Zappelino

dez/jan27

Kostenfreie Elternzeitung für die Region Heilbronn, Mosbach, Sinsheim sowie Hohenlohe



Gesund durch den Winter

zappeLINA lädt ein

Frauen. Netzwerk. Impulse.



Oftmals läuft im Leben und im Beruf nicht alles nach Plan. Manchmal steht plötzlich alles in Flammen. Und manchmal beginnt genau dann eine Geschichte von Mut, Durchhaltevermögen und dem festen Glauben daran, wieder aufzustehen.

Zum nächsten und letzten offiziellen Netzwerkabend in diesem Jahr „zappeLINA lädt ein“ sind wir zu Gast an einem ganz besonderen Ort: in der Erlebnis- und Erfahrungsakademie in Neckarbischofsheim bei Blanca Mayer.

Blanca Mayer führt das traditionsreiche Familienunternehmen Mayer Sägewerk & Holzhandlung in 7. Generation und kennt die Herausforderungen des Unternehmertums aus eigener Erfahrung. Drei Mal brannte das Sägewerk ab – und drei Mal traf die Unternehmerin mutig die Entscheidung, nach vorne zu schauen, und wieder aufzubauen. Aufgeben war für die couragierte Frau keine Option.

Heute steht das Unternehmen wieder da – modern, zukunftsorientiert und voller neuer Ideen. Doch Blancas Geschichte ist weit mehr als die Geschichte eines Sägewerks. Sie erzählt von Rückschlägen, Veränderung, Verantwortung und davon, wie wichtig es ist, auch in schwierigen Zeiten den eigenen Weg weiterzugehen.

Darüber hinaus hat sie die Erlebnis- und Erfahrungsakademie gegründet. Ihr Ziel ist es, Unternehmerinnen und Unternehmer aus Familien- und Traditionsunternehmen dabei zu begleiten, ihr Unternehmen weiterzuentwickeln – ohne sich selbst dabei zu verlieren. Und auch etwas ganz Neues wächst derzeit: Ein Erlebnisgarten, der Raum für Begegnung, neue Erfahrungen, Inspiration und persönliche Entwicklung schaffen soll.
An diesem Abend wird uns Blanca Mayer mitnehmen in ihre ganz persönliche Geschichte und ihre Erfahrungen als Unternehmerin teilen. Ein Abend mit echten Einblicken, Begegnungen und Gesprächen – ganz im Sinne von zappeLINA: Frauen auf ihrem Weg.



Natürlich bleibt auch genügend Zeit für das, was den zappeLINA-Netzwerkabend ausmacht: andere Frauen kennenlernen, ins Gespräch kommen, Erfahrungen austauschen und neue Verbindungen entstehen lassen.

Ein Abend, an einem besonderen Ort mit besonderen Frauen, die ihre eigenen Geschichten und Wege mitbringen. Freut euch auf einen gemeinsamen Abend!

zappeLINA lädt ein – Frauen auf ihrem Weg. Gemeinsam. Offen.
Auf Augenhöhe.

Do.: 26.11.2026
Erlebnis- und Erfahrungsakademie
Auwiesen 13
Neckarbischofsheim
Infos:
info@zappeLINA.de
Tel.: 07063/9336988



Liebe Leserinnen und Leser,
kaum werden die Tage kürzer und kühler, macht sich die Krankheitswelle wieder bemerkbar. Überall wird gehustet und geschnieft – und viele von uns fragen sich: Wie kommen wir möglichst gesund durch die kalte Jahreszeit?
Diesem überaus wichtigen Sonderthema „Gesund durch den Winter“ widmet sich die letzte Ausgabe des Jahres 2026.
Dass unsere Gesundheit wichtiger denn je ist, wurde wohl den meisten von uns in den vergangenen Jahren mehr als bewusst. Gesundheit bedeutet weit mehr, als einer Erkältung aus dem Weg zu gehen. Vielmehr ist sie ein Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Bewegung, Ernährung und Entspannung können ebenso wie eine bewusste Atmung, ausreichend Ruhe und ein achtsamer Umgang mit uns selbst dazu beitragen, unser Wohlbefinden zu stärken. Gerade Menschen in Führungspositionen stehen häufig unter besonderem Druck, Beruf und Privatleben miteinander in Einklang zu bringen. Olga und Markus vom BusinessHub InnerFlow zeigen, wie Führungskräfte mit einfachen Methoden wie bewusster Atmung und Bewegung ihre Gesundheit stärken, Stress besser begegnen und auch im Familienalltag wieder mehr Ruhe und Ausgeglichenheit finden können.
Wer sich intensiver mit ganzheitlicher Gesundheit beschäftigen möchte, findet in der Paracelsus Schule Heilbronn vielfältige Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten. Unter der neuen Schulleitung von Christin Söhner werden bewährte Angebote fortgeführt und neue Impulse gesetzt. Beim Infotag am 14. Januar 2027 von 18 bis 21 Uhr gibt es Gelegenheit, die Schule näher kennenzulernen.
Auch die sanfte Hypnose ist eine ganzheitliche Methode, die insbesondere Kindern dabei helfen kann, Ängste und innere Anspannungen behutsam zu lösen und das eigene Wohlbefinden zu stärken. Wie wichtig es ist, Kinder auch innerlich zu stärken, zeigen die „Taffen Tiger“ von Nicole Rudolf. Spielerisch lernen sie, Selbstvertrauen zu entwickeln, eigene Grenzen zu erkennen und mutig für sich einzustehen. Neben der seelischen Gesundheit ist auch die körperliche Entwicklung wichtig. Hier setzt die Kinderphysiotherapie nach Bobath an, die Kinder spielerisch in ihrer Bewegungsentwicklung unterstützt. Auch die Osteopathie bietet für Kinder, Jugendliche und Erwachsene eine ganzheitliche Möglichkeit, körperliche Beschwerden zu behandeln und das natürliche Gleichgewicht des Körpers zu unterstützen. Und wer unter dem sogenannten „Winterblues“ leidet, findet in der vorliegenden Ausgabe ebenfalls Unterstützung. Selbstverständlich kommt das Thema gesunde Ernährung nicht zu kurz, denn gerade in der kalten Jahreszeit können wir mit einer ausgewogenen und bewussten Ernährung viel für unser Wohlbefinden und unsere Abwehrkräfte tun.
Abschließend möchte ich Frauen, die selbständig sind oder von einer Selbständigkeit träumen, zum nächsten Netzwerkabend „zappeLINA lädt ein“ am 26.11. in die Erfahrungs- und Erlebnisakademie einladen. Nähere Infos gibt´s auf der linken Seite.

In diesem Sinne wünschen wir euch eine gesunde und entspannte Winterzeit!
Eure

Foto: @lu.pfeil

DEZEMBER

Impressum:
Zappelino erscheint 6 Mal im Jahr in einer Auflage von 20.000 Exemplaren und wird in der Region Heilbronn, Sinsheim, Öhringen, Mosbach, Schwäbisch Hall, Künzelsau, Crailsheim, Langenburg, Waldenburg etc. verteilt - in Büchereien, Kindergärten, Buch- und Kinderläden, Bäckereien, auf öffentlichen Plätzen etc.
Herausgeberin:
Christiane Bach
Redaktionsadresse:
Zappelino, Hauptstr. 28, 74206 Bad Wimpfen, Tel. 07063/9336988
Abonnement:
Für einen Preis von 16 € im Jahr könnt Ihr Zappelino abonnieren.
Anzeigen:
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr.1/2026

Hinweis:
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für die Richtigkeit von Veranstaltungshinweisen übernimmt Zappelino keine Gewähr.
Veranstaltungstipps:
termin@zappelino.de
Anzeigen:
anzeigen@zappelino.de
Beiträge/Anregungen:
info@zappelino.de
Internetseite:
www.zappelino.de
Druckerei:
Badische Neueste Nachrichten, Badendruck GmbH

Gesund durch den Winter



8-19

Wertvolle Tipps für Körper, Geist und Seele.

Osteopathie für die ganze Familie



13

In ihrer Praxis in Möckmühl behandelt Nicole Keller, Physiotherapeutin und Heilpraktikerin, Babys, Kinder und Erwachsene ganzheitlich mit Osteopathie.

Neu: Events by Siegel



16

Neben dem Tanzen bietet Carmen Siegel Eren mit „Events by Siegel“ in Öhringen eine stilvolle Location für besondere Anlässe an.

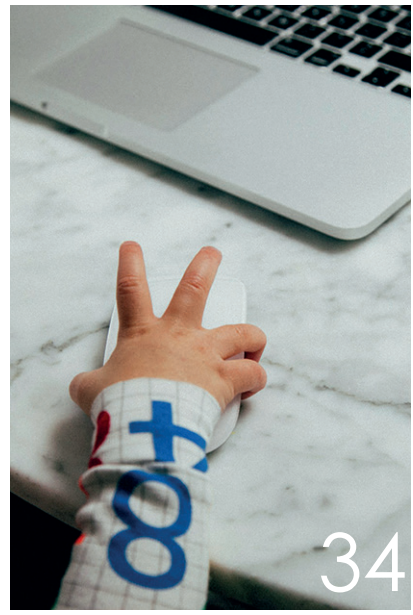
INNER GROW – Vom Ich zum Wir.



32

Am 17. April 2027 lädt Nicole Schäfer mit ihrem Event INNER GROW – Vom Ich zum Wir – Von meiner Geschichte zu deiner - zu einem besonderen Tag ein.

Zwischen TikTok und Online-Games



34

Im Gespräch mit Herrn Thull von medien-kindersicher.de über wichtige Tipps für einen sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien in Familien.

editorial/impressum 3
sonderthema 8
besondere highlights 20
aktuell 33

Mio, mein Mio



Die Waldorfkrippe Heilbronn und Lauffen



In den Waldorfkrippen in Heilbronn und Lauffen ist das freie Spiel in der Natur bei jedem Wetter ein fester Bestandteil des Tagesablaufs.

Die 10.000 Jahr alte Quitte



Die Quitte ist nicht nur eine alte Kulturpflanze, sondern sie enthält zahlreiche gesunde Inhaltsstoffe.

tipp der kräuterhexe 36
Kochkiste 37
buchtipps 38
musik & hörspiele 39





Algorithmics
Programmierschule für Kinder ab 6 Jahren

Lerne uns kennen!
Lernen. Spielen. Gestalten

MAHANA YOGA CENTER
Yogakurse:
Mo: 9.00-10.30 Uhr
Mo. + Mi.: 19.30-21.00 Uhr
Yoga via Zoom:
mittwochs, 19.30-21.00 Uhr
Anmeldung bitte per Mail
Ute Böhme | Bad Wimpfen
Yogalehrerin | 07063951095
info@yoga-center.eu
www.yoga-center.eu
Weimarstr. 15

Muss aus jedem Interesse gleich ein Talent werden?



Bild: KI generiert

„Mama, Papa, schaut mal, was ich gemacht habe!“

Wer kennt diesen Satz nicht? Ein Kind zeigt stolz seine Zeichnung oder ein selbst gebautes Lego-Modell. Wir bewundern das Ergebnis und sagen vielleicht: „Wow, du hast wirklich Talent dafür!“

Ich habe mich gefragt, was wir mit diesem Lob eigentlich ausdrücken. Reicht es uns, dass unser Kind Freude an etwas hat? Oder denken wir insgeheim schon darüber nach, wie wir diese Begabung weiter fördern könnten?

Für fast jedes Interesse gibt es heute ein passendes Angebot. Kinder können früh mit dem Programmieren anfangen, Instrumente lernen oder sich in einer Sportart spezialisieren. Das eröffnet ihnen wunderbare Möglichkeiten. Gleichzeitig wächst damit die Erwartung, dass sie Fortschritte machen und bei einer Sache bleiben.

Auch ich ertappe mich manchmal dabei, wie schnell ich über das Potenzial eines Kindes nachdenke.

Bei Algorithmics begegnen mir Kinder mit ganz unterschiedlichen Interessen. Manche sind von Anfang an begeistert. Andere brauchen etwas länger, um herauszufinden, ob ihnen das Programmieren überhaupt gefällt. Einige entdecken dabei Fähigkeiten, von denen sie vorher nichts wussten. Andere merken mit der Zeit, dass sie sich für etwas anderes noch mehr begeistern. Ich finde, auch dafür sollte Platz sein.

Natürlich ist es wichtig, dass Kinder lernen, Stolperstellen zu überwinden. Wer bei der ersten komplizierten Aufgabe aufgibt, wird kaum erfahren, wie zufriedenstellend es sein kann, ein Problem selbst zu lösen. Trotzdem sollten wir aufmerksam bleiben, wenn aus anfänglicher Begeisterung irgendwann nur noch Pflichtgefühl wird.

Vielleicht sollten wir unsere Kinder häufiger fragen, was ihnen an einer Beschäftigung eigentlich gefällt. Die Antworten könnten uns überraschen.

Auch bei Algorithmics möchten wir Kindern immer wieder die Gelegenheit geben, neue Interessen zu entdecken. Dabei liegt mir besonders am Herzen, ihre Kreativität zu fördern und ihnen zu helfen, die Welt um sie herum besser zu verstehen.

Deshalb erweitern wir unser Angebot in den kommenden Pfingstferien um einen 3D-Druck-Kurs für Kinder von 9 bis 11 Jahren. Die Kinder können eigene Modelle am Computer entwerfen und anschließend mit einem 3D-Drucker herstellen. Sie lernen dabei, wie diese Technologie funktioniert und was sich damit alles umsetzen lässt.

Ich bin gespannt, welche Ideen dabei entstehen. Vielleicht entdeckt ein Kind eine neue Leidenschaft. Ein anderes wird sich vor allem darüber freuen, seinen selbst gestalteten Gegenstand mit nach Hause nehmen zu können. Beides wäre für mich ein schönes Ergebnis.

Zum Jahreswechsel nehmen wir uns gerne vor, etwas zu verbessern. Wir setzen uns Ziele und überlegen, was wir im kommenden Jahr erreichen möchten. Vielleicht können wir unseren Kindern dabei etwas mehr Zeit geben, ihre Interessen in ihrem eigenen Tempo zu entdecken.

Und wenn uns das nächste Mal ein Kind stolz etwas Selbstgemachtes zeigt, könnten wir eine andere Frage ausprobieren:

„Erzähl mal, wie bist du auf diese Idee gekommen?“ Ich glaube, daraus könnte ein interessantes Gespräch entstehen.

Euch allen eine zauberhafte Weihnachtszeit, erholsame Feiertage und einen wundervollen Start ins neue Jahr!

Ein Beitrag von Anamaria Cotoara,
Gründerin Algorithmics Heilbronn,
heilbronn@alg.academy
http://heilbronn.alg.academy
Tel.: 07132 85 79 519

Einschulung 2027



Es ist empfehlenswert, frühzeitig einen persönlichen Beratungstermin im Fachgeschäft zu vereinbaren.





Die Einschulung 2027 ist ein Meilenstein für das angehende Schulkind ebenso wie für die Eltern. Zu den wichtigsten Vorbereitungen gehört der Kauf des ersten Schulranzens. Doch wann ist der beste Zeitpunkt, um das Modell auszuwählen?

Ab Herbst treffen die ersten neuen Kollektionen der führenden Hersteller ein. Die volle Auswahl an neuen Designs, Zubehör-Sets und limitierten Editionen kommen ab Januar in die Geschäfte.

Empfehlung: Wer ein ganz bestimmtes Lieblingsmotiv sucht oder Sondereditionen bevorzugt, sollte in dieser Phase zugreifen. Für die meisten Familien ist der Zeitraum zwischen Januar bis April 2027 der optimale Zeitpunkt für den Schulranzenkauf. In diesen Monaten ist die Motivauswahl groß und die körperliche Entwicklung des Kindes bis zum Schulstart im Spätsommer gut abzuschätzen. Oft wird der Schulranzen als traditionelles Geschenk zum Osterfest von den Großeltern spendiert. Achtet bei der Wahl des Ranzens, unabhängig vom Zeitpunkt auf folgende Faktoren:

Passform vor Design: Der Ranzen muss zur Statur deines Kindes passen.

Sitz & Ergonomie: Verstellbare Brust- und Beckengurte sorgen dafür, dass das Gewicht von den Schultern auf den stabilen Beckenbereich verlagert wird. Der Ranzen sollte an das Wachstum des Kindes angepasst werden können, dabei weder zu groß noch zu schwer sein.

Sicherheit & Sichtbarkeit: Ausreichend reflektierende und fluoreszierende Flächen garantieren Schutz im Straßenverkehr bei Dämmerung.

Flexibles Design: Wechselbare Kletties, Magnete oder Patches ermöglichen es, das Design im Laufe der Grundschulzeit anzupassen, falls sich der Geschmack des Kindes ändert.

Seit Anfang 2012 führt Das Taschenhaus Stütz in Heilbronn, als großer Fachmarkt mit fachkundig geschultem Personal, die führenden Marken wie Ergobag, Step by Step, Scout, Lässig, McNeill, DerDieDas, Schneiders und Beckmann. Es ist das komplette Angebot an Schulranzen von den Exklusivmodellen bis zu den preisgünstigen Sets von Spirit und Belmil, auch Auslaufmodelle zu Sonderpreisen sind erhältlich. Kunden finden neben den Schulranzen auch Schulrucksäcke für Schüler der weiterführenden Schulen (Satch, Coocazoo, Bold, Dakine, Herschel, Fjällräven, Beckmann …), Handtaschen, Kindergartenrucksäcke, Umhängetaschen, Koffer, Reise- und Businesstaschen. Selbstverständlich erhaltet ihr hier jederzeit qualifizierten Service auch nach dem Kauf. Kostenlose Parkplätze und ein Reparaturservice mit Leihranzen stehen Ihnen zur Verfügung.

Jetzt die Vereinbarung eines individuellen Beratungstermins auf der Internetseite www.dasTaschenhaus.de oder die Schulranzenberatungstage an den Samstagen bis April buchen.

Infos: Das Taschenhaus-Stütz GmbH, Weinsberger Str. 17/1, Heilbronn.
Tel.: 07131/942027
E-Mail: info@ dasTaschenhaus.de

ERSTE KLASSE!

DAS TASCHENHAUS



Vereinbarung einer individuellen, ergonomischen Schulranzenberatung online unter www.dasTaschenhaus.de oder unter Telefon 07131/942027 möglich!

Das Taschenhaus-Stütz GmbH
Weinsberger Straße 17/1 · 74072 Heilbronn · Tel.: 07131 / 942027
Mo–Fr 10.00–18.00 Uhr · Sa 10.00–16.00 Uhr · www.dasTaschenhaus.de

kostenlose Parkplätze direkt am Haus!

50 Jahre Paracelsus – in Heilbronn mit neuer Leitung in die Zukunft

Ob Heilpraktiker, Heilpraktiker für Psychotherapie, Osteopathie, Tierheilkunde oder Ernährungsberatung – die Paracelsus Gesundheitsakademie in Heilbronn eröffnet Menschen vielfältige Möglichkeiten, sich im Gesundheitsbereich aus- und weiterzubilden. Viele der Angebote können berufsbegleitend vor Ort und teilweise auch online absolviert werden. Ergänzt wird das Angebot durch zahlreiche Fachseminare und Weiterbildungen, die sowohl eine berufliche Neuorientierung als auch die gezielte Vertiefung bereits vorhandenen Wissens ermöglichen.

Seit vielen Jahren begleitet die Schule Menschen auf ihrem persönlichen und beruflichen Weg. Dabei geht es nicht allein um die Vermittlung von theoretischem Wissen. Praxisnähe, der Austausch mit erfahrenen Dozentinnen und Dozenten sowie die individuelle Begleitung der Studierenden spielen eine wichtige Rolle. Auf rund 500 Quadratmetern in der Schellengasse finden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer helle Seminar- und Übungsräume und damit Raum zum Lernen, Ausprobieren und Weiterentwickeln.

Ein besonderes Jubiläum, das für Bildung, Wissen und persönliche Entwicklung steht: Die Paracelsus Schule mit ihren 52 Schulen feiert ihr 50-jähriges Bestehen. Gleichzeitig beginnt für den Standort ein neuer Abschnitt: Seit August 2025 wird die Paracelsus Gesundheitsakademie in Heilbronn von Christin Söhner geleitet.

Für sie ist diese Aufgabe etwas ganz Besonderes, denn ihre eigene Geschichte ist eng mit der Schule verbunden. „Ich habe über viele Jahre im Ausland gelebt, was mir die Gelegenheit gab, zahlreiche interessante Menschen kennenzulernen und vielfältige Eindrücke zu sammeln“, so Christin Söhner, deren Erlebnisse ihre Neugier weckten und ihr Interesse an Medizin und Naturheilkunde verstärkten.



Das veranlasste sie, im Jahr 2006 ihre Ausbildung zur Heilpraktikerin bei Paracelsus in Heilbronn zu beginnen. Parallel dazu absolvierte sie zahlreiche Weiterbildungen, darunter NLP Practitioner, Systemische Therapie, Kinesiologie, API-Therapie, Akupunktur und Infusionskonzepte. „Jedes dieser Themen hat meine Sichtweise auf ganzheitliche Gesundheit erweitert und mein Wissen vertieft“, sagt die Heilpraktikerin, die nach erfolgreichem Abschluss ihrer Prüfung im Jahr 2009 ihre eigene Praxis eröffnete. Gleichzeitig begann ihre Dozententätigkeit an der Paracelsus Schule in Heilbronn und später auch in Stuttgart.

Nun steht Christin Söhner an der Spitze der Schule, an der ihr eigener beruflicher Weg in der Naturheilkunde einst begann. Ihr Wissen und ihre langjährige Tätigkeit als Heilpraktikerin und Dozentin möchte sie nutzen, um die Studierenden auf ihrem ganz persönlichen Weg zu begleiten. „Ich liebe meine Arbeit mit Menschen, daher ist es mir wichtig, sie auf ihrem persönlichen und beruflichen Weg zu begleiten. Besonders am Herzen liegt mir ein Lernumfeld, das von Freude, gegenseitiger Motivation und offenem Austausch geprägt ist – ein Ort, an dem Menschen miteinander ins Gespräch kommen, sich unterstützen und gemeinsam weiterentwickeln können“, strahlt die Schulleiterin, für die schnell feststand, dass sie diese neue Aufgabe übernehmen möchte, als die Leitung der Schule neu zu besetzen war.

50 Jahre Paracelsus bedeuten damit nicht nur einen Blick zurück auf eine lange Geschichte, sondern auch einen Aufbruch in die Zukunft. Mit Christin Söhner an der Studienleitung verbindet sich die Erfahrung der vergangenen Jahrzehnte mit neuen Impulsen und dem Wunsch, Menschen auch weiterhin auf ihrem Weg in Gesundheitsberufe zu begleiten.

PARACELSUS
die Gesundheitsakademien

Im Rahmen unserer Ausbildung Heilpraktiker für Psychotherapie oder psychologische Berater suchen wir

Psychologen, Heilpraktiker für Psychotherapie oder Psychologische Berater

als Dozenten, die ihre Kenntnisse und Erfahrungen schülergerecht, lebendig und bildhaft vermitteln können.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Paracelsus Gesundheitsakademie Heilbronn
Schellengasse 2 | 74072 Heilbronn
Tel.: +49 7131 62 98 41 | heilbronn@paracelsus.de

PARACELSUS
die Gesundheitsakademien

Die Paracelsus Gesundheitsakademie stellt sich vor

Herzlich Willkommen zum Infotag am
Do. 14.01.2027, 18:00-21:00 Uhr

Ob mit konkreten Plänen oder einfach aus Neugier:
Informieren Sie sich kostenfrei und unverbindlich.
Bitte melden Sie sich an – wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Paracelsus Gesundheitsakademie Heilbronn
Schellengasse 2 | 74072 Heilbronn
Tel.: +49 7131 62 98 41 | heilbronn@paracelsus.de

Mit Hypnose und EMDR zu mehr innerer Stärke und Wohlbefinden



Manchmal sind es kleine Dinge, die Kinder sehr beschäftigen: Angst vor der Dunkelheit, Bauchweh vor der Schule, Einschlafprobleme oder Unsicherheiten im Umgang mit anderen. Was Erwachsenen nebensächlich erscheint, kann für Kinder eine echte Belastung sein. Doch wie kann ihnen geholfen werden, wenn Worte allein nicht weiterführen?

Hypnose eröffnet Kindern einen besonderen Weg: Über Bilder, Geschichten und ihre Vorstellungskraft können sie Zugang zu Gefühlen und inneren Stärken finden. „Diese natürliche Fähigkeit macht die kindgerechte Hypnose zu einer sanften Möglichkeit, Ängste zu überwinden, Vertrauen zu entwickeln und wieder mehr Leichtigkeit zu erleben – ohne die Kontrolle zu verlieren. Kinder bis etwa neun Jahre bleiben dabei wach“, erklärt Perdita Schmidt. Auch die Mamas können die ganze Zeit dabei sein und werden einbezogen, was zusätzlich die Bindung zum Kind stärken kann.

Hypnose kann bei Kindern besonders wirkungsvoll sein, weil sie sich gut darauf einlassen können. Mit Puppen, Knete oder Tierfiguren arbeiten wir kreativ und kindgerecht und beziehen auch die Bezugspersonen mit ein“, erklärt die Expertin. „Hypnose ist kein Hokuspokus, sondern eine wissenschaftlich anerkannte Methode.“

Im Vorfeld setzt sie häufig EMDR ein – eine Methode zur Verarbeitung belastender Erlebnisse. Durch gezielte Augenbewegungen oder andere bilaterale Reize kann das Gehirn dabei unterstützt werden, belastende Erinnerungen neu zu verarbeiten und die emotionale Belastung zu reduzieren.

„Bei kleineren Kindern muss die Methode nicht zwingend über Augenbewegungen erfolgen. Stattdessen kann die sogenannte bilaterale Stimulation spielerisch durch abwechselndes sanftes Klopfen auf den rechten und linken Oberschenkel – das sogenannte Tapping – erfolgen“, so die zertifizierte und ausgebildete Hypnotiseurin (TMI), die sich ebenfalls zum Resilienz-Coach ausbilden ließ.

Sie berichtet begeistert von einem sechsjährigen Jungen, den über einen längeren Zeitraum massive Ängste plagten. „Er sprach von Monstern, die ihn verfolgen und direkt in seinem Kopf sitzen. Nach der ersten Runde EMDR stellte er strahlend fest, dass das Monster sein eines Auge verloren hatte. Bei der nächsten Runde folgte das zweite Auge, dann die Nase, bis der Junge schließlich freudestrahlend feststellte: Jetzt sind sie weg! In der anschließenden Hypnosesitzung haben wir daran gearbeitet, dass der Junge wieder Selbstvertrauen entwickelt und nach der Ursache geforscht, um hier erneuten Angstsituationen vorzubeugen.“

Auch die Mutter des Jungen war von der Wirkung überwältigt:

„Ich war mit meinem Sohn bei Frau Schmidt, weil er eine starke Angst hatte. Schon nach der ersten Sitzung hatte ich ein weitgehend angstfreies Kind, was mich überwältigt und zugleich unglaublich erleichtert hat.

Mein Sohn hat nach jeder Sitzung gefragt, wann wir wiederkommen, weil es ihm so gut gefallen und gutgetan hat. Meine ‚Erwartungen‘ – wobei das Wort Hoffnung es eher treffen würde – wurden bei Weitem übertroffen. Frau Schmid hat eine unglaublich beruhigende Art und geht kindgerecht auf die Kinder ein. Mein Sohn und ich finden sie einfach klasse: lieb, realistisch und feinfühlig. Einfach eine ganz klare Weiterempfehlung!

Und wer denkt, das wäre ‚Hokuspokus‘: Das ist es nicht. Jeder sollte sich selbst davon überzeugen! Ein herzliches Danke an Frau Schmidt für ihre Hilfe.“

Ob Ängste, belastende Erfahrungen oder innere Blockaden, Perdita Schmidt begleitet Erwachsene und Kinder mit Hypnose und EMDR auf ihrem Weg zu mehr innerer Stärke und Wohlbefinden.

Wer mehr über die Themen erfahren möchte, ist herzlich am 27.11.26 zur „Nacht der Sterne“, in die Kräuterküche, Äußere Mausklinge 1, Heilbronn, eingeladen. Hier steht Perdita ab 15.00 Uhr bereit, allen Interessierten die Hypnose mit kleinen Demonstrationen näherzubringen.

Infos: www.hypnose-hilft-mir.de

#EMDR -Ängste und Themen sanft lösen



Perdita Schmidt

“...wenn Kinder nicht reden wollen”

Hilfe bei:

- Bettnässen
- Lernproblematiken
- Konzentration
- Prüfungsangst
- Ängsten
- Selbstwertmangel
- Agressionen
- ADHS Symptome mildern
- Trennungs-problematiken etc.

Die sanfteste Art Probleme zu lösen ohne das Kind zu belasten.

WWW.HYPNOSE-HILFT-MIR.DE

Äußere Mausklinge 1
Heilbronn
Perdita Schmidt
Tel.01523/8554946

Hypnose hilft mir

MarLei
Praxis Marrone & Leisle

Wenn wir das Ich zum Gegenstand der Reflektion machen, werden wir zum Sein!



Tanja Marrone

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Einzel-, Paar- & Sexualtherapie

Hauptstraße 93
74206 Bad Wimpfen
+49 7063 258548
t.marrone@marlei.de
www.marlei.de

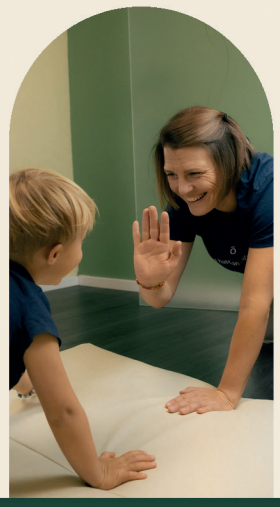
Annishauszeit

Kinderphysiotherapie nach Bobath

Für privat versicherte Babys und Kleinkinder

Ich begleite die motorische Entwicklung deines Kindes spielerisch und alltagsnah.

- Lieblingsseite oder asymmetrische Haltung
- Verzögerte motorische Entwicklung
- Unterstützung nach Frühgeburt



Jetzt Termin bei Annika Koch anfragen
0176 78194580 · annishauszeit.de
Talweg 23 · 74635 Kupferzell-Eschental

HEILPRAXIS JASMIN PEETZ
HEILPRAKTIKERIN

STRESSBELASTUNGEN & ERSCHÖPFUNG
CHRONISCHE SCHMERZEN
HORMONELLE VERÄNDERUNGEN

Infusionstherapie
Neuraltherapie
Akupunktur
Laborgestützte Diagnostik
Schröpfen
Kinesio Taping
Mikronährstoffmedizin

Hauptstrasse 37/1
74254 Offenau
+49 152 22642896
info@jasmin-peetz.de
www.jasmin-peetz.de

Termine nach Vereinbarung - auch online

ICH BIN GERNE FÜR SIE DA.

zappeLINA_FrauenAufIhremWeg

Kinderphysiotherapie nach Bobath



Wer braucht Kinderphysiotherapie? Warum gibt es einen eigenen Bereich für Kinder? Sind Kinder nicht einfach kleine Erwachsene?

Ein Kinderkörper ist noch mitten in der Entwicklung. Das Nervensystem reift, die Muskulatur gewinnt an Kraft und Bewegungserfahrungen kommen nach und nach hinzu. Dabei entwickelt sich ein Gefühl für den eigenen Körper. Wo hört der Körper auf, wo beginnt die Umgebung? Wie spielen Kopf, Rumpf, Arme und Beine zusammen, wenn ein Baby sich dreht oder nach etwas greift?

Manche Kinder brauchen schon beim Start ins Leben Unterstützung, etwa wenn sie zu früh geboren wurden oder ein angeborenes Syndrom ihre Bewegungsentwicklung beeinflusst. Nach der vertrauten Enge im Mutterleib kann es für ein Baby eine Herausforderung sein, sich in einem Raum zu orientieren, der beinahe grenzenlos wirkt.

In der Physiotherapie nach Bobath beobachten die Therapeuten, wie das Kind sich bewegt und welche Unterstützung ihm hilft. Je nach Befund geht es darum, den Körper besser wahrzunehmen, die Muskelspannung an eine Bewegung anzupassen oder neue Bewegungsabläufe zu erproben. Etwas Halt am Rumpf kann einem Baby helfen, selbst nach einem Spielzeug zu greifen.

Auch die Therapiestunde läuft bei Kindern anders ab als bei Erwachsenen. Bei Kindern stehen die Grundbedürfnisse und Interessen im Vordergrund. Ein hungriges Baby braucht erst einmal eine Trinkpause. Ein Kind, das gerne klettert, kann beim Übersteigen von Kissen sein Gleichgewicht erproben. So fließt das Therapieziel ins Spiel ein. In einer ruhigen Atmosphäre bekommt das Kind Zeit, Bewegungen auszuprobieren und zu wiederholen. Eltern erfahren, wie sie ihr Kind beim Tragen, Wickeln oder Anziehen unterstützen können.

Eine ausgeprägte Lieblingsseite beim Baby, ein Schiefhals, Fußfehlstellungen, anhaltendes Zehenspitzenlaufen oder auffällig häufiges Stolpern können Anlass für eine kinderärztliche Abklärung sein. Ob Kinderphysiotherapie sinnvoll ist und welches Konzept zum Kind passt, hängt vom Befund ab.

Ein Beitrag von Annika Koch, Kinderphysiotherapeutin bei Annishauszeit in Kupferzell-Eschental.
www.annishauszeit.de



Vier Säulen für Resilienz und Balance

Heilpraxis, Coaching, Weiterbildung und Räume für Begegnung



Kaum werden die Tage kürzer, die Temperaturen sinken und die Sonne zeigt sich immer seltener, macht sich bei zahlreichen Menschen ein Stimmungstief bemerkbar. Der sogenannte Winterblues ist für viele ein vertrauter Begleiter in der dunklen Jahreszeit. Doch was, wenn aus dem vorübergehenden Stimmungstief eine anhaltende seelische Belastung wird? Wenn Freude, Energie und Lebenslust zunehmend verloren gehen und selbst alltägliche Aufgaben zur Herausforderung werden?

Psychische Belastungen, depressive Verstimmungen bis hin zu Depressionen, aber auch Erschöpfung, Schmerzen oder Konzentrationsbeschwerden können das Wohlbefinden und den Alltag erheblich beeinträchtigen. „Dauerhafter Stress belastet Körper und Psyche oftmals stark. Meist zeigen sich die Folgen durch Erschöpfung, Schlafprobleme, innere Unruhe, Konzentrationsschwierigkeiten oder das Gefühl, ständig unter Spannung zu stehen“, erklärt Jasmin Peetz. Als ehemalige IT-Führungskraft weiß sie aus eigener Erfahrung, welchen Einfluss Stress, Verantwortung und Veränderungsprozesse auf Gesundheit und Wohlbefinden haben können. „Ich selbst war über 15 Jahre als Führungskraft nahezu rund um die Uhr im Einsatz, bis mir mein Körper und meine Seele irgendwann signalisierten, dass es so nicht mehr weitergehen kann“, erzählt die vierfache Mutter.

Obwohl ihr Herz schon früh für die Arbeit mit Menschen und das Thema Gesundheit schlug, entschied sie sich aus Vernunftgründen zunächst für ein Studium der Informationstechnologie. Es folgte eine erfolgreiche Karriere, in der sie über 15 Jahre in der IT und im Projektmanagement, davon viele Jahre in Führungspositionen, tätig war. Bis sie sich schließlich entschied, beruflich neue Wege zu gehen und ihrem ursprünglichen Wunsch, Menschen zu unterstützen, zu folgen.

„Heute verbinde ich meine Erfahrungen aus der Unternehmenswelt mit



naturheilkundlichem Wissen, Coaching-Kompetenz und einem ganzheitlichen Blick auf den Menschen. Dabei stehen für mich Zuhören, Verständnis und individuelle Lösungen im Mittelpunkt. Denn jeder Mensch bringt seine eigene Geschichte und seine eigenen Bedürfnisse mit“, so die Heilpraktikerin, die sich in ihrer Heilpraxis in Offenau ausreichend Zeit nimmt, um die persönliche Situation ihrer Patienten ganzheitlich zu betrachten. Eine ausführliche Anamnese und moderne Labordiagnostik helfen ihr dabei, gesundheitlichen Fragestellungen und möglichen Zusammenhängen auf den Grund zu gehen. Je nach individuellem Bedarf kommen unterschiedliche naturheilkundliche Verfahren wie Akupunktur, Neuraltherapie, Schröpf- oder Infusionstherapie zum Einsatz. Ergänzend bietet sie Coaching und Resilienztraining sowie Entspannungsverfahren, wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung, an. Ziel ist es, die individuellen Bedürfnisse und Ressourcen in den Blick zu nehmen und einen passenden Weg zu mehr Wohlbefinden und innerer Balance zu entwickeln.

Ergänzend zu ihrer naturheilkundlichen Arbeit hat sich Jasmin Peetz im Bereich Resilienztraining für Kinder weitergebildet. Dabei liegt ihr besonders am Herzen, bereits Kinder frühzeitig in ihrer seelischen Widerstandskraft zu stärken. In speziellen Kursen lernen Kinder ab dem Grundschulalter auf spielerische und altersgerechte Weise, ihre eigenen Stärken wahrzunehmen, mit Herausforderungen und schwierigen Gefühlen umzugehen und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln.

Neben der Arbeit mit Kindern und Erwachsenen liegt Jasmin Peetz auch die Begleitung angehender Heilpraktiker am Herzen. Da sie selbst weiß, wie anspruchsvoll und herausfordernd die Heilpraktikerprüfung sein kann, möchte sie ihre Erfahrungen und ihr Wissen weitergeben, daher unterstützt sie in ihrer Akademie angehende Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker gezielt bei der Vorbereitung auf die mündliche Prüfung. Dabei geht es nicht nur um die fachliche Vertiefung, sondern auch darum, Prüfungsängste abzubauen, Sicherheit zu gewinnen und mit einem guten Gefühl in die Prüfung zu gehen.

Darüber hinaus stellt Jasmin Peetz in Offenau auch moderne Seminar- und Workshopräume zur Verfügung. Die Räumlichkeiten bieten Platz für Gruppen mit bis zu zwölf Personen und eignen sich für Seminare, Coachings, Workshops, Trainings oder Teammeetings. Auf Wunsch steht sie Unternehmen und Gruppen auch selbst als Referentin, Trainerin oder Coach zu Themen wie Resilienz, Stressmanagement und mentale Gesundheit zur Seite.

Ob in der Naturheilkunde, im Coaching, im Resilienztraining oder in der Wissensvermittlung – Jasmin Peetz möchte Menschen jeden Alters dabei begleiten, ihre eigenen Ressourcen zu entdecken, neue Perspektiven zu entwickeln und Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit, innerer Stärke und Lebensbalance zu finden.



Infos: Jasmin Peetz - Resilienz & Balance, Hauptstraße 37/1,
Offenau, Tel.: 0152 22642896
www.jasmin-peetz.de/

Engstehende/schiefe Zähne? Mundatmung?
Knirschen? Schnarchen? Schnarchen?
Allergien? Lispeln? Infekthäufigkeit?

Dann ab zur Dentosophie

Dentosophie ist eine ganzheitliche Methode zur sanften Unterstützung der Mund- und Kieferentwicklung – **ohne Zwang, ohne Schmerzen, dafür mit erstaunlicher Wirkung.** Bei Kindern und Jugendlichen kann frühzeitig, spielerisch und vor allem nachhaltig Einfluss genommen werden auf
✔ Zahnfehlstellungen ✔ Kieferwachstum ✔ Sprachentwicklung
✔ Haltung & Konzentration ✔ Mundatmung

Osteo-Natura
Praxis für Osteopathie, Naturheilkunde & Physiotherapie

HP Monika Pöhlmann
Lohtorstr. 24,
74072 Heilbronn
0177-2462030
www.osteo-natura.de





Ist Mundatmung wirklich so schlimm?



Wie wichtig ist eigentlich Atmung? Wenn man mal damit aufhört, wird einem ziemlich schnell klar - sehr wichtig! Und gute Atmung ist noch viel wichtiger: durch den Mund zu atmen ist keine harmlose Angewohnheit. Besonders bei Kindern kann es weitreichende Folgen für die gesamte Entwicklung haben.

Unser vegetatives Nervensystem spielt dabei die wesentliche Rolle: es reguliert zwischen Sympathikus – Aktivität, Anspannung, Überlebensmodus – und Parasympathikus - Ruhe, Verdauung und Regeneration. Diese Regulation betrifft auch die Atmung: Sympathikus: man atmet durch den Mund, schneller, mehr über die Brust; Parasympathicus: man atmet durch die Nase, ruhiger, übers Zwerchfell. Auch wichtig zu wissen: im Sympathikus sind Reparatur, Regeneration und Heilung nicht wirklich wichtig - es geht ja ums Überleben! Bildlich ausgedrückt: Wenn es brennt, wird niemand das Wohnzimmer streichen.

Leider haben wir den Sympathikus als Dauerzustand gesellschaftlich längst normalisiert. Heute erleben auch viele Kinder bereits früh einen durchorganisierten Alltag. Das Nervensystem gewöhnt sich dann an die Anspannung. Erste Warnsignale werden überhört, Beschwerden kompensiert, Veränderungen oft abgetan - „ das verwächst sich noch ...“ - bis irgendwann die Regulationsfähigkeit nicht mehr ausreicht. Diese Anpassung macht krank. Das betrifft vor allem die Atmung. Sie wird schneller, flacher und verlagert sich auf den Mund. Wird Mundatmung zur Gewohnheit, verändert sie wichtige Normalfunktionen.

Unsere Nase filtert, erwärmt und befeuchtet die Atemluft. Bei Nasenatmung bleiben die Lippen geschlossen und die Zunge liegt in Ruhe am Gaumen. Diese Normalfunktionen sind auch entscheidend für eine gesunde Kiefer-Entwicklung. Wenn die natürliche funktionelle Einwirkung auf den Oberkiefer fehlt, verändert sich das Gleichgewicht zwischen Zunge, Lippen und Wangen – und damit auch die Wachstumsbedingungen. Ein schmaler Kiefer ist nicht vererbt! Er ist schlicht das Ergebnis mangelnder Funktionen: kauen, schlucken und atmen.

Früh darauf zu achten, dass Kinder (und Erwachsene) den Mund beim Atmen geschlossen haben, ist wichtig. Manchmal reicht das nicht. Entscheidend ist dann, die natürlichen Normalfunktionen wiederherzustellen: Nasenatmung, Zungenruhelage, Schlucken und Kauen. Eine Möglichkeit bietet hier die Dentosophie. Durch gezieltes funktionelles Training soll der Körper diese grundlegenden Abläufe wieder erlernen – als Nebeneffekt mit positiven Auswirkungen auf die Kiefer-Entwicklung.

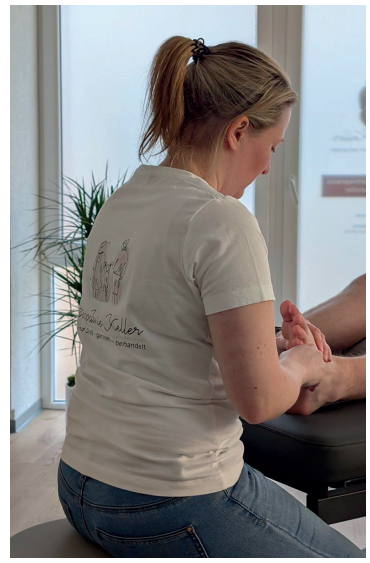
Es gibt mittlerweile eine Flut an Studien, die belegen: schlechter Schlaf, Zähneknirschen, Konzentrationsprobleme, innere Unruhe, ADHS-ähnliche Symptome oder sogar Bettnässen können mit gestörter Atmung und schlafbezogenen Atemproblemen zusammenhängen. Das Schöne daran? Hier liegt auch der Schlüssel zu mehr Gesundheit: dem Körper zu ermöglichen, das wieder richtig zu tun, wofür er von Natur aus geschaffen ist - und sich ein Stück weit gesund zu atmen.

Ein Beitrag von Monika Pöhlmann,
Lohtorstr. 24, Heilbronn
Tel.: 0177 2462030
www.osteo-natura.de



Mit Osteopathie Babys, Kinder und Erwachsene ganzheitlich behandeln





Viele Menschen kennen Osteopathie vom Hörensagen – doch was genau steckt dahinter und wie kann sie unterstützen? Im Gespräch mit Nicole Keller, Physiotherapeutin und Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Osteopathie. Im Mittelpunkt ihrer Arbeit steht ein ganzheitlicher Blick auf den Menschen – von Babys und Kindern bis hin zu Erwachsenen.

Nicole, wie bist du zur Osteopathie gekommen und was fasziniert dich an dieser Arbeit besonders?

Nach dem Abitur absolvierte ich zunächst eine Ausbildung zur Groß- und Außenhandelskauffrau, wollte jedoch lieber mit Menschen arbeiten. Es folgten eine Ausbildung im physiotherapeutischen Bereich und ein Studium im Gesundheitsmanagement.

Die eigene Begeisterung für Osteopathie führte schließlich zu meiner Ausbildung. Bis heute fasziniert mich der ganzheitliche Blick auf den Menschen und die Zusammenhänge hinter Beschwerden.

Was genau ist Osteopathie?

Während in der Physiotherapie häufig dort behandelt wird, wo Beschwerden auftreten, verfolgt die Osteopathie einen ganzheitlichen Ansatz. Dabei geht es darum, mögliche Zusammenhänge und Ursachen hinter den Beschwerden zu erkennen. So können beispielsweise Schulterschmerzen auch mit anderen Bereichen des Körpers zusammenhängen. Da zudem der seelische Bereich eine wichtige Rolle spielt, steht vor jeder Behandlung eine ausführliche Anamnese.

Mit welchen Beschwerden oder Anliegen kommen Erwachsene besonders häufig zu dir?

Viele Menschen vereinbaren einen Termin bei mir wegen Rücken- und Kopfschmerzen, Tinnitus oder anderen Beschwerden.

Neuerdings arbeite ich außerdem mit einem Laser, der unter anderem bei Beschwerden wie Tennisarm, Arthrose, Neurodermitis und Entzündungen zum Einsatz kommen kann.

Ein besonderer Schwerpunkt deiner Arbeit ist auch die Kinderosteopathie. Was unterscheidet die Behandlung von Babys und Kindern von der Behandlung Erwachsener?

Bei Babys kommen Eltern beispielsweise wegen Stillproblemen, häufigem Schreien oder einer einseitigen Kopfhaltung zu mir. Manche werden auch von Hebammen oder Stillberaterinnen an mich verwiesen.

Die Behandlung unterscheidet sich deutlich von der bei Erwachsenen und erfordert besonders sanfte Techniken und viel Feingefühl, da Babys und kleine Kinder ihre Beschwerden oft noch nicht genau äußern können. Die Eltern beziehe ich dabei mit ein und zeige ihnen gegebenenfalls Übungen für zu Hause.

Finden denn viele „austherapierte" Menschen den Weg zu dir?

Ja, durchaus – vor allem, wenn Betroffene das Gefühl haben, dass bisher nur das Symptom behandelt wurde. Bei einer ganzheitlichen osteopathischen Betrachtung wird nach möglichen Zusammenhängen gesucht, etwa zwischen Rückenschmerzen und einer Fußfehlstellung oder einem Beckenschiefstand. Den Menschen individuell zu betrachten, ist dabei ein wichtiger Teil meiner Arbeit.

Was sind die drei Säulen der Osteopathie und warum ist ihr Zusammenspiel so wichtig?

Die drei Säulen der Osteopathie sind der parietale Bereich mit dem Bewegungsapparat, der viszerale Bereich mit den inneren Organen und der craniosacrale Bereich rund um Kopf und zentrales Nervensystem.

Da diese Bereiche eng miteinander verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen können, ist der ganzheitliche Blick auf den Körper so wichtig.

Was ist für dich das Besondere an deiner Arbeit?

Jeder Mensch ist individuell – und auch ähnliche Beschwerden können ganz unterschiedliche Ursachen haben. Deshalb gibt es bei mir kein Standardprogramm: Jede Behandlung richtet sich nach dem jeweiligen Menschen und seiner persönlichen Situation.

Was wünschst du dir, dass Menschen nach einer Behandlung bei dir über ihren eigenen Körper und ihre Gesundheit vielleicht neu verstehen?

Ich wünsche mir, dass sie erkennen, wie viele Zusammenhänge es im Körper gibt und dass Beschwerden nicht immer dort ihre Ursache haben müssen, wo sie sich bemerkbar machen. Gleichzeitig ist es mir wichtig, dass Menschen verstehen, dass sie selbst Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen können.

Infos: Nicole Keller, Untere Gasse 12, Möckmühl, Tel.: 0175/4231959, osteopathie-keller-moeckmuehl.de





„Ich kann das!“ – Warum innere Stärke das größte Geschenk für unsere Kinder ist

Wir können unsere Kinder nicht vor jeder schwierigen Situation beschützen. Aber wir können ihnen etwas mitgeben, das sie ein Leben lang begleitet: Vertrauen in sich selbst.

Stell dir vor, dein Kind wird auf dem Schulhof geärgert. Jemand nimmt ihm etwas weg oder sagt: „Du darfst nicht mitspielen!“ Vielleicht soll es etwas tun, obwohl es sich dabei unwohl fühlt.

Was wünschst du dir in diesem Moment? Dass dein Kind seine Meinung sagt? Grenzen setzt? Weiß, wann es Hilfe holen sollte? Und vor allem spürt: „Ich bin gut, so wie ich bin. Meine Stimme zählt.“

Genau das wünschen sich viele Eltern. Doch Selbstvertrauen entsteht nicht allein dadurch, dass wir unseren Kindern sagen, wie toll sie sind.





Mut kann man lernen!

Kinder wachsen an Erfahrungen: an kleinen Herausforderungen, die sie meistern, und an Momenten, in denen sie feststellen: „Das habe ich geschafft!“

Mut bedeutet dabei nicht, immer laut oder furchtlos zu sein. Mut kann heißen, ein anderes Kind anzusprechen, eine Frage zu stellen, nach einem Misserfolg neu anzufangen oder deutlich „Nein“ zu sagen. Manchmal ist es besonders mutig, sich Hilfe zu holen.

Ein selbstbewusstes Kind muss nicht immer gewinnen. Aber es sollte wissen, dass seine Gefühle und Grenzen wichtig sind.

Wenn kleine Unsicherheiten größer werden

Vielleicht erzählt dein Kind plötzlich weniger vom Kindergarten oder von der Schule. Es möchte nicht mehr zum Sport, lässt andere entscheiden oder zieht sich zurück. Nicht hinter jeder Veränderung steckt ein ernstes Problem. Trotzdem lohnt es sich, hinzuschauen und zuzuhören.

Kinder brauchen neben liebevoller Fürsorge auch Gelegenheiten, sich auszuprobieren und zu erleben: „Ich kann etwas bewirken.“

Drei Dinge, die Kinder wirklich stark machen

1. Die eigene Stimme entdecken. Ein klares „Stopp! Das möchte ich nicht!“ ist ein wichtiger Schritt. Kinder dürfen lernen, eigene Grenzen zu erkennen und die anderer zu respektieren.

2. Herausforderungen selbst meistern. Nicht jede Schwierigkeit muss sofort von Erwachsenen gelöst werden. Kleine Erfolgserlebnisse stärken das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

3. Hilfe holen ist Stärke. Selbstbewusstsein heißt nicht, alles allein schaffen zu müssen. Wer weiß, wann Unterstützung nötig ist, handelt mutig und klug. Diese Fähigkeiten lassen sich spielerisch üben – mit Bewegung, Rollenspielen, gemeinsamen Aufgaben und Freude.

Starke Kinder brauchen keine Superkräfte

Genau hier setzt das Kindertraining Taffe Tiger an. Im Mittelpunkt stehen nicht Kampf und körperliche Überlegenheit, sondern Selbstbehauptung, Selbstvertrauen und Sozialkompetenz. Kinder üben altersgerecht, ihre Grenzen wahrzunehmen, deutlich „Stopp“ zu sagen, in schwierigen Situationen angemessen zu reagieren und respektvoll miteinander umzugehen. Dabei darf gelacht, ausprobiert und auch einmal etwas nicht auf Anhieb geschafft werden. Denn jedes Kind bringt eigene Stärken mit. Taffe Tiger begleitet Kinder in Kindergärten, Grundschulen und eigenen Kursen auf diesem Weg.

Vielleicht ist das größte Geschenk, das wir unseren Kindern machen können, nicht die Gewissheit, dass ihnen nie etwas Schwieriges passiert. Sondern das Vertrauen:

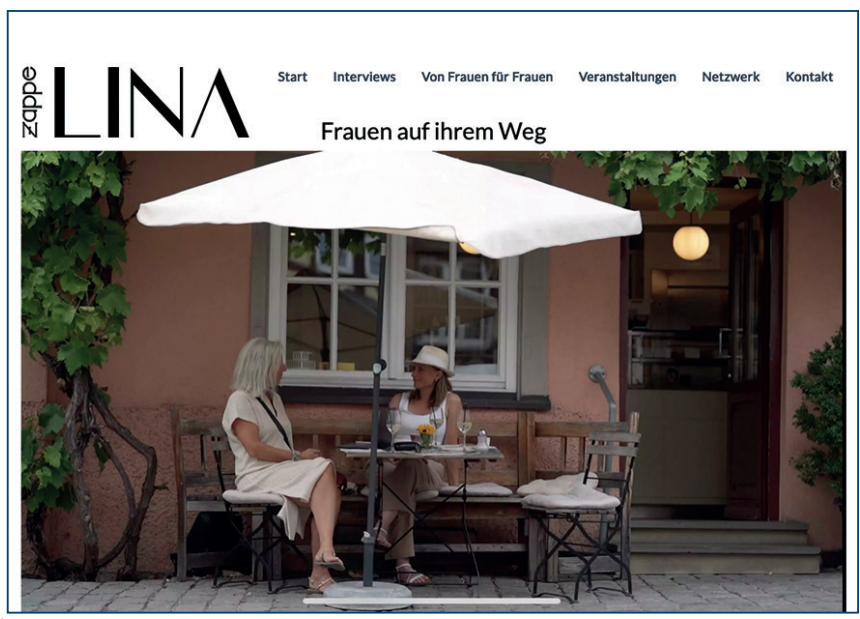
„Ich bin wertvoll. Ich bin nicht hilflos. Und ich kann mehr, als ich glaube.“

Die neuen Schnupperstunden stehen bereits in den Startlöchern.

Weitere Infos: www.fit-mit-nicole.de.

Ein Beitrag von Nicole Rudolf, Heilpraktikerin, Präventions- und Kindertrainerin aus Lauffen am Neckar.







Im Beruf souverän. Zu Hause erschöpft. Warum gesunde Führung bei uns selbst beginnt

Entscheidungen treffen, Mitarbeitende führen, Verantwortung übernehmen – und nach Feierabend für die Familie da sein. Viele Führungskräfte kennen diesen Spagat. Doch warum gelingt es uns im Beruf oft, souverän zu bleiben, während zu Hause manchmal eine Kleinigkeit genügt, um gereizt zu reagieren? Olga Gerashchenko und Markus Wittmann von BusinessHub InnerFlow erklären, was dahintersteckt und wie gesunde Selbstführung im Alltag gelingen kann.



Wenn die Energie am Abend nicht mehr reicht

Wer beruflich Verantwortung trägt, löst Konflikte, führt Gespräche und trifft Entscheidungen. Das kostet Konzentration und Energie. Zu Hause fällt die professionelle Rolle weg. Gleichzeitig wünschen sich Kinder und Partner Aufmerksamkeit.

„Viele Führungskräfte funktionieren den ganzen Tag hervorragend. Doch wenn sie nach Hause kommen, sind ihre inneren Reserven oft aufgebraucht“, erklärt Markus Wittmann, Führungskräfte- und Kommunikationstrainer.

Olga Gerashchenko ergänzt die körperliche Perspektive: „Unser Nervensystem unterscheidet nicht grundsätzlich zwischen beruflichem und privatem Stress. Wenn wir stundenlang unter Anspannung stehen, bleibt unser Körper häufig im Alarmmodus. Dann fällt es schwerer, geduldig zuzuhören oder gelassen zu reagieren.“

Wer diese Zusammenhänge versteht, kann bewusster mit Belastungen umgehen, statt sich für jede ungeduldige Reaktion Vorwürfe zu machen. Denn auch für Eltern in Führungspositionen gilt: Es ist schwer, anderen Sicherheit und Orientierung zu geben, wenn man selbst dauerhaft unter Druck steht.

Zwei Minuten, die etwas verändern können

Eine einfache Möglichkeit ist ein bewusster Übergang zwischen Arbeit und Familie. Statt gedanklich vom letzten Kundengespräch direkt zum Abendessen zu springen, empfehlen die beiden Trainer eine kurze Unterbrechung.

Dazu reichen zunächst zwei Minuten: Beide Füße auf den Boden stellen, die Schultern lockern und einige Male ruhig ein- und etwas länger ausatmen. Anschließend die Frage stellen: „Wie möchte ich den Menschen begegnen, die jetzt auf mich warten?“

Dieser Moment kann helfen, die eigene Anspannung wahrzunehmen und bewusster in den Familienalltag zu starten. Ebenso wichtig sind Grenzen: Wer beim Abendessen ständig berufliche Nachrichten liest, ist körperlich anwesend, mit seiner Aufmerksamkeit aber woanders. Eine Vereinbarung, das Handy während der gemeinsamen Zeit wegzulegen, kann viel bewirken.

Was gute Führung mit Familie zu tun hat

Wertschätzende Kommunikation, Zuhören und ein konstruktiver Umgang mit Konflikten sind im Unternehmen ebenso wichtig wie zu Hause. Hält ein Kind eine Vereinbarung nicht ein, reagieren Eltern schnell mit Vorwürfen. Oft hilft es mehr, erst nachzufragen, was passiert ist, und dann gemeinsam eine Lösung zu suchen.

„Gute Führung bedeutet auch, Menschen verstehen zu wollen, bevor wir ihr Verhalten bewerten“, sagt Markus Wittmann. Hinzu kommt die Vorbildfunktion: Kinder beobachten, wie Erwachsene mit Stress, Fehlern und eigenen Bedürfnissen umgehen. Wer Erholung ständig verschiebt, lebt ungewollt vor, dass eigene Grenzen wenig zählen.

Kleine Schritte statt großer Vorsätze

Mehr Bewegung, bewusste Pausen, weniger Erreichbarkeit: Viele Menschen wissen, was ihnen guttun würde. Unter Stress greifen sie dennoch auf vertraute Muster zurück. Deshalb setzen Olga Gerashchenko und Markus Wittmann auf kleine Veränderungen, die sich im Alltag tatsächlich umsetzen lassen.

Bei BusinessHub InnerFlow verbinden sie Führung und Kommunikation mit Resilienz und körperorientierter Stressregulation. Denn Gedanken, Gefühle und körperliche Reaktionen beeinflussen sich gegenseitig. Ziel ist es, gesunde Gewohnheiten aufzubauen, die im Beruf ebenso tragen wie im Familienleben. Dabei steht nicht die perfekte Leistung im Vordergrund, sondern die Fähigkeit, das eigene Verhalten wahrzunehmen und Schritt für Schritt zu verändern.

Gesunde Führung beginnt also mit dem eigenen Umgang mit Belastungen und Grenzen. Dafür muss nicht jeder Tag perfekt ausbalanciert sein. Oft sind es kleine, regelmäßig wiederholte Schritte, die langfristig einen Unterschied machen. Entscheidend ist, sich selbst die Aufmerksamkeit zu schenken, die man anderen täglich entgegenbringt.

Olga Gerashchenko und Markus Wittmann sind Gründer von BusinessHub InnerFlow. Sie begleiten Führungskräfte und Unternehmen in den Bereichen Führung, Kommunikation, Resilienz und gesunde Selbstführung.

Infos:
www.businesshub-innerflow.de

BusinessHub
InnerFlow
Für Führungskräfte
und Unternehmer:innen

Im Job 100 % geben – und abends noch Kraft fürs Familienleben haben

Dauerhafter Druck im Betrieb schaltet das Nervensystem unbemerkt auf Dauerstress. Am Feierabend fehlen dann oft Geduld, Energie und echte Präsenz. Gesunde Führung verbindet beides: Innere Stabilität und klare Führungsstrukturen im Betrieb.

So beendest Du das ständige Feuerlöschen und gewinnst spürbar Zeit für Deine Familie und Gelassenheit im Alltag.

Markus Wittmann & Olga Gerashchenko · Mensch & Struktur verbinden · businesshub-innerflow.de

NUR FÜR ZAPPELINO-LESER:INNEN

Dein 4-Stunden-Workshop imPower Flow in Heilbronn

kostenfrei statt 49 €

10.12.2026 oder 18.02.2027 · 13–17 Uhr
kleine Gruppe

Scannen und kostenfreien Platz sichern

Anmeldung bis
15.02.2027



Events by Siegel – Tanzen, feiern und besondere Momente

Ob Kindertanz, Hip-Hop, Ballett oder Paartanz: In der ADTV Tanzschule Siegel in Öhringen und Bad Friedrichshall-Kochendorf ist Bewegung für jedes Alter ein Erlebnis. Tanzen macht Spaß, ist gesund, stärkt das Körpergefühl und bringt Menschen zusammen. Genau das steht bei Carmen Siegel Eren und ihrem Team im Mittelpunkt. In der ADTV Tanzschule Siegel finden Kinder, Jugendliche und Erwachsene ein vielseitiges Kursangebot.



Schon die jüngsten Tänzerinnen und Tänzer können bei den „Minnies“ ab zwei Jahren erste Bewegungserfahrungen sammeln. Bei Tanz & Bewegung, Ballett und Hip-Hop entdecken Kinder ihre Freude an Musik und Rhythmus, entwickeln Koordination und Selbstvertrauen und erleben, wie viel Spaß es macht, gemeinsam zu tanzen. Auch Jugendliche und Erwachsene kommen auf ihre Kosten: Ob Hip-Hop, Steptanz, Move & Dance, Yoga Stretch & Relax (auf dem Stuhl und ohne Bodenübungen) oder klassische Paartanzkurse – hier ist für unterschiedliche Interessen- und Altersgruppen etwas dabei.

Wer das Tanzbein schwingen möchte, kann bei den Paartanzkursen jederzeit einsteigen oder vorhandene Kenntnisse vertiefen. Vom Beginnerkurs über verschiedene Leistungsstufen bis hin zum Tanzkreis gibt es passende Möglichkeiten. Auch Line-Dance und spezielle Angebote für Menschen ab 60 Jahren - auch ohne Partner - laden dazu ein, aktiv zu bleiben und gemeinsam schöne Stunden zu erleben. Ein Einstieg ist bei vielen Kursen auch nach dem regulären Starttermin möglich.



Wer erst einmal hineinschnuppern möchte, kann eine Probestunde vereinbaren.



Ein besonderer Ort für besondere Momente

Neben dem Tanzen hat Carmen Siegel Eren noch eine weitere Möglichkeit geschaffen, Menschen zusammenzubringen: Mit „Events by Siegel“ steht in Öhringen eine stilvolle Eventlocation für besondere Anlässe zur Verfügung. Ob runder Geburtstag, private Feier oder exklusives Firmenevent – die Räumlichkeiten überzeugen mit modernem Design, einer eigenen Bar und einem gemütlichen Lounge-Bereich. Für Veranstaltungen mit größerem Platzbedarf können zusätzlich zwei weitere Räume genutzt werden.

So entsteht ein Rahmen, in dem aus einem schönen Anlass ein unvergessliches Erlebnis werden kann. Das Team unterstützt Interessierte dabei, ein unvergessliches Fest zu feiern.

Neugierig geworden?

Die Tanzschule Siegel ist in Öhringen und Kochendorf vertreten.
Informationen zu Kursen, Terminen und Probestunden gibt es unter:
tanzschule-siegel.de. oder per Mail an:
kurse@tanzschule-siegel.de.

Wer an einer Feier in der Eventlocation interessiert ist, kann sich unter:
events@tanzschule-siegel.de
oder telefonisch unter
Tel.: 07941/ 2990 nach den Möglichkeiten der Eventlocation erkundigen.

Natürlich stark durch die kalte Jahreszeit



Eine ausgewogene Ernährung mit natürlichen, möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln ist auch im Winter eine gute Grundlage für das Wohlbefinden. Dabei lohnt sich ein Blick auf die Herkunft der Zutaten und ihre Verarbeitung.
Wie gut, wenn man weiß, woher die Zutaten kommen und wie sie verarbeitet werden. Genau darauf legt die Backstube Hermann Härdtner das ganze Jahr über Wert. Regionale Lieferanten, natürliche Zutaten und echtes Handwerk bilden die Grundlage für Backwaren, die Kindern wie Erwachsenen schmecken und den täglichen Speiseplan bereichern.

Gute Zutaten aus der Region

Gutes Brot beginnt auf dem Feld. Deshalb stammt das Mehl von Mühlen aus der Region, und auch Obst, Gemüse oder Wurst kommen wann immer möglich von Erzeugern aus der Nähe. Die kurzen Wege tragen zur Frische bei. Langjährige Partnerschaften mit Landwirten und Müllern machen die Herkunft der Zutaten nachvollziehbar.

Jedes Brot mit Natursauerteig

Aus diesem Mehl entstehen die Brote mit Wasser, Salz, etwas Hefe und vor allem mit Natursauerteig. Denn ohne Sauerteig gibt es bei Härdtner kein Brot. Jeder einzelne Laib enthält einen von sieben selbst hergestellten Natursauerteigen. Backmischungen, Backmittel und künstliche Zusätze haben im Brot keinen Platz. Stattdessen dürfen die Teige in Ruhe reifen, denn so entfalten sich Aroma und Geschmack, und die Brote bleiben länger frisch. Jeder Laib wird von Hand geformt.
Ob kernig mit Körnern und Saaten, mild oder kräftig im Geschmack – die Härdtner-Webseite bietet eine übersichtliche Auswahl aller Brote und Spezialbrötchen. Mit individuellen Filtern lässt sich ganz nach Wunsch stöbern und herausfinden, welches Brot am besten zu den eigenen Vorlieben passt.
www.haerdtner.de

Süßes Gold aus Erlenbach

Zur kalten Jahreszeit passt hervorragend der Honig aus der Härdtner-Bienenpatenschaft. Den ganzen Sommer über waren die fünf Bienenvölker in Erlenbach fleißig unterwegs und haben Nektar gesammelt. Der cremige Blütenhonig wurde im Juni, die flüssige Sommertracht im August geerntet. Beide sind nun in ausgewählten Fachgeschäften erhältlich. Die Patenschaft unterstützt die Bienenhaltung in der Region und macht die Arbeit der fleißigen Helferinnen erlebbar.

Vorfreude auf die Weihnachtsbäckerei

Draußen wird es früh dunkel, drinnen flackern die Kerzen, die schönste Zeit des Jahres ist nicht mehr weit. In der Konditorei beginnt die Weihnachtszeit bereits im November. Dann werden Stollen, Früchtebrot, Lebkuchen und Plätzchen gebacken, und der herrliche Duft weihnachtlicher Gewürze zieht durch die Backstube. Die Konditorinnen und Konditoren formen die Stollen von Hand und geben den Teigen Zeit zum Reifen. So schmeckt Weihnachtsgebäck, wie man es von früher kennt. Ob am gemütlichen Adventssonntag mit der Familie, bei Kerzenschein und mit einem Teller voll Plätzchen, oder als kleines Mitbringsel: Genuss darf in der kalten Jahreszeit auch süß sein, wenn man weiß, was drinsteckt.

Wer hinter die Kulissen schauen und mehr über Zutaten, Handwerk und die Menschen in der Backstube erfahren möchte, findet auf Social Media unter @backstubehaerdtner regelmäßig Einblicke, Neuheiten und Geschichten.
www.haerdtner.de







Mit Genuss und natürlichen Zutaten gesund durch den Winter



Wenn die Tage kürzer werden, Kälte und Nässe Einzug halten und die Sonne sich seltener zeigt, tut es gut, besonders auf sich und sein Wohlbefinden zu achten. Eine ausgewogene Ernährung ist dabei ein wichtiger Baustein. Neben Vitamin C benötigt unser Körper viele weitere Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Entscheidend ist die Vielfalt auf unserem Teller. Vollkorngetreide, Haferflocken, Nüsse, Saaten und Trockenfrüchte liefern wertvolle Nährstoffe und bringen Abwechslung in den Speiseplan. Ob ein wärmender Frühstücksbrei, selbst gebackenes Vollkornbrot oder ein Müsli mit Nüssen – mit natürlichen Zutaten lässt sich auch an grauen Wintertagen genussvoll für sich sorgen.



Eine große Auswahl solcher Lebensmittel findet sich in der Eselsmühle in Großbottwar. Hier verbinden sich traditionelle Müllerei, handwerkliche Verarbeitung und die Leidenschaft für gute Lebensmittel. Müllermeister Stefan Fuchs führt den Familienbetrieb gemeinsam mit seiner Frau Sabine bereits in vierter Generation. Regionalität, Frische und Qualität stehen dabei im Mittelpunkt.

Gutes Getreide, traditionelles Handwerk und eine starke heimische Landwirtschaft gehören zusammen. Hinter jedem guten Mehl steckt auch die Arbeit unserer Landwirtinnen und Landwirte. Die Zusammenarbeit mit regionalen Erzeugern trägt dazu bei, landwirtschaftliche Strukturen vor Ort zu erhalten und die regionale Wertschöpfung zu stärken.

Im urigen Mühlenladen erwartet die Besucherinnen und Besucher ein vielseitiges Sortiment: frisch gemahlene Mehle, Vollkornprodukte, Getreide und Flocken, Saaten, Nüsse, naturbelassene Trockenfrüchte, eigene Brotbackmischungen, Müslikreationen und hochwertige Öle. Wer selbst Brot backen oder neue Frühstücksideen ausprobieren möchte, findet passende Zutaten und kompetente Beratung.

Doch zu einem guten Wohlbefinden gehört mehr als gutes Essen. Auch Bewegung an der frischen Luft, ausreichend Schlaf und bewusste Ruhepausen helfen uns, die Wintermonate ausgeglichen zu erleben. Wenn sich die Sonne zeigt, lohnt sich ein Spaziergang besonders: Tageslicht unterstützt unseren natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus, Sonnenlicht kann zudem zur körpereigenen Vitamin-D-Bildung beitragen.

Vielleicht ist der Herbst genau die richtige Zeit, um neue Lieblingsrezepte zu entdecken und sich selbst etwas Gutes zu tun. Mit Ihrem Einkauf in der Eselsmühle unterstützen Sie ein traditionelles Familienunternehmen und durch regionale Erzeugnisse auch die heimische Landwirtschaft.

www.eselsmuehle-grossbottwar.de

Gesund und genussvoll durch den Winter



Bewusste Ernährung, natürliche Zutaten und echtes Bäckerhandwerk: Die traditionsreiche Familienbäckerei Förch zeigt, wie gut Genuss und ein gesunder Lebensstil zusammenpassen. Im Januar stehen mit dem Veganuary und besonderen Gesundheitsaktionen gleich zwei Themen im Mittelpunkt.
Das neue Jahr ist für viele Familien der ideale Zeitpunkt, um wieder bewusster auf die eigene Ernährung zu achten. Bei der traditionsreichen Familienbäckerei, die bereits seit 1899 für echtes Bäckerhandwerk steht, gehören hochwertige Zutaten, Regionalität und bewusster Genuss längst zur Philosophie.

Volle Kraft aus guten Zutaten

Ein echtes Kraftpaket im Sortiment ist das Power-Brötchen. Mit Dinkelvollkorn, Sauerteig, pflanzlichem Protein aus Biertreber, Saaten und Karotten liefert es eine große Portion Ballaststoffe und pflanzliches Eiweiß. Damit ist es eine ideale Wahl für alle, die sich bewusst ernähren und dabei nicht auf guten Geschmack verzichten möchten.
Auch das Dinkelvollkorn-Leinsamen-Brot ist bei Familien besonders beliebt. Es verbindet herzhaften Brotgenuss mit den wertvollen Eigenschaften von Vollkorn und Leinsamen – perfekt



für ein ausgewogenes Familienfrühstück oder die Vesperdose.

Modern, frisch und pflanzlich

Dass bewusste Ernährung auch richtig lecker und abwechslungsreich sein kann, beweisen die modernen Stullen-Kreationen. Wie zum Beispiel die Avocado-Stulle, die frischen Genuss auf den Teller bringt, oder die vegane Buddha-Stulle mit Hummus, die zeigt, wie köstlich rein pflanzliche Ernährung sein kann.
Passend dazu gibt es einen leckeren Matcha-Latte, auf Wunsch auch mit Hafermilch – eine moderne Alternative zum klassischen Milchkaffee!

Regionalität, die man schmeckt

Qualität beginnt bereits bei der Auswahl der Rohstoffe. Natürlichkeit und Regionalität spielen dabei eine wichtige Rolle. So bezieht die Bäckerei ihre Grundzutat – das Mehl – bereits seit über fünf Generationen von der regionalen Jesser Mühle. Darüber hinaus setzt sie auf ausgewählte Zutaten und traditionelles Bäckerhandwerk.

Gesund durch den Winter – besondere Aktionen im Januar

Im Januar rückt das Thema bewusste Ernährung noch stärker in den Mittelpunkt. Unter dem Motto „Gesund durch den Winter“ sind verschiedene Aktionen geplant, die Familien zu einem gesunden und aktiven Start ins neue Jahr inspirieren sollen.
Auch der Veganuary, der weltweit dazu einlädt, im Januar eine pflanzliche Ernährung auszuprobieren, wird aufgegriffen. Denn schon kleine Veränderungen im Alltag können einen Unterschied machen. Und dabei lassen sich ganz nebenbei neue Lieblingsprodukte entdecken.
Die Stullen-Kreationen sind aktuell in folgenden Café-Filialen erhältlich: Binswangen, Heilbronn Silcherkarree und Leingarten.

Infos: www.besenbrot.de

Kloster Maulbronn – ein Abenteuer für die ganze Familie!



Geschichte entdecken, Geheimnisse lüften und das Mittelalter hautnah erleben!

Im UNESCO-Welterbe Kloster Maulbronn wird Geschichte zum Erlebnis – und das nicht nur für Erwachsene! Hinter den jahrhundertealten Klostermauern wartet eine faszinierende Welt darauf, von kleinen und großen Entdeckerinnen und Entdeckern erkundet zu werden.

Ein besonderes Highlight für Familien ist die „Pssst….! Die Junge Klosterwelt“. Hier dürfen Kinder selbst aktiv werden, ausprobieren und spielerisch in das Leben der Mönche vor vielen hundert Jahren eintauchen. Anfassen, Mitmachen und Staunen sind ausdrücklich erwünscht!

Doch auch außerhalb der Jungen Klosterwelt gibt es viel zu entdecken: Der beeindruckende Kreuzgang, das berühmte Brunnenhaus und die faszinierende mittelalterliche Klosteranlage laden zu einer spannenden Zeitreise für die ganze Familie ein.
Neugierig geworden? Dann auf nach Maulbronn! Ein Ausflug, bei dem Geschichte lebendig wird und garantiert nicht nur die Kleinen ins Staunen kommen.

Infos: www.kloster-maulbronn.de



Ein Tag, der in Erinnerung bleibt











Von großen Maschinen bis zu faszinierenden IMAX-Welten: Der Familien-Erlebnisdeal der Technik Museen Sinsheim Speyer macht gemeinsame Ausflüge besonders attraktiv.

Wann habt ihr zuletzt gemeinsam etwas entdeckt, das alle zum Staunen gebracht hat? Etwas, das Kinderaugen leuchten lässt, Erwachsene begeistert und noch auf der Heimfahrt für Gesprächsstoff sorgt? In den Technik Museen Sinsheim Speyer warten solche Momente an jeder Ecke. Und mit dem Familien-Erlebnisdeal gibt es noch bis zum 19. März 2027 einen weiteren Grund, gemeinsam auf Entdeckungstour zu gehen: Museumseintritt und eine IMAX-Dokumentation nach Wahl zum vergünstigten Preis.

Von Unterwasser bis ins Weltall

Wie riesig ist eigentlich ein Seenotrettungskreuzer? Wie sieht der Führerstand einer alten Lokomotive aus? Und wie fühlt es sich an, plötzlich vor einem echten Raumgleiter zu stehen? In den Technik Museen werden aus neugierigen Fragen eindrucksvolle Begegnungen mit den großen und kleinen Wundern der Technik.

In Sinsheim ragen die beiden Überschall-Passagierflugzeuge Concorde und Tupolev Tu-144 weithin sichtbar über das Museumsdach. Weltweit einzigartig stehen sie hier nebeneinander und können von innen erkundet werden. In Speyer wartet ein Perspektivwechsel der besonderen Art: Wer auf der Tragfläche einer Boeing 747 steht, blickt über das Museumsgelände bis zum Dom. Ein Erinnerungsfoto gehört da fast schon dazu. Nur wenige Schritte entfernt führt die Reise noch weiter – in Europas größte Ausstellung für bemannte Raumfahrt. Dort beeindruckt unter anderem der originale Raumgleiter Buran.

Zwischen historischen Automobilen, mächtigen Lokomotiven, Flugzeugen und unzähligen weiteren Exponaten findet jeder etwas, das ihn fasziniert. Vielleicht erklärt der Opa seinem Enkel, wie eine Maschine früher funktionierte. Vielleicht entdeckt das Kind ein Detail, das den Erwachsenen bisher nie aufgefallen wäre. Es wird gefragt, erzählt, gefachsimpelt und gemeinsam gestaunt. Genau diese Momente machen einen Ausflug besonders. Ganz nach dem Museumsmotto „Für Fans von Fans“.

Wenn die Leinwand zum Abenteuer wird

Nach so vielen Eindrücken geht die Entdeckungsreise weiter – diesmal ganz bequem im Kinosessel. Das Licht erlischt, die ersten Bilder erscheinen und plötzlich scheint der Alltag weit entfernt. Auf den riesigen IMAX-Leinwänden öffnen sich faszinierende Welten: von den Geheimnissen des Universums bis zu den Wundern unserer Natur.
Im IMAX 3D Kino Sinsheim lassen dreidimensionale Bilder auf einer 27 x 22 Meter großen Leinwand die Zuschauer tief ins Geschehen eintauchen. In Speyer sorgt das IMAX DOME Kino mit seiner gewaltigen Kuppelprojektion für eine ganz eigene Perspektive. Ob spannende Entdeckungen, beeindruckende Landschaften oder ferne Galaxien – eine Dokumentation nach Wahl ist beim Familien-Erlebnisdeal bereits enthalten.

Gemeinsam unterwegs und dabei sparen

Das Beste daran: Für einen solchen Tag braucht es keine klassische Familienkonstellation. Eltern mit ihren Kindern, Großeltern mit den Enkeln oder Erwachsene mit Kindern aus dem Freundeskreis – willkommen ist, wer gemeinsam etwas unternehmen möchte.
Zwei Erwachsene und zwei Kinder im Alter von 5 bis 14 Jahren zahlen für Museum und IMAX-Dokumentation zusammen nur 80 statt regulär 110 Euro. Das bedeutet mehr als 25 Prozent Ersparnis. Jedes weitere Kind zahlt 20 Euro. Auch zwei Erwachsene mit nur einem Kind profitieren vom Angebot und zahlen 80 statt 85 Euro. Jetzt den nächsten Ausflug planen: Der Familien-Erlebnisdeal ist ausschließlich online buchbar.
Alle Informationen und Tickets unter www.technikmuseum.de/erlebnisdeal.

Ob als Überraschung für die Enkel, gemeinsamer Familienausflug oder kleine Auszeit vom Alltag: Manchmal braucht es nur einen Tag, um Erinnerungen zu schaffen, von denen alle noch lange erzählen.







Winterzeit und Jahreswechsel im Reptilium Landau



Gerade in den kalten Wintermonaten ist das Reptilium Landau, Deutschlands größter Reptilienzoo, ein ideales Ausflugsziel für alle diejenigen, die nicht gerne frieren. An 365 Tagen von 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr geöffnet, bietet der Reptilien- und Terrarienzoo seinen Besuchern, egal ob groß oder klein, ein abwechslungsreiches Tagesprogramm mit stündlichen Fütterungen und Präsentationen. Ein besonderes Highlight: man kann die Tiere auch einmal hautnah erleben, zum Beispiel bei der Spinnenpräsentation, die täglich um 13:30 Uhr stattfindet oder die Schlangenpräsentation um 15:30 Uhr.

Die Eintrittspreise liegen pro Erwachsenen bei 17,90 € und pro Kind bei 12,90 €, jedoch gibt es jeden Monat regelmäßig stattfindende Aktionstage, bei welchen jeder Besucher, egal ob groß oder klein, etwas sparen kann.

So findet jeden ersten Donnerstag im Monat die Zoonacht statt, bei welchem Erwachsene ab 17:00 Uhr 13,90 € und Kinder 8,90 € zahlen.

Um 18 Uhr beginnt die einstündige Zooführung, woraufhin um 19 Uhr die Fütterungen der Riesenschlangen stattfindet. An diesem besonderen Tag, welcher im Monat Dezember auf den 03.12.2026 und im Januar auf den 07.01.2027 fällt, schließt das Reptilium erst um 21:00 Uhr seine Tore.

Am verrückten Mittwoch, welcher, wie der Name schon verrät, jeden Mittwoch stattfindet, genießen sowohl Kinder als auch Erwachsene, egal in welcher Verbindung, von 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr die ermäßigten Eintrittspreise und zahlen somit 13,90 € pro Erwachsenen und 8,90 € pro Kind. Am Großeltern-Enkel-Tag, dem ersten Montag jedes Monats, sparen Großeltern und Enkel, und am Familientag, am letzten Donnerstag eines Monats, sparen Familien mit Kindern mit den ermäßigten Eintrittspreisen.

Da das Reptilium Landau ganzjährig geöffnet hat, können kleine und große Entdecker sogar an Heilig Abend und Silvester einiges über Reptilien, Amphibien und Wirbellose lernen. An diesen beiden Tagen schließt der Reptilienzoo allerdings um 14:00 Uhr und nicht wie regulär um 18:00 Uhr. Schließlich wollen auch die Tiere ihr Weihnachtsfest feiern.

Zur Weihnachtszeit bietet das Reptilium Landau seinen Besuchern vom 01.12.2026 bis 31.12.2026 vergünstigte Jahreskarten zum Preis von 42,90 € für Erwachsene, 31,90 € für Kinder und 114,90 € für Familien an.

Wer also noch auf der Suche nach einem „echs-otischen“ Weihnachtsgeschenk ist, findet im Terrarien- und Wüstenzoo einiges an Auswahl. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Gutschein für eine Jahreskarte, eine Mississippi-Alligatoren Fütterung oder sogar einem ganzen Tag als Tierpfleger? Es ist für jeden etwas dabei.

Infos: Reptilium, Terrarien- und Wüstenzoo GmbH, Werner-Heisenberg-Straße 1, Landau, Tel.: 06341-5100-0 www.reptilium.de

Auf Tuchfühlung mit den Giganten

In der experimenta kommt man riesigen Tieren der Urzeit ganz nah



„Boah!“ Fasziniert blickt ein Junge in das riesige Maul des prähistorischen Pottwals. Zähne, so groß wie der Kopf des Kindes, hängen an dem aufgerissenen Kiefer. Sie lassen vermuten, wieviel Kraft einst in dem Koloss steckte. Vor rund 9 Millionen Jahren durchkreuzte er die Ozeane, nun ist der Wal mit anderen Urzeittieren in der experimenta in Heilbronn zu sehen.

Dort nimmt die neue Sonderausstellung „Giganten“ auf einen Streifzug durch ein eher unbekanntes Kapitel der Erdgeschichte mit. Denn die Dinosaurier kennt jedes Kind. Doch welche großen Tiere bevölkerten unseren Planeten eigentlich nach ihnen? Bei dieser Frage müssen wohl auch die meisten Erwachsenen passen. Ein Rundgang durch die Ausstellung wird das ändern. Noch bis 30. Mai 2027 ist sie im Untergeschoss der experimenta zu sehen und geizt dabei nicht mit Superlativen.

Kopf im Nacken

So wartet gleich zu Beginn die Titanoboa: Das Reptil windet sich mit einer Länge von 15 Metern auf dem Boden und ist damit die größte Schlange, die je gelebt hat. Direkt dahinter passt das Paraceratherium nur liegend in den Ausstellungsraum. Es ist mit den heutigen Nashörnern verwandt, kam aber ohne Horn aus und war mit sieben Meter Höhe das größte Landsäugetier, das wir bislang kennen. Sein Schädel schwebt über den Besucherinnen und Besuchern, die immer wieder ihren Kopf in den Nacken legen müssen. Insgesamt elf Tiere – mal als lebensgroße 3D-Figur, mal als Skelett – gibt es zu bestaunen.

Darunter auch das Mammut und der Riesenzahnhai Megalodon, die Promis unter den Giganten. Konzipiert vom Royal Belgian Institute of Natural Sciences rückt die Ausstellung aber auch die Tiere ins Rampenlicht, die bislang eher ein Schattendasein fristeten. Das Riesenfaultier Megatherium scheint es zu freuen: Ein Arm seines gewaltigen Skeletts ragt nach vorne, als wolle es einem die Hand schütteln. Bis zu vier Tonnen brachte das Riesenfaultier einst auf die Waage und hat mit seinen Nachfahren von heute nur wenig gemein.

Zum Leben erweckt

Immer wieder erwecken Projektionen die Tiere zum Leben. Sie zeigen, wie sie aussahen, wie sie lebten und jagten. Doch woher wissen wir das eigentlich? In Filmen berichten Forschende, was Fossilien ihnen alles verraten können. Kleine Mitmachstationen animieren Besucherinnen und Besucher dazu, selbst zu forschen. Sie können den Wirbel einer Titanoboa untersuchen oder anhand von Wirbelknochen das Alter eines Megalodons bestimmen. Und auch der riesige Pottwal lädt – wortwörtlich – zum Eintauchen ein. In seinem begehbaren Bauch lässt sich nicht nur das eigene Wissen bei einem Quiz testen. Hier wartet auch eine überraschende Erkenntnis: Der heutige Pottwal steht seinem prähistorischen Verwandten in Sachen Größe in nichts nach.

Somit schlägt die Ausstellung auch eine Brücke zur Gegenwart. Ob Elefant, Löwe oder Wal – noch immer gibt es Tiere, die durch ihre Größe und beeindruckende Erscheinung faszinieren. So bewegt „Giganten“ nicht nur dazu, einen Blick in die Vergangenheit zu werfen, sondern auch die tierischen Riesen unserer Zeit mit neuen Augen zu betrachten.

Info:
„Giganten“ ist zu den Öffnungszeiten der experimenta zu sehen:
Mo.-Fr.: 9-17 Uhr, Sa./So./Feiertage: 10-18 Uhr. Die Sonderausstellung ist im regulären Eintrittsticket enthalten.

Wo Geschichten lebendig werden: Das Junge Theater Heilbronn stellt sich vor



Das Licht im Saal erlischt, ein leises Raunen geht durch die Reihen, und für einen kurzen Moment hält das Publikum den Atem an. Dann gehen die Scheinwerfer im Theater am Berliner Platz in Heilbronn an und geben den Blick frei auf eine Welt, in der alles möglich scheint. Es ist genau dieser magische Moment der Verwandlung, der das Theater so einzigartig macht. Hier werden aus Worten Emotionen, aus Bühnenbildern ferne Welten und aus fremden Geschichten ganz persönliche Erlebnisse.

Unter der künstlerischen Leitung von Bastian Thurner, der die Sparte innerhalb des neuen Teams um Intendantin Solvejg Bauer verantwortet, positioniert sich das Junge Theater Heilbronn als ein solcher Ort der Verwandlung – maßgeschneidert für die nächste Generation.

Dabei geht das Konzept weit über das reine Zuschauen hinaus. Das Besondere in Heilbronn: Auf der Bühne stehen neben den Profis des festen Ensembles immer wieder auch Jugendliche selbst. Diese Mischung bringt eine ganz eigene, ungezähmte Dynamik in die Räume am Berliner Platz. Bastian Thurner reizt genau diese produktive Unruhe. Ihn fasziniert die ehrliche, direkte Kraft, die entsteht, wenn junge Menschen von einem Thema oder einer Idee tief überzeugt sind. Das Junge Theater möchte diese Energie nutzen und sich als offener Dialograum etablieren, in dem die Lebensrealität, die Wünsche und auch die Konflikte von Heranwachsenden ihren Platz finden. Statt belehrender Botschaften setzt das Haus auf einen Austausch, bei dem sich das Publikum verstanden und abgeholt fühlt.

Dieser Ansatz spiegelt sich im gesamten Spielplan wider, der Angebote für alle Altersgruppen bereithält. Für die jüngsten Zuschauer ab vier Jahren steht das spielerische Stück „Zwei Monster“ auf dem Programm. Jugendliche finden sich wiederum in aktuellen, intensiven Stoffen wie „Sie fühlen nichts. Sie fühlen alles.“ oder „Sind wir, was wir sind“ wieder, die den Alltag und die Identitätssuche von Teenagern ungeschminkt thematisieren. Zur Weihnachtszeit bündelt das Theater seine Kräfte traditionell für ein großes Familienerlebnis: Aktuell steht Astrid Lindgrens Klassiker „Mio, mein Mio“ auf dem Spielplan, der die Zuschauer mit auf die magische Reise in das Land der Ferne nimmt.

Wenn sich das Abenteuer auf der Bühne dem Ende zuneigt und der tosende Applaus einsetzt, ist das Erlebnis noch lange nicht vorbei. Die Magie hält an, wenn die Scheinwerfer ausgehen und man gemeinsam mit den Kindern den Saal verlässt. Die bunten Eindrücke, der Mut von Mio oder die Fragen der jugendlichen Figuren wandern im Kopf mit nach draußen. Sie begleiten Familien auf dem Heimweg durch die Stadt und werden am Abendbrottisch zu lebendigem Gesprächsstoff, bei dem Eltern, Kinder und Jugendliche gleichermaßen zu Wort kommen. Das Junge Theater Heilbronn schenkt der Region genau diese Momente – es öffnet Türen zu neuen Welten, die im Alltag der Familien noch lange nachleuchten.



Welches Tierkreiszeichen bist du?



Widder, Löwe, Krebs oder Skorpion – kennst du dein Tierkreiszeichen? Vielleicht hast du schon einmal davon gehört, dass jedem Geburtsdatum ein bestimmtes Sternzeichen zugeordnet wird. Aber wusstest du, dass die zwölf Tierkreiszeichen auch auf der Decke eines fast 2.000 Jahre alten Tempels in Ägypten zu sehen sind? Im Museum der Universität Tübingen (MUT) kannst du sie jetzt entdecken!

Der Tempel steht in Esna, einer Stadt am Nil. Dort schauten die Menschen vor langer Zeit fasziniert zum Himmel. Sonne, Mond, Sterne und Planeten spielten in ihren Vorstellungen von der Welt eine wichtige Rolle. Deshalb schmückten sie die riesige Tempeldecke mit Bildern des Himmels und den zwölf Tierkreiszeichen. Wer genau hinsieht, findet zwischen vielen Figuren und geheimnisvollen Zeichen auch Tiere, die uns bis heute vertraut sind.

Doch beinahe wären diese Bilder für immer verborgen geblieben. Über viele Jahrhunderte hatten Ruß, Staub und Schmutz die bunten Malereien bedeckt. Der Tempel sah an vielen Stellen fast schwarz aus. Seit 2018 arbeiten ägyptische Fachleute gemeinsam mit Forschenden der Universität Tübingen daran, die alten Farben vorsichtig wieder sichtbar zu machen. Und plötzlich leuchten Rot, Blau, Gelb und Grün wieder auf – fast wie vor 2.000 Jahren!

In der Ausstellung „Die Farben des Kosmos“ auf Schloss Hohentübingen kannst du die erstaunliche Verwandlung erleben. Riesige Fotografien zeigen die prächtigen Deckenbilder so nah, dass du viele Einzelheiten entdecken kannst. Vorher-Nachher-Bilder



Bilder: Copyright MoTA | Ahmed Amin“.

verraten, wie viel Geduld nötig war, um die Malereien freizulegen. Und du erfährst, welche Götter und Geschichten sich hinter den Bildern verbergen. Besonders spannend für Kinder: Entdecke dein eigenes Tierkreiszeichen auf den Bildern! In einer Kinderecke kannst du Tierkreiszeichen außerdem selbst ausmalen. Vielleicht sieht dein Sternzeichen am Ende genauso farbenfroh aus wie im alten Ägypten.

Die Farben des Kosmos – Die wiedergewonnene Pracht des Tempels von Esna
Wann? 30. Oktober 2026 bis 31. Januar 2027
Wo? MUT | Alte Kulturen | Rittersaal auf Schloss Hohentübingen, Burgsteige 11, Tübingen
Öffnungszeiten: Mittwoch bis Sonntag, 10–17 Uhr; Donnerstag bis 19 Uhr.
Eintritt: Erwachsene 5 €, ermäßigt (auch Kinder) 3 €, Familienkarte 12 €.
Weitere Informationen:
www.unimuseum.uni-tuebingen.de





Adventszeit in Crailsheim



Die Adventszeit in Crailsheim bietet Besuchern der Horaffenstadt auch in diesem Jahr wieder besondere Erlebnisse. Bereits seit Mitte Oktober lädt die traditionelle Götz-Hütte in der Lange Straße zu einem vorweihnachtlichen Hüttenbesuch mit ganz besonderem Charme ein. Egal ob in der rustikal gemütlich eingerichteten Hütte bei Tagessuppe und Hüttenklassikern oder beim Glühwein oder Punsch vor der Hütte, Stimmung ist garantiert. Dazu kommen die legendären Partys mit Live-Musik und DJs.

Ab dem 27. November lädt zudem der Crailsheimer Weihnachtsmarkt wieder Besucherinnen und Besucher in die Innenstadt ein. Verkaufsstände mit weihnachtlichen Artikeln, Selbstgebasteltem, Deko und vielem mehr wechseln sich mit unterschiedlichen kulinarischen Köstlichkeiten ab. Der Weihnachtsmarkt wird über die gesamte Adventszeit täglich geöffnet haben, die Haupttage bleiben auch weiterhin die Wochenenden. Bis zu 45 Aussteller sind an den Wochenenden auf Marktplatz und Schweinemarktplatz aktiv und sorgen für weihnachtliche Stimmung.

Ein buntes Rahmenprogramm mit Auftritten der Bürgerwache, des Bezirksposaunenchors, aber auch von verschiedenen Vereinen und Gruppen, begeistert auch in diesem Jahr Besucher. Der Stadtjugendring hat an den Wochenenden zudem wieder ein abwechslungsreiches Programm für Kinder organisiert und natürlich ist auch der Weihnachtsmann vor Ort.

Ein weiteres Highlight ist die Rollschuhbahn auf dem Marktplatz, die auch in diesem Jahr bis in den Januar große und kleine Besucher begeistert. Die Rollschuhbahn, die vom Stadtmarketingverein Crailsheim betrieben wird, ist täglich geöffnet. Den Auftakt macht auch in diesem Jahr eine Rollschuhdisko am 27.11. und für Shopping-Fans ist der 04.12. wieder ein Highlight. Die XXL-Shopping-Nacht lädt zum entspannten und ausgiebigen Einkauf in der Stadt ein.

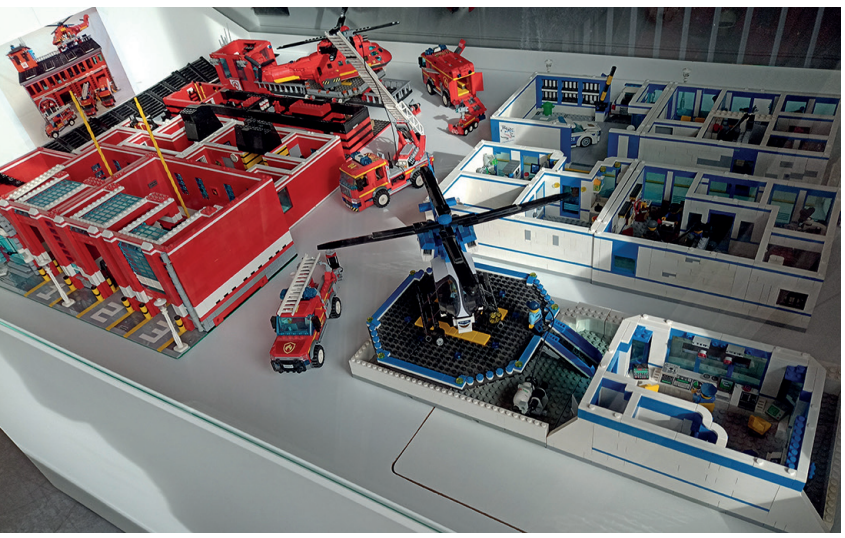
Als ob dies noch nicht ausreicht für weihnachtliche Stimmung in Crailsheim, wird auch in diesem Jahr die Weihnachtsbeleuchtung die Innenstadt in einem besonderen Lichterglanz hüllen.

Alle Informationen zu den Veranstaltungen unter www.crailsheim.de und www.stadtmarketing-crailsheim.de





Lego Sonderausstellung im Feuerwehrmuseum Winnenden



Dass man mit den weltberühmten bunten Steinen weit mehr machen kann, als nur spielen, beweisen die Klötzlebauer eindrucksvoll. Der Zusammenschluss von rund 80 LEGO-Fans im Alter von 8 bis 75 Jahren präsentiert seine faszinierenden Werke in einer einzigartigen Ausstellung.

Kreative Meisterwerke werden in einer einzigartigen Sonderausstellung im Feuerwehrmuseum Winnenden gezeigt.

Für große und kleine Besucherinnen und Besucher werden detailgetreue LEGO-Modelle rund um das Thema Blaulichtfamilie präsentiert. In zahlreichen Vitrinen zeigen die Erbauer selbstgebaute LEGO-Fahrzeuge sowie beeindruckende Dioramen aus den Bereichen Feuerwehr, Polizei und Rettungsdienst

Wer nach so viel Inspiration selbst Lust aufs Bauen bekommt, kann sich in unserer Spielecke austoben und eigene kleine Meisterwerke erschaffen. Im Museumsbistro werden Getränke und kleiner Imbiss angeboten.

Herzllich Willommen im liebevoll gestalteten Details aus LEGO-Kleinbausteinen!

Die Ausstellung findet vom Sonntag, 06. Dezember 2026 bis Sonntag, 28. Februar 2027 im Feuerwehrmuseum, Bahnhofstraße 2 (direkt neben dem Bahnhof Winnenden) statt.

Die regulären Öffnungszeiten sind an den Wochenenden (Sa./So.): 10:00 – 14:00 Uhr

Sonderöffnungszeiten in den Weihnachtsferien sind vom27.–30. Dezember 2026 sowie vom 02.–05. Januar 2027, jeweils von 10:00 – 14:00 Uhr. An Feiertagen sowie am 24. und 31. Dezember 2026 bleibt das Museum geschlossen.

Sonderöffnungen mit Führungen für Gruppen ab 15 Personen sind nach Vereinbarung jederzeit möglich.

Der Besuch der Sonderausstellung ist im regulären Museumseintritt inbegriffen: Der Eintrittspreis beträgt für Erwachsene: 5,00 € und für Kinder: 2,50 €, Familienkarten sind erhältlich. Infos: Tel.: 07195 580788 bzw. kontakt@feuerwehrmuseum-winnenden.de

„Was ist eigentlich Vernunft? Und wo findet man sie?“

Die inklusive Theatergruppe Lichte Sterne reist in ihrer neuen Produktion mit Tabaluga durch die unterschiedlichsten Abenteuer, um die Vernunft zu finden.

Herausgekommen ist ein Stück für die ganze Familie:

Der kleine Drache Tabaluga macht sich auf eine abenteuerliche Reise, um Antworten auf Fragen der „Erwachsenen“ zu finden.

Unterwegs begegnet er wundersamen Figuren, erlebt lustige und spannende Abenteuer und entdeckt so manche überraschende Wahrheit.

Eine fantasievolle Geschichte voller Witz, Musik und Abenteuer über Freundschaft, Mut und die Suche nach dem richtigen Weg.

Mit den bekannten Melodien von Peter Maffay zeigt die Gruppe, unter Leitung von Theaterpädagoge Bernd Lindauer, dass es gar nicht so leicht ist, „vernünftig“ zu sein.

Sa., 23.01.2027, So., 24.01.2027, Sa., 30.01.2027, So., 31.01.2027. Jeweils um 18 Uhr in der Lichtensternhalle, Im Klosterhof 10, Löwenstein

Eintritt auf Spendenbasis.



Feuerwehr Museum Winnenden

Feuerwehrmuseum Winnenden

Das besondere Ausflugsziel in der Region Stuttgart

Erleben Sie auf 2000 m² Ausstellungsfläche barrierefrei einen nahezu lückenlosen Überblick über 250 Jahre Feuerwehrgeschichte – vom Ledereimer bis zum Drehleiterfahrzeug. Wechselnde Sonderausstellungen.

Bahnhofstraße 2, 71364 Winnenden
Weitere Informationen:
www.feuerwehrmuseum-winnenden.de



zappeLINA_FrauenAufIhremWeg

26. Heilbronner Weihnachtscircus

Vorbereitungen gehen in die entscheidende Phase – Deutschlands größter Weihnachtscircus nimmt Kurs auf die Premiere am 16. Dezember

Noch gut vier Wochen, dann wird die Heilbronner Theresienwiese wieder zum Schauplatz von Deutschlands größtem Weihnachtscircus. Die 26. Ausgabe steht vor der Tür. Und während der Kartenvorverkauf bereits für beste Stimmung bei den Machern sorgt, nimmt hinter den Kulissen ein gewaltiges Projekt seine endgültigen Formen an.



Im Produktionsbüro laufen alle Fäden zusammen. Die internationalen Reiseplanungen sind abgeschlossen, Visa organisiert, Flüge gebucht und Hotelzimmer reserviert. Für die rund 80 Artisten und zahlreichen weiteren Mitwirkenden wird in Heilbronn praktisch ein komplettes Hotel benötigt. Eine internationale Circusfamilie auf Zeit, die sich für drei Wochen in der Stadt zusammenfindet.



Gleichzeitig bereiten die technischen Abteilungen den Aufbau der großen Zeltstadt auf der Theresienwiese vor. Was dort innerhalb weniger Tage entsteht, ist eine logistische Herausforderung: Zeltanlagen, Zuschauertribünen, Licht- und Tontechnik sowie die gesamte Infrastruktur müssen perfekt aufeinander abgestimmt werden. Bis zur Premiere verwandelt sich der Veranstaltungsplatz in eine eigene Circuswelt. Auch die neue Show bekommt jetzt ihren letzten Schliff. Die Regie feilt an Inszenierung und Choreographie, die musikalischen Arrangements für das große Circus-Orchester stehen kurz vor dem Abschluss. Licht- und Soundequipment werden noch einmal optimiert, um die artistischen Darbietungen wirkungsvoll in Szene zu setzen. Aus rund 80 Künstlern und ihren außergewöhnlichen Leistungen entsteht eine neue Gesamtproduktion, in der Artistik, Musik und Inszenierung zu einem großen Erlebnis verschmelzen.



Auch Fabian Egli bereitet sich auf sein Comeback vor. Der Schweizer Moderator und Musicalstar erhält bereits seine ersten Moderationstexte und wird der neuen Show mit seiner Persönlichkeit und seinem unverwechselbaren Stil eine ganz besondere Note verleihen.

Und selbst abseits der Bühne ist längst alles in Vorbereitung. Für die große Circus-Gastronomie sind die Bestellungen erteilt, Lieferungen und Abläufe organisiert. Schließlich sollen die täglich Tausende Besucher nicht nur artistisch, sondern auch kulinarisch auf ihre Kosten kommen.

Für Circusdirektor Sascha Melnjak und sein Team sind es die entscheidenden Wochen. Nach Monaten der Planung geht es jetzt darum, die vielen Einzelteile zu einer perfekten Produktion zusammenzuführen. Der Anspruch ist klar: Auch die 26. Ausgabe soll Maßstäbe setzen und das Publikum mit einer komplett neuen Show begeistern.

Dass die Erwartungen groß sind, zeigt der ausgezeichnete Kartenvorverkauf. Die Nachfrage ist bereits jetzt erfreulich hoch und bestätigt einmal mehr die besondere Stellung des Heilbronner Weihnachtscircus in der Region.

Am 16. Dezember ist Premiere. Dann wird aus monatelanger Planung eine Show, die für drei Wochen die Heilbronner Theresienwiese in den Mittelpunkt der internationalen Circuswelt rückt.

Premiere am Mittwoch, 16. Dezember, um 15:30 Uhr und 20:00 Uhr. Vorstellungen bis zum 6. Januar.

Tickets:
www.weihnachtscircus.com



Leonberger Pferdemarkt – Ein Fest für die ganze Familie!



Schon seit vielen hundert Jahren gibt es in Leonberg den Pferdemarkt – ein fröhliches Fest rund um Pferde als Freunde, Sportpartner und Freizeitbegleiter.

Los geht's am Freitag, 5. Februar: Im Stadtmuseum wartet ein tolles Kinderprogramm. Ab 17 Uhr steigt auf dem Marktplatz die große Eröffnungsfeier mit Musik von PiDJ, leckerem Essen und guter Stimmung. Außerdem findet im Reiterzentrum am Tilgshäusle das Seminar für Therapeutisches Reiten statt.

Am Samstag, 6. Februar, wird es sportlich und musikalisch: Der Reit- und Fahrverein Leonberg lädt zur Stadtmeisterschaft und zum Schaureiten ein. Bei „Swing die Hufe!" kommen alle auf ihre Kosten, die Lust auf Musik, Bewegung und gute Stimmung haben.

Am Sonntag, 7. Februar, erwartet euch im Reiterstadion an der Fichtestraße die große Pferdeschau mit verschiedenen Pferderassen, Prämierungen, Gespannwettbewerben und Showeinlagen – unter anderem vom Deutschen Club für Leonberger Hunde.

Der Pferdemarktdienstag, 9. Februar, ist der Höhepunkt des Festes! Auf dem historischen Marktplatz findet der traditionelle Pferdehandel statt. Zahlreiche Pferde sorgen für echtes Marktgefühl. Im Reiterzentrum stehen gleichzeitig die Stutenprämierung und der Gespannwettbewerb der Großpferde auf dem Programm.

Ab 14 Uhr folgt das große Finale: Der Festzug mit bunten Wagen, Musik, Fußgruppen und vielen Pferden zieht durch die Straßen Leonbergs. Anschließend laden die historischen Gewölbekeller der Altstadt, die nur zum Pferdemarkt geöffnet sind, zum gemütlichen Ausklang ein.

Also: Kommt vorbei, feiert mit und erlebt den Leonberger Pferdemarkt – ein Fest voller Tradition, Spaß und guter Laune!



„CAVALLUNA – Die Farben des Lebens": Reise in eine farbenfrohe Welt



CAVALLUNA kehrt zurück und nimmt das Publikum mit dem neuen Programm „Die Farben des Lebens" mit auf eine faszinierende, bunte Reise durch eine zauberhafte Welt voller Sinneserlebnisse und berührender Momente.

Über 50 Pferde, atemberaubende Tanzeinlagen, mitreißende Musik, aufwendige Kostüme und ein traumhaftes Bühnenbild begeistern Familien und Pferdefans gleichermaßen. Die Show beweist eindrucksvoll, dass CAVALLUNA weit mehr ist als eine reine Pferdeveranstaltung: ein einzigartiges Gesamtkunstwerk, das Emotionen, Kunst und die Beziehung zwischen Mensch und Tier auf beeindruckende Weise verbindet und seit 23 Jahren seinesgleichen sucht.

Im Mittelpunkt der neuen Produktion steht die bewegende Geschichte des Hirtenjungen Arhat. In den entlegenen Bergen Nordindiens aufgewachsen, erhält er von seiner verstorbenen Mutter den Auftrag, die Menschen vom Schleier des Vergessens zu befreien – einer unsichtbaren Macht, die sie ihre wahre Bestimmung vergessen lässt. Auf seiner Mission lernt er Shaneya kennen und begibt sich mit ihr auf eine abenteuerliche Reise. Dabei muss er sich den skrupellosen Händlern der Angst stellen und die Menschheit von einem grausamen Fluch befreien. Ihr Weg führt sie durch die weiten Ländereien Indiens bis in die Welt der Götter – dorthin, wo das Unheil seinen Ursprung nahm.

Die Besucher dürfen sich zweieinhalb Stunden lang von faszinierenden Darbietungen verzaubern lassen: klassische und moderne Dressur, beeindruckende Trickreitkunst, berührende Freiheitsdressuren, freche Ponys und



eine spektakuläre Ungarische Post. Dazu kommen ausgefallene Choreografien einer internationalen Tanzkompanie und mitreißende Spezialeffekte. „CAVALLUNA – Die Farben des Lebens" verzaubert Jung und Alt mit einer berührenden Geschichte und vor allem mit der einzigartigen Verbindung zwischen Mensch und Pferd.

06.–07.02.2027, Stuttgart, Hanns-Martin-Schleyer-Halle.

12.–13.06.2027, Mannheim, SAP Arena.

Tickets und Informationen zur Show unter www.cavalluna.com und unter 01806 – 73 33 33 (0,20 €/Anruf inkl. MwSt. aus dem deutschen Festnetz, max. 0,60 €/Anruf inkl. MwSt. aus den Mobilfunknetzen).







Große Träume, kleine Bäume und jede Menge Musik

Familienkonzerte des WKO in der Saison 2026/27





Wer sagt eigentlich, dass klassische Musik kompliziert oder langweilig sein muss? Das Württembergische Kammerorchester Heilbronn beweist mit seinen Familienkonzerten das Gegenteil! Hier wird gestaunt, gelacht, gefragt, mitgedacht und natürlich jede Menge Musik gehört. Gemeinsam mit bekannten Moderatoren und fantasievollen Geschichten geht es 2027 auf musikalische Entdeckungsreisen in die Natur, denn Heilbronn ist 2027 „Grüne Hauptstadt Europas“.

Gleich zwei außergewöhnliche Abenteuer stehen auf dem Programm: In „Kleiner Baum, großer Traum“ lernen wir Harry Holz kennen. Er ist ein kleiner Baum mit einem ziemlich großen Wunsch: Er möchte Musik werden! Im Schnatterwald hat er nämlich gehört, dass einige seiner Vorfahren inzwischen als Geigen, Celli und andere Instrumente Karriere machen. Das klingt doch verlockend! Also macht sich Harry gemeinsam mit dem WKO auf die Suche nach der großen Frage: Was ist eigentlich Musik? Doch dann kommt der Haken an der Sache: Wer einmal vom Baum zum Instrument wird, kann nicht mehr zurück. Eine Entscheidung fürs Leben also! Ob Harry den Mut aufbringt, seinen Traum zu verwirklichen? Das erfahren die kleinen und großen Konzertgäste gemeinsam mit Malte Arkona am 28. Februar 2027 ab 16 Uhr in der Aula des Bildungscampus Heilbronn. Der frühere „Tigerentenclub“-Moderator hat dort schon im vergangenen Jahr große und kleine Zuhörer und Zuhörerinnen begeistert und bringt auch diesmal jede Menge Humor, Spielfreude und gute Laune mit. Tickets gibt’s hier: www.wko-heilbronn.de

Mit „Blumen, Büsche, Beethoven“ reist das WKO gemeinsam mit KiKA-Moderator Juri Tetzlaff mitten hinein in die Musik eines echten Komponisten-Stars: Ludwig van Beethoven. 2027 liegt der Fokus nicht nur auf der Grünen Hauptstadt Europas – zudem ist Beethovenjahr! Weltweit gedenken die Menschen in diesem Jahr mit Konzerten, Vorträgen und vielen spannenden Projekten dem 200. Todestag des bekannten Komponisten. Er konnte offenbar nicht nur ziemlich gut komponieren, sondern hat, bevor er taub wurde, auch ganz genau hingehört. Vogelgezwitscher, plätschernde Bäche und andere Geräusche aus der Natur verwandelte er in Musik, die bis heute Menschen begeistert. Gemeinsam hören alle hin: Wie klingt eigentlich ein Vogel in Beethovens Musik? Kann ein Orchester einen Bach nachmachen? Und was hat die Natur mit großer klassischer Musik zu tun? Diese Entdeckungsreise bietet das WKO als Schüler:innenkonzerte Unter der Pyramide der Kreissparkasse Heilbronn an, die tatsächlich schon fast alle ausgebucht sind und auch als Familienkonzert, das am 9. Mai 2027 um 16 Uhr erstmals im Kleinen Haus des Theaters Heilbronn stattfinden wird. Hier gibt es auf jeden Fall noch Karten! Sichert euch schnell eine Eintrittskarte in Beethovens musikalische Welt: www.theater-heilbronn.de

Spektakuläres Abenteuer: Erlebt „Dschungelbuch - das Musical“



Ein Abenteuer, das Mut macht und die Freundschaft feiert: Im Musical „Dschungelbuch“ bringt Theater Liberi die bekannte Geschichte in einer spektakulären Neuauflage auf die Bühne - wilder, lustiger und noch bunter. Eine farbenfrohe Dschungelszenerie, viel Humor und neue, eigens produzierte Songs sorgen für ein beeindruckendes Live-Erlebnis für die ganze Familie!

Das für seine modernen Familienmusicals bekannte Theater Liberi lädt das Publikum ein, Kiplings alten Klassiker in einer energiegeladenen Inszenierung ganz neu zu entdecken. Atmosphärisches Lichtdesign, eine imposante Dschungelkulisse und aufwendige Kostüme schaffen eine Welt, in der das Musical-Abenteuer für Groß und Klein erlebbar wird. Das Ensemble verbindet Spielfreude, Emotion und Witz und lässt so die beliebten Charaktere lebendig werden. Begleitet von komplett neuen Songs und Choreografien entsteht ein besonderes Bühnenerlebnis – mal zum Staunen, mal zum Lachen, immer zum Mitfiebern.

Im Mittelpunkt der Geschichte steht die Freundschaft zwischen Mogli und Balu. Der charmante Bär lebt nach eigenen Regeln – gemütlich, stets gut gelaunt und fasziniert von allem, was die Menschenwelt zu bieten hat. Mit Mogli an seiner Seite stürzen sich die beiden Freunde in ein Abenteuer, das ihre Welt größer macht und zeigt, wie spannend Unterschiede sein können. Unterstützung erhalten sie vom besonnenen Panther Baghira, der stets zur richtigen Zeit am richtigen Ort ist. Doch die Idylle trügt: Shir Khan, stolz und verbittert, lauert auf seine Chance. Geprägt von seiner Angst vor Feuer und seiner Abneigung gegen Menschen wartet er auf seinen Moment der Rache. Dazu schlängelt sich Kaa durchs Geschehen – geheimnisvoll, mit hypnotischen Kräften und dem Vorteil, mehr zu wissen als alle anderen. Und wenn sich dann noch die witzigen, aber vorlauten Geier einmischen, ist das Chaos im Dschungel perfekt. Mogli und Balu stecken mittendrin und wollen Antworten finden: Welches Geheimnis birgt das Feuer? Wird ihre Freundschaft stärker sein als Angst und Argwohn? Und was hat es mit dem mysteriösen Dschungelmädchen auf sich?

Fr., 18.12.2026, 16:00 Uhr, KULTURA Öhringen
Fr., 19.02.2027, 16:00 Uhr
Alte Mälzerei Mosbach
Sa., 03.04.2027 + So., 04.04.2027, jeweils 15:00 Uhr, Konzert- und Kongresszentrum Harmonie Heilbronn

Infos und Tickets:
Das Musical dauert zwei Stunden inklusive 25 Minuten Pause und ist geeignet für Zuschauer ab vier Jahren. Tickets sind erhältlich unter www.theater-liberi.de/tickets sowie bei allen bekannten Vorverkaufsstellen.





INNER GROW – Vom Ich zum Wir - Ein Event für Frauen

17. april 27







Wann hast du dir zuletzt einen Tag geschenkt, an dem es nur um dich ging? Nicht um deine Familie, deinen Beruf oder die Erwartungen anderer. Sondern um dich, deine Wünsche und das, was dich wirklich bewegt. Am 17. April 2027 lädt Nicole Schäfer mit ihrem Event INNER GROW – Vom Ich zum Wir – Von meiner Geschichte zu deiner – zu einem besonderen Tag ins Haus Hopfensee ein.

Ein Event für Frauen, die sich selbst wieder ein Stück näherkommen möchten. Die neugierig auf neue Perspektiven sind, sich inspirieren lassen und die besondere Kraft erleben möchten, die entsteht, wenn Frauen einander begegnen. Mit bewegenden Impulsen, starken Speakerinnen, Musik, Meditationen und gemeinsamen Erlebnissen schafft Nicole Schäfer einen Raum, in dem persönliche Geschichten verbinden und neue Gedanken entstehen.

Die erfahrene Familienaufstellerin begleitet seit über 19 Jahren Frauen auf ihrem Weg zu mehr Selbstbestimmung und innerer Stärke. Mit INNER GROW möchte sie diese Arbeit auf eine größere Bühne bringen. „Vom Ich zum Wir bedeutet für mich, dass wir wachsen, wenn wir einander wachsen lassen. Jede Frau bringt ihre eigene Geschichte mit. Und genau darin liegt unsere gemeinsame Stärke.“, so Nicole Schäfer.

Ein Nachmittag, der berühren, verbinden und noch lange nachwirken darf.
INNER GROW – Vom Ich zum Wir
17. April 2027 | 14–19 Uhr | Haus Hopfensee, Hopfen am See

Jetzt Ticket sichern:
Über den QR-Code in der Anzeige. Mit dem Code VOMICHZUMWIR gibt es 10 % X-MAS-Rabatt.



Verstanden werden darf keine Frage der Aussprache sein



Gerade Kindern mit sprachlichen Einschränkungen kann Spracherkennung helfen, selbstständiger zu schreiben und zu lernen. Doch ausgerechnet ihre Stimmen versteht die Technik häufig nicht. Das möchte die Heilbronner Akademie für Innovative Bildung und Management (aim) mit dem Projekt Sprachtransformer ändern. Dafür sucht sie Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit sprachlichen Einschränkungen, die ihre Stimme beisteuern.

Für Kinder mit sprachlichen Einschränkungen kann schon das Diktieren eines Schultextes schwierig sein: Das Tablet erkennt Worte nicht zuverlässig und schreibt etwas anderes – oder gar nichts. So bleibt eine Technik, die selbstständiges Arbeiten ermöglichen könnte, ausgerechnet diesen Kindern verschlossen.

Gemeinsam mit der appliedAI Institute for Europe gGmbH und Schwarz Digits arbeitet die aim am Sprachtransformer. Das automatische Spracherkennungssystem soll die Sprache von Menschen mit sprachlichen Einschränkungen künftig besser erkennen und möglichst in Echtzeit in Text umwandeln. Die Technik soll sich an die Sprache des Menschen anpassen, nicht umgekehrt. Das Ziel: mehr Teilhabe für Kinder und Jugendliche in Schule und Alltag. Sie sollen ihre Gedanken selbstständiger festhalten und sich im Unterricht besser einbringen können.

Die eigene Stimme kann etwas verändern

Dafür sammelt Dr. Wintai Tsehaye, Programm-Managerin bei der aim, Sprachaufnahmen: „Jeder einzelne Satz ist ein Gewinn für uns! Für das Training der KI brauchen wir viele verschiedene Stimmen von Menschen, deren Sprache heutige Systeme schlecht erkennen.“ Niemand muss dafür besonders deutlich sprechen, im Gegenteil, entscheidend ist die eigene Stimme, wie sie im Alltag tatsächlich klingt.

Teilnehmen können Kinder ab dem Grundschulalter, Jugendliche und Erwachsene mit sprachlichen Einschränkungen. Sie sollten die Sätze selbst sprechen können, Eltern dürfen aber beim Bedienen der Eingabegeräte helfen. Die Sätze lassen sich zu Hause über eine Internetseite einsprechen – mit Smartphone, Tablet oder Computer, eine App ist nicht nötig. Wer nicht sicher liest, kann sich Sätze und Anleitungen vorlesen lassen.

Mitmachen, wenn es in den Alltag passt

Ob die Teilnahme möglich ist, klärt Dr. Tsehaye in einem 30-minütigen Online-Gespräch. Die Teilnehmenden erhalten dann Einwilligungsunterlagen und Zugangsdaten.

Wann und wie viel sie aufnehmen, entscheiden die Teilnehmenden selbst. Es gibt keine festen Termine oder eine Mindestzahl an Sätzen. Auch längere Pausen zwischen den Aufnahmen sind möglich – die Teilnahme soll zum Familienalltag passen.

Die Aufnahmen werden nur für das Projekt genutzt, die Daten liegen auf deutschen Servern. Bisher ist der Sprachtransformer kein fertiges Produkt, sondern wird noch entwickelt. Wer jetzt mitmacht, kann dazu beitragen, dass künftig mehr Menschen selbstständiger schreiben, lernen und kommunizieren können.

Euer Kind oder ihr selbst möchtet mitmachen? Schreibt Frau Dr. Wintai Tsehaye an: tsehaye@aim-akademie.org. Sie erklärt die Voraussetzungen und nächsten Schritte.





Zwischen TikTok und Online-Games: Kinder sicher durch die digitale Welt begleiten

Ob TikTok, Instagram, YouTube oder Online-Games – digitale Medien gehören für viele Kinder längst zum Alltag. Sie bieten Unterhaltung und Austausch, bergen aber auch Risiken: von ungeeigneten Inhalten über Cybermobbing bis hin zu problematischen Kontakten. Wie können Eltern ihre Kinder schützen, ohne ihnen die digitale Welt grundsätzlich zu verbieten? Im Gespräch Herr Thull von medien-kindersicher.de, der rät, worauf Familien achten sollten und wie ein sicherer und verantwortungsvoller Umgang mit Social Media und Games gelingen kann.



Herr Thull, mit Medien-kindersicher.de unterstützen Sie Eltern dabei, Geräte, Apps und Online-Dienste kindersicher einzurichten. Wie ist die Idee zu diesem Portal entstanden, und welche Probleme möchten Sie damit angehen?

In unseren Studien KIM und JIM zur Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen konnten wir regelmäßig sehen, dass etwa 70 % der Eltern auf keinem der von ihren Kindern genutzten Geräten die vorhandenen technischen Schutzmöglichkeiten nutzen. Dies liegt u.a. daran, dass Eltern oft nicht wissen, wo sie hierzu verlässliche, verständliche und aktuelle Informationen finden können. Genau diesem Bedarf wollten wir mit medien-kindersicher.de begegnen.

Viele Eltern wissen gar nicht, welche Schutzmöglichkeiten es für Smartphones, Social Media und Online-Games gibt. Welche Unterstützung finden sie auf Ihrer Plattform ganz konkret?

Auf dem kostenfreien Online-Portal finden Eltern in erster Linie einfache Schritt-für-Schritt Anleitungen für die Schutzeinstellungen aller gängigen Geräten, Dienste und Apps, sowohl in Textform, als auch in Form von Erklärvideos. Zudem können Eltern sich über die Website oder über unseren Instagram-Kanal regelmäßig über aktuelle Themen rund um das Thema technische Schutzmöglichkeiten informieren. Seit Neuestem gibt es auf der Website auch einen Chatbot zu Medienkompetenz- und erziehungsfragen. Wenn Ihr Kind also plötzlich eine bestimmte App oder ein Online-Spiel nutzen möchte und Sie unsicher sind, ob Sie es ihm erlauben sollen, können Sie hierzu den Chatbot befragen und erhalten eine qualifizierte Antwort, die nur auf geprüften und vertrauenswürdigen Quellen beruht.

Ihr Medien-kindersicher-Assistent erstellt individuelle Empfehlungen, abgestimmt auf das Alter des Kindes und die genutzten Geräte und Dienste. Wie funktioniert er, und wie können Eltern damit Schritt für Schritt vorgehen?

Wenn man sich als Eltern mit dem Thema Schutzeinstellungen beschäftigt, wird man schnell merken, dass es eine Vielzahl von Einstellungsmöglichkeiten gibt – auf dem Smartphone, Router, der Spielekonsole oder in den einzelnen Apps. Hier läuft man Gefahr, schnell den Überblick zu verlieren. Der Assistent auf medien-kindersicher.de nimmt Eltern hier an die Hand und führt sie Schritt für Schritt durch alle Anleitungen, die für das eigene Kind relevant sind. Auf Wunsch informiert der Assistent die Eltern auch per E-Mail, wenn sich bei den genutzten Schutzeinstellungen etwas ändert bzw. etwas neu eingestellt werden muss. Das entlastet die Eltern, sich hier ständig selbst über Updates oder Änderungen auf dem Laufenden halten zu müssen.

Welche Einstellungen sollten Eltern bei beliebten Plattformen wie TikTok, Instagram oder YouTube unbedingt kennen, um ihre Kinder zu schützen?

Eltern müssen nicht jede einzelne Funktion einer Plattform kennen. Es gibt jedoch einige grundlegende Einstellungen, die sie unbedingt überprüfen sollten. Besonders wichtig sind der Schutz vor ungeeigneten Inhalten, vor ungewollten Kontakten und die Begrenzung der Nutzungszeit. In diesen Bereichen bieten alle genannten Dienste mittlerweile Schutzeinstellungen an. Hilfreich ist auch, wenn Eltern wissen, wie der Empfehlungsalgorithmus in Social Media Angeboten funktioniert, nämlich, dass Inhalte auf Grundlage des bisherigen Nutzungsverhaltens angezeigt werden. Dadurch können Kinder auch auf verstörende, sexualisierte oder andere nicht altersgerechte Inhalte stoßen. Und da es bei diesen Angeboten immer auch um Kommunikation geht, sollten Eltern mit ihren Kindern auch über die Risiken von Cybermobbing, Cybergrooming oder unerwünschte Kontaktanfragen sprechen.

Wie können Eltern die Schutzmaßnahmen gemeinsam mit ihren Kindern einrichten, sodass diese verstehen, warum bestimmte Einstellungen sinnvoll sind, und sich nicht einfach nur kontrolliert fühlen?

Hier ist tatsächlich die Haltung der Eltern entscheidend. Kinder sollten Schutzmaßnahmen nicht als Strafe oder Misstrauensbeweis erleben, sondern als etwas, das ihnen hilft, sich sicher und zunehmend selbstbestimmt im Internet zu bewegen. Der erste Schritt ist daher, gegenüber ihrem Kind Interesse zu zeigen für das, was es online macht und was ihm wichtig ist, und zu wissen, warum beispielsweise eine bestimmte App oder ein Spiel besonders gerne genutzt wird. So erfahren Eltern mehr über die tatsächliche Mediennutzung ihres Kindes und schaffen eine Gesprächsbasis. Daran anschließend sollten die technischen Schutzeinstellungen gemeinsam mit dem Kind eingerichtet werden. Dabei können sie beispielsweise erklären: „Wir begrenzen Nachrichten von fremden Personen, damit dich niemand ungefragt kontaktieren kann.“ Wichtig ist, dass Kinder verstehen, welchen Zweck eine Einstellung erfüllt. Neben den technischen Einstellungen sollten Eltern gemeinsam mit ihren Kindern auch verbindliche Regeln zur Mediennutzung festlegen. Dazu gehört etwa, dass keine persönlichen Daten, Adressen oder Passwörter an Fremde weitergegeben werden dürfen oder keine privaten Bilder an unbekannte Personen geschickt werden. Eine besonders wichtige Botschaft lautet dabei: „Du bekommst keinen Ärger, wenn dir online etwas passiert. Wir sind für dich da und helfen dir.“ Gerade diese Sicherheit ist entscheidend, damit Kinder problematische Erfahrungen nicht aus Angst vor negativen Konsequenzen verschweigen.

Wenn Eltern heute nur eine Sache tun möchten, um ihr Kind bei der Nutzung von Social Media und Online-Games besser zu schützen: Wo sollten sie anfangen, und wie kann Medien-kindersicher.de sie dabei unterstützen?

Wenn ich Eltern eine zentrale Botschaft mitgeben dürfte, wäre es diese: technische Schutzmaßnahmen sind wichtig, ersetzen aber nicht die erzieherische Begleitung durch die Eltern. Sie entfalten ihren größten Nutzen, wenn Kinder verstehen, warum es sie gibt und wenn sie mit einer vertrauensvollen Medienerziehung in Einklang gebracht werden. Und ganz wichtig: seien Sie als Eltern auch ein positives Vorbild in Ihrer eigenen Mediennutzung! Wer selbst ständig ins Handy schaut, kann von seinem Kind kaum ernsthaft erwarten, dass es sich freiwillig an vereinbarte Regeln zur Nutzungszeit hält.

Medien-kindersicher.de kann Eltern dabei die Einstellung technischer Schutzoptionen erheblich erleichtern. Die Plattform liefert konkrete Anleitungen und individuelle Orientierung. Die eigentliche Medienerziehung und die vertrauensvolle Beziehung zwischen Eltern und Kind kann sie jedoch nicht ersetzen. Denn das langfristige Ziel ist nicht, dass Eltern jeden digitalen Schritt ihres Kindes überwachen. Das Ziel ist, dass Kinder irgendwann selbst kompetent, kritisch und verantwortungsvoll mit digitalen Medien umgehen können.

Infos: www.medien-kindersicher.de









Die Waldorfkrippen in Heilbronn und Lauffen

Zwei Kinder graben im Sandkasten mit ihren Schaufeln. Die Grube wird immer größer und tiefer.
Plötzlich stößt eines der Kinder mit seiner Schaufel auf etwas Hartes. Was kann das nur sein? Gemeinsam graben sie weiter und bergen etwas, das sie noch nie so gesehen haben. Andere Kinder kommen dazu und überlegen, was es sein könnte. Ganz klar: Es war einmal eine Walnuss. Diese hier ist jedoch in der Mitte gespalten und ein seltsames Gebilde wächst heraus. „Das sieht aus wie eine Schnecke!“, meint ein Kind. Nun graben fast alle Kinder und finden weitere gekeimte Nüsse.
Bei manchen sieht man schon, dass sich Wurzeln bilden, und der Keim ist richtig lang. „Das ist ein Walnussbaumbaby!“, jubelt ein Kind. Und das scheint ganz schön stark zu sein. Die Kinder haben schon oft versucht, eine Walnuss zu knacken und wissen, wieviel Kraft man dafür braucht.
Der Walnussbaum im Garten ist für die Kinder etwas ganz Besonderes. An seinem Stamm lassen sich Käfer, Wanzen, Spinnen und Schnecken beobachten – und natürlich Vögel in seinen Zweigen. Im Frühsommer verliert er nach der Blüte unzählige „Würstchen“, die eingesammelt, zusammengekehrt und als Spielmaterial verwendet werden können. Und dann sind da natürlich die Nüsse, die in Eimerchen gesammelt, in Schubkarren umgeschüttet und manchmal wohl auch im Sandkasten vergraben werden.
Das Beste in einem heißen Sommer aber ist der Schatten, den seine riesige Baumkrone schenkt.

Freies Spiel in der Natur bei jedem Wetter

In den Waldorfkrippen in Heilbronn und Lauffen ist das freie Spiel in der Natur bei jedem Wetter ein fester Bestandteil des Tagesablaufs. Ob im Garten oder bei gemeinsamen Spaziergängen – draußen eröffnet sich den Kindern ein Raum, in dem sie sich frei bewegen, entdecken und ihrem Spiel nachgehen können. Himmel und Erde bilden dabei den natürlichen Rahmen ihres Tuns. Die Kinder sind Tag für Tag in größere und kleinere Lebensprozesse eingebunden – im freien Spiel, im gemeinsamen Tätigsein und im bewussten Erleben der Jahreszeiten mit ihren unterschiedlichen Stimmungen und Qualitäten. Das Werden und Vergehen in der Natur kann unmittelbar erfahren werden und begleitet die Kinder durch das Jahr.

Auch Begegnungen mit der alltäglichen Umwelt werden aufmerksam wahrgenommen. Die Müllabfuhr wird schon von weitem freudig begrüßt und grüßt manchmal mit einem kurzen Hupen zurück. Flaschencontainer, die am Kran durch die Luft schweben und sich mit großem Getöse in einen riesigen Lastwagen entleeren, faszinieren die Kinder immer wieder aufs Neue. Ebenso gehören kleine Begegnungen mit Menschen aus der Nachbarschaft ganz selbstverständlich zum Alltag – wie die ältere Dame, die seit Jahren für einen kurzen Gruß am Gartenzaun stehen bleibt.
Der Natur und den Menschen begegnen die Kinder mit Offenheit, Interesse und einer besonderen Hingabe. Pflanzen, Tiere und die Elemente der Natur werden nicht nur beobachtet, sondern in das eigene Erleben und Spiel einbezogen. Diese unmittelbare Art des Erlebens ermöglicht es Kindern, sich als Teil ihrer Umgebung zu erfahren und mit dem, was in ihrem Lebensumkreis geschieht, in Beziehung zu treten.
Gerade dieses unmittelbare Einssein mit der Welt macht den besonderen Zauber aus, der Kinder umgibt – und der sich jeden Tag aufs Neue erleben lässt.

Du interessierst dich für einen Kindergarten- oder Krippeplatz? Dann melde dich gerne bei Heike Stroh, Tel.: 07131/5895170 oder per E-Mail: hstroh@waldorfcampus-hn.de oder unter: www.waldorfcampus-hn.de
Du interessierst dich für die Waldorfpädagogik? Am Samstag, den 21. November, findet erstmals „Campus erleben“ statt, ein Tag der offenen Tür mit vielen Mitmachangeboten, offenem Unterricht und tollen Campusführungen.

Die 10.000 Jahre alte Quitte



Woher kommt die Quitte eigentlich? Die echte Quitte trägt den botanischen Namen Cydonia oblonga und gehört zur Familie der Rosengewächse (Rosaceae). Damit ist sie mit unseren Äpfeln, Birnen und anderen heimischen Obstgehölzen verwandt. Ihre ursprüngliche Heimat liegt im Gebiet des südlichen Kaukasus und in den angrenzenden Regionen Westasiens. Dazu gehören unter anderem das heutige Armenien, Aserbaidschan und der Iran. Von dort aus verbreitete sich die Quitte über Jahrtausende in Richtung Osten bis nach China und in Richtung Westen bis in den Mittelmeerraum.

Bereits vor mehreren tausend Jahren wurde sie im Kaukasus kultiviert. Die alten Griechen kannten und schätzten die Frucht spätestens im 7. Jahrhundert vor Christus. Sie nannten sie unter anderem „mala cydonia“, was so viel wie „Apfel aus Kydon“ bedeutet. Kydon war eine antike Stadt auf Kreta. Auch bei den Griechen hatte die Quitte eine besondere symbolische Bedeutung. Sie galt als Frucht der Liebe, Fruchtbarkeit und Ehe und wurde teilweise bei Hochzeiten verschenkt.

Die Quitte ist streng genommen keine ursprünglich heimische Wildpflanze in Deutschland. Sie ist eine alte Kulturpflanze, die sich bei uns über die Jahrhunderte etabliert hat. Vermutlich gelangte sie bereits mit den Römern nach Mitteleuropa. Einen besonders interessanten historischen Beleg finden wir allerdings unter Karl dem Großen. In seiner Landgüterverordnung, dem sogenannten Capitulare de villis, wurde die Quitte im Jahr 812 als eine der Pflanzen aufgeführt, die auf den kaiserlichen Gütern angebaut werden sollte. Das bedeutet: spätestens zu Beginn des 9. Jahrhunderts war die Quitte nördlich der Alpen bekannt und wurde gezielt kultiviert.

Was steckt drin?

Besonders interessant sind die enthaltenen Pektine. Pektine gehören zu den löslichen Ballaststoffen. Sie können Wasser binden und bilden im Darm eine gelartige Substanz. Dadurch können sie die Verdauung unterstützen und tragen zu einer normalen Darmfunktion bei. Die Polyphenole wiederum gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen. Sie können freie Radikale abfangen und besitzen in Laboruntersuchungen antioxidative Eigenschaften.

Auch die Gerbstoffe sind erwähnenswert. Sie verleihen der rohen Quitte ihren herben, zusammenziehenden Geschmack. In der traditionellen Pflanzenheilkunde wurden Quittenzubereitungen deshalb unter anderem bei Verdauungsbeschwerden eingesetzt. Wichtig ist allerdings: Viele der untersuchten Wirkungen stammen aus Labor- und Tierstudien. Daraus lässt sich nicht automatisch eine therapeutische Wirkung beim Menschen ableiten. Die Quitte ist ein wertvolles Lebensmittel, aber kein Ersatz für eine medizinische Behandlung.

Die Kerne der Quitte

Ich wurde bei einem Vortrag auf die Kerne der Quitte aufmerksam gemacht. Die Kerne der Quitte sind nämlich besonders interessant, weil sie Schleimstoffe enthalten. Wenn man sie mit Wasser in Kontakt bringt, quellen diese Schleimstoffe auf. Es entsteht ein leicht gelartiger, durchsichtiger Schleim. Dieser wird in der Pflanzenheilkunde als Quittenschleim oder unter dem historischen Namen Mucilago Cydoniae bezeichnet. Früher war dieser Schleim sogar als pharmazeutischer Rohstoff bekannt. In Apotheken wurden daraus Salben und andere Zubereitungen hergestellt.

Die Schleimstoffe bilden auf der Haut einen feinen Film, der Feuchtigkeit bindet und die Haut vor dem Austrocknen schützen kann.

Traditionell wurde Quittenschleim deshalb bei folgenden Beschwerden verwendet:

- Trockener und rissiger Haut (um die Augen sehr effektiv)
- Gereizten Hautstellen
- Spannungsgefühl der Haut
- Trockenen Lippen
- Oberflächlichen Hautreizungen

Quittengel selber machen

Du brauchst:

- 1 Teelöffel ganze Quittenkerne
- 50 ml abgekochtes, abgekühltes Wasser
- Ein sauberes Schraubglas
- Ein feines Sieb oder einen sauberen Filter

Zubereitung:

Gib die ganzen Quittenkerne in ein sauberes Glas.Übergieße sie mit dem Wasser. Lass die Mischung etwa 30–60 Minuten stehen. Rühre gelegentlich vorsichtig um. Sobald sich eine schleimige, gelartige Flüssigkeit gebildet hat, gieße sie durch ein feines Sieb. Entferne sämtliche Kerne. Du erhältst nun einen natürlichen Pflanzenschleim, der sich dünn auf die Haut auftragen lässt.

Anwendung:

Trage eine kleine Menge auf die gereinigte Gesichtshaut auf. Lass das Gel einige Minuten einwirken und verwende anschließend deine gewohnte Gesichtscreme. Der Schleim bildet einen leichten Film und kann dazu beitragen, dass sich die Haut geschmeidiger anfühlt.

Ein Beitrag von Corinna Siegle, Naturheilpraxis Heilbronn, Kräuterpraxis für Psychosomatik und Gesprächstherapie, In den Lachen 2/1 Erlenbach www.naturheilpraxisheilbronn.de/

Zappelinos Kochkiste

Linsen-Kürbis-Eintopf



Für ca. 4 Personen, ca. 35 Minuten
Zutaten
1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
2 EL Rapsöl
200 g rote Linsen
500 g Hokkaido-Kürbis, gewürfelt
1 TL Kreuzkümmel
1 Prise Kurkuma
800 ml Gemüsebrühe
Saft einer halben Zitrone
Salz, Pfeffer
Zum Topping: geröstete Kürbiskerne, frische Petersilie

Wärmend, nährend, stark – was dein Immunsystem jetzt wirklich braucht

Ingwertee, Vitamin C, dick anziehen – und trotzdem erwischt es dich jeden Herbst aufs Neue? Dann liegt es vielleicht daran, dass du den wichtigsten Ort für dein Immunsystem bisher noch nicht im Blick hattest: Dein Darm – dein stiller Verbündeter fürs Immunsystem.

Ballaststoffreiche und fermentierte Lebensmittel füttern genau die Bakterien, die dort für dich arbeiten: Probiotika wie Sauerkraut, Kefir oder Joghurt bringen neue Bakterienstämme in deinen Darm, Präbiotika wie Hafer, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, aber auch Gemüse und Obst mit Schale (denn die Ballaststoffe sitzen direkt darunter) liefern die Nahrung dafür, damit diese guten Bakterien auch im Darm bleiben und nicht verhungern. Gerade in stressigen Zeiten isst man oft weniger bunt und nährstoffreich, dafür schneller und ungesünder – und das wirkt sich spürbar auf deinen Darm und damit auf dein Immunsystem aus. Gönn dir deshalb jetzt im Herbst nährstoffreicher Gerichte, um deinen Darm zu unterstützen, dein Immunsystem zu stärken und gestärkt durch Herbst und Winter zu kommen.

Zwei weitere Bausteine, die du nicht unterschätzen solltest

Auch Vitamin D spielt eine zentrale Rolle für dein Immunsystem – gerade jetzt in der sonnenarmen Zeit lohnt sich ein Blick auf deinen Spiegel und bei Bedarf eine gezielte Supplementierung. Und auch Entspannung zählt: Dauerstress lässt dein Cortisol steigen und bremst deine Abwehr messbar aus – schon ein paar bewusste Atemzüge am Tag sind deshalb keine Nebensache, sondern aktive Immunarbeit.

Und weil sich pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe und wärmende Herbstzutaten wunderbar in einer Schüssel vereinen lassen, kommt heute mein Rezept dazu.

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in Öl andünsten. Kreuzkümmel und Kurkuma kurz mitrösten, dann Linsen und Kürbis dazugeben. Mit Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen, dann zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15–20 Minuten köcheln, bis Linsen und Kürbis weich sind. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gerösteten Kürbiskernen und Petersilie bestreut servieren.

Rote Linsen liefern dir pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe für deinen Darm, Kürbis bringt Betacarotin, und die gerösteten Kürbiskerne obendrauf sind eine der besten pflanzlichen Zinkquellen – auch Zink braucht dein Immunsystem, um richtig zu funktionieren. Ein Topf, der dich von innen wärmt und gleichzeitig genau das liefert, was deine Abwehrkräfte jetzt brauchen.

Gesundheit kann man essen – und sie schmeckt großartig.

Mehr Rezepte sowie Ernährungstipps und Kurse:
https://simone-weiss.de







Der goldigste Schwangerschaftsratgeber von Dominique Schmuck



Dieser Schwangerschaftsratgeber der ganz besonderen Art ist erfrischend anders als viele klassische Ratgeber. Besonders schön ist die Idee, die Schwangerschaft aus der Perspektive des Babys zu erzählen. Dadurch fühlt man sich dem kleinen Wunder im Bauch auf eine ganz besondere Weise verbunden.
Das Buch vermittelt viele interessante und hilfreiche Informationen rund um die Schwangerschaft – aber auf eine liebevolle, humorvolle und leicht verständliche Art. Es liest sich nicht trocken oder belehrend, sondern eher wie eine persönliche Begleitung durch diese spannende Zeit.
Gerade die Mischung aus Wissen, Emotionen und der besonderen Erzählperspektive macht diesen Ratgeber so charmant. Mit viel Witz und Einfühlungsvermögen nimmt das Baby seine Leser mit auf eine Reise durch die verschiedenen Entwicklungsphasen im Mutterleib. Dabei gibt es immer wieder überraschende Einblicke, kleine Aha-Momente und liebevolle Botschaften. So wird selbst vermeintlich trockenes Schwangerschaftswissen zu einer unterhaltsamen und berührenden Lektüre.
Ein wunderschönes Buch für werdende Eltern und auch eine tolle Geschenkidee zur Schwangerschaft für alle, die sich eine informative, aber gleichzeitig herzliche und unterhaltsame Begleitung durch die Schwangerschaft wünschen!

Verlag: epubli (Book on Demand)
ISBN: 978-3-565-56901-4

Sichtbar, hörbar, lesbar von Beate Fischer



In ihrem Buch „Sichtbar, hörbar, lesbar“ gibt Beate Fischer Frauen mit Beeinträchtigungen eine Stimme und lässt sie selbst erzählen. Entstanden ist eine Sammlung ganz unterschiedlicher Lebensgeschichten, geprägt von persönlichen Erfahrungen, individuellen Sichtweisen, Herausforderungen und Träumen.
Ob Siba, die im Rollstuhl immer wieder auf Hindernisse stößt, Zoe, die trotz abwertender Blicke mutig ihren Weg geht, oder Julia, die mit ihrer Beharrlichkeit und Tatkraft beeindruckt: Jede Geschichte eröffnet einen eigenen Blick auf das Leben und den Alltag der Frauen.
Dabei geht es nicht nur um Beeinträchtigungen, sondern um Menschen mit all ihren Facetten, Gefühlen, Wünschen und Widersprüchen. Ehrlich, berührend und manchmal auch aufrüttelnd zeigen die Erzählungen, was die Frauen bewegt, was sie herausfordert und was sie glücklich macht. Sie machen deutlich, wie unterschiedlich Lebenswege sein können und wie wichtig es ist, Menschen unvoreingenommen zu begegnen. Gleichzeitig ermutigt das Buch dazu, genauer hinzusehen, Vorurteile zu hinterfragen und Vielfalt als selbstverständlichen Teil unserer Gesellschaft wahrzunehmen.

Ein wichtiges Buch, das zum Zuhören, Nachdenken und Perspektivwechsel einlädt.

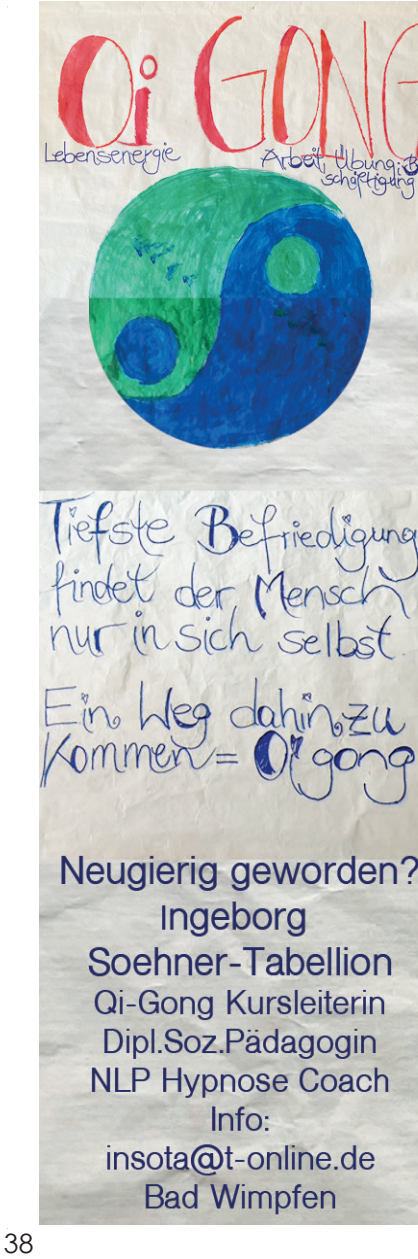
Verlag: Mentoren-Media-Verlag
ISBN: 978-3-98641-341-5

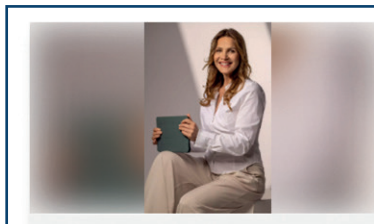


Ob Arbeitsplatte oder Wandverkleidung in der Küche,
Spül- oder Waschbecken, Dusche oder Badewanne:
Unsere Oberflächen verleihen Ihren Räumen Funktion und Stil.

Hoher Steg 27
74348 Lauffen am Neckar
Telefon 07133 2292 888
www.bischoff-stein-design.de

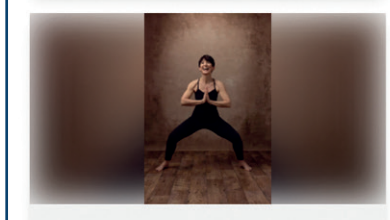
STEIN+DESIGN BISCHOFF





Was Frauen in den Wechseljahren wirklich brauchen

Entspannung
Ernährung und Gesundheit
Ratgeber
Sport und Bewegung



Wo Bewegung auf Begegnung trifft–mit Dir selbst und dem Leben

Energiearbeit
Entspannung
Ernährung und Gesundheit
Ratgeber
Sport und Bewegung

Du willst Teil der zappeLINA Community sein?
Dann wende dich an:
info@zappeLINA.de

Magic Beats - ein mitreißendes Hörspiel-Abenteuer mit viel Groove!



Magic Beats ist eine spannende Entdeckungsreise durch die Welt der Klänge – ein Hörspiel voller Abenteuer, Fantasie und Musik, das Kinder und Erwachsene gleichermaßen mitnimmt und zeigt:
Der Rhythmus ist überall. Vor allem aber steckt er in uns selbst. Aber was ist eigentlich Rhythmus? Wo kommt er her? Und warum begleitet er uns überall im Leben?

Diesen Fragen gehen die drei Freunde Milla Marimba, Johnny Djembe und Tim Tempo auf den Grund, als sie ein geheimnisvolles altes Buch mit dem Titel „Am Anfang war der Rhythmus" entdecken. Neugierig geworden, machen sich die Kinder auf die Suche nach den Ursprüngen des Rhythmus – und geraten dabei in ein fantastisches Abenteuer voller Musik, Magie und überraschender Begegnungen.
Immer wenn sie Geräusche wahrnehmen, selbst Klänge erzeugen oder auf Schlaginstrumenten spielen, werden sie vom Rhythmus in ferne Welten getragen. Sie erleben einen gewaltigen Sandsturm in der Wüste, trommeln sich tief in den Dschungel, treiben auf einem Boot über das Meer und lauschen dem geheimnisvollen Konzert des Waldes. Auf ihrer Reise begegnen sie der geheimnisvollen Magierin Walzera, Feen, Einhörnern und vielen weiteren fantastischen Gestalten. Gleichzeitig entdecken sie Rhythmen und Musiktraditionen aus verschiedenen Kulturen und Ländern.
Erscheint am 29.01.2027

VORSCHAU

Februar/März

Neues Jahr - neue Impulse



Lasst euch inspirieren und entdeckt Spannendes.

Ferienwohnung „Casa Wimpina" in Bad Wimpfen
Historie, Design, Wohlfuehlen









Buchbar über airbnb, booking.com
casa-wimpina@web.de

Medien kindersicher

Technik unterm Weihnachtsbaum? Aktiviere den Schutzengel für dein Kind!

Überraschst du dein Kind zu Weihnachten mit einem Smartphone, Tablet oder einer Spielekonsole? Dann informiere Dich jetzt auf **medien-kindersicher.de**, wie du diese Geräte kindersicher einstellen kannst! Komplizierte Schutzmechanismen werden in einfachen Schritten vorgestellt, erklärt und eingeordnet. Damit Weihnachten mit Sicherheit ein frohes Fest wird!

Jetzt kostenfrei nutzen auf
Medien-kindersicher.de



Ein Angebot von

brema Bremische Landesmedienanstalt · Medienanstalt Rheinland-Pfalz · MMV Medienanstalt Mecklenburg-Vorpommern · NLM · Amt für Soziale Dienste Fürstentum Liechtenstein · LFK Die Medienanstalt für Baden-Württemberg · klicksafe · Medienanstalt Hessen · BLM Bayerische Landeszentrale für neue Medien

FAMILIEN-ERLEBNIS-DEAL

Museum und IMAX erleben und 27% sparen

JETZT ONLINE BUCHEN

Informiere dich jetzt: technik-museum.de/erlebnisdeal

Technik Museen Sinsheim Speyer