



März 2020 | kostenlos | hamburgerhummel.de

HAMBURGER HUMMEL

Das Familienmagazin zur Unterstützung sozialer Projekte in Hamburg

ASB-Besuchshundendienst

» Erste
Grundregel:
Ich bin lieb
zu Elly.

Hummeln im Hintern

Unser Song „Die Hummeln
sind los“ von *Simon sagt*

Runter vom Sofa

Sponsoring für einen
Kinder- oder Jugend-
sportverein gewinnen

Hummelgeschichte

Wir verabschieden Ute
Ruschmeyer und stellen
die neue Redaktion vor

Vollzeit- Väter

Ein Papa verrät, wie es
ist, zuhause zu bleiben





Damit Kinder unbeschwert spielen können

Mit Ihrer Spende können wir kranken, behinderten sowie vernachlässigten Mädchen und Jungen in Bethel besser helfen.

Spendenkonto (IBAN): DE 48 4805 0161 0000 0040 77,
BIC: SPBIDE3BXXX, Stichwort »Kinder«

Spende



Alles neu im März



Titelbild: Christoph Harten; Familienportrait: Philipp, Annkatrin und Lana

Wie Philipp in ein Leben als Vollzeit-Papa startet oder wie Kita-Kind Lukas seiner ersten Hundebesuchsstunde entgegenfiebert – es gibt für alles ein erstes Mal. Dafür ist diese Ausgabe der HAMBURGER HUMMEL sicher das beste Beispiel. Nach zehn Jahren startet das Magazin mit einem neuen Redaktionsteam aus wunderbaren Menschen und einem frischen Look durch. Gemeinsam möchten wir sozialen Projekten Aufmerksamkeit schenken und auch da hinsehen, wo andere lieber wegsehen. Wir wollen Hamburg bewegen, spannende Geschichten aus unserer Stadt erzählen und Möglichkeiten aufzeigen, wie Familien eine schöne Zeit miteinander verbringen können. Deshalb haben wir neben einer spannenden Reportage (Seite 14) und Interviews, wie zum Beispiel mit Musikheld Gino Romero Ramirez (Seite 12) auch tolle Geschenketipps für Ostern und Muttertag (Seite 8-10) sowie coole Gewinnspiele im Gepäck (Seite 10, 11, 19). Kinder- oder Jugendsportvereine finden auf Seite 19 Informationen, wie sie sich ein geniales Sponsoring sichern können. Die passende musikalische Begleitung zur neuen HUMMEL findet ihr auf Seite 10: Unseren offiziellen Song von Simon sagt „Die Hummeln sind los!“.

Ganz in diesem Sinne wünschen wir euch viel Spaß beim Lesen und hoffen, dass euch diese Ausgabe genauso gut gefällt wie uns.

Christin Matthies

Christin Matthies | Chefredakteurin

» 13
Hummeln
für Hamburg.
Wer wir sind
und was wir
vorhaben,
verraten wir
auf Seite 7.



kontakt@hamburgerhummel.de | www.hamburgerhummel.de

Hamburger Hummel | [hamburgerhummel](https://www.instagram.com/hamburgerhummel) | Hamburger Hummel

Dieses Mal im Heft

06 Hummelige Zeitreise

Von der Gründung bis zur Gegenwart und ein Blick nach vorn

14 Therapeut mit Spürnase

Das soziale Projekt in dieser Ausgabe

16 Von Beruf Vollzeit-Papa

Philipp erzählt aus seinem Alltag als Vollzeit-Papa

18 Familien in Bewegung

Personal Trainer und Coach Tobias Hillmer verrät fünf Punkte zum Durchstarten und Fitwerden

19 Sportsponsoring zu gewinnen

Schnell bewerben! Die Steuber-Gruppe vergibt mit uns ein Sponsoring für einen Kinder- oder Jugendsportverein

Spielen, Basteln, Lesen

08 Geschenktipp für die Kids

Eingepackt und Hingehört – hier gibt es tolle Geschenke für kleine und größere Kinder

09 Da freut sich jede Mama

Kleinigkeiten zum Muttertag

10 Das Neinhorn

Wir verlosen mit Carlsen das beliebte Kinderbuch von Marc-Uwe Kling

10 Die Hummeln sind los

Unser exklusiver Song von *Simon sagt*

11



11 Eintauchen in Märchenwelten

Wir verlosen eine Toniebox mit zwei extra Tonies

12 Hamburger Musikheld

Gino Romero Ramirez erzählt von seiner sozialen Engagement und wie Kinder das Instrumente spielen bei ihm lernen

Projekt:

ASB-Besuchshundendienst

10



14 Therapeut mit Spürnase

Hundebesuchsstunde vom ASB: Wir haben Team „Ilka und Elly“ in einer Schnelsener Kita über die Schulter geschaut

Immer mit dabei

03 Editorial

20 Ausblick, Impressum & Teilnahmebedingungen

22 Sag mal, Christine...

– Erwachsene und Großeltern erzählen aus ihrer Kindheit

06



14



Hummeln in der Tasche!

Mit den Social Media Kanälen
immer auf dem neuesten Stand.



Hamburger Hummel



hamburger.hummel



Hamburger Hummel

Noch mehr Infos und
weitere Inhalte unter:
www.hamburgerhummel.de.



Hummelige Zeitreise

Von der Gründung bis zur Übergabe: Als langjährige Herausgeberin und Chefredakteurin erzählt Ute Ruschmeyer die Geschichte unseres Magazins. Eine hummelige Zeitreise.

„Die Hamburger Hummel“ – wie alles begann

Ein eigenes Magazin herausgeben – die Idee hatte ich damals schon längere Zeit im Kopf. Doch wusste ich erst nicht, in welche Richtung es gehen sollte. Irgendwann hatte ich einen Artikel über eine Kita gelesen, in der Kinder am Wochenende eine warme Mahlzeit bekommen, der „KINDERTELLER“. Das hat mich sehr nachdenklich und traurig gemacht. Da war mir klar: Es sollte ein Familienmagazin zur Unterstützung sozialer Projekte werden, und auch Vereinen eine Plattform bieten, die nicht so bekannt sind.

Gutes braucht Zeit und tolle Menschen

Also fing ich an, zunächst zusammen mit einer ehemaligen Kollegin, an dem Magazin zu feilen.

Die Themen sprudelten, schnell war das Heft gefüllt mit Freizeittipps, Kinder-Porträts, Ernährung, Sport, Gewinnspielen und so weiter. Sogar die Anzeigenakquise habe ich übernommen. Obwohl ich das noch nie gemacht hatte, ist das super gelaufen. Außerdem ist „Die Hamburger Hummel“ mit ihrem sozialen Aspekt bis heute in Hamburg einzigartig. Und ehr-

lich gesagt, bin ich wirklich stolz auf das, was mir da gelungen ist.

Auch hatte ich immer wieder tolle ehrenamtliche Mitstreiter: Ob für die Logo-Entwicklung, sporadische Unterstützung im Layout oder Themenvorschläge – dafür möchte ich mich auch heute noch einmal ganz herzlich bedanken! Das Magazin wurde ein voller Erfolg!

Momente, die bleiben

Durch die „Hummel“ habe ich viele interessante Menschen kennengelernt. Neben Presseterminen und Events hatte ich immer viel Spaß bei Interviews. Etwa mit den TV-Köchen Steffen Henssler oder Stefan Marquard, mit Konny und Manu Reimann, den Hamburger Auswanderern. Schauspielerinnen Sanna Englund aus „Notruf Hafenkante“ trafen wir bei der Übergabe von Weihnachtsgeschenken für den Verein „Hamburgs frohe Kinderaugen“. Eine flauschige Tiererfahrung hatte ich zudem mit Alpakas, die damals zur Alpaka-therapie für Kinder zum Beispiel mit Traumata oder Verhaltensstörungen eingesetzt wurden. Mit „Amigo“ bin ich den Parcours gelaufen. Nach der ersten Ausgabe meldete sich zudem der „Norderstedter Lokalfernsehsender noa4“ und es kam ein Team in die Redaktion, um über uns einen kleinen Film zu drehen. An solche schönen Momente erinnere ich mich sehr gern.

In Hamburg sagt man Tschüss

Nun, nach zehn wunderbaren Jahren, verabschiede ich mich von meinem Magazin. Leider habe ich eine Erkrankung, die mich manchmal sehr schwächt. Aber ich finde auch, dass die „Hummel“ jetzt ein neues Gesicht bekommen sollte. Mit einem jungen Team, frisch und zeitgemäß, für mindestens weitere zehn Jahre. Dafür



Auch heute noch ganz besonders - Ute Ruschmeyer mit ihrer ersten Ausgabe



wünsche ich Christin Matthies und ihrem Team von Herzen gutes Gelingen und viel Freude! Jetzt lehne ich mich erst mal entspannt zurück. Und wer weiß? Vielleicht wartet irgendwo eine neue Herausforderung auf mich. Wie heißt es bei uns im Norden so schön: „In Hamburg sagt man Tschüss, das heißt auf Wiedersehen!“.

Das Kernteam der neuen Redaktion (v.l.n.r): Dana Lange, David Rödde, Christin Matthies, Marie-Sophie Nimz

Christin Matthies über 13 neue Hummeln für Hamburg

Ein Magazin von einer Freundin übernehmen und die ganze damit verbundene Arbeit als Vollzeit-Freelancerin alleine bewältigen, geht das überhaupt? Schwierig. Für so eine große Aufgabe braucht es mehrere Menschen, mit dem Wunsch zu helfen und Gutes zu tun. Es begann eine Zeit des Suchens und Findens.

Wie Ute Ruschmeyer wollte auch ich, irgendwann ein Magazin herausgeben. Genau genommen dachten Dana Lange und ich schon lange darüber nach. Wir überlegten, ein Frauenmagazin herauszubringen, das über Schicksale berichtet, Tipps und Anlaufstellen bietet. Der soziale Ansatz war da, es fehlten Zeit, Mut und Geld. Umso mehr freute es mich, dass sie als meine Stellvertretung mit einstieg. Für unsere Website kam mein Nachbar und Webentwickler David Rödde dazu. Dana Lange brachte für das Design und Layouting Marie-Sophie Nimz ins Team, die auf der Suche nach einem Thema für ihre Diplomarbeit war. Das Kernteam stand. Ergänzt wurde unser Team von weiteren ehrenamtlichen Unterstützern: Freunde, Kollegen und Bekannte wie Patricia Klünder, Friederike Roschmann, Elisabeth Hüttche, Simon Bergholz und Tobias Hillmer. Anja Hinsch vom Bauer Verlag und Linda Bernhof vom Hamburger Newsportal kiekmo. In Sachen Fotografie run-

den Ida Marquardt und Christoph Harten unser Team ab.

Mit diesen 13 Hummeln wollen wir Hamburg bewegen, über Schicksale und Geschichten aus unserer Stadt berichten. Eltern und Kindern Ideen bieten, wie sie eine wunderbare Zeit miteinander haben. Unter dem Motto: „Gemeinsam sind wir stark, gemeinsam sind wir ein Hamburg“ ist die Vorstellung sozialer Projekte unser Herzstück. Mit ihnen wollen wir Anlaufstellen, Spendenaufrufe oder Einsatzmöglichkeiten für Ehrenamt-Interessierte bieten – und das nach zehn Jahren in neuem Gewand. Wir freuen uns auf viele spannende soziale Projekte, Anzeigenkunden, Kooperationspartner und Sponsoren.

All das wäre ohne Ute Ruschmeyer nicht möglich gewesen. Es ist eine großartige Leistung, ein Magazin fast ausschließlich alleine zu tragen. Dafür hat Ute unseren größten Respekt. Auch danken wir ihr für ihre Unterstützung und für ihr Vertrauen in uns! Wir wünschen ihr für die Zukunft alles Liebe und Gute und eine spannende Herausforderung, die sie genauso erfüllen wird, wie es „Die Hamburger Hummel“ so viele Jahre getan hat! Wir sind uns sicher: Hamburg wird ganz bald wieder von dir hören.

Das (aber)witzigste Familien-Comedy-Kult-Album des Jahres!

Der lang erwartete Nachfolger vom „Kindischen Ozean“ ist da! Wortakrobat Willy Astor und Gäste wie Olaf Schubert, Bülent Ceylan, Piet Klocke, Gerhard Polt u.v.a. servieren höchste Lachqualität für Kinder jeden Alters.

Videos, Infos, Termine auf www.universal-music.de/willy-astor

UNIVERSAL
UNIVERSAL MUSIC GROUP

Familienzeit

Dieses Mal mit einer leckeren Pizza, die von Herzen kommt, Muttertagsgeschenken, die garantiert gut ankommen und jeder Menge spannender Tipps zum Hören, Lesen und Mitsummen.



Eingepackt

Schluss mit Rückenschmerzen nach der Schule: Die Schultaschen von ergobag übertragen das Ergonomiekonzept von Trekkingrucksäcken auf Schulranzen: Statt auf die Schultern wird das Gewicht auf den stabilen Beckenbereich verlagert. Dank des stufenlos verstellbaren Trägersystems wächst der Rucksack mit den Kindern mit und passt so stets optimal. Aber auch das Äußere der ergobags weiß zu überzeugen: Bei verschiedenen Farbvarianten und Formen ist für jeden Geschmack etwas dabei. Außerdem lassen sich auf verschiedene Kletties unterschiedliche Motive aufbringen und immer wieder verändern.

Ab 249,99 Euro zum Beispiel im Fachhandel oder auf www.ergobag.de.



Hingehört

In der neuen Folge der Hörspielserie „Kati & Azuro“ wird es spannend und mysteriös: Ein Anruf auf dem Fasanenhof bringt einen weiteren Detektivfall für die beiden Reiterinnen Kati und Cleo. Begeistert stürzen sie sich gemeinsam mit ihren Pferden in die Ermittlungen. Doch irgendetwas stimmt nicht. Katis Araberhengst Azuro ist der Erste, der bemerkt, dass außer den Detektivinnen noch andere Gestalten durch den Flintruper Winterwald streifen. Zuerst nimmt seine Reiterin seine Beobachtungen nicht ernst, aber dann geht es um ein Menschenleben. Perfekt für alle, die sich für edle Pferde mit eigenem Kopf, Reiten und spannende Detektivgeschichten begeistern. Außerdem kommt auch das reale Pferde-Know-

how nicht zu kurz: Autorin Anna Benzing ist die Besitzerin des echten Azuro.

Folge 25 - Ein Monster im Schneewald, circa 5,99 Euro zum Beispiel bei Amazon.



Aufgegessen: Eine Pizza nur für Mama

Vorbereitungszeit: **15 Minuten**
Backzeit: **20 Minuten**
Teig-Geh-Zeit: **30 Minuten**

200 g Weizen Mehl Type 550
1 Msp. Jodsalz
gehäufter TL Trockenhefe
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Dose stückige Tomaten (400 g)
1 TL Gemüse Bouillon
1/2 TL Zucker
250 g bunte Tomaten
125 g Mozzarella light
Pfeffer, Basilikum zum Garnieren

1 Mehl, Salz, Hefe, 1 EL Olivenöl und 100 ml lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben. Mit dem Knethaken des Rührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig zugedeckt 30-45 Minuten gehen lassen.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Im restlichen heißen Olivenöl andünsten. Tomaten, Gemüse Bouillon und Zucker zugeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Tomatensauce mit Pfeffer abschmecken. Sauce etwas abkühlen lassen.

3 Teig mit den Händen auf einer leicht bemehlten Fläche durchkneten. In 2 Portionen teilen. Jede Portion ausrollen und zu einem Herz formen. Teig auf 2 mit Backpapier ausgelegte Bleche geben.

4 Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden. Tomatensauce auf die beiden Teigböden streichen. Mit Tomaten und Mozzarella belegen. Pizzen im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 220 °C (Umluft 200 °C) 15-18 Minuten backen. Mit Basilikum bestreut servieren.



Sleep in.

Ausgeschlafen

Wenn andere aufstehen, ist Mama schon lange wach und hat bereits alles Mögliche erlebt. Das beste Geschenk (nicht nur) zum Muttertag? Einfach mal in den Federn liegen bleiben und so lange schlafen, wie es geht. Bonuspunkte gibt es für Frühstück am Bett. Das passende Poster "Sleep In" gibt es bei www.junique.de ab 6,99 Euro.



Ausgetrunken

Getränke, was zu knabbern, Pflaster, Schnuller... Mütter denken einfach an alles. Sie selbst müssen aber auch etwas trinken! Besonders stylish und umweltfreundlich geht das mit der „Spirit of Nature“-Flasche von soulbottles zum Beispiel bei Amazon oder unter www.soulbottles.de für 35,90 Euro. Mit dem schicken Design und 1 Liter Füllmenge für Wasser und Co. hat der Durst keine Chance mehr!



MEHR
ALS EIN
MUSEUM.

Für Kinder von
5 bis 10 Jahre!

Die große Reise
der kleinen Jette

Mit einer Familienralley
für groß und klein durch
die BallinStadt.

Das Auswanderermuseum BallinStadt Hamburg ist eine Kombination aus Museum und Erlebniswelt für die ganze Familie. An historischem Ort thematisiert die Erlebnisausstellung die Emigration über Hamburg sowie die Migrationsentwicklung über vier Epochen, stets begleitet von menschlichen Sehnsüchten. Beeindruckende Kulissen und multimediale Infopoints eröffnen in der BallinStadt einen spielerischen Zugang zu diesem Thema.



7

Minuten vom HBF entfernt, täglich geöffnet

www.ballinstadt.de



Alle Einhörner sind lieb? Von wegen!

Wir verlosen drei Mal das neue Kinderbuch von Marc-Uwe Kling und Astrid Henn.

Was ist noch niedlicher als ein Einhorn? Ein Baby-Einhorn, sollte man annehmen. Im speziellen Fall des neuesten Mitglieds der Reimhorn-Familie im Herzwald trifft das leider gar nicht zu. Statt flauschig, süß und rundum knuddelig zu sein, zeigt sich dieser kleine Vierbeiner ständig von seiner grantigen Seite. Es mag nicht reimen, nicht lieb sein und jeden Tag gezuckerten Glücksklee zum Essen findet es blöd. Stattdessen sagt es einfach die ganze Zeit „Nein“. Irgendwann stellt sich raus, dass dem kleinen Neinhorn das ganze Süßsein – inklusive des permanenten Reimens seiner Artgenossen – auf den Geist geht. Von da an hat es seine Ruhe und findet schnell Freunde, die ebenso besonders sind wie es selbst: Mit seinen Freunden dem Wasbär und dem NaHund erlebt es ein spannendes Abenteuer und merkt, dass es gut so ist wie es ist – auch



wenn es mit seinem Anderssein manchmal aneckt.

Mit hinter sinnigem Humor und der Botschaft, dass es vollkommen okay ist, auch mal negativen Gefühlen Ausdruck zu verleihen, begeistert das grummelige Einhorn Eltern und Kinder gleichermaßen. Die farbenfrohen Illustrationen von Astrid Henn passen perfekt zu der humorvollen Geschichte von Marc-Uwe Kling und sorgen beim Vorlesen für zusätzlichen Gesprächsstoff.

„Das Neinhorn“ vom Carlsen Verlag ist im Buchhandel oder bei Amazon für 13 Euro erhältlich. Wir verlosen drei Exemplare an unsere Leser. Schickt uns einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Neinhorn“ an gewinn@hamburgerhummel.de und erzählt uns, zu welchen Dingen euer Neinhorn zu Hause am liebsten „Nein“ sagt.

Teilnahmebedingungen auf Seite 20.

Einsendeschluss: 03.04.2020



Exklusiver Song von Simon sagt: Die Hummeln sind los

Welches Magazin kann das schon von sich behaupten: Wir haben unseren eigenen Song! Daher sind wir besonders stolz und sehr glücklich, dass die HAMBURGER HUMMEL nicht nur irgendeinen, sondern einen ganz großartigen zum Relaunch bekommen hat: *Simon sagt*, der von Kinderliedergröße Rolf Zuckowski höchst persönlich entdeckte Musiker und Songwriter, hat uns ein famoses Gute-Laune-Lied geschrieben. Nach dem ersten Hören hatten wir direkt „Hummeln im Hintern“. Mit viel Schwung und Energie macht „Die Hummeln sind los“ Lust darauf rauszugehen, Hamburg zu entdecken und – hoffentlich auch – in der HAMBURGER HUMMEL zu blättern. Wer



Simon sagt mit
Kinderliederlegende und
Vorbild Rolf Zuckowski

also noch den perfekten Frühlings-Hit zum Aufstehen, Autofahren oder einfach nebenbei hören sucht, sollte sich „Die Hummeln sind los“ unbedingt anhören – hervorragende Stimmung ist jedenfalls garantiert!

Wer nun nicht genug von *Simon sagt* bekommt, hört sich am besten sein Debütalbum „Popcorn für alle“ an. Textlich gibt es bei ihm nämlich großartige Geschichten zu erleben, mit denen sich jeder identifizieren kann. Das normale Leben wird durch Simons frische Songs zum Abenteuer und überall schwingt auch eine gehörige Portion Blödsinn mit. Wer genauer hinhört, findet aber auch so manche tiefgängige Zeile. Musikalisch bietet *Simon sagt* das Ticket für eine Achterbahnfahrt durch die Musikstile. Ob Pop, Rock, Punk, HipHop – jedes Lied hat sein eigenes, maßgeschneidertes Gewand. Klingt wild, aber am Ende passt alles bestens zusammen und sorgt für jede Menge Spaß – genauso wie unser Hummel-Song!



Märchenhafte Hörspielwelten

Wir verlosen eine Toniebox mit zwei Tonies.

Für Kinder gibt es doch nichts Schöneres, als beim Malen von Bildern gleichzeitig in märchenhafte Hörspielwelten einzutauchen. Deshalb können eure Kids in unserem Malwettbewerb direkt durchstarten und eine Toniebox mit dem Hörspiel „Grüffelo“ und dem Kreativ-Tonie „Osterhase“ gewinnen: In „Grüffelo“ begleiten die kleinen Zuhörer eine Maus durch den dunklen Wald. Und weil das ganz schön gefährlich ist, erfindet das kleine Mäuschen den „Grüffelo“ als ihren großen, starken Freund und Beschützer. Der Kreativ-Tonie „Osterhase“ bietet zudem 90 Minuten Platz für eigene Geschichten, Lieder oder Festtagsgrüße. Mit der kostenlosen Smartphone-App lassen sich diese überall aufnehmen und anschließend über den Kreativ-Tonie abspielen. Noch ein Plus: Viele Tonies sind in den Hamburger Bücherhallen ausleihbar und bringen so kostengünstig Abwechslung ins Kinderzimmer. Mehr Infos unter: www.tonies.de.

Gewinnt die Toniebox mit dem Hörspiel „Grüffelo“ und den Kreativ-Tonie „Osterhase“

Promotion



So machen eure Kinder mit:

1. Sie malen ein Bild vom Osterhasen.
2. Ihr schickt es uns per Post mit eurer E-Mailadresse an:
HAMBURGER HUMMEL Redaktionsteam,
Stichwort „Malwettbewerb“,
Postfach 261221, 20502 Hamburg.

Alternativ könnt ihr das Bild als Foto oder Scan per E-Mail mit dem Betreff „Malwettbewerb“ senden an:
gewinn@hamburgerhummel.de.

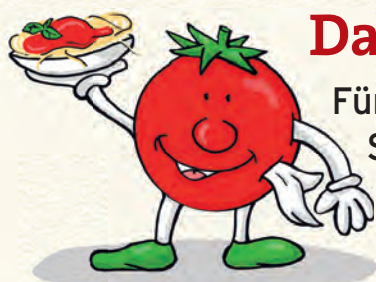
Alle Teilnahmebedingungen auf Seite 20.
Einsendeschluss: 03.04.2020



ACHTUNG, KINDER!

Das wird Euch schmecken.

Für die Kleinen gibt's bei uns eine extra Speisekarte, Spiel, Spaß und immer eine tolle Überraschung.



14 x in Hamburg | Täglich geöffnet von mittags bis Mitternacht, sonntags bis 23:00 Uhr



Hamburger Musikheld

Gino Romero Ramirez - als Musik- und Geigenlehrer unterrichtet er Kinder in Hamburg. Hier erzählt der Musikheld, was das für ihn bedeutet, und wie Kinder das Instrumente spielen bei ihm lernen.

Lieber Gino, du unterrichtest als Musiklehrer an der Louise-Schröder-Grundschule in einem von Hamburgs ärmsten Stadtteilen St. Pauli und leitest beim „Musica Altona e. V.“ ehrenamtlich ein Geigenensemble. Welche Rolle spielt Musik für dich?

Musik ist gelebte Integration, sie verbindet. Das erlebe ich jeden Tag. Zum Beispiel bei den „hibbeligen“ Kindern in der Schule, die oft begabt sind, aber nicht gesehen werden. Das weiß ich, weil ich als Kind auch so war. Aber egal, ob in der Schule oder beim „Musica Altona e. V.“ – mit der Musik habe ich eine sehr dankbare Arbeit, für die ich immer alles gebe.

Für dieses Engagement wurdest du auch schon ausgezeichnet.

Ja, 2016 habe ich für meinen Einsatz beim „Musica Altona e. V.“ das Bundesverdienstkreuz erhalten. Gegründet wurde das interkulturelle Kinder- und Jugendmusikprojekt, um auch dem Nachwuchs aus Familien mit geringerem Einkommen das Musizieren zu ermöglichen. 2011 wurde außerdem ein Dokumentarfilm über meine Lehrtätigkeit an der Grundschule veröffentlicht: „Die 20 Geigen von St. Pauli“. Beides eine große Ehre für mich.

Aus deiner Erfahrung: Wie lernen Kinder das Instrumente spielen am besten?

An der Schule lehren wir nach dem JeKi-Programm. JeKi heißt „Jedem Kind ein Instrument“. Wir waren in Hamburg die ersten, die diese Form des Instrumentalunterrichts im Klassenverband eingeführt haben. Dabei wird erst das Gehör durch Trommeln geschult, dann kommt das Instrument. Bei uns: Geige, Cello und Bratsche. Im Unterricht selbst nutze ich die Suzuki Methode. Dabei lernen die Kinder ein Instrument wie ihre Muttersprache – erst Sprechen, dann Lesen. Es werden Lieder gespielt, ohne Noten lesen zu können. Stücke werden durch



Simon Bergholz

war im Gespräch mit Gino. Er selbst ist als Kinderliedermacher *Simon sagt* bekannt und in unserer Redaktion der Musikexperte.

das Wiederholen auswendig gelernt. Das Gehör entwickelt sich und es wird intuitiv viel richtig gespielt. So kann man auch Konzerte mit großen Gruppen spielen, die zuvor noch nie zusammen geprobt haben. Das klappt super!

Ein Instrument lernen, braucht viel Übung. Wie motivierst du die Kinder?

Mit viel Abwechslung durch das Spielen verschiedener Genres. Außerdem motiviert es viele Kinder, dass sie in höhere Level aufsteigen und ihr Können auf Konzerten zeigen können.

Welche Rolle spielen die Eltern?

Eltern sind sehr wichtig. Gerade am Anfang müssen Kinder oft über ihren Nachdruck üben, bis sie es von alleine machen.

Bietest du auch so Unterricht an?

Ja, beim „Musica Altona e. V.“ leite ich ein Geigenensemble mit 60 Schülern. Mitmachen kann jeder, der ein bestimmtes Level mitbringt. Zudem werden Kurse für Instrumente wie Gitarre, Keyboard, bald auch Akkordeon angeboten. Der Unterricht kostet 30 bis 35 Euro im Monat, Instrumente werden gestellt.

Wie finanziert sich das Projekt?

Über die Einnahmen aus Kursen, Workshops und Fördermittel. Wer uns unterstützen möchte, findet alle Informationen zum Projekt und Spendenmöglichkeiten unter: www.musica-altona.de.

Freitagsprobe vom „Musica Altona e. V.“: Gino beim Stimmen seiner Geige



Neues zum Tanzen, Singen und Zuhören

Promotion



„Eule findet den Beat 3 – mit Gefühl“, ab 27.03.2020, Universal Music Family Entertainment/ noch mal!!!, 2 CDs, Download & Stream, Preis ca. 15,99 EUR, ab 4 Jahren, www.universal-music.de/eule

Auf zum Konzert der Gefühle!

In ihren Musik-Hörspielen „Eule findet den Beat“ erlebt die kleine Eule die coolsten Abenteuer! Nun ist sie mit einem über Gefühle und Musik zurück: Als Eule eine Ukulele bekommt, will sie ihren ersten eigenen Song schreiben. Aber wie geht das überhaupt? Die Tiere im Wald verraten ihr, dass ohne Gefühl beim Musikmachen wenig geht. Rolf Zuckowski, der das Projekt 2014 auf seinem Label signierte und seither begleitet, schwärmt: „Eule führt dieses Mal tief zu dem, was in uns schlummert: Gefühle, Freude, aber auch Ängstlichkeit und Traurigkeit. Da gibt es viel zu entdecken mit wundervollen Liedern zum Zuhören und Mitsingen.“

Neue Melodien aus Arendelle!

Das neue Disney-Abenteuer „Die Eiskönigin 2“ entführt Fans von Anna und Elsa in eine herbstliche Märchenwelt. Die Fortsetzung der Geschichte wird von emotionalen und kraftvollen neuen Songs zauberhaft begleitet, die auf dem Original-Soundtrack zu hören sind. Die Lieder für Eiskönigin-Fans jeden Alters laden mit eingängigen Melodien und mitreißenden Texten zum Mitsingen ein. Ein besonderes Highlight ist der von Mark Forster gesungene Endcredit-Song „Wo noch niemand war“.

Die Eiskönigin 2 – Original Soundtrack; Walt Disney Records; als CD, Special Geschenk Edition, Fan Box, Download & Stream, Preis 14,99 – 39,- Euro, ab 0 Jahren, www.universal-music.de/disney



Die DVD zum 10-jährigen KiKANiNCHEN-Jubiläum

Seit 2009 gibt es das Vorschulprogramm KiKANiNCHEN schon im Kinderkanal. Kikaninchen und seine Menschenfreunde lieben es nach wie vor, ihre bunte Schnipsel-Welt zu entdecken. Auf dieser neuen DVD können Ritter und Prinzessinnen in der MÄRCHENWELT besucht werden, es wird mit den Tieren im DSCHUNGEL getanzt und eine lustige MONSTERPARTY gefeiert. Drei herrlich kreative Fantasie Reisen in beliebte Erlebniswelten, natürlich mit ganz viel Musik! Als Lieder-Bonus sind die Clips zu „Viel Geburtstag zum Glück“ und „Morgenlied“ enthalten. Dibedibedab!



Kikaninchen, Anni & Christian: Ich mach buh und was machst du?; Karussell; DVD; ca. 48 Minuten; Preis ca. 9,99 Euro, ab 2 Jahren, www.universal-music.de/kikaninchen

Therapeut mit Spürnase

Elly ist kein normaler Hund. Beim Arbeiter-Samariter-Bund ist sie ein Besuchs- und Therapiebegleithund. Redakteurin Linda hat sie zu einer Besuchsstunde in der Kita Löwenherz begleitet.

Lukas (Name von der Redaktion geändert) ist sechs Jahre alt, ein aufgeweckter, neugieriger Junge. Er besucht die Löwenherz-Kita in Schnelsen. Elly ist zweieinhalb und ein Cairnterrier mit hellem Fell und einer ausgeprägten Spürnase. Die beiden verstehen sich von der ersten Sekunde an. Elly ist zusammen mit ihrem Frauchen Ilka regelmäßig als Besuchs- und Therapiebegleithund in der Kita unterwegs. Für Lukas ist es die erste Besuchsstunde. Im Gegensatz zu anderen Kindern hat er aber gar keine Berührungsängste. „Wir hatten auch mal einen Hund“, erzählt er. „Aber der ist gestorben.“ Er wirkt aufgeregt, fast schon aufgekratzt. Neben Ilka und Elly ist auch Laura dabei. Sie arbeitet als Ergotherapeutin für die Einrichtung – ein Luxus, den sich die Kita Löwenherz gönnt, um die Kinder bestmöglich zu betreuen. Inklusion wird hier großgeschrieben. Ilka beginnt die Stunde mit einer kleinen Einführung, indem sie Karten, die von eins bis fünf nummeriert sind, auf den Boden legt. Die soll Lukas erstmal



Linda Bernhof
liebt Hunde und ist
als unsere Redak-
teurin immer da,
wenn es um soziale
Projekte geht.

Ilka erklärt, was Lukas
machen soll, Elly schaut
zu

in die richtige Reihenfolge bringen, was ihm ohne Probleme gelingt. Dann darf er die Karten nach und nach umdrehen. Auf jeder stehen Grundregeln wie „Ich bin lieb zu Elly“ oder „Ich bin leise“ oder auch Anweisungen wie „Elly bleibt unten“, dazu ein jeweils passendes Bild von Elly, das die Worte veranschaulicht. Dann wird es spielerisch. Elly muss ruhig sitzen bleiben, während Lukas ein Leckerli unter einem von vier bunten Hüten versteckt. Das richtige Hütchen findet die kleine Spürnase natürlich im Nu. Lukas ist hell auf begeistert und darf jetzt noch ein paar weitere Leckereien im ganzen Raum verstecken. Die nächste Aufgabe ist da schon etwas schwieriger. Mit einem Leckerli im Schoß soll Lukas ganz ruhig sitzen bleiben. Auch Elly muss sich wieder gedulden. Erst wenn der Sechsjährige ihr ein Zeichen gibt, darf sie sich das Leckerli vorsichtig aus seinem Schoß holen. Für einige Sekunden ist es tatsächlich still im Raum. Der vor ein paar Minuten noch so aufgekratzte Junge ist auf einmal ganz ruhig und konzentriert. Dann gibt

Fotos: Linda Bernhof



er Elly das vorher eingeübte Kommando. Die süße Hundedame lässt sich natürlich nicht zweimal bittet – in Null Komma Nichts ist der Leckerbissen aus Lukas Schoß verschwunden. „Nochmal, nochmal!“, ruft er. Seine Augen leuchten.

„Das ist es, was ich an diesem Ehrenamt so liebe“, erzählt Ilka später. „Das positive Feedback, die strahlenden Gesichter – das erlebt man alles unmittelbar.“ Dabei hat im Prinzip jede Hundebesuchsstunde eine therapeutische Wirkung. Eine richtige Hundetherapie unterscheidet sich aber in einem wichtigen Punkt vom Hundebesuch: Bevor es losgeht, werden zunächst ein Therapieziel und ein Therapieplan festgelegt. Das geschieht zum Beispiel in Zusammenarbeit mit einer Ergotherapeutin wie Laura. Beim Arbeiter-Samariter-Bund (ASB) in Hamburg sind über 30 Hundebesuchsteams ehrenamtlich unterwegs, davon vier therapiebegleitend. Ein Team besteht immer aus Frauen oder Herrchen und Hund. Neben Kitas besuchen die Teams auch Schulen, Kinderhospize, Seniorenheime und Privatpersonen. „Hunde sind Eisbrecher“, sagt Ilka. „Sie bringen nicht nur Kindern zum Leuchten, sondern helfen auch älteren und kranken Menschen, sich aus ihrer Isolation zu befreien.“ Dabei müssen sie nicht immer selbst aktiv werden. Manchmal fungieren sie auch nur als stille Zuhörer – etwa bei Kindern mit Leseschwäche. Die Lütten lesen dann nicht den Eltern oder einem Erzieher etwas vor, sondern dem Hund, der ruhig dasitzt – und nicht korrigiert.

Die Kosten für die Ausbildung zum Besuchs- oder Therapiebegleithund übernimmt der ASB. Aber nicht jeder Hund kann Besuchshund werden. „Zunächst müssen die Tiere einen Eignungstest bestehen“, berichtet Ilka. „Dabei prüft ein Hundetrainer, ob die Hunde menschenfreundlich und ausgeglichen sind und wie sie auf extreme Stresssituationen reagieren. Sie dürfen niemals ein aggressives Verhalten zeigen.“ Wenn sie den Test bestehen, kann die Ausbildung beim ASB beginnen. Hierbei liegt der Fokus eher auf dem Hundehalter als auf dem Hund selbst. Ilka musste lernen, Elly ganz genau zu lesen: Geht es ihr gut? Hat sie Angst? Steht sie unter Stress? Das ist wichtig, denn das Hundewohl steht an erster Stelle. Wenn Ilka merkt, dass Elly gestresst ist, bricht sie eine Besuchsstunde auch mal ab. Darüber hinaus werden die Besuchshunde regelmäßig geimpft und entwurmt. Ach ja, haftpflichtversichert sind sie auch.



Elly wartet auf ihre erste Stunde mit Lukas

Lukas jedenfalls ist nach einer Dreiviertelstunde mit Elly glücklich und kann gar nicht genug bekommen. Doch nach fünf Spielen und kleinen Aufgaben sowie gut zehn Leckerlis ist Schluss. Irgendwann hat eben auch ein Besuchshund mal Feierabend.



Der ASB- Besuchshunddienst in Hamburg

Ortsverband Hamburg-Eimsbüttel e.V.
Tibarg 20, 22459 Hamburg
www.asb-eimsbuettel.de

Ihr wollt den ASB mit einer Spende unterstützen?

IBAN: DE 1420 0505 5012 8012 3330



SAISONSTART!

KLETTERWALD LÜNEBURG-SCHARNEBECK

Floßbau
Teamevents
Familienspaß
Geländerrallyes
Kletterabenteuer
Schulprogramme
Kindergeburtstage

**RAUS
IN DIE
NATUR!**

www.kletterwald-scharnebeck.de

Von Beruf Vollzeit-Papa

Wenn Mann sich ums Kind kümmert, während Mama arbeiten geht – Philipp B. erzählt von seiner Rolle als Vollzeit-Daddy. Ein Gespräch über Ängste, Sorgen, Kritik und Vaterfreuden.

Lieber Philipp, du bist 37 Jahre alt, verheiratet mit Annkatrin (36) und kümmerst dich als Vollzeit-Papa um eure fast zweijährige Tochter Lana. Wie kam es zu der Entscheidung, dass du zuhause bleibst?

Annkatrin verdient einfach mehr als ich und ist auch sehr viel karriereorientierter. Ihr Job macht ihr Spaß und sie will sich entwickeln. Das sind Dinge, die mir nicht so wichtig sind. Daher haben wir schon weit vor der Geburt unserer Tochter beschlossen, dass ich in Elternzeit gehe.

Spielten in die Entscheidungsfindung auch andere Vollzeit-Väter rein?

Nein, das nicht. Ich weiß aber noch, dass viele damals die Einstellung vertreten haben: „Ein Mann ist nur etwas Wert, wenn er das Geld nach Hause bringt.“. Das ist heute zum Teil auch noch so. Der Meinung war ich allerdings noch nie. Die Denkweise finde ich sehr veraltet. Mann kann auch männlich sein, wenn er ein Kind erzieht. Das ist nämlich eine ganz schön große Aufgabe, für die jede Menge Leistung erbracht werden muss. In Jobtiteln gedacht, sind Eltern für ihre Kinder unter anderem Erzieher, Manager, Lehrer, Coach, Vorbild und und und.

Lösten diese ganzen Aufgaben auch Bedenken in dir aus?

Auf jeden Fall! Ich habe am Anfang gedacht, dass ich das niemals schaffe werde, weil ich starke Selbstzweifel hatte. Ich dachte, dass ich dem Kind nicht gerecht werden kann, dass ich ihm nicht alles bieten kann, dass ich etwas falsch mache. Das denken die meisten Eltern sowieso oft. Und wenn sie das mal machen, machen sie das eher nicht bewusst. Wir geben als Eltern unser Bestes und das ist im Prinzip alles, was wir tun können.

Wie ging es dir dann, als du erfahren hast, dass ihr ein Baby bekommt?

Puh, ja. Also ich wollte schon immer ein Kind haben, aber ich habe nicht gedacht,



In der Vorlesestunde mit Papa die Welt entdecken.

» **Vollzeit-Vater zu sein, ist das Größte. Es ist unbezahlbar, Zeit mit seinem Kind zu verbringen und es aufwachsen zu sehen.**

dass es so schnell geht. Ich sag mal so: „Der erste Versuch war ein Treffer.“ Damit haben wir gar nicht gerechnet, da meine Frau auch Probleme mit der Schilddrüse hat. Die Ärzte sagten uns, dass das Krankheitsbild das Schwangerwerden erschweren würde. Bei einigen Paaren braucht es manchmal zwei, drei Jahre. Bei uns ging das, wie gesagt, sofort und da dachte ich: „Ja, Mensch. Bist du schon bereit dafür? Schaffst du das schon?“ Aber wahrscheinlich hätte ich mir diese Fragen auch zwei, drei Jahre später gestellt.

Hast du dich mit diesen Ängsten, Sorgen auch an externe Stellen gewandt?

Nein. Ich habe ein bisschen in Ratgeber-Büchern gelesen und im Internet recherchiert, manchmal mit der Hebamme gesprochen. Außerdem hatte und habe ich zum Glück meine Mutter und meine Schwiegermutter. Die sind beide sehr erfahren im Umgang mit Kindern und geben immer gute Tipps. Hätte ich die beiden nicht, hätte ich sicher nach möglichen Stellen im Internet gesucht. Ich finde, es ist auch keine Schwäche oder Schande, sich da Hilfe zu holen. Man macht das für sein Kind. Das ist das Wichtigste!

Du sagtest gerade, dass du Bücher gelesen hast. Gibt es deiner Meinung nach viel für Männer auf dem Markt?

Geht so. Ich empfinde es ohnehin so, dass das Thema „Vollzeit-Papa“ immer noch belächelt wird. Wenn ich mit meiner Tochter beispielsweise in der Innenstadt unterwegs bin, gucken mich die Leute, vor allem die älteren Damen, oft mit fragenden Blicken an. Nach dem Motto: „Mensch, ist das wirklich sein Kind?“ Oder „Was läuft der Typ mit dem Kinderwagen rum?“ Besonders interessant wird es im Sommer, wenn ich ein T-Shirt trage und meine Tattoos zu sehen sind. Da ist es schon öfter passiert, dass Menschen uns hinterher gucken und der Kopf geschüttelt wird. Dieses Abstempeln finde ich sehr schade.

Wie gehst du mit solchen Situationen um?

Ich gehe weiter und denke mir meinen Teil. Ich würde mir da einfach mehr Offenheit wünschen.

Wie ging es dir an deinem ersten Tag allein mit deiner Tochter?

Oh, da habe ich innerlich ganz schön gezittert und mich gefragt, was ich machen soll – wie ich die Windeln wechseln muss und so. Aber dann hat sie den ganzen Tag fast durchgeschlafen. Zum Glück! (lacht)

Hast du die Bedenken heute auch manchmal noch?

Nein, die konnte ich nach der Geburt ganz schnell abbauen. Die Kleine hat mich so für sich eingenommen. Da war alles andere vergessen.

Hast du Kontakte zu anderen Vätern?

Nicht wirklich. In meinem Freundeskreis hat noch niemand Kinder und auf dem Spielplatz sind fast nur Mütter. Da ist es als Vater mit vielen Tattoos nicht so einfach. Da kriege ich auch eher kritische Blicke zugeworfen. Ich denke, die Kontakte kommen später im Kindergarten.

Hättest du gerne eine Art Väter-Treff?

Ja, auch einfach, um sich nochmal anders auszutauschen. Das können auch lustige

Erfahrungen sein. Letztens hatten wir einen Windel-Fauxpas, bei dem mein T-Shirt ziemlich viel Inhalt abbekommen hat. Solche Geschichten würde ich auch gern mal von anderen Vätern hören. (lacht)



Hilfe für (Vollzeit-)Väter

VÄTER e.V. Der gemeinnützige Verein steht Männern (und Frauen) in sämtlichen Lebenslagen zur Seite. Unter anderem: Erziehungs-, Partnerschafts-, Trennungs- oder Scheidungsfragen. Beratungstermine müssen angemeldet werden: per E-Mail an beratung@vaeter.de oder telefonisch unter 040 - 39 90 85 39. Infos: www.vaeter.de.

Hamburger Elterntelefon bietet unter anderem bei Fragen rund um Erziehung, Familie, Partnerschaft und Schulprobleme eine anonyme und kostenlose Beratung, Rufnummer: 0800 - 111 0 550. Am besten aus dem Festnetz anrufen. Sprechzeiten: Mo.-Fr.: 9.00 - 13.00 Uhr, Mo.-Do.: 17.00 - 19.00 Uhr, Infos: www.elterntelefon-hamburg.de.

Das macht Spaß: Lana
liebt das Tanzen und
Musizieren mit Papa



Familien in Bewegung

Im Frühling wollen Eltern oft wieder mehr Bewegung in den Familienalltag bringen. Fitnessexperte Tobias Hillmer verrät fünf Punkte zum Durchstarten. Auf die Plätze, fertig, los!

1. Bestandsaufnahme und Zielsetzung

Für mehr Bewegung im Familienalltag, zunächst den Ist-Zustand checken: „Wie sportlich ist jedes Familienmitglied? Wann haben wir schon Bewegung im Tagesablauf?“ Anschließend ein Ziel mit Etappenzielen definieren. Beispiel: eine Woche jeden Tag 15 Minuten Spazierengehen, dann auf 30 erhöhen und nach einem Monat auf 45 Minuten einpendeln.

2. Bewegungsmöglichkeiten schaffen

Bewegung in den Alltag bringen, heißt nicht gleich ins Fitnessstudio gehen. Eltern können ihr Sportprogramm auch zuhause umsetzen und die Kinder integrieren. Die Jüngsten werden bei Übungen wie Kniebeugen zum Beispiel als Gewicht eingesetzt. Mit älteren Kids geht es auf den Spielplatz. Gemeinsames Rutschen oder Klettern sorgt für körperliche Betätigung und stärkt gleichzeitig die Eltern-Kind-Bindung.



Tobias Hillmer
ist Personal Trainer
und Coach. Neben
Führungskräften
und Unternehmer
bringt er auch Fa-
milien in Schwung
– individuell,
ganzheitlich und
nachhaltig.

Früh übt sich!
Gemeinsam Sport
machen macht am
meisten Spaß



3. Ernährungscheck

Bewegung erfordert Energie und die erhält der Körper über die Nahrung. Um zu wissen, wieviel benötigt wird, jeweilige Energiebilanz ermittelt. Diese gibt Auskunft, wieviele Kalorien gemäß Alter, Körpergröße, Gewicht und ausgeführter Tätigkeiten am Tag zu sich genommen werden sollten. Berechnen lässt sich diese unter anderem im Internet oder von einem Fachmann, wie Fitnessexperten oder (Kinder-)Ärzten. Ist der Wert bekannt, Ernährung checken: „Nehmen wir gesunde Lebensmittel zu uns? Essen wir ausgewogen? Stimmt die Energiebilanz?“

4. Stress lass nach

Ob Eltern oder Kinder – Stress begleitet inzwischen fast jeden. Für den Körper bedeutet das Kampf oder Flucht, und es ist eine schnelle Energiezufuhr in Form von Nahrung gefragt. Ist diese zu gering werden wir müde und abgeschlagen – Bewegung wird gemieden. Dabei fördert gerade sie den Stressabbau. Tipp: In solchen Phasen Aktivitäten integrieren, die Spaß machen. Zum Beispiel Musik hören und mit den Kindern tanzen oder kleine Bewegungsspiele spielen.

5. Motivationssache

Am Anfang wird Vollgas gegeben, dann ebbt die Motivation wieder ab. Um dem vorzubeugen, gegenseitig begeistern und gut planen. Dazu am besten einen Familienkalender anlegen und Bewegungszeiten als feste Termine eintragen. Wer das macht und es durchzieht, wird stolz auf sich sein und daraus wieder neuen Antrieb schöpfen. Sollte einen doch die Lustlosigkeit packen, Zeit und Kraftaufwand reduzieren. Denn wer mehr Bewegung in sein Familienleben bringen möchte, soll in erster Linie Spaß daran haben. Dann will sie ganz sicher auch niemand mehr missen.



Sport sponsoring zu gewinnen!

Die STEUBER-Gruppe vergibt mit der HAMBURGER HUMMEL ein Sponsoring für einen Sportverein.

Seit über 45 Jahren ist die STEUBER-Gruppe im Bereich der Abfallentsorgung und Containergestaltung tätig. Als inhabergeführtes Hamburger Unternehmen setzt sie sich regelmäßig für soziale Projekte in der Hansestadt ein. Unter dem Motto: „Runter vom Sofa, ab auf den Sportplatz!“ vergeben wir zusammen mit der STEUBER-Gruppe in diesem Jahr ein Sponsoring im Wert von 1.000 Euro an Vereinsgruppen mit Kindern bis 15 Jahren. Finanzieren lassen sich damit zum Beispiel coole neue Trikots und Bälle für die Fußballmannschaft oder neues Equipment für die Judogruppe - vieles ist möglich und die Sportart ganz egal. Also, schnell bewerben und gewinnen!

Alle Infos zur STEUBER-Gruppe:

www.steuber-gruppe.de.

Egal was für ein Sportverein ihr seid, ihr habt die Chance auf ein Sponsoring



So seid ihr dabei:

1. Schreibt uns eine E-Mail mit dem Betreff „STEUBER-Sponsoring“ und nennt uns im Fließtext den Namen eures Vereins und sagt uns, warum er unbedingt gesponsert werden sollte. Wer mag, kann noch ein Foto seines Teams beifügen.
2. Gebt nun noch die Kontaktdaten des Vereins an und schickt die E-Mail an: gewinn@hamburgerhummel.de.

Die STEUBER-Gruppe und wir wünschen euch viel Glück! Alle Teilnahmebedingungen auf Seite 20.

Einsendeschluss: 20.05.2020

Promotion



SpielScheune der Geschichten

Wir verlosen Eintrittskarten für den Familienausflug.

In der SpielScheune der Geschichten können Kinder auf 1.000 m² toben, Spaß haben und neue Freunde kennen lernen. Den Kleinsten bieten Bällebad, Krabbeltunnel oder extragroße Bauklötze aufregende Abenteuer, größere Kids erobern hingegen Laserraum, Hüpfburg oder den Vulkan. Im Sommer ziehen Trampoline und Kanus nach draußen. Absolutes Highlight sind jedoch die Geschichten, die den Kindern jeden Tag erzählt werden. Mit ihnen können sie nach dem Spielen entspannen und in geheimnisvolle Welten eintauchen. Weitere Infos: www.SpielScheune-der-Geschichten.de.

Das Kletterboot in der SpielScheune der Geschichten



Für den Ausflug verlosen wir drei Familienpakete an Eintrittskarten (je zwei Erwachsene und zwei Kinder). Schreibt uns eine E-Mail mit dem Betreff „SpielScheune“ und eurem Namen an: gewinn@hamburgerhummel.de.

Wir wünschen euch viel Glück!

Alle Teilnahmebedingungen auf Seite 20.

Einsendeschluss: 05.05.2020

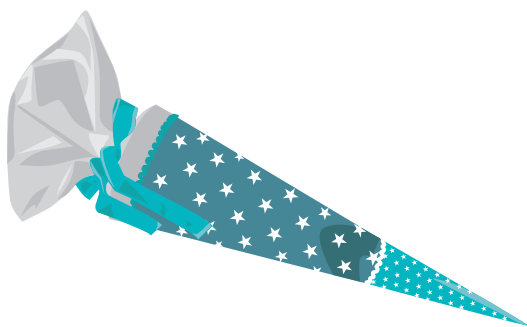
Promotion

Beim nächsten Mal

Das erwartet euch alles in unserer Sommerausgabe. Viele weitere spannende Informationen und Geschichten rund um soziales Engagement, Familie, Eltern und Kinder.

Schulstart, Schulwechsel, Ausbildung, wiedereinsteigende Mütter

Im August und September beginnt für viele Kinder und Jugendliche in Hamburg und Umgebung ein neues Abenteuer: Die Jüngsten werden eingeschult, ältere wechseln in weiterführende Schulen, Teenager und junge Erwachsene starten in ihre Ausbildung. Auch für viele Mütter beginnt damit ein neuer Lebensabschnitt: Sind die Kinder halbtags oder komplett aus dem Haus möchten einige von ihnen wieder in die Berufswelt zurückkehren. Um ihnen allen den Weg in dieses neue Leben zu erleichtern, strecken wir in Heft 02/2020 unsere Hummelfühler in diese Richtungen aus. Auf geht's mit vielen Chancen, Möglichkeiten, Tipps und Tricks.



Außerdem im Heft:

Spaß im Kletterwald

Schwimmbad-Check

Die Grillsaison beginnt

Die neue Ausgabe erscheint am Juni 2020!



Impressum

Herausgeberin:
HAMBURGER HUMMEL Verlag
Christin Matthies
Postfach 261221
20502 Hamburg

Tel. 040 18024981

kontakt@hamburgerhummel.de

www.hamburgerhummel.de

Chefredakteurin:
Christin Matthies

Stv. Chefredakteurin:
Dana Lange

Redaktionelle Mitarbeit:
Simon Bergholz, Linda Bernhof, Tobias Hillmer, Anja Hinsch, Elisabeth Hüttche, Patricia Klünder

Redaktionsassistent:
Friederike Roschmann

Grafik:
Marie-Sophie Nimz, David Rödde

Fotos:
Christoph „callejero“ Harten, Ida Marquardt

Anzeigen:
Christin Matthies, Dana Lange, Patricia Klünder

Leserbriefe an:
HAMBURGER HUMMEL
Redaktionsteam
Postfach 261221
20502 Hamburg

leserbriefe@hamburgerhummel.de

Teilnahmebedingungen

Die Gewinner werden per Losverfahren ermittelt und per E-Mail benachrichtigt. Mit der Einsendung erklären sich die Teilnehmer damit einverstanden, dass die personenbezogenen Daten für die Zwecke des Gewinnspiels gespeichert werden. Für den Gewinnversand werden die Gewinnerdaten an den Gewinnspielpartner weitergeleitet. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben und nach dem Gewinnversand unverzüglich gelöscht. Gemäß der gesetzlichen Bestimmungen hat jeder Teilnehmer Anspruch auf Zugang zu seinen Daten und das Recht, sie berichtigen, sperren oder löschen zu lassen. Durch Widerruf zieht der Teilnehmer seine Teilnahme am Gewinnspiel zurück. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, eine Barauszahlung der Gewinne erfolgt nicht. Teilnahme ab 18 Jahren. Wir wünschen euch viel Glück!



Höchster Baumwipfelpfad Norddeutschlands

Der neue
Baumwipfelpfad

Promotion

Mit dem Baumwipfelpfad ist eine Natur- und Umwelteinrichtung entstanden, die den Besuchern aller Altersklassen den Einblick in die hiesige Fauna und Flora und deren Zusammenhänge ermöglicht. Das barrierefreie Begehen der Brücken und Stege wird durch einen Personenaufzug unterstützt. Das 45 m hohe Fernblickplateau mit einer Grundfläche von 145 m² bietet Ihnen einen Ausblick zum Hamburger Hafen und in weite Teile der Lüneburger Heide.

Über 20 Umwelt- und Lernstationen inklusive eines Waldlehrpfades finden sich in der Anlage. Für den kleinen und großen Hunger gibt es das urige Restaurant „Himmel und Erde“ mit einer schönen Terrasse und tollem Ausblick. Weitere Infos: www.heide-himmel.de



Öffnungszeiten:

Ganzjährige Öffnungszeiten:

- 1. März - 31. Oktober, 8 - 19 Uhr (Kassenschluss 17:30 Uhr),
- 1. November - 28. Februar, 10 - 16 Uhr (Kassenschluss 15 Uhr).

Baumwipfelpfad Heide Himmel, Wildpark 1,
21271 Hanstedt / Nindorf

Ihre bequeme Anfahrt:

- **Für Autofahrer** Verkehrsgünstig - direkt an der A7 kurz vor Hamburg, Ausfahrt Garlstorf liegt nach nur 2 km der Baumwipfelpfad.
- **Öffentliche Buslinien** 5200 von Lüneburg oder 4207 von Buchholz direkt zum Baumwipfelpfad mehrmals täglich.

Parken und Fotografieren sind gebührenfrei.
Hunde sind willkommen, müssen aber bei Betreten der Höhenanlage in eine Hundebox.

vielfalt: erleben. bewahren.

Willkommen im artenreichsten Wildpark Deutschlands



Über 1.200 Tiere + ganzjährig geöffnet + 2x täglich Greifvogel-
Flugshow + tolle Spielplätze + Zooschule + Restaurants & Kioske



WILD PARK
LÜNEBURGER HEIDE
NINDORF / WWW.WILD-PARK.DE

„Sag mal, Christine ...

... wie war eigentlich Deine Kindheit in Duvenstedt?“ Die Sozialökonomin und freie Berufsbetreuerin Christine Meyer (58) ist mit uns auf eine Zeitreise in die 60er-Jahre gegangen.“

Christine bahnte sich ihren Weg ins Leben zu einem besonderen Termin: Vom 16. auf den 17. Februar 1962 wütete die verheerende Sturmflut in Hamburg. Als bei Christines Mutter am 19. Februar die Wehen einsetzten, wollte das Alsterdorfer Krankenhaus sie zunächst abweisen, weil sämtliche Betten für die Sturmflut-Opfer freigehalten wurden. „Mein Vater nannte mich deshalb gern sein Katastrophen-Kind“, schmunzelt Christine, die heute als Berufsbetreuerin in Barmbek arbeitet und in Glashütte lebt.

Trotz des stürmischen Starts erinnert sich Christine freudig an ihre Kindheit. „Das Leben spielte sich draußen ab, alle Nachbarskinder sind zusammen durch die Gegend gezogen.“ Und weil in dem dörflichen Umfeld jeder jeden kannte, spielten Altersgrenzen keine Rolle. Christines Kern-Clique von sechs Gleichaltrigen machte mit ca. 15 weiteren Kindern die Umgebung zu einem Abenteuer-Spielplatz. Verstecken spielen – „am liebsten bei Dunkelheit, da war es gruseliger“ –, Springseil und Gummistick, Cowboy und Indianer, Prellball oder Käsekästchen mit Kreide auf der Straße: „Wir hatten so viel Spaß, dass uns der Spielplatz bei Hagenbeck dagegen öde vorkam!“

Ob Christine sich rückblickend Computerspiele, Smartphones oder Internet gewünscht hätte? Nein! „Wenn meine Mutter wollte, dass wir drinnen spielten, dachte sie sich an Regentagen Gründe für Stubenarrest aus“, erinnert sich Christine, die viel Stärke und Tatkraft aus dem besonderen Zusammenhalt in Duvenstedt gezogen hat. „Wenn was war, sind wir überall durch die offene Hintertür ein- und ausgegangen – so, als wären alle eine große Familie. Ich fühlte mich jederzeit sicher und behütet.“

Eingeschult wurde Christine noch in der alten Dorfschule, einem Gebäude aus dem 19. Jahrhundert mit zwei Klassenräu-



Christine im Gespräch mit der Hamburger Hummel

men und einem Plumpsklo im Hof. Strikte Zeitpläne kannten die Kinder nicht: Nach Schulschluss ging es kurz heim, Mittagessen, Hausaufgaben – und ab auf die Räder! Da wurde nichts groß geplant. Wer fertig war zuhause, ging einfach vor die Tür, schnappte sich sein Rad, das immer noch da lag, wo man es nach der Schule abgelegt hatte – ohne Schloss. „Im Sommer fuhren wir im Pulk zum Freibad. Und erst wenn die Straßenlaternen angingen, mussten alle nachhause“, sagt Christine. Schwärmt von Abenteuern, bei denen ihr heute schon ein wenig mulmig zumute wird: „Wir haben große Sandgruben gebuddelt und mit alten Holzbrettern abgegrenzt. Oder Flöße und Boote gebaut, mit denen wir auf der Alster rumgespaddelt sind.“ Eine alte Badewanne wurde einfach zugestöpselt, und schon ging das Abenteuer los. „Ich seh noch genau vor mir, wie der Kahn mit Wasser vollläuft. Natürlich gingen wir baden.“

Improvisierte Rutschbahnen aus gefrorenem Wasser oder Ausflüge auf die zugefrorene Alster – Duvenstedter Kinder waren frei und wild! Erwachsene fanden auch mal einen Froschlurch im Briefkasten oder geplünderte Apfelbäume. Der Nachteil des Dorflebens: Da jeder jeden kannte, blieb keine „Untat“ verborgen. „Wir hatten zwar alle Freiheiten, konnten eigene Erfahrungen machen – mussten aber dafür geradestehen, wenn wir zu weit gingen.“ fasst Christine zusammen. Früher durften Kinder Erwachsenen nicht widersprechen, egal, ob sie im Recht waren – das hat sich zum Glück geändert!

Hat euch Christines Zeitreise gefallen? Macht mit und fragt gleich mal eure Eltern und Großeltern nach ihren spannendsten Abenteuern!

Christines ganze Geschichte gibt es übrigens auf: www.hamburgerhummel.de.

Das wohl süßeste Museum Hamburgs



Süße Familienzeit in der Schokowerkstatt

Die unwiderstehliche Tour durch Hamburgs Schokoladenmuseum hat es in sich! Denn im CHOCOVERSUM findet Naschen nicht heimlich statt, sondern wird zum Erlebnis. In 90 süßen Minuten führen unsere Schoko-Guides Euch durch das Museum und stiften zum gemeinsamen Naschen und Verkosten an. In unserer Schokowerkstatt kreiert Ihr nach Lust und Laune Eure eigene Tafel Schokolade und nehmt so Euer persönliches „Glück-To-Go“ am Ende der Schokotour mit nach Hause. Bis es soweit ist, erleben alle kleinen und großen Chocoholics jeden einzelnen Schritt zur Herstellung von Schokolade hautnah – von der bitteren Kakaobohne bis zum süßen Gold.

Special: Feiert bei uns Euren Kindergeburtstag

Warum wächst kein Kakaobaum in unserem Garten? Und was ist in einer Tafel Schokolade eigentlich alles drin? Diesen Geheimnissen gehen wir auf die Spur und nehmen alle, die neugierig sind und etwas entdecken wollen, mit auf eine Reise vom tiefsten Regenwald im Amazonas bis zur Schokoladenfabrik in Europa. Erlebt mit allen Sinnen, wie aus dem Kakaogetränk der Maya die beliebteste Nascherei der Gegenwart wurde. Hier werden alle zu Schokoladenprofis, denn wir passen unsere Reiseroute individuell auf euch an. Um das Wissen direkt anzuwenden, stellt ihr selbst Schokolade her und verziert eure eigenen Schokotafeln – Naschen und Probieren inklusive!

Beim Kindergeburtstag Schokolade selber machen und direkt vernaschen



CHOCOVERSUM by HACHEZ
Meßberg 1 – nur 10 Min zu Fuß vom
Hamburger Hbf. entfernt
20095 Hamburg
www.chocoversum.de



ONLINE BESTELLEN!
Nur 86,50 EUR
inkl. Lieferung und Abholung

DRECK WEG? STEUBER-BAG!



**UMWELTFREUNDLICH
ENTSORGEN MIT DEN
ABFALL-SUPERHELDEN.**



steuber-gruppe.de | Follow on

