber ich hoffe, dass aus der Mode ein Klassiker wird, weil sie im Gegensatz zur Durchschnittsernährung zukunftsfähig ist. So wie die

meisten Menschen in den Industrienationen essen, schaden sie ja nicht nur der eigenen Gesundheit, sondern richten langfristig auch die Erde zu Grunde. Wenn alle so essen würden, bräuchten wir deutlich mehr als einen Planeten.

Verlag: ars vivendi
ISBN 978-3-86913-499-4



»Im Sommer tausche ich die Orange gerne gegen eine Zitrone aus. Damit schmeckt die Suppe wunderbar frisch. Wer sie lieber cremig mag, püriert die fertige Suppe einfach noch.«

(fertig in 40 Minuten)

LINSEN-CURRY-SUPPE MIT KOKOSSAHNE

Für 2 kleine und 2 große Esser:
1 große Zwiebel
1 große Knoblauchzehe
1 daumengroßes Stück Ingwer
300 g Karotten
200 g Kartoffeln
1 rote oder gelbe Paprikaschote
3 EL Rapsöl
1 gestr. EL mildes Currypulver (oder scharfes Currypulver, wenn keine Kinder mitessen)
400 ml gekühlte Kokosmilch
500 ml Gemüsebrühe
200 g rote Linsen
1 Bio-Orange
Jodsalz
Cayennepfeffer (nach Belieben)
20 g gehackte Pistazien

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und möglichst fein würfeln. Die Karotten schälen, zuerst längs in Scheiben, dann in Stifte und diese in etwa linsengroße Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Paprikaschote waschen, putzen und klein würfeln • Das Rapsöl in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin glasig dünsten. Das Currypulver darüberstreuen und unterrühren • Von der Kokosmilch die feste Sahne mit einem Löffel abheben und in einem Rührbecher kühl stellen. Die flüssige Kokosmilch und die Gemüsebrühe zur Zwiebel gießen und aufkochen. Karotten, Kartoffeln und Paprika zugeben und alles bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen • Die Linsen in einem Sieb kalt abspülen und zur Suppe geben. Die Suppe wieder aufkochen, dann bei schwacher Hitze 5–10 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich, aber nicht zerfallen sind • Inzwischen die Orange heiß abwaschen und abtrocknen. Die Hälfte der Schale abreiben und die Frucht auspressen. Orangenschale, 1 Msp. Jodsalz und die gekühlte Kokossahne mit dem Pürierstab cremig mixen • Den Orangensaft in die Suppe rühren und diese mit Jodsalz und nach Belieben mit Cayennepfeffer abschmecken. Die Suppe in vier Teller anrichten, jeweils einen Klecks Kokossahne daraufgeben, mit Pistazien bestreuen und servieren.



Gesund in den ernährung

Großes Angebot an veganen Produkten im Föll-Biohof-Laden

Wer sich vegan ernährt, muss seine Nahrung sorgfältig zusammenstellen, um Defizite zu vermeiden. Neben reichlich Obst und Gemüse, sollten Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte einschließlich Nüsse, Samen und pflanzliche Öle auf dem Speiseplan stehen. All diese Produkte und noch viel mehr sind im Hofladen Föll in Ilsfeld-Wüstenhausen zu finden.

„Um den Eisenbedarf bei Veganern zu decken, bieten sich neben Quinoa, Amaranth, Sonnenblumenkernen, Leinsamen sowohl Hülsenfrüchten als auch verschiedenen Nüsse, Kürbiskerne und Mandeln an. Ganz aktuell als Eiweiß- und Ballaststofflieferant sind die Chiasamen, die doppelt so viel Eiweiß enthalten als andere Samen und zudem wesentlich mehr Kalzium vorzuweisen haben als Bananen. Das Schöne an den Chiasamen der Firma Davert ist, dass hier auch noch Rezepte auf der Verpackung zu finden sind, damit man gleich weiß, wie man die Samen zubereiten kann,“ zeigt die Inhaberin Marion Föll, die zusammen mit ihrem Mann Marcus Föll seit 2001 einen Hofladen in Ilsfeld-Wüstenhausen betreibt und auf den verstärkten Bedarf an veganen Produkten reagiert. „Die Nachfrage ist in den letzten Jahren deutlich gestiegen, vor allem junge Menschen verzichten immer mehr bewusst auf tierische Lebensmittel,“ weiß die 4-fache Mutter, deren Sohn sich seit 2 1/2 Jahren vegan ernährt. „Natürlich muss man sich beim Kochen umstellen, zumal sich mein Sohn vegan ernährt und meine Tochter vegetarisch,“ lacht Marion Föll, die auf das große Angebot an Hafer-, Reis- und Sofadrinks hinweist. „Ganz groß im Kommen sind unsere Veganburger, die selbst von Fleischessern geliebt werden. Und um den Vitamin B Gehalt zu decken, eignen sich insbesondere unser Cashewmus, Mandelmus, Tahinmus, Sesammus sowie zahlreiche vegane Aufstriche,“ erklärt Marion Föll, deren Hofladen von 50 m² in den letzten Jahren auf 200 m² angewachsen ist. „Wir haben



unser Angebot in den letzten Jahren nach den Wünschen unserer Kunden sukzessive erweitert und auch die Öffnungszeiten verlängert, sodass wir täglich außer Mittwochs für unsere Kunden da sind.“ Als vielseitiger Obstbaubetrieb erzeugt der Biohof Föll einen Großteil des angebotenen Obstes selbst. Gemüse und Kartoffeln bezieht der Hofladen direkt von benachbarten Bioland- und Demeterkollegen. Täglich wird frisches Brot von 2 Bioland-Bäckereien geliefert sowie aus der Region Getreide und Mehl und Molkereiprodukte, Käse, Zitrusfrüchte, Gemüse und Naturkostprodukte von regionalen Naturkostgroßhändlern. „Die meisten unserer Lieferanten sind regionale Kollegen, die wir persönlich kennen. Es hat sich über die Jahre eine faire Partnerschaft entwickelt. So können wir alle unsere Produkte mit bestem Gewissen verkaufen,“ sagt die Hofladenbetreiberin, die an diesem Morgen zwischen den Jahren mit ihrem Team alle Hände voll zu tun hat. Infos: Biohof Föll, Heilbronner Weg 5, Ilsfeld-Wüstenhausen Tel.: 07062/61209, www.foell-biohof.de

Kochkurse mit Wino Alles bio!



Endlich ist es wieder soweit – Frisches, Heimisches auf dem Tisch Knackige Salate, Radieschen, Tomaten, fein säuerlicher Rhabarber und süße Beeren, all dies wächst bald frisch bei uns. Der Biolandhof Wino in Brackenheim baut eine große Vielzahl an Obstsorten nach Bioland Richtlinien selbst an. Das Gemüse kommt von einer Partnergärtnerei, die auch Bio aus und mit Leidenschaft macht. Damit wird ein hohes Maß an Regionalität und Frische geboten. Wino liefert direkt von den Feldern an die Haustüre. Wir überraschen sie gerne mit saisonal wechselnden Biokisten oder wählen sie in unserem Onlineshop selbst aus unserer wechselnden Vielfalt. Das ganze Jahr über ein Genuss. Hier gibt es auch Milchprodukte, Käse, Saft, Wein, Brot, Fleisch und eine große Auswahl an Naturkostprodukten. Alles in bester Bioqualität. Interesse

an Ideen und Tipps zur Verwendung unserer Produkte? Dann wären vielleicht die angebotenen Kochkurse genau das Richtige! Gemeinsam werden leckere Rezepte, die sich gut im Alltag integrieren lassen, gekocht. Und es werden viele Anregungen für z.B. eine gesunde Vesperbox oder die Verwendung von verschiedenen Ölen gegeben. Am großen Tisch wird gemeinsam gegessen und sich über viele interessante Themen ausgetauscht. Immer wieder ein schöner, leckerer Abend, bei dem man die Vielfalt und Begeisterung für Bio kennenlernen kann. Kosten pro Person 40€ inkl. aller Lebensmittel und Getränke.

Infos: Gabriele und Jürgen Winkler, Im Hasenlauf 1, Brackenheim Tel. 07135/937670 oder info@wino.bio www.wino.bio



Frühling

ernährung

Der Wolf ist los.....mit dem neuen regionalen Bio Ener.Ji Drink



Die Hersteller preisen herkömmliche Energy-Drinks und Energy-Shots als Multitalente an: sie sollen wacher, konzentrierter sowie leistungsfähiger machen. Dass sie zu viel Zucker, Kohlensäure, Koffein und Turin enthalten und damit eher gesundheitsschädigend wirken, wird gerne verschwiegen. Daher fordert die Verbraucherorganisation Foodwatch auch für Deutschland ein Verkaufsverbot von namhaften Energy-Drinks an Kinder und Jugendliche unter 18. Kein Wunder also, dass sich kluge Köpfe zusammengesetzt haben, um einen gesunden Bio Energie Drink zu entwickeln, der gänzlich ohne Chemie auskommt und dafür die geballte Lebensenergie enthält. Die Rede ist von dem neuen Getränk Ener Ji, das der Heilbronner Bioland Gärtnermeister Klaus Umbach gemeinsam mit dem Heilbronner Jürgen Gunkel entwickelt hat.

Neben dem Saft von regionalen Bioäpfel von Unterländern Streuobstwiesen und Biosauerkirschen enthält das gesunde Powergetränk den Saft der Wunderbeere Goji, die der experimentierfreudige Gärtner seit 5 Jahren selbst anbaut. „Mich fasziniert die Vorstellung, dass man durch eine einfache Pflanze, die seit Jahrtausenden in Asien bekannt ist und dort täglich gegessen wird, das Ji, sprich die Lebenskraft, fördern kann. Goji-Beeren gehören zu den wichtigsten Heilpflanzen in der 3000 Jahre alten Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie enthalten alle essentiellen Aminosäuren, eine Mega-Dosis

Vitamin A, Vitamin C, Vitamin E, was in Früchten normalerweise selten zu finden ist sowie beachtliche Vitamin-B-Werte, die das Nervensystem stärken sowie Merkfähigkeit, Konzentration und die seelische Befindlichkeit positiv fördern, weshalb die Beere auch gerne Glücksbeere genannt wird. Außerdem decken bereits 50 Gramm getrocknete Goji-Beeren die Hälfte des Mindest-Tagesbedarfs an Eisen und liefern 21 wichtige Spurenelemente. Die geballte Ener. Ji eben,“ lacht Klaus Umbach, der bereits verschiedene Sorten Gojibeeren angebaut hat und nach 5 Jahren weiß, wie's geht. „Die meisten Gojipflanzen, die im Baumarkt angeboten werden, tragen kaum Früchte und wenn, sind diese häufig ungenießbar und bitter. Die Sorte, die ich mittlerweile anbaue, trägt süße, gesunde Früchte, die von Juni bis Oktober zwei Mal wöchentlich geerntet werden und die sich wunderbar zum sofortigen Verzehr und zum Trocknen eignet“, freut sich Klaus Umbach, der schon zahlreiche Flaschen seines Wundergetränks unter die Leute gebracht hat - unter anderem an die First Lady Baden Württembergs: Gerlinde Kretschmann.

Auch wenn das dunkelrote Wundergetränk mit dem stylischen, von jungen Grafikern gestaltetem Etikett einem schwarzen Wolf mit rotem Punkt für die Wolfsbeere- bisher ausschließlich in der Gärtnerei Umbach und beim Getränkemarkt Gunkel zu bekommen ist, muss man sicherlich nicht langen warten, bis dieses energiegeladende Powergetränk in der ganzen Region erhältlich ist. Wie's funktioniert, hat der pfiffige Gärtnermeister mit der Christrosennacht gezeigt, die alljährlich ein voller Erfolg ist - für ihn, die Christrosen und sämtliche Gärtnereien, die Christrosen anbieten und nicht zuletzt für die Besucher, für die es immer wieder ein wunderschönes Erlebnis ist. Infos: Gärtnerei Umbach, Klinge 2 / Staufenberg Weg, Heilbronn Tel. 07131/589600

weil's schmeckt und frisch ist!

Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do von 9 - 12.30 Uhr
und 14.30 - 18 Uhr
Freitag von 9 - 18 Uhr
Samstag von 9 - 13 Uhr

Heilbronner Weg 5
74360 Ilsfeld-Wüstenhausen
(Ortsausgang Richtung Ilsfeld)
Tel.: 0 70 62 / 6 12 09
www.foell-biohof.de

Föll Biohof

WINO
BIOLANDBAU

LANDWIRTSCHAFT
DIE BEGEISTERT!

IHR BIO-LIEFERSERVICE IN DER REGION
Schnupperkiste – nur für kurze Zeit 14,90 €!

WWW.WINO.BIO
Gabriele & Jürgen Winkler • 74336 Brackenheim • info@wino.bio

07135/937 67-0

Kuschelzeit im Naturnest.....

NATURNEST
Joachim Müller
Naturnest
Naturgesundes Schlafen
im Bismarckpark

Bismarckstr.6
74072 Heilbronn
Tel. 07131/627382
Fax 07131/627383
www.naturnest-heilbronn.de
naturnest@aol.com

Kuschelweiche, warme Zudecken aus Wildseide, Yakhaar, Kamelflaumhaar, Cashmere, Merinowolle und Baumwolle



Gesund in ernährung

Gesunder, schmackhafter Käse aus



Auch wenn die vegane Ernährung momentan in aller Munde ist und ich diese Entwicklung nicht nur mit großem Interesse verfolge sondern stolze Besitzerin aktueller veganer Kochbücher bin, so gibt es eines, auf das ich wohl nie verzichten kann und möchte: schmackhaften Käse aus Heumilch, bei dessen Verzehr man förmlich das Aroma der verschiedenen Wiesenkräuter schmeckt. Denn bei dieser traditionellen Fütterung wird das ganze Jahr auf Silagefutter verzichtet, was den einzigartigen Geschmack des Käses ausmacht. Eine dieser Käsereien, die ihren Biokäse seit 1997 aus Heumilch herstellt, ist die Dorfkäserei Geifertshofen, die ihren Käse im angrenzenden Dorfladen sowie im Natur- und Feinkosthandel, Metzgereien, Käsefachgeschäfte sowie Wochenmärkte vorwiegend in Süddeutschland vertreibt. „Unsere Dorfkäserei in Geifertshofen gehört zu den 3% der Betriebe in Europa,

die Käse aus Heumilch produzieren. Die traditionelle Fütterung der Kühe ist dem Lauf der Jahreszeiten angepasst. Im Sommer weiden die Heumilchkühe saftiges Gras und frische Kräuter auf den Wiesen unserer Region bis in den Herbst bzw. im letzten Jahr sogar bis in den November und im Winter bekommen sie würziges, sonnengetrocknetes Heu. Diese Art der Fütterung entspricht den Kühen als Wiederkäuern eher, als das Füttern mit Kraftfutter oder Silage, was sich eben auch im Geschmack des Käses bemerkbar macht. Zudem trägt die Heumilchfütterung zum Erhalt der Kulturlandschaft bei und ist artgerecht. Die Kühe, die täglich auf der Weide stehen, sind gesünder, haben einen anderen Charakter und eine höhere Lebenserwartung, sind vitaler und das wiederum wirkt sich auf die Qualität der Milch aus,“ erklärt der Vertriebsleiter der Geifertshofener Dorfkäserei Michael

Rebmann, der seit über 30 Jahren in der Foodbranche tätig ist. Als die Dorfkäserei im Jahr 1997 von Margarete Schmidt und Hubert Wall gemeinsam mit 9 Heumilchbauern gegründet wurde, stand nicht „Bio“ im Vordergrund sondern das traditionelle, handwerkliche Produkt, das überzeugte. Denn seit damals wird nach traditioneller Handwerkskunst Heumilchkäse im Einklang mit Natur und Mensch im jahreszeitlichen Rhythmus verarbeitet. Dabei wird nicht nur auf den Zusatz von chemischen Stoffen verzichtet. Die verschiedenen Käsesorten reifen ausschließlich mit Naturrinde über Monate in traditionellen Reifekellern aus Ziegeln, welche ein natürliches und ideales Reifeklima schaffen. Da gibt es zum einen den milden, nach original Schweizer Rezept hergestellten halbfesten Sonntaler, dessen Geschmack mildsauerlich ist und an frischen Rahm erinnert und

den Schwäbischen Trollingerkäse, der sein wunderbares Aroma durch sein Bad im Heilbronner Trollinger des Ökowinzers Stutz erhält oder den Schabzigerkäse, der unglaublich würzig und nussig schmeckt und nicht zu vergessen meinen heimlichen Favoriten, den „Edelsten“ unter allen: den Via Aurelia, der 18 Monate im Ziegelgewölbekeller gereift ist und ein unvergleichliches Aroma hat und an einen alten Parmesan erinnert. „Den Via Aurelia mit einem Glas Rosé genossen - einfach einzigartig,“ schwärmt Michael Rebmann lächelnd. „Seit ich im Dorfladen in Geifertshofen arbeite, brauche ich



den Frühling

Bio-Heumilch von glücklichen Kühen



keinen anderen Käse mehr nach Hause bringen. Selbst meine Kinder wollen auf den unvergleichlichen Geschmack des Heumilchkäses nicht mehr verzichten und da es 12 verschiedenen Sorten gibt, ist für jeden etwas dabei,“ lacht Ursula Heinold, die seit Mai letzten Jahres im Dorfladen der Käserei arbeitet. Es ist aber nicht nur der Geschmack und die Haltung der Tiere, die überzeugen. Die gesundheitlichen Aspekte der Heumilch sind nicht zu unterschätzen: Im Vergleich zur Silomilch enthält die Heumilch viel weniger Keime, etwa die doppelte Menge an Omega-3 Fettsäuren, die besonders vor Herz-Kreislaufkrankungen schützen, sowie zahlreiche weitere Antioxidantien, was in diversen Studien analysiert wurde. Dass die im Jahre 2014 vor der Insolvenz stehenden Geifertshofener Dorfkäserei weiterhin bestehen kann, hat sie einer Idee des Begründers der Bäuerlichen Erzeugergemeinschaft Rudolf Bühler zu verdanken, der in Sachen Rettungsaktionen mit der Rettung des Schwäbisch-Hällischen Landschweines bereits Erfahrungen sammeln konnte. „Da die Verschul-

dung der Käserei immens waren, startete Rudolf Bühler eine Rettungskampagne, in dem die Dorfkäserei Geifertshofen AG gegründet wurde. Die bäuerliche Erzeugergemeinschaft steuerte einen finanziellen Teil bei und bot 100 Aktien für jeweils 500 € an. Das Telefon lief heiß und innerhalb von 2, 3 Tagen waren alle Aktien verkauft. Ich hätte niemals gedacht, dass das so einschlagen und die Käserei retten würde,“ erinnert sich Schwiegertochter Nadine Bühler, die als Controllerin in der Bäuerlichen Erzeugergemeinschaft tätig ist und als studierte Betriebswirtin den Vorstand der AG übernommen hat. „Was uns besonders freut, ist die Tatsache, dass neben der Bäuerlichen Erzeugergemeinschaft sowie der Stadt Schwäbisch Hall und der Volksbank Hall-Crailsheim Menschen aus Hohenlohe dazu beigetragen haben, dass die Käserei sowie die Bauern gerettet wurden,“ schwärmt die junge Geschäftsfrau, die stolz davon berichtet, dass alle 24 Arbeitsplätze erhalten blieben und dass alle 9 Bauernhöfe - davon 7 Bioland und zwei Demeter Höfe - weiterhin ihre gesunde Heumilch in der Käserei abliefern.

„Uns geht es nicht um eine Gewinnmaximierung sondern darum, dass die Käserei mit ihrer traditionellen Handwerkskunst bestehen kann und unsere Bauern, die alle aus der Region stammen, einen angemessenen, konstanten Milchpreis erhalten. So bekommen unsere Bauern für den Liter Milch im Winter 62 cent und im Sommer 56 cent. Im Vergleich hierzu erhalten herkömmliche Bauern lediglich 25 cent. Dazu muss man natürlich fairerweise sagen, dass unsere Bauern einen wesentlich höheren Aufwand betreiben als konventionelle Bauern, da sie komplett auf Silage sowie Kraftfutter verzichten und ihre Kühe im Sommer auf der Weide halten, was erheblich aufwändiger ist“, so Nadine Bühler weiter. „Im Vergleich zu den 9 000-11000 l Milch, die eine Kuh im Jahr bei einem konventionell arbeitender Bauer erzeugen muss, sind die 6500 l einer Heumilchkuh wesentlich weniger, daher ist der höhere Preis durchaus gerechtfertigt. Denn man möchte ja, dass die Landwirtschaft weiterhin Bestand hat und auch von den Nachkommen weitergeführt wird. Einer unserer kleineren, landwirtschaft-

lichen Betriebe hat lediglich 24 Milchkühe als Vollerwerbsbetrieb, was nur möglich ist, weil wir einen angemessenen Milchpreis bezahlen,“ erläutert der studierte Landwirt Michael Rebmann weiter, der die Tierhaltung in der konventionellen Landwirtschaft als „Hochleistungssport“ bezeichnet, in dem eine Kuh nach 2 bis 3 Jahren ausgemustert wird, weil sie nicht mehr die Leistung bringt, die erwartet wird. Im Vergleich dazu erreichen die Kühe der Heumilchbauern teilweise bis zu 12 Jahre. „Bei unseren Bauern steht das Tier als Individuum im Mittelpunkt- jedes Tier hat einen Namen, sie haben Hörner und gehören mehr oder weniger zur Familie, da sie natürlich viel länger leben als andere Kühe,“ so Nadine Bühler, die mit dafür sorgte, dass die Geifertshofener Dorfkäserei wieder schwarze Zahlen schreibt. Infos: Dorfkäserei Geifertshofen, Bachstr. 2, 74426 Geifertshofen Tel. 07974/91177-0 www.dorfkaeserei.de Öffnungszeiten: Mo-Fr. 9:00-17:30 Uhr, Sa 9:00-13:00 Uhr.



Gesund in den ernährung

Gesunde Nahrung und Bewegung in der freien Natur

Wovon hängt denn die Gesundheit unserer Kinder ab? Was hilft ihnen, gesund durch den Winter zu kommen? Richtig, diese Frage stellt sich vor dem Frühling. Der Winter hat lange auf sich warten lassen, es war warm und das Klima nicht allzu anstrengend.

Aus naturheilkundlicher Sicht gibt es einige grundlegende Voraussetzungen für Gesundheit, eigentlich kennen wir sie alle: Gesunde Ernährung, genug Schlaf, täglich frische Luft und viel Bewegung, einen regelmäßigen Tages- oder Lebensrhythmus, ein möglichst harmonisches Familienleben und selbstredend psychosoziale Geborgenheit. Das liest sich schon mal sehr idealistisch. Einige Faktoren können nur aus der Familie, aus der Gesellschaft heraus entstehen und garantiert werden. Mit diesem Artikel beschränke ich mich auf zwei wichtige Aspekte: Gesunde Ernährung und Bewegung.

Gesunde Nahrung:

In den letzten Jahren haben sich Trends entwickelt, die für Kinder nicht gesund genug sind. Vegane Ernährung ist in erster Linie aus der Erkenntnis über die schreckliche Massentierhaltung und untragbare Umweltbelastung hervor gegangen, birgt aber ernährungsphysiologisch für Kinder einige Risiken. Jeder Erwachsene hat heute die Freiheit, sich so zu ernähren, wie er möchte. Kinder bekommen vorgelebt, was ihre Eltern tun.

Die Entscheidung oder der Trend zur rein veganen Ernährung sollte neueste Erkenntnisse aus den Genetik nicht ignorieren. Unsere evolutionäre Entwicklung ist definitiv nicht so schnell fortgeschritten wie unsere globale. Unser Verdauungssystem befindet sich noch immer auf dem Stand von vor ca. 20'000 Jahren! Es gab noch keinen Getreide-Ackerbau, kein Brot, nur wilde Getreidesamen, Wildkräuter und -gemüse, Samen, Nüsse, Fleisch, Fisch, Eier. Öle gab es noch nicht, teilweise war schon



Milch von Ziegen, Schafen, Kamelen, Yaks auf dem Speiseplan, je nach Kontinent. Damit kamen wir schon sehr weit. Die meisten zivilisatorisch bedingten Stoffwechselerkrankungen sind auf die Diskrepanz zwischen einem zu üppigen Nahrungsangebot und einer langsamen genetischen Anpassung an heutige Bedingungen zurückzuführen. Aber eine vegane Ernährung wird bei Kindern ohne Zweifel mittelfristig zu Mangelerscheinungen führen, wenn nicht bestimmte Komponenten zugeführt werden, hier sind besonders die lebensnotwendigen Cholesterine und einige Eiweiss-Fett-Verbindungen zu erwähnen als unentbehrlicher Baustein für jede Zellwand und für viele Hormone. Erwähnenswert ist

auch die Vitamin D- Prophylaxe im Winter.

Gesunde Ernährung sollte sehr regelmässig, abwechslungsreich, bunt, fleischarm, aber vor allem ohne Wurst (zu salzig, zu fett), dafür regelmässig mit Eiern bereichert werden. Getreide, Brote und Eier sollten unbedingt Bio-Qualität haben, die Spritzmittelrückstände in den Getreidehüllen sind bedenklich. Ganz wichtig: ihr Kind muss unbedingt frühstücken lernen, damit der Organismus (zwischen 7-9 Uhr ist Magen-Zeit) lernt, die Nahrung optimal aufzunehmen und die Nahrungsenergie gut zu verteilen, Süßigkeiten zum Frühstück schwächen die Magen-Energie für den ganzen Tag.

Bewegung in freier Natur und frische Luft

Denken Sie an ihre eigene Kindheit – jeden Tag, wenn es nicht gerade regnet, draußen spielen, spazieren gehen, mit anderen Kindern zusammen die Welt entdecken. Mir fällt auf, dass viele Eltern ihre Kinder im Winter nicht mehr an die frische Luft bringen. Wie wichtig das im Winter spärliche Licht wäre und wie sehr das Immunsystem sich der Jahreszeit anpassen sollte, kann nicht oft genug betont werden. Ohne ausreichende Bewegung kann der kindliche Körper die Nahrungssensenzen, also das Beste, was sein Organismus aus der Nahrung gewinnt, nicht umsetzen, weder körperlich noch geistig. Im Winter regeneriert der Körper, es soll mehr Ruhezeit sein, aber nicht weniger Bewegung. Nur der Druck auf die Leistung der Kinder sollte wohl dosiert bzw. reduziert werden, ein ruhiger, rhythmischer Alltag entspannt die Kinder am Allerbesten. Für Kinder mit Pollenallergie bedeutet der nahende Frühling leider nicht nur Freude. Schon Ende Januar beginnen je nach Witterung die ersten Beschwerden. Je früher die naturheilkundliche Behandlung mit klassischer Homöopathie, Laser- Akupunktur (ohne Nadeln) und eine differenzierte Darmsanierung beginnt, desto besser. Idealerweise beginnt die Behandlung bereits Ende des Herbstes in der pollenfreien Zeit, spätestens vor dem Beginn der allergischen Reaktionen. Jedes sechste Kind im deutschsprachigen Raum ist von mindestens einer allergischen Erkrankung betroffen, laut ärztlicher Diagnose an Heuschnupfen, Neurodermitis oder Asthma. Infos: Vera Gotsch-Rüdt Heilpraktikerin, Klassische Homöopathie, SHZ-zertifiziert Traditionell chinesische Medizin, Akupunktur, Ernährungsberatung, Praxis für Naturheilkunde Obere Geisbergstr.20 74821 Mosbach Tel. 06261/670088/0173-3176411 e-mail: vera.gotsch-ruedt@t-online.de



Frühling

therapie

Atemwegsinfektionen bei Kindern im Winter

Die Zeit der heiseren Stimmen, bellenden Hustens, tiefenden Nasen und Infekten aller Art hat begonnen. Die Aushänge in Kindergarten und Schule häufen sich. Was kann man also tun, um sich und die Familie vor Infektionen zu schützen?

Was oft als „Erkältung“ bezeichnet wird, sind eigentlich virale Infektionen unserer Atemwegsschleimhäute. Dazu gehören die Nase, der Rachen, der Kehlkopf, die Luftröhre und die Bronchien. Auch die Schleimhaut des Mittelohrs ist über einen Gang, die so genannte „Eustachische Röhre“ direkt mit der Nase verbunden und kann bei Virusinfektionen mit betroffen sein. Die unmittelbare Ursache sind also Viren, die in menschliche Zellen eindringen und diese schädigen. Trotzdem ist die Bezeichnung „Erkältung“ nicht falsch, denn Infektionen verbreiten sich vorwiegend in der kalten Jahreszeit. Die Kälte kann direkt die Aktivität winziger, sich bewogender Zellfortsätze sogenannter Flimmerhärchen beeinträchtigen. Dann werden Sekrete, die die Aufgabe haben, Staubpartikel einzufangen, nicht richtig weitertransportiert. Die Folge ist eine anfällige Schleimhaut. Dazu kommt, dass kalte Luft nicht so viel Feuchtigkeit aufnehmen kann, wie warme und daher immer trocken für die Schleimhäute ist. Eine zu trockene werdende Schleimhaut in Nase, Mund, Rachen und Kehlkopf kann einem Angriff durch Viren weniger gut standhalten.

Zum Glück sind bedrohliche Infektionen selten. Aber Atemwegsviren können auch schwere Lungenentzündungen verursachen oder Wegbereiter von bakteriellen Infektionen sein. Kinder haben oft auch bei harmlosen Infekten Fieber. Ist das Fieber sehr hoch, der Allgemeinzustand des Kindes deutlich verändert oder hört das Kind ganz auf zu Essen und Trinken, sollte unbedingt ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden. Manche Kinder fallen durch Atemnot auf, weil sich die Muskeln ihrer Bronchien bei Virusinfekten

zusammenziehen und die Atemluft nicht mehr so gut in das Lungengewebe bringen können. Ärztinnen und Ärzte können harmlose von möglicherweise gefährlichen Infektionen unterscheiden. Manchmal auch mit Hilfe eines Bluttests. Die Behandlung kann aus Inhalationen bestehen, die die Atemwege feucht halten oder auch die Bronchien wieder weiter machen. Manchmal muss eine Infusion die fehlende Flüssigkeit im Körper ersetzen oder Bakterien mit einem Antibiotikum bekämpft werden. Husten ist ein notwendiger und hilfreicher Reflex, der das Ziel hat, durch starke Luftstöße Sekrete oder Fremdkörper nach draußen zu bringen. In den Atemwegen können Luftstrom-Geschwindigkeiten bis 300 km/h festgestellt werden! Nur ein quälender, trockener Husten sollte mit einem hustenunterdrückenden Mittel behandelt werden. Schmerzstillende und fiebersenkende Medikamente helfen uns, die Zeit der Infektion weniger unangenehm zu empfinden, bekämpfen aber nicht die Ursache des Übels. Ob Vitamin C nun hilft oder nicht, ist durchaus umstritten. Die meisten Menschen bei uns haben keinen Vitamin C-Mangel, so dass eine Gabe in der Infektion wahrscheinlich wenig hilfreich ist. Auch bei vielen oft verschriebenen „Schleimlösern“ ist nicht klar, ob sie wirklich nützen.

Mit jedem Virusinfekt produziert unser Körper gezielt Abwehrstoffe, so genannte Antikörper, die sich an Viren anheften und diese ausschalten können. Da sich Viren aber ständig ein wenig verändern, sind wir dadurch nicht vollkommen geschützt. Schwangere geben solche Antikörper an ihre Babies weiter, so dass die Neugeborenen in den ersten 6 Monaten kaum Infekte erleiden.

Ein Beitrag von Prof. Dr. Andreas Holzinger, Chefarzt der Klinik für Kinder und Jugendliche Diakonie Klinikum Schwäbisch Hall Diakoniestr. 10

SEIT 1998 IN MOSBACH



Praxis für klassische Homöopathie und Naturheilverfahren

Vera Gotsch-Rüdt, Heilpraktikerin

- > Homöopathische Behandlung bei Kindern ab Geburt
- > Unterstützung der natürlichen Entwicklungsphasen
- > Stärkung der Abwehrkräfte
- > Austestung von Unverträglichkeiten
- > Nacht- und Wochenendbereitschaft für Notfälle

Für nähere Informationen melden Sie sich bitte telefonisch!

Obere Geisbergstraße 20 · 74821 Mosbach
Telefon 06261 670088
E-mail: vera.gotsch-ruedt@t-online.de
www.homoeopathie-mosbach.de

Sprechstunde nur nach Vereinbarung
Praxiszeiten:
Montag bis Donnerstag,
09.00–12.00 und 14.30–17.00 Uhr

Das Diak:

Klinikum

Sanft und sicher



Chefarzt Prof. Dr. A. Rempfen
Frauenklinik und Geburtshilfe
frauenklinik@dasdiak.de

Chefarzt Prof. Dr. A. Holzinger
Klinik für Kinder und Jugendliche
kinderklinik@dasdiak.de

Im Diakonie-Klinikum kommen jedes Jahr mehr als 1.100 Kinder zur Welt. Unsere Hebammen und Ärzte tun alles, damit sich die Mütter und Väter vor, während und nach der Geburt wohl und sicher fühlen. Für schwierige Geburten und wenn ein Risiko besteht, gibt es im Diak Ärzte mit der Zusatzqualifikation „Spezielle Geburtshilfe“ und „Neugeborenen-Intensivmedizin.“ Jedes Kind wird nach der Geburt von einem Kinderarzt untersucht und bei Bedarf sofort optimal behandelt. Eine gute Atmosphäre und die Sicherheit von Mutter und Kind sind gleichermaßen wichtig. Rooming-In, Stillberatung und Frühstücksbuffet gehören dazu, auf Wunsch auch ein Familienzimmer.

Kreißsaal-Führungen:
Jeden Freitagabend.
Bitte Anmeldung ab 16 Uhr
unter Tel. 0791 753-4642.



Diakonie-Klinikum Schwäbisch Hall | Diakoniestraße 10 | 74523 Schwäbisch Hall
Tel: 0791 753-0 | www.dasdiak-klinikum.de

Ihr Kind in besten Händen
Die einzigartige Tagesbetreuung
der STADTZWERGE



Fünf gute Gründe für die STADTZWERGE:

- Hochwertige und liebevolle Betreuung für Ihr Kind von 0 – 3 Jahren
- Hohe Flexibilität und Verlässlichkeit
- Kleine Gruppen – Große Aufmerksamkeit für Ihr Kind
- Rund-um-Sorglos-Service für Sie
- Perfekter Einklang zwischen frühkindlicher Betreuung und Beruf

Weitere Informationen unter www.stadtzwerg.de
oder rufen Sie uns gleich an: 07131 – 6189 169



STADTZWERGE GmbH – Sitz: Heilbronn
Geschäftsführung: M. Buchholzke – info@stadtzwerg.de



Gesund in

therapie

Vitalstoffe für ein gesundes Leben

Die meisten von uns sind sich bewusst, dass ständige Sorgen und zu viel Stress negative Auswirkungen auf den Körper haben können. Doch wir wissen nicht immer, wie wir dagegen angehen können. Neben regelmäßiger Bewegung an der frischen Luft ist es wichtig, das Immunsystem auf Trab zu bringen, für eine gute Vitalstoffversorgung zu sorgen, sowie unsere Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Mit dem gezielten Einsatz von Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen kann einem möglichen Mangel entgegen gewirkt, das Immunsystem gestärkt und die Zellen vor Freien Radikalen (Oxidantien) geschützt werden.

Die Bedeutung von Antioxidantien im Kampf gegen Alterungsprozesse

Nährstoffe, die freie Radikale bekämpfen, gelten als unabdingbarer Faktor beim Kampf gegen Alterungs- und Degenerationsprozesse. Freie Radikale stehen am Anfang vieler Gesundheitsbeschwerden. Sie entstehen in unserem Organismus durch Stoffwechselvorgänge, die mit Sauerstoff zu tun haben.

Die Gewinnung unserer Lebensenergie, Stress, Umweltgifte, Rauchen, Alkohol und falsche Ernährung, aber auch Klimaanlage, Sonne, Ozon und Medikamente, um nur Beispiele zu nennen, lassen freie Radikale entstehen, die unsere Zellen angreifen. Freie Radikale können die Ursache für viele gesundheitliche Probleme sein, wie z. B. Schlafstörungen, Augenleiden, Bluthochdruck, Gelenksbeschwerden oder Krebs. Sie lassen unsere Zellen altern. Die Folge: schlaffe und müde Haut, Abgeschlagenheit und Antriebslosigkeit, Krankheit. Antioxidantien können die Zellen vor freien Radikalen schützen. Über eine obst- und gemüsereiche Ernährung wie auch über Nahrungsergänzungsmittel mit leistungsstarken Antioxidantien – insbesondere OPCs – können wir uns und unsere Zellen vor den Auswirkungen freier Radikale schützen. OPCs sind in Pflanzen – vorwiegend in Traubenkernen, Ginkgoblättern



und Rinden – natürlich vorkommende Stoffe mit vielen Talenten. Sie gehören zu den effektivsten Antioxidantien, die die Natur zu bieten hat. Sie stärken den gesamten Organismus, das Immunsystem und wirken leistungssteigernd. Sie pflegen die Haut bis ins hohe Alter und können selbst bei Schlafstörungen und Verdauungsbeschwerden hilfreich sein.

Warum Vitalstoffe so wichtig sind!

Spurenelemente und Antioxidantien senken das Krebsrisiko um 50 Prozent. Erkrankungen an Altersstar können um 80 Prozent gesenkt werden. Antioxidantien könnten die Folgen des durch Diabetes mellitus entstandenen Gefäßschädigungen um ein 1/3 reduzieren. Vitamin E kann das Risiko für Re-Infarkte um 70 Prozent senken und mehrere Milliarden Euro jährlich für die Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

einsparen.

Ein erhöhter Bedarf an Vitalstoffen liegt vor bei Schwangerschaft, Stress, Diäten, Umweltbelastung, im Alter, während des Wachstums, um nur einige zu nennen.

Eine hochwertige Basisversorgung kann eine ausgewogene Ernährung ergänzen. Dabei sollte man bei der Wahl der Vitalstoffe darauf achten, dass sie natürlich und mit Kaltherstellungsverfahren hergestellt wurden, sekundäre Pflanzenstoffe sowie Ballaststoffe und Enzyme enthalten und auf den Zusatz von chemischen Stoffen verzichtet wurde. Zum Schluss ist noch zu erwähnen, dass Vitalstoffe mindestens 6 Monate eingenommen werden sollen, eine Basisversorgung sollte aber weiterhin regelmäßig erfolgen. Es wird sich lohnen. Infos: Sandra Bletz-Schwaderer, Rauheckstr. 2/1, Abstatt Tel. 07062/675608

Gesund schlafen



Guter Schlaf sorgt für Gesundheit und Wohlbefinden. Wer gut schläft, startet ausgeglichen und mit viel positiver Energie in den neuen Tag. Ein jeder wünscht sich regeneriert und vital am Morgen zu erwachen. Die Naturbettwaren aus dem Naturnest schaffen Wohlbefinden, schenken erholsamen Schlaf und einen guten Morgen. Entspannter Schlaf ist die Brücke, die gelungene Verbindung zu harmonischem Leben. Aus der Vielfalt und Eigenschaften der Füllungen der Bettwaren kann man nach seinen eigenen Bedürfnissen wählen. Wer es mollig warm möchte, sollte sich für Decken aus Merinowolle entscheiden, die klimatisierend und weich sind oder aus Kamelflaumhaar, die wohlrig, warm und anschniegssam sind und für ein trockenes, gesundes Schlafklima sorgen. Für einen optimalen Klimaausgleich sorgt das weichste, feinste und wertvollste Edelhaar: Cashmere, das aus verschiedenen Regionen Asiens stammt und sehr weich und anschniegssam ist. Für die wärmeren Tage eignen sich Decken aus Baumwolle, die hautfreundlich sind und hygienisch, da sie bis 60 Grad waschbar sind. Wem die Wahl schwer fällt, kann sich im Naturnest in Heilbronn ausführlich beraten lassen. Infos: Naturnest, Bismarckstr. 6, Heilbronn, Tel. 07131/627382



den Frühling

therapie

Oberon, Neuraltherapie & Vitametik

Jeder Mensch hat eine optimale individuelle, gesunde Schwingung für jede seiner Zellen und Strukturen. Je deutlicher die Abweichung vom gesunden Zustand ist, desto weiter ist der kranke Prozess fortgeschritten. Mit dem modernen OBERON® Diagnose- und Therapieverfahren ist es möglich, die Ursache von organischen Problemen in unserem Körper bis auf die Zellebene hinunter zu finden. Im menschlichen Körper laufen in jeder Sekunde unzählige biochemische Reaktionen ab, bei denen die einzelnen Körperzellen unentwegt Informationen austauschen. Dieser Austausch wird stofflich über Hormone und energetisch über Photonen mit seinen Wellen und Frequenzen gesteuert. Das OBERON®-System misst die charakteristischen Frequenzen eines Patienten und wertet sie aus. Das ermöglicht neben präzisen Diagnosen bereits eine Früherkennung aller Veränderungen in den Organen und in den einzelnen Zellen. Es können außerdem Belastungen ermittelt werden, die als Auslöser für eine Krankheit verantwortlich sind wie z. B. Viren, Bakterien oder Allergene. „Zur Untersuchung setzt der Patient einen speziellen Kopfhörer mit sogenannten Biophotonen-Trigger-Sensoren auf. Diese Sensoren senden nicht hörbare Signale an den Körper, welcher auf die Signale mit einer Art „Echo“ reagiert. Das Gerät „sieht“ sozusagen mit den Augen des Körpers - es gibt Hinweise, wo der Körper „kämpft“ und Probleme damit hat“, erklärt die Therapeutin Sonja Maderholz, die diese Therapieform seit 3 Jahren mit großem Erfolg nutzt.



Zwei verschiedene Menschen reagieren auf verschiedene Belastungen, wie z.B. einen Grippevirus, unterschiedlich stark. Oberon® bewertet nicht absolute Messdaten, sondern analysiert die jeweilige Situation und gibt dem Therapeuten Hinweise, die er als Basis für seine Diagnose und Therapie nehmen kann. In dieser Individualisierung von Diagnose und Therapie liegt seine Besonderheit und der große Vorteil. „Diese Therapie eignet sich nicht nur für Erwachsene sondern eben auch sehr gut für Kinder. Neulich kam eine Mutter mit ihrem 4-Jährigen Sohn zu mir, der auf jegliche Nahrungsaufnahme prompt mit Verdauungsbeschwerden reagierte und daher fast unterernährt war. Bei der ersten Behandlung stellte ich fest, dass er auf eine Vielzahl an Lebensmitteln allergisch reagierte. Ich erstellte der Mutter eine Liste an Lebensmitteln, die sehr begrenzt aber unbedenklich war. Seither bäckt sie mit ihrem Sohn Roggenplätzchen mit Wasser und Honig, die er heiß und

innig liebt und auch gut verträgt. Als sie nach drei Monaten zu Nachbehandlung bei mir waren, erkannte ich den Sohn fast nicht mehr, da er mittlerweile zugenommen hatte und bei meiner Zweitbehandlung deutlich weniger Unverträglichkeiten zu finden waren“, freut sich die Therapeutin, die begeistert ist von der Therapiemethode, die aus der russischen Weltraumforschung kommt und in Russland seit über 15 Jahren in Kliniken erfolgreich angewandt wird. Eine weitere Möglichkeit, einen aus dem Gleichgewicht gebrachten Körper wieder in Harmonie zu bringen, ist die Neuraltherapie. „Hier werden mit Hilfe von Injektion eines lokalen, schnell abbaubaren Betäubungsmittels die Selbstheilungskräfte angeregt“, so die Heilpraktikerin weiter. Diese Therapieform nutzt als modernes Regulationsverfahren die körpereigenen Steuerungs- und Ausgleichsfunktionen des vegetativen Nervensystems und beeinflusst direkt die Regelkreise unseres Organismus: sowohl nerval, muskulär und hormonell als auch zirkulatorisch und lymphatisch.

mus: sowohl nerval, muskulär und hormonell als auch zirkulatorisch und lymphatisch.

Verspannungen, Stress, Rücken- sowie Nackenschmerzen behandelt Sonja Maderholz seit 2007 erfolgreich mit Vitametik®. „Die Vitametik® ist eine Form der manuellen Tiefenentspannung der Muskulatur. Sie ist dann angesagt, wenn die Muskulatur nicht mehr in der Lage ist, selbstständig loszulassen. Denn dann besteht das Risiko, dass bereits kleinste Muskelverspannungen entlang der Wirbelsäule den gesamten Organismus beeinflussen, da diese auf die aus der Wirbelsäule austretenden Nerven drücken und so den Informationsfluss vom Gehirn in den Körper beeinträchtigen können“, erklärt die Heilpraktikerin, die seit Ende Januar in den neuen Räumen in Haßmersheim Neckarmühlbach in der Wilhelm-Hauffstr. 26 praktiziert und als weitere Therapieform die ganzheitliche Hormontherapie anbietet. „Viele Beschwerden haben ihren Ursprung im Ungleichgewicht des Hormonhaushaltes. Mit natürlichen Wirkstoffen lassen sich Dysbalancen wieder regulieren. In Kombination mit dem OBERON®-Körper-Scan liegt ein Schwerpunkt meiner Tätigkeit in der ganzheitlichen natürlichen Hormontherapie, die ich in einer der folgenden Ausgaben von Zappolino genauer vorstellen werde!“

Infos: Sonja Maderholz, Haßmersheim-Neckarmühlbach, Wilhelm-Hauffstr. 26, Tel. 0 6269 /428 074

www.naturheilpraxis-maderholz.de



Seit über 15 Jahren Praxiserfahrung

Sandra Bletz-Schwaderer

Heilpraktikerin
Osteopathie
Akupunktur
Ernährungsberatung

Weniger Schmerz –
mehr Lebensqualität

Rauheckstraße 2/1 · Abstatt · Telefon 07062 675608
www.naturheilpraxis-abstatt.de

Oberon
Neuraltherapie
Vitametik
Ganzheitliche, natürliche
Hormontherapie



NATURHEILPRAXIS
Sonja Maderholz
Heilpraktikerin

In neuen Räumen:
Wilhelm-Hauff-Str. 26
74855 Haßmersheim-Neckarmühlbach
Tel. 0 6269 /428 074
www.naturheilpraxis-maderholz.de





Gesund in

bewegung

Den Frühling in der Natur genießen mit Aschebrötchen und Quark

Der Frühling kommt und die Natur erwacht. Jetzt wird es Zeit die warmen Winterjacken einzumotten und durch die Wälder und Wiesen zu streifen. Unterwegs wird Feuerholz gesucht und Ausschau nach jungen Wildkräutern gehalten. Dann wird gemeinsam das Feuer entfacht und das Essen vorbereitet. Ganz einfach gelingt das mit in der Asche gebackenen Brötchen mit Wildkräuterquark. Dazu passt natürlich auch die klassische Rote Wurst am Lagerfeuer gegrillt.

Aschebrötchen

Wichtig beim Backen in der Glut oder heißen Asche ist, dass rechtzeitig das Feuer entzündet wird, damit wir zum Backen dann die richtige Mischung aus Glut und Asche haben. Nach einer Stunde sollte das Feuer bereit sein. Geschickt ist, wenn man eine längliche Feuerstelle errichtet. Dann kann man mit einer Schaufel Glut und Asche zum Backen aus dem Feuer nehmen und das eigentliche Lagerfeuer noch brennen lassen.

Zutaten:

1kg Mehl

4 gestr. Teelöffel Salz

1 Esslöffel Zucker

2 Würfel Hefe (oder Trockenhefe für 1kg Mehl), nach Bedarf Wasser

Der Teig kann zuhause vorbereitet werden oder am Feuer geknetet werden.

Das Mehl in eine große Schüssel geben. In der Mitte eine kleine Mulde machen und dort vorsichtig etwas Wasser mit der Hefe und dem Zucker vermischen. Es entsteht ein Vorteig der die Hefe richtig aktiviert. Das Ganze abgedeckt etwa 20 Minuten an einem warmen Ort (z.B. am Feuer) gehen lassen. Jetzt das Salz zugeben und mit etwas Wasser zu einem mittelfesten geschmeidigen Teig verkneten. Noch einmal mal ca. 20 Minuten gehen lassen. Wenn der Teig gegangen ist, nicht zu große Brötchen oder Fladen formen und direkt in die heiße Asche legen und backen lassen. Die Brötchen sind fertig, wenn sie hohl klingen, wenn man mit einem Holzstab dagegen klopft. Die Asche



oder anhaftende Kohle entfernen und das duftende Brot genießen.

Wildkräuterquark

Lecker zu den frisch gebackenen Brötchen ist ein Quark mit selbst gesammelten Wildkräutern. Geht einfach und es macht Spaß bei einer kleinen Wanderung mit offenen Augen durch die Natur zu streifen und die Leckereien zu entdecken, die sie uns bietet.

Zutaten:

Quark, Halbfettstufe (ca. 100 g pro Person) etwas ungeschlagene Sahne, etwas Zitronensaft, ein wenig Zucker, Salz

Alles miteinander gleichmäßig verrühren. Knoblauchsrauken-Blätter und Gierschblätter zu gleichen Teilen, halb soviel Sauerampfer, wer mag ein paar Bärlauchblätter und zarte Löwenzahnblätter sammeln.

Kräuter waschen und putzen (grobe Stiele entfernen), mit einem Messer ganz fein zerkleinern, in den Quark geben und verrühren. Besonders schön ist es, wenn man den Quark noch mit essbaren Blüten dekoriert: Roter Wiesenklée, Taubnessel, Gänseblümchen, Gundermann-Blüten ... Tipps und Tricks, sowie die Kochutensilien für die Outdoorküche gibt es bei Fred Mack – Dein Ausrüster in 74199 Untergruppenbach, Happenbacher Str. 90, www.fred-mack.de Tel.: 07131/701996

Nie wieder wehrlos - Kids WingTsun Selbstbehauptung & Selbstverteidigung



Die Fähigkeit, sich gegenüber anderen durchsetzen zu können, fällt selbst Erwachsenen oft sehr schwer. Für Kinder wird es heute immer wichtiger, sich angemessen im Alltag zu behaupten oder wenn nötig, sich zu verteidigen. Eine unüberschaubare Anzahl an Kursen zur Selbstverteidigung wird heute angeboten. Der Inhalt solcher Kursangebote ist zum Teil sehr unterschiedlich. Ein in sich geschlossenes Angebot bietet die WingTsun Akademie Heilbronn in Heilbronn und ihren Außenstellen an. Die Kids WingTsun Kurse sind speziell für Kinder im Alter von 5-12 Jahren entwickelt worden. Zu den Inhalten gehören neben der Selbstbehauptung unter anderem Koordinations-, Balance- und Konzentrationsübungen. In Rollenspielen werden den Kindern ein aktives Gangbild und eine überzeugende Mimik und Gestik vermittelt. In Ausnahmesituationen, in denen Beruhigungsversuche nicht ausreichen dem Aggressor Einhalt zu gebieten, lernen die Kinder präventiv zu reagieren. Ein weiteres Ziel des Unterrichts ist es, dem Bewegungsdrang der Kinder Rechnung zu tragen, unter anderem finden freundschaftliche und kontrollierte Kampf- und Lernspiele statt. Das Unterrichtsprogramm ist in Zusammenarbeit mit verschiedenen Experten wie z.B. Erzieherinnen, Polizeibeamten, Physiotherapeuten,

Ergotherapeuten und Händigkeitsberatern entstanden. Die Kinder lernen Gefahrensituationen zu erkennen, zu vermeiden und notfalls zu bewältigen. Die WingTsun Akademie Heilbronn unter der Leitung von Sifu Jörg R. Wingerter beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit Gewaltintervention. An nunmehr 11 Standorten im Raum Heilbronn und Hohenlohe unterrichten qualifizierte Trainer dieses ganzheitliche, wissenschaftlich untermauerte Programm. Seit Anfang dieses Jahres wurde das Angebot vergrößert: es sind drei weitere Kids WingTsun Schulen in Beilstein, Obersulm und Öhringen eröffnet worden. Joachim Gaebel, Fachtrainer Kids WingTsun EWTO, ist Kids WingTsun Schulleiter an den neuen Standorten. „Alle Kinder zwischen 5 und 12 Jahren sind herzlich eingeladen, bei einem kostenfreien Probetraining Kids WingTsun kennenzulernen.

Infos Tel. 07131/ 941430 oder www.wt-franken.de





den Frühling

bewegung

Baby-Sauna und Baby-Schwimmen im Aquatoll



Nachdem das Jahr im Freizeitbad AQUAtoll mit einer närrischen Kinderanimation im Januar begonnen hat, wird im Februar eine Dschungel Expedition im Bad durchgeführt. Am Samstag, 13. Februar 2016 verwandelt sich die Piratenwelt in einen Dschungel. Von 14 bis 16 Uhr gibt es tolle Spiele im und außerhalb des Wassers rund um das Thema Dschungel und Tiere. Außerdem lädt das Team der Kinderanimation wieder zum Basteln und Malen ein. Am Samstag, 12. März 2016 geht es mit dem Animationsteam auf die Spuren des Osterhasen. So manche Überraschung, eine Bastel- und Mal-Ecke, sowie abwechslungsreiche Spiele warten auf die kleinen AQUAtoll-Gäste, ebenfalls von 14 bis 16 Uhr. Die Kinderanimation findet zum normalen Eintrittspreis statt und ist für alle Kinder jeden Alters. Auch 2016 bietet das Freizeitbad AQUAtoll in Neckarsulm wieder das Saunaprogramm für die kleinsten Badegäste an! Schon seit einigen Jahren finden im AQUAtoll regelmäßig Kurse in der Saunawelt für Babys ab vier Monaten statt. Das Saunieren mit den Kindern hilft Krankheiten wie z. B. Allergien, Neurodermitis oder Asthma vorzubeugen und stärkt die natürlichen Abwehrkräfte. Alle zwei Wochen, abwechselnd dienstags und donnerstags, finden die Kurse für Mamis oder Papis mit den Babys statt. Die Kurse beginnen morgens ab 9.00 Uhr und dauern ca. 90 Minu-

ten. Betreut und begleitet werden die Kursteilnehmer von einer geschulten Fachkraft. Erfordernis für die Teilnahme ist mindestens die Bescheinigung der U4. Die Teilnehmerzahl ist auf acht Kinder pro Kurs begrenzt, daher ist eine vorherige Anmeldung über die Internetseite des Bades (www.aquatoll.de) erforderlich. Nachdem die Kurse Baby- und Bambini-Schwimmen erfolgreich im AQUAtoll angelaufen sind, wurden diese nun um einen weiteren Kurs erweitert. Ab sofort werden Kurse für 4, 8 und 12 Monate alte Kinder angeboten. Da die Entwicklung der Babys im ersten Lebensjahr enorm schnell voran geht, wurde diese weitere Aufteilung eingeführt, um den unterschiedlichen Bedürfnissen der Kinder noch mehr gerecht zu werden. Die Kurse finden weiterhin immer Freitagvormittags im Freizeitbad statt. Bei allen Kursen stehen der Spaß im Wasser und die Förderung der Bewegung im Vordergrund. Unter Anleitung und Hilfe einer gut ausgebildeten Kursleitung, werden den Vätern oder Müttern Haltetechniken und sichere Griffe der Babys bzw. Kleinkinder im Wasser gezeigt. So wird den Kindern spielerisch der Umgang mit dem Element Wasser näher gebracht.

Infos: Freizeitbad Aquatoll,
Wilfenseestr. 70, Neckarsulm
Tel. 07132/20000
www.aquatoll.de

Ninjutsu - Selbstverteidigung und Gesundheitssport in einem



Ninjutsu ist eine der ältesten Kampfkünste der Welt. Es wurde im alten Japan von Menschen entwickelt, die sich einem übermächtigen Gegner gegenüber sahen und gilt bis heute als eine der effektivsten Methoden der Selbstverteidigung. Kinder erlernen diese Kampfkunst auf eher spielerische Art und Weise. Das Training unterstützt die körperliche, geistige und charakterliche Entwicklung der Kinder. Im Training wird der gesamte Körper beansprucht, was die Koordination und Kraft des jungen Körpers verbessert. Die Kinder lernen auf sogenannte Standardsituationen zu reagieren. Standardsituationen sind im Ninjutsu Situationen, die ein Kind in seinem Alltag z.B. in der Schule erlebt: Packen und Zerren am Arm, Umklammerungen, Würgeangriffe größerer Schüler, Packen an der Jacke, ein anderes Kind sitzt auf dem Bauch, Tritte, Geschlagen werden. Die Kinder lernen sich mit einfachen Techniken gegen solche Angriffe zu wehren, zu befreien. Spielerisch werden Fluchttaktiken geübt. Da die Kampftechniken auf natürlichen Bewegungen beruhen, sind diese auch gegen größere und stärkere Gegner wirkungsvoll. Neben den Standardsituationen werden auch die dahinter steckenden Techniken in immer neuen Varianten geübt. Die Kinder erlernen nach und nach eine Reihe von Bewegungen, Aktionen und Strategien aus dem

klassischen Ninjutsu. Hier hat jede Bewegung einen eigenen japanischen Namen. Spielerisch, in einer Art Quiz, werden diese Namen abgefragt. Sie verbessern das Verständnis der Kinder sowie auch der erwachsenen Schüler für die Techniken. Dazu kommt noch korrektes Fallen und Abrollen. Die Kinder erlernen also ein Grundwissen, welches dann nach und nach erweitert wird. Dabei sind sie ständig aktiv eingebunden, indem sie Aufgaben erhalten, die als Team gelöst werden. Die Kinder werden animiert, eigene Ideen zu finden und kreativ zu sein. Kampfkunst lernen bedeutet im Team lernen, sich gegenseitig helfen. So helfen die „alten Hasen“ den Neulingen. Die neuen Kinder bekommen so schnell Anschluss an die Trainingsgruppe und fühlen sich angenommen und geborgen. Ein weiterer Gesichtspunkt des Trainings ist das korrekte Verhalten in der Öffentlichkeit, Beobachtungsgabe und Aufmerksamkeit der eigenen Umgebung gegenüber. Am Ende eines Trainings sitzen alle nochmal zusammen. Die Kinder zeigen, was sie gelernt haben, woran sie sich erinnern können und ob sie noch eine gute Idee zum Thema haben. Kurz gesagt: Ein tolles Konzept, bei dem Körper, Geist und Seele trainiert werden! Infos: Ninjutsu-Akademie, Villmatstraße 35, HN Tel: 07131 772727 www.ninjutsu-akademie-hn.de



Kindermitchausstellung: Kinder der Welt



Viele große und kleine Kinder träumen von einer Weltreise. Davon, fremde Kulturen und Länder zu bereisen, außergewöhnliche Tiere zu sehen, andere Sprachen und ausgefallene Gerichte kennen zulernen. Im Alltag lässt sich dieser Traum leider nicht so leicht umsetzen- oder etwa doch? Im Stadtmuseum Neckarsulm könnte das einfacher zu verwirklichen sein als ihr denkt. Die neue Sonderausstellung „Kinder der Welt“ entführt euch in fremde Länder, lässt euch fremdartige Gerüche schnuppern, unterschiedliche Sprachen hören, verschieden Esskulturen kennen lernen und vieles andere mehr. „Wenn die Kinder das Stadtmuseum betreten, stehen sie sozusagen im Reisebüro Stadtmuseum Neckarsulm airlines. Hier bekommt jedes Kind einen Reiseführer sowie einen Reisepass ausgehändigt, der sich im Laufe der unterschiedlichen Stationen mit diversen Stempeln der unterschiedlichen Länder füllt,“ erklärt Natalie Scheerle-Walz, Leiterin des Stadtmuseums Neckarsulm. Danach dürfen sich die Kinder entsprechend der landesüblichen Tracht verkleiden. „Wir haben sehr viele Landestrachten aus unterschiedlichen Regionen der Erde erhalten,“ erklärt Museumspädagogin Annette Eichhorn und



zeigt indische Saris, mexikanische Trachten, spanische Flamencokleider, orientalische Kleidung und natürlich bayrische Trachten in zwei unterschiedlichen Größen. Kaum sind die Kinder eingekleidet, geht es mit der Museumspädagogin weiter zum Flugterminal, bei dem Abfluggeräusche und Flugansagen zu hören sind. „Auf meinem iPad wird unsere Reiseroute angekündigt. Mal nehmen wir das Flugzeug, mal den Heißluftballon, steigen in den Bus, sind mit dem Schiff unterwegs und reisen so von Kontinent zu Kontinent.“ In der ersten Station Europa hören die Kinder Sätze in unterschiedlichen Sprachen und versuchen, zu erkennen, aus welchem Land die Sprache stammt. „Jede Station ist als wiederkehrendes Modul gleich aufgebaut: es werden für das Land oder die Region Typisches gezeigt: aus der Tier- und Pflanzenwelt, Sehenswürdigkeiten- in Europa ganz aktuell der Eiffelturm-, aus Sport und Freizeit sowie ein besonderer Schulweg, der in diesem Falle in der Schweiz zu finden ist. Hier müssen oder dürfen die Kinder im Winter in einem Schweizer



Dorf über 4 km per Schlitten in die Schule fahren. Unser Anliegen dabei ist es, den Kindern klar zu machen, welche Strecken Kinder beispielsweise auch in Afrika auf sich nehmen müssen, um zur Schule zu kommen. Dahingegen haben es unsere Kinder viel leichter, Bildung zu erlangen,“ erklärt die Museumsleiterin. Dazu werden die Produkte, die in dem jeweiligen Land exportiert sowie importiert werden, gezeigt und erklärt. „Beim Thema Sport darf natürlich bei Frankreich die Tour de France mit dem gelben Trikot nicht fehlen, was die Kinder auch gerne anprobieren dürfen,“ ergänzt die Museumspädagogin, die gemeinsam mit Natalie Scheerle-Walz die Ausstellung in Anlehnung an den Bildungsplan Baden-Württembergs konzipiert hat. Die nächste Station führt die kleinen Reisenden in die Metropole Nordamerikas. Hier können die Reisenden die Geräusche der Großstadt New Yorks hören und selbst eine Metropole nachbauen. „Ein Fußballverein hat uns eine Ausrüstung zur Verfügung gestellt, worüber sich Jungs in erster Linie freuen,“ so die Museumspädagogin weiter.

Geht es weiter nach Südamerika, darf natürlich der Brasilianische Karneval nicht fehlen sowie frisch geröstete Cafebohnen, Kakaobohnen sowie Baumwolle. „Die Kinder erfahren hier beispielsweise, dass es in Südamerika auch Slums gibt und wie eine Kaffeeplatange aussieht. Es soll das vermittelt werden, was die Kinder von zuhause kennen: wie man ist, wie man lebt, wie man wohnt, wie man spielt und wie der Schulweg aussieht. Danach landet der Flieger in Ozeanien, in Down Under bei den Kiwis, den Bumerangs und den Kängurus, die 9 Meter weit springen können. Einmalig ist in Australien vor allem die Tierwelt: denn einige Tiere sind nur hier auf der abgeschiedenen Insel zu finden, zwischen dem Großen Barriereriff, im Outback oder im Schutz des dichten Regenwaldes. Das nächste Ziel führt die Urlauber zum größten Kontinent, in dem 60% aller Menschen leben - nach Asien! Ganz spannend an dieser Station sind die ausgefallenen Gerüche sowie das Essen mit den Stäbchen, das sie natürlich gerne ausprobieren dürfen. „Neben den unterschiedlichen Essgewohnheiten vermitteln wir den Kindern beispielsweise, dass Männer und Frauen in arabischen Ländern



seit
dez

Eine große Weltreise

getrennt essen, was die meisten nicht wissen,“ erklärt die engagierte Museumspädagogin.

Themenschwerpunkt in Afrika sind die unterschiedlichen Klimazonen, die in Afrika herrschen sowie die hier lebende Naturvölker und die Tier- und Pflanzenwelt. Ergänzt wird die Ausstellung am Ende durch eine Präsentation von UNICEF zu Kinderrechten weltweit.

„Uns waren diese Kinderrechte zur Ergänzung ganz wichtig, da beispielsweise das Kinderrecht Nummer 7 - Schutz im Krieg und auf der Flucht- aktueller denn je ist. Und auch das Recht auf elterliche Fürsorge sollte vor allem den



Kindern bekannt sein und auch wenn nötig, eingefordert werden. Beim UNICEF-Kinderrecht Nummer 2 - Gesundheit- denkt man automatisch an die Entwicklungsländer, dabei gibt es bei uns zahlreiche Eltern, die mit ihren Kindern nicht zu den Vorsorgeuntersuchungen gehen. Ziel ist es, dass sowohl bei unseren kleinen und als auch unseren großen Besucher und Besucherinnen die Rechte der Kinder ins Bewusstsein gerufen werden,“ sagt die Museumsleiterin abschließend.

Infos: Stadtmuseum NSU, Urbanstr. 14, Neckarsulm, Tel. 07132/354642.

Kindertheaterstücke

„Kaltes Reise“

Ein spannendes und lustiges Familientheaterstück ab 5 Jahre, von und mit Adam und Udo Grunwald

Eine magischer Globus entführt einen alten Seefahrer mit seinem Enkel zu einer zauberhaften Reise um die Welt.

Termine: jeweils Sonntags, 7.2., 6.3., 25.3., 24.4.2016



Erzähltheater rund um die Welt

mit Uschi Erlewein

Erzähltheater Rund um die Welt mit Uschi Erlewein, für Familien mit Kindern ab 7 Jahren und Erwachsene

Sonntag, 17.1.2016, 15 Uhr

„Coyote wandert – was sich Indianer am Lagerfeuer erzählen“ (Nordamerika)

Sonntag, 21.2.2016, 15 Uhr

Geschichten vom Dach der Welt (Asien)

Sonntag, 27.03.2016, 15 Uhr

Geschichtenrauschen (Südsee)

Sonntag, 17.04.2016, 15 Uhr

Als der Löwe noch fliegen konnte (Afrika)



Ergänzt wird die Ausstellung mit einer Präsentation von UNICEF zu Kinderrechten weltweit.



KINDER DER WELT EINE GROSSE WELTREISE

„Ich packe meinen Koffer und nehme mit: Reiselust, Vorstellungskraft und eine Portion Neugierde“, so könnte Ihre Packliste aussehen, wenn Kinder mit ihren Familien die neue Sonderausstellung des Stadtmuseums Neckarsulm besuchen. Der Traum einer Weltreise jedes kleinen und großen Entdeckers kann sich hier erfüllen – an nur 1 Tag.

Einfach einen Reisepass schnappen und erleben was es heißen kann eigene Metropolen zu erschaffen, fremde Sprachen kennenzulernen oder auch einfach in den Weiten der Kontinente zu versinken. Essen Menschen in unterschiedlichen Ländern anders? Welche Tiere tummeln sich in Ozeanien? Oder haben die Kinder in Südamerika einen Sport besonders gerne? Es ist wichtig mit offenen Augen zu reisen, damit diese bunte Vielfalt aus Mensch, Tier und Kultur auch Ihren Nachmittag mit bunten Gegensätzen bereichern darf.





hier spielt die musikalische thea & kiki

Sonntag 07.02.2016 15.00 Uhr

Scala-Kino Neckarsulm
Benefizgasse 5
Eintritt: 3,50 Euro
Telefonische Reservierung unter 07132 2410 oder online unter www.kinostar.com

RICO, OSKAR UND DIE TIEFERSCHATTEN
Ein Film für Kinder ab 6 Jahren.

Film: Rico, Oskar und die Tieferschatten

7. feb



Rico sagt von sich er sei ein „tiefbegabter“ Junge. Denn er denkt sehr viel. Nur eben anders. Seine Mutter hat ihn trotzdem unglaublich lieb und ist stolz auf ihren „kleinen Mann“, den sie oft wegen ihrer Arbeit allein lassen muss. Rico vertreibt sich die Zeit mit kleinen Entdeckungen, die er fein säuberlich mit einem Diktiergerät dokumentiert. Freunde hat er wenig. Bis er Oskar trifft. Oskar ist hochbegabt, hat aber ständig vor allem Angst und trägt sicherheits halber einen Helm, damit ihm nichts passiert. Rico beruhigt Oskar, dass er gar nicht so viel Angst haben muss. Außer vielleicht vor dem berühmten

Entführer „Mister 2000“, der in Berlin sein Unwesen treibt. Und den komischen Schatten im Hinterhaus, die sich Rico einfach nicht erklären kann. Das Kinder- und Jugendbuch von Andreas Steinhöfel war in Deutschland ein großer Erfolg. Neele Leana Vollmar hat diese Vorlage nun in ein frisch fröhliches Kino-Abenteuer verwandelt. In jeder Sekunde sprüht der Film vor Spaß, Spannung und guter Laune. Im Zentrum stehen Rico und Oskar, für deren Besetzung man keine bessere Wahl hätte treffen. **So, 7. Februar, 15:00 Uhr, Scala Kino Neckarsulm, Tel. 07132/2410**

RADELRUTSCH
Theater voll Sinnen

IN DER BOXX, THEATER HEILBRONN

AB 28. FEBRUAR
»HANNES STROHKOPP UND DER UNSICHTBARE INDIANER«

AB 13. MÄRZ
»NOAH UND DER GROSSE REGEN«

WWW.RADELRUTSCH.DE, KARTEN UNTER 07131/56 30 01

Hannes Strohkopf
und der unsichtbare Indianer

feb
märz



Jeder Mensch braucht einen Freund, der ihm in der Not hilft. Der immer zur Stelle ist, wenn man ihn braucht. Bei Hannes Strohkopf erscheint eines Tages solch ein wunderbarer Indianer. Er bringt Hannes bei, wie man Spuren liest und mit Vögeln spricht, vor allem aber: wie man Mut und Selbstvertrauen bekommt. Mit echtem

Indianerzauber! Für alle Sichtbaren und Unsichtbaren ab 6.

28. Februar, 15:00 Uhr, Familienaufführung
29. Februar, 10:00 Uhr, Kindergarten- und Schulaufführung
01. März, 10:00 Uhr, Kindergarten- und Schulaufführung
BOXX im Theater Heilbronn

KINDERGEBURTSTAG
MIT ALLEN SINNEN
LANDWIRTSCHAFT ERLEBEN

- Bewirtung von Gruppen, Vereinsfeiern, Familienfeiern, ... in der Festscheune
- Geöffnet 1. Sonntag im Monat 10 bis 17 Uhr
- Familiensonntag Eintritt 2 Euro / Person
- VHS-Kurse, Ferienprogramme, Aufenthalt für Schulklassen, Kindergärten, Krabbelgruppen...

Erlebnisbauernhof Renz | Reisachshof | 74542 Braunsbach
Tel 07906/8775 | www.kigebrenz.de | kigebrenz@web.de

FRED MACK
Dein Ausrüster

Der Outdoorladen in Untergruppenbach

Alles für große und kleine Abenteuer
Jacken, Schuhe, Rucksäcke, Schlafsäcke und mehr

Happenbacher Str. 90, Untergruppenbach 07131-701996 www.fred-mack.de

Aktuelles aus der aim

Kinderuni: „Schokolade und Glück – auf den Spuren vom Mund bis ins Gehirn“

24.
feb



Lebhaft wie ein Wirbelwind? Glücklich und zufrieden oder sehr erschöpft? All das wird von unserem Gehirn gesteuert mit Hilfe kleiner Botenstoffe, der sogenannten Neurotransmitter. Die Biochemie dieser kleinen Moleküle ist super spannend und hat tatsächlich etwas mit Schoko-

lade zu tun. In der Vorlesung werden wir zusammen versuchen, das Rätsel zu lösen, ob Schokolade wirklich glücklich macht! Dr. Petra Schling von der Uni Heidelberg in der Georg-Kropp-Schule in Wüstenrot.

Mi, 24. Februar, 16:00 Uhr.

Kinderuni: „Künstliche Intelligenz - Wie kann ein Roboter den Zauberwürfel lösen?“

16.
märz



In dieser Vorlesung werdet ihr einen „intelligenten“ Roboter kennenlernen, der in der Lage ist, ganz alleine einen beliebig durcheinander gebrachten Zauberwürfel zu lösen und so hinzudrehen, dass auf allen Würfelseiten wieder eine einheitliche Farbe ist. Warum kann das der Roboter? Das erforschen wir und nähern uns so dem Begriff „künstliche Intelligenz“. Prof. Dr. rer. nat. Peer Johannsen von der Hochschule Pforzheim in der Aula auf dem Bildungscampus

Mi, 16. März, 16:00 Uhr

Anmeldungen: www.aim-akademie.org, per Telefon: 07131/ 39097-0 oder per E-Mail: teilnehmerservice@aim-akademie.org.

Vortrag: „Auf die Eltern kommt es an! Schulen als Zentren der Elternbildung und Integration“

1.
feb



Damit unsere Kinder ihre Potenziale und Begabungen ausschöpfen können, brauchen wir eine Erziehungs- und Bildungspartnerschaft von Familie, Kita und Schule! Dieser Aussage kann man sicher zustimmen, doch wie schaffen wir es, in den Bildungseinrichtungen eine Zusammenarbeit mit den Eltern auf Augenhöhe zu gestalten, bei der sich alle Beteiligten gleichermaßen wertgeschätzt fühlen? Um dieses Thema geht es an unserem ersten Vortragsabend 2016. Der

Bildungsforscher Dr. Klaus Hurrelmann und der frühere Schulleiter und Buchautor Adolf Timm haben „Die Gesetze des Schulerfolgs (GdS)“ entwickelt und stellen diesen Ansatz der inhaltsbezogenen Elternarbeit vor. Dr. Klaus Hurrelmann und Adolf Timm.

Mo, 1. Februar, 19:00 Uhr.

Bildungscampus Heilbronn, Aula. Anmeldungen: Tel. 07131/ 39097-0 www.aim-akademie.org oder teilnehmerservice@aim-akademie.org

Die aim sucht Dozentinnen und Dozenten auf freiberuflich tätiger Basis

Ihre Qualifikation: PädagogInnen mit Berufserfahrung, besonders im Fach Deutsch, gerne pensionierte Lehrkräfte, idealerweise mit Kenntnissen in der pädagogischen Arbeit mit jugendlichen Zuwanderern.

Ihre Aufgabe: Teamteaching durch fachliche Unterstützung der Lehrkraft während des Unterrichts, i.d. Regel vormittags zwischen vier und acht Unterrichtsstunden und/oder individuelle Lernbegleitung in den Schulen durch Hausaufgaben- und Lernbetreuung an Nachmittagen

Ihre Zielgruppe: Jugendliche mit Zuwanderergeschichte im Alter von 11 bis 15 Jahren, die in Vorbereitungsklassen an weiterführenden Schulen im Stadt- und Landkreis Heilbronn unterrichtet werden

Sie haben Interesse an dieser spannenden Aufgabe? Oder haben Fragen? Bitte kontaktieren Sie Sylvia Baust unter 07131 39097-361 oder senden eine Kurzbewerbung mit Lebenslauf an dozenten@aim-akademie.org.

Unsere Vision: allen Kindern und Jugendlichen bestmögliche Bildungschancen zu geben.

Bildung ist der wichtigste Rohstoff unserer Zukunft. Mit einem zielorientierten, vorausschauenden Bildungsangebot werden bessere Bildungschancen ermöglicht. Sowohl für Pädagogen und Eltern, die maßgeblich die Entwicklung des Kindes prägen, als auch für Kinder, die individuelle Unterstützung suchen. Mit der Eröffnung des neuen Gebäudes und den damit zusammenhängenden Möglichkeiten, sind wir unserer Vision wieder einen Schritt näher gekommen.




hier spielt die musikalische thea & kiki

Donnerstag 18.02.2016

Beginn: 15.00 Uhr
Einlass: 14.30 Uhr
Ballei Neckarsulm
Eintritt: 3,50 Euro
Vorverkauf:
Buchhandlung Chardon
Neckarsulm, Marktstraße 9

DER KLEINE RABE SOCKE
Ein Musical für Kinder ab 4 Jahren.

Musical: Der kleine Rabe Socke

18.
feb



bares Team und meistern mit großem Einfallsreichtum und viel Spaß ihren Alltag. Da gibt's schon mal Streit und Socke ist auch ganz schön vorlaut, aber am Schluss finden sie immer eine Lösung - und alle haben etwas Wichtiges dazu gelernt.

Inzwischen erobern sie sogar die Leinwand.

Rabenstarke Geschichten vom Streiten, Versöhnen, Angsthaben, Mutigsein und Freunde finden - mit dem Raben Socke erlebt man die tollsten Abenteuer.

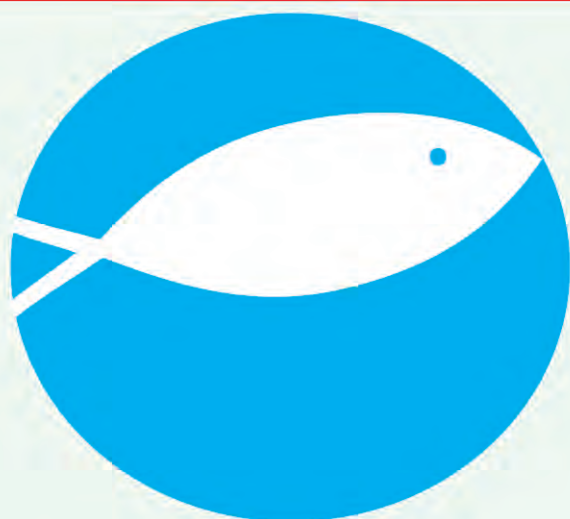
Das Theater auf Tour bringt zum 20. Geburtstag das unschlagbare Team als Musical für die ganze Familie auf die Bühne.

Do, 18. Februar, 15:00 Uhr, Ballei Neckarsulm

Der kleine Rabe Socke und seine Freunde gehören seit Jahren zu den beliebtesten Kinderbuchhelden. Zusammen bilden sie ein unschlag-

Heilbronns kleinste private Grund-Schule

Tag der Offenen Tür: 21. Februar ab 15:00 Uhr



Advent-Schule
Heilbronn

www.advent-schule.de

Die drei ??? Kids und du – Zirkus der Rätsel Sei dabei – Du löst den Fall!

19.
feb



Auf dem Schrottplatz von Onkel Titus gastiert ein Wanderzirkus, bei dem seltsame Dinge geschehen, die man sich so einfach nicht erklären kann: Onkel Titus bittet die Drei ??? Kids, den Fall zu übernehmen, was Justus, Peter und Bob gerne tun. Dabei stoßen die drei Jungs auf ein uraltes Geheimnis, das den Zirkus umgibt. Doch sie sind nicht die Einzigen, die versuchen hinter das Geheimnis zu kommen. Das Ganze entwickelt sich zu einer ganz großen Sache... Und Justus, Peter und Bob brauchen unbedingt die Hilfe des Publikums: Ein Fall und 1.000 Spuren – welche davon ist wichtig, welche führt in die Irre? Die Zuschauer sind live dabei und helfen mit: Welche Tür ist die richtige? Welchen Weg sollen die drei Spürnasen einschlagen? Welche Kiste soll geöffnet werden? Trifft

das Publikum die richtigen Entscheidungen? Das Mitmach- und Miträtseltheater ist in dieser Art einzigartig. Wo können Kinder im Theater schon selbst die Entwicklungen auf der Bühne mitbestimmen? Das wird mit Sicherheit ein spannender Nachmittag.

„Die drei ??? Kids und du – Zirkus der Rätsel“ ist die Uraufführungstournee des Theaters auf Tour in Zusammenarbeit mit den Drei ??? Kids Erfolgsautoren Ulf Blanck und Boris Pfeiffer, SONY MUSIC Entertainment Germany GmbH und dem Kosmos Verlag. Mitmachtheater und Detektiv-Show für Kinder ab 5

Fr, 19. Februar 15:00 Uhr, Kultra Öhringen, Tel. 07941/684100
www.kultra-oehringen.de

Ihr habt einen Termin für Zappelino?
Dann dürft Ihr ihn zukünftig selbst eingeben unter:

www.zappelino.de



Ein Schaf fürs Leben

19.
feb



Warum hat Wolf so ein komisches Gefühl im Magen, wenn er Schaf ansieht? Ist das nur der Hunger? In bitterkalter Winternacht stapft Wolf hungrig durch den Schnee. Unverhofft trifft er in einem Stall auf ein Schaf von der ganz naiven Sorte und kann es zu einer Schlittenfahrt überreden. Was er will ist klar: Schaf fressen. Doch weil Schaf so bezaubernd vertrauensselig ist, wird aus dem Vorhaben eine wundervolle Reise und die Geschichte eine Fabel über Freundschaft und ihre Grenzen.
Fr, 19. Februar, 15:30 Uhr, 15:30 Uhr, Deutschhofkeller Heilbronn, Karten: Osiander

Pippi Langstrumpf

24.
feb



Pippi Langstrumpf zieht nach langer Seefahrt mit ihrem Pferd und ihrem Affen Herr Nilsson in die Villa Kunterbunt ein. Darüber freuen sich die braven Geschwister Annika und Thomas, denn Pippi ist super stark, herrlich unerzogen und lügt ganz wundervoll. Pippis Mutter ist gestorben, als sie noch ganz klein war und ihr Vater, ein Seeräuber, auf See verschollen, doch Pippi glaubt ganz fest daran, dass er noch lebt. Frau Prysselius, die Vorsitzende des Waisenrates, versucht Pippi in das Kinderheim der Stadt zu zwingen.
Mi, 24. Februar, 14.30 Uhr Bürgerzentrum Brackenheim Infos Tel. 07135/105-0

Advent-Schule Heilbronn lädt ein zum Tag der offenen Tür

21.
feb



Es ist erstaunlich wie schnell das Schuljahr 2015/2016 bereits vorangeschritten ist. Rückblickend haben die Kinder der Advent-Schule Heilbronn bereits einige spannende Aktionen erlebt. Da wäre die Teilnahme an der Apfelernte, sowie der Besuch bei der Feuerwehr. Auch von den beiden Ausflügen zur Experimenta waren alle begeistert. Diese und andere interessante Erlebnisse und Eindrücke möchten die Kinder mit allen Besuchern am Tag der offenen Tür teilen. Anhand von Bildern und Präsentationen kann man sich über diese und andere Aktionen und über den Schulalltag an der Advent-Schule Heilbronn informieren. Die Advent-Schule Heilbronn ist eine christliche Privatschule. Unterrichtet wird in kleinen Klassen in persönlicher Atmosphäre. Dies ermöglicht eine bessere Förderung jedes Kindes.

Auch Vorschulkinder profitieren von unserem Konzept und nehmen einmal pro Woche am Unterricht teil. Die Advent-Schule Heilbronn bietet Erstschulkindern und Wechselschulkindern die Möglichkeit, Schnuppertermine zu vereinbaren. Auch ein Schulwechsel ist jederzeit möglich. Abgesehen vom Informationsaustausch, gibt es am Tag der offenen Tür ein buntes Programm. Highlight ist da natürlich das Kindermusical: „Der kleine Igel und das große Geschenk“, aber bei Kaffee und Kuchen kann man sich mit Lehrkräften über das besondere Profil der Schule austauschen und bekommt auch in einem Klassenzimmer erste Eindrücke von der Arbeit der Kinder und dem Schulalltag.

So, 21. Februar, 15.00 -18.00 Uhr Oststr.10, Heilbronn

Heilbronner Pferdemarkt

27.-29.
feb



Am letzten Februar-Wochenende findet über drei Tage der traditionelle Heilbronner Pferdemarkt statt. Bereits zum 247. Mal konkurrieren über 230 Pferde auf der Reitanlage am Trappensee um die verschiedenen Prämierungen. In der Heilbronner Innenstadt werden über 100.000 Besucher aus der gesamten Region zum turbulenten Marktgeschehen

mit Krämermarkt samt Vergnügungspark mit Fahrgeschäften und zum Antik- und Trödelmarkt in der Harmonie erwartet. „Besondere Anziehungskraft üben der Krämermarkt und die Ausstellung regionaler Firmen mit über 350 Händlern und Ausstellern am Friedensplatz und in der Karlstraße aus“, weiß Jörg Plieschke, Leiter des Geschäftsbereichs Event bei der Heilbronn Marketing GmbH (HMG). „Das vielseitige Sortiment auf dem Krämermarkt in der Karlstraße reicht von Küchengeräten, Dekoartikeln und Bekleidung bis zu Reinigungsmitteln“, berichtet Alexander Ghassemi, verantwortlicher Projektleiter bei der Heilbronn Marketing GmbH (HMG). Schon heute freut sich Ghassemi darauf, wenn die weitgereisten Marktschreier Fisch, Obst, Kuchen, Kräuteröle und vieles mehr anbieten und mit ihren flotten Sprüchen die Attraktion schlechthin sein werden.. Für die Pferdeprämierung am Samstag und Sonntag in den Anlagen des Reitvereins am Trappensee wurden über 230 Pferde angemeldet.
Fr, 27.- So, 29. Februar, HN, Trappensee und Innenstadt

Württembergisches Kammerorchester: Mucks Babykonzert

1.
märz

Es wird geglückt, geplappert und gestrampelt – doch wenn die Musiker ihre Instrumente ansetzen und der erste Ton erklingt, lauschen die Aller kleinsten sofort staunend den unbekannten Tönen und Melodien hinterher, entdecken Geige, Bratsche, Cello und Kontrabass und werden manchmal selbst schon zum Diri-

genten. Das Konzert wird empfohlen für Baby bis zu 12 Monaten. Für Wickelkommoden und ausreichend Kinderwagenstellplätze ist gesorgt.
Di, 1. März, 11:00 Uhr INTERSPORT Veranstaltungszentrum redblue, Wannenäckersraße 50, Heilbronn.



GLÄSERNE PRODUKTION TAG DER OFFENEN TÜR



Gärtnerei Umbach



Klinge 2 / Staufberger Weg
74074 Heilbronn
Tel.: 07131 589600
Fax: 07131 5896014
Mail: info@gaertnerei-umbach.de

FrühlingsErwachen

FRÜHJAHRBLÜHER, ESSBARE BLÜTEN UND ALLES ÜBER GOJI

Sonntag
6. März
11⁰⁰ – 17⁰⁰ Uhr

11⁰⁰ Uhr Vortrag Dr. Dr. Dr. Lacour:

„Gojibeeren aus Sicht der TCM und der westlichen Medizin“

mit Ausstellung, Informations- und Beratungsständen,
Bewirtung und Verkauf

www.gaertnerei-umbach.de

Frühlingserwachen in der Gärtnerei Umbach in Heilbronn

6.
märz



Kaum werden die Tage wieder länger und zeigen sich die ersten Knospen an den Zweigen, erwacht die Heilbronner Bioland Gärtnerei Umbach in der Klinge 2 zum Leben. Am Tag der Gläsernen Produktion am 6. März zeigt die Bioland Gärtnerei, was sie alles im Programm hat. Neben verschiedenen Infoständen dürfen die Besucher und Besucherinnen beim Gang durch die gläsernen Gewächshäuser die Vielzahl der unterschiedlichen Pflanzen bewundern, die allesamt biologisch angebaut werden. „Viele fragen sich natürlich, warum Zierpflanzen auch biologisch sein müssen. Ganz einfach: man kann die Pflanze bedenkenlos essen, seine Salate oder seinen Nachtschinken mit den bunten Blüten dekorieren und verzehren. Beim Bepflanzen eines Balkonkastens kann ich neben die Kräuter die Zierpflanze anpflanzen und beides essen. Ich bin über die Gojipflanze auf den Bioanbau gekommen, da es für mich ein Umding ist, die Heilpflanze mit chemischen

Pflanzenschutzmitteln zu spritzen. Seit Anfang des Jahres ist die ganze Gärtnerei bio,“ so der Gärtnermeister Klaus Umbach. Highlight an diesem Tag der Gläsernen Produktion ist der Vortrag des Herrn Dr. med. Lacour, der das Mangalica-Heilschmalz entwickelt hat, in dem sich unter anderem Gojibeeren befinden. Mangalica-Heilschmalz fördert die körperlichen und geistigen Funktionen – das Qi, stärkt das Blut und die Grundkonstitution, in denen das Qi verankert ist und führt zu einem Ausgleich von Yin und Yang. „In seinem Vortrag geht Dr. Lacour unter anderem auf die Bedeutsamkeit der Gojibeere in der traditionellen chinesischen Medizin ein,“ freut sich Klaus Umbach, der am Tag der Offenen Tür sowohl seinen Ener. Ji Drink im Angebot hat als auch Gojibeeren und andere Pflanzen zum Verkauf.

Infos: Gärtnerei Umbach, Klinge 2 / Staufberger Weg, Heilbronn
Tel. 07131/589600

Die Zauberbühne zeigt: Die Geschichte vom Löwen, der nicht schreiben konnte

14.+15
märz



Der Löwe konnte nicht schreiben, aber das störte ihn nicht. Er hat schrecklich scharfe Zähne und ne

wahnsinns wilde Mähne. Außerdem ist sein Gebrüll so laut, dass sich sowieso keiner her traut. Was braucht ein Löwe da noch schreiben lernen. Bis er eines Tages eine Löwin trifft... Ein Figurentheater für alle ab 4 Jahren nach dem Buch von Martin Baltscheid

Mo, 14. März, 16.00 Uhr Gartenweg 9/1, Mosbach
Tel. 06261/893938,
Di, 15. März, 15.00 Uhr Mediathek Möckmühl
Seckachtorgasse 1 Möckmühl, Tel. 06298/20248

MUSKEL SPIELE

Sonderausstellung
28. Oktober 2015 bis
10. April 2016

HEUREKA
Eine Ausstellung von: Heureka – The Finnish Science Centre
www.experimenta-heilbronn.de

experimenta
heilbronn



Dornerei-Theater mit Puppen: „Der Riese Rick macht sich schick“

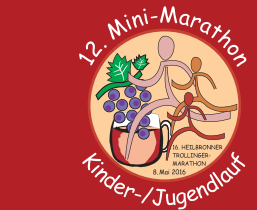
18.
märz



Mensch und Tier, Riese und Zwerg, Groß und Klein leben friedlich miteinander. Bei allen gerne gesehen ist Riese Rick, obwohl „Ein bisschen schöner könnte der sich schon zurecht machen!“, sagt man. Getratscht, getan: Der Riese macht sich schick! Neu „gestylt“ trifft er auf tierische Freunde in Not und erlebt die Freude des Teilens. Tageskasse ab 15.00 Uhr
Fr, 18. März 2016, 15.30 Uhr, Deutschhofkeller, Heilbronn. Karten: Oslandersche Buchhandlung, Fleiner Straße 3, Heilbronn

12. Heilbronner Mini-Marathon und Kinder-/Jugendlauf

08.05.2016



www.trollinger-marathon.de

12. Heilbronner Kinder-/Jugendlauf und Mini-Marathon am 8. Mai 2016

8.
mai



Kleine Läufer kommen ganz groß raus!

Am 8. Mai 2016 findet die 12. Auflage des Heilbronner Kinder-/Jugendlaufs und Mini-Marathons statt. Dabei dürfen sich die Nachwuchsläuferinnen und Läufer ganz groß fühlen, denn Start und Ziel ist wie bei den erwachsenen Marathonis am und im Frankenstadion. Beim Heilbronner Trollinger-Marathon ist für jeden etwas dabei: der Nachwuchs kann sich für einen der beiden Läufe anmelden: entweder zum Kinder-/Jugendlauf oder zum Mini-Marathon. Der Kinder-/Jugendlauf startet um 9:15 Uhr wie bei den Erwachsenen in der Badstraße und führt auf einer Schleife von ca. 3,5 km entlang der Badstraße, über die Götzenturmbrücke, dem Uferweg, die Brücke beim Eingang Wertwiesen zum Ziel ins Frankenstadion. Die Teilnahme ist für Kinder- und Jugendliche ab 9 Jahren möglich und kostet 7.-€, die Teilnehmerzahl ist auf 800 begrenzt. Der Mini-Marathon für alle Kinder zwischen 6 und 9 Jahren startet um 10:45 Uhr ebenso auf der Badstraße

und führt über einen Wendepunkt ins Ziel, dem Frankenstadion. Die Streckenlänge beträgt ca. 770 m. Aus Kapazitätsgründen werden maximal 500 Mini-Marathonis an den Start gehen können. 5.-€ kostet die Teilnahme. Bei beiden Läufen gibt es eine Zeitmessung. Alle bis zum 20.04.2016 angemeldeten Teilnehmer/innen für den Kinder-/Jugendlauf und den Mini-Marathon erhalten ein Shirt bei der Startnummernausgabe sowie ein Läufergeschenk der Volks- und Raiffeisenbanken im Kreis Heilbronn und Stimme.net. Der stimmungsvolle Zieleinlauf im Frankenstadion wird dann mit einer schönen Finisher-Medaille belohnt. Die jeweiligen Sieger/innen der Wertungsklassen erhalten attraktive Sachpreise. Schriftliche Anmeldeformulare zum Kinder-/Jugendlauf und Mini-Marathon sind in der Tourist-Information, Kaiserstraße 17 in Heilbronn erhältlich ab Februar 2016. Noch einfacher: ab diesem Jahr ist eine Online-Anmeldung möglich unter www.trollinger-marathon.de
So, 8. Mai, 10:45 Uhr, Heilbronn, Frankenstadion

hier spielt die musik
thea & kiki

Sonntag 06.03.2016 15.00 Uhr

Scala-Kino Neckarsulm
Benefizgasse 5
Eintritt: 3,50 Euro
Telefonische Reservierung unter 07132 2410 oder online unter www.kinostar.com

RICO, OSKAR UND DAS HERZGEBRECHTE
Ein Film für Kinder ab 6 Jahren.

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Heilbronn e.V.
Wilhelmstr. 27
74072 Heilbronn

Tel: 07131-89930-30
Fax: 07131-89930-01
info@awo-heilbronn.org
www.awo-heilbronn.org

Soziale Dienste:

- Heilpädagogische Hilfen
- Kindergarten- und Schulbegleitung
- Haushalts- und Familienhilfen

Übrigens:
Wir haben noch freie Plätze für FSJ und BFD (Bundesfreiwilligendienst)

www.zappelino.de



Pro Care

Immer da, wenn Sie uns brauchen

Neugierig öffnet Marie die Tür und setzt sich mit ihren Eltern und der Haushaltshilfe Sabine Weber an den Esstisch. Sabine Weber, die bei dem Verein Pro Care beschäftigt ist, gehört schon fast zur Familie, schließlich kommt sie seit über einem Jahr zu der in Walldorf wohnhaften jungen Familie Bruckmeier. Und darüber ist die mittlerweile sechsköpfige Familie sehr dankbar. „Als meine Frau in der 26. Woche ihrer 4. Schwangerschaft einen Schlaganfall erlitt, wussten wir natürlich erst mal nicht, wie es weiter gehen soll,“ erinnert sich der junge Vater, der die ersten Wochen nach der Krankheit seiner Frau zuhause blieb, um sich um seine drei kleinen Töchter zu kümmern. „Da wir bereits im Sommer drei Wochen im Urlaub waren, hatte ich nur noch 3 weitere Wochen zur Verfügung und diese waren natürlich ausgesprochen schnell vorbei. Meine Frau lag im Krankenhaus während ich den Alltag mit den drei Mädchen managte und die Haushaltshilfe für die Zeit nach meinem Urlaub organisierte.“

Da Familie Bruckmeier privat krankenversichert ist, trägt das Jugendamt die Finanzierung der Haushaltshilfe, die in diesem Falle bei dem Verein Pro Care beschäftigt ist. „Ich besuchte Familie Bruckmeier am 17. Dezember 2014 zum Kennenlernen und fing direkt am Tag danach dort an. Die ersten Wochen waren natürlich erst mal sehr aufregend und turbulent, weil ich eben von jetzt auf nachher für drei Kinder im Alter von drei, sechs und acht Jahren zuständig war und die Mutter gar nicht und der Vater nur abends greifbar waren. Zum Glück stand mir die damals achtjährige Marie zur Seite, die mir erklären konnte, wie die Abläufe in der Fa-



milie im Normalfall sind und was ihrer Mutter wichtig ist,“ erzählt Sabine Weber, die von der Sinsheimer Einsatzleitung über die Maßen gelobt und geschätzt wird. „Unsere Mitarbeiterin Sabine Weber zeichnet sich durch ihre Flexibilität und ihr gutes Einfühlungsvermögen aus, was natürlich bei der Arbeit in Familien unersetzlich ist, vor allem wenn man bedenkt, wie häufig ein Familienmitglied – in der Regel die Mutter – von heute auf Morgen ausfällt,“ erklärt die Einsatzleiterin der Geschäftsstelle Sinsheim Andrea Höfner, die als ehemalige Haushaltshilfe weiß, von was sie spricht. „Unsere Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sind sehr zuverlässig und engagiert,“ ergänzt ihre Kollegin Anni Jünger. Der Verein Pro Care unterstützt Familien und Hilfsbedürftige schnell, kompetent und bedarfsorientiert mit einer jahrzehntelangen Tradition und Erfahrung. Das Einsatzgebiet erstreckt sich schwerpunktmäßig über den

Raum Nordbaden, aber auch weit darüber hinaus. An drei Einsatzstellen in Neckarelz, Sinsheim und Tauberbischofsheim sind über rund 100 gut ausgebildete, flexible und motivierte Einsatzkräfte im Einsatz. Neben allen notwendigen hauswirtschaftlichen Tätigkeiten wie Kochen, Wäschepflege oder Putzen steht für die Ersatzkraft das ganzheitliche Wohlergehen der Familie im Mittelpunkt. Die Haushaltshilfe kümmert sich daher insbesondere um die Kinder und geht auf deren Bedürfnisse ein. Außer der Betreuung und Beaufsichtigung sorgt sie sich auch um die Belange von Schule und Kindergarten. Der gewohnte Familienalltag kann dadurch weitgehend aufrecht erhalten werden, wofür die junge Familie Bruckmeier sehr dankbar ist. „Wir waren natürlich heilfroh, dass wir so schnell Unterstützung hatten und vor allem auch dass Sabine Weber so gut mit den Kindern umgehen kann. Das war besonders am

Anfang sehr wichtig, da es nur eingeschränkte Besuchsmöglichkeiten im Krankenhaus und in der Reha gab. Sie konnte vieles wunderbar abfangen. Morgens machte ich die Kinder fertig, brachte sie in den Kindergarten und in die Schule, dann kam Sabine Weber am späten Vormittag, erledigte den Haushalt, kümmerte sich um die Kinder und ich brachte sie abends zu Bett. Das lief so 2-3 Monate, bis meine Frau wieder aus der Reha kam und dann unsere Jule zur Welt brachte,“ sagt der vierfache Vater, der beruflich stark eingebunden ist. „Ohne die Unterstützung einer Haushaltshilfe wären wir absolut untergegangen,“ erinnert sich die vierfache Mutter, die nach wie vor auf Unterstützung angewiesen ist. „Mittlerweile bin ich nur noch 5 Stunden täglich hier, da es Frau Bruckmeier zusehends besser geht,“ freut sich die junge Frau, die ihren Beruf und insbesondere den Umgang mit Kindern liebt.



PRO CARE - Partner für Haushalt, Familie und Betrieb e.V.

Martin-Luther-Str. 14
74821 Mosbach-Neckarelz
Tel. 0 62 61 - 70 26

Quellbergweg 19
74889 Sinsheim
Tel. 07261/925411

Würzburger Str. 31
97941 Tauberbischofsheim
Tel. 093415072

Sting, der Stieglitz



Hallo, hier kannst du meine Kletterkunst erkennen, da bin ich ja Spezialist! So können nicht viele Vögel klettern und an den leckeren Samen gelangen.

Hallo lieber Vogelfreund, „stiglit, stiglit, stiglit“, ruf ich dir zu. Wie, du verstehst nicht, was ich dir sagen möchte? Na, ich rufe meinen Namen: „stiglit oder Stieglitz“. Jeder Mensch sollte mich und meinen Namen kennen. Darf ich mich bekannt machen: Sting, der Stieglitz ist mein Name. Einige sagen auch Distelfink zu mir, weil ich im Herbst gerne Distelsamen fresse. Aber auch über 150 andere Samen von unterschiedlichen Kräutern und Bäumen. Ein Naturforscher vor 200 Jahren hat mir einen lateinischen Namen gegeben: Carduelis carduelis. Das kommt von carduus und bedeutet Distel. So genau hat der schwedische Naturforscher damals hingeschaut. Nicht schlecht, oder?

Ich bin also ein Fink; einer von vielen, aber sicher der bunteste. Oder was meinst du dazu? Mein Kopf ist weiß und schwarz, dazu eine knallrote Gesichtsmaske. Bemerkenswert sind meine schwarzen Flügel, die, wenn ich sie öffne, ein knallgelbes Flügelband zeigen. Oder meine Schwanzfedern: Zusammengelegt sind sie schwarz, gespreizt zeigen sie weiße Punkte. Ich bin eben, im wahrsten Sinn des Wortes, ein ganz bunter Vogel!

Übrigens, mit meinem elfenbeinfarbenen Kegelschnabel mit feiner Spitze kann ich viele Samen fressen, aber das weißt du ja schon. Zur Brutzeit fange ich auch von den Blättern Insekten ab zum Beispiel Läuse. Was du aber noch nicht weißt, das verrate ich dir jetzt: Ich bin ein Kletterspezialist. Ich fliege hohe und dünne Pflanzenstängel von unten an und klettere am Stängel soweit nach oben, bis sich unter meinem Körpergewicht

Auf dem Bild siehst du meine schöne rote Gesichtsmaske. Bin ich nicht ein bunter Fink? Und auf meiner namensgebenden Pflanze. Kennst du sie?

der Stängel herabbiegt und ich an den Samenstand gelange. Das ist doch cool, oder?

Da fällt mir ein Erlebnis vom Winter ein. Du musst dir vorher noch merken, dass wir Distelfinken sehr gesellige Vögel sind. Das beginnt schon damit, dass wir im Sommer mit unseren Kindern als kleiner Trupp umherziehen. Im Spätsommer und im Herbst schließen sich alle Jungvögel zu größeren Trupps zusammen. Auch die erwachsenen Stieglitze gehen zu dieser Zeit in Gruppen zusammen. Die meisten Stieglitze ziehen dann im Spätherbst nach Süden oft bis an das Mittelmeer. Manche bleiben aber auch hier. Im Winter schließen sich die Distelfinken dann gerne anderen Finkenschwärmen an; den Erlenzeisigen, den Bluthänflingen oder sogar den Birkenzeisigen. Mit so einem buntgemixten Finkenschwarm waren wir im Winter also unterwegs. Wisst ihr noch, wie warm es an Weihnachten war? Und der Schnee ließ auch auf sich warten! Ich bin also hiergeblieben. Wobei und das muss ich jetzt auch noch erwähnen, unsere Futtersuche nicht einfach ist. In der Feldflur fehlen überall Samen, Samen und nochmals Samen. Pass auf, die Körner auf dem Acker hat alle der Mähdrescher mitgenommen, Sonnenblumenäcker – Fehlanzeige! Ödland oder brachliegende Ackerflächen - nur ganz wenige! Kräuter am Ackerrand - oh vergiss es! Ach so, meine Geschichte! Wir waren also mit dem Schwarm unterwegs. In einer Wiese waren wir eingefallen,

in der noch viele Samenstände vom Löwenzahn standen. Das war lecker! Und plötzlich schreckten alle Finken hoch und flogen wild durcheinander. Einige flogen auch weg. Jetzt konnte auch ich es erkennen: Zwei kleine blaugraue, pfeilschnelle Merline schossen ganz niedrig über die Wiese, mitten hinein in unseren Finkenschwarm! Diese rasanten Vögel suchen sich bei ihrem Jagdflug schon sehr früh einen bestimmten Vogel aus. Und den verfolgen sie auch, bis sie den Vogel fangen können - oder auch nicht. Nicht immer gelingt es dem seltenen Merlin auf diese Weise Beute zu machen.

Übrigens, der Merlin, ein kleiner Falke, fängt ausschließlich kleine Singvögel. Er ist auch nur im Winter bei uns. Da wo der Merlin brütet, ist es im Winter kalt und frostig. Deswegen zieht er auch nach Süden. Aber nur bis zu uns. An das Mittelmeer muss er nicht fliegen. Ach ja, die beiden Merline waren beide erfolgreich! Jetzt muss ich dir noch etwas erzählen: Wir waren im Herbst unterwegs. Du weißt schon, in größeren Trupps. Wir fanden in einem Steinbruch viele tolle große Kletten. Die Pflanze kennst du bestimmt. Ihre kugeligen Samen tragen zahlreiche kleine Wiederhaken, die kannst du deinem Gegenüber auf den Pullover oder in das Haar werfen. Die Kugeln bleiben dann schön daran hängen. Kennst du doch, oder? Übrigens, ist das eigentlich für Tiere gedacht, für Schafe, Rehe oder so. Die tragen den Samen an ihrem Fell weiter und verbreiten so die Kletten. Ja, es waren viele Kletten. Als wir aber zwei Tage später wieder in den Steinbruch kamen, waren alle Pflanzen mit Erde überschüttet. Eines muss ich jetzt noch loswerden! Ich bin eben doch ein ganz besonderer Vogel; denn ich bin zum Vogel des Jahres auserkoren worden. Was für eine Auszeichnung! Ich und alle anderen samenfressenden Vögel können nun hoffen, dass alle Menschen den Stieglitz oder Distelfink nicht nur niedlich und schön finden, sondern auch dafür Sorge tragen, dass es wieder mehr Samen in der Landschaft gibt. Ihr wisst ja inzwischen, wie es uns so geht. Jetzt muss ich aber weiter, Futter suchen und so – viele Grüße Sting, der Stieglitz

Ein Beitrag von Ralf Gramlich, Orni-Schule, Schomberg
75050 Gemmingen, Fon 07267 / 83 83, www.ORNISchule.de



Nie wieder Langeweile!

Das Jumpinn ist Süddeutschlands erste Hallen-Spielanlage
2.300 qm Spass für alle!

- Trampoline
- Air Hockey
- Wabbelberg
- Riesenrutsche
- Minigolf
- Boule
- Kleinfeld
- Riesenhüpfburgen
- Kleinkinderbereich
- Hindernis-Parcours
- Outdoorspielplatz
- Biergarten
- Kletterwand
- Freizeitfußball

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr.: 14.30 – 19.00 Uhr
Sa. & So.,
Feiertag
Ferien (BW): 10.00 – 19.00 Uhr

Feiern, Toben, Springen, Essen & Trinken satt...

Jumpinn-Geburtstage gibt es das ganze Jahr!
Erlebe den schönsten Kindergeburtstag mit den fantastischen Möglichkeiten zum Feiern und Toben in unserem Indoor-Spielplatz.

Eintrittsgutschein
für Geburtstagskinder

Mini Geburtstage
(für Kinder unter 7 Jahre) Eintritt, Apfelschorle und 1 Essen

Soft Geburtstage
beinhalten Getränke unbegrenzt

Deluxe Geburtstage
beinhalten 1 mal statt Essen und Getränke unbegrenzt

JUMPINN | Oliver Lechner

Harbigweg 1-3, 69124 Heidelberg
Tel.: 06221 - 60 21 06

www.jumpinn-heidelberg.de
info@jumpinn-heidelberg.de



Komplette Kinderzimmer · Kommoden · Wickeltische · Kinder · Matratzen

Mami, wo kommen denn die kleinen Preise her?

Von uns natürlich. Auf über 3.000 m² finden Sie **ausgesuchte Markenartikel zu dauerhaft kleinen Preisen.** Von der Erst-Ausstattung bis zum Bedarf für Kleinkinder. Die **fachmännische Beratung** ist bei uns ebenso selbstverständlich wie eine große Auswahl. So macht das Elternsein noch mehr Spaß.

Besuchen auch Sie eine der größten Kinderwagen-Ausstellungen! Der "Klick" zu den kleinen Preisen: www.princess-kinderwagen.de

Mehr für Ihr Geld - und für Ihr Baby das Beste!

princess

Ihr großer Baby-Fachmarkt im Ländle!
princess-Kinderwagen Straub GmbH · 72555 Metzingen
Heerstraße 10 · Richtung Noyon-Allee · Telefon: (0 71 23) 92 78-0
Kostenlose Parkplätze direkt am Haus

Mo - Do 10.00 - 18.00 · Fr 10.00 - 19.30 Uhr · Sa 10.00 - 17.00 Uhr

Kinderwagen · Buggies · Puppenwagen · Nostalgie-Puppenwagen · Wiegen · Stubenwagen · Fußsäcke · Reisebetten · Autositze · Fahrradsize · Tragetaschen · Badewannen · Lernspielzeug · Holzspielzeug · Schnuller · Lätzchen · inkl. Fachberatung

Zappellino's bastelkiste Lustiger Bauernhof



Material:

Filz in Hellrosa, 1–2 mm stark, 15 cm x 20 cm
Filzreste in Dunkelrosa und Grau
Sticktwist in Dunkelrosa
Satinkordel in Rosa, ø 2 mm, 10 cm lang
2 Plastikhalbperlen in Schwarz, ø 3–4 mm
2 Mini-Knöpfe in Rosa, ø 6 mm
Filz in Hellrosa, 1–2 mm stark, 15 cm x 20 cm
Filzreste in Dunkelrosa und Grau
Sticktwist in Dunkelrosa
Satinkordel in Rosa, ø 2 mm, 10 cm lang
2 Plastikhalbperlen in Schwarz, ø 3–4 mm
2 Mini-Knöpfe in Rosa, ø 6 mm
Filz in Hellrosa, 1–2 mm stark,

vier Beine inklusive Huf ausschneiden.
2. Die Schnauze auf das vordere Körperteil kleben und die zwei kleinen Knöpfe darauf nähen. Die Ohren innen zuerst leicht mit Wattestäbchen und Buntstiftabrieb schattieren, wie abgebildet zusammenrollen, ankleben und mit einer Wäscheklammer fixieren. Ohren, Vorderbeine und Kordelschwänzchen zwischen den Teilen mit wenig Klebstoff befestigen. Die zwei Grundteile jetzt mit Vorstich zusammennähen.
3. Die Beine von innen an das Vorderteil kleben. Die Augen befestigen und die Wangen röten. Der Mund wird mit rotem Stoffmalstift aufgemalt.



Rosamunde Schwein

1. Die Körperform und die Ohren aus hellrosarotem Filz doppelt ausschneiden. Die Rüsselschnauze aus Filz in einem dunkleren Rosaton ausschneiden. Auf einen Streifen rosaroten Filz für die Beine jeweils ein Rechteck aus grauem Filz aufkleben. Dann die

"Kindertanzen im Vö"



Mi. 17.00 Uhr für 4 - 6 Jährige
Fr. 10.30 Uhr für 1,5 - 3 Jährige
Fr. 13.30 Uhr für 3 - 4 Jährige
Fr. 14.30 Uhr für 5 - 6 Jährige



ADTV **Tanzschule Vö**
Inh. Jeanette Nuffer
Sülmerstr. 41 74072 Heilbronn a.N.
Tel.: 07131-82548 - www.ts-voe.de



Frechverlag, TOPP 4190 ISBN 9783772441905
Infos: Nunn'sHobbyecke
Riemenstr. 10, Bad Rappenau
Tel. 07264/7449



Zappellino's kochkiste

Fit in den Frühling mit hochwertigem Eiweiß



Zutaten pro Person:
Ca 200 gr. Skrei Kabeljau
½ Limone
Für die Garnitur zum gratinieren
1 Stiel Petersilie
1 Stiel Kerbel
1 Stiel Dill
Salz und weißer Pfeffer
1 Esslöffel Weckbrösel
1 Teelöffel Butter

Beilagen:
2-3 kleine Möhrchen und Zucchini,
kurz gedünstet und in Butter geschwenkt. Kartoffele oder Reis.

Wenn in den norwegischen Gewässern vor den Lofoten von Januar bis April der Skrei-Kabeljau gefangen wird, ist das fast wie eine fünfte Jahreszeit, die im ganzen Land kulinarisch gefeiert wird. Eigentlich ist der Kabeljau bei den Lofoten gar nicht heimisch sondern kommt vom hohen Norden aus arktischen Gewässern, tief aus dem Barentssee, dem Randmeer des arktischen Ozeans. Um bei den Lofoten zu laichen, legt der Kabeljau eine Strecke von 6000 Kilometer zurück. Das kalte Wasser des Barentsees und die weite Reise sorgen für sein festes, fettarmes, proteinreiches und reinweisses Fleisch mit hohem Anteil von Selen, Natrium und Kalium, also ein Fisch für die schlanke Linie. Skrei passt sich den unterschiedlichsten Kochstilen an, ohne dabei etwas von seinem eigenständigen Charakter, von Textur und Geschmack

einzubüßen. Trotzdem empfehle ich eine sanfte Garmethode wie Gratinieren oder leichtes Dünsten am besten bei Niedertemperatur. Der Skrei gilt weltweit als der edelste Kabeljau.

Zubereitung:

Oberhitze beim Backofen (Grill) auf höchste Stufe einstellen. Kabeljau kurz wässern und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Kräuter fein schneiden, mit der Butter, wenig Salz, Pfeffer und den Weckbrösel gut vermischen. Jetzt gibt es zwei Möglichkeiten: Zum einen Sie mehlieren das Fischfilet und braten es schon mal in der Pfanne an, dann mit der Garnitur versehen um es dann im Backofen vollends fertig zu garen, oder: Fisch auf feuerfestes Platte legen, mit dem Saft der halben Limette marinieren, Mischung von Kräuter und Brösel auf dem Fisch verteilen. Fisch unter den Grill stellen, 1-2 Min. gratinieren lassen bis die Butter zerlaufen ist, Grill auf mittlere Stufe stellen und je nach Größe des Fischfilets noch 4-5 min ziehen lassen. Das Fischfleisch sollte im glasigen Zustand auf den Teller kommen.

TIPP: Wer möchte kann die Garnitur mit rosa Pfefferbeeren attraktiver machen.

Gutes Gelingen
Euer Roy Kieferle
www.roykieferle.de
www.baden-tv.com

leo  ticket

**Für einen starken Auftritt
deiner Veranstaltungen**

Ohne Investitionskosten.
Ohne kompliziert. Einfach.

**Wir könnten einfach behaupten,
leoticket kann alles was man mit
einem Ticketsystem machen
möchte, aber wir lassen lieber
unsere Nutzer sprechen.**

»Mit dem Ticketsystem „leoticket“ der Firma leomedia haben wir einen für uns bedeutenden Schritt hin zu einem zeitgemäßen Kartenverkauf gewagt und die Möglichkeit gefunden, sowohl unsere Gäste an einer Vorverkaufsstelle Vorort, als auch Online mit Eintrittskarten zu versorgen. Mit diesem einheitlichen Ticket-System kann unkompliziert und durchdacht gearbeitet werden.« Martin Sartor, Vorstand der Theatergruppe Hakunamatata e.V.

Hier ist leoticket im Einsatz:

KULTUR AUF DEM HOF
Das etwas andere Weingut

**Radio
Ton**

**HAUPT
STADT
OPER**

K i s t e
Kultur in
Stadecken-Elshem e.V.

KREISZEITUNG
Böblinger Bote

BLUE MOON
MUSIC CLUB

**THEATERGRUPPE
HAKUNA
MATATA**

IS
SALTEN GASTSPIELE

leo  ticket

leoticket ist eine Marke der Leomedia GmbH

Haben wir dich neugierig gemacht?
Eltinger Straße 56 // 71229 Leonberg
Fon +49 7152 9259-0 // Fax +49 7152 9259-799
www.leoticket.eu // info@leoticket.eu



HAUS DER KLEINEN FORSCHER

PRÄSENTIERT VON:
WWW.EXPERIMENTA.HN

experimenta
entdecken erleben erkennen

Platzende Flaschen



Das wird für den Versuch benötigt:

Filmdöschen oder das Gelbe vom Ü-Ei
Wasser
Plastikschüssel
zerstoßenes Eis
Salz
Rührlöffel
Thermometer

Aufgeplatzte Straßen und Wasserrohre im Winter, vergessene Sprudelfla-

schen, die nach einer Winternacht im Auto platzen – mit diesem Versuch lässt sich eine ungewöhnliche Eigenschaft von Wasser untersuchen.

Der Versuch beginnt:

Bereite zunächst aus dem zerstoßenen Eis und dem Salz eine Kältemischung vor: Nimm dazu 2 Teile Eis und einen Teil Salz und vermische beides gut miteinander. Verwende aus Sicherheitsgründen eine Plastikschüssel dafür. Fülle jetzt ein Filmdöschen

vollständig mit Wasser. Das funktioniert am besten, wenn du das Döschen in einer mit Wasser gefüllten Schüssel komplett untertauchst und es unter der Wasseroberfläche mit dem Deckel verschließt. Lege deine Filmdose jetzt in die Eismischung und warte ab, was passiert.

Alternative:

An besonders kalten Tagen (bei Minustemperaturen) kannst du das Filmdöschen auch nach draußen auf die Terrasse oder den Balkon stellen.

Erklärung für die großen Forscher:

Wenn Wasser gefriert, vergrößert sich sein Volumen, es dehnt sich aus. Anders formuliert: Eis braucht mehr Platz als flüssiges Wasser. Das Filmdöschen, das zu Beginn des Versuches vollständig mit Wasser gefüllt war, ist für das Eis viel zu klein und platzt daher.

Ideen zur Fortsetzung des Experiments gibt's auf www.mint-kids.de unter Experimente / Thema Wasser.

Lasst eure Muskeln spielen!

In der Sonderausstellung „Muskel Spiele“ der experimenta Heilbronn kommt man schnell ins Schwitzen

Springen, Balancieren, Tanzen, Fahrradfahren, Werfen: Weißt du eigentlich, was dein Körper alles kann? Meist denken wir nicht darüber nach, wenn wir uns bewegen. Denn unser Körper weiß von ganz alleine, was zu tun ist. In dieser Ausstellung wollen wir Bewegungen jedoch genauer unter die Lupe nehmen. Was passiert in uns, wenn wir zum Beispiel einen Ball werfen oder fangen? Viele Aspekte spielen bei den Bewegungen unseres Körpers eine Rolle. Darauf weist die Ausstellung des finnischen Science Centers Heureka hin. Bewegung macht nicht nur Spaß, sondern sie ist auch gesund. Zahlreiche Studien belegen, dass wir aus Gesundheitsgründen deutlich aktiver sein sollten. Insbesondere in den westlichen, industrialisierten Ländern bewegen wir uns heute viel zu wenig. Dies gilt nicht nur für Kinder, sondern auch für Erwachsene. Bewegung hilft uns aber nicht nur, gesund zu bleiben. Bewegung macht uns auch schlauer. Körperliche Bewegung oder Sport haben direkten Einfluss auf das Lernen. Denn sie erhöhen das Potential des Gehirns, neue Dinge aufzunehmen und neue Informationen zu verarbeiten. In dieser Ausstellung lassen wir also



unsere Muskeln spielen. Gemeinsam haben wir viel Spaß, messen uns im Wettstreit miteinander oder bewältigen die Aufgabe als Team. Auf die Plätze, fertig, los...! Lassen wir also unsere Muskeln spielen! Entdecken wir die Bewegung!

Eine umfangreiche Broschüre informiert über Inhalte der Ausstellung und gibt Hinweise zur Einbindung in den Schulunterricht. Zur Erkundung der Ausstellung stehen „Trai-

ningsbögen“ zur freien Bearbeitung kostenfrei zur Verfügung. Mit diesen Aufgabenblättern kann dem Zusammenhang zwischen Bewegung, Sinneswahrnehmung und Gehirnprozessen nachgespürt werden.

Die Ausstellung „MuskelSpiele“ wurde unter dem englischen Titel „Move & Play“ vom finnischen Science Center Heureka konzipiert und realisiert. Sie wird in deutscher und englischer Sprache präsentiert.

TIPP:

Geschicklichkeitsarena

Ihr glaubt, ihr seid besonders geschickt und hättet euren Körper voll unter Kontrolle? Das wollen wir doch einmal genauer testen! An verschiedenen Stationen könnt ihr eure Geschicklichkeit auf die Probe stellen. Wir sind gespannt, ob ihr wirklich alle Aufgaben meistern werdet! 8. – 14. Februar, Ferienprogramm .Im Eintrittspreis inbegriffen

Deine Fantasiemaschine*

In diesem Kurs baut ihr aus Hebeln, Rädern und Getriebeteilen eure eigene Fantasiemaschine. Bei der Wahl der Materialien habt ihr eine große Auswahl. Viel Spaß beim Bauen! 9. Februar, 9:00 – 13:00 Uhr, 8 – 10 Jahre. Ferienworkshop, 4 €

Bionik – der Natur abgeschaut*

In diesem Kurs lernt ihr, bei welchen Erfindungen die Natur tolle Ideen geliefert hat. Anschließend baut ihr euch einen Flossenstrahlgreifer, für den der Knochenfisch das Vorbild ist. 10. Februar, 10:00 – 12:00 Uhr, 8 – 10 Jahre. Ferienworkshop, 4 € Infos: [experimenta, Kranenstraße 14, Heilbronn, Tel. 07131 887950](http://experimenta-heilbronn.de) www.experimenta-heilbronn.de

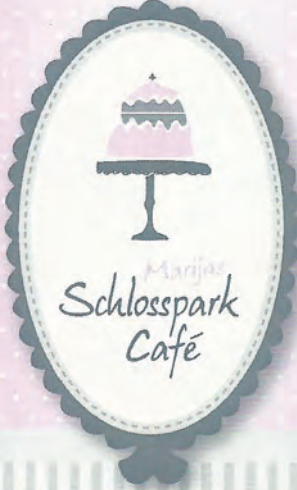


Gemütlich Handgemachtes genießen in Marija's Schlosspark Café

Entspannt sitzen die drei jungen Frauen am liebevoll gedeckten Tisch und genießen ihr Frühstück, während die drei Säuglinge im Maxi Cosi liegen und schlafen. Sie plaudern und lassen sich ihr vielfältiges Frühstück auf der Etage sichtlich schmecken. „Junge Eltern oder Mütter sind bei uns jederzeit willkommen. Da stört es mich auch nicht, wenn sechs Kinderwagen im Café stehen, weil sich eine Krabbelgruppe hier zum Frühstück trifft. Letztes Jahr feierte beispielsweise ein Kind seinen 6. Geburtstag bei uns, weil es einfach sein Wunsch war, bei uns mit der Familie zu frühstücken,“ freut sich die Betreiberin des Schlosspark Cafés in Bad Friedrichshall Marija Kinzel, die seit November vorletzten Jahres das Café übernommen hat. „Als gelernte Hotelfachfrau träumte ich schon seit längerem von einem eigenen Café und habe dann nicht lange überlegt, als das vor über 28 Jahren gegründete Schlosspark Café zur Pacht angeboten wurde,“ so Marija Kinzel, die zum einen im Neckarsulmer Kaffeehaus Excellent als auch als Hotel- und Gourmetrestaurantbetreiberin viele Erfahrungen im Gastronomiebereich sammeln konnte. Mit viel Liebe hat sie ihr Café eingerichtet und setzt alles daran, den Wünschen ihrer Kunden gerecht zu werden. So reagiert sie prompt, als Kunden nach Dinkelbrötchen fragen und organisiert diese beim benachbarten Bäcker.

„Entweder ich mache es richtig, oder ich lasse es!“ so Marija Kinzel, für die der Kunde König ist. Großen Wert legt die Geschäftsführerin, die am Wochenende tatkräftig von ihrem Lebenspartner Ivan Ilic unterstützt wird, auf die Qualität und Herkunft der Ware, die in erster Linie von regionalen Produzenten stammt. „Am Wichtigsten von allem ist mir die Qualität der angebotenen Ware. Unsere Marmelade beziehen wir beispielsweise von der top Marmeladenköchin Ute Kautz, die um die Ecke wohnt und alle Sorten selbst herstellt und dafür bereits verschiedene Auszeichnungen erhalten hat. Das Brot wird von einem regionalen Bäcker geliefert und auch die Wurstwaren sind regionaler Herkunft. Und unsere Frühstückseier bekommen wir von einem Biobetrieb aus Neudenaun sowie unsere Eisspezialitäten von der Friedrichshallerin Marlies Schmidt, die ihr Eis ohne Zusatz von Konservierungsstoffen, künstlichen Aromen sowie Bindemittel herstellt,“ so die zweifache Mutter, deren Motto es ist, das anzubieten, was sie auch selbst zuhause verzehren möchte. Ob ein Frühstück auf der Etage, das man sich nicht entgehen lassen sollte, einen Café au lait mit einem Croissant, Tomaten mit Mozzarella, Eier sowie Obst in verschiedenen Variationen - hier findet man sowohl für den kleinen als auch für den großen Hunger etwas. Und selbst für Vegetarier und Veganer gibt es ein

Angebot. „Nachdem die Nachfrage nach veganer und vegetarischer Kost immer mehr im Kommen ist, bieten wir bei unserem wechselnden Mittagstisch täglich von Montag bis Freitag ein vegetarisches und 1-2 Mal die Woche ein veganes Gericht an, was mit Begeisterung angenommen wird,“ freut sich die Geschäftsführerin, deren gelernte Konditorin Katja Bengel zukünftig neben den selbstgemachten Torten, Kuchen sowie Pralinen und Petit Fours veganen Kuchen backen wird. Und wer noch auf der Suche nach geeigneten Räumlichkeiten für einen Geburtstag, ein Jubiläum oder eine andere Feierlichkeit ist, dem bietet das Schlosscafé Platz für bis zu 45 Personen. „Wir hatten schon zahlreiche Veranstaltungen bei uns: Ob Leseabend, Babyshowerparty, Zahnungsfeiern, Stricknachmittage - wir sind für alles offen,“ so die dynamische junge Frau, deren Kunden nicht nur aus dem Heilbronner Raum kommen. Ob bei Schmuddelwetter drinnen oder im Sommer bei Sonnenschein auf der Terrasse unter alten Kastanienbäumen: im Schlosspark Café kann man sich sein Frühstück, Mittagessen oder seinen selbstgemachten Kuchen in entspannter Atmosphäre schmecken lassen. Infos: Marija's Schlosspark Café Hauptstr 10/1, 74177 Bad Friedrichshall-Kochendorf, Öffnungszeiten Montag-Sonntag: 09:00-18:00 Uhr



stilvoll, fein & handgemacht

- ✦ Frühstück
- ✦ Mittagstisch
- ✦ selbstgebackene Kuchen
- ✦ Schönes für Zuhause

Täglich geöffnet von 9.00 – 18.00 Uhr

Marija Kinzel
Hauptstraße 10/1
74177 Bad Friedrichshall-Kochendorf
Tel. 071 36 / 830 57 25
schlosspark-cafe@gmx.de
www.schlosspark-cafe.de

Minigolfpark Bad Wimpfen

Ab Mitte März geöffnet!



Ideal für Schulklassen und
Kindergeburtstage!

Mo - Sa ab 14:30 Uhr
Sonn- und Feiertage ab 11 Uhr
Tel. 07063/7876
www.minigolfpark.com



SOLVAY
asking more from chemistry®



Esszimmer – ein Kleinod



Monika Hinderer
Schleusenstr. 5
74081 Heilbronn-Horkheim
0177/7297749
www.esszimmer-heilbronn.de

GEÖFFNET
freitags
von 19 bis 24 Uhr
Februar bis Juli
September bis Dezember



...und Bio-Hofladen

Wir bieten neben eigenen Bio-Äpfeln und frisch gepresstem Leinöl alles was das Bio-Genießer-Herz begehrt...frisch, saisonal, regional



Brunnenstr. 18, 74078 HN-Biberach, Tel. 07066 – 5549
Öffnungszeiten: Mo-Fr 8.00-18.30 Uhr, Sa 8.00-13.00 Uhr

Eigentlich war die leidenschaftliche Köchin damals auf der Suche nach einer geeigneten Küche, in der sie ihre immer mehr werdenden Cateringaufträge umsetzen konnte. Als sie dann 2008 die ehemaligen Wirtschaft in der Horkheimer Schleusenstraße mietete, war schnell klar: „Hier werde ich nicht nur für meine Cateringaufträge kochen!“, so Monika Hinderer, die schon seit Jahren mit viel Liebe und Leidenschaft kocht. „Und das nicht nur im Familienkreis, sondern irgendwann dann auch noch für Freunde. Schließlich wurde der Kreis immer größer und ich beschloss, das Catering als Nebengewerbe anzumelden,“ erinnert sich die gelernte Spanischübersetzerin, die auch noch im IT- Bereich tätig war. Bald schon wurden die Aufträge mehr und mehr. Zudem wollte die passionierte Köchin lieber Zeit für das Kreieren von Speisen, die aufgrund ihrer Vorliebe fürs Reisen von mediterranen, orientalischen und asiatischen Einflüssen geprägt sind, als am Computer verbringen. Also kündigte die mutige Heilbronnerin 2007 ihre Festanstellung um sich fortan ihrer Leidenschaft zu widmen: dem Kochen! „Ich habe dann im Jahr 2008 diese Location, die ursprünglich eine Bierkneipe war, gefunden und gemeinsam mit einer Freundin umgebaut. Und nachdem

eben ein Gastraum vorhanden war, entstand die Idee des „ESSZIMMERS“. Das Essen wollte ich in einem persönlichen Ambiente anbieten; mir schwebte eine „Erweiterung“ meines persönlichen Esszimmers vor. Wohlfühlen – Urlaub vom Alltag – Seele baumeln lassen, in lockerer, entspannter Atmosphäre an der langen Tafel oder in trauter Zweisamkeit am Einzeltisch. Das sollte ein Abend im ESSZIMMER den Gästen bieten,“ so Monika Hinderer weiter, die jeden Freitag von 19-24 Uhr ein wechselndes Vier-Gänge-Menü in gemütlicher Atmosphäre anbietet. Die Zutaten stammen vorwiegend aus biologischem sowie aus regionalem Anbau und im Sommer auch aus dem eigenen Gemüse- und Kräutergarten. Neben den Freitagsmenüs finden im geschmackvoll, den Jahreszeiten entsprechend dekorierten ESSZIMMER, immer wieder Themenmenüs statt: Essen in Verbindung mit Literatur, Weindegustation, Kunst oder Musik und Abende mit Gastköchen. Auch für Familienfeiern sowie Geschäftsessen von 10- 24 Personen ist das liebevoll eingerichtete ESSZIMMER bestens geeignet und hat sich bei namhaften Unternehmen bereits als Adresse für Geschäftsessen, Mitarbeitertreffen oder feierliche Firmenanlässe etabliert. Das Ambiente garantiert Exklusivität, Diskretion

Naturfarben
Lehm- und Kalkbaustoffe
Kunsthandwerk
Matratzen und Bettwaren
Massivholzmöbel
Bodenbeläge

adpa.de

thilo janek lange straße 5 • 74348 lauffen • fon 07133 • 40 21





in Heilbronn – Horkheim

und somit die Wahrung der Vertraulichkeit der Gespräche: das ESSZIMMER bietet neben dem idealen Rahmen, das besondere Menü für Veranstaltungen.

„Gerade vor Weihnachten finden hier im ESSZIMMER zahlreiche Weihnachtsfeiern statt,“ so die kreative Köchin, die es liebt, Neues auszuprobieren. „Die ESSZIMMER-Küche ist geprägt von meiner Gabe, Gewürze miteinander zu kombinieren und so den Eigengeschmack der Zutaten zu unterstreichen. Die Gäste im ESSZIMMER erfreuen sich an der Vielfalt von Aromen, die ich einsetze. Oft werde ich von den Gästen aus der Küche geholt und gefragt welche Gewürze verwendet wurden und ob ich Ihnen diese zeigen könne... Diese Neugier der ESSZIMMER-Gäste auf Gewürze und Aromen gepaart mit deren Interesse, zuhause eigene Gäste mit einem Menü zu bekochen,

haben mich bei der Gestaltung der ESSZIMMER Aroma- Kochkurse inspiriert“, erklärt Monika Hinderer, die sich mittlerweile ganz auf ihren Standort konzentriert und deshalb kein Catering mehr anbietet. Gekocht wird mit maximal 7-8 Leuten, die gemeinsam die Zutaten verarbeiten, kochen und im Anschluss mit den passenden Weinen genießen. „Meine Kochkurse kommen sehr gut an und sind daher häufig ausgebucht,“ freut sich die Köchin aus Leidenschaft.

Öffnungszeiten: Freitags von 19 bis 24 Uhr. Von Februar bis Juli und von Oktober bis Dezember Reservierung erbeten.
Infos: ESSZIMMER
Monika Hinderer
Schleusenstraße 5
74081 Heilbronn-Horkheim
Tel. 0177 / 7 29 77 49
post@esszimmer-heilbronn.de

Gesunde Kräuter lecker selbst säen



Viele Kräuter, wie Kresse, Salatrauke oder Petersilie, lassen sich auf der Fensterbank leicht selbst ziehen. Auch für Kinder ist der Kräuteraanbau ein spannendes Vergnügen: Kresse z.B. wächst in wenigen Tagen zu erntereifen Pflanzen heran. Man kann ihr beim Wachsen förmlich zusehen und schon nach kurzer Zeit kann geerntet werden. Ein tolles Erfolgserlebnis, so dass die Kräuter auch den Kleinsten gleich doppelt so gut schmecken. Dabei müssen die Kräuter nicht immer „langweilig“ im Blumentopf wachsen. Niedlich aussehen kann Kresse oder Schnittlauch auch in

kleinen Tontöpfchen oder in Eierschalen in dekorativen Eierbechern. Eine Idee, die sich auch gut als Osterschmuck oder als kleines Präsent eignet. Aber auch vieles anderes, was der Haushalt hergibt – ob Suppenteller oder Schälchen – eignet sich als Pflanzschale. Das Saatgut einfach auf etwas Watte oder Küchenkrepp gleichmäßig aussäen und gut feucht halten, wobei Staunässe zu vermeiden ist. Leckere Rezeptideen mit Kräutern sowie das passende Bio-Saatgut finden Sie unter: www.hof-engelhardt.de/kraeuter-auf-der-fensterbank.html

Willkommen kleiner Erdenbürger



Geburtshilfe im Krankenhaus Öhringen Kreißsaalführungen

jeden 2. Montag im Monat, 18.30 Uhr
jeden 4. Sonntag im Monat, 17.00 Uhr
(außer an Feiertagen)

mit Vorträgen, Besichtigung von
Kreißsälen und Wochenstation
sowie kleinem Imbiss.

- freundliches Ambiente
- fachliche Kompetenz
- persönliche Atmosphäre

Hohenloher Krankenhaus Öhringen
Kastellstraße 5 · 74613 Öhringen
Tel. 07941 692 - 0 · E-Mail: info@hk-gmbh.net

HOHENLOHER
KRANKENHAUS gGMBH



www.plan-deutschland.de

Öffne deine Augen für meine Welt. Werde Pate!

Nähere Infos:
040-611 400

DZI Spenden-Siegel
Deutsches
Zentrum
für soziale
Fragen/DZI

Plan International Deutschland e.V.
Bramfelder Str. 70 · 22305 Hamburg
Internationales Kinderhilfswerk





100% BIO
AUS IHRER REGION
FREI HAUS






Die Ökokiste

Da steckt
viel Liebe drin!

kompetent beraten
lassen
Tel.: 07906 - 8035
E-Mail: oekokiste@hof-engelhardt.de

flexibel und bequem
einkaufen
im Online-Shop:
www.hof-engelhardt.de



Help! - Wir helfen!

„Help! – Wir helfen!“ ist der Name eines karitativen Vereins aus Schwäbisch Hall, welcher sich um medizinische Hilfe zur Selbsthilfe bedürftiger Menschen bemüht. Der Verein wurde 2008 von 17 Mitgliedern ins Leben gerufen, um einem jungen Mädchen in den Philippinen eine Beinprothese und die dafür nötige chirurgische Operation zu finanzieren. Inzwischen hat die Mitgliederzahl die 400 überschritten, es wurden über 500.000 € Spendengelder bewegt und mehr als 1000 Menschen wurde medizinische Hilfe zur Selbsthilfe zuteil.

Um möglichst vielen Menschen zu helfen, konzentriert sich der Verein auf kleine und wirkungsvolle Behandlungen, welche die Perspektiven der betroffenen Patienten nachhaltig verbessern. Schwerpunkte liegen dabei auf Prothesen und der Behandlung von Lippen-Kiefer-Gaumenspalten (Cleft). Sehr viele Kinder in Entwicklungsländern werden aufgrund der schlechten Lebensbedingungen mit dieser Fehlbildung geboren. Die Eltern sind oft arm und können die Behandlung nicht bezahlen. Für die Kinder bedeutet dies, dass sie nicht richtig essen und trinken können, kaum sprechen lernen werden und später keine Chance haben, dem Armutsschicksal zu entkommen. Mit durchschnittlich 350 € kann eine solche Behandlung für die gesamte Familie ein Segen sein. Der Verein ermöglicht es auch über die so genannte Samariterspende, eine Cleft-Behandlung komplett zu übernehmen. Der Spender erhält dafür in Form einer Urkunde den Namen und die Behandlungsbilder



des betroffenen Kindes – ein Erfolgsmodell, welches inzwischen immer mehr Spender nutzen.

Der Verein möchte nicht einer von vielen sein, sondern sich von den anderen Hilfsorganisationen unterscheiden. Deshalb wird alle Arbeit im Verein, ob Mitglieder oder Vorstand, ehrenamtlich und ohne Aufwandsentschädigungen geleistet. Bei den Hilfsleistungen setzt der Verein in seinen aktuellen Zielregionen Asien, Afrika und Lateinamerika auf ein persönliches und vertrauensvolles Partner-Netzwerk vor Ort, welches es ermöglicht, die Bedürftigkeit und die Behandlung in jedem Einzelfall von ehrenamtlich tätigen Fallprüfern kontrollieren zu lassen. Besuchsreisen bei den Partnern werden privat

bezahlt. Ein Förderverein sowie der Einsatz der Vereinsmitglieder bei verschiedensten Anlässen finanzieren den Vereinsbetrieb und Vereinswerbung. Man kann z.B. Vereinsteam für Catering und Service bei Veranstaltungen oder für Bildvorträge buchen. Außerdem werden Benefizveranstaltungen organisiert. Auf diese Weise ist sichergestellt, dass 100% der Spendeneinnahmen für Hilfsleistungen ausgegeben werden können – der wichtigste Unterschied zu anderen Hilfsorganisationen. Ein weiterer wichtiger Unterschied – jeder kann stimmberechtigtes Mitglied im Verein werden. Der Mitgliedsbeitrag ist mit 1 € pro Monat bewusst niedrig angesetzt. Viele Mitglieder bedeutet automa-

tisch viel Werbung für den Verein. Es bedeutet eine breite Helferbasis, wenn sich dem Verein Gelegenheiten zum Geldverdienen bieten. Vor allem aber bedeutet es Transparenz bei der Vereinsarbeit und damit die dringend nötige Vertrauensbasis.

Der Verein hat auch bereits umfangreichere Aktionen erfolgreich stemmen können. Mit Unterstützung des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit wurde der Erweiterungsbau einer Behindertenwerkstatt in Manila errichtet. Eine Klinik in Batangas wurde mit Geräten für eine Dialysestation ausgerüstet. Dort werden seither auch bedürftige Patienten kostenlos behandelt. Weitere Kliniken wurden mit gespendeter Medizintechnik ausgerüstet. Nach dem Taifun Haiyan Ende 2013 wurde eine hohe Summe an zusätzlichen Spendengeldern vor Ort eingesetzt, um medizinische Hilfe freiwilliger Teams zu finanzieren. Außerdem wurde das Dach eines Krankenhauses wieder aufgebaut und 34 Fischern neue Boote bereitgestellt, damit diese ihre Familien wieder selbst ernähren können.

Im Verein arbeitet man weiterhin unermüdlich dafür, bedürftigen Menschen Hilfe zur Selbsthilfe zu geben. Die Vision ist es, täglich einem Menschen zu helfen. Dafür wird auch in Zukunft jede helfende Hand, jedes Mitglied, jede Idee und jede Spende dringend gebraucht.

Infos: www.help-wirhelfen.de
Spendenkonto: VR-Bank Schwäbisch Hall-Crailsheim (GENODES1SHA)
DE32 6229 0110 0001 2340 05.

KIKOLINO
Großer Ludwigsburger Indoor-Spielplatz
Abenteuerland
FEIER MIT KIKO EINE TOLLE GEBURTSTAGSPARTY
HAPPY BIRTHDAY TO YOU...
Für Ihre Kids bieten wir passend für jeden Geschmack eine unvergeßliche und abenteuerliche Geburtstagsparty.
Friedenstraße 91, 71636 Ludwigsburg, www.kikolino.de

Kinderkurse für SCHULE und FREIZEIT
Elternbildung Erziehungs- und Entwicklungsfragen
VHS Unterland im Landkreis Heilbronn
Allee 40, 74072 Heilbronn
Telefon 07131/5940-0
E-Mail: info@vhs-unterland.de
www.vhs-unterland.de



The Unstoppables App für Kinder von 9 – 12 Jahren



Könnt ihr euch vorstellen, wie es ist, blind zu sein? Oder nicht laufen zu können? Genau das müsst ihr aber versuchen, um bei dieser App erfolgreich zum Ziel zu kommen. Denn Mai, Jan, Achim und Melissa sind zwar die Helden in diesem App-Abenteuer, aber Helden ganz besonderer Art: Melissa ist sehbehindert, Achim sitzt im Rollstuhl. Das könnte man als Schwäche ansehen, birgt aber auch eine Stärke in sich. So

kann Melissa besser hören oder sich im Dunkeln zurechtfinden und mit ihrem Blindenstock weiter entfernte Dinge erreichen. Und Achim hat Probleme mit Treppen, kann aber langsamere Freunde auf seinem Rollstuhl mitnehmen. Mai kann über Hindernisse springen und Jan vermag mittels Muskelkraft den Weg frei zu räumen.

Deshalb gilt es, um den entführten Blindenhund Tofu wieder zu finden, die Stärken eines jeden der Freunde gut auszunutzen, damit das Team gemeinsam voran kommt. Die manchmal kniffligen Hinweise auf den Verbleib des Hundes führen die vier Freunde in einem Point-and-Click-Adventure in vier verschiedene Settings. Auf der Homepage der Stiftung Cerebral gibt es weitere Lehrmittel zum Thema „Prinzip Vielfalt“, die die App ergänzen.

GRATIS

SCHWEIZERISCHE STIFTUNG
FÜR DAS CEREBRAL GELÄHMTE KIND

Petterssons Erfindungen 1 App für Vorschulkinder



Ihr seid kleine Tüftler und möchtet gerne einmal Erfinder werden? Dann versucht euch doch mal an dieser App. Findus, der kleine Kater mit der grünen Latzhose, möchte so gerne mal fliegen. Also muss der alte Pettersson wohlmal wieder etwas erfinden. Doch zur Endlösung braucht er wie immer erst noch ein paar andere Dinge vorher. Also fangt doch mal an!

Die unvollständigen Erfindungen

von Pettersson müssen zunächst mit verschiedenen Bauteilen ergänzt werden. Ein Rohr hier, Zahnräder oder ein Antriebsband dort. Setzt die Objekte ein und legt den Schalter um, damit das Experiment startet. Versuchen könnt ihr dabei so oft wie ihr wollt. Ausprobieren ist dabei das A und O, besonders wenn man die einzelnen Bauteile und Objekte erst einmal kennenlernen muss. Muss die Katze den Hund erschrecken oder umgekehrt? Huch, hinter der Klappe lauert ein Monster? Die Funktionsweise der Elemente sind nicht immer vorhersehbar – ganz wie im richtigen Leben! Auf jeden Fall werden euer Interesse für Physik und Mechanik geweckt.

27 Erfindungen könnt ihr hier lösen, manche leichter, manche schwieriger. Dabei ist hier nicht die Schnelligkeit das Wichtigste, sondern der Spaß und die Kreativität.

0,99€

Filimundus AB

Schnelle Hilfe in der Not



– Wenn etwas passiert, sind WIR für SIE da

Ihre Familie ist in guten Händen bei:

- Schwangerschaft
- Entbindung
- Krankheit
- Krankenhausaufenthalt
- Kur und Erholung
- Erschöpfung
- Unfall oder Tod

Die Kosten übernimmt nach ärztlicher Verordnung die Gesetzliche Krankenkasse oder Rentenversicherung

**Maschinen- und Betriebshilfsring
Unterland**
Stadtseestr. 5
74189 Weinsberg
Frau Ingrid Hennig
Tel. 0 71 34 – 98 24 0



**Maschinen- und Betriebshilfsring
Schwäbisch Hall e.V.**
Torstr. 5
74532 Ilshofen
Frau Susanne Roth
Tel. 0 79 04 – 94 20 47



**Maschinenring
Crailsheim e.V.**
Roßfelder Str. 65/4
74564 Crailsheim
Frau Karin Heynold
Tel. 0 79 51 – 96 22 430

**Maschinen- und Betriebshilfsring
Blaufelden e.V.**
Großbärenweiler 15
74575 Schrozberg
Herr Lothar Mühlenstedt
Tel. 0 79 35 – 5 01

**Maschinenring
Hohenlohekreis e.V.**
Weilerwiesen 20
74635 Kupferzell
Frau Sigrid Däuber
Tel. 0 79 44 – 91 95 17

Mosbach
0 62 61 – 70 26
Sinsheim
0 72 61 – 92 54 11
Tauberbischofsheim
0 93 41 – 50 72
www.procare-partner.de



buchtipp von:



OSIANDER.de
Bücher seit 1596

OSIANDER.de

- über 8 Mio. **Bücher** und **eBooks**
- **versandkostenfreie** Lieferung
- Neuerscheinungen, **Mitarbeitertipps** und Aktuelles aus der Welt der Bücher!

Besuchen Sie auch unser Outlet

OSIANDER EXTRA
Sonderangebote • Postkarten • Kalender

in der Fleiner Straße 17!

OSIANDER Heilbronn
Fleiner Straße 3
07131 203660
heilbronn@osiander.de

OSIANDER.de
Bücher seit 1596



Buchtipp von Meike Sauer, Osiander Heilbronn: „Aklak, der kleine Eskimo“

Anu Stohner erzählt von Aklak, dem kleinen Eskimo und seinen Abenteuern beim Schlittenrennen, von seiner Freundschaft zu seinem Husky Tuktuk und den vielen anderen Tieren. Und als die Fieslinge ihn zu einem Rennen um den Eisbärenbuckel herausfordern, wird es auf einmal auch noch ganz schön gefährlich.

Ein wunderbares Buch über Freundschaft. Spannende Geschichten zum Vorlesen ab 4, zum Selberlesen ab 8 Jahren, die auch Erwachsenen Spass machen.



Verlag cbj
ISBN: 978-3-570-17227-8



Buchtipp von Clarissa Eitl, Osiander Heilbronn: „Traumreise mit Eisbär“ von Lindsay Ward

Auf dem Zettel steht, dass sie einen Luftballon mitbringen soll. Aber Karussell-Tiere können doch gar keine Nachrichten schreiben! Oder etwa doch? Das kleine Mädchen folgt den Anweisungen, und mit einem ganzen Bund an Ballons brechen die beiden auf und erleben eine zauberhafte Abenteuerreise unter dem funkelnden Sternenhimmel. Sie landen in einer Landschaft voller Schnee und Eisbergen, wo eine tolle Überraschung auf Emma wartet.



Wintergeschichte für Karussell-Fans ab 4 Jahren.

Dieses Buch lädt zum Träumen ein und ist mit wunderschönen Illustrationen versehen. Eine magische

Knesebeck Verlag
ISBN 978-3-86873-815-5

Emma traut ihren Augen nicht als sie beim Karussell unter dem Sattel des Eisbären einen Zettel entdeckt.

**KINDERYOGALEHRER/IN
AUSBILDUNG 2016/2017**

Nordrhein-Westfalen/
Baden-Württemberg/
Hamburg/Zürich



**MAHANA
YOGA CENTER**

Ute Böhme
Yogalehrerin

Weimarstr.15 • 74206 Bad Wimpfen
Tel/Fax 07063/951095
www.yoga-center.eu
E-Mail info@yoga-center.eu



Buchtipp von Jasmin Bröckel, Osiander Heilbronn: „Eulenzauber - Ein goldenes Geheimnis“

Anfangs vermisst sie ihre beste Freundin sehr und ihre neuen Klassenkameraden interessieren sich nur für Pferde und Fussball. Doch nach und nach gefällt ihr das neue Leben immer besser. Auf einem Spaziergang im Wald begegnet ihr eine kleine Eule, welche ihr nicht mehr aus dem Kopf geht. Sie beide verbindet eine besondere Beziehung und als auf einem Reitturnier ein Pferd verletzt wird, können beide zeigen was in ihnen steckt.

Ein schönes Buch über Freundschaft, Tierliebe, Veränderungen und Hilfsbereitschaft!
Zum Selberlesen ab 2./3. Klasse.



Verlag Arena,
ISBN, 978-3-401-60102-1

Flora ist frisch aufs Land gezogen, ihr Vater übernimmt in einem kleinen Dorf die Tierarztpraxis.



WAS IST WAS – Wilde Wälder - Lebendiger Boden (Folge 54)



Ihr kennt doch sicher die Bücher aus der Was ist was – Reihe! Aber kennt ihr auch schon die Hörbücher? Geht zusammen mit Theo, Tess und Quentin – dem wissbegie-

rigen Fragezeichen, dem mutigen Ausrufezeichen und dem quirligen Punkt – auf abenteuerliche Wissensreise und erfährt ganz nebenbei viele interessante Fakten über viele verschiedene Themen. Mit Humor und Sachverständnis könnt ihr euch so jedes beliebige Wissensgebiet spielend leicht erschliessen. Auf dieser CD geht es um zwei für Mensch und Tier lebenswichtige Themen: den Wald – das grüne Juwel und den lebendigen Boden! Es gibt Mischwälder in Europa, den heißfeuchten Regenwald oder die weite Tundra. Bäume sind nicht nur die höchsten Lebewesen der Erde, sie liefern uns wichtigen Sauerstoff und kühlen das Klima! Wisst ihr

wie viele Tiere in den verschiedenen Etagen des Waldes ihr zu Hause haben?

Das Forscher-Trio erklärt euch die Besonderheiten der Wilden Wälder auf der ganzen Welt. Wie können beispielsweise Lachse einen Urwald düngen oder wie überleben in Sibirien bei klirrender Kälte die Nadelbäume? Sie finden heraus, dass Billionen von winzigen Bewohnern direkt zu unseren Füßen existieren. Na, habt ihr Lust bekommen? Oder interessiert ihr euch für Tiere im Zoo oder Spione & Agenten? Dann schaut doch mal, ob es für euer Lieblingsthema auch so ein Hörspiel gibt!

ASIN: 3788628847

Musikalische Früherziehung



Geht ihr auch mit euren Sprösslingen in die Musikschule, zum Sing- und Spielkreis oder wie es

sonst noch heißt? Es ist einfach zu schön, zu sehen, wie auch schon die Allerkleinsten auf Musik reagieren! Das Miteinander mit den anderen Kindern könnt ihr euch mit dieser CD natürlich nicht nach Hause holen, aber die Melodien und die Texte! Hier sind die bekanntesten dieser Lieder von solchen Spielkreisen mit dabei, der Klassiker „Was machen wir so gerne hier im Kreis“, „Wie das Fähnchen auf dem Turme“ oder „1, 2, 3 im Sauschritt“ bis zum Hampelmann. So könnt ihr die vertrauten Melodien auch zu Hause nachhören und mitsingen.

Damit die Kinder aber auch die Instrumente kennenlernen, sind weitere originelle Kinderlieder enthalten, in denen den kleinen Zuhörern die wichtigsten Musikinstrumente vorgestellt werden. Da spielt z. B. eine kleine Ente die Holzblasinstrumente und ein kleiner Panda Klavier! Auch die Notenlehre ist mit netten kleinen Melodien vertreten. Die Titel sollen in erster Linie Spaß machen. Zum krönenden Abschluss gibt es einige erste klassische Melodien zum Herein hören für die kleinen Musikanten.

ASIN: B014T41D9Y

VORSCHAU

April/Mai

Mit Kindern unterwegs



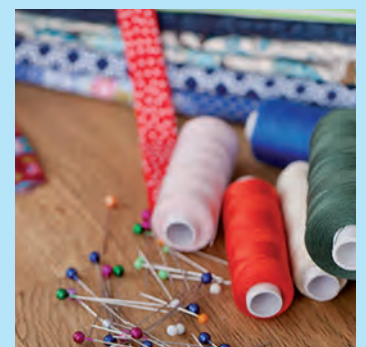
Wohin gehts in den Sommerferien? In die Berge, ans Meer oder doch einfach an den See um die Ecke??

Roboter hilft „kleinen Helden“ beim Schulunterricht



Das „Virtuelle Klassenzimmer“ ermöglicht mittels zweier Laptops und Skype eine Verbindung vom Krankenbett aus in die Heimatschule junger Langzeitpatienten.

Nähen macht Spaß!



Tretet ein in die Welt der Stoffe. Das Mosbacher Stoffmädle hat ausgefallene Stoffe und bietet Nähkurse an - auch für Kinder

ERSTE KLASSE!

DAS TASCHENHAUS

Das Taschenhaus-Stütz GmbH
 Weinsberger Straße 17/1 • 74072 Heilbronn • Tel.: 0 71 31 / 94 20 27
 Mo-Fr 9.00-18.00 Uhr • Sa 10.00-16.00 Uhr • www.dasTaschenhaus.de

P kostenlose
Parkplätze
direkt am Haus!



killesberg**bahn**

Drehen Sie mit Ihrer Familie einige Runden auf einer der ältesten „Lili-putbahnen“ Deutschlands und entdecken Sie die vielen Highlights des Höhenparks Killesberg ...

www.killesbergbahn.de / info@killesbergbahn.de
Vermietung u. Gruppenfahrten: 0711.2573-962
Infos: 0711.7885-7771



Öffnungszeiten: Mi, Do, So: 10-17 Uhr
www.strassenbahnwelt.com
info@strassenbahnwelt.com / 0711.7885-7770



... oder besuchen Sie die Straßenbahn-
welt Stuttgart. Setzen Sie sich zum
Beispiel mit Ihren Kindern in einen
der vielen Straßenbahnoldtimer und
machen Sie eine virtuelle Zeitreise.



Straßenbahnwelt
Stuttgart