

bambolino

DAS FAMILIENMAGAZIN FÜR DIE REGION BAMBERG

Digitale Sonderausgabe



#zuhausebleiben
#gemeinsamstark

Wir bleiben daheim
Familienalltag in der Ausnahmezeit

A propos Hygiene
Warum Sauberkeit so wichtig ist

**WER MUSIK MACHT,
HÖRT BESSER.
MANCHMAL SOGAR
AUF DIE ELTERN.**



th.mann
MUSIC IS OUR PASSION

Was alles geht ...



Foto: www.hammahdhdadek.de

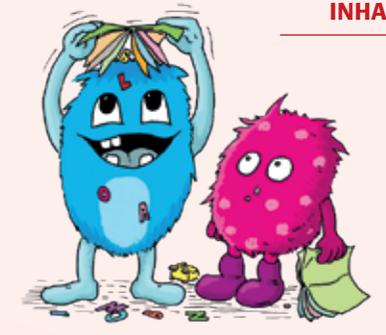
Das Leben steht still – und doch funktioniert plötzlich manches besser als vorher. Ich schreibe jetzt sicher nicht: „Dank Corona“, aber durch das Virus schaffen es Politiker plötzlich parteiübergreifend und in Rekordzeit, miteinander Lösungen zu finden, notwendige Gesetze auf den Weg zu bringen, mit ihren Bürgerinnen und Bürgern zu reden und ihnen ihr Vorgehen zu erklären. Auf einmal wird erkannt, wie bedeutsam die Arbeit von bis dato minder-bezahlten Berufen ist, und Großkonzerne kämpfen dafür, den Menschen, die tagtäglich ihre Supermärkte am Laufen halten, Nettoprämien zahlen zu dürfen. Nachbarn singen zusammen, junge Leute organisieren Einkaufsdienste für Senioren, und Studenten melden sich für Jobs, für die Deutschland sonst ausländische Leiharbeiter braucht: Erntehelfer und Pflegekräfte. Vieles erleben wir derzeit zum ersten Mal: den mehrwöchigen Schulausfall und Stillstand des öffentlichen Lebens und der Wirtschaft ...

Titelfoto: Yaruuta, _Depositphotos.com

In den siebzehn Jahren unseres Bestehens warten wir das erste Mal Ende März nicht auf die Lieferung der neuen Bambolino-Ausgabe von der Druckerei. Dieses Mal gibt es Dank der digitalen Technik für alle unsere Lesefamilien ein Online-Magazin zum Lesen und Blättern – ohne Veranstaltungskalender. Dafür viele Texte, Ideen und lesenswerte Beiträge – auch zu Corona, aber nicht nur. Zum Schwerpunktthema „Zuhause bleiben“ haben wir alles an virtuellen Ausflugstipps gesammelt, was wir finden konnten. Dazu jede Menge Medien- und Spielideen, damit es daheim Spaß und Freude gibt. Sobald das öffentliche Leben wieder anläuft, erscheint wie gewohnt unsere gedruckte Bambolino-Ausgabe. Bis dahin findet ihr alle aktuellen Infos auf unserer Website www.bambolino-magazin.de oder über unsere Social-Media-Kanäle.

bleibt gesund – auch dieser liebevolle Wunsch erhielt durch die Coronakrise eine neue Bedeutung – und wir grüßen damit sehr herzlich alle unsere Lesefamilien in der Region!

KERSTIN BÖNISCH & DAS BAMBOLINO-TEAM



SONDERTHEMA - CORONA

Fakten – Tipps – Erklärungen für die Zeit mit dem Virus	4
Kleines Hygiene-ABC für Zeiten mit und ohne Corona	8
A propos Hygiene – warum Sauberkeit so wichtig ist	12
Leben als Risikogruppe – eine Familie erzählt	18
Corona-Informationen für unsere Region	22
Wie wirkt sich Corona auf Übertritt und Abschlussprüfungen aus?	24
Wir bleiben zuhause – Familienalltag in der Ausnahmezeit	26
Gegen den Budenkoller – Tipps und Ideen für die Zeit daheim	30
Bildung im Web – digitale Angebote in der Region Bamberg	36

AUSFLUGSTIPPS MALANDERS

Kultur – gerade jetzt! Ein Überblick über virtuelle Entdeckungsreisen	40
Blick über den Tellerrand – internationale Museen online besuchen	46
Absagen, Bitte um Unterstützung & viel Dankbarkeit	46

GEBURT UND ERSTE LEBENSJAHRE

Die Pinnwand „Geburt & erste Lebensjahre“	52
Entspannt gebären – gut vorbereitet auf das Abenteuer Geburt	54

SERVICE

Die Pinnwand	48
Buch-Tipps für Kinder	56
Vorgestellt: Brettspiele	58
Kino-Tipps Familienfilme	60
Rezeptideen aus der Region	61

IMPRESSUM

Für die Richtigkeit der Adressen und Termine im Veranstaltungskalender übernehmen wir keine Gewähr. Bei allen Verlosungen ist der Rechtsweg ausgeschlossen! Für die mit Namen/Küzel gekennzeichneten Artikel übernimmt der Autor die volle Verantwortung. Sie geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Vervielfältigung und elektronische Speicherung der von uns gestalteten Anzeigen, unserer Texte und Fotos, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Redaktion.
Bambolino erscheint zweimonatlich (Febr./März; April/Mai; Juni/Juli; Aug./Sept.; Okt./Nov.; Dez./Jan.), kostenlos. Druck auf 100% chlorfrei gebleichtem Papier.
Jahres-Abo (6 Ausgaben): 12 € inkl. Porto/Versand.
Bankverbindung: Sparkasse Bamberg, BLZ 770 500 00, Konto 303 1628 20; IBAN DE53 7705 0000 0303 1628 20, BIC: BYLADEM1SKB



FAMILIENMAGAZIN
FÜR DIE REGION BAMBERG
ACHTUNG, NEU!! Redaktionsadresse
 Obere Königstraße 42, 96052 Bamberg
NEUE TELEFONNUMMER 0951-23897
kontakt@bambolino-online.de
www.bambolino-online.de
fb.com/familienmagazinbambolino

Herausgeber WortWeise-Verlag – Kerstin Bönisch (V.i.S.d.P.) und Arnd Rüttger
Redaktion Kerstin Bönisch, Nevfel Cumart, Arnd Rüttger, Eva Schmidt
Anzeigen Kerstin Bönisch, Anja Gotthardt, Harald Bönisch, Arnd Rüttger
Gestaltung www.kobold-layout.de
Druck Druckerei Caro-Druck & Verlag GmbH, Strullendorf

Corona im Fokus

Fakten – Tipps – Erklärungen für die Zeit mit dem Virus



kelly-sikkema, unsplash.com

Inzwischen wundere ich mich schon, wenn ich das Radio anschalte und es um ein anderes Thema geht als Corona. Mit dem Virus kam auch eine Medienflut auf allen Kanälen, so dass wir uns gut informieren können oder aber auch in Panik oder Verschwörungstheorien verwickeln lassen können. Deshalb haben wir im Folgenden vor allem für Familien gebündelt, was wir unter der Überschrift „Wichtig zu wissen“ zusammenfassen können. Den Großteil der Informationen verdanken wir unseren Familienmagazin-Kolleg/innen von der „Lausebande“ in Cottbus (www.lausebande.de) und bedanken uns sehr herzlich für die freundliche und hilfreiche Unterstützung!

Im aktuellen Fall trifft das Virus zwar auf ein modernes Gesundheitssystem, aber genau durch dessen positive Auswirkungen auch auf viele Menschen im hohen Alter, auf Menschen, die dank Medizin auch mit einem geschwächten Gesundheits- und Immunzustand noch viele Jahre leben können.

Übrigens weisen Wissenschaftler schon seit geraumer Zeit auf die zunehmende Wahrscheinlichkeit einer Pandemie hin. Das globale Bevölkerungswachstum, einhergehend mit einer enormen Steigerung von Populationsdichten in vielen Regionen der Erde, gepaart mit dem intensiven globalen Austausch durch Flug- und andere Verkehre kann eine lokale Epidemie heute deutlich schneller zu einem globalen Problem machen. SARS-COV-2 konfrontiert viele Menschen in unserem Land erstmals bewusst mit den Auswirkungen von Viren, dabei sind wir weltweit von unterschiedlichsten Viren umgeben. Microsoft-Gründer Bill Gates beschäftigt sich seit geraumer Zeit mit Viren, mit seinem Vermögen trug er maßgeblich zur Erforschung des HIV-Virus bei. Im vergangenen Jahr veröffentlichte Netflix im Rahmen seiner Serie „explained“, die sich der Erklärung von unterschiedlichsten Zeitthemen widmet, eine 21-minütige Reportage unter dem Titel „Die nächste Pandemie“. Fast wie eine Vorausahnung erschien sie gut einen Monat vor Ausbruch des SARS-COV-2. Bill Gates

vermutete – wie auch viele Wissenschaftler – eine Pandemie allerdings eher beim sehr variablen Influenza-Virus.

Erfolgreicher Umgang mit SARS-COV-2 in anderen Ländern

Beim weltweiten Umgang mit der Viruspanemie werden große Unterschiede deutlich. So wurde das Virus in Singapur, Taiwan und Hongkong beispielsweise sehr schnell erfolgreich eingedämmt. Diese Länder haben aber aus verschiedenen Gründen Strukturen aufgebaut, über die westliche Industrieländer (noch) nicht verfügen. So klingelten Anfang Februar in der Hauptstadt Taiwans sämtliche Handys und verwiesen auf den Ort, an dem der identifizierte „Patient Null“ sich bewegt hatte. So konnten Kontaktpersonen schnell ermittelt und die Bevölkerung geschützt werden. Solche Systeme bestehen vorwiegend in Regionen, die auch mit Tsunami und Erdbeben konfrontiert sind, in Asien könnte aber auch die SARS-Epidemie aus 2003 eine Rolle gespielt haben.

Zudem fällt auf, dass in sämtlichen asiatischen Ländern ein Nasen-Mund-Schutz getragen wird. Laut Medieninformationen in Deutschland wird dies nicht empfohlen, da dieser Schutz nicht sicher sei. Selbst wenn ein Nasen-Mund-Schutz keinen 100 %igen Schutz darstellt, so gebietet es die Logik, dass er die Möglichkeiten einer Tröpfcheninfektion sowohl für infizierte als auch gesunde Menschen zumindest vermindert. Zumindest in geschlossenen Räumen mit vielen Menschen, wie

beispielsweise in Supermärkten, könnte dies ein Mittel zur Verminderung von Infektionen sein, weil die Krankheit sich in geschlossenen Räumen verdichtet.

Leider ist diese Möglichkeit gesellschaftlich nicht akzeptiert und kein Bestandteil der politisch erzwungenen Ordnungsmaßnahmen. Die aktuelle Knappheit in diesem Bereich könnte man – wie im noch folgenden Interview mit Virologin Prof. Karina Moelling zu lesen ist – auch einfach mit einem jedermann verfügbaren Schal ersetzen. Hingegen ist ein Spaziergang an der frischen Luft durchaus sinnvoll – möglichst in der Sonne, weil Bewegung an der frischen Luft das Immunsystem stärkt und die ultraviolette Strahlung Viren abtötet.

Ein drittes Merkmal ist die strikte Quarantäne, die in asiatischen Ländern mit einer ganz anderen Konsequenz und Disziplin als hierzulande umgesetzt wird. Zudem wurden in einigen Ländern die Reisetätigkeiten sofort und umfassend reduziert. In Deutschland ist die Gesellschaft offensichtlich (noch) nicht in der Lage, sich konsequent an strikte Vorgaben wie die Vermeidung sozialer Kontakte zu halten.

Die Übertragung von SARS-COV-2, Erkältungen und Influenza

Die Übertragung von SARS-COV-2 erfolgt genau wie bei Influenza und herkömmlichen Erkältungsviren und -bakterien auf zwei Wegen: per Tröpfchen und per Kontakt. Beide Übertragungswege können durch gewisse Hygienemaßnahmen eingedämmt werden, die wir ab Seite xx vorstellen.

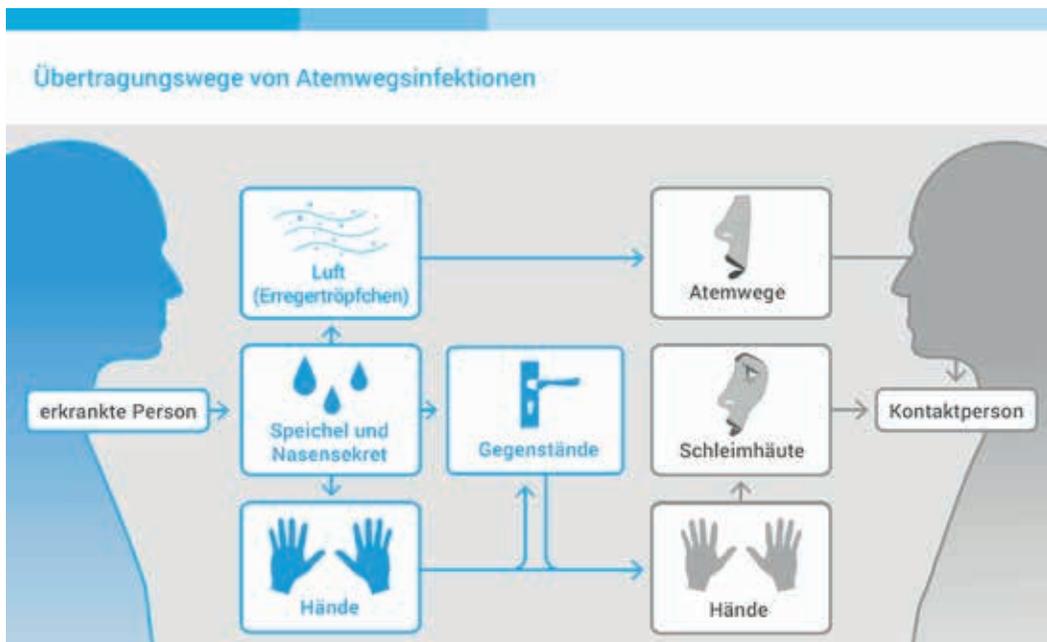
WAS IST WAS?

Corona, SARS-COV-2 und COVID-19

Coronaviren wurden in den 1960er-Jahren entdeckt und infizieren vorwiegend Säugetiere, Nager und Vögel – nur wenige haben sich auf den Menschen übertragen und angepasst, dafür aber umso stärker verbreitet. Man schätzt, dass heute etwa ein Drittel aller typischen Erkältungen bei Menschen durch Coronaviren ausgelöst werden. Bereits in den Jahren 2002/2003 sorgte ein Coronavirus für eine weltweite Pandemie. „SARS-COV-1“ verursachte etwa 1.000 Todesfälle. SARS heißt „Schweres Akutes Respiratorisches Syndrom“ und beschreibt den Krankheitsverlauf, der mit Fieber, Hals, Kopf, Muskelschmerzen, Schüt-

telfrost sowie Schwindelgefühl beginnt und in einer schweren Lungenentzündung samt Atemnot und starkem Husten endet. SARS-COV-1 war schnell durch Fiebermessungen zu diagnostizieren und hat uns höchstwahrscheinlich nur durch einen glücklichen Zufall nicht betroffen.

„SARS-COV-2“ ist der Name des Ende 2019 erstmals entdeckten, neuen Coronavirus. Es befällt ebenfalls die Atemwege und kann ohne sofortige Auswirkungen und Symptome über 14 Tage hinweg von einem infizierten Menschen verbreitet werden. Diese Eigenschaft macht das Virus für uns Menschen so gefährlich. Die Lungenkrankheit, die das Virus auslösen kann, wird „COVID-19“ genannt.



Die Übertragung mittels Erregertröpfchen in der Luft – kurz: **Tröpfcheninfektion** – kommt vor allem zum Tragen, wenn ein Infizierter hustet oder niest. Sie können aber bereits beim Gespräch mit einem in unmittelbarer Nähe befindlichen Gegenüber übertragen werden. Viren und Bakterien bleiben in Form von ausgestoßenen, kaum bis gar nicht sichtbaren Tröpfchen für einige Minuten in der Luft stehen. Der Radius dieser „Wolke“ beträgt beim Husten und Niesen in der Regel ca. 2 Meter im Umfeld des Infizierten. Läuft hier innerhalb der nächsten Minuten eine weitere Person hindurch und atmet die Tröpf-

chen ein, dann infiziert sich diese Person mit einiger Wahrscheinlichkeit ebenfalls mit dem Erreger. Die Kontaktübertragung – auch **Schmierinfektion** genannt – ist der zweite Übertragungsmechanismus, auch im Falle von SARS-COV-2, Influenza und gängigen Erkältungskrankheiten. Wenn eine erkrankte Person Speichel und/oder Nasensekret an der Hand hat, einer anderen Person die Hand schüttelt und diese dann ihre Hand zum Mund oder zur Nase führt, kann auch sie sich infizieren. Ebenso können Erreger den Umweg über eine Oberfläche wie eine Türklinke oder den Griff eines Einkaufswagens nehmen, wenn diese dann von einer zweiten Person angefasst werden. Sowohl auf der Hand, als auch auf Oberflächen sind Bakterien und Viren allerdings nicht lange überlebensfähig – weshalb Virologen zwar deutlich auf die Einhaltung von Hygienemaßnahmen hinweisen, aber deutlich stärker eine Vermeidung der relevanten Tröpfcheninfektion durch Vermeidung sozialer Kontakte und Abstand zu anderen Personen einfordern.

Informationen rund um SARS-COV-2

Wir empfehlen folgende Seiten für umfassende Informationen zum aktuellen Coronavirus, die regelmäßig aktualisiert werden und sich auf Fakten beschränken.



Beratung in Lebenskrisen

Begleitung und Entscheidungshilfe bei Krisen

- im Beruf
- in Partnerschaft und Familie
- in Fragen nach Lebenssinn und -ziel

Mein Beratungsprofil

- Einfühlbarkeit und Klarheit
- systemische Transaktionsanalyse

Kleberstraße 25 • 96047 Bamberg
0951-91 63 142
www.martinweiss-coaching.de
info@martinweiss-coaching.de

Dr. Martin Weiß
Lebensberatung • Coaching
Organisationsberatung

den eigenen Weg finden

Grundsätzliche Informationen

www.rki.de Das Robert-Koch-Institut ist das zentrale Bundesinstitut zur Krankheitsüberwachung und -prävention, und damit auch für Epidemien zuständig. Hier findet man viele Fach- und Hintergrundinformationen auf aktuellem Stand sowie Verweise zu weiteren seriösen Informationen.

www.who.int Die Webseite der Weltgesundheitsorganisation ist leider nicht in deutscher Version verfügbar. Hier findet man ebenso viele Fachinformationen, vor allem aber tagesaktuelle Daten und Fakten zur weltweiten Ausbreitung des Coronavirus und Empfehlungen zu dessen Eindämmung.

www.infektionsschutz.de Die unseres Erachtens beste Informationsseite für „Normalverbraucher“, mit verständlichen Hinweisen und vielen Übersichten zur Vermeidung von Infektionen mit und Übertragungen von Krankheiten – auch über das Coronavirus hinaus.

www.bzga.de Webseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, in Sachen Coronavirus mit Verweis auf www.infektionsschutz.de, aber darüber hinaus mit Verweisen zu vielen weiteren Gesundheitsinfos für Familien und Kinder, die ein intaktes Immunsystem fördern



Frühling bei Lollibel
riesen Auswahl, faire Preise

DIE Adresse für Kindermode und mehr ...

jetzt auch online shoppen!

Lollibel
DIE Adresse für Kindermode

Theatergassen 2 · 96047 Bamberg
Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 10–18 Uhr · Sa. 10–16 Uhr

www.lollibel-kindermode.de

Prävention – Intervention – Integration

Check on you

Unterstützung beim Berufseinstieg

- ✓ alles Wichtige zum Thema Bewerbung: Erstellung der Unterlagen sowie Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch
- ✓ gemeinsame Suche nach passenden Praktikumsbetrieben, Ausbildungs- oder Arbeitsstellen
- ✓ Einführung in die Arbeitswelt 4.0 durch Projektarbeiten mit Tablets und Apps, Virtual Reality oder 3D
- ✓ Erarbeitung von Alternativen
- ✓ freiwillig und kostenfrei

Infos und weitere Informationen bei:

gfi gGmbH, Christel Bastian
Lichtenhaidestraße 15, 96052 Bamberg
0951 93224-40, christel.bastian@die-gfi.de

Das Projekt wird gefördert aus Mitteln des Arbeitsmarktfonds des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales.

Ges. zur Förderung beruflicher u. sozialer Integration gGmbH www.ba.die-gfi.de

Kleines Hygiene-ABC für Zeiten mit und ohne Coronavirus

Vom Niesen in die Armbeuge bis hin zum richtigen Händewaschen – die Corona-Pandemie erfordert ein besonderes Bewusstsein für die Einhaltung von Hygieneregeln. Neben der Vermeidung sozialer Kontakte und somit der Isolation der Viren sind Hygienemaßnahmen der zweite entscheidende Faktor zur Eindämmung der Pandemie. Dabei sollten dieselben Hygieneregeln eigentlich Standards in jeder Grippezeit sein. Vielleicht sorgt hier die aktuelle Aufmerksamkeit für eine grundsätzliche Veränderung unseres Verhaltens und mehr Bewusstsein für Krankheitserreger, die auch in Zeiten ohne Coronavirus durch mangelnde Hygiene für unzählige, unnötige Krankheitsverläufe sorgen.

Es sind gerade die trivial anmutenden Hygieneregeln, die eine große Wirkung entfalten. Wir geben daher in unserem Hygiene-Einmaleins hilfreiche Tipps rund um Hygiene im Alltag, beim Einkaufen, im Büro sowie speziell zum „sauberen“ Umgang mit einem Erkrankten. Zum Einstieg führen wir die von offizieller Seite, das heißt vom Robert-Koch-Institut und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung benannten Hygienemaßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie auf. Wir ergänzen diese zentralen Maßnahmen um weitere Hinweise

für einen noch besseren Schutz vor SARS-COV-2, anschließend ergänzen wir das Hygiene-ABC um Maßnahmen, die in jedem normalen Alltag das Risiko einer Ansteckung oder Infektion vermindern.

Mehr Hygiene, mehr Sicherheit

Ärzten und Virologen, aber auch Maßnahmen anderer Länder, die erfolgreich in der Eindämmung der Corona-Pandemie waren, geben Hinweise auf weitere Hygiene-Schutzmaßnahmen vor dem Coronavirus. Wir ergänzen Sie um weitere Hinweise und Anregungen, die zeigen sollen, dass jeder seine alltäglichen Berührungspunkte hinterfragen und auch selbst kreativ über einen weitgehenden Schutz vor Infektion nachdenken kann.

Bei Erkrankungen im Haushalt

Wenn der Partner, die Kinder, die Großeltern oder sonstige Mitglieder im gemeinsamen Haushalt an Corona oder einer anderen Infektionskrankheit erkranken, ist eine Übertragung vorprogrammiert – oder doch nicht? Folgende Tipps zum Umgang mit einem Erkrankten im Haushalt können die Wahrscheinlichkeit einer Ansteckung verringern:

- Schlafen und Aufenthalt in getrennten Zimmern
- Mahlzeiten getrennt einnehmen
- räumliche Trennung von Geschwisterkindern
- Tägliche Reinigung der Oberflächen, die nahe beim Erkrankten sind (z.B. Nachttisch, Türgriffe, Fenstergriffe, Fernbedienung etc.)

Es sind gerade die trivial anmutenden Hygieneregeln, die eine große Wirkung entfalten.

- Eventuelle Medizinprodukte ausschließlich von der erkrankten Person verwenden lassen und vor der Einlagerung Verpackung desinfizieren
- Als Taschentücher Einmaltücher zur Verfügung stellen, extra Mülleimer bzw. -tüte für Taschentücher bereitstellen
- Gründliche Reinigung und Desinfizierung der Aufenthalts- und Schlafbereiche nach überstandener Krankheit
- Nach der Genesung neue Zahnbürste verwenden, Handtücher und Bettbezug auswechseln

Hygiene-Tipps beim Einkaufen

Selbst in Zeiten, in denen zur Prävention der Corona-Verbreitung viele Geschäfte geschlossen bleiben, oder auch im Falle eines Ausgangsstops: Lebensmittel braucht jede Familie, regelmäßiges Einkaufen ist unverzichtbar. Hier können Sie auf vielfältige Weise Infektionsmöglichkeiten vermeiden:

- **Nase-Mund-Schutz oder doppellagigen Schal** über Nase und Mund tragen – in den konsequent und erfolgreich agierenden Regionen Asiens trägt bei Viren-Epidemien jeder einen Mundschutz, das hat gute Gründe. Auch wenn er nicht zu 100% schützt, mindert diese Maßnahme die Möglichkeit einer Tröpfcheninfektion deutlich
- **Baumwollhandschuhe tragen** – für den Einkauf stets ein Paar Baumwollhandschuhe nutzen, sie können jeweils nach der Nutzung im Auto verbleiben, im Gewebe sind die Viren nach wenigen Stunden abgestorben und so bleiben die Hände von Ansteckungsgefahr frei
- **Griff am Einkaufswagen desinfizieren** – die Schmierinfektion gilt zwar als unwahrscheinlicher, aber gerade im Supermarkt geben sich Menschen die Einkaufswägen quasi in die Hand. Am besten ein Desinfektionstuch oder ein Sprühfläschchen mitführen und den Griff kurz reinigen.

- **Passend zahlen oder aufrunden** – das spart unnötigen Kontakt zum Kassenspersonal, das ganztägig einer großen Menschen- und Warenmenge ausgesetzt ist. Dafür jetzt zuhause Kleingeldbestände in eine Extra-Börse packen.
- **Alternativ: kontaktlos per Karte zahlen** – beim kontaktlos zahlen für die meist noch erforderliche Pineingabe Baumwollhandschuh nutzen
- **An der Kasse Abstand einfordern** – andere Personen sollten 2 Meter Abstand nehmen, in Pandemiezeiten darf man deutlich darauf hinweisen
- **Offene Lebensmittel wie Obst und Gemüse zuhause gründlich abwaschen** – kleiner Tipp: ein Esslöffel Natron und etwas Zitronensaft ins Wasser, Obst und Gemüse 20 Minuten darin stehen lassen, dann abspülen, das entfernt sogar die Pestizide

Husten-Niesen-Etikette

Sie gehört aktuell nicht nur zum guten Ton, sondern schützt Mitmenschen unter Umständen vor lebensgefährlichen Krankheitsverläufen: Die Etikette beim Husten in Niesen. Sie dient der Vermeidung von Tröpfchen- und Schmierinfektionen. Mit folgenden Tipps kann man das Verteilen von Keimen vermeiden:

- **Husten bzw. niesen Sie in die Armbeuge** – dabei sollten Mund und Nase bedeckt sein
- **Beim Husten bzw. Niesen** von anderen Personen wegdrehen – achten Sie dabei auch auf ausreichend Abstand von rund 2 Metern

Hände unter Kontrolle

Schmierinfektionen geschehen meist unbewusst durch die Übertragung von Keimen mit den eigenen Händen in die Gesichtspartie. In Zeiten der Corona-Pandemie sollte besondere Konzentration auf ein bewusstes „Handling“ gelegt werden, bei dem folgende Regeln helfen:

- **Nicht mit ungewaschenen Händen ins Gesicht fassen** – im Zweifel Wollhandschuhe oder Mundschutz tragen, dann unterbindet man den Reflex automatisch
- **Zur Begrüßung nicht die Hände schütteln** – diese Regel sollte bei allen angekommen sein, wer das albern findet, hat den Schlag der Zeit nicht gehört und kann getrost ignoriert werden
- **Türen mit dem Ellenbogen öffnen und schließen** – das geht bei fast jeder Tür, wo nicht möglich, den Ärmel der Jacke/des Pullis oder das Shirts als Schutz zwischen Hand und Türklinke nutzen

UNSERE TUGENDHAFTEN LASTER.

Mit 100 Kilo Gepäck oder bis zu 4 Kindern über alle sieben Hügel.
Mit unseren modernen Transporträdern dank "E" kein Problem.
Testfahrten erwünscht!



DER RADLADEN
FREUDE AUF ZWEI RÄDERN.



BAMBERG
STEINWEG 4A
TEL: 0951-57853

NEUE SERVICEZEITEN SEIT 1.11.19!

RADLADEN-BAMBERG.DE



AlexLipa, Depositphotos.com

Hygiene-Tipps im Büro

Auch im Büroalltag herrscht eine gewisse Ansteckungsgefahr. In Zeiten, da Mitarbeiter aufgrund eines fehlenden Krankheitsgefühls Infektionen verbreiten können, aber auch an allen anderen Tagen helfen die folgenden Tipps, um eine Ansteckung zu vermeiden:

- **Tastatur, Maus und Telefon häufig reinigen** – dafür vom Strom trennen und mit Desinfektionstuch abwischen
- **Gemeinsam benutzte Geräte regelmäßig desinfizieren bzw. reinigen** – das betrifft beispielsweise Kopierer, Drucker, Treppengeländer, Radio sowie Mikrowelle, Kaffeemaschine, Wasserkocher und Arbeitsflächen in Gemeinschaftsküchen
- **Desinfektionsspender am Eingangsbereich aufstellen** – wenn sie wieder erhältlich sind, im Unternehmen Spender nachrüsten, die per Sensor oder mit dem Ellenbogen bedient werden können
- **Raucherpausen eindämmen oder isolieren** – SARS-COV-2 ist eine Atemwegserkrankung, Rauchen erhöht die Gefahr eines schwerwiegenden

Krankheitsverlaufs. Mitarbeiter darauf hinweisen und Raucherpausen in eng beieinander stehenden Gruppen unterbinden.

- **Taschenfläschchen mit Desinfektionsmittel für außer-Haus-Termine** – Personal, das häufig außer Haus ist, sollte mit einem Desinfektionsmittel ausgestattet werden

Hygiene-Tipps im Familienhaushalt

Gerade die eigenen vier Wände erfordern neben einer gewissen Ordnung auch einem hohen Maß an Hygiene. Mit diesen Tipps dämmen Sie Keime in Ihrem Zuhause ein:

- **regelmäßig Lüften** – geschlossene Räume begünstigen die Ansammlung von Keimen in der Luft, in Infektionsfällen ist das Lüften umso wichtiger, damit Viren sich in der Luft verdünnen können
- **regelmäßig Putzen** – dies entfernt schon mehr als 90 Prozent aller Keime auf den Oberflächen
- **getrennte Putzlappen für Küche, Bad und Toilette verwenden** – beispielsweise Reinigungslappen nach Farben aufteilen, diese nach Gebrauch bei mindestens 60 Grad waschen
- **Keimparadiese im Bad besonders reinigen** – Keimherde sind meist Wasserhahn, Spülknopf der Toilette, Türklinke, Lichtschalter
- **Kühlschrank regelmäßig reinigen** – sowohl Innenraum als auch Tür bzw. Türgriff sollten häufig gereinigt werden
- **Schneidebretter regelmäßig entsorgen** – sie sollten nicht nur regelmäßig gereinigt, sondern auch ausgewechselt werden, sobald sie Schnittkerben aufweisen.
- **Reinigungsutensilien regelmäßig wechseln** – Schwämme, Spüllappen, Spülbürsten, Geschirrtücher und Küchenhandtücher am besten alle 1-2 Tage wechseln, diese Utensilien können auch bei 60 Grad in der Spülmaschine gereinigt werden

Du möchtest KinderpflegerIn / ErzieherIn werden?

In unseren Krippen, Kindergärten und Horten kannst Du den praktischen Teil Deiner Ausbildung absolvieren.

Diakonie Bamberg-Forchheim Tel. 0951 8680-111 www.jobs-diakonie.de

tücher und Küchenhandtücher am besten alle 1-2 Tage wechseln, diese Utensilien können auch bei 60 Grad in der Spülmaschine gereinigt werden

Das Wichtigste zum Schluss: Händewaschen

Noch nie wurde so oft wie in den vergangenen Wochen auf die Bedeutung des Händewaschens hingewiesen. Was eigentlich ein Selbstverständnis sein sollte, wird leider von vielen Menschen nach wie vor ignoriert. So fand die Universität Heidelberg 2018 heraus, dass schon beim Händewaschen nach dem Toilettengang gerade einmal 51 Prozent der beobachteten Männer den Keimen mit Wasser und Seife auf den Leib rückten, selbst unter den Frauen waren es nur 82 Prozent.

Die Nutzung einer Seife oder eines Spülmittels ist von Bedeutung, da viele Viren und Bakterien über eine Hülle verfügen. Durch in diesen Reinigungsmitteln enthaltene Tenside wird diese Hülle aufgeweicht und der Erreger entsprechend zerstört. Das gründliche Händewaschen wird wie folgt empfohlen:

- ... wenn man nach Hause kommt
- ... vor und während der Zubereitung von Speisen
- ... vor den Mahlzeiten
- ... nach dem Besuch der Toilette
- ... nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- ... vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten
- ... nach dem Kontakt mit Tieren

Dabei sollte das Händewaschen jedes Mal gründlich und mit Nutzung einer Seife erfolgen. Kindern kann man den Spaß am Händewaschen zum Beispiel mit Musik nahebringen. Refrains mancher Songs sind ideal, um genau die Hände gründlich und mit der erforderlichen Dauer zu waschen. Viele haben schon davon gehört, den „Happy Birthday“-Song zwei Mal zu singen, um die Waschzeit von 20 bis 30 Sekunden einzuhalten. Auf der Webseite infektionsschutz.de gibt es einen coolen Händewaschsong mit Kika-Star Tom Lehel, den man sich herunterladen kann. So wird Händewaschen mit jeder Menge Spaß für Kinder zu einem Ritual – und ritualisierte Handlungen entwickeln eine Selbstverständlichkeit und einen Automatismus. Die ewigwährende Mahnung „wasch dir die Hände“ entfällt nachhaltig, wenn man Kindern dies frühzeitig beibringt. Den Händewaschsong finden Sie unter:

www.infektionsschutz.de/mediathek/filme/filme-fuer-kinder.html

INFO

Die 5 Grundregeln zu Infektionsschutz

Mit fünf einfachen Maßnahmen können Sie helfen, sich selbst und andere vor Infektionskrankheiten zu schützen. Die wichtigsten Hygienetipps auf einen Blick:

- Niesen oder husten** Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch – Das Taschentuch anschließend in einem Mülleimer mit Deckel.
- Halten Sie die Hände vom Gesicht fern** – vermeiden Sie es, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.
- Halten Sie ausreichend Abstand zu Menschen**, die Husten, Schnupfen oder Fieber haben – auch aufgrund der andauernden Grippe- und Erkältungswelle.
- Vermeiden Sie Berührungen** (z. B. Händeschütteln oder Umarmungen) – wenn Sie andere Menschen begrüßen oder verabschieden.
- Waschen Sie regelmäßig und ausreichend lange** (mindestens 20 Sekunden) **Ihre Hände** mit Wasser und Seife – insbesondere nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten.

Quelle: www.infektionsschutz.de und www.bzga.de

www.infektionsschutz.de, BZgA, CC BY-NC-ND

Stark bewegt!
Bewegung ist der Schlüssel zu Wohlbefinden und Lebensqualität - wir begleiten Sie auf Ihrem Weg zu mehr Beweglichkeit.

IRIS STARK
physiotherapie

Neuerbstraße 52 · 96052 Bamberg
Telefon: 09 51 - 185 630 30
Telefax: 09 51 - 180 894 62
info@stark-physio.de
www.stark-physio.de

Manuelle Therapie · Lymphdrainage
McKenzie · Krankengymnastik
Neurologische Behandlungen
Kinderphysiotherapie
Bobath · Vojta

Unsichtbarer Feind

Hygiene im Fokus – das Coronavirus zeigt uns, wie wichtig Sauberkeit ist

Hygiene – bekannt, notwendig, aber bis vor wenigen Wochen kein wirklich spannendes Thema. Dann kam Covid-19 auch nach Deutschland – und seither suchen wir nach den wirksamsten Hygieneregeln und kaufen die Regale mit Seifen und Putzmitteln leer. In diesem Beitrag liegt der Fokus nicht nur auf der derzeitigen Corona-Ausnahmesituation, sondern untersucht vielmehr, wie wichtig Hygiene im alltäglichen Miteinander ist, und wie Kindern am besten das Wahrnehmen von Sauberkeit und körperlichem Wohlbefinden nahe gebracht werden können.

Der neunjährige Gérard ist ziemlich genervt. Er ist Einzelkind und führt mit seinen Eltern ein vergleichsweise langweiliges Leben in einem modernen vollautomatisierten, klinisch reinen Haushalt. Seiner Mutter sieht er täglich dabei zu, wie sie ohne Unterlass dem Hochglanz hinterher wischt. Auch Gérard unterliegt dem Reinlichkeits-Diktat der mütterlichen Regeln. Gott sei Dank gibt es da den Onkel, der in einem alten Haus am anderen Ende der Stadt wohnt und den Jungen re-

gelmäßig von der Schule abholt und zu kleinen Abenteuern entführt. Dabei spielt Sauberkeit kaum eine Rolle und Gérard darf sogar Snacks von jeder Straßenecke kaufen und mit ungewaschenen Fingern genussvoll essen. Abends kehrt er glücklich, zum Entsetzen der Eltern jedoch reichlich verdreht, nach Hause zurück, wo er erst mal unter die Dusche muss. Klingt sehr aktuell, entstammt allerdings dem Drehbuch Jaques Tatis aus dem Jahr 1958 zu dem Film „Mon Oncle“, in dem er Perfektionismus und Sauberkeitswahn humorvoll auf die Spitze getrieben hat. Für damalige Verhältnisse, würde man denken, eigentlich noch eher ungewöhnlich im Gegensatz zur Jetztzeit, da Desinfektion und Reinlichkeit ganz groß geschrieben werden und mit einem entsprechenden Sortiment an Produkten, abgefüllt in große und kleine Fläschchen, als Tücher oder Sprays, in Drogerie- und Supermarktregalen erhältlich sind. Und das generell, nicht erst seit Corona, wodurch bekanntermaßen ein regelrechter Hygieneboom ausgelöst wurde, mit der Folge, dass die bereits erwähnten Regale leergekauft

Kinderärzte weisen darauf hin, dass das Immunsystem Dreck sogar braucht, um sich zu entwickeln und später gut zu funktionieren zu können. Übertriebene Hygiene bewirke da das Gegenteil und begünstige Allergien.

sind. Davon abgesehen, stellt sich die Frage, wie förderlich solche Mittel generell sind. Welche Rolle sollten sie im alltäglichen Leben spielen, insbesondere auch für heranwachsende Kinder, deren Immunsystem sich gerade erst aufbaut. Wir machen uns auf die Suche nach der Balance zwischen sauber und „schmutzig“.

Unser Immunsystem braucht Schmutz

Kinderärzte weisen darauf hin, dass das Immunsystem Dreck sogar braucht, um sich zu entwickeln und später gut zu funktionieren zu können. Übertriebene Hygiene bewirke da das Gegenteil und begünstige Allergien. Natürlich sei ein gewisses Maß an Sauberkeit wichtig, aber Staub oder Schmutz würden das kindliche Immunsystem trainieren. Der alltägliche Kontakt zu Eindringlingen aller Art wirke quasi wie eine kleine Impfung, wodurch die Abwehrzellen dazu lernten und beim nächsten Mal umso schneller reagierten. Ein Seitenschlenker in die Etymologie verdeutlicht: Hygiene geht auf den Namen der griechischen Göttin Hygieia zurück, die

in der Antike für den Schutz einer guten Gesundheit und für vorbeugende Gesunderhaltung verehrt wurde. Sie also verlieh unserem Verständnis von Sauberkeit den Namen Hygiene, die bis heute per Definition als „der Gesundheit dienende Kunst“ bezeichnet wird.

Viren als Hausgenossen

Für Dr. Ernst Tabori gehören Viren und Bakterien zum Tagesgeschäft, und zwar ständig. Er ist der ärztliche Direktor des Deutschen Beratungszentrums für Hygiene in Freiburg und ist ein gefragter Mann, derzeit mehr denn je. Im Gespräch weist er erst mal auf unser häusliches Umfeld hin und die Tatsache, dass wir es mit Millionen von Bakterien und Viren teilen. „Hygiene betrifft zunächst die eigenen vier Wände. Rein äußerlich sollte es nicht schmutzig sein: keine alten Flecken, gut lüften, keine Schimmelbildung, einfach so, dass man sich wohlfühlt“, so der Fachmann. Die Küche aber sei besonders sauber zu halten, wobei Spültücher und Schwämme ein Dorado für Mikroben böten. Auch das Waschbecken, Besteck und Brettchen seien nach der Zubereitung von Lebensmitteln, insbesondere rohem Fleisch, Fisch und Hühnchen, besonders kontaminiert. „Auf einer Klobrille finden sich dagegen weit weniger Bakterien und Viren als im Küchenwaschbecken. Wasserstein in der Toilette ist zwar unschön, aber kein hygienisches Problem“, fügt er hinzu. Berücksichtigt man diese Gesichtspunkte und wäscht sich in diesem Kontext konsequent die Hände, ist schon viel für die Gesundheit getan. Die Wohnung ist ja sozusagen unser innerer Bereich, in dem wir mehr oder weniger kontrolliert handeln können.



IgorVetushko, Depositphotos.com

INFO

Händewaschen in 5 Schritten



www.infektionsschutz.de, BZgA, CC BY-NC-ND

Immer wichtig: Händewaschen

Im Tagesverlauf halten wir uns aber viel außerhalb unserer vier Wände auf: auf dem Weg zur Arbeit, während Fahrten in öffentlichen Verkehrsmitteln, im Büro, Kindergarten oder in der Schule, beim Einkaufen, im Sportverein etc. Das bringt nicht nur auf der sichtbaren Ebene Austausch und Begegnungen mit unzähligen Menschen mit sich, sondern hat seine unsichtbare Entsprechung auf der Mikroebene – mit unfassbar vielen Viren und Bakterien. Aber auch hier ist der Einzelne nicht machtlos: In Bus und Bahn sollte vermieden werden, sich mit den Fingern ins Gesicht zu gehen, und oberste Priorität liegt beim Nachhausekommen und vor den Mahlzeiten im konsequenten Händewaschen, natürlich auch immer nach dem Toilettengang. Darauf achten wir Eltern und geben es an unsere Kinder weiter. Von Anfang an.

Körperpflege von klein auf

Babys scheinen irgendwie immer sauber und riechen lecker – außer natürlich, wenn die Windel voll ist oder die letzte Mahlzeit gerade ausgespuckt wurde. Sie liegen im Bett oder Kinderwagen und sind auf dem Arm. Da ist noch nicht so viel mit schmutzig werden. Sie lassen sich noch relativ gerne baden, was man mit Rücksicht auf den Hautschutzmantel jedoch nicht zu oft tun sollte. Sara erzählt von ihrer anderthalbjährigen Tochter: „Mit wachsender Mobilität ver-

größert sich Avas Bewegungsradius ständig. Sie ist neugierig auf alles in der Umgebung, ob nun zu Hause oder draußen. Da ist es natürlich nicht so sauber wie auf dem Parkettboden in unserem Wohnzimmer. Im Supermarkt oder auf dem Bürgersteig, überall will sie runter und auf Erkundungstour gehen. Und das oft auch noch auf allen Vieren.“ Gerade die hochsensiblen, zarten Finger, an deren Ende unendlich viele Nerven wie Sensoren wirken, spielen eine wichtige Rolle beim Begreifen der Umgebung. Man sollte dem Nachwuchs derartige sinnliche Erlebnisse ermöglichen, weil gerade der Umgang mit unterschiedlichsten Materialien wichtige auch oft beglückende Erfahrungen schafft und für eine gesunde Entwicklung wichtig ist. Stundenlang in einer Pfütze mit einem Stock zu rühren und die braune Suppe in Förmchen zu kippen, macht Kinderherzen genauso froh wie Spiele im Matsch – weniger dagegen das Händewaschen.

Kindern Schmutz erklären

Man kann aber schon ganz kleinen Kindern anschaulich und spielerisch erklären, dass man Schmutz nicht immer sieht, dass es kleine Viren und Bakterien gibt, die mit bloßem Auge nicht erkennbar sind und zum Beispiel an Tür- oder Straßenbahngriffen sitzen. Und dass es darüber zu Ansteckungen kommen kann. Weit mehr läuft allerdings über die Nachahmung der Umgebung. Mit wiederkehrenden Ritualen verinnerlicht der Nachwuchs Hygienemaßnahmen. Gemeinsames Händewaschen immer wieder bei der Rückkehr in die Wohnung, vor dem Essen oder dem Zubettgehen legen gute Gewohnheiten an. Wichtig ist auch der Spaß dabei und viele Kinder lieben es, ihre Hände in den lauwarmen Wasserstrahl zu halten. „Ava will am liebsten alles selber machen und ist ganz stolz seit sie einen rutschfesten Hocker am Waschbecken stehen hat, der Zugang zu Wasserhahn, Seife und Zahnputzzubehör schafft. Ich lasse sie immer ein bisschen experimentieren. Sie hat ihren eigenen Waschlappen und ein Handtuch an einem niedrigen Haken hängen. Auch mit ihrer Zahnbürste hantiert sie selbst, ich putze dann später nach.“ Das sind wichtige Schritte zu einer späteren selbständigen Körperpflege. Wenn Waschroutinen mit genügend Zeit einen festen Platz im Alltag haben, entwickeln sich Gewohnheiten und eine positive Haltung gegenüber der Körperhygiene. „Wichtig ist allerdings, besonders zu Coronazeiten, sonst natür-

lich auch, darauf zu achten, dass die Hände gut mit Seife eingeschäumt, abgewaschen und abgetrocknet werden. Es reicht lauwarmes Wasser, als Lösungsmittel verdünnt es und spült Schmutz gründlich weg. Desinfektionsfläschchen hingegen zerstören zwar krankmachende Keime, sind aber nur alternativ unterwegs nützlich, sie waschen die Hände jedoch nicht. Sie sind also generell kein Ersatz für das Säubern mit Wasser“, gibt Dr. Tabori zu bedenken. Den Umgang mit Desinfektionsgels hält er für fragwürdig, vor allem bei kleineren Kindern, da es sich um Wirksubstanzen handelt. Hygienemaßnahmen müssen für Kinder auf jeden Fall nachvollziehbar sein.

Tut uns Dreck gut?

Es gibt natürlich auch robustere Naturen, die das alles übertrieben finden, was in dem Spruch zusammengefasst wird: „Dreck räumt den Magen auf!“. In dieser Hinsicht rät Dr. Tabori: „Bis zu einem gewissen Grad wäre das kein Problem, aber draußen im Sandkasten zum Beispiel wissen wir nicht, wie viele Tiere wie Hunde, Katzen, Marder oder Füchse dort ihre Ausscheidungen hinterlassen. Die sind definitiv schädlich. Aber wir sollten nicht Zwanghaftes fördern – anfassen ja, aber nicht alles in den Mund nehmen. Eltern haben meistens sowieso ein Auge darauf, dass der „Sand-Kuchen“ nicht auch tatsächlich gegessen wird. Kleinkinder



Lotta&Emil

Kinderschuhe mit einem guten Gefühl!
Qualität, faire Produktion und super Preise!

Kinderschuhe vom Familien-Startup Lotta&Emil

Schau vorbei und lern uns kennen unter: www.lottaundemil.de
Mit „Emil“ als Gutschein versandkostenfrei shoppen bis 30.4.20



können das eben noch nicht selbst abschätzen, das setzt eine gewisse Reife voraus.“

Körperpflege für alle

Zur alltäglichen Körperpflege gehören ja auch Duschen, Baden, (Haare)Waschen –, wozu vor allem kleine Kinder kaum Lust haben und oft nur gegen Widerstand und mit Überredungskünsten über sich ergehen lassen. Gesicht und Hände müssen auf jeden Fall regelmäßig gereinigt und auch Füße, Po und Genitalbereich. Da allerdings reicht auch warmes Wasser. Ansonsten erleichtern milde Seifen und Shampoos die Prozedur. Duschen oder Baden allerdings sollten nicht übertrieben werden, ein oder zweimal in der Woche reichen aus. Auch nicht beliebt ist beim Nachwuchs das Schneiden der Finger- und Fußnägel und doch sehr wichtig, um die Ansammlung von Schmutz und damit Keimen zu vermeiden. Mehrmals täglich sind vom ersten Zahn an diese gründlich zu pflegen.

Im Teenageralter rücken mit der Pubertät Themen wie Waschen und Duschen nochmal besonders in den Mittelpunkt. Fettige Haare und Körpergeruch durch die hormonelle Umstellung erfordern größere Sorgfalt als zuvor. Auch wenn heranwachsende da zuweilen eher zu einer gewissen Nonchalance neigen, ist es gut, werden sich seit der Kindheit angelegte Gewohnheiten auf Dauer durchsetzen. Außerdem möchte man ein Naserümen seiner Mitmenschen bzw. Peergroup vermeiden.

Die Erwartungen der anderen

Es gibt also Grundlagen der Pflege, die der Gesunderhaltung dienen und selbstverständlich von Generation zu Generation weitergegeben werden. Auf das richtige Maß kommt es an. Übertreibungen sind aber auch immer wieder zu beobachten. Eine junge Mutter erzählt etwas genervt: „Eine Freundin von mir hat, wenn wir auf den Spielplatz gehen, immer noch Wechselaschen dabei, nicht für den Fall, dass etwas nass wird, sondern um auf dem Nachhauseweg ein, wie sie sagt, ein „sauberes Kind“ im Buggy über die Straße zu schieben. Auch werden das Gesicht und die Hände zwischendurch mit Feuchttüchern gründlich gereinigt. Ich finde, das geht zu weit.“ Kinder müssen auch schmutzig aussehen dürfen und ihr Aussehen sollte nicht irgendwelchen

Hygiene ist schließlich eine Voraussetzung für unsere Gesundheit und auch ein Luxus, den es nicht immer gab und der bis heute noch lange nicht überall auf der Welt selbstverständlich ist.

Vorstellungen anderer Erwachsener entsprechen. Der Hygieneexperte unterscheidet ganz klar: „Es sollte nicht zwanghaft werden. Flecken von Dreck oder Eis auf T-Shirts oder Kleidchen bedeuten kein Hygieneproblem. Was Nachbarn oder andere denken, bezieht sich oft auf rein Äußerliches, nicht aber auf die Hygiene.“ Eltern berücksichtigen ja intuitiv meistens die Situation: ob es nun ein Spielenachmittag oder die Einladung zu Geburtstagsfeier ist. Und noch eines Dr. Tabori merkt an: „Es ist dennoch bewiesen, dass die Menschen im Allgemeinen seit jeher ein sauberes Erscheinungsbild an ihrem Gegenüber bevorzugen, offensichtlich, weil darüber auch die dahinterstehende die Haltung symbolisiert und ein Bewusstsein für Reinheit signalisiert wird.“

Hygiene als Privileg

Hygiene ist schließlich eine Voraussetzung für unsere Gesundheit und auch ein Luxus, den es nicht immer gab und der bis heute noch lange nicht überall auf der Welt selbstverständlich ist. Zwar hoffte und hofft die Menschheit immer wieder, endlich alle Keime, Viren oder Bakterien



Roxana, depositphoto.com

im Griff zu haben und blickt zuweilen etwas mitleidig auf ihre mittelalterlichen Vorfahren, die sich mit Pest und Cholera herumschlagen mussten, als es in Städten, Ortschaften oder Dörfern an Kanalisation oder einer gezielten Müllentsorgung mangelte und Fäkalien und Abfälle einfach auf den Straßen landeten. Neben einem ungeheuren Gestank ein Keimboden vieler Krankheiten. In der dritten Welt und Krisenregionen gehört das leider noch zum Alltag und führt immer wieder auch zum Ausbruch von Infektionen. Und 2020 tauchte wie aus dem Nichts der Minivirus Covid 19 auf, der erst die Stadt Wuhan in China, dann die ganze Riesennation lahmlegte und sich in rasanter Schnelligkeit ausbreitete. Mittlerweile hält er alle Erdteile in Atem. Ein unsichtbarer und noch unbekannter Feind, der alle gleichermaßen betrifft, egal wo.

ANDREA VOGELGESANG

Der Artikel ist ein Auszug eines Beitrags unserer Familienbande-Kolleg*innen des Düsseldorfer Familienmagazins LIBELLE (www.libelle-magazin.de). Wir bedanken uns herzlich, dass wir diesen verwenden dürfen.

PREISAUSSCHREIBEN

MESTEMACHER PREIS

„Wir zeigen offene Lebensmodelle, in denen die Menschen füreinander da sind, sich gegenseitig helfen, sich gegenseitig fördern und demokratisch-liberal miteinander umgehen.“

Neue offene Lebensmodelle sind beispielsweise Großfamilien, Mehrgenerationenhäuser, Wohngemeinschaften, religiös-liberale Einrichtungen zur Förderung von religiöser Gleichstellung oder Gentlemen's Clubs, die Frauen als Mitglieder willkommen heißen.“

Prof. Dr. Ulrike Detmers
Initiatorin Mestemacher Preis „GEMEINSAM LEBEN“

Ausschreibung des Preisausschreibens 2020:

1. Januar 2020 - 31. August 2020

mehr Informationen finden Sie auf unserer www.mestemacher.de/gleichstellungsaktivitaeten/mestemacher-preis-gemeinsam-leben/



Mestemacher GmbH · 33254 Gütersloh
Telefon +49 (0) 5241 / 8709-68
www.mestemacher.de



Leben als Risikogruppe

Wie eine Familie sich und ihren Sohn mit Down-Syndrom vor dem Covid-19-Virus schützt

Die Familie der beiden ungewöhnlichen Zwillinge Fiona und Leo haben wir bereits in unserer Winterausgabe 2018 vorgestellt: Inzwischen sind Fiona - Zwilling mit Normal-Syndrom - und Leo - Zwilling mit Down-Syndrom - sieben Jahre alt. Leo gehört bei dem neuen Corona-Virus zur so genannten Risikogruppe. Nicht nur wegen des Down Syndroms, das ein geschwächtes Immunsystem verursacht, sondern auch wegen seines angeborenen mittelschweren Herzfehlers, der im Alter von vier Monaten erfolgreich im Universitätsklinikum Erlangen operiert wurde. Bambolino bat Leos Mutter Christina, der Risikogruppe ein Gesicht zu geben und ein bisschen aus ihrem derzeitigen Alltag zu erzählen.

Unabhängig vom Alter haben Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen ein erhöhtes Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf bei einer Infektion mit dem Covid-19-Virus. Zu den Vorerkrankungen, die dieses Risiko erhöhen, gehören auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Immunschwäche. Kinder erkranken wohl weniger heftig daran, somit sind auch Kinder mit Vorerkrankungen vielleicht geschützter als ältere Menschen mit Vorerkrankungen. An diesen Gedanken klammere ich mich. Täglich.

Ich bin Lehrerin, auch unsere Schule wurde am 16. März 2020 für vorerst fünf Wochen geschlossen. Somit bin ich zuhause. Hier kann ich mit meinen Schülern und Schülerinnen in Kontakt sein und ihr „Homeschooling“ vor- und nachbereiten. Da mein Mann im Home-Office arbeitet, muss ich mich nicht gleichzeitig um die Betreuung meiner Kinder kümmern. Dieses Glück weiß ich sehr zu schätzen – viele unserer Freunde haben es nicht so leicht wie wir.

Struktur und Zeitvertreib

Bei uns zeigt sich dafür eine andere Problematik: Zwar wurden über die Social Media-Kanäle nach den Schulschließungen recht zügig zahlreiche Anregungen und Ideen geteilt, wie man die Kinder während der Coronakrise daheim bespaßen kann – doch Kinder mit Behinderungen stehen hier verständlicherweise weniger im Fokus. Für uns als Eltern von einem Kind mit und einem Kind ohne Behinderung ist es ein erheblicher Unterschied, dass wir Leo nun 24 Stunden selbst betreuen müssen. Normalerweise besucht unser Sohn die 1. Klasse der Bertold-Scharfenberg-Schule in Bamberg und kommt gegen 15.30 Uhr nach Hause. Zwar ist Leo für ein Kind mit Down



Initiative
Johanni e.V.



Interdisziplinäre Frühförderung

Beratung · Diagnostik · Förderung für Familien mit Kindern im Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter

Fachdienst für Integration

mobile sonderpädagogische Hilfe (mSH)

Schulvorbereitende Einrichtung (SVE)

der Johannes-Schule

Johannes-Schule

Privates Förderzentrum,
Förderschwerpunkt geistige Entwicklung
mit schulvorbereitender Einrichtung (SVE)
und heilpädagogischer Tagesstätte
auf Grundlage der Waldorfpädagogik,
mobile sonderpädagogische Hilfe (mSH)

www.initiative-johanni.de

Obere Karolinenstraße 4 · 96049 Bamberg
☎ 09 51 53 66 2

Johannes-Schule
Am Brand 2 · 96110 Scheßlitz
☎ 095 42 7 02 34



Syndrom relativ fit, aber das Verständnis eines gleichaltrigen Regelkindes hat er nicht. Dies entspricht eher einem Fünfjährigen, der aber die Größe und das Gewicht eines Siebenjährigen besitzt. Und es gibt eben auch weitaus pflegebedürftigere Kinder als Leo.

Alles auf Abstand

Um Leo zu schützen, haben wir uns seit den Schulschließungen selbst ziemlich unter Quarantäne gesetzt. Mein Mann oder ich gehen jeweils alleine einkaufen. Hamstern tun wir sicherlich nicht – dennoch waren unser Kühlschrank und der Vorratsschrank noch nie so randgefüllt. Einkaufen ist für uns immer wieder ein Spießrutenlauf, weil sich Menschen an der Kasse nicht an die Abstandsregeln halten oder sich sogar noch vordrängeln, wenn ich genügend Raum ließ. Zuhause haben wir zum Glück viel Platz: Wir wohnen auf dem Land, neben uns liegen ein Naturschutzgebiet und ein Wald, und wir haben einen großen Garten mit Spielgeräten. Drinnen gibt es viele Brettspiele (Leos Lieblingsspiel ist „Schnappt Hubi“), und das Oster-Lego-Geschenk wurde vorgezogen. Unser Tagesablauf ist sehr strikt, denn Kinder mit Down Syndrom brauchen vor allem Struktur – mehr noch als andere Kinder. Die mussten wir uns schaffen, weil die Schulstruktur plötzlich weg war. Seitdem ist jeder Tag gleich: Wir stehen zeitig auf, frühstücken, machen uns fertig, dann folgen die Hausaufgaben für beide Kinder und für Leo zusätzlich noch logopädische Übungen oder ähnliches. Danach geht es raus in den Garten. Nach dem Mittagessen wird gespielt und etwas ferngeschaut. Mein Mann beendet sein Home-Office um 16 Uhr – dann gehen wir noch mal zwei Stunden zusammen raus in den Wald, zum Beispiel zum Fahrrad fahren. Auf den

Wegen dort begegnen wir niemandem. Nach dem Abendessen folgt das Sandmännchen, dann ab ins Bett und noch etwas lesen. Das klingt vielleicht langweilig, aber nicht nur Leo, auch wir anderen drei brauchen eine Struktur – und sooo langweilig ist es dann auch wieder nicht. Wir lassen uns etwas einfallen – das wird jetzt für uns noch einige Wochen so gehen.

Rücksicht und Solidarität

Ich wünsche mir, dass all jene, die eine Infektion mit dem Coronavirus (noch) nicht richtig ernst nehmen, etwas über den eigenen Tellerrand blicken. Damit sie verstehen, dass es nicht unbedingt nur um sie selbst geht, sondern auch um Menschen, die wirklich gefährdet sind. Großeltern, Menschen mit Vorerkrankungen der Lunge und des Herzens und eben auch Kinder wie Leo. Ich wünsche mir, dass niemand die Situation verharmlost und unsere Ängste abtut, weil man sich selbst als nicht gefährdet empfindet. Bitte nehmt uns zuliebe Rücksicht, damit unser Sohn noch älter werden kann – und mit ihm viele andere Kinder mit Down Syndrom oder anderen Risiken, die auch noch so vieles erleben möchten. Ihr alle seid unsere Helden, wenn ihr euch mit uns solidarisch zeigt und uns zu verstehen versucht.

 CHRISTINA NÜRNBERGER-SCHÜTZ

Bitte nehmt uns
zuliebe Rücksicht,
damit unser Sohn noch
älter werden kann –
und mit ihm viele
andere Kinder mit
Down Syndrom oder
anderen Risiken, die
auch noch so vieles
erleben möchten

Jetzt neu!

Ihr habt einen Wunsch?

Wir liefern...!

Bücher & Spielwaren
Fashion & Schuhe
Accessoires, Taschen,
Kosmetik, Deko- &
Geschenkartikel und
viele mehr.....



ERTL 
shopping



meinebuecherwelt.de



0170-8108812



gutschein.ertl.de



zuhause@ertl.de



0951 9644860



Corona-Informationen für unsere Region

panthermedia.de

i Stadt und Landkreis Bamberg

Hier steht eine gemeinsame Hotline für die Bürgerschaft zur Verfügung: **0951 87-2525**. Daneben gibt es die Hotline des Gesundheitsamtes für medizinische Fragen: **0951 85-9700**.

i Stadt Hassfurt und Landkreis Hassberge

Das Bürgertelefon ist nach wie vor unter der Telefonnummer 09521/27-600 erreichbar – an Wochentagen von Montag bis Freitag von 8.00 bis 18.00 Uhr sowie am Samstag und Sonntag von 9.00 bis 14.00 Uhr. Es wird um Verständnis gebeten, dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu medizinischen Fragen keine Auskunft geben können.

i Ansprechpartner im Landratsamt Bamberg

Der Fachbereich Gesundheitswesen beim Landratsamt Bamberg steht für alle Fragen rund um das

Corona-Virus zur Verfügung. Die Mitarbeiter des Fachbereiches Gesundheitswesen sind unter 0951 85-9700 erreichbar. Bei allgemeinen Fragen zum Coronavirus können Sie sich zudem an die **Telefon-Hotline des Landesamtes für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit** wenden unter Tel. **09131 6808-5101**.

i Rathäuser in der Stadt Bamberg schließen

Zum Schutz der Bürgerinnen und Bürger sowie der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadtverwaltung, und um eine weitere Verbreitung des Coronavirus (SARS-CoV-2) zu verhindern, muss der Publikumsverkehr in den Bamberger Rathäusern weitestgehend eingestellt werden.

Für folgende Bereiche können in dringenden und unaufschiebbaren Einzelfällen und nur nach vorheriger telefonischer Abstimmung, Termine, jeweils im Zeitraum von Montag bis Donnerstag, von 9:00 bis 15:00 Uhr vereinbart werden (Telefon-Durchwahlnummern sind in Klammern angegeben):

- Standesamt (87- 1173)
- Ordnungsamt - Ausländerbehörde (87- 1283)
- Ordnungsamt - Sicherheitsrecht (87- 1261)
- Ordnungsamt - Meldebehörde (87- 1277)
- Amt für soziale Angelegenheiten - Leistungsgewährung, Obdachlosenhilfe (87- 1498)
- Jugendamt - Unterhaltsvorschüsse (87- 1540)
- Jugendamt - Wirtschaftliche Jugendhilfe (87- 1545)
- Jugendamt - Kindwohlgefährdung, Soziale Dienste (87- 1560)
- Jugendamt - Kindertagesbetreuung (87- 1533)
- Jugendamt - Vormundschaft/Beistandschaft (87- 1540)
- Straßenverkehrsamt - Zulassung (nur noch für Bamberger Bürger und Firmen, 87- 2221)
- Straßenverkehrsamt - Führerscheinstelle (87- 2233)
- Friedhofsamt (87- 1354)
- Versicherungsamt (87- 4091)

Alle übrigen Bereiche der Stadtverwaltung sind weiterhin telefonisch oder per Email erreichbar. Auch hier können Service- und Dienstleistungen in Abhängigkeit von weiteren Entwicklungen aber eingeschränkt werden oder entfallen.

Die Stadtwerke haben ihren persönlichen Kundenservice im Rathaus am ZOB einstellen müssen. Kunden werden gebeten, bei Serviceanfragen das Dialogformular unter www.stadtwerke-bamberg.de/service/ zu nutzen. Telefonisch ist der Kundenservice weiterhin unter der Rufnummer 0951 77-4900 erreichbar. Im Notfall und bei Gasgeruch ist die Leitwarte der Stadtwerke rund um die Uhr unter der 0951 77-0 erreichbar.

i Gelbe Säcke und Windelsäcke im Rathaus Maxplatz – Eingang Fleischstraße

Durch die Schließung des Rathauses am ZOB wird die Ausgabe der Gelben Säcke und der Windelsäcke ab sofort ins Rathaus Maxplatz verlegt. Die Ausgabe erfolgt am Hintereingang in der Fleischstraße durch den dortigen Security-Dienst.

i Zentrale Nachbarschaftshilfe in Bamberg gestartet

Die Stadt Bamberg hat die Organisation einer zentralen Nachbarschaftshilfe in die Wege geleitet. In der Stadtverwaltung sind die erforderlichen Maßnahmen zur Organisation der Nachbarschaftshilfe

bereits angelaufen. Es ist das Ziel, die Versorgung von Menschen zu garantieren, die nicht online unterwegs sind oder durch die Corona-Pandemie einem erhöhten Gesundheitsrisiko (Seniorinnen und Senioren, Personen mit Vorerkrankungen) ausgesetzt sind.

Ab sofort gibt es eine Vermittlungsstelle für nachbarschaftliche Unterstützung, die von montags bis freitags von 9:00 bis 12:00 Uhr unter der Telefonnummer 0951 87-1447 erreichbar ist. Außerdem gibt es eine E-Mail-Adresse: nachbarschaft@stadt.bamberg.de. Die Fäden laufen im Amt für Inklusion zusammen. Die Stadt ruft dazu auf, zunächst selbst den Kontakt zur Nachbarschaft zu suchen und Hilfe anzubieten.

Auch die **Carithek, Bamberger Freiwilligenzentrum der Caritas Bamberg-Forchheim**, hat ihr ehrenamtliches Engagement während der Ausgangseinschränkungen auf Hilfsangebote und Bedarfe konzentriert. Auf einer speziell eingerichteten Unterseite können Freiwillige Hilfe anbieten bzw. Hilfsbedarf erbeten werden.

<https://carithek.de/corona-virus/>

i „Coronahilfe von nebenan“

Nachbarschaftshilfe bietet auch die Initiative nebenan.de. Doch es ist deutlich geworden, dass besonders **Menschen ohne Internetzugang** dringend Unterstützung benötigen. Gerade ältere Nachbarn, die als Risikogruppe geschützt werden müssen, haben oft keinen Zugang zu den vielen Online-Angeboten. Dank des Engagements der **nebenan.de-Stiftung** gibt es jetzt eine Hotline für Nachbarschaftshilfe: 0800 866 55 44

i Informationsflyer über Corona in 15 Sprachen

Das Gesundheitsprojekt »Mit Migranten für Migranten« hat einen Flyer mit Informationen zum Coronavirus in 15 verschiedenen Sprachversionen rausgebracht. Der Flyer ist als .pdf-Datei herunterzuladen etwa in den Sprachen Arabisch, Englisch, Farsi, Türkisch, Russisch, Polnisch, Farsi, Kurdisch uvm!

www.mimi-bestellportal.de/corona-information/

Ständig aktualisierte Infos auf unserer Seite:
www.bambolino-magazin.de



vectorfusionart, Fotolia.com

Alles anders wegen Corona!

Vereinfachtes Verfahren für den Schulübertritt – Terminverschiebung für Abschluss- und Abiturprüfungen

Die 108.000 Grundschülerinnen und -schüler der vierten Klassen in Bayern ereilten die Schulschließungen Mitte März mitten in der heißen Übertrittsphase: Die letzten Proben standen an, mit denen der Notenschnitt noch verbessert werden könnte, außerdem begannen gerade die Informationsveranstaltungen und Tage der offenen Tür an den weiterführenden Schulen. Wie geht es jetzt weiter? Hier ein Überblick für alle betroffenen Familien:

Vereinfachtes Verfahren

Das bayerische Kultusministerium hat das Übertrittsverfahren an die Ausnahmesituation angepasst und vereinfacht. Grundlage für das Über-

trittszeugnis sollen jetzt die Noten bis zum 13. März 2020, also dem letzten Tag vor der Schulschließung, sein. Verpflichtende Proben werden vor der Zeugnisausgabe nicht mehr angesetzt. Damit will der bayerische Kultusminister Michael Piazolo für faire Bedingungen sorgen. Sollten die Schulen am 20. April wieder öffnen, können die Schülerinnen und Schüler aber nach einer Eingewöhnungsphase noch an bis zu drei freiwilligen Proben in den Hauptfächern Deutsch, Mathe und Heimat- und Sachkunde (HSU) teilnehmen. Deren Ergebnisse können in die Durchschnittsnote einfließen – die Entscheidung darüber liegt bei den Eltern. So soll jedes Kind die Chance erhalten, den Notenschnitt zu verbessern, ohne Gefahr zu laufen, noch schlechte Noten einzufahren.

Neue Termine

Die Zeugnisvergabe des Übertrittszeugnisses wird um eine Woche vom 4. auf den 11. Mai 2020 verlegt. Ein noch späterer Zeitpunkt ist wegen der Personalplanung nicht möglich. Damit wäre die Einschreibung an den weiterführenden Schulen im Zeitraum zwischen dem 18. und 22. Mai 2020 möglich. Auch der so genannte Probeunterricht, über den die Schülerinnen und Schüler auch nach dem Übertrittszeugnis die Eignung für die Realschule oder das Gymnasium erreichen können, soll noch vor den Pfingstferien, nämlich vom 26. bis 28. Mai 2020, stattfinden.

Veränderte Zeugnisse

Die Übertrittszeugnisse werden in diesem Jahr auf die drei Hauptfächer Deutsch, Mathe und Heimat- und Sachkunde (HSU) reduziert, ergänzt durch Anmerkungen zum Lern-, Arbeits- und Sozialverhalten sowie durch die Übertrittsempfehlung.

Abschlussprüfungen an den weiterführenden Schulen

Die Abschlussprüfungen der Mittelschulen, Realschulen und Wirtschaftsschulen in Bayern finden in diesem Jahr 14 Tage später statt. Der Termin der Entlassung der Absolventinnen und Absolventen wird auf den letzten Schultag verlegt. Ein Überblick über alle neuen Termine und die Verschiebungen:

Mittelschulen:

Mittlerer Schulabschluss

Die Prüfungen beginnen am **30. Juni 2020** statt wie vorgesehen am 16. Juni. Lediglich im Fach Muttersprache bleibt es beim 17. Juni als Prüfungstermin.

Qualifizierender Abschluss der Mittelschule

Die Prüfungen beginnen am **6. Juli 2020** statt am 22. Juni. Lediglich im Fach Muttersprache bleibt es beim 18. Juni als Prüfungstermin.

Realschulen:

Die schriftlichen Prüfungen beginnen am **30. Juni 2020** statt am

16. Juni. Die zentralen mündlichen Prüfungen in den Fremdsprachen werden ebenso nach hinten verschoben.

Wirtschaftsschulen:

Die Prüfungen beginnen **am 11. Mai 2020** statt am 27. April.

Hier gehts zur Informationsseite des bayerischen Kultusministeriums

Verschiebung der bayrischen Abiturprüfungen

Wie bundesweit beschlossen wurde, sollen die Termine zu den Abiturprüfungen verschoben werden. Mit dem neuen Terminplan stellt das Kultusministerium Bayern sicher, dass die Schülerinnen und Schüler eine angemessene Vorbereitungszeit auf die Prüfungen erhalten. Ebenso gewinnt man auf diese Weise ausreichend Zeit für ausstehende Leistungsnachweise im Vorfeld der Abiturprüfungen.

Abitur 2020:

Schriftliche Prüfungen

20. Mai: Deutsch

26. Mai: Mathematik

29. Mai: 3. Abiturprüfungsfach (mit Französisch)

Mündliche Prüfungen (Kolloquien)

15. Juni bis 26. Juni 2020

Die mündlichen Zusatzprüfungen werden am 3. Juli 2020 abgeschlossen. Auch die Nachholtermine für die schriftlichen Abiturprüfungen werden so angesetzt, dass eine termingerechte Bewerbung für bundesweit bzw. örtlich zulassungsbeschränkte Studiengänge möglich ist.

Schülerhilfe!
Das Original. Seit 1974.

Gute Noten - gut drauf!

- Fit in der Grundschule - Vorbereitungstraining für den Übertritt
- Jetzt starten: Individuelle Hilfen für die Abschlussprüfung

2 kostenfreie Schnupperstunden

Bamberg • Luitpoldstr. 8 • Tel. 0 9 5 1 / 1 9 4 1 8

www.Bamberg-Schülerhilfe.de



fizkes, Depositphotos.com

Wir bleiben #zuhause

Familienalltag in der Ausnahmezeit

Tag 0 (Freitag, 13.3.): Die Ausbreitung des Coronavirus war schon einige Zeit Thema beim Junior, als die Schulen bis zu den Osterferien schlossen. Er kam mit einem vorsorglichen Packen Hausaufgaben nach Hause und meinte nachdenklich: „Eigentlich hätte ich lieber weiter Schule.“

Es sind verrückte Zeiten. Strikte Ausgangseinschränkungen gelten und der normale soziale Umgang ist stark eingeschränkt und reglementiert. Die Schulen sind geschlossen, wir Eltern sind im Homeoffice oder müssen ohne die Verlässlichkeit der normalen Kinderbetreuung zur Arbeit. Das ist eine sehr intensive, neue Erfahrung – und zwar für uns ebenso wie für die Kinder. Die Situation kann schnell zur Zerreißprobe für die Familie werden.

Tag 5: Der Frühlingsanfang naht. Draußen strahlt die Sonne, aber die Bamberger Straßen sind fast leer. Ein merkwürdiges Bild.

Mittlerweile ist die Phase des Unbehagens und der Angst vor dem Unbekannten vorbei. Wir haben uns erstaunlich schnell mit der Ausnahme-situationen arrangiert – nach zwei Wochen tritt Langeweile auf und die Situation wird spürbar zur Gewohnheit.

Auch liegen immer öfter die Nerven blank – auch die Eltern müssen ihre Aufgaben erledigen. Außerdem ist vielleicht die finanzielle Situation angespannt durch den Wegfall von Einkommen oder Umsatz. Da fällt es natürlich immer schwerer, auch weiterhin die offiziellen und die eigenen Regeln zu

Dabei sind gerade die eigenen Regeln wichtig. Seien Sie Vorbild, halten Sie sich selbst an die Regeln

befolgen. Es schleicht sich der Schlendrian ein – spätestens dann, wenn sogar die Eltern erst zur Bildschirmkonferenz daran denken, aus dem Schlafanzug zu schlüpfen.

Dabei sind gerade die eigenen Regeln wichtig. Seien Sie Vorbild, halten Sie sich selbst an die Regeln – sowohl an die von außen, also an die Einschränkungen. Es gibt verschiedene Tipps und Anregungen, wie das isolierte Zusammenleben am besten gelingt. In den letzten Tagen kamen auch viele Ratschläge von Menschen, die berufsmäßig mit Isolation konfrontiert werden: U-Boot-Kapitäne melden sich oder Polarforscher. Von diesen Ideen haben sich für uns in unserer Familiengemeinschaft sechs Schlagworte bewährt:

Tag 7: Die Hausaufgaben sind Thema in der WhatsApp-Klassengruppe: Wer hat alle Aufgaben, ein Heft fehlt und wieviel schaffen die Kinder überhaupt? Ein Brief der Klassenlehrerin gibt Entwarnung: Es geht nicht darum, alle Aufgaben zu erfüllen, vor allem sollen die Kinder Beschäftigung haben und die verschiedenen Bereiche des Unterrichtsstoffes wiederholen und vertiefen.

Struktur und fester Tagesablauf

Die klare Tagesstruktur wird stets als erstes genannt. Wir schaffen uns einen Zeitplan für den Tag, bei dem gemeinsame Mahlzeiten, die Hausaufgaben bzw. das Homeschooling und auch Zeiten etwa für Basteln und Bewegung einen



glenn-carstens-peters, unsplash.com



Kindergeburtstag im Museum!

Ritter Georg und die Flussprinzessin
oder
Wie im Traum... ein höfisches Fest

Infos unter Tel. 0951.87-1142 | -1143
oder www.museum.bamberg.de



MUSEEN DER STADT BAMBERG



klaren Rahmen setzen. Hier können wir auch gleich Auszeiten bzw. Freiraum einplanen. Die Erwachsenen brauchen ihre Zeitfenster etwa für Berufliches – und eine Tagesstruktur bedeutet nicht die Rundumbespaßung. Etwas Langeweile zwischendurch kann sogar viel Kreativität freisetzen!

Vor allem sollten unsere Kinder mitentscheiden können bei der Festlegung des Tagesplans. Gerade jetzt ist es wichtig, dass wir Eltern sie spüren lassen, dass sie sich auch aktiv an der Bewältigung der Situation beteiligen können.

Tag 10: Neben freien Kuchenimprovisationen, die manchmal etwas ledrig werden, erarbeitet Küchenchef Junior gerade Käsespätzle mit Bolognese: Zwiebeln schneiden und anbraten, Spätzle (bevorzugt als „Knöpfle“) dazu, schön anbraten, zwischendurch etwas Wasser zugeben, Käse dazugeben und dann noch Bolognese aus dem Glas unterheben. Bon Appétit!

Gesundes, leckeres Essen

»Je besser die Armee, desto schlechter das Essen«, sagt leidgeprüft Asterix bei den römischen Legionären. Das muss nicht sein – im Gegenteil ist gutes, gesundes Essen gerade jetzt wichtig für die Stimmung. Auf die Pizza am Abend mit dem gemeinschaftlich ausgewählten Film können sich Kinder und Eltern gleichermaßen freuen. Die gemeinsamen Mahlzeiten sollten für uns Highlights des Tages sein. Beim Kochen können außerdem alle mit anpacken und ältere Kinder können ein Rezept raussuchen und ggf. selbst zubereiten.

Familienglück

2 in 1

Alles aus einer Hand mit Liebe

- ♥ Alles rund um das natürliche Leben von Anfang an ♥
- ♥ mit ♥ D O U L A-Geburtsbegleitung KATHARINA ♥
- ♥ Babyausstattung ♥ Säuglingspflege ♥ Geburt ♥ Stillberatung ♥
- ♥ Trageberatung ♥ Beckenbodenkurs – Die Kraft aus der Mitte ♥
- ♥ Babymassage ♥ Schwangeren- und Erwachsenenmassage ♥

BAMBERG OBERGREUTH ADELSDORF
Schützenstr. 2b Obergreuth 23a Alte Burgstr.1

www.windelundfamilienecke.de • T. 0157 50143492

Gerade jetzt ist es wichtig, dass wir Eltern sie spüren lassen, dass sie sich auch aktiv an der Bewältigung der Situation beteiligen können.

Tag 11: Wir hatten erstaunliches Glück – ein Trick-Tretroller kam kurz vor Beginn der Ausgangseinschränkungen als Garantielieferung. Der ist jetzt Wohnungsroller und im Flur unterwegs. Wir hoffen, die Nachbarn aus dem Stock unter uns reden nach der Quarantänezeit noch mit uns.

Bewegung

In den eigenen vier Wänden fällt einem schnell die Decke auf den Kopf – da können wir Eltern gerne kreativ werden. Ein Hindernislauf um Flaschen im Flur, die klassische Kissenschlacht oder Yoga mit einem Onlinekurs sind Möglichkeiten, um dem Bewegungsbedürfnis unserer Kinder zu begegnen. Dazu bieten die (erlaubten und sogar wichtigen!) Spaziergänge oder sportlichen Aktivitäten eine begehrte Gelegenheit, Wohnung und Haus zu verlassen. Hier gleich dran denken, Blätter, Zweige und anderes für evtl. geplante Bastelaktionen zu sammeln!

Tag 14: »Wo stell ich das hier hin?« Heute ist Junior Küchen-Tagesverantwortlicher und räumt die Spülmaschine aus. Ein paar Teile er »übersieht« dann auf der Arbeitsfläche und auf dem Küchentisch, dafür fehlt heute irgendwie das Murren.

Ordnung und Sauberkeit

Ausnahmeregeln in Ausnahmezeiten sind legitim, aber gerade bei kleinen Wohnungen ist es wichtig, dass beispielsweise Spielflächen und -zeiten abgesprochen sind. Eine Wohlfühlhöhle bauen ist super für die Kinder und schafft neuen Raum in der Wohnung (siehe unsere Spiele- und Beschäftigungstipps), aber bitte nicht am Esstisch, wo Mama arbeiten will. Da braucht es klare Bewegungsräume,

denn nichts ist frustrierender, als wenn das Legokunstwerk oder Kuscheltierhausen gleich wieder abgeräumt werden müssen. Die normale Sauberkeit, ob Aufräumen, Abwasch oder Putzdienst, sollte gerade jetzt aber nicht leiden. Auch das ist ein Punkt, wo die Kinder sich gut einbringen können!

Tag 15: Der bevorzugte Musikstreamingdienst ist bereits seit einem Monat auf Familienbetrieb umgestellt. Die Klassiker sind die über 200 Drei-Fragezeichen-Hörspiele, gerne mit Kopfhörer – da wird er einige Zeit nicht mehr zu sehen sein.



betchomock, depositphoto.com

Privatsphäre

Aber neben aller Aktivität brauchen wir alle bei aller Familiengemeinschaft auch Privatsphäre und Rückzugsraum. Das ist nicht böse gemeint, sondern vermeidet sogar Konflikte. Jeder hat seine eigenen Vorlieben, die auch respektiert werden sollten, evtl. sogar zulasten der eigentlich gültigen Medienzeiten.

Tag 17: Unser 1000-Teile-Asterix-Puzzle, das Oma und Opa in der ersten Woche geschickt hatten, ist fertig geworden! Dieses und die zwei weiteren vorsichtshalber gekauften Puzzles sollen auf Holzplatten aufgezogen und aufgehängt werden als kleine Galerie – sobald die Baumärkte wieder offen haben.

Perspektive schaffen

Gerade jetzt brauchen unsere Kinder uns. Auch wenn es uns vielleicht gerade selbst schwerfällt: Vermitteln wir Zuversicht und Ruhe. Wir selbst

sollten die Situation möglichst gelassen und ohne Anspannung sehen. Ablenkung und positive Grundstimmung machen Mut.

Nehmen wir uns Zeit für die Kinder, hören wir zu, besprechen wir Sorgen und Ängste – oder auch Frust, wenn gerade nichts geht. Wir sollten kreative Lösungen suchen: Die Kinder können mit ihren Freunden über Telefon oder digital in Kontakt bleiben (die App der Stunde unter Jugendlichen ist gerade Houseparty) und auch gemeinsame Videochats oder vielleicht ein Onlinespiel sind Möglichkeiten. So kann auch der Kontakt zu Oma und Opa und den anderen entfernten Familienmitgliedern gehalten werden und soziale Interaktion bei aller Distanz ermöglichen. Das geht vorbei! Gemeinsam können wir überlegen, was wir in der Zeit nach den Ausgangseinschränkungen als erstes machen. – Diese Perspektive sollten wir Eltern auch für uns selbst als Paar schaffen: Planen wir etwas ganz Besonderes nur für uns für die Zeit danach!

Bleiben wir zuhause und machen wir das Beste draus!



Familien
KANZLEI

Familienkanzlei – Recht rund um die Familie



Rechtsanwältinnen
Julia Stammberger • Petra Egetenmeyer
Anja Kupfer

Rechtsgebiete: Erbrecht • Sozialrecht
Familienrecht • Arbeitsrecht

Promenadestraße 17 | 96047 Bamberg
Tel. 0951 50 90 48-0 | Fax 50 90 48-19
info@familienkanzlei-bamberg.de
www.familienkanzlei-bamberg.de



Yuganov Konstantin, shutterstock.com

Gegen den Budenkoller

Tipps und Ideen für die Familienzeit daheim

Kinder brauchen keine 24-Stunden-Betreuung – aber auch ein Teil dieser Zeit kann schon lang werden, wenn die Ideen ausgehen. Wir haben auf einer lange Liste die verschiedensten Ideen und Anregungen gesammelt mit Erläuterungen und Links, wenn nötig.

Spiele

Wenn die Gesellschaftsspiele durchgespielt sind und alle Verstecke schon dreimal gefunden wurden, wird es Zeit für neue Anregungen. Hier ein paar schöne Ideen für Spiele mit und ohne Material!

Nicht lachen!

Die Nicht-Lachen-Challenge kann auch ohne Medienzeit und YouTube-Videos gespielt werden: Einfach gegenüber setzen und sich gegenseitig in die Augen schauen. Wer zuerst lacht, hat verloren!

Nicht nachmachen!

Kinder machen ja oft nicht, was sie sollen: Hier sollen sie es sogar! Ein Kind macht Bewegungen, Tanzschritte oder Turnübungen – und die anderen Mitspieler müssen jetzt genau das Gegenteil machen: Statt eines Schritts nach vorne einen Schritt nach hinten machen, statt traurig gucken fröhlich lachen, statt Arme hoch die Arme nach unten. Wer patzt ist raus!

Stein Schere Papier / Schnick-Schnack-Schnuck

Ein Klassiker des schnellen, „handlichen“ Zeitvertreibs: Die beiden Kontrahenten stehen sich gegenüber, jeweils eine Hand ist zur Faust gefurmt. Diese dreimal noch senken mit „1 – 2 – 3« bzw. » Schnick – Schnack – Schnuck«. Auf „3“ bzw. „Schnuck“ formen beide Mitspieler mit der Hand entweder eine Schere (Hand zur Faust geballt, nur Zeige- und Mittelfinger sind ausgestreckt) einen Stein (Hand zur Faust geballt) oder ein Papier (flache Hand). Folgende Gewinnregeln gelten: Schere schneidet Papier, Papier wickelt Stein, Stein beschädigt Schere. Bei Unentschieden geht's in die nächste Runde. Ab 1000 Runden wird's rekordverdächtig.

Lebendige Leinwand bzw. Buchstaben raten

Ein Spieler liegt auf dem Bauch, der zweite malt ein Bild auf seinen Rücken oder schreibt ein Wort. Der erste Spieler muss nun das Motiv bzw. das Wort erraten.

Auch eine schöne Möglichkeit für eine Entspannungs- und Gute-Nacht-Massage (Gute-Nacht-Wunsch aufschreiben).

Malen nach Faden

Hier geht es um Teamarbeit: An einem Stift sind soviele Fäden befestigt, wie Mitspieler dabei sind. Ein Spieler muss das Motiv erraten – und bekommt den Stift in die Hand. Die anderen versuchen nun, über die Bänder den Stift zu bewegen und so das abgesprochene Motiv zu zeichnen. Wer errät es aus dem entstandenen Kunstwerk?

Ausbruch der Kuscheltiere

Alle Kuscheltiere sind ausgebrochen! Einfach abgehauen! Jetzt heißt es: suchen. – Die Kuscheltiere der Kinder oder die Playmobilfiguren, die Tiere

des Bauernhofes o.ä. werden in der Wohnung versteckt und nun ziehen die Kinder los und suchen. Evtl. kann ein Tier auch noch einen kleinen Süßigkeitenschatz horten ...

Perlentaucher

Weintrauben werden in eine große Schüssel voll Wasser gelegt und sollen nun nur mit dem Mund gesammelt werden. Wer bekommt die meisten von den Unterwasser-Perlen?

„Kim-Spiele“

Ein Klassiker aus der Jugendarbeit sind die sogenannten Kim-Spiele, benannt nach dem „Kim“-Roman von Rudyard Kipling. Bei den Kim-Spielen werden die Sinne trainiert: Mit verbundenen Augen Gegenstände fühlen, Essenzutaten schmecken oder etwa Gewürze/Früchte riechen. Besonders spannend ist das Sehen: 20 Sachen auf den Tisch legen, ein Spieler verlässt den Raum und drei Sachen werden weggenommen oder verändert. Der Mitspieler kommt wieder rein und muss die betreffenden Gegenstände raten. Wenn es sich dabei um Süßigkeiten handelt, können die richtig erratenen Süßwaren sogar als Preis behalten werden!

Der Erbsensauger

Alle Mitspieler sind mit Strohalm und einem Teller bewaffnet rings um einen passenden Tisch um eine Schüssel mit Erbsen versammelt, so dass alle an die Schüssel kommen. Mit dem Startzeichen versuchen alle, so viele Erbsen wie möglich mit dem Stohalm anzusaugen und aus der Schüssel auf ihren Teller zu bringen. Wer nach einer bestimmten Zeit die meisten Erbsen gesammelt hat, gewinnt die Runde!

Das Bergbeben

Ein Haufen Mehl kommt in die Mitte des (Küchen-)Tisches und oben drauf ein Bonbon o.ä.

In die Mitte des Tisches wird ein Haufen aus Mehl aufgeschüttet, oben drauf wird das Bonbon gelegt. Nun schneiden die Kinder der Reihe nach »Stücke« vom Mehlberg ab – aber ohne, dass das Bonbon herunterfällt!

Das geht am Anfang noch ganz leicht, wird aber von Mal zu Mal schwerer. Bei wem das Bonbon schließlich herunterfällt, der hat verloren und muss die Süßigkeit mit dem Mund aus dem Mehl fischen. Das gibt lustige Mehlgesichter!

Rate das Geräusch!

In eine leere, nicht transparente Dose mit Deckel werden nacheinander verschiedene Gegenstände gelegt und dann geschüttelt. Wer errät Spielwürfel, trockene Erbsen, Schrauben, Steinchen, Nüsse, Büroklammern oder anderes?

Wenn Ihr fertig seid mit diesem Spiel, könnt Ihr die Dose gleich als Musikinstrument nehmen – und noch weitere Dosen füllen mit Euren Ratematerialien. Und schon ist die Kindercombo gegründet!

Schatzsuche indoor

Verlegt die Karibik in die eigene Wohnung: Ein Familienmitglied legt einen Schatz aus und danach eine Spur aus Hinweisen: Zettel, die jeweils auf den nächsten Zettel bzw. am Ende auf den eigentlichen Schatz hinweisen. Die Hinweise können auch als Rätsel formuliert («Wo tropft der Wasserhahn») oder Fotonahaufnahmen von Details des Verstecks als Ratebild sein.

Bewegungsspiele

Wie toll es draußen eigentlich ist, merken auch Kinder vor allem dann, wenn sie nicht rauskommen. Da heißt es, möglichst viel Bewegungsmöglichkeiten in der Wohnung zu schaffen. Ob ein herausfordernder Flaschenslalom im Flur aufgebaut wird oder ein Hindernisparcour über das Sofa, ob Gymnastik während des Zähneputzens oder Kinderyoga im Onlinekurs – kreative Möglichkeiten gibt es auch hier viele.

Der große Rivale von den Brose Baskets Alba Berlin etwa bietet auf ihrem YouTube-Kanal Sportübungen für die Altersgruppen Kita, Grundschule und Oberschule mit immer neuen Inhalten.

www.youtube.com/user/albabasketball

Bambolino haben weitere Ideen und Bewegungsspiele gesammelt, um für Bewegungsausgleich daheim zu sorgen:

Feudelflitzer

Bei diesem Spiel treten zwei Spieler oder Mannschaften gegeneinander an: Die Kontrahenten setzen sich auf einen Putzlumpen oder Feudel, ziehen die eine Ecke zwischen den Beinen hoch und halten sie fest. Bei Startzeichen versuchen beide, möglichst

schnell eine festgelegte Strecke mit dem Po auf dem Lappen zu durchrutschen, nur nach vorne gezogen mit den Beinen. Wer mag, baut noch Hindernisse ein. Wer schafft's am schnellsten ins Ziel?

Tausendfüßler

Ein Spiel für Kindergartenkinder: Alle Kinder gehen einer Reihe in Krabbelstellung und umfassen die Fußgelenke ihres Vordermanns. Der erste in der Tausendfüßler-Reihe gibt die Richtung bzw. den Weg vor und alle folgen ihm kreuz und quer durch die Wohnung.

Trainingsparcour

Wer die Kinder und sich selbst richtig auspowern will, kann auch einen Trainingsparcour durch die ganze Wohnung legen. Da sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt (höchstens durch die Anschaffungskosten der Sitzzacke ...): Von Stuhl zu Stuhl springen, Kissenhüpfen, Nicht-den-Boden-berühren, Slalom, auf der Küchenbank balancieren, zwischendurch abrollen und Zielschießen mit einer Nerf machen, Bottle-Flip als Zwischenaufgabe, kurze Spurts und Sackhüpfen ... Und wem nichts mehr einfällt, der fängt mit dem Parcour von vorne an!

Basteln

Auch Basteln hat natürlich bei viel gemeinsamer Zeit in der Wohnung aktueller denn je. Da bietet sich die Gelegenheit, eventuelle Kartons aus Onlinebestellungen gleich für die nächste Bastelaktion zu nehmen: Baut aus den Kartons ein Haus, eine Höhle, eine Burg – je nach Größe der Bestellung für die Kinder oder für die Kuscheltiere.

Außerdem ist ja jetzt die beste Gelegenheit, um die Osterdeko aufzufrischen – oder den Frühling willkommen zu heißen!

Der Frühling kommt: Samenbomben basteln

Der Frühling hat angefangen, die Sommerzeit ist angebrochen und damit wird es Zeit, dass die Natur zu ihrem Recht kommt. Mit Samenbomben kann man einfach hässliche, unbewachsene Stellen in der Stadt begrünen oder auch selbst auf dem Balkon und der Fensterbank Blumen sprießen lassen.



congerdesign, pixabay.com

Dazu braucht es: 5 Handvoll Pflanzenerde, evtl. mit etwas Kompost vermischt, wenn vorhanden 1 Handvoll Tonpulver (da geht auch einfach Katzenstreu, das ist nichts anderes), 1 Handvoll Blumensamen (bitte heimische Sorten, um das natürliche Gleichgewicht zu bewahren) und Wasser. Auch Kräuter sind super geeignet für Samenbomben.

Die Erde fein sieben, dann mit den Samen und dem Tonpulver gute in einer Schüssel vermischen. Tröpfchenweise sehr wenig Wasser zugeben, bis ein gleichmäßiger Teig entstanden ist. Daraus walnussgroße Kugeln formen und an einem nicht zu warmen, belüfteten Ort trocknen lassen. Das dauert etwa zwei Tage. Die Samenbomben können bis zu zwei Jahre aufbewahrt werden – und eigenen sich super als Ostergeschenk!

Ein weiterer Frühlingsgruß ist eine Kresseausaat in einer Hühnerschale: Dazu die Schale eines Frühstückseis vorsichtig öffnen, das Ei genießen, die Schale mit einem lustigen Gesicht bemalen und dann mit Blumenerde bis etwa einem halben Zentimeter unter den Rand füllen. Darin Kresse aussäen, die Saat andrücken, gießen und abwarten (und feucht halten). Nach knapp einer Woche hat Mr. Egghead schöne grüne Haare und wir frische Kräuter für das nächste Frühstücksei. Oder einen schönen Kräutergruß zu Ostern.

Basteltipps bei WWF-Junior

Die Seite wwf-junior hat einige schöne Basteltipps gesammelt mit Vorlagen und Anleitungen:

= Basteltipp für bunte Knete
<https://www.wwf-junior.de/umwelt/basteltipp-fuer-bunte-knete>

= Blumentöpfe mit Tiergesichtern
<https://www.wwf-junior.de/umwelt/basteltipp-blumentoepe-mit-tiergesichtern/>

= Mach dein eigenes Plastikfrei-Memory
<https://www.wwf-junior.de/umwelt/mach-dein-eigenes-plastikfrei-memory>

Malen

Die Herstellerfirma von Kinderapps „Fox & Sheep“ hat die Aktion #shareonecopy ins Leben gerufen. Auf der Website shareonecopy.info finden Kinder und Eltern, aber auch Lehrkräfte und Erzieher*innen exklusive Ausmalbilder und Bastelvorlagen internationaler Künstler*innen zum kostenfreien Download.

Der Clou ist, dass diese Bilder nicht nur heruntergeladen und ausgedruckt werden dürfen, sondern auch mit Freunden geteilt werden sollen. Sie schreiben dazu, dass es immer wieder Familien gibt, die keine Laptops und Drucker haben, um derartige Angebote zu nutzen. Also: gerne teilen!

Auch auf der Seite <https://www.boogieismyfriend.com/everybodyboogienow/> finden sich tolle Vorlagen zum Ausdrucken – mit Motiven, die auch Ältere ansprechen werden, u.a. viele Graffiti-Bilder usw.

Wer keine Vorlagen braucht, aber doch Anregungen beim malen, kann gerne Malen nach Musik versuchen: Hier wird zu ruhigen Melodien gemalt – die Kinder versuchen, die Musik in Bewegung, Formen und Farbe umzusetzen.

Briefe an den Osterhasen

Wer Oma, Opa und die anderen Familienmitglieder bereits mit Bildern und Briefen versorgt hat, kann rechtzeitig vor Ostern noch einen Brief an den Osterhasen selbst schicken! Hanni Hase freut sich über Ostergrüße und schreibt sogar zurück! In seiner Antwort erzählt er, was im Osterpostamt so los ist und was noch bis Ostern zu tun ist. Jedes Kind bekommt zusätzlich eine kleine Überraschung. Jeder Brief, der bis spätestens bis zum 3. April im Postamt in Ostereistedt eingeht, bekommt noch einen Antwort-Brief. Also Stifte raus und ab geht die Post ans Osterhasenpostamt:

Hanni Hase
Am Waldrand 12
27404 Ostereistedt

Hörbuch- und Lesetipps

Auch ohne ein Abo für Audiostreaming gibt es viele tolle Angebote für Hörbücher. Darunter auch ambitionierte und hochwertige Produktionen, die kostenfrei sind wie die Seite [Ohrka.de](https://www.ohrka.de). Hier eine Liste mit kostenlosen Hörspielangeboten:

www.www.ohrka.de/hoeren
www.onleihe.net » die digitale Ausleihe für viele Stadtbüchereien!
diekurzgeschichte.de » Altersgerechte Hörgeschichten, kostenlos zum Streamen oder Downloaden
tiger.media » bietet aktuell 1 Monat kostenlos
www.nextory.de » bietet aktuell 14 Tage kostenlos

WWF-Junior hat auch verschiedene Hörspiele auf ihrer Seite bereitgestellt – hier die Links:

www.wwf-junior.de/juniors/wald-hoergeschichte

www.wwf-junior.de/juniors/plastik-hoergeschichte/

www.wwf-junior.de/juniors/tiger-hoergeschichte

Einfach anfangen – macht ein Familienprojekt daraus!

Wozu sonst nie Zeit ist, das kann man jetzt angehen. Neben all den kurzfristigen Beschäftigungsmaßnahmen können wir uns als Familie natürlich auch umfangreiche Projekte suchen, die mit Basterei, Kreativität, Spiel, Haushalt oder einem Mix aus allen eine ganze Woche mit Spannung und Aktivität ausfüllen können.

Hier ein paar Beispiele und Ideen:

Kleine Kochschule

Jeder weiß, wie Deutschlands Supermärkte zurzeit aussehen: keine Konserven, Nudeln, usw. Die Leute legen sich einen schönen „Wintervorrat“ für die folgenden Wochen an. Diesem Trend folgen? Falsch, die kommenden Wochen sind genau richtig, um mit Kindern gemeinsam Frisches, Leckeres und auch Gesundes zu kochen. Wenn Ihr Kind bisher noch nicht einmal weiß, wie ein Herd aussieht, ist selbst das kein Problem. Mit entsprechenden Kinder Kochutensilien haben die Kleinen die gleichen Möglichkeiten und müssen sich auch nicht mit schwerem Küchengerät herumschlagen. Und auch wenn Sie selbst kein Meisterkoch sind und sonst eher auf die Qualitäten einer Tiefkühlpizza setzen, können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind ganz einfache Gerichte aus verschiedenen Kochbüchern nachkochen. Einige Kochbücher sind speziell auf das gemeinsame Kochen von Kindern und Eltern ausgerichtet. Unsere Top-Empfehlung ist „Willi kocht: Kinderleichte Rezepte für Groß und Klein“ mit TV-Liebling Willi Weitzel aus den „Willi will's wissen“-Sendungen.

Aber auch das „Kinderkochbuch: So lernst Du kochen - Schritt für Schritt“ oder „Koch mal! Die neue Kochschule für Kids“ sind tolle Empfehlungen. So können Eltern und Kids gemeinsam aus vielen verschiedenen Gerichten einen kleinen Wochenplan zusammenstellen, um auch mal etwas Abwechslung in den Essensalltag und in die Mägen zu bringen. Und wenn Sie es dann noch schaffen, mit Ihrem Kind die Küche in einem unversehrten und sauberen Zustand zurückzulassen, steht der Karriere ihres Jungspundes zum Sterne-Koch nichts mehr im Weg. Und so mancher Elternteil wird unerwartet zum Frische-Gourmet.

Das verrückte Puppentheater

Öffentliche Einrichtungen wurden geschlossen und viele Kulturliebhaber vermissen vielleicht jetzt schon den gewohnten Theatergang. Doch wieso nicht entspannt die Klassiker Zuhause genießen? Natürlich müssen die Räumlichkeiten ein bisschen umgebaut werden, um auch die Atmosphäre eines Theaters zu erschaffen, vielleicht im Wohnzimmer die Hauptbühne mit Vorhang und dann in Bad und Küche die Nebenbühnen? Spaß beiseite, hier reicht auch ein kleines mobiles Puppentheater aus, das hat auch einen Vorhang. Man kann es zusammen mit den Kindern zusammenzimmern. Es braucht lediglich eine große Holzplatte mit dem ausgeschnittenen Bühnenfenster und zwei weitere Holztafeln sowie Scharniere für die Seitenwände. Auf der Seite von Bauhaus gibt es eine tolle Anleitung, die Schritt für Schritt eine leichte Fertigstellung ermöglicht. Das Bemalen oder eher das professionelle Design bleibt dann natürlich den Kindern überlassen. Bei den Puppen selbst wird es dann vielleicht ein bisschen schwieriger, hier gibt es zahllose Ideen und Möglichkeiten auf Pinterest. Vom Holz Kochlöffel, der zur Prinzessin wird bis hin zur frechen Socke, die ihr restliches Leben als großer Drache verbringt. Welche Figuren benötigt werden, kommt natürlich auf das Stück an, welches gespielt werden soll. Ob Klassiker der Gebrüder Grimm oder eigene Fantasiestücke – beim guten alten Kasperle Theater ist alles möglich, und Sie werden über die Kreativität Ihrer Kinder staunen. Wer es bei den Handpuppen und Stücken einfacher mag, der googelt nach „Puppentheaterstücke zum Nachspielen“ und landet gleich beim ersten Treffer auf einer Seite vom Spielideenlieferer Haba, auf der es Drehbücher für verschiedene Puppentheaterstücke zum Nachspielen samt der passenden Handpuppen gibt. Und ehe Sie es merken, wird das Haus oder die Wohnung zur kulturellen Hochburg.

Das Kunstprojekt

Jeder hat schon einmal ein bisschen herumgeschnippelt und dabei das Blatt eher besudelt als bemalt. Aber wie wäre es einmal mit einem professionelleren Kunstwerk? Dafür benötigt man nicht immer hochwertige Farben. Inzwischen kann man sich unzählige Techniken für allerlei Kunstwerke mit unterschiedlichen Farben, für Collagen mit verschiedensten Materialien und für verschiedene Techniken auf Youtube anschauen. Kindern macht



nd3000, depositphotos.com

es Spaß, solche Dinge nachzugestalten. Unzählige Videos mit spektakulären, kleinen Kunstwerken aus allerlei Alltagsgegenständen können Kinder stundenlang begeistern. Und wenn die Kunstwerke gelingen, können die Kinder sie selbst voller Stolz auf YouTube teilen. Sollte das Talent für kreative Projekte nicht ausreichen, bieten Mandalas zum Ausmalen eine gute Möglichkeit, die werden immer schön. PS: In der künstlerischen Phase die Kleinen von Wänden fernhalten.

Das Musikprojekt

Frühmusikalische Bildung hat für Kinder einen fast ebenso bedeutenden Einfluss auf die Entwicklung wie das Lesen. Musik macht klug, hilft bei der Motorik, bei sozialen Kompetenzen und vielen anderen Fertigkeiten und Fähigkeiten. Familienmusik gehörte einst in bürgerlichen Familien einfach dazu – heute fehlt meist die Zeit. Warum also nicht regelmäßig kleine Familienkonzerte veranstalten. Das können lustige Kinderlieder oder eine Karaoke-Show sein – man kann die Zeit aber auch zum richtigen Musizieren nutzen. Erste Schritte an vielen Instrumenten kann man inzwischen per Anleitung mit einer entsprechenden App oder per Video-Anleitung unternehmen. Instrumente wie Flöte oder Triola sind schnell zu erlernen, auch eine Rassel kann jedes Kind schwingen. Vielleicht frisst man als Elternteil aber auch alte Kenntnisse auf und bringt Kindern erste Schritte an einem Instrument wie dem Piano oder der Gitarre bei. Für die entsprechende Ausstattung mit Musikinstrumenten sorgen in der Zeit der geschlossenen Läden Onlineshops – das bekannte fränkische Musikhaus Thomann bietet etwa alle Angebote ihres Ladengeschäfts auch online unter www.thomann.de zum Versand!



John Schmöbrich, unsplash.com

Bildung im Web

Digitale Mediennutzung für die Region Bamberg

Digitale Bildungsangebote sind online abrufbar, zu Hause leicht umzusetzen und für alle Altersgruppen verfügbar. Auf der Seite www.bildungsregion-bamberg.de haben die Bildungsbüros von Stadt und Landkreis Bamberg eine Vielzahl dieser Angebote zusammengestellt und werden sie laufend erweitern und aktualisieren. Von Anleitungen für naturwissenschaftliche Experimente über digitale Konzertbesuche bis hin zu verschiedenen Möglichkeiten für das Lernen zuhause enthält die Liste Angebote für Jung und Alt. Die meisten Links sind direkt online zugänglich. Es gibt aber auch Ideen und Anleitungen, die ohne Laptop und Tablet ausprobiert werden können.



Lesen, Hören, Schauen – Stadtbücherei Bamberg digital

Auch die Büchereien in Stadt und Landkreis Bamberg haben die Türen geschlossen – das ist natürlich schade, gerade, wenn endlich mal Zeit wäre für lange Lesetage ... Zum Glück bieten die Büchereien schon seit längerer Zeit einen umfangreichen Online-Service mit verschiedenen Angeboten. Neben der bereits seit Jahre eingeführten Onleihe für E-Books und Zeitungen/Magazine sind jetzt ein Musikstreaming sowie eine Film-Plattform dazugekommen. Jedes der 11.000 Mitglieder der Stadtbücherei kann sich mit der Nummer seines Ausweises und dem Geburtsdatum kostenfrei bei den jeweiligen Angeboten einwählen.

Wer noch nicht Kunde ist, kann sich in der Zeit der Schließung unkompliziert per Telefon oder Mail anmelden und bekommt seinen Zugangscode bis zum Ende der Einschränkungen vorerst kostenlos. Voraussetzung ist der Wohnort in Bamberg und Umgebung. Alle Informationen unter www.stadtbuecherei-bamberg.de; Kontakt während der Schließzeit: dienstags bis freitags unter Tel.: (0951) 98119-0 und E-Mail: info@stadtbuecherei-bamberg.de

Lesen über die Franken.Onleihe

Ausleihportal für E-Books, e-Audios, E-Paper und E-Magazines

Schon seit acht Jahren bietet die Stadtbücherei mit der Franken.Onleihe ein digitales Portal zum Entleihen von E-Books und E-Audios an. Aus einer Auswahl von über 23.000 Romanen, 11.000 Sachbüchern und 10.000 Kinder- und Jugendromanen können Vielleiter und Leseratten auswählen und die Titel dann auf E-Book-Reader, Smartphone oder Tablet herunterladen.

Hören mit Freegal

Musikstreaming für Bücherei-Nutzer

Mit der Musikplattform Freegal Music haben die Büchereikunden Zugriff auf rund 15 Millionen Songs und über 40.000 Musikvideos aus allen Genres. Pro Tag können drei Stunden Musik oder Hörbücher „gestreamt“ werden. Zudem besteht die Möglichkeit, pro Woche drei Titel herunterzuladen und diese jederzeit auch ohne Internetverbindung zu hören. Zum Service gehört neben einer App auch die Möglichkeit Playlists zu erstellen.

Schauen mit Filmfreund

Ein werbefreier Streamingdienst für Filme, Dokus und Serien

Absolut brandneu ist die Zugriffsmöglichkeit auf die von der Firma filmwerte GmbH aus Potsdam-Babelsberg entwickelte Plattform filmfreund. Sie ist nun die virtuelle Videothek der Stadtbücherei und bietet den Nutzern der Stadtbücherei unbeschränkten und kostenlosen Online-Zugang zu mehr als 2.000 ausgewählten Film- und Serienvideos in höchster Qualität und auf diversen Endgeräten. Der Filmkatalog von filmfreund reicht vom deutschen Film über erfolgreiche internationale Arthouse-Kinotitel, TV- und Kinodokumentationen, Mainstream-Titel sowie Kinderfilme und Serien. Der Anbieter filmwerte erhebt keinerlei personenbezogenen Daten beim Streamen. Die Einhaltung der FSK-Einstufung wird garantiert. Eine App erleichtert den Zugriff übers Smartphone, iPhone oder Tablet. Anders als bei anderen kommerziellen Streamingdiensten ist filmfreund zudem werbefrei.

vhs.daheim – Onlineangebot der VHS Bamberg Stadt

Die Volkshochschule Bamberg Stadt arbeitet daran, vhs.daheim zu etablieren. Zusammen mit anderen bayerischen Volkshochschule und unterstützt vom bayerischen Volkshochschulverband wird ein interessantes Online-Programm mit Vorträgen, Seminaren, Gesprächen erarbeitet, darunter namhafte Referenten wie der Astrophysiker Dr. Andreas Müller, der Amerikanist Prof. Michael



Lernmedien sollen nicht nur Wissen vermitteln, sondern gleichzeitig den Entdeckergeist und die Lust am Lernen wecken.

Hochgeschwender, oder der Kriminologe Prof. Christian Pfeiffer, der Anfang März noch im Großen Saal der Bamberger VHS live zu erleben war. **Zu den Live-Streams, Aufzeichnungen oder Webinaren werden jeweils rechtzeitig die Links auf der Homepage der VHS Bamberg Stadt bekanntgegeben. Alle Angebote sind gebührenfrei!** Das Angebot finden Sie unter folgendem Link: https://www.youtube.com/channel/UC0o1tYr3dz2o4_ojEj7_1Q

Jetzt liken!

f facebook.com/familienmagazinbambolino

@ www.instagram.com/bambolino.familienmagazin

VHS Bamberg-Land: Online-Vorträge und Webinare

Das Corona Virus zwingt die VHS ihre Türen zu schließen – nicht aber ihr Angebot. Von zuhause aus können online und live Vorträge verfolgt und Webinare besucht werden. Nach den Vorträgen oder Seminaren gibt es die Möglichkeit, über einen Chat Fragen zu stellen und mit den Referenten zu diskutieren.

Eine Auswahl der nächsten Online-Veranstaltungen:

Webinar: „Der Zauber des Kleinen – Einführung in die Makrofotografie“
am 1.4., 19 Uhr

Livestream: „Künstliche Intelligenz. Fakten – Chancen – Risiken?“
am 22.4., 19.30 Uhr

Livestream: „Kein Ende der Gewalt?“
am 28.4., 19.30 Uhr

Auf der Homepage der VHS Bamberg-Land sind zahlreiche weitere Livestreams und Webinare zu den unterschiedlichsten Themen zu finden – Interessenten können sich direkt anmelden unter

www.vhs-bamberg-land.de

Deutscher Bildungsserver

Einen zentralen Wegweiser zum Bildungssystem in Deutschland will das Portal „deutscher Bildungsserver“ sein. Das Informationsangebot zum Thema Bildung wird Leibniz-Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation angeboten und vom Bund und den Ländern begleitet.

Die Seite bietet Zugang zu verschiedensten Bildungsthemen, Informationen und Internetquellen – schnell, aktuell und vor allem kostenfrei. Die Inhalte, auf die verlinkt werden, stammen aus verschiedenen Quellen vom Bund und den Ländern, von der EU, von Hochschulen, wissenschaftlichen Einrichtungen und ande-

ren Bildungsinstituten und sind nach Bildungsinteressen gegliedert.

www.bildungsserver.de

Deutschlandweite Informationsangebote im Netz

Der Medienratgeber „SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht.“ hat Tipps für Familien, wie digitale Medien in dieser Zeit sinnvoll genutzt werden können, welche guten Angebote es gibt und wie viel Zeit vor dem Bildschirm angemessen ist.

Bildung zu Hause

Lernmedien sollen nicht nur Wissen vermitteln, sondern gleichzeitig den Entdeckergeist und die Lust am Lernen wecken. Die öffentlich-rechtlichen Sender erweitern ihr Programm mit kindgerechten Wissenssendungen am Vormittag.



Die Sendung mit der Maus vom WDR sendet aktuell täglich, jeweils um 11.30 Uhr – und vorher gibt es einen kurzen Einspieler mit Ralph Caspers, der eine Frage zu Corona beantwortet.

Der Bayerische Rundfunk zeigt ab sofort von montags bis freitags zwischen 9 und 12 Uhr auf **ARD-alpha** ausgesuchte Lernformate. Der SWR sendet an Wochentagen ab 10.45 Uhr die Wissenssendungen „Planet Schule“ und „Planet Wissen“. Im Sendungsarchiv des **Kinderradios „Mikado“** gibt es viele lehrreiche Folgen beispielsweise zu historischen Themen. Der WDR stellt in seinem Themenbereich **„Schule digital“** verschiedene Lernmaterialien zur Verfügung.

Nachrichten für Kinder

Auch Heranwachsende wollen wissen, was es mit dem neuartigen Virus auf sich hat und wie sich die Situation in Deutschland weiter entwickelt.

Der KiKA hält Kinder mit dem **Nachrichtenformat „logo!“** jetzt zwei Mal täglich um 11 Uhr und um 19:50 Uhr auf dem Laufenden. Online bietet eine „logo!“-Themenseite kindgerechte Informationen.

Apps und Spiele: Neues ausprobieren

Heranwachsende haben jetzt viel mehr Zeit – auch um Neues auszuprobieren. **„Programmieren mit der Maus“** zeigt GrundschülerInnen der dritten und vierten Klasse die Grundlagen des Programmierens. Mit **„Scratch“** können Kinder und Jugendliche je nach Vorwissen Programmieren lernen und üben. Wer lieber neue Spiele-Apps ausprobieren will, findet bei klick-tipps.net Tipps für kindgerechte Apps.

Mehr Tipps, Hinweise und Ideen für kreative Medienprojekte für die ganze Familie sind auf der Website der **Initiative SCHAU HIN!** zu finden.

<https://www.schau-hin.info/>

WWF-Junior

MOOCs sind offene Online-Kurse für alle, sozusagen eine Online-Universität, an der jeder unabhängig von Alter und Schulabschluss jederzeit teilnehmen kann. Das Bildungs-Team des WWF bietet kostenfreie MOOCs zum Thema Klimawandel an. Ihr müsst Euch anmelden, doch dann kann es schon losgehen. Für den schnellen Überblick gibt es einen sogenannten Espresso-Kurs, in dem Ihr in 30 Minuten das Wichtigste lernen und sogar ein Zertifikat bekommen könnt: **„Wie man den Klimawandel leicht versteht“**.

Falls Ihr mehr Zeit habt, könnt Ihr den langen Onlinekurs besuchen: **Klima-MOOC**

<https://www.wwf-junior.de>

LEOlingo
Sprachcamps in Bayern

- Für Kids von 7-16 Jahren
- Ganz auf Englisch oder Französisch
- Mit Muttersprachlern als Betreuer
- Auch für Schulklassen

www.leo-lingo.de

Kultur – gerade jetzt!

Ein Überblick zu aktuellen Online-Kulturangeboten für Kinder, Eltern und Familien



Industriemuseum_@_home

Wir haben uns umgesehen und bei den Theatern, Museen und anderen Kultureinrichtungen in der Region angefragt und recherchiert, wie sie auf die Ausgangseinschränkungen und Schließungen zum Schutz vor der Coronaepidemie reagieren. Wir sind begeistert, wie viel kreative Energie überall von den Beteiligten in der kurzen Zeit ein- und umgesetzt wird, um uns auf digitalem Weg nicht nur die Zeit zu vertreiben, sondern auch zu inspirieren und tolle Ideen zu teilen.

Industriemuseum_@_home: Das digitale Museum

Ein Online-Service des Industriemuseums Lauf während der Ausgangsbeschränkungen

Wie alle Kultureinrichtungen in Bayern ist auch das Industriemuseum Lauf aufgrund der aktuellen Ausnahmesituation für Besucher geschlossen. Veranstaltungen, die in den Zeitraum der Schließung (vorerst bis 19.4.) fallen, sind - sofern kein Nachholtermin bekannt gegeben wird - abgesagt. Regelmäßige Updates des Veranstaltungskalenders können auf <http://www.industriemuseum-lauf.de/> gefunden werden.

Aber besondere Zeiten verlangen nach neuen Ideen. Wenn der Besucher nicht ins Museum kann,

DAS AUSFLUGSZIEL FÜR FAMILIEN!

WILDTIERFÜTERUNG
Jeden Samstag | 14 Uhr

GREIFVOGELSCHAU
Saisonstart am 01.05.2020 | 14 Uhr
aktuelle Termine im Internet

WILDPARK HUNDSHAUPTEN

GESCHENK TIPP:
Eintrittskarten oder Souvenirs bei uns finden Sie das ideale Geschenk für jeden Anlass!

NATUR UND TIERE ERLEBEN ... www.wildpark-hundshaupten.de

leungchopan, Depositphotos.com

FREIZEIT & ABENTEUER FÜR DIE GANZE FAMILIE

GUTSCHEIN 8X FAHREN MIT DER GER KARTE POT2009



WWW.ERLEBNISFELSEN-POTTENSTEIN.DE

Gans entspannt durch die Zeit reisen.

Das Ausflugsziel in der Rhön



Fränkisches Freilandmuseum Fladungen mit dem Rhön-Zügle

freilandmuseum-fladungen.de



Fränkisches Freilandmuseum



Kindertheater Chapeau Claque



dann kommt das Museum eben zum Besucher. **Ab Dienstag, 31.3.2020** werden über **die Social-Media-Kanäle** verschiedene Inhalte rund um das Industriemuseum online gestellt: vom Exponat der Woche, über gefilmte Vorführungen, Interviews bis zu digital animierten Erklärungen technischer Geräte. Bilden und Unterhalten gegen den Lagerkoller heißt das Motto. Kinder werden zudem zu lehrreichen Bastelstunden eingeladen: Nachbauen, Spielen, Begreifen. Ob das Geschicklichkeitsspiel „Der heiße Draht“ nach Anleitung gebaut wird oder durch Tüfteln mechanische Grundsätze erklärt werden – der Langeweile zu Hause wird der Kampf angesagt.

Neue Inhalte werden regelmäßig auf der Homepage bekannt gegeben und auf **Facebook** sowie dem **YouTube-Kanal des Industriemuseums**. Das Team des Industriemuseums ist auch während der Schließung telefonisch über 09123-9903-0 oder per Mail über info@industriemuseum-lauf.de erreichbar. Bleiben Sie gesund!
<http://www.industriemuseum-lauf.de/>

Fränkisches Freilandmuseum Bad Windsheim

Auch das Fränkische Freilandmuseum ist aktiv und fragt nach Ideen und Anregungen, was wir in der nächsten Zeit sehen wollen: „Wir wollen etwas für euch auf die Beine stellen: Ein digitales Programm für die Wochen der Corona-Schließung! Unter #freilandfürzuhaus befördern wir Euch ab Ende März täglich eine kleine Portion Freilandmuseum direkt ins Wohnzimmer, damit wir mit euch in Kontakt bleiben können! Schreibt uns, was ihr gerne sehen und wissen wollt, gestaltet mit uns diese ungewöhnliche Si-



Museen Weissenburg | 09141-907 189 | museum@weissenburg.de | www.museen-weissenburg.de

**MUSEEN
WEISSENBURG**

RömerMuseum | Kastell *Biriciana*
 Bay. Limes-Informationszentrum | Römische
 Thermen | Wülzburg | ReichsstadtMuseum

Geschichte erleben!

BadeGeflüster | RömerVisionen
 MuseumsGeplauder
 UNESCO-Welterbe Limes
 Kindergeburtstag | Workshops

17.05. Internationaler Museumstag
07.06. UNESCO-Welterbetag

uation – machen wir gemeinsam das Beste daraus!“
www.freilandmuseum.de

Kindertheater Chapeau Claque

Im Kindertheater Chapeau Claque gibt es im März ebenfalls keine Vorstellungen – dafür theatrale Grüße mit Tracks und Ausschnitten aus den Stücken des Theaters! Einfach auf unsere **Chapeau Claque-Website** klicken und dort den Theatergruß genießen. Viel Spaß!
 Damit das Theater Chapeau Claque nach der Krise wieder für Kinder Theater spielen kann, bittet das Kindertheater um Spenden auf das Konto DE85 7705 0000 0578 4043 03.
<http://www.kindertheater-bamberg.de>

Fränkische Schweiz-Museum

Das **Fränkische Schweiz-Museum** in Pottenstein hat eine neue Folge seiner »Streifzüge durch das Fränkische Schweiz-Museum« hochgeladen, in dem das Museumsteam besondere Exponate des Hauses vorstellt, u.a. in einem **YouTube-Film**. – Auf ihrem Kanal präsentiert der Museumsdirektor Jens Kraus noch weitere Exponate des Hauses! Außerdem bietet die Seite ein **OnlineGame**.
<https://fraenkische-schweiz-museum.de/>

Familienreisen

Tel. 0251-87188-0

Schweden | Norwegen | Frankreich | Deutschland ...
 Kanutouren | Camps | Ferienhäuser ...

RUCKSACK REISEN www.rucksack-reisen.de

DOMBERG
 MUSEEN UM DEN BAMBERGER DOM

**MUSEUMSTAG
17. MAI**

EINTRITT
FREI

**MITMACHSPASS
FÜR DIE GANZE FAMILIE!**

Programm www.domberg-bamberg.de

NÜRNBERG

Bildungscampus

Sterne Wissenschaft und Kultur

**BAYERN'S
GRÖSSTES
STERNEN
THEATER**

**NICOLAUS-COPERNICUS
PLANETARIUM**

www.planetarium.nuernberg.de

Das Planetarium ist eine Einrichtung
des Bildungszentrums



Freizeitreitstall Schammelsdorf Wir halten durch, solange es nötig ist...

Wer von unseren kleinen Reitern und Reiterinnen möchte 1-2 x wöchentlich Ponypost bekommen? Für unsere Ponyschulkinder schon geschehen - heute auch für Euch! Ein Brief von Amy oder Amaretto? Was Pferdige zum Basteln oder Spielen? Einfach eine Mail übers **Reitbuch** schicken (dazu müsst ihr nur registriert sein) mit dem Text: „JA Ponypost“ und dabei sein. Achtung - damit es kein Spam wird: Die Antwort kommt von: sabrina_freizeitreitstall@web.de. Gemeinsam überbrücken wir die Zeit bis zum Wiedersehen und holen euch bis dahin die Ponys ins Wohnzimmer. Danke an Kolly Holland-Nell von Teamponyconcept für die Vorlagen!

<https://freizeitreitstall-schammelsdorf.de/>

Museen der Stadt Bamberg: Kinderkünstlerwettbewerb „Tüte um Tüte“

Schicke uns Dein Bild bis zum 30. Mai 2020

Auf der ganzen Welt finden die Tiere immer mehr Plastik in ihrem Lebensraum. Darum will ich von Dir wissen: Wie siehst Du das mit dem Plastikmüll und der Natur? Wie sieht es in Deiner Umgebung aus? Wie



Museen der Stadt Bamberg

geht es den Tieren mit dem Plastik? Wie schaffen wir es, dass weniger Plastikmüll in die Umwelt gelangt?

Gestalte uns ein Bild im Format bis DIN A 3 (Schulmalblock). Du kannst malen, stempeln, drucken, eine Collage oder ein Comic gestalten. Sei kreativ! Aus allen Einsendungen wollen wir 5 Gewinner ziehen. Wenn Du dazu gehörst, kannst Du für Deine Schulklasse oder Kindergartengruppe eine Veranstaltung aus dem **„Tüte um Tüte“-Begleitprogramm** aussuchen. Deshalb kann an der Verlosung nur teilnehmen, wer zwischen 3 und 18 Jahre alt bist und in den Landkreisen Bamberg, Forchheim, Haßberge, Lichtenfels oder in der Stadt Bamberg wohnt. Wir freuen uns aber auch auf Dein Bild, wenn Du woanders wohnst, dann kannst Du aber nicht gewinnen.

Dein Bild wollen wir in einer Ausstellung im Landratsamt Bamberg und im Internet präsentieren.

Bitte schicke Dein Kunstwerk bis 30. Mai 2020 an das Flussparadies Franken, c/o Landratsamt Bamberg, Ludwigstr. 23, 96052 Bamberg

Wichtig: Unbedingt das ausgefüllt **Teilnahmeformular** hinten aufs Bild kleben.

<https://museum.bamberg.de/ausstellungen/ausstellungsdetail/news/tuete-um-tuete/>

Sonderausstellung bis 06. September '20

Wer kennt das noch?

Verschwundene Dinge des Alltags

Museum Zirndorf

Spitalstr. 2 • 90513 Zirndorf • Di-So 11-16 Uhr
0911/9606059-0 • www.zirndorf.de/museum



MUSEUMSTAG

Museen um den Bamberger Dom

Museen digital entdecken: Internationaler Museumstag am 17. Mai 2020

Aufgrund der aktuellen Lage um das Coronavirus ist zum jetzigen Zeitpunkt noch unklar, wie sich die Situation in den deutschen Museen vor Ort bis zum Internationalen Museumstag am 17. Mai 2020 entwickeln wird. Daher möchten wir unseren Fokus verstärkt auf digitale Angebote und Entdeckungen richten. Unter dem Hashtag #MuseenEntdecken und #DigAMus werden wir Euch über digitalen Formate informieren, um Euch Anregungen für den Internationalen Museumstag zu bieten.

<https://www.museumstag.de/>

Museum der Spielzeugindustrie

Das Museum der deutschen Spielzeugindustrie präsentiert auf seiner **Facebookseite** verschiedene Exponate des Museums sowie tolle Basteltipps. Einfach mal drauf klicken – dafür muss man auch nicht bei Facebook registriert sein.

<https://spielzeugmuseum-neustadt.de/>

RömerMuseum Weißenburg

Die Museen Weißenburg werden aufgrund der Coronaepidemie bis auf Weiteres geschlossen. In dieser Zeit versuchen wir, euch über unsere Social-



Museum der deutschen Spielzeugindustrie



springfree
TRAMPOLINE
THE SMART TRAMPOLINE™

Spaß ohne Verletzungen

Das revolutionäre Design, das springen wieder sicher macht.

TESTSIEGER	
Stiftung Warentest	GUT (1,6)
test	Im Test: 10 Trampoline
	Ausgabe 4/2019
	www.test.de

www.springfree.de

Therme OBERSEES

Informieren Sie sich bitte über den **aktuellen Stand** der Öffnungszeiten und Veranstaltungen auf unserer **Homepage** oder **Facebookseite!**

Kindergeburtstag einmal anders!

Ein Riesenwasserspaß für alle!

Lade so viele Freunde ein, wie du willst. Denn in der Therme Obersees gibt es genug Platz - Sommer wie Winter, von morgens bis abends, von Montag bis Freitag.

- ◀ Kostenloser Eintritt sowie ein kostenloses Menü für das Geburtstagskind
- ◀ 4 Geburtstagsmenüs zur Auswahl

Anmeldung und nähere Infos unter:
www.therme-obersees.de/angebote

in der Fränkischen Schweiz
Rundum Natur pur!

An der Therme 1 • 95490 Hatzgau Obersees • Tel.: 0 92 06 / 993 00 0 • www.therme-obersees.de • info@therme-obersees.de
PHYSIOT HENTES Gesundheit und Wellness • Belle Voyage Kosmetikstudio / Fußpflege / Maniküre • Naxos Der Friseur salon

VIRTUELLE MUSEUMSRUNDGÄNGE

Ein Blick über den Tellerrand

Auch die großen Museen laden weltweit zum virtuellen Besuch ihrer Ausstellungsräume ein. Hier eine Übersicht mit den Links – einfach drauf klicken und aus dem Wohnzimmer in die Ferne schweifen...

Van Gogh Museum, Amsterdam
www.vangoghmuseum.nl/en

Museum of Street Art, Amsterdam
www.streetartmuseumamsterdam.com

Museumsinsel mit Pergamon Museum, Berlin
www.smb.museum/museen-und-einrichtungen

Museum für Naturkunde, Berlin
www.museumfuernaturkunde.berlin

Museo Frida Kahlo, Mexico City
www.museofridakahlo.org.mx

Kunstpalast, Düsseldorf
www.kunstpalast.de

British Museum, LONDON
www.britishmuseum.org

National Museum of Science and Technology Leonardo Da Vinci, Mailand
www.museoscienza.org/en

Guggenheim Museum, NEW YORK
www.guggenheim.org/plan-your-visit/guggenheim-from-home

Musée d'Orsay (Kunst), PARIS
www.musee-orsay.fr/de

National Museum of Women in the Arts, Washington
nmwa.org

Media-Kanäle ein paar Einblicke in die Museen zu ermöglichen, z.B. über **Facebook**. Einfach mal drauf klicken – dafür muss man auch nicht bei Facebook registriert sein. Auch alle gebuchten und öffentlichen Führungen werden bis mindestens Ostern ausfallen. Das Museum ist weiterhin telefonisch und per Mail erreichbar. Valete und bleibt gesund!

www.weissenburg.de/museen/

Absagen, Unterstützung und viel Dankbarkeit

Eine Auszeit für das Erfahrungsfeld zur Entfaltung der Sinne

Ab dem 1. Mai bis Mitte September ist im Herzen Nürnbergs normalerweise Zeit für das Erfahrungsfeld und damit für rund 100 spannende Erlebnis-Stationen, vielfältige Veranstaltungen wie Theater, Feste, Aktionstage und Werkstätten von Lehm- und Tonplastiken bis Korbflechten. Besondere Zeiten erfordern jedoch auch besondere Maßnahmen und so macht das Erfahrungsfeld 2020 eine Pause.

Ab 1. Mai 2021 entdecken große und kleine Gäste wieder spielerisch die eigenen Sinne, Naturgesetze und physikalische Phänomene. Dann riecht es hier nach Brot von der Backstation, es plätschert am Wasseraktionsplatz, die Füße werden auf dem Barfußpfad gezwickt und gezwackt, die Hängebrücke klappert beim Drüberrennen und im Verrückten Haus kommt man buchstäblich aus dem Tritt. Neben den festen Erlebnisstationen wird es auch 2021 ein neues Jahresmotto und viel Platz geben, um zu staunen, zu forschen, zu entdecken und spielerisch zu lernen. Bis dahin gibt es mobile Angebote, die Sie buchen können. **Aktuelle Informationen finden Sie auf www.erfahrungsfeld.nuernberg.de und unter Tel: 09 11 / 2 31-54 45.**



Theater Mumpitz

Unter dem Motto: Damit es auf unserer Bühne bunt bleibt erreichen uns seit Montag erste Spenden aus dem Freundeskreis. Wir wollen an dieser Stelle ganz herzlich DANKE sagen. Auch an alle Gäste, die ihre Eintrittskarten spenden, damit wir unseren freischaffenden KünstlerInnen Ausfallgagen zahlen können. Ihr seid einfach Spitze! Wir freuen uns sehr über weitere Unterstützung in dieser harten Zeit.

Mehr unter www.theater-mumpitz.de/

Kindermuseum Nürnberg

Liebe Freunde des Kindermuseums & des Museums im Koffer, wir haben auch den Museumsbetrieb bis vorerst 19. April 2020 eingestellt. Das betrifft alle Angebote unseres Hauses. Für das Kindermuseum, das Museum im Koffer und deren Trägerverein Museum im Koffer e.V. bedeutet die Schließung zum aktuellen Zeitpunkt eine wirtschaftliche Katastrophe. Vor allem für unsere vielen freien Mitarbeiter, die Euch in Aktionen und im offenen Betrieb schon viel Spannendes erzählt haben und auch tatkräftig zur Seite standen.

Wenn Ihr uns und unsere Mitarbeiter trotzdem mit einer Spende unterstützen könnt, freuen wir uns sehr! Spenden bitte an:

Museum im Koffer e.V., BIC: PBNKDEFF, IBAN: DE68 2011 0022 3016 0640 83
Vielen Dank für Eure Unterstützung!
<http://www.kindermuseum-nuernberg.de>

Historischer Jahrmarkt
Do 21. Mai – Mo 1. Juni

Kinderfest
Sa/So 23./24. Mai

Öffnungszeiten: 9.00 – 18.00
Infos & Jahresprogramm: Tel. 098 41/668 00
www.freilandmuseum.de

Fränkisches Freilandmuseum
Bad Windsheim

Stadtmuseum
Bad Staffelstein
Kirchgasse 16

Adam Ries(e)-Rechenmeister
Archäologie im Staffelsteiner Land
Stadtgeschichte im "Gottesgarten"
Scheffel - Dichter und Denk-Mal
Erdgeschichte und Fossilien
Kindergeburtsstage

ÖFFNUNGSZEITEN
April - Oktober
November - März
Di - Fr 10-12 Uhr u. 14-17 Uhr
Sa, So, Feiertags 14-17 Uhr und nach Vereinbarung
Di u. Sa 14-16 Uhr

KONTAKT
Telefon: 09573-331030/E-Mail: museum@bad-staffelstein.de
www.bad-staffelstein.de

Oberfränkisches Bauernhofmuseum Kleinlosnitz

95239 Zell (Fichtelgebirge)
Tel.: 09251/3525
Fax: 09251/430563

E-Mail: museum@kleinlosnitz.de
Internet: www.kleinlosnitz.de

Museumsfest Sonntag 24.5.2020, 10 Uhr, Markt, Musik, Kinderprogramm

Gastfamilien gesucht

Wir suchen nette Familien mit Kindern, Paare oder auch alleinstehende Damen, die bereit sind, zwei italienische Schüler/innen im Alter von circa 15 - 17 Jahre für eine Woche aufzunehmen.

Termin: Frühjahr/Sommer 2020
(6 Übernachtungen)

Die Schüler haben vormittags Unterricht und absolvieren nachmittags ein Freizeitprogramm.

Info zu Programm und Vergütung:
M. Pucci-Schmidt 09521-77 01 Mobil: 0172-82 09 515
Evelyn Strauch 0951-21 945 Mobil: 0160-84 27 716
oder senden Sie eine E-Mail: pucci-schmidt@t-online.de



Bamberger Symphoniker – online genießen

Unter dem Slogan „**StrongerTogether – SocialSymphony**“ haben die Bamberger Symphoniker auf ihrer Homepage eine Gänsehautversion der Europahymne hochgeladen – mit Filmeinspielern der Musiker daheim. Auf [Youtube](#) findet ihr außerdem von ihnen einen Konzertmitschnitt vom 28. Oktober 2018 als „Konzert zum Wochenende“ – die Bamberger Symphoniker live aus der Philharmonie Köln. Viel Vergnügen!

<https://www.bamberger-symphoniker.de>

NaNa-Theater im Club Kaulberg

Auch das nana theater im Club Kaulberg von Arnd Rühlmann ist kreativ: Im »Pandemie Poesie Projekt« lesen Künstlerinnen und Künstler poetische Texte – zu sehen auf der Facebookseite des Theaters.

Hier der Link zu Theaterhomepage mit weiteren Beiträgen zum Pandemie Poesie Projekt: clubkaulberg.jimdofree.com/pandemie-poesie-projekt

„Corona – wer bist du?“

Ein Kunstprojekt der Gangolfschule (nicht nur) für die Kinderseele

Alle Kinder und Eltern der Gangolfschule sind aufgefordert, das seltsame Wesen, das uns in der ganzen Welt aktuell so unglaublich beschäftigt, in kreativer Weise darzustellen: Das Corona-Virus. Ein Wesen, das selbst die Erwachsenen aus der Fassung bringt, wie sieht das aus? Ist es gar wie ein Alien, ein Monster? Eine schreckliche Kreatur, die alles verschlingt? Oder ist es ein ganz schüchternes, verhaschtes Wesen, das man kaum bemerkt? Kunstwerke aus allen Materialien oder auch Geschichten, Gedichte, vielleicht sogar kleine Filme, sollen hergestellt werden. Auf der Webseite der Gangolfschule (www.gangolfschule.de) werden dann die Ergebnisse präsentiert. Vielleicht gibt es in der „Nach-Corona-Zeit“ dazu auch eine Ausstellung in der Schule. (Information und Kontakt: Silke Tödter, Rektorin der Gangolfschule, Tel. 0951 92206112) Außerdem veröffentlicht die Gangolfschule mehrmals pro Woche einen Ideen-Post mit Anregungen und Tipps für Schülerinnen und Schüler, was sie in der unterrichtsfreien Zeit machen können. Das geht von Sprachspielen über Basteltipps und Rezepten bis hin zu Rezepten für eine österliche Backaktion. Die Einsendungen zu den verschiedenen Posts zeigen, dass die Ideen gerne aufgegriffen werden.



Bei allen Einträgen mit handelt es sich um kostenpflichtige Text-/Bild-Anzeigen

Bei allen Einträgen mit handelt es sich um kostenpflichtige Text-/Bild-Anzeigen

Gar nicht ansteckend!

Liebe Leute, wer zurzeit draußen unterwegs ist, um den Kids, seinem Hund oder einfach sich selbst frische Luft zu verschaffen, begegnet ja eh nur noch einer Handvoll Menschen – und das mit ordentlichem Abstand. Aber wer hat denn gesagt, dass eine starre Miene und ein abgewandter Blick vor Corona schützen? Gerade jetzt, wo es echt wenig Grund für Lachen und Frohsinn gibt, ist ein Vorrat an guten Gefühlen sicherlich wichtiger als gebunkertes Toilettenpapier.

Und dafür brauchen wir nun mal unter anderem auch andere Menschen. Also – egal, wem Ihr gerade draußen begegnet, verschenkt einen freundlichen Gruß und ein Lächeln an die anderen. Wetten, dass Ihr dann von jedem Spaziergang ein dickes Paket Freundlichkeit mit nach Hause nehmen könnt? – kb –

Theaterschule Bamberg

Solange wir auf die Dreharbeiten zu Folge 9 unserer Serie „Erben des Feuers“ warten, gibt es hier für alle Fans noch mal **alle Folgen zum Angucken**. Es ist so toll mit jungen Menschen zu drehen. Von Folge zu Folge sieht man nicht nur wie sie äußerlich wachsen – auch ihr Spiel steigert sich immer mehr. Danke dafür und hoffentlich bis bald wieder persönlich, Eure **Theaterschule Bamberg**.



Kleine Freude zwischendurch



... für die Senioren in der Nachbarschaft, die zurzeit ihre Wohnung nicht verlassen, um sich zu

schützen und vielleicht auch nicht mehr selbst kochen können, sondern über „Essen auf Rädern“ versorgt werden. Ein bisschen was Leckeres und etwas Farbe auf dem Tisch mit einer Frühlingsblume: Es sind solche Kleinigkeiten, mit denen wir uns gerade alle immer wieder etwas froh machen können.



Mütterzentrum Känguruh #AbisZChallenge

Jeden Tag ein neuer Buchstabe, jeden Tag ein neues Wort, Mantra, Idee, ... um unser Zusammenleben in der Familie etwas schöner und entspannter zu gestalten. Für ein gutes Miteinander in der Familie in Zeiten ohne Kita, Schule und direkten Kontakt mit den Großeltern und Freunden. Wenn wir bei Z sind kann hoffentlich die Schule wieder starten.

<https://www.facebook.com/kaenguruh.bamberg/>



Testsieger Stiftung Warentest: Springfree Medium Round R79

Das Medium Round Trampolin von Springfree ist das Beste im gesamten Test. Das „Trampolin ohne Federn“ wurde mit „gut“ (1,6) bewertet und lag damit im Ranking vor allen anderen Produkten. Anders als bei den anderen neun getesteten Produkten wird die Sprungmatte beim Springfree von elastischen Fiberglasstangen gehalten nicht von Stahlfedern. Eine Randabdeckung ist bei diesem Modell daher nicht notwendig.

Neben Aspekten wie Sicherheit und Handhabung wurden insbesondere der Zugang zum Trampolin sowie das Sprungerlebnis als solches bewertet. Auch die Verarbeitung floss in die Bewertung mit ein. Die Festigkeit vom Netz und von der Sprungmatte sind ebenfalls im Bereich sehr gut. Außerdem wurden keinerlei Schadstoffe in den Materialien gefunden.

www.springfreetrampoline.de

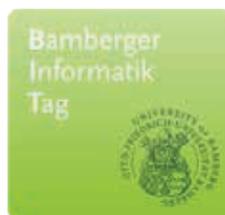


Bamberger Informatik Tag (BIT) Programmieren für Kinder und Jugendliche

Auch in diesem Jahr öffnet die Fakultät Wirtschaftsinformatik und Angewandte Informatik der Universität Bamberg wieder ihre Türen und veranstaltet am Freitag, den 22. Mai 2020, zum 7.

Mal den Bamberger Informatik Tag (BIT).

Kinder und Jugendliche haben einen Nachmittag lang die Möglichkeit, an verschiedenen Informatik-Workshops teilzunehmen. Speziell für Vor- und Grundschulkindern werden Workshops angeboten, in denen die Kinder erste Programmierversuche unternehmen können und lernen, eigene Geschichten und Spiele interaktiv zu gestalten. Für SchülerInnen der 5. bis 8. Jahrgangsstufe gibt es Workshops zum Programmieren von Robotern, von 2D-Computerspielen und zur Bildbearbeitung.



Für Jugendliche ab Klassenstufe 9 stehen anspruchsvolle Projekte wie die automatische Analyse von Texten oder App-Programmierung auf dem Programm.

Die Workshops inkl. Abschlussbesprechung finden zwischen 14 und 18 Uhr unter der Leitung von Prof. Dr. Ute Schmid, Frauen- und Nachwuchsbeauftragte der Fakultät, statt (Unkostenbeitrag 5,- Euro).

Info und Anmeldung unter: www.bit.wiai.uni-bamberg.de oder per Email: nachwuchs.wiai@uni-bamberg.de. Anmeldungen sind bis zum 15. Mai möglich.



Bei allen Einträgen mit handelt es sich um kostenpflichtige Text-/Bild-Anzeigen

Bei allen Einträgen mit handelt es sich um kostenpflichtige Text-/Bild-Anzeigen



In unserem Körper ist immer viel los. Alles ist immer in Bewegung - 24 Stunden täglich! Luft strömt ein und aus, Blut fließt und versorgt Muskeln und Organe. Lympflüssigkeit wird aus dem Gewebe abtransportiert, jede einzelne Zelle hat ihren immerwährenden Stoffwechsel.

Hat unser Körper ein passendes Spannungsgleichgewicht, können diese Abläufe problemlos funktionieren. Spannungen und Festigkeiten in den bindegewebigen Häuten, den Faszien, können die Möglichkeiten einer freien Funktion und Bewegung einschränken. Unser Körper muss dauerhaft Mehrarbeit leisten oder die Funktionsfähigkeit wird herabgesetzt. In der osteopathischen Behandlung geht es um Entspannung und Mobilisation von Gewebe und Gelenken und somit um eine verbesserte Funktionsgrundlage für Muskeln, Organe, Gehirn - des gesamten Körpers. Profitieren Sie von mehr Weichheit und Beweglichkeit!

*Ich freue mich, Sie kennenzulernen,
Ihr Marc Böhm*

Heilpraktiker & Physiotherapeut

**Zinkenwörth 14, 96047 Bamberg
Tel: 0951-20879856
kontakt@cranio-bamberg.de**

Lotta&Emil - preiswerte Kinderschuhe fair produziert

In 2018 haben Nora & Lars Meyer Lotta&Emil gegründet, eine Kinderschuhmarke, die hochwertige, fair produzierte Kinderschuhe preiswert verkauft. Nora & Lars sind Teil einer jungen, bald 5-köpfigen Familie und Schuhe kaufen steht da jede Saison auf dem Programm. Leider kosten gute Lederschuhe in der Regel 100€ und mehr. Von Herkunft und Produktion der Schuhe mal ganz abgesehen. Auf die Frage, was die Schuhe so teuer macht, ist die Antwort klar: Der Verkauf im Geschäft und die Lizenzkosten für die Marke verursachen ca. 2/3 des Preises. Der Schuh selbst kostet nur einen Bruchteil. Mit der Erkenntnis haben die beiden in 2018 angefangen, Lotta&Emil aufzubauen und das zu ändern. Das Geld der Eltern will Lotta&Emil in die Qualität der Schuhe stecken und nicht für über teure Werbung, Lizenzkosten, hohe Lagerbestände oder komplizierte Logistik ausgeben. Deswegen lassen Lotta&Emil ausschließlich in Portugal produzieren und kümmern sich selbst um Service und Versand.

Nora und Lars sind total sprachlos bei den vielen, vielen positiven Rückmeldungen und dem Zuspruch. „Wir hätten nie damit gerechnet, dass so viele Eltern unseren kleinen Beitrag zu ihrem Familienleben so wertschätzen, einfach unglaublich schön!“ (Lars Meyer)

www.lottaundemil.de



Gemeinsam leben

Mestemacher vergibt Sozialpreis 2020 für mehr Miteinander

Der neue Sozialpreis der 1871 gegründeten Großbäckerei Mestemacher trägt den Titel „GEMEINSAM LEBEN“. Der Öffentlichkeit werden mit diesem Preis offene Lebensmodelle, in denen Menschen füreinander da sind, sich gegenseitig helfen, sich gegenseitig fördern und demokratisch miteinander umgehen, gezeigt. Neue offene Lebensmodelle sind zum Beispiel die Großfamilie, das Mehrgenerationenhaus, die Wohngemeinschaft, religiös-liberale Einrichtungen zur Förderung von religiöser Gleichstellung oder Gentlemen's Clubs, die Frauen als Mitglieder zulassen. Wohngemeinschaften sind typologisch Wahlverwandtschaften. Sie existieren als studentische Wohngemeinschaft, Wohngemeinschaft mehrerer Familien, als Wohngemeinschaft mehrerer Fach- und Führungskräfte in der Zweitwohnung am Arbeitsplatz oder als Wohngemeinschaft von Freunden und Freundinnen. Das gemeinsame Leben in der Gesellschaft, in der Familie und in der Partnerschaft ist das verbindende Merkmal neuer offener Lebensmodelle. Die ersten Preisträger 2017 waren die Großfamilie Fritsch aus Rheda-Wiedenbrück, der Übersee-Club e.V. Hamburg, das mehrgenerationenhaus Pustebume in Halle-Saale und das Wohnprojekt Martha-Straße aus Nürnberg. Zu gewinnen gibt es auch 2020 viermal 2.500,- €, es werden wieder vier Gewinnerinnen bzw. Gewinner ausgezeichnet. Die Bewerbungsfrist läuft noch bis zum 31. August 2020. Es können sowohl Einrichtungen empfohlen werden also auch eigene Bewerbungen von Gruppen und Einzelpersonen abgegeben werden. Weitere Infos und die Bewerbungsunterlagen zum Herunterladen findet man unter www.mestemacher.de/gleichstellungsaktivitaeten/mestemacher-preis-gemeinsam-leben/



Prof. Dr. Ulrike Detmers, Initiatorin Mestemacher Preis „GEMEINSAM LEBEN“.

Fotograf: © FOTO-session

Die Windel- und Familienecke im „Familienglück“

Wir sind ein Fachgeschäft für biologische Baby- & Kinderbekleidung und bieten ein großes Sortiment an nützlichen, wertvollen und schönen Dingen für Baby, Kinder und Erwachsene an. Wir beraten euch persönlich zu einer sinnvollen Baby-Erstausrüstung vom Schlafsack bis zum Babyphone oder zu verschiedenen Stoffwindelsystemen – unser Mietpaket steht zum Testen bereit. Eine individuelle und fachlich kompetente Beratung zu unterschiedlichen Tragemöglichkeiten – Tragetuch oder Tragehilfe, schadstofffreies Babyspielzeug, z.B. naturbelassen oder pflanzlich gefärbt, fantasieanregendes Kinderspielzeug mit umfangreichen Spielmöglichkeiten ist für uns selbstverständlich. Unser Augenmerk liegt auch auf natürlicher Pflege. Hierzu erhaltet ihr das Sortiment der Pflege-Produkte der Bahnhofapotheke Kempten und eine individuelle und fachlich kompetente Beratung zu unserem Sortiment und allen Fragen rund um die Original-Stadelmann®-Aromamischungen von Ingeborg Stadelmann, Lavera, Primavera, Farfalla, reine ätherische Aroma-Öle und vieles mehr. Viele schöne Bücher, CDs sowie Ratgeber zu allen Themen der Baby- und Kinderwelt runden unser Sortiment ab. Hier erfährst du, was du wirklich brauchst. Uns ist es wichtig, dass jeder bei uns rundum zufrieden wieder geht und gerne auch wiederkommt.

Aktuelle Informationen auf unserer Facebookseite: „Familienglück in Bamberg“ oder www.mein-familienglueck.de. Weitere Informationen bei Katharina Krapp, Tel. 0157 - 501 434 92



♥ Alles rund um das natürliche Leben von Anfang an ♥
♥ mit ♥ D O U L A-Geburtsbegleitung KATHARINA ♥

Bei allen Einträgen mit handelt es sich um kostenpflichtige Text-/Bild-Anzeigen

Bei allen Einträgen mit handelt es sich um kostenpflichtige Text-/Bild-Anzeigen

Sie sind schwanger?

Sie haben ein Kind unter 3 Jahren?

Wir beantworten alle Fragen, die in dieser Zeit auftreten, helfen bei Anträgen, vermitteln finanzielle Hilfen, beraten in Krisenzeiten und informieren über Verhütung und Familienplanung. Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.

Die Schwangerenberatung freut sich auf ein Beratungsgespräch mit Ihnen!

Bei Fragen zur Vertraulichen Geburt oder bei einer Beratung nach §219 StGB kontaktieren Sie uns bitte im Büro.

Wie und Wo?

Jeden Fr. von 9.30 - 11.30 Uhr* während des „Mitbring-Frühstücks“ im Bürgerhaus Rosmarinweg 1, 96050 Bamberg

in Kooperation mit dem Stadtteilmanagement Gereuth-Hochgericht iSo e.V.

Jeden ersten Mittwoch im Monat von 10.00 bis 11.00 Uhr im Familienstützpunkt

Hirschaid, Netzwerk e.V. für Kinder und Jugendliche Nürnberg Str. 48, 96114 Hirschaid

in Kooperation mit dem

Familienstützpunkt Hirschaid Um Wartezeiten zu vermeiden, können Sie gerne einen Termin vereinbaren (Tel. 0951/85-651)

im Büro der Schwangerenberatung Landratsamt Bamberg Ludwigstr. 25, 96052 Bamberg Terminvereinbarung unter 0951/85-651 *außer in den Ferien



pro familia

Sie sind Schwanger und haben viele Fragen?

Pro familia e.V. hat die wichtigen Informationen für sie individuell zusammengestellt. Vor, in und nach der Schwangerschaft stehen wir mit kompetenter Beratung an Ihrer Seite.

Pro familia Bamberg e.V. ist eine staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaft, Ehe, Familie, Partnerschaft und Sexualität. Neben der klassischen Beratung bieten wir Vorträge, Kurse und Publikationen an.

Pro familia e.V. steht für konfessionslose, politisch unabhängige Beratung, Vielfalt und Selbstbestimmung. Die Kompetenz der Mitarbeiter wird ergänzt durch Netzwerkarbeit und Informationstransfer in alle Richtungen. Themen der Beratung sind neben Schwangerschaft, Sexualität und Partnerschaft, finanzielle und soziale Hilfen, Gesundheit, Kinderwunsch.

Sie erreichen uns persönlich in der Willy-Lessing-Str. 16, 96047 Bamberg und unter der Rufnummer 0951 - 133 900 für Bamberg und Forchheim. Terminvereinbarung ist möglich Mo, Di, Do und Fr 9-12 Uhr und Di und Do 13-16 Uhr. Die Beraterzeiten weichen von den Telefonzeiten ab.

Wir freuen uns auf Ihre Fragen!



Entspannt gebären

Gut vorbereitet auf das Abenteuer Geburt

Schwangerschaft und Geburt sind auch in der heutigen Zeit für viele werdende Mütter und Paare eines der größten Abenteuer im Leben. Macht sich ein Baby auf den Weg in unsere Welt, stellt sich für die meisten die Frage nach der optimalen Vorbereitung auf die Geburt und die erste Zeit mit dem neuen Familienmitglied. Die langjährige Hausgeburtshebamme und EEH Therapeutin Annett Gutschwager erklärt aus ihrer Sicht und Erfahrung, wie man sich auf die Reise des neuen Erdenbürgers vorbereiten kann.

Wir leben in einer sehr kognitiv geprägten Welt, wo Effizienz und Leistungsdenken einen hohen Stellenwert haben. Nun ist aber die Zeit von Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett eine zutiefst körperliche und emotionale Erfahrung.



**Baby & Eltern
Zentrum
Bamberg**

Kurse rund um Schwangerschaft & Elternsein
Individuelle Hebammenbetreuung
Naturheilkundliche & therapeutische Angebote

Tel: 0951- 2979479
www.babyundelternzentrum.de

Keine Frau kann mit rationalem Menschenverstand ein Kind gebären. Doch wie kann sich ein Paar aus diesem Wissen heraus am besten auf die Geburt vorbereiten?

Wissen richtig verarbeiten

Grundsätzlich ist es natürlich wichtig zu erfahren, was in einer Frau während der Schwangerschaft, der Geburt und in der Zeit des Wochenbetts vor sich geht. Geburtsvorbereitung bedeutet in den meisten Fällen Informationen über den Ablauf einer Geburt. Hier ist es bedeutsam, sich diese Inhalte nicht nur rational einzuverleiben, sondern vor allem mental zu verarbeiten. Setzt eine Frau sich nämlich mental mit der Geburt auseinander und nimmt dabei auch ihre Sorgen und Ängste ernst, wird sie das archaische, eindrucksvolle Ereignis der Geburt nicht so stark überraschen, und im Idealfall kann sie den Weg der Geburtsarbeit gut mitgehen.

Bedeutung der Hormone

Der Hirnstamm, eine der ältesten Regionen unseres Gehirns, steuert das autonome Nervensystem und steht in unmittelbarem Zusammenhang mit dem endokrinen Hormonsystem. Das autonome Nervensystem wird gegliedert in den Sympatikus (= wacher, leistungsorientierter Strang) und Parasympatikus (= ruhiger, erholungssuchender Strang).

Während der Geburt ist es wichtig, dass der Parasympatikus überwiegt, da er die Uterusmuskulatur aktiviert und die Muttermundseröffnung fördert. Deshalb beginnen Geburtswehen oft nachts und häufig erst, wenn die Mutter alles geregelt hat und keine Störfaktoren mehr das Stresssystem des Sympatikus aktivieren. In einer liebevollen, geschützten Umgebung, mit Menschen, die Halt und Unterstützung bieten, wird dann rhythmisch und in einem sehr spezifischen Verhältnis eine Mischung der Hormone Oxytocin (Liebeshormon und Wehenhormon), Endorphin (Glückshormon und Schmerzstillter) und Katecholamin (Stresshormon) ausgeschüttet, welche zu einem Fortschreiten der Geburt führt. Kommt es durch eine Störung zum Anstieg der Stresshormone, wird das Wehenhormon gedrosselt und die Geburt gebremst. „Kein gejagtes Tier bekommt sein Kind“, heißt es und das gilt auch für uns Menschen: Unter Stress wechselt der Körper in den Fluchtmodus, und erst wenn der Sicherheitskorridor wieder hergestellt ist, kann das Gebären gelingen.

Körper statt Kopf

Die obigen Ausführungen zeigen, dass eine gute Geburtsvorbereitung nicht ausschließlich aus dem Abklären medizinischer Parameter und Informationen bestehen sollte. Vielmehr sind Aspekte wie Körperarbeit, Atemarbeit, Selbstanbindungstechniken, Entspannungsübungen, Umgang mit Grenzerfahrungen und Umgang mit den eigenen Emotionen ein wichtiger Anteil. Das kann im klassischen Geburtsvorbereitungskurs, beim Yoga, im Einzelgespräch mit der vertrauten Hebamme oder auch online auf dem Sofa stattfinden. Der Wunsch, aus eigener Kraft gebären zu wollen, bedeutet, sich mit sich selbst zu beschäftigen und sich innerlich auf die Reise vorzubereiten. Natürlich muss in diesen Prozess auch das Baby eingebunden werden, denn Geburt ist eine Teamarbeit, die am besten gelingen kann, wenn beide am selben Strang ziehen.

Entspannt und sicher

Bei der Wahl des Geburtsortes sollte die Frau sich geschützt, angenommen und in ihren Wünschen respektiert fühlen. Einer Hausgeburtsfrau gibt die vertraute Hebamme und das geschützte intime häusliche Umfeld Sicherheit, einer anderen Frau vermittelt das Vorhandensein einer Kinderklinik die nötige Entspannung. Grundsätzlich sollte sich eine Gebärende während der Geburt nicht beobachtet fühlen, keinen Zeitdruck verspüren und

alles Augenmerk sollte möglichst auf ihr Wohlbefinden ausgerichtet sein (kein helles Licht, keine lauten Geräusche usw.). Normalerweise unterliegt die Geburt den Gesetzmäßigkeiten einer biologischen Selbstregulation und ist primär auf Gelingen ausgerichtet. Jedes Symptom hat eine Bedeutung und sollte ergründet werden. Eingriffe bedürfen einer sorgfältigen Risiko-Nutzen Abwägung. Eine gut geplante und vorbereitete außerklinische Geburt bietet durch eine 1:1 Betreuung und den umsichtigen Umgang mit medizinischen Eingriffen und das Beheben von möglichen Stressoren einen entscheidenden Sicherheitsvorteil.

ANNETT GUTSCHWAGER

Infos und Kursanmeldungen über das Kontaktformular der Hebammenpraxis Bauchträume
www.geburt-bamberg.de
Erstgespräche für Hausgeburten ebenfalls Anmeldung über das Kontaktformular oder Annett Gutschwager 017624494534 oder Tanja Huber 09546-592128.
Der nächste Hausgeburtsfamilienstammtisch findet am 25.09.2020 um 10.00 Uhr im Mütterzentrum Känguruh mit türkischem Frühstück statt.



Bauch(t)räume

Ihre Hebammenpraxis für:

- Kurse vor & nach der Geburt
- Schwangerenbetreuung
- Wochenbettbetreuung
- Hausgeburten



www.geburt-bamberg.de
Luitpoldstraße 40 a, Bamberg
Info-Hotline 0173/4162706

Christine Nöstlinger
Rosa Riedl Schutzgespenst



Einen Schutzengel kennt man. (Den sollten auch alle Kinder haben!) Aber ein Schutzgespenst? Davon hat sicher noch nie jemand gehört. Anastasia, genannt Nasti, auch nicht. Dabei kann Nasti echt etwas Schutz gebrauchen. Denn sie hat ständig Angst! Vor dem Keller, dem Hund, dem Alleinsein und und und. Bis eines Tage Rosa Riedl in Nastis Leben tritt. Ein

liebevolles und hilfsbereites Gespenst, mit dem Herz auf dem rechten Fleck, guter Laune und flotten Sprüchen. Christine Nöstlingers Bücher sind immer einfühlsam und auf hohem Niveau. Auch hier enttäuscht sie nicht: Ein Mutmach-Buch, in dem Kinder und ihre Ängste ernstgenommen werden. NC

Ab 8 J. | Fischer Sauerländer | 208 S. | 13 €

Rocio Bonilla
Das große starke Buch

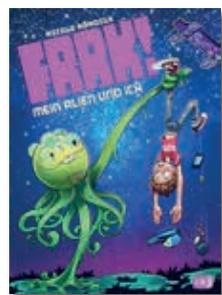


Ob Humor, Kreativität oder Geduld - wir alle haben unsere Stärken. „Das große starke Buch“ hilft zum einen, Talente und Begabungen zu erkennen. Zum anderen ermutigt es dazu, die Dinge, die uns Spaß machen oder die wir besonders gut

können, zu vertiefen und als unsere Stärken zu betrachten. und einfachem Satzbau.

Ab 6 J. | Jumbo | 48 S. | 15 €

Nicole Röndigs
FRRK! - Mein Alien und ich



Tom geht in die 5. Klasse, fährt gerne Longboard und wohnt auf einem Hof im Dörfchen Kuhstedt. Kein spannendes Leben, mag man denken. Ist es auch nicht. Bis ein Raumschiff in der Nähe seines Hofes abstürzt! Darin ein Wesen aus der Pssk-Fssk-Galaxie: Frrk ist schleimig und knallgrün,

hat nur ein Bein aber dafür acht Fangarme. Und er braucht dringend Salpeter, um sein Raumschiff zu reparieren. Klar will ihm Tom helfen. Dass es dabei zum Chaos (und viel Witz) kommt, liegt auf der Hand. Eine schöne Geschichte über Freundschaft und Mut, über Neugier und gegenseitiger Hilfe und vor allem Respekt gegenüber dem anderen, egal wie er oder sie oder es aussieht! NC

Ab 9 J. | cbj Verlag | 204 S. | 13 €

Daniel Napp
Wie Fliegenpilz Henri das Laufen lernte, um einen Baum zu retten



Da hat sich Daniel Napp aber eine nette Geschichte ausgedacht und auch illustriert! Es geht um Umwelt- und Naturschutz, um Hilfsbereitschaft und Freundschaft, aber auch um den Mut, sich gegen Ungerechtigkeit aufzulehnen. Und das ganze hat Napp verpackt in

eine liebevolle Geschichte, deren Held ein pfiffiger Fliegenpilz namens Henri ist. Der macht sich auf den Weg vom Wald in die Stadt und versucht dort, mit Hilfe des Mädchens Nina den Ahornbaum Jonathan zu retten. Jonathan soll nämlich gefällt werden, um Platz zu machen für ein Einkaufszentrum. Eine Geschichte, die Mut macht! NC

Ab 6 J. | FISCHER Sauerländer | 136 S | 14 €

Matthias Morgenroth
I can see U



Ben, der neu in die Klasse kommt, ist so „turbonett und auch so perfekt“, findet Marie, die sich langsam aber sicher in den neuen Schüler verliebt. Zumal sich Ben besonders ihr gegenüber sehr hilfsbereit verhält. Er gehört auch schon bald zur Clique. Aber ebenso bald kursieren seltsame Bilder im Klassenchat und

entstehen dramatische Konflikte in der Gruppe. Ein nachdenklich machendes Buch speziell über Cybermobbing aber auch über die Auswüchse der modernen Technik allgemein mit ihren Schattenseiten: Die sozialen Medien im Internet sind Segen und Fluch zugleich. Wer genau Ben ist und was mit ihm passiert, soll hier nicht verraten werden, sonst ist die Spannung hin! NC

Ab 12 J. | Copenrath Verlag, | 299 S. | 16 €

VERLOSUNG!!

Conni und das Baumhaus



Ihre Freundin Anna lädt Conni ins neue Wochenendhaus der Familie. Auf dem Grundstück ist ein Baum, der sich wunderbar für Baumhaus eignet!

Mit der Hilfe von Anas Vater haben die Kinder bald die Grundlage gelegt für ihr Traumhaus im Baumwipfel.

Bei der ersten Übernachtung entdecken sie eine leuchtende Figur im Garten des heruntergekommenen Nachbarhauses. Als sie sich hinüberschleichen, um der Sache auf den Grund zu gehen, stoßen sie mit dem alten, grummeligen Hausbesitzer zusammen, der nicht begeistert ist von den Kindern und ihren Aktivitäten.

Können sich Conni und Anne mit dem Herrn versöhnen? Hört selbst!

Wir verlosen 3 CDs von »Conni und das Baumhaus«

Wir haben 3 CDs in der Redaktion, die Ihr gewinnen könnt! Einfach **bis zum 8. April** eine Mail schicken an kontakt@bambolino-online.de mit dem Stichwort **»Conni und das Baumhaus«** – **bitte Name und Adresse angeben.**

Wir schicken dann den Gewinnern die CDs hoffentlich noch rechtzeitig vor Ostern zu!

Viel Glück!

colibri
Bücher & mehr!

Die Buchhandlung für die ganze Familie!

persönlich • kompetent • kinderfreundlich

Austr. 12 • Bamberg
Tel 0951 / 30182710 www.neuecolibri.de

Wir liefern Ihr Buch nach Hause – auch jetzt!

»Pappa! Vorlesen!«

Ab 8 J. | Carlsen | 256 S. | 12 €



Brettspiele

Wir empfehlen neun Brettspiele für unterschiedliche Altersstufen. Jetzt ist Zeit für lange Spieleanbende – oder Sie können auch mal entspannt eine Pause einlegen und am Folgetag weiterspielen.

1. Pandemie

Verlag: Z-Man Games, Spielerzahl: 2-4, Spielzeit: 45 min, 8 Jahre+/ Preis ca. 32 Euro



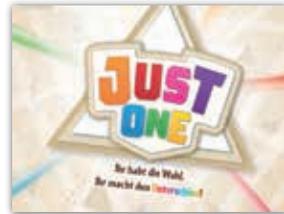
Ein passenderes Spiel gibt es derzeit wohl kaum: Das Spiel „Pandemie“ aus dem Jahr 2013 von Designer Matt Leacock ist ein kooperatives Teamwork-Spiel für zwei bis vier Spieler. Als Mitglieder eines Elite-Krankheitsbekämpfungsteams müssen Sie vier tödliche Krankheiten in

Schach halten. Arbeiten Sie auf Ihrer Weltreise zusammen, um Infektionen zu behandeln, und sammeln Sie die Karten, die Sie benötigen, um eine Heilung für jede Krankheit zu finden. Aber viele Herausforderungen stehen Ihnen im Weg. Ausbrüche können Krankheiten auf breiter Front verbreiten und zufällige Epidemien können eine Krankheit in kürzester Zeit verstärken. Unabhängig davon, ob es zwei oder vier Spieler gibt, muss jeder zusammenarbeiten und seine verschiedenen Fähigkeiten einsetzen, um dem Team und der Welt zu helfen. Zu diesem Zweck erhält jeder Spieler zu Beginn des Spiels eine von sieben Rollenkarten, die eine besondere Fähigkeit verleihen. Es bedarf einer klaren Kommunikation und einer genauen Planung, um mit den gefährlichen Krankheiten fertig zu werden. Nur die erfahrensten Teams können diese Bedrohung überwinden und die Menschheit retten! Das Spiel zeigt im Kleinen, was weltweit tatsächlich möglich ist. Es ist spannend, spielt sich wirklich gut und stellt die Spieler immer wieder vor neue Herausforderungen. Besonders toll ist an dem mehrfach prämierten Spiel der Teamansatz – ein Vorbild für die Realität! Ein Spiel, um der Krankheit auch unter Quarantäne die kalte Schulter zu zeigen.

2. Just One

(Spiel des Jahres 2019)

Verlag: Repos Production, Spielerzahl: 3 - 7, Spieler, Spielzeit: 20 min, Ab 8 Jahren, Preis ca. 19,90 Euro



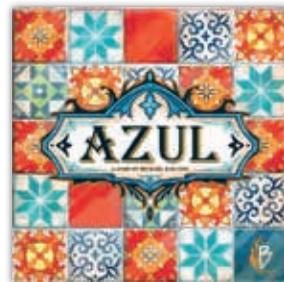
Just One ist ein kooperatives Teamspiel, bei dem alle zusammen gegen das Spiel spielen. Euer Ziel ist es, gemeinsam möglichst viele der 13

geheimen Wörter zu erraten. Eine Zahl zwischen 1 und 5 gibt den zu erratenden Begriff vor. Alle bis auf den aktiven Spieler schreiben 1 Hinweis auf ihre Tafeln, vergleichen und sortieren doppelte Hinweise aus. Schafft ihr es, mithilfe der übrigen Hinweise alle geheimen Worte zu erraten? Ihr dürft euch dabei aber untereinander nicht absprechen. Hier ist eure Kreativität gefragt, denn derselbe Hinweis sollte nicht von zwei Spielern gleichzeitig aufgeschrieben werden. Einfach erklärt, schnell gespielt, ausgezeichnete Spielspaß in jeder Runde mit dem Spiel des Jahres 2019. Toll ist auch hier der Teamansatz, da alle gemeinsam versuchen, so viele Begriffe wie möglich zu erraten. Spieldauer ca. 20 Minuten pro Runde. Ein ideales Rate-Spiel für zwischendurch. 110 Karten mit je 5 Begriffen garantieren immer neue und lustige Rate-Runden.

3. Azul

(Spiel des Jahres 2018)

Verlag: Pegasus Spiele, Spielerzahl: 2 - 4 Spieler, Spielzeit: 30-45 min, ab 8 Jahren, Preis: ca. 31,99 Euro



Azul lädt euch dazu ein, die Wände des königlichen Palastes in Evora mit prunkvollen Fliesen zu verzieren. Die ursprünglich weiß-blauen Keramikfliesen, genannt Azulejos, wurden

einst von den Mauren eingeführt. Die Portugiesen vereinnahmten sie ganz für sich, nachdem ihr König Manuel I. bei einem Besuch der Alhambra in Südspanien von der Schönheit der schmuckvollen Fliesen geradezu überwältigt worden war. Sofort wies er seinen Bediensteten an, dass die Wände seines eigenen Palastes in Portugal mit ähnlich prachtvollen Fliesen zu verzieren seien. Fliesenlegen in Portugal? Das klingt kaum spannend, das Spiel macht aber süchtig. Simple Mechanismen können mit taktischen und fiesen Spielzügen kombiniert werden, das macht einfach nur Spaß. Jeder Spieler hat das Tableau des anderen im Auge und versucht, diesem so viele Minuspunkte wie nur möglich unterzujubeln. Hierzu nimmt man manchmal bewusst selbst Minuspunkte in Kauf, um den Gegenspieler zu täuschen und ihm dann noch mehr zu schaden. Es ist ein tolles Einstiegs-Spiel für Nichtspieler, um für das Thema Brettspiele zu begeistern. Das Spiel ist variabel und bietet einen immens großen Wiederspielwert.

4. Kingdomino

(Spiel des Jahres 2017)

Verlag: Pegasus Spiele, Spielerzahl: 2 - 4 Spieler, Spielzeit: 15-30 min, ab 8 Jahren, Preis: 12,99 Euro



Du bist Herrscher eines Königreichs und auf der Suche nach Ländereien, um dein Reich zu vergrößern. Es gilt, zum richtigen Zeitpunkt der richtigen

Länderei habhaft zu werden. Dann steht dir nichts mehr im Wege, das prestigeträchtigste aller Königreiche zu errichten! Je größer deine verschiedenen Ländereien sind und je mehr Häuser sich in ihnen befinden, desto mehr Prestigepunkte erhältst du am Spielende dafür. Geschicktes Anbauen und ein wachsames Auge auf die Königreiche der Mitspieler sind hier der Schlüssel zum Sieg! Der Aufmachung nach wirkt es wie ein Kinderspiel, man hat aber sowohl gemeinsam mit Kindern als auch in reinen Erwachsenenrunden viel Spaß am Spiel. Kingdomino ist ein schnelles Familienspiel mit ein-

fachen Regeln, die auf dem beliebten Spielprinzip von Domino beruhen und dies als eine gelungene Mischung aus Domino und Carcassone neu erfunden haben. Wenn man einmal in Familie anfängt, spielt man mindestens drei Runden, versprochen!

5. Tal der Wikinger

(Kinderspiel des Jahres 2019)

Verlag: HABA, Spieleranzahl: 2 - 4 Spieler Spieldauer: 15-20 min, ab 6 Jahren, Preis: ca. 12,99 Euro



Wenn im „Tal der Wikinger“ das alljährliche Fässerkegeln stattfindet, müssen die Spieler Mut, Geschick und vor allem Risikofreude beweisen, um mit der Kugel die richtigen Fässer umzuwerfen und möglichst viele Goldmünzen zu sammeln. Das spannende Taktik- und Geschicklichkeitsspiel „Tal der Wikinger“ von HABA

sorgt mit beeindruckendem XXL-Spielplan, 3D-Wikingerschiffen und 24 Goldmünzen für eine tolle Spielatmosphäre und spannenden Spielspaß bis zur letzten Sekunde. Es ist ein wirklich schönes Kinderspiel, das Geschicklichkeit erfordert und das Entwickeln von ersten Spielstrategien begünstigt. Ohne einen Plan „fällt man schneller ins Wasser“. Es ist sehr wertig gestaltet und macht auch den mitspielenden Erwachsenen Spaß.

bambolino

Besucht uns auf Facebook und Instagram!

 facebook.com/familienmagazinbambolino

 www.instagram.com/bambolino.familienmagazin

Herzlichen Dank für die tollen Spielertipps von unserem Partnermagazin Lausebande.de, Cottbus

Familienfilm

Ostwind – Der große Orkan

Das Finale der Ostwind-Reihe beginnt mit einem heftigen Sommersturm, vor dem eine reisende Pferde-Zirkus-Show in Kaltenbach Schutz sucht. Ari (Luna Paiano), die sich mittlerweile gut auf dem Gestüt eingelebt hat, wird von der

faszinierenden Welt des Kunstreitens magisch angezogen und glaubt darin ihre Bestimmung gefunden zu haben. Sie freundet sich mit dem Zirkusjungen Carlo (Matteo Miska) an und will ihm helfen, mit Ostwind und einem Trick ein altes Showpferd zu retten.

Doch als der fanatische Zirkusdirektor Yiri (Gedon Burkhard) ihren waghalsigen Plan enttarnt, gerät Ostwind in Gefahr. Zum Glück spürt Mika (Hanna Binke) auch fern in Kanada, dass etwas nicht stimmt und kehrt zurück. Obwohl Mika richtig sauer ist auf Ari, halten sie zusammen und versuchen gemeinsam, ihren geliebten Ostwind zu retten. –kb–

D 2020 – Länge: 102 Minuten;
www.constantin-film.de/kino/ostwind-der-grosse-orkan
Bitte beachten: der ursprüngliche Starttermin vom 21. Mai 2020 wird vorerst verschoben



Bildrechte: © Constantin

HAPPY FAMILY GEBURTSTAG

LASS HIER DEINE PARTY STEIGEN!

Geburtstagspaket für jeden:

- Kinoticket
- Knabberspaß
- Getränk
- coole Überraschung*

Nur 10,50€ pro Kind
(14,50€ für 3D-Filme)

So macht Kino Spaß.

Für das Geburtstagskind:
1 Freikarte
geschenkt!

Der Disney Channel wünscht euch viel Spaß!

VORMITTAGS IM **DISNEY CHANNEL**

*Buttons nur solange der Vorrat reicht

Lieblingsrezepte made by Bambolino

Alle Rezepte und ein paar mehr, für die hier kein Platz mehr war, findet Ihr auch auf der Bambolino-Website unter www.bambolino-online.de.

Fränkische Gemüsebeilagen mal ganz anders:

Wer sich im Frühling schon etwas in die mediterrane Küche einschwingen möchte, kann die beiden fränkischen Beilagenklassiker mal ganz anders auf den Tisch bringen – als Vorspeise oder auch Beilage.

Blaukraut mit Ziegenkäse und Walnüssen



Zutaten (4 Portionen):
1 Kopf
Blaukraut (ca. 800 g),
200 g Ziegenkäse am
Stück, 1-2 Handvoll
Walnüsse, Honig, Salz,
Pfeffer, Muskat

Blaukraut in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein Backblech legen. Würzen. Mit Olivenöl und Honig beträufeln. Ziegenkäse hacken und beides darüber verteilen. Bei 160° Umluft ca. 30 Minuten in den Ofen. Das Kraut sollte noch Biss haben.

Wirsing mit Hackfleisch und Champignons

Zutaten (4 Portionen): 1 Wirsingkopf (ca. 800 g), 400 g Champignons, 700 g Hackfleisch, 1 Zwiebel, 400 ml Gemüsebrühe, 1 Becher Schmand, Salz, Pfeffer, Muskat

Gewürfelte Zwiebel glasig dünsten, Hackfleisch und Champignons in Scheiben zugeben und leicht

anbraten. Wenn das Hackfleisch krümelig wird, Gemüsebrühe dazu und die in Streifen geschnittenen Wirsingblätter vorsichtig unterheben. In geschlossener Pfanne garen lassen, bis der Wirsing gar, aber noch bissfest ist (nicht zu weich). Dann würzen und den Schmand unterrühren. Dazu passen Kartoffeln und für die Kids auch Nudeln.



Das unterschätzte Gemüse: Rote Beete

Herz, Muskeln und Blutgefäße profitieren von der roten Frucht, die deshalb auch als ‚Sportlergemüse‘ gilt und deren hoher Betain-Anteil zusätzlich gut für Leber und Galle ist. Anders als bei anderen Gemüsesorten bleibt beim Kochen ein Großteil der Vitamine und Mineralstoffe erhalten, deshalb kann man zur Arbeitserleichterung auch die vakuumierte Variante verwenden, die bereits in Scheiben geschnitten ist. Achtung: auch sie färbt noch stark! Für Kleinkinder bis 12 Monaten ist rote Beete nicht geeignet. Die älteren können mit ihr rosa Pasta (Fusilli/Spirelli) zaubern: einfach Rote Beete kleingeschnitten mit Zwiebeln in Öl dünsten und Creme Fraîche unterrühren. Pasta mit der Sauce mischen und darüber Schafskäse krümeln. – kb –



Rote-Beete-Carpaccio



1 große Rote Beete, 50 g Ziegenkäse, Walnüsse, 2 EL Olivenöl, 1 EL Walnussöl, 1 Schuss Zitronensaft, 1 TL Honig, Salz, Pfeffer

Rote Beete nach Geschmack fein schneiden, auf einem Teller anrichten, Ziegenkäse bröckeln (nach Geschmack mit etwas Gorgonzola mischen) und darauf verteilen. Öl, Zitronensaft, Honig zum Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und darübergeben.

Schneller Schokokuchen



250 g Zucker, 1 Paket Vanillezucker, 250 g Butter, 4 Eier, 100 g Raspelschokolade, 1 Kaffeelöffel Kakao, 1 Kaffeelöffel Zimt, 250 g Mehl, 1 Paket Backpulver, 1/8 l Traubensaft

Zucker mit Eiern, weicher Butter, Vanillezucker, Zimt und Kakao verrühren. Abwechselnd das mit Backpulver vermischte Mehl und Traubensaft zufügen. Damit der Teig schön locker wird, rühre ich immer noch einen Schuss Mineralwasser unter. Kuchenform buttern und mit Semmelbröseln bestäuben. Bei 175° Umluft ca. 45 Minuten backen.

Frühstücksbrötchen

Zutaten (15 Brötchen): 400 g Weizenmehl, (Type 550), 100 g Roggenmehl, (Type 1150), 350 g lauwarmes Wasser, 15 g Salz, 20 g frische Hefe (oder Trockenhefe)

In einer Backschüssel Mehl und Salz mischen in der Mitte eine Mulde machen. Die Hefe in das Wasser bröckeln und beides in die Mehlmulde geben. Daraus einen glatten Teig formen (per Hand oder mit Knethaken) und mindestens 5

Minuten kneten. Den Teig als Kugel in der Schüssel lassen, abdecken und 12 Stunden, am besten über Nacht, ruhen lassen. Den Ofen auf 250 Grad vorheizen (Umluft 230 Grad, Gas 5), dabei das Blech im Herd lassen. Teig aus der Schüssel nehmen, mit Mehl bestäuben und nicht kneten, mit einem Löffel 15 Teiglinge abtrennen und auf den Ofen legen. Im Ofen 20 Minuten backen lassen und auf dem Gitter abkühlen lassen. Besonders lecker wird es, wenn im Ofen ein Pizastein verwendet wird.



Buchtipp:

Steffi Sinzenich:

Die einfachsten Familiengerichte aller Zeiten

124 Seiten, Trias-Verlag, 12,99 Euro

Ein schönes Essen kochen, das der ganzen Familie schmeckt – das ist gerade jetzt sehr wichtig. Steffi Sinzenich hat 50 Rezepte für den ganzen Tag gesammelt, vom Frühstücks-Früchte-Wrap über Möhrensuppe mit Aprikosen, Salaten mit Pesto und Nudeln oder Couscous sowie Ideen für leckere Mitnehm-Mahlzeiten bis hin zu den Hauptgerichten und Nachspeisen. Ihre Rezepte sind vielseitig, gesund, lecker – und sehr unkompliziert und schnell zuzubereiten. Auch die grafische Gestaltung des Buches ist optimal umgesetzt: Alle Zutaten sind als Bild dargestellt mit Benennung und Menge, dazu das knapp formulierte Rezept und es kann gleich losgehen. Ideal für Eltern, die schnell was tolles zaubern wollen, und auch für Kinder, die heute vielleicht selbst die Küchenchefs sind!



REWE_{RUDEL}



Frisch und lecker direkt vom Erzeuger -

bei uns erhalten Sie zahlreiche regionale Produkte von unseren Partnerbetrieben aus der Stadt und dem Landkreis Bamberg



Auf Ihr Kommen freut sich das freundliche, hilfsbereite und schnelle REWE-Team Rudel!

Würzburger Str. 55 in Bamberg • Tel. 0951/9570220 • Fax 0951/9570221

E-Mail: info@rewe-rudel.de • www.rewe-rudel.de

Wir sind für Sie da: Montag bis Samstag von 7.00 bis 20.00 Uhr

bambolino

DAS FAMILIENMAGAZIN FÜR DIE REGION BAMBERG

OSTWIND

Der große Orkan



Das große Finale demnächst im Kino