

BANGERANG

KINDERGEBURTSTAGE
IDEEN FÜR EINEN BESONDEREN TAG

GESUNDHEIT
BRUTAL AUSGEBREMST

TIPPS FÜR TEENS
AUSBILDUNG IM HANDWERK

FAMILIEN
BAN.DE

Anzeigenmagazin # 116 Mai - Juli 2021



Vom Lachen
und der Liebe
Zuversichtlich
in den
Sommer
Ferien-Tipps

rabatzz!

Die Spaß-Experten für coole Kindergeburtstage!

Liebe Eltern

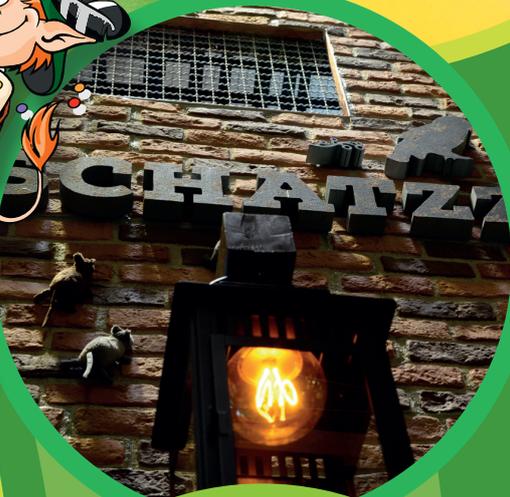
Geburtstag hat euer Kind nur einmal im Jahr.

Eine Party mit allen Freunden im rabatzz! wird zu einem ganz besonderen Ereignis: Tolle Action, Geburtstagskuchen von Mama und leckere Menüs zur Auswahl. Zahlreiche Spielattraktionen garantieren stundenlangen Spielspaß für jede Altersgruppe. Animationen und Extras gehen noch besser auf die Wünsche der Kinder ein. Egal welche Party ihr euch individuell zusammenstellt, im rabatzz! wird sie immer ein voller Erfolg und die Kinder verbringen einen glücklichen Tag.

Vertraut den Spaß-Experten mit über 50.000 Geburtstagspartys und profitiert von unseren Geburtstagsangeboten. Spare aufwändige Vorbereitungen und den Stress der zeitraubenden Organisation. Feiert als Gast auf eurer eigenen Party! Im Gegenzug bleibt eure Wohnung heil und sauber, und um's anschließende Aufräumen kümmern sich - wie angenehm - andere.

Bequem online buchen und
deinen Wunschtermin sichern
www.rabatzz.de

Telefonisch buchen
040 - 54 70 96 90



lecker &
gesund



Die No.1 in Hamburg
+
50.000
FÜR KINDERPARTYS





Editorial

Liebe Eltern!

*Der Erwachsene achtet auf Taten,
das Kind auf Liebe.*

Indisches Sprichwort

Nie war Sonnenschein und Wärme so wertvoll wie heute: Der *Schnutenpulli* wird zwar noch etwas länger ein alltägliches Accessoire sein, aber wir können uns endlich wieder mehr in Gärten und Parks aufhalten, Sport machen, Ausflüge unternehmen. Die andere gute Nachricht ist: Der Norden, vor allem Schleswig-Holstein, gehört zu den sichersten Gebieten in ganz Deutschland, vermutlich dank der stringenten Umsetzung von strikten Maßnahmen. Die letzten Kilometer des Corona-Marathons sind in Sichtweite, wir impfen uns zurück ins Leben.

BANGERANG listet mit Freude in dieser Ausgabe viele Möglichkeiten für Familien auf, ein Stück Normalität zurückzuerlangen: mit Ausflugs- und Geburtstagstipps, mit Theaterstücken und Musicals sowie Reisevorschlägen.

Ein anderer Schwerpunkt ist das facettenreiche Thema Gesundheit: Wie wichtig ist gerade der Humor in schwierigen Zeiten, Ernährung oder auch das genaue Hinschauen von uns Eltern bei Kindern, die eine Corona-Infektion scheinbar überstanden haben. Lesen Sie hierzu unbedingt das Interview auf S. 22.

Seit über einem Jahr wurde die ganze Welt brutal durch dieses heimtückische Virus ausgebremst, nun gilt es, mit viel Liebe, Mut und Optimismus unser angeknackstes, brüchiger gewordenen Leben wieder neu zu ordnen und neu auszurichten.

Bleiben Sie oder werden Sie gesund!

Viel Glück wünscht Ihnen das BANGERANG-Team

Inhalt

Titelthema Vom Lachen und der Liebe	4
Ferien In Deutschland unterwegs	8
Auf Entdeckungsreise Ausflugstipps im Norden	10
Mini-Teich Mit Kindern gärtnern	13
Kindergeburtstage Ideen für einen besonderen Tag	14
Gesundheit Brutal ausgebremst ... Eltern kennen Ihre Kinder ...	18
Stöberecke Schönes zum Schmökern	25
Theater Tolle Stücke in Planung	26
Big Bang Ausbildung im Handwerk & Freizeit-Tipps	27
Adressen ABC der Veranstalter	bangerang.de



Es passiert oft wie von selbst, wir tun es, ohne nachzudenken - mal unwillkürlich, sogar gegen unseren Willen, mal bewusst eingesetzt, um unsere wahren Gefühle zu überspielen:

Wir lachen.

Idealerweise herzlich und aus voller Kehle, und das mehrmals am Tag.

Aber allzu oft finden wir an unserem Alltag gar nichts zu lachen, oder das Lachen bleibt uns im Hals stecken.

Nicht jedes Lachen ist humorvoll, oft kommt es gezwungen oder peinlich berührt heraus.

Und Humor zeigt sich oft subtiler, in einem innerlichen Lachen oder nur einem feinen Schmunzeln.

Erfahren Sie, wie echter Humor und ernst gemeintes Lachen (ja, so etwas gibt es!) unseren Alltag und unser Familienleben bereichern können.

Vom Lachen und der Liebe

- was Humor mit Ihren Beziehungen macht

und wie er im Alltag helfen kann

Was ist Humor eigentlich?

Humor hat die gleiche etymologische Wurzel wie unsere „Humanität“ - ist also Zeichen unserer Menschlichkeit - und auch wie der „Humus“, das fruchtbare Erdreich, schreibt der Mystiker David Steindl-Rast. Wer Humor hat, ist menschlich und bodenständig, kann man daraus ableiten.

Das Lachen und der Humor sind, so viel kann man aus Sicht der Anthropologie sagen, jedenfalls dem Menschen eigen. Das, was wir bei Tieren manchmal als Grinsen interpretieren, ist häufig eher das Gegenteil, nämlich eine Angst- und Abwehrreaktion. Um Späße zu machen, Witze zu reißen und herumzualbern, muss man außerdem sprachlich verfasst oder zumindest sehr sozial veranlagt sein - wie Menschen es nun mal in der Regel sind. Das erste Lachen aus voller Kehle kann man einem Baby oft mit Kitzeln entlocken, und man sieht, wie es sich freut, mit dem Gegenüber herumzualbern.

Das Lachen ist sehr eng mit dem Spielen verwandt, und vielleicht ist es deshalb so geeignet, die Beziehung zu Kindern zu vertiefen. Humor verhilft uns dazu, im Moment zu leben und einfach loszulassen. Und es sind oft gerade die Aller kleinsten, die am meisten Humor haben und die es in ganz alltäglichen Situationen vor Lachen fast zerreißen. Wie wunderbar wäre es für unsere Beziehungen und unser Familienleben, wenn wir uns diese Muße und den Spaß am Alltag bewahren könnten!

Humor in der Partnerschaft

Für viele Menschen ist Humor bei der Partnerwahl besonders wichtig. Eine Theorie zur evolutionären Entwicklung von Humor geht sogar davon aus, dass er letztlich nur der

sexuellen Selektion dienlich ist, denn wer viele Späße macht, gilt als intelligent und gut angepasst. Und die Art des Humors sagt sehr viel über die betreffende Person aus.

Humor ist zwar etwas Spielerisches, aber doch deutlich mehr als ein Spiel. Darin, worüber wir lachen können, auf welche Art wir mit Situationen spielen können, was wir noch lustig finden und wo wir die Grenze des guten Geschmacks ziehen, drückt sich fast unser gesamtes Weltbild aus. Wenn ein Paar viel gemeinsam lacht, kann das heißen, dass es in ständiger Kommunikation über tiefe, wichtige Wahrheiten steht - ohne jemals explizit darüber zu sprechen. Vor allem aber ist es ein Zeichen für eine gesunde und lebendige Beziehung, denn herzlich lachen können wir genau genommen nur da, wo wir auch großes Vertrauen haben.

Auch eine langfristige Partnerschaft, die schon viele Höhen und Tiefen erlebt hat, kann durch Humor immer wieder neu belebt werden. Gemeinsames Lachen vertieft die Bindung und durch die ausgeschütteten Glückshormone verbinden wir mit dem Partner oder der Partnerin vor allem Positives.

Wie Humor den Familienalltag bereichern kann

Stellen Sie sich zwei Familien vor: Eine, in der es meist ernst zugeht und in der nur über das wirklich Wichtige gesprochen wird. Und eine, in der häufig gewitzelt und gelacht wird und auch anstrengende Angelegenheiten wie Konflikte und alltägliche Arbeiten eine gewisse Leichtigkeit haben. Ohne verallgemeinern zu wollen: Was denken Sie, in welcher Familie die Mitglieder glücklicher und zufriedener sind?

Lachen stärkt den Zusammenhalt, nicht nur zwischen Partnern, sondern auch zwischen Eltern und Kindern und Geschwistern untereinander. Allerdings ist es, gerade in der Familie, besonders wichtig, die Gefühle der anderen zu berücksichtigen. Unsensibles Lachen oder Auslachen, das eine andere Person demütigen und peinlich berühren kann, ist vor allem bei Kindern mit Vorsicht einzusetzen.

Es gilt die Faustregel: Seien Sie zuerst bereit, über sich selbst zu lachen. Wenn Ihre Kinder lernen, dass auch Mama und Papa sich selbst nicht in allem zu hundert Prozent ernst nehmen, fällt es ihnen auch leichter, über sich selbst zu lachen. Die Voraussetzung dafür ist allerdings ein gesundes Selbstbewusstsein, das Eltern gut vermitteln können, wenn sie ihren Nachwuchs ernst nehmen, ihm sehr aufmerksam zuhören - und im Fall auch über die Witze der Kleinen lachen können.

Lachen als pädagogische Maßnahme

Humor macht das Leben nicht unbedingt leichter bewältigbar und kann keine großen Probleme lösen, aber er kann viele emotionale Lasten erleichtern. Das gilt nicht zuletzt für Menschen, große wie kleine, die häufig unter Ängsten und Sorgen leiden.

Tatsächlich scheint es fast unmöglich, ein und dieselbe Situation zu fürchten und lächerlich zu finden. Beim Lachen schüttet der Körper Endorphine - Glückshormone - aus, die ihrerseits die Ausschüttung von Adrenalin unterdrücken. Der Stress und die Angst nehmen also ab, wenn wir lachen - und umgekehrt haben Sie vielleicht schon bemerkt, dass Sie auch über den lustigsten Witz nicht lachen können, wenn Sie angespannt sind oder unter Druck stehen.

Diese Stressbarriere gilt es im Familienalltag oft zu durchbrechen. Besonders wenn beide Elternteile arbeiten und der Nachwuchs vielleicht schon im Teenageralter ist, sind oft alle Familienmitglieder so mit ihrem fordernden Alltag beschäftigt, dass die anderen nur im Weg stehen, nerven und einen aus der Bahn werfen. Die Folge? Die Beziehungen bleiben auf der Strecke, laufende Spannungen und Kränkungen schreien nach Rückzug - und schon fühlt man sich auch in der Familie vereinzelt, isoliert und einsam. Dem kann man nur ganz bewusst entgegenwirken, indem man aus der emotionalen Abwärtsspirale aussteigt und überlegt, ob wirklich alles so ernst und tragisch ist, wie es scheint.

Denn Humor heißt auch: Flexibilität im Kopf. Aus den gewohnten Denkmustern aussteigen und einen anderen Standpunkt einnehmen. Das Wunderbare speziell an kleinen Kindern ist: Sie zwingen oft förmlich zum regelmäßigen kurzen „Aussteigen“ aus dem Alltagstrott. Sie sind sozusagen der Sand im Getriebe unserer gut geölten Alltagsmaschinerie. Das ist als Mama oder Papa oft schwer auszuhalten. Wenn man ohnehin schon spät dran ist für die Arbeit und das Kind dann noch unbedingt auf dem Weg in den Kindergarten trödeln muss, ist es schwierig, geduldig zu bleiben und sich den Humor zu bewahren.

So schwierig es klingen mag: Bleiben Sie manchmal gemeinsam mit Ihrem Kind im gegenwärtigen Augenblick und versuchen Sie, die Welt mit seinen Augen zu sehen, auch wenn es schwierig erscheint. Wenn es unterwegs partout alles beobachten und bestaunen muss, was auf der Straße so passiert, spielen Sie manchmal auch mit. Vielleicht ergibt

sich eine Gelegenheit für ein gemeinsames Lachen, das beiden den Tag erhellt und an das Sie sich noch lange erinnern.

Denn was der Humor in jedem Fall braucht, ist eine gewisse Aufmerksamkeit auf das, was ringsum so passiert, und in dieser Hinsicht sind Kinder Erwachsenen oft meilenweit voraus. Humor ist ein kreativer Umgang mit dem Gegebenen, auch mit dem chaotischen Alltag. Wer im Kopf immer schon den Ablauf der nächsten Stunden und Tage durchgeht, hat weniger zu lachen.

Und wenn die Kleinen älter werden und sich langsam die ersten Konflikte mit den Eltern abzeichnen, bleiben Sie am besten bei gutem Humor und nutzen ihn weiterhin als Weg, die Bindung zu Ihren Kindern zu vertiefen. Wenn der Körperkontakt rar wird und der muffelige Teenager nicht mehr viel von sich

Humor zu bewahren: Wenn die Kinder sich streiten, das Auto nicht anspringen mag oder die Wohnung im Chaos zu versinken droht.

Doch mit Blick auf die großen Komödianten der Geschichte muss man sagen: Der richtige Humor fängt erst da an, wo es eigentlich nichts mehr zu lachen gibt. Denken Sie an den weltberühmten Charlie Chaplin, der mit seinen zum Brüllen komischen und eigentlich herzzerreißenden Filmen auf das Elend der Arbeiterklasse aufmerksam machte und sich sogar über den Faschismus lustig machen konnte. An Shakespeare, bei dem schon im 16. Jahrhundert die Tragödie oft haarscharf an der Komödie vorbeischnappt - und umgekehrt!

Oder auch an die Simpsons, die seit 30 Jahren an den dramatischsten Ereignissen der Weltpolitik etwas Komisches finden können. Lachen kann man fast über alles. Die Frage ist, wo man das Herz dabei hat.

Anzeige



Ruut mit jo!
Ab an den Kiekeberg...
Hier gibt's immer was zu erleben!
www.kiekeberg-museum.de

Lachen, so oft es geht

Lachen hilft, das Leben, den Alltag und die Menschen, die wir am meisten lieben, als das zu nehmen, was sie eben sind: Anstrengend, unperfekt, kompliziert, nervenaufreibend. Solange wir bei gutem Humor sind, können wir sie akzeptieren und lieben, auch wenn sie uns an den Rande des Wahnsinns treiben. Wir dürfen uns selbst und sie bloß nicht immer ganz ernst nehmen.

Der große amerikanische Schriftsteller James Baldwin drückte es so aus: „Die Liebe und das Lachen sitzen an derselben Stelle, da gehen nur nicht viele Leute hin.“ Seien Sie bereit, von Zeit zu Zeit dort hinzugehen - es wird sich für Sie und Ihre Lieben jedes einzelne Mal lohnen. (CLICCLAC)

Anzeige



ERLEBNISWALD TRAPPENKAMP
WALD-VERGNÜGEN
GROSSE, BEGEHBARE WILDGEHEGE
KOSTENLOSE FERIENAKTIONEN FÜR DIE GANZE FAMILIE
www.erlebniswald-trappenkamp.de



Familie leben - leichter gemacht
Evangelische Familienbildung
Aktuelle Online- und Präsenzkurse auf
www.fbs-hamburg.de

**Er hat mehr
vom Kind.
Und ich habe
mehr vom Beruf.**

Der **Partnerschaftsbonus** schenkt Eltern in Teilzeit vier Monate zusätzlich, damit beide Familie und Beruf besser vereinbaren können. **Nehmt euch diese Zeit.**



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Elterngeld Plus

www.familienportal.de/partnerschaftsbonus



Tapetenwechsel im Tipi-Camp

Ein Zelt-Wochenende mit Freunden oder der Familie. Natur, Bogenschießen, Kanutouren auf Wersse und Ems



Draußen im Grünen, zwischen Münster und Telgte, errichtet Rucksack Reisen das Tipi-Camp. An diesem Wohlfühlort kann man zelten, entspannen oder auch aktiv sein und

die Natur genießen. Man kann unter sich bleiben oder an verschiedenen Aktivitäten teilnehmen, bei denen der Abstand gewahrt bleibt. Natürlich steht Paddeln auf der Wersse im Vordergrund und aber man kann auch lernen, wie man mit Pfeil und Bogen ins Schwarze trifft. Wer mag, bringt sein Fahrrad mit, bleibt vielleicht länger oder fährt mit dem Kanu die Ems hinunter.

Das private Gelände Lauheide liegt inmitten von Wäldern und Feldern. In der Nähe bahnt sich die Ems ihren Weg durch das Naturschutzgebiet. Auch die Wersse ist nicht weit entfernt. Die beiden Flüsse sind exzellente Kanugewässer.

In den Ems-Auen sind Heckrinder und Koniks zu entdecken, die Auerochsen und Wildpferde ähneln. In der landwirtschaftlich geprägten Region stehen Schweine, Rindviecher und vor allem Pferde auf fast jeder Wiese. In der Nachbarschaft freut sich ein Landgasthaus mit schönem Biergarten auf einen Besuch.

Jedes Tipi bietet Platz für maximal vier

Personen. Der Boden ist mit einer Plane und drei Bastmatten bedeckt. Drei Wildnisbetten mit rustikalem Rundholzrahmen, dicken Luftmatratzen, Hygieneauflagen und einem



Rentierfell passen ins Zelt und sehen „nice“ aus. Eine Luftmatratze findet als Zustellbett auch noch Platz.

Der Abend klingt dann gemütlich an einer der Feuerstellen aus ...

Weitere Camp-Angebote und Infos:
Rucksack Reisen, Tel. 0251-87188-0
www.rucksack-reisen.de



Schwarzwälder Freilichtmuseum, Schäferwagen auf dem Vogtsbauernhof

Süddeutsche Traumziele

In diesem Jahr werden viele Familien versuchen, ihre Ferien innerhalb Deutschlands zu verbringen. Wer sich nach mehr Wärme als bei uns im Norden sehnt, findet im schönen Baden-Württemberg wunderbare Urlaubsregionen, tolle Familienangebote und meist schönes Wetter.



Insel Mainau: Schmetterlingshaus

Die **Insel Mainau im Bodensee** ist z.B. eines der Paradiese für Familien. Gemeinsam können Sie die Blumeninsel bei einer Schatzsuche, vorbei am Schmetterlingshaus, dem Insektengarten, dem Wasserspielplatz und dem Mainaubauernhof mit Streichelzoo und Ponyreiten erkunden. Eine Anreise mit dem Schiff macht den Ausflug perfekt.

Wer die Berge liebt, kann den Schwarzwald entdecken. Der **Baumwipfelpfad Schwarzwald** führt auf über 1.200 Metern durch die Baumkronen. An verschiedenen Stationen können Familien riechen, gemeinsam Fragen beantworten, balancieren und die Welt von oben entdecken. Für abenteuerlustige Besucher ab 6 Jahren führt der Weg wieder zurück auf die Erde über die 55 Meter lange Tunnelrutsche im Aussichtsturm.

In unmittelbarer Nähe liegt der 8.000 qm große **Waldspielplatz Abenteuerwald Sommerberg**.

Eintauchen in die Geschichte können Familien in den **Freilichtmuseen auf der Schwäbi-**

schan Alb und im Schwarzwald, z.B. im **Schwarzwälder Freilichtmuseum Vogtsbauernhof**. Voll eingerichtete Höfe, Mühlen und Sägen, alte Haustierrassen sowie der Erlebnisspielplatz und die „Menne-Tenne“ garantieren einen spannenden Ausflug.

Action-Fans kommen im **Europas-Park Rust** auf ihre Kosten. Direkt neben dem Europa-Park warten 28 Wasserattraktionen in dem 2019 eröffneten **Wasserpark Rulantica**. Neben 17 Rutschen für Groß und Klein bietet die Wasserwelt unter anderem das Wellenbad Surf Fjord,



Rulantica: Strömungskanal Vildström

den Strömungskanal Vildstrøm durch die Außenlandschaft und ab Frühsommer Deutschlands größten Outdoor-Wasserspielplatz. Das **Museums-Hotel Krønasår** vervollständigt den Wasserpark im nordischen Stil.

Die mit dem Siegel „Familien-Ferien in Baden-Württemberg“ ausgezeichneten Urlaubsorte, Ausflugsziele und Unterkünfte möchten, dass sich Familien besonders wohl fühlen. Durch die familienfreundliche Ausstattung der Bauernhöfe, Hotels und Campingplätze reisen Familien mit leichtem Gepäck. Bodensee, Schwarzwald und Schwäbische Alb bieten zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten, Erholung und entspanntes Abstandhalten.

www.familien-ferien.de
www.familien-ferien.de/ausflugsziele



Bei Center Parcs ist immer grüne Welle

Vom Blick in immergrüne Wälder von eurer eigenen Ferienhausterrasse, über eine Fahrradtour durch schönste Landschaften bis hin zur tropischen Pflanzenwelt im Badeparadies. Bei Center Parcs hoffst du nicht nur auf die grüne Welle, du bist mittendrin. Du tauschst Stadtpark gegen Ferienpark.

Ein unvergessliches Urlaubserlebnis fängt nicht mit einem langen und schlaflosen Nachtflug an. Es beginnt schon ganz in deiner Nähe – bei Center Parcs in der Lüneburger Heide. Nicht einmal eine Autostunde von dir entfernt wartet ein eigenes Ferienhaus inmitten schönster Natur auf dich und deine Familie. Du wählst zwischen einer breiten Palette an vollausgestatteten Ferienhäusern in verschiedenen Komfortstufen und ersetzt Balkonien durch eine Privatterrasse.

Mit der großen Auswahl an Allwetter-Aktivitäten sowie dem tropischen Badeparadies Aqua Mundo versprechen wir dir und deiner Familie unvergessliche Urlaubsmomente bei jedem Wetter. Die kleinen Gäste erleben ihr persönliches Highlight bei einer der zahlreichen Indoor-Aktivitäten, wie der Action Factory oder im Kinder- und Babybecken im Aqua Mundo. Doch auch draußen warten spannende Aktivitäten, wie der Hochseilgarten oder der Kinderbauernhof.

Unser wetterunabhängiger Market Dome bietet zahlreiche Einrichtungen im Herzen des Parks: Verschiedene Restaurants, Einkaufsmöglichkeiten und das Unterhaltungsprogramm von Center Parcs für Jung und Alt.

Insbesondere in diesen Zeiten sollte die Pause von Zuhause mit viel frischer Luft, kurzen Anreisen und hoher Flexibilität verbunden sein. Center Parcs Bispinger Heide macht das möglich. Flexible Buchungsbedingungen, gut ausgebildetes und engagiertes Personal und ein umfassendes Hygienekonzept garantieren dir und deiner Familie einen sorgenfreien Aufenthalt.

Wir bieten die idealen Voraussetzungen für ein außergewöhnliches Familienerlebnis ganz nah an deinem Zuhause, denn **Urlaub heißt Center Parcs.**



Wir verlosen einen Gutschein für einen Park von Center Parcs in Deutschland, Belgien oder den Niederlanden. Er gilt für ein Premium-Ferienhaus bis zu 6 Personen für 4 Tage (Fr-Mo) oder 5 Tage (Mo-Fr) außerhalb der Ferienzeit.

Auf Entdeckungsreise

mien tuttelduuv

Die Wort-Kunst-Kampagne in Stade entdecken

Wer bei einem Familienausflug die Stader Altstadt besucht, wird originelle Flaggen bemerken, die der Künstler und Dichter Arne Rautenberg an 23 ausgewählten Plätzen angebracht hat: „mien fladdermuus“, „mien pennschietter“ oder „mien dusseldassel“. Diese Banner mit Wortwitz regen nicht nur zum Entdecken, sondern auch zum Nachdenken an im Umgang mit der plattdeutschen Sprache. „Die ist tief in der hanseatischen Geschichte von Stade und im Wesenskern der Stadt verankert“, erklärt Rautenberg. Das Plattdeutsche enthält viele Begriffe und



Bonmots, die ihren speziellen fröhlich-hintergründigen Charme erst mit der Zeit offenbaren. Als besonders ergiebig erwiesen sich für Rautenberg „warm angehauchte Schimpfwörter, denen man allesamt ein großes Herz attestieren muss“. Pennschietter etwa bedeutet Pfennigfuchser, in Verbindung mit dem Possessivpronomen „mien“ wirkt es aber mehr wie ein neckisches Kosewort. Auf geht es zum spielerischen Erkunden von Sprache und Stade!

Weitere Infos rund um die **Hansestadt Stade** auf www.stade-tourismus.de - darunter auch alles zu den **Sommer-Open-Air-Konzerten** von Stars wie Thees Uhlmann oder Michael Schulte. Die Stader Tourist-Info am Hafen ist von Montag bis Freitag 10-13 Uhr telefonisch unter 04141 - 77 6980 erreichbar.



Die Steinzeit lebt! Steinzeitpark Dithmarschen

Auch in diesem Sommer ist der „Steinzeitjäger“ Werner Pfeifer mit seinem Team täglich im Einsatz; außerdem „wohnt“ in diesem Jahr auch eine „Steinzeitbäuerin“ von Mittwoch bis Sonntag im jungsteinzeitlichen Steinzeitdorf und lädt die großen und kleinen Gäste des Steinzeitparks dazu ein, selber im Steinzeitbauernhof aktiv zu werden.

Im Steinzeitpark sind die Aktionstage **In die Steinzeit eintauchen – Zwei Wochen Leben wie in der Steinzeit** (12. bis 25. 7.), die **21. Albersdorfer Steinzeitmeile** (25. 7.) und die **Steinzeitwettkampftage** (23. 5., /15. 8. / 19. 9.) mit dem „Steinzeitjäger“ Werner Pfeifer besondere Veranstaltungen.

Steinzeitpark Dithmarschen, Süderstraße 47, 25767 Albersdorf. Während der Öffnungszeiten bis Ende Oktober ist der Freilichtbereich jeden Dienstag bis Sonntag von 11-17 Uhr zu besichtigen. Termine und Infos: www.steinzeitpark-dithmarschen.de

Bist Du in einem Verein? Museum für Bergedorf und die Vierlande

Das Museum für Bergedorf und die Vierlande zeigt eine bunte **Ausstellung über Vereine**. Die Vielfalt der dort vorgestellten Vereinslandschaft ist verblüffend, vom Modellbau bis hin zum Ritterorden ist alles vertreten. Fast jeder Freizeitbereich in Deutschland ist durch eine Vereinsstruktur organisiert. Je nach Interesse kann man in einen Sport-, Musik- oder Geselligkeitsverein eintreten und sein Hobby mit



Gleichgesinnten ausüben. Im Alltag begegnen uns häufig auch unbewusst Vereine, denn viele alte Gebäude, Kultur und Sprachen werden nur mit Hilfe von Vereinsarbeit erhalten. Feuerwehr und Rettungsdienste sind Vereine und die Mitglieder üben ihr Amt meist ehrenamtlich aus. Die Ausstellung **Vereine in Bergedorf** ist noch bis zum 31. Januar 2022 zu sehen. Sie beschäftigt sich mit den Fragen: Wie kommt es zu einer so hohen Dichte an Vereinen? Wie sieht das Vereinsleben heute aus? Was sind die Gründe, in einen Verein einzutreten?

Museum für Bergedorf und die Vierlande
Bergedorfer Schloßstraße 4, 21029 Hamburg
Tel.: 040 42891-2509
Öffnungszeiten: Di – So 11 – 17 Uhr
Eintritt: 5 €, erm. 3,50 €, Kinder bis 18 Jahre frei
bergedorfer-museumslandschaft.de

Bitte Öffnungen
und evt. Wartezeiten
online auf den jeweiligen
Internet- oder auf den
Facebook-Seiten der
Veranstalter prüfen.
Und nehmen Sie sich doch
ein Picknick mit ...

Einen Sommer wie früher auf dem Land

Freilichtmuseum am Kiekeberg

Frische Luft, Tiere und Platz zum Spielen: Kinder entdecken im Freilichtmuseum am Kiekeberg, wie das Leben auf dem Land früher war. Umgeben von alten Bauernhöfen und Haustierrassen erkunden sie das weitläufige Gelände und werden an Mitmachstationen kreativ.

Mit der **Rallye-App Actionbound „Tierisches Vergnügen“** suchen Familien auf digitaler Schnitzeljagd die Museumstiere und erfahren durch die Quiz-Fragen Besonderheiten über

die Haustierrassen. Die kostenlose App dafür laden Sie zuhause oder im Eingangsgebäude per QR-Code von www.kiekeberg-museum.de auf Ihr Handy.



Auf dem **Spielplatz** im Heidedorf klettern Kinder auf die Holztiere und den großen Findling. Auf dem **Wassererlebnispfad** erleben sie nach, wie früher überschwemmte Felder in der Elbmarsch trockengelegt wurden und sie sehen, wie Trinkwasser ins Haus gelangte. Der **Wasserspielplatz** lädt die Kinder zum Pumpen, Experimentieren und Floßfahren ein. Die Kleinsten matschen mit Sand und bauen Staudämme. Familien nutzen die Holzbänke, Wiese

und den Pavillon zum Picknicken.

Auch bei Regenwetter lohnt sich ein Ausflug. Bis So. 29. Mai läuft noch die Sonderausstellung **Bauklötze staunen. LEGO® Architektur**



über zwölf Themenwelten aus den bunten Bausteinen. Die Museumsbäckerei am Kiekeberg backt nach alter Handwerkskunst. Bei Kindern beliebt sind die Zimbrötchen, aber auch Heidesandkekse, Schwarzweiß-Gebäck und Dinkel-Schokokekse ...

Freilichtmuseum am Kiekeberg, Am Kiekeberg 1, Rosengarten-Ehestorf, Di.-Fr. 9-17 Uhr, Sa+So 10-18 Uhr www.kiekeberg-museum.de

Anzeige

**Ihr Kind lernt
sicher und gesund.**

Ihr Kind lernt sicher und gesund.

Kinder sollen in einer geschützten Umgebung lernen und spielen. Dafür sorgt die Unfallkasse Nord als Trägerin der gesetzlichen Unfallversicherung. Prävention ist unsere Leidenschaft. Und wenn doch mal was passiert in Kita und Schule? Dann helfen wir. Individuell und professionell. Seit 50 Jahren. Ihre Unfallkasse.

50 Jahre Schülerunfallversicherung.
www.dguv.de/suv



**HAMBURGER
KINDERTHEATER TREFFEN
11.06.-20.06.2021**

**FUNDUS THEATER
HOHELUFTSCHIFF**

**AUF DIE
PLÄTZE ...**

www.hamburger-kindertheater.de



Frischlinge rocken den Wald!

ErlebnisWald Trappenkamp

Jetzt ist die beste Zeit für die quirligen Frischlinge im Wald. Zusammen mit der großen Wildschweinrotte im ErlebnisWald bieten sie ein



tolles Spektakel für die Besucher. Aber auch aktiven Kindern und Familien bietet der Wald in Trappenkamp einiges. Ein großer Spielplatz, Abenteuerpfade, eine Falknerei und viel Platz zum Toben und Spielen. Ein Imbiss und ein Bücher- und Spielwarenladen runden das Angebot ab. Bitte informieren Sie sich vor Ihrem Besuch auf der Website oder bei Facebook über mögliche Einschränkungen aufgrund der Corona-Verordnungen.

ErlebnisWald Trappenkamp, Tannenhof, Daldorf,
Öffnungszeiten: tägl. 10-16 Uhr,

www.erlebniswald-trappenkamp.de

Hanse- und LEGO Fans aufgepasst!

Europäisches Hansemuseum

2021 wird das EHM »steinreich«. Begeben Sie sich auf eine Zeitreise aus LEGO Steinen. Erleben Sie unsere Ausstellung mal anders und lassen Sie sich von den kleinen bunten Steinen in die Zeit der Hanse entführen. Tauchen Sie ein in noch nie zuvor gezeigte Aspekte der Lebenswelt der Kaufleute. Von den Ufern der Newa geht es über den farbenfrohen Brügger Marktplatz zum geschäftigen Treiben an der Themse. Hier warten die Kaufleute schon im Londoner Kontor auf Ihren Besuch.

Zögern Sie nicht und gehen Sie ab dem 29. Mai auf diesen ganz besonderen Entdeckungskurs.

Europäisches Hansemuseum,
An der Untertrave 1,
Lübeck



www.hansemuseum.eu

Dein Sommer.
Deine Bücherhallen.

Spielend durch den Sommer

Bücherhallen Hamburg

53 Grad – das Sommerferienprogramm der Bücherhallen feiert sein 10. Jubiläum und hält jede Menge Überraschungen bereit!

Los geht es am 17. Juni für Kinder von 6 bis 12 Jahren. Unter dem Motto **Spielend durch den Sommer** präsentieren alle 35 Bücherhallen bis 4. August brandaktuelle Titel zum Ausleihen –



wie immer kostenlos. Dieses Jahr stehen Spiele im Mittelpunkt: Mit Brettspielen, Games und Tipps für draußen können sich Kids spielend die Zeit vertreiben. Zum Auftakt findet am 18. Juni eine Lesung per Livestream statt. Alle Infos unter www.hamburg53grad.de

Fotos: © viadamscoop-istockphoto.com, Veranstalter

Rundweg um das Bergedorfer Schloss



Auf diesem kurzweiligen Spaziergang (ca. 3 km) gibt es zahlreiche Highlights von Bergedorf zu entdecken. Der erste Haltepunkt ist der **Serrahn**, der alte Hafen, der sich in unmittelbarer Nähe des Bergedorfer Bahnhofs befindet. An der Kaimauer steht ein alter Krahn, mit dessen Hilfe bis in die 1960er Jahre das Stückgut von und auf kleine Transportschiffe verfrachtet wurde. Ein besonderer Blickfang ist der Nachbau eines Ewer-Schiffes, mit denen die Vierländer Bauern ihr Gemüse zum Großmarkt transportiert haben. Es besteht die Möglichkeit, Törns beim **Förderverein Vierländer**

Ewer e.V. zu buchen oder eine kleine Schiffstour mit den modernen Ausflugsschiffen der Bergedorfer Schifffahrtlinie zu unternehmen. Gehen Sie nun in Richtung Alte Holstenstraße in den ältesten Stadtteil von Bergedorf. Die zweite Station, das **Hasse-Haus**, fällt architektonisch durch einen Turmbau auf. Es ist das Geburtshaus des Komponisten Johann Adolf Hasse (1699-1783) und beherbergt heute die Touristen-Info. Schräg gegenüber befand sich die ehemalige **Kornwassermühle**, die mit dem Bau des Billestaudamms den Grundstein zur Besiedelung der Stadt Bergedorf im Jahr 1208 legte. (Den besten Blick haben Sie von der Rückseite des Gebäudes.) Die vierte Station ist die **Kirche St. Petri und Pauli** aus dem Jahr 1502. Von

hier gelangen Sie in den **Schlosspark**. Der alte Burggraben umgibt das Schloss von allen Seiten – welches heute das **Museum für Bergedorf und die Vierlande** beherbergt. Ein kurzer Blick in den Innenhof des Schlosses lohnt sich. Gehen sie einmal um das Schloss herum und verlassen Sie den Park in Richtung Bergedorfer Schlosstraße. Sie befinden sich nun auf dem **Kaiser-Wilhelm-Platz**. Hier steht der Sieversbrunnen (von 1888) und die Bronzestatue von Kaiser Wilhelm I. (von 1891). Nun können Sie sich entscheiden, ob Sie einen kleinen Umweg durch die hübsche Einkaufsstraße im Sachsentor gehen oder gleich zum Bergedorfer Markt abbiegen. Am Ende beider Varianten kreuzt die Chrysander Straße. Neben der alten Feuerwache (Chrysander Straße 2d) auf der linken Seite befinden sich versteckt zwischen Rosenbüschen eine der beiden Turmspitzen der alten Tordurchfahrt zum Schlosspark. Folgen Sie der Chrysander Straße Richtung Norden, nach ein paar 100 Metern erreichen Sie die **Bergedorfer Windmühle**. Auch hier lohnt sich ein Besuch. Der Rückweg führt entlang der Bille zum



Schillerufer. Wenn Sie die Fußgängerampel erreichen, können Sie die Straße überqueren und noch einmal zum Schloss gehen oder direkt zum Bahnhof zurück.

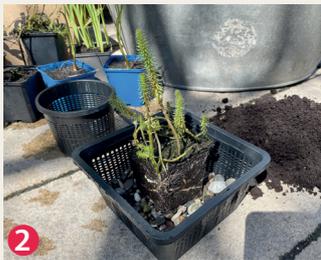
bergedorfer-museumslandschaft.de



Mit freundlicher Unterstützung von

pflanzmich.de

Mini-Teich für Zuhause



Wasser übt schon immer eine Faszination auf Klein und Groß aus. Daher möchten wir von BANGERANG für diesen Sommer einmal einen kleinen Wassergarten anlegen. Ideal für Balkon oder die Terrasse, kann der Mini-Teich ganz einfach auch mit Kindern angelegt werden.

Unseren kleinen Wassergarten wollen wir in einer alten Zinkwanne anlegen - Achtung, die Pflanzgefäße unbedingt auf Dichtigkeit prüfen und sonst mit Teichfolie auskleiden. Am besten den Mini-Teich direkt an dem Platz anlegen, wo er später auch stehen soll. Gefüllt mit Steinen und Wasser ist er nur noch schwer zu bewegen.

Die Pflanzen, Teicherde und Pflanzkörbe aus Kunststoff haben wir mit genügend Vorlauf online bei **pflanzmich.de** bestellt. Kies haben wir aus dem Baumarkt geholt.

Und nun geht's los:

1. Kies und Ziegelsteine waschen, damit der Staub das Wasser nicht gleich verschmutzt und trübe macht.
2. Mit den Ziegeln legen wir drei verschiedene Pflanzhöhen in der Zinkwanne an und schütten eine Schicht Kies in die Wanne.
3. Zum Beschweren kommt eine Schicht Kies in die Pflanzkörbe, dann werden die Pflanzen eingesetzt, mit Teicherde aufgefüllt und zum Schluss wird noch eine Schicht Kies zum Beschweren der Erde benötigt. Bitte unbedingt Teicherde nehmen, da diese nährstoffarm ist und sich nicht so schnell Algen bilden.
4. Einsetzen der vorbereiteten Pflanzen: An die tiefste Stelle pflanzen wir eine **Zwerg-**

Seerose und **Tannenwedel***. Da man immer schauen muss, was gerade lieferbar ist, haben wir uns für Schachtelhalme, fliederfarbene Bachminze, rosa Spaltgriffel, weißen Bitterklee und Blumenbinsen entschieden.

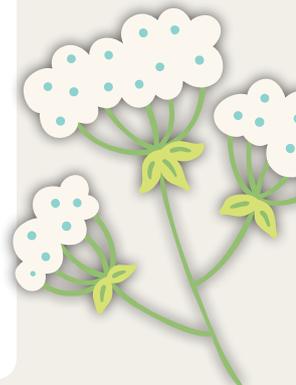
Die fertigen Pflanzkörbe werden jetzt auf die verschiedenen Ziegelsteinhöhen drapiert und anschließend wird die Zinkwanne langsam mit Wasser aufgefüllt, damit nicht alles durcheinander wirbelt. Ideal ist hier kalkarmes Wasser z.B. aus der Regenwassertonne. Es geht aber auch ganz normales Leitungswasser. Ein idealer Standort ist ein Platz, der Mittags schattig ist, damit sich nicht so viele Algen - durch das Aufheizen des Wassers - bilden. Bitte nicht vergessen, das Wasser regelmäßig nachzufüllen.

Für Bienen, Hummeln und andere Insekten haben wir noch einen knorrigen Ast in unserem Mini-Teich platziert, damit diese zum Trinken landen können oder wieder aus dem Wasser heraus klettern können. Nun heißt es nur noch warten, das Wachsen der Pflanzen beobachten und uns dann an unserem schönen Mini-Teich erfreuen.

Das braucht Ihr:

- Wasserdichtes Pflanzgefäß
Zinkwanne oder große Schüssel
- evt. Teichfolie zum Auskleiden
- Ziegelsteine, gewaschener Kies
- Pflanzkörbe
- nährstoffarme Teicherde
- verschiedene, schwachwüchsige Wasserpflanzen
bitte auf die Wassertiefe achten
- (Regen)Wasser zum Auffüllen

*besonders wichtig für den Sauerstoffgehalt



Geburtstag feiern

Eine tolle Party kann man auch zu Hause feiern. Natürlich unter Einhaltung der aktuellen Corona-Regeln. Und sobald die Inzidenzen es zulassen, stehen die ersten Veranstalter mit schönen Angeboten rund um den Kindergeburtstag bereit.



Viel Spaß mit Tualoop im Park

Für eine gelungene Kindergeburtstagsfeier zu Hause haben wir tolle Gruppenspiele entdeckt, die Schwung in die Party bringen. Sie fördern Teamgeist und Geschicklichkeit und bringen vor allem stundenlangen Spielspaß für jedes Alter.

oder auch eine Kuhle im Boden; mit ein wenig Fantasie lassen sich zahlreiche Varianten finden und individuell auf die Geburtstagsgesellschaft abstimmen. Bevor es losgeht, sollten alle Spieler eine Runde das Werfen der Gummiringe üben. Das Set kostet rund 30 € und kommt in einem Stoffbeutel, der auch noch Platz für Liegedecke und Getränke bietet.

Leitergolf

Die ältesten Ideen sind oft die besten. Zu den Anschaffungen für dieses Spiel gehören eine Leiter mit drei Stufen sowie mehrere Bolas: Das sind jeweils zwei mit einer Schnur verbundenen kleine Bälle. Die Regeln sind einfach: Spieler werfen mit einem gewissen Abstand, je nach Alter der Kinder, abwechselnd mit einer Bola auf die Leiter. Bleibt eine Bola hängen, bringt das je nach Höhe der Sprosse einen, zwei oder drei Punkte. Weil es viel einfacher aussieht, als es ist, weckt das Spiel den Ehrgeiz und man kann nicht mehr aufhören, weil sich Fehlwürfe meist anfühlen, wären sie wirklich nur ganz knapp gewesen. Leiter und Wurfgeschosse lassen sich relativ leicht selber zimmern oder auch in unzähligen Varianten kaufen. Wir haben eine

Tualoop

Auf den ersten Blick ein paar Stöckchen und ein Gummiring, auf den zweiten unbegrenzter Spielspaß für das Fest im Garten oder auf der Wiese, in die Stöckchen als Ziele gesteckt werden. Gespielt werden kann es mit beliebig vielen Spieler*innen, wer an der Reihe ist, bekommt zwei mit einem Seil verbundenen Stäbe, in jede Hand einen, und stülpt den Ring darüber. Die Sticks müssen jetzt schwingvoll auseinander gezogen werden, so dass der Ring im hohen Bogen losfliegt und möglichst das Ziel trifft: Das kann ein kleiner Holzpfehl oder Stock in der Wiese sein,

standfeste Leiter aus Holz bei kubb-spiele.de gefunden, die rund 40 € kostet und mit drei Bolas geliefert wird.

Flusssteine



Diesen bunten Balancier-Parkour kann man auch in der Wohnung aufbauen, und in Länge und Schwierigkeitsgrad beliebig variieren: Das Basis-Set mit sechs Flusssteinen kann unendlich erweitert und durch Hügelkuppen und Berge ergänzt werden. Die Kunststoffsteine werden je nach Alter der Kinder so aufgereiht, dass sie hüpfend verfolgt werden müssen. Der Boden ist dabei der reißende (Lava)Strom, in den man natürlich nicht fallen möchte. Die rutschfesten Flusssteine haben drei verschiedene Höhen, wodurch die Schwierigkeit des Spiels geändert werden kann. Gummiknöpfe an der Unterseite verhindern das Wegrutschen auf glatten Böden. Das Basis-Set kostet rund 50 €.

Wurfballspiel

Das Wurfballspiel ist für jedes Alter (+ 3 J.) geeignet und lässt sich drinnen und draußen schon mit wenig Platz spielen. Die vier Bälle werden in eines der sieben Ziele geworfen, jedes hat eine andere Punktezahl. Je nach Alter der Kinder, wird die Entfernung zum Ziel immer größer und schon geht's los. Geworfen wird der Reihenfolge nach, bei mehr als vier Spieler*innen werden Teams gebildet. Neben den Wurfqualitäten werden noch Motorik und Hand-Augen-Koordination trainiert, und wer am Ende die meisten Punkte hat, gewinnt die Runde. Die Einzelteile sind frei von chemischen Schadstoffen und aus nachhaltig produziertem Holz ohne scharfe Kanten hergestellt, ein Set kostet knapp 40 €.



Bounce Ball



Oder auch Roundnet heißt der neue Spielehit. Das Spiel ist schnell erklärt und eignet sich gut für Kinder ab etwa 6 Jahren. Das Spielfeld besteht aus einem kreisrunden Netz, das ähnlich einem kleinen Trampolin waagrecht aufgestellt wird. Am besten auf Rasen oder Sand, damit sich keiner auf zu hartem Boden oder Kies verletzt. Gespielt wird in zwei Zweiertteams, bei mehreren Kindern wird abgewechselt. Wer den Aufschlag hat, spielt den Ball auf das Netz in Richtung der anderen Mannschaft, nachdem der Ball das Netz berührt hat, muss er von diesem auch wieder herunterspringen und das andere Team ist an der Reihe. Nach dem Aufschlag können sich beide Teams im 360-Grad-Kreis frei um das Netz herum bewegen, aber ohne die gegnerische Mannschaft zu behindern. Pro Team sind drei aufeinanderfolgende Ballkontakte erlaubt und eine Runde geht so lange, bis ein Team nicht mehr in der Lage ist, den Ball zurück aufs Netz zu spielen. Einfache Roundnet-Sets mit drei Bällen, Netz, Gestell und Tragetasche gibt es schon ab rund 40 €.

KanJam

Dieses Spiel ist ähnlich wie Disc-Golf und wird mit einem Frisbee gespielt, der in einem bestimmten Ziel landen muss. Auch hier geht es um Zusammenarbeit, denn jedes Team besteht aus zwei Spieler*innen, wobei einer wirft und der zweite neben dem Ziel steht und dem Frisbee die richtige Richtung gibt, um auch wirklich punktgenau zu landen. Verschiedene Treffervarianten werden gezählt: Trifft der Werfer die Außenseite der Tonne ohne Hilfe, bekommt das Team zwei Punkte. Hilft das Teammitglied mit, gibt es drei Punkte, bei einem Abpraller nur einen Punkt. Und wer die Scheibe aus der Distanz in den Schlitz an der Vorderseite der Tonne wirft, der hat das Spiel für sich entschieden. Kleine Kinder werfen einfach aus kürzerer Entfernung. Zu kaufen gibt es den Frisbee inklusive Tonne mit Schlitz für rund 40 €, aber mit einem Pappkarton oder großen Eimer lässt sich auch einfach ein Ziel selber herstellen.



Anzeige

SCHWARZLICHT VIERTEL

DEIN GEBURTSTAG IN DEUTSCHLANDS GRÖßTER SCHWARZLICHT-ERLEBNISWELT!

Eine großartige Kombination aus Spiel und Party! Auf 18½ Bahnen golft ihr euch durch die fantastische Minigolf-Schwarzlicht-Welt. Im Laserparcours Mission Possible oder im Laser Hunt werden eure Geschicklichkeit und Ausdauer herausgefordert. Spielt zusammen in virtuellen Welten im neuen Hologate... und dann dampft auch schon die ofenfrische Pizza auf eurem Tisch.

www.schwarzlichtviertel.de
Online Reservierung erforderlich!

T 040 219 019 150
Kieler Straße 571 • 22525 Hamburg



Hinweis: In den nächsten Ausgaben von BANGERANG werden weitere Tipps für Geburtstage erscheinen, einige Veranstalter warten noch die weitere Corona-Entwicklung ab. Wie immer gilt: Weitere Ideen finden Sie auf www.bangerang.de

Murmelspiele

Mit Murmeln haben bereits unsere Großeltern gespielt und sogar unsere Ur-Urahnen hatten Spaß an den bunten Glaskugeln! Es gibt verschiedene Regeln und Varianten - die Einfachste ist: **Kick die Murmel in das Loch.** Wichtig sind viele bunte Glasmurmeln und eine möglichst ebene Spielfläche - z.B. festgeklopfter Sand in der Sandkiste. Jedes Kind bekommt 10 Murmeln, die in ein ca. faustgroßes Sandloch geschnippt werden müssen. Alternativ könnt Ihr auch einen Kreidekreis auf den Boden malen. Alle Spieler sind

ungefähr fünf bis acht Schritte von der Mulde entfernt und versuchen, so viele Murmeln wie möglich ins Loch zu treffen. Wer die meisten oder sogar alle Kugeln ins Loch trifft, hat gewonnen.

■ Mind. 2 Spieler ■ ab 4 Jahren

Murmel-Boule: Diese Variante erinnert ein wenig an das französische Boule-Spiel. Eine große Murmel wird geworfen und die Spieler müssen mit ihren Murmeln möglichst nah an diese Kugel herankommen. Natürlich dürfen andere Kugeln weg gekickt werden.

Wer Lust hat, spielt **Murmel-Billiard**, in dem man im Sand ein Spielfeld mit vier Mulden (an jedem Ende eine) buddelt. Dann müssen die Murmeln mit den Fingern oder vielleicht auch mit Stöcken von der Mitte aus in die Mulden gekickt werden. Jede Spielerin oder jeder Spieler darf nur einmal kicken. Wer zuerst alle Murmeln in den Mulden hat, hat gewonnen.

Murmeln in den Kasten: In die Längsseite eines Schuhkartons werden fünf verschieden große Tore geschnitten, in welche die Murmeln gekickt werden. Natürlich kann der Karton vorher auch bunt beklebt werden, wichtig ist, dass die verschiedenen Tore eine unterschiedliche Punktzahl haben - je kleiner das Tor, desto mehr Punkte gibt es. Wer am Schluss die meisten Punkte hat, gewinnt.

Musikalisches Spiel

Liedergurgeln Schnappt Euch ein Glas Wasser, trinkt einen Schluck und gurgelt ein Lied, ohne das Wasser zu verschlucken. Die Mitspieler*innen müssen das Lied erraten, der Gewinner/die Gewinnerin kommt als nächstes dran.

Kindergeburtstag im Kletterzentrum

Mach Deine Geburtstagsparty zum Abenteuer:

Spielerisch wird die Zeit zwischen Keksen und Geschenken in Niedersachsens größter und Norddeutschlands höchster Kletterhalle unter fachkundiger Anleitung zum Klettern genutzt. Das Geburtstagskind klettert bei uns kostenlos und als erstes allen voran. Stellt Euch drei packenden Herausforderungen. Tragt Euch in Norddeutschland höchstes Gipfelbuch ein, erklimmt die 16 Meter hohe Strickleiter und nehmt direkt unter der Decke Platz auf unserem Kinderstuhl. Nur wer diese drei Herausforderungen gemeistert hat, kann behaupten: „Ich war klettern“.

Termine: immer Montag bis Sonntag von 10-18 Uhr, individuelle Absprachen sind möglich.

Infos: ■ ab 6-10 Jahren max. 6 Kinder pro Trainer ■ ab 11 Jahren max. 9 Kinder pro Trainer ■ ab dem 10. Kind muss zwingend ein Hilfstrainer hinzugebucht werden ■ 2 Stunden ■ ab 111 € ■ ganzjährig möglich - sobald die aktuellen Corona-Bedingungen es zulassen ■ mindestens eine volljährige Begleitperson muss anwesend sein ■ Dauer: 2 Stunden ■ mind. knielange und bequeme Hosen anziehen ■ flache, saubere Hallenschuhe ■ Geburtstagskuchen, kleine Snacks oder Getränke dürfen mitgebracht werden

i Kletterzentrum Buchholz, Holzweg 6 · 21244 Buchholz, Tel. 04181 - 9 44 93 93, www.kletterzentrum-buchholz.de



Bewegungsspiel

Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?

Dieses Lauf-und-Fang-Spiel kennen viele Eltern oder Großeltern noch aus der eigenen Kindheit. Es braucht zwei Markierungslinien, zum Beispiel Kreidestriche auf der Straße oder lange Stöcke auf der Wiese. Auf der einen Seite steht ein Kind, das als Fischer ausgewählt wird, auf der anderen die „Fische“. Nun rufen die Kinder „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“ Der Fischer antwortet zum Beispiel „20 Meter tief“. Die Fische fragen: „Wie kommen wir da rüber“. Jetzt darf sich der Fischer eine Bewegungsart ausdenken und ruft zum Beispiel: „Auf einem Bein hüpfen“ und alle hüpfen los und versuchen, so schnell wie möglich die Ziellinie zu erreichen. Der Fischer hüpfert ebenfalls und versucht durch „abschlagen“ möglichst viele Fische zu fangen. Alle gefangenen „Fische“ gehen mit dem Fischer hinter die Startlinie. Alle, die bei der Ziellinie angekommen sind, beobachten die nächste Runde und feuern ihre „Fischfreunde“ an. So geht es immer weiter, bis das letzte Kind gefangen wurde - das ist dann der nächste Fischer.

■ Mind. 5 Spieler ■ ab 4 Jahren

Märchengeburtstag

Einen fantasievollen Märchengeburtstag könnt Ihr im **Museum für Bergedorf und die Vierlande** erleben - sobald die Corona-Bedingungen dies zulassen.

Kein Märchen – im Bergedorfer Schloss ist ein Schatz versteckt! Märchen führen zu ihm, denn in den Erzählungen finden sich spannende Rätsel und Aufgaben, die helfen, den Schatz zu finden. Die Geburtstagskinder verkleiden sich, spielen und tanzen und erleben, wie es wohl in früherer Zeit zugegangen sein mag.

- 2 Stunden ■ 5 - 8 Jahren,
- maximal 8 Teilnehmer ■ Kosten: 120 €



Hofparty

Im **Freilichtmuseum Rieck Haus** erlebt Ihr eine tolle Hofparty! Auf dem historischen Bauernhof erleben die Geburtstagskinder, wie früher auf dem Land gefeiert wurde. Was hatten die Bauern für Kleider? Gab es eine Geburtstagsstorte und Geschenke? Wurde getanzt? Die Kinder probieren lustige Spiele wie Tüdelband, Stelzenlaufen und Murnelschießen, basteln eine eigene Lumpenpuppe und machen Picknick auf der Wiese.

- 3 Stunden ■ 4-5 Jahren ■ oder 6-12 Jahren,
- maximal 10 Teilnehmer ■ Kosten: 155 €

Seid dabei!

Noch mehr schöne Angebote für eine unvergessliche Geburtstagsfeier gibt es unter

www.bergedorfer-museumslandschaft.de

Buchung beim Museumsdienst Hamburg:

040-428 131 0 oder info@museumsdienst-hamburg.de

i Bergedorfer Museumslandschaft
Bergedorfer Schlosstr. 4, Tel. 040-428 91 25 09

Anzeige

HEYMANN

Lieblingsbuchhandlung seit 1928.



© Valery Wallace/Studio CYAN



Online-Veranstaltung mit Joël Dicker

Joel Dicker spricht mit Piper-Verlegerin Felicitas von Lovenberg über sein neues Buch, ein Drama, das in einem Mord gipfelt. Und dann heißt seine Hauptfigur auch noch Joël und ist Schriftsteller.
Dt. Text: Sebastian Dunkelberg

Do., 27.05.2021 · 19:30–21 Uhr · über »Zoom« · Ticket: € 10,-
Vorverkauf bei Heymann & auf hey mann-buecher.de



Online vorgestellt: Kinder- & Jugendbücher

Beim Buchvorstellungsabend über »Zoom« präsentieren wir Ihnen die schönsten Bücher für Kinder und Jugendliche. Wilde Abenteuer und Geschichten über Freundschaft, Mut oder Magie!

Mi., 02.06.2021 · 19:30–20:45 Uhr · über »Zoom« · kostenlos
Anmeldung per E-Mail an: metzger@buecher-hey mann.de



Lieblingsbücher

»LIEBLINGSBÜCHER«

Der Literaturpodcast über Bücher und mit Büchermenschen. Überall, wo es Podcasts gibt und unter:

www.hey mann-buecher.de



Harry-Potter-Newsletter

Regelmäßig Post aus Hogwarts – mit tollen Rätseln, Kochrezepten & mehr! Anmeldung per E-Mail:

harrypotter@buecher-hey mann.de

Brutal ausgebremst und dennoch ungebrochen

Trotz unfallbedingter Querschnittslähmung mit Zuversicht in die Zukunft

Von einem Moment auf den anderen ist alles anders: Es ist das Jahr 2015 und der 16-jährige Schleswig-Holsteiner Tim-Emil Brack ist mit seinem Motorrad, das man mit Führerscheinklasse A1 fahren darf, auf dem Weg zur Waldorfschule in Itzehoe. Der Elftklässler fährt auf der A23, als es kracht und er mit einem LKW kollidiert ...

Wie es dazu kommen konnte, ist bis heute ungeklärt. Auch Emil hat keinerlei Erinnerungen mehr an den Unfall, wie er im Video-Gespräch mit BANGERANG erzählt. Mit schwersten Verletzungen wird er mit dem Hubschrauber in die Hamburger Spezialklinik für Unfallverletzte nach Boberg gebracht und sofort operiert. Dieses berufsgenossenschaftliche Klinikum gehört zum Klinikverbund der gesetzlichen Unfallversicherung und besitzt eines der modernsten Zentren für Querschnittsgelähmte.

Als Emil erwacht, erfährt er, dass seine Wirbelsäule irreparabel geschädigt und die Nerven durchtrennt sind: „Zunächst einmal hört sich die Diagnose Querschnittslähmung schlimmer an, als sie eigentlich ist. Man muss da differenzieren: Als junger Mensch, der noch keine Berufsausbildung hat, ist es leichter, sich umzustellen und sein Leben neu auszurichten, als wenn man 40 ist, so wie der Landwirt, der mit mir im Krankenzimmer lag, und der bereits Verantwortung für eine Familie und seinen Betrieb zu tragen hatte. Als mir der Arzt erklärte, dass ich nie wieder laufen könne, wollte ich

sofort wissen, wann die Therapien starten, damit ich so schnell wie möglich in den Rollstuhl komme.“ Und mit dieser Willenskraft gelingt es ihm, bereits 5-6 Wochen nach dem Unfall mit der Reha zu starten: „Am Anfang ging es zunächst einmal darum, mit dem Rollstuhl klarzukommen, sich alleine anzuziehen und den Alltag zu bewältigen. Drei Monate nach dem Unfall war ich wieder zu Hause. Das war der kürzeste Aufenthalt eines Querschnittsgelähmten in der Klinik. Normal sind Zeiträumen von 4-12 Monaten.“ Sichtlich stolz und dankbar ist Emil über diesen Rekord, ergänzt aber gleich: „Es steht und fällt alles mit dem Umfeld - ich habe da sehr viel Glück und viele Menschen, die mich unterstützen.“

Da sich Emils Unfall auf dem Weg zur Schule ereignete, war die Unfallkasse Nord, bei der im Raum Schleswig-Holstein und Hamburg über eine Million Kinder in Kitas, Schüler*innen und Studierende gesetzlich versichert sind, für sein Reha-Management zuständig. „Im Krankenhaus habe ich zunächst einmal mit den Ärzten und Therapeuten zusammengearbeitet, wobei die UK Nord bereits im Hintergrund tätig war bei der Bewilligung der Therapien: Ergo-, Physiotherapie, alles wurde problemlos genehmigt, was ja manchmal, wie man so hört, bei Krankenkassen nicht immer der Fall ist.“ Emils Teilhabemanagerin Marion Schüßler von der UK Nord ergänzt: „Die gesetzliche Unfallversicherung legt großen Wert auf die persönliche Betreuung der schwerverletzten Unfallversicherten. Diese er-

folgt bereits in der medizinischen Akutphase in Form eines „Reha-Managements“ und setzt sich als nachgehende regelmäßige „Schwerstverletztenbetreuung“ bei den Versicherten mit einer höheren Minderung der Erwerbsfähigkeit fort. Drei Wochen nach dem Unfall erfolgte im Klinikum das Gespräch mit Emil, seinen Eltern und der behandelnden Stationsärztin über die

Wenn einem der Rücken freigehalten wird, kann man sich sehr schnell neu ausrichten

schulische und medizinische Situation, über den Leistungsrahmen der UK Nord und um Leistungen der Wohnungshilfe.“

Passgenau wurden danach die nächsten Schritte in die Wege geleitet: Das elterliche Zuhause musste barrierefrei gestaltet werden. Fünf Wochen nach dem Unfall erfolgte ein weiterer Termin zusammen mit einem auf behindertengerechte Wohnungsgestaltung spezialisierten Architekten. Emil erzählt: „Als es dann soweit war, dass ich bald nach Hause konnte, hatte ich wieder direkten Kontakt mit meiner Sachbearbeiterin. Ich konnte mir das Sanitätshaus aussuchen und konnte so sicherstellen, von wirklich kompetenten Fachleuten beraten zu werden. Beim Aussuchen des Rollstuhls konnte ich das höherpreisige Modell wählen, da gab es nie Probleme. Auch nicht, als ich noch andere Anbauteile oder spezielle Reifen fürs Gelände haben wollte. Anfangs musste ich ins Erdgeschoss unseres alten Hauses ziehen, bis das neue Haus komplett barrierefrei



Emil Brack: Training mit Exoskelett



Am liebsten aktiv, ob draußen ...



... oder drinnen.

umgebaut worden war, mit Senkrechtzug und Badezimmer mit ebener Dusche und unterfahrbarem Waschtisch. Sehr vorteilhaft fand ich, immer nur eine Ansprechpartnerin bei der UK Nord zu haben, egal, worum es ging. Wenn ich eine Frage hatte, dann rief ich Frau Schüßler an und die kümmerte sich. Ob nun bei Fragen wie Verletztenrente oder Parkausweis. Es gab nie Probleme, ich musste nie um irgendetwas kämpfen. Und das ist unheimlich viel wert. Ich glaube, das hat sehr viel dazu beigetragen, dass ich so schnell so locker mit der neuen Situation umgehen konnte. Mir wurde und wird diesbezüglich der Rücken frei gehalten.“ Zwei Monate nach dem Unfall kam die Teilhabemanagerin zu einem weiteren persönlichen Gespräch in die Waldorfschule: Marion Schüßler erzählt: „Es ging vorrangig um die Beteiligung an den Kosten für die rollstuhlgerechte Anpassung der Schule. Danach erfolgten weitere persönliche Kontakte mit dem inzwischen volljährigen Versicherten im Rahmen der Schwerverletztenbetreuung und aufgrund der beantragten Versorgung mit einem Exoskelett. Telefonische Beratungen erfolgen regelmäßig, um neue Bedarfssituationen zu klären. Versicherte erhalten lebenslange Leistungen von der Unfallkasse Nord. Wegen der Folgen der Unfallverletzung brauchen sich Versicherte nur an einen Ansprechpartner zu wenden: Die Unfallkasse managt mit den Versicherten zusammen den gesamten unfallbedingten Bedarf. Dem Versicherten bleibt erspart, sich selbst an andere Stellen wenden zu müssen.“

Vor seinem Unfall trainierte Emil Parkour, eine sehr intensive Sportart. „Das half mir enorm, denn es ist sehr hilfreich, wenn man im

Rollstuhl über eine gute Körperkontrolle verfügt.“ Mittlerweile spielt Emil Basketball, da es gerade in dieser Sportart sehr viele Angebote für Rollstuhlfahrer gibt. Ansonsten schwimmt er, fährt sein Handbike oder trainiert mit dem Exoskelett, einer Art robotische Stütze.

„Als einmal ein Aktionstag eines Herstellers von Exoskeletten in Pinneberg war, bin ich mit einem Bekannten mitgefahren und habe vor Ort ein Exoskelett ausprobiert, mit dem auch Querschnittgelähmte wieder laufen können. Man kann dann erst einmal ein Vierteljahr zur Probe trainieren, was aber natürlich, weil es sehr kostspielig ist, erst einmal genehmigt werden muss. Vor einem Jahr habe ich dann das Ganze richtig angepackt und damit ein halbes Jahr trainiert, bis mir jetzt ein Leasing

für ein Exoskelett für 5 Jahre genehmigt wurde. Damit kann ich im Haus, aber auch draußen jederzeit trainieren. Gesteuert wird das Ganze über eine Armbanduhr, man hat einen Gurt um den Bauch, rechts und links Schienen, die an den Beinen festgebunden sind und Bügel vor den Knien. Diese Schienen werden von dem Gerät in Bewegung gesetzt, so dass man damit Laufbewegungen machen kann. Und dann macht man, gestützt auf Krücken, Schritt für Schritt. Zur Sicherheit benötigt man aber auch einen Begleiter, falls man mal hinfällt. Für mich ist das Gerät ein Mittel zum Zweck, damit meine Sehnen sich nicht verkürzen und vor allem meine Knochendichte erhalten bleibt. Die Muskulatur wird trainiert, aber auch das ganze Organsystem und der Kreislauf arbeiten ▶

50 Jahre Schülerunfallversicherung in der Unfallkasse Nord:

Die gesetzliche Schülerunfallversicherung blickt auf ein halbes Jahrhundert zurück

Ob im Klassenzimmer, Hörsaal oder Bewegungsraum: Hamburgs Kita-Kinder, Schüler und Studierende lernen sicher. Denn sie sind über die gesetzliche Schülerunfallversicherung abgesichert. Am 1. April 2021 feierte sie ihr 50-jähriges Jubiläum.

„Die Schülerunfallversicherung bedeutet seit 50 Jahren ein Stück Sicherheit und Verlässlichkeit für Eltern, wenn ihr Kind in der Kita, Schule oder Uni verunglückt“, sagt Jan Holger Stock, Geschäftsführer der Unfallkasse (UK) Nord. Sie ist Trägerin der gesetzlichen Schülerunfallversicherung in Hamburg. Übrigens sind auch die Wege zur Bildungseinrichtung und zurück nach Hause versichert.

Kommt es zu einem Unfall in der Bildungseinrichtung, übernimmt die Schülerunfallversicherung die Kosten für die Heilbehandlung, die verschiedenen Schritte der Rehabilitation und zahlt gegebenenfalls eine (lebenslange) Rente. Das Dienstleistungsspektrum schließt die Unfallprävention ein. Generell sinkt die Zahl der Unfälle in Hamburger Bildungseinrichtungen, 2019 verunglückten 31.000 junge Versicherte. 2.000 Unfälle ereigneten sich auf den Hin- und Rückwegen, auch hier herrscht eine rückläufige Tendenz.

► deutlich besser, weil das Bewegungen sind, die der Körper braucht. Das erleichtert wiederum deutlich meinen Alltag und das ist für mich der Hauptgrund, warum ich damit trainiere und nicht, um damit meinen Alltag anders zu meistern. Manche Leute nutzen solch ein Exoskelett im Arbeitsalltag, aber für mich, der ich aktuell gerade mein Abitur mache, ist es im Schulalltag zu umständlich.“ Nach einer solchen Trainingseinheit mit diesem faszinierenden und futuristischen Therapie-Tool ist Emil dann auch wieder froh, im Rollstuhl zu sitzen: „Das ist deutlich gemütlicher“, lacht er. Auch durch Corona lässt sich der unheimlich reif wirkende 22-Jährige nicht unterkriegen, dafür ist er einfach viel zu beschäftigt.

Er beginnt im August eine Ausbildung in Kiel zum Immobilienkaufmann und zieht dann in eine bereits angemietete eigene Wohnung um. Emil erhält eine Rente von der UK Nord,

Anzeige



Der Sommer vor der Haustür:
Mitmachen und Erleben am Kieberg!

www.kieberg-museum.de

MUSEUM am KIEBERG

die es ihm ermöglicht, ohne finanzielle Sorgen seinen Weg zu bestreiten. Auch sein PKW-Führerschein wurde unterstützt von der UK Nord und der Umbau seines Autos. Bei allen Fragen der Mobilität, des Alltags und der Zukunft unterstützt die Unfallkasse, um eine maximale Selbständigkeit und größtmögliche Unabhängigkeit und Teilhabe am Leben zu ermöglichen. „Das trägt sehr dazu bei, dass man sein Leben wieder anpacken kann, weil einem der Rücken so freigehalten wird. Das ist viel wert, ansonsten wäre ich vielleicht den halben Tag mit Anträgen beschäftigt.“

So kann Emil noch weitergehende Zukunftspläne schmieden: „Angeregt durch meinen Abi-Leistungskurs Gesundheit, aber auch durch meinen Unfall, überlege ich, ob ich nach meiner Ausbildung noch ein Studium aufnehme, um dann vielleicht einmal mit Frischverletzten zu arbeiten. Schließlich habe ich während meines Krankenhausaufenthaltes gemerkt, dass die Therapeuten, die selber querschnittgelähmt waren, mir deutlich besser weiterhelfen konnten.“ ●

Gaby Friebel



Abschirmung vor Mobilfunkstrahlung

Home Office – Schwangerschaft – Babys

www.safily.de



Das Liebste schützen!

Handys, Laptops, Tablets, WLAN und nun auch noch 5G? Elektromagnetische Strahlung kann besonders für Ungeborene, Babys und Kinder langfristige Folgen haben. Immer mehr Geräte in unserem Alltag senden und empfangen Daten über eine kabellose Verbindung: Elektromagnetische Strahlung macht es möglich. Doch – wenn riesige Datenmengen, Bilder und Töne über unsichtbare Felder übertragen werden können – reagiert dann nicht auch unser Körper auf diese?

Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Depressionen, Krebs, Tumore, Konzentrations-schwierigkeiten und Nervosität sind nur einige wenige gesundheitliche Auswirkungen, die durch elektromagnetische Strahlung entstehen können. Schon 2011 stuft die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und die internationale Agentur für Krebsforschung (IACR) Mobilfunkstrahlung als „möglicherweise krebserregend“ ein.

„Ganz besonders wichtig ist die Minimierung der Exposition für Kinder. Sie befinden sich noch in der Entwicklung und könnten deshalb ge-

sundheitlich empfindlicher reagieren“, mahnt das Bundesinstitut für Strahlenschutz.

Prof. Dr. Erich Sorantin, Kinderradiologe der Universitätsklinik für Radiologie in Graz, ergänzt weiter: „Je kleiner das Kind, desto höher ist die Strahlenempfindlichkeit. Insbesondere das Gehirn ist in den ersten Lebensjahren besonders empfindlich, weil es noch nicht verschaltet ist“ und sich noch entwickelt. Auch Gedächtnis-, Lern-, Verhaltens- und Aufmerksamkeitsprobleme können aus elektromagnetischer Strahlung resultieren.

Bleibt nur die Frage, wie wir die Strahlenbelastung für unsere Liebsten möglichst reduzieren können. Denn effektive Gegenmaßnahmen sind kein Luxus, sondern schlichte Notwendigkeit.

Diesem Thema widmet sich nun die junge Hamburgerin Birte Wentorp mit ihrem Modelabel **Safily**. Alle Produkte werden aus einem besonderen Stoff hergestellt, der elektromagnetische Strahlung abschirmt. Die pastellfarbenen Babymützen und Decken sehen wunderbar stylish aus: www.safily.de

Anzeige



MUSICALTOUR 2021

Das Theater Lichtermeer präsentiert

Sa 17.07. 14 Uhr
DAS DSCHUNGELBUCH

Fr 16.07. 19 Uhr Sa 17.07.
ROMEO & JULIA
DIE ROMANE DER WELT
MUSICAL

So 18.07. 14 Uhr
Jan & Henry

16.-18.07.2021 Hamburg-Bergedorf Frascatiplatz
Jetzt Tickets sichern, an allen Vorverkaufsstellen oder auf musicaltour2021.de

Raus aus der Komfortzone, ran ans Gemüse!



Wie sieht eine ausgewogene Ernährung aus und wie schaffe ich das mit Kindern?

Sarah Schwietering, Ernährungsexpertin der KNAPPSCHAFT, sagt: „Das Wichtigste ist ein vielfältiger Speiseplan, der aus möglichst naturbelassenen und unverarbeiteten Grundprodukten besteht.“ Zum Beispiel Naturjoghurt mit selbst gemachtem Fruchtmus essen statt überzuckerten Fertigjoghurt.

Die Kinder möchten am liebsten jeden Tag Nudeln essen? Der Rat von Sarah Schwietering: „Seien Sie Vorbild und achten Sie auf abwechslungsreiche Kost. Kinder, die immer nur ihr Lieblingsessen bekommen, haben keinen Anreiz, etwas anderes zu probieren.“ Dran bleiben lohnt

sich: Manchmal muss man ein Gericht mehrmals kochen, bis es ankommt. Bei gekochten Gerichten stehen Erbsen, Mais, Süßkartoffeln, oder Kürbis oft höher im Kurs als Rosenkohl oder Chicorée. Und: Schummeln Sie und verfeinern Tomatensoße zum Beispiel mit Möhren oder Sellerie.

Zu guter Letzt: Einmal am Tag eine kleine Portion Süßigkeiten ist okay. Und wer im Alltag auf die Ernährung achtet, kann sich zu besonderen Anlässen – zum Beispiel dem Geburtstag – auch mal Chicken Nuggets mit Pommes gönnen.

Bei Fragen zu diesem Thema wenden Sie sich gern an:

anfrage@knappschaft.de

Wir leiten Ihre Anliegen an unsere Experten weiter.

Anzeige



Benzin wurde günstiger. ↓

Fliegen wurde teurer. ↑

Kleidung wurde günstiger. ↓

Und wie steht es um den Preis Ihrer Immobilie?

2020: So haben sich die Preise verändert?

2021: Erfahren Sie den lokalen Marktwert Ihrer Immobilie. Jetzt berechnen:

WWW.ELBLICHT-IMMOBILIEN.DE

ELB LICHT
IMMOBILIEN

Eltern kennen ihre Kinder am besten

Interview mit Prof. Dr. Dr. med. Michael Frühwald, Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin an der Uniklinik Augsburg

Eine der wenigen Studien zur gesundheitlichen Beeinträchtigung von Kindern durch die Coronavirus-Pandemie wird an der Uniklinik Augsburg durchgeführt. Lange galten Kinder als kaum betroffen, doch inzwischen gibt es immer mehr Anzeichen, die auf mögliche gesundheitlichen Folgen für Kinder hinweisen. Von Prof. Michael Frühwald, dem Leiter der Augsburger Kinderklinik, wollten wir es nun genauer wissen.

Für Kinder wurde in Sachen Covid-19 lange kaum ein Risiko gesehen, nun mehren sich Berichte zu möglichen Spätfolgen – was hat es mit PIMS und MIS-C auf sich?



Prof. Michael Frühwald

Das sind Folgen der Covid-19-Erkrankung. Kinder haben in der Regel während der akuten Erkrankungsphase nur milde Symptome, schwere Krankheitsverläufe sind bei Kindern sehr selten. Im Frühjahr und Herbst 2020 haben wir bei uns in der Klinik meist Kinder mit Husten und anderen Erkältungssymptomen erlebt, die schnell wieder nach Hause entlassen wurden. In diesem Winter kamen dann erstmals Kinder und Jugendliche mit einer bereits durchgemachten Covid-Infektion, die sechs bis acht Wochen später plötzlich an einer schweren Erkrankung mit Fieber, Bauchschmerzen, Durchfall und in einem gewissen Prozentsatz auch an Herzproblemen und Schockzuständen litten. Immerhin mussten fast 50 % dieser Kinder auf der Intensivstation behandelt werden. Wir haben aktuell ein kleines Mädchen im Alter von neun Jahren, das nur eine leichte Covid-Infektion durchgestanden hat, nun aber mit hohem Fieber, Bauchschmerzen, Durchfall, Ausschlag und beidseitigen Augenentzündungen in unsere Klinik eingewiesen wurde, weil Antibiotika keine Wirkung zeigten. Wir haben sie genauer unter-

sucht und fanden eine Erweiterung der Herzkranzgefäße und ein Risiko für Herzversagen. Das sind die Symptome des **PIMS** – das steht für Pediatric Inflammatory Multisystem Syndrom. Das bedeutet so viel wie kindliches, entzündliches Multisystem-Syndrom, weil es vier und mehr verschiedene Körpersysteme betrifft. **MIS-C** beschreibt das gleiche Krankheitsbild bei Erwachsenen, hier sind allerdings meist die Lungen stärker beeinträchtigt. Man vermutet aber, dass sich beide Krankheitsbilder in der Entstehung entsprechen. Es gibt zum PIMS eine sehr große Studie aus den USA, mit rund 1.730 Patienten in der Untersuchung, über 60 % der Kinder hatten Magen-Darm-Symptome, 30 % bekamen Probleme mit dem Herzen, 40 % kamen in einen Schock, 45 % mussten auf die Intensivstation und 1,4 % dieser Kinder sind an den Folgen der Erkrankung gestorben. Das sind immerhin 24 der untersuchten Kinder und Jugendlichen. Insgesamt machen die Zahlen deutlich, dass es trotz der Seltenheit der Erkrankung keine Ausnahmefälle sind.

sucht und fanden eine Erweiterung der Herzkranzgefäße und ein Risiko für Herzversagen. Das sind die Symptome des **PIMS** – das steht für Pediatric Inflammatory Multisystem Syndrom. Das bedeutet so viel wie kindliches, entzündliches Multisystem-Syndrom, weil es vier und mehr verschiedene Körpersysteme betrifft. **MIS-C** beschreibt das gleiche Krankheitsbild bei Erwachsenen, hier sind allerdings meist die Lungen stärker beeinträchtigt. Man vermutet aber, dass sich beide Krankheitsbilder in der Entstehung entsprechen. Es gibt zum PIMS eine sehr große Studie aus den USA, mit rund 1.730 Patienten in der Untersuchung, über 60 % der Kinder hatten Magen-Darm-Symptome, 30 % bekamen Probleme mit dem Herzen, 40 % kamen in einen Schock, 45 % mussten auf die Intensivstation und 1,4 % dieser Kinder sind an den Folgen der Erkrankung gestorben. Das sind immerhin 24 der untersuchten Kinder und Jugendlichen. Insgesamt machen die Zahlen deutlich, dass es trotz der Seltenheit der Erkrankung keine Ausnahmefälle sind.

Es gibt sehr unterschiedliche Angaben zur Häufigkeit dieser Covid-19-Folgen bei Kindern, mal ist von einem Kind auf 5.000, mal von einem Kind auf 10.000 infizierte Kinder die Rede. Es scheint aber alles andere als eine extreme Seltenheit zu sein – wie groß sind Ihre Sorgen?

Es gibt zur Häufigkeit erste Studien, die aber noch keine ausreichende Aussagekraft haben. Wenn wir ehrlich sind, wissen wir es noch nicht. Die Dunkelziffer nicht festgestellter Infektionen bei Kindern ist u.U. höher als gedacht, so dass eine seriöse Aussage über die Häufigkeit derzeit nicht möglich scheint. In Bayern führen wir die groß angelegte „Covid-Kids-Bavaria-Studie“ durch, in der wir viele Kitas besucht und Abstriche durchgeführt haben. Wir finden durchschnittlich bei 1 bis 2 % der Kinder Covid-Infektionen. Die Endauswertung fehlt auch hier. Wie viele der positiv getesteten Kinder im Nachhinein an PIMS leiden, können wir nicht sagen. Es ist sicher eine seltene Covid-19-Folge.

Wir hoffen, dass man durch Impfungen auch

ein PIMS verhindern kann – Kinder können am besten geschützt werden, wenn sie selbst und ihre Umgebung geimpft sind.

Wie können Eltern schwere Verläufe bei ihren Kindern vermeiden helfen? Was sollten sie beachten?

Eltern können therapeutisch nicht vorbeugen, sie können aber auf die Symptome achten und diese ernst nehmen. Alarmismus ist dabei grundsätzlich unangebracht, denn Covid-Infektionen laufen bei Kindern und Jugendlichen in aller Regel sehr harmlos ab. Wenn aber Kinder bzw. Jugendliche eine nachgewiesene Covid-Infektion hatten und sechs bis acht Wochen später hohes Fieber bekommen, das trotz Antibiotika auch am zweiten und dritten Tag nicht sinkt, dann sollten sie ins Krankenhaus fahren und Herz und Lunge ihres Kindes checken lassen. Viele dieser Patienten zeigen Ergüsse in der Lunge oder im Herzbeutel – dann muss man sich auch die Herzkranzgefäße anschauen. In diesem Stadium kann man die Patienten in der Regel noch rasch und gut behandeln.

In etwa 65 % der Fälle gibt es Symptome im Verdauungsapparat wie Durchfall, Bauchschmerzen und Erbrechen. Etwa 50% der vom PIMS betroffenen Kinder landen nach aktuellen Daten auf der Intensivstation, ist die Medizin darauf vorbereitet?

Es gibt mit dem **Kawasaki-Syndrom** eine bekannte Krankheit mit einer wahrscheinlich ähnlichen Entstehungsgeschichte. Das betrifft im Gegensatz zum PIMS allerdings deutlich jüngere Kinder im Alter von meist zwei bis sechs Jahren. Man kann es mit Immunglobulinen und Cortison behandeln, wenn aber bereits eine Herzschädigung vorliegt, kann es dafür zu spät sein. Deshalb wäre ich auch beim PIMS vorsichtig, was eine gute Prognose für die Therapie angeht. Ich habe großen Respekt davor und die Kinder, die wir mit PIMS gesehen haben, machen mir große Sorgen. Das ist beim Kawasaki-Syndrom ähnlich – hier kenne ich z.B. einen sehr jungen Patienten mit einem Herz-



Hinterwand-Infarkt. So etwas sehen wir bei Kindern und Jugendlichen im Grunde nie. Was PIMS anbelangt, sind wir inzwischen gut darauf vorbereitet und wissen, worauf wir bei Kindern und Jugendlichen achten müssen. Wir haben auch die niedergelassenen Ärzte darüber informiert, worauf sie achten sollten. Primär kommen die Kinder ja zuerst dort an. Insofern sensibilisieren wir unsere Community – und sicher ist es eine wichtige Funktion sachlicher Medienberichterstattung, die Eltern zu informieren. Auf meine öffentlichen Hinweise zum PIMS habe ich Hate-Mails erhalten mit der Aufforderung, bei dieser „harmlosen Krankheit“ nicht alle in Schrecken vor extrem seltenen Fällen zu versetzen. Ich denke aber, es ist nicht so extrem selten und wir sollten jedes Leben eines Kindes schützen, so gut uns das möglich ist.

Wird das auch in Ihrer aktuellen Studie genauer untersucht?

Wir führen in Bayern zwei großangelegte Studien durch. Das sind die „Kids-Covid-Plus“ als Studie unserer Augsburger Uniklinik und die „Covid-Kids-Bavaria-Studie“ für ganz Bayern.

Diese Studien untersuchen das Infektionsgeschehen vor allem bei den jungen Kindern. Hier geht es um Erkenntnisse, wo genau die Kinder sich anstecken. Aktuell wird der Ruf lauter, die Kitas zu schließen, wenn die Infektionszahlen hoch gehen. Wir wollen herausfinden, ob sich die Kinder tatsächlich in den Kitas infi-

zieren. Wir nutzen die Studie auch, um in den Einrichtungen aufzuklären und Hygienekonzepte vorzustellen, die Kinder und Personal sinnvoll schützen. Wir informieren Kinder und Jugendliche rund um das Coronavirus und die Krankheit Covid-19. Sie über PIMS aufzuklären, halte ich aktuell für unangebracht, dafür fehlen uns einfach noch zu viele Erkenntnisse. Die erste Beschreibung eines PIMS stammt aus dem März 2020, wir kennen dieses Krankheitsbild also gerade einmal ein Jahr. Inzwischen wurden weltweit zwar schon einige tausend Kinder beschrieben, dennoch ist vieles unklar. In der Kinder- und Jugendmedizin ist es allerdings nicht ungewöhnlich, mit seltenen Erkrankungen zu hantieren. Die allgemeine Wahrnehmung der Seltenheit widerspricht dem, was solche schweren Krankheitsverläufe bei Kindern für das einzelne System Familie bedeuten.

Beobachten Sie in Ihrer Klinik auch andere Folgen der Covid-Infektion bei Kindern?

Nach einer Veröffentlichung zu diesem Thema haben wir immer wieder Anrufe von Eltern erhalten, die in der Familie eine Covid-Infektion hatten und danach feststellen mussten, dass die Kinder nicht mehr richtig in Schwung kamen. Da ist ein Mädchen mit elf Jahren zuvor eine Supersportlerin gewesen und kommt nun nicht mehr „in die Puschen“. Wir empfehlen inzwischen, die Kinder dann einmal auf Herz und

Nieren prüfen zu lassen, um Spätfolgen auszuschließen. Bei manchen Kindern sieht man z.B. eine Vernarbung in der Lunge oder ähnliche Folgen. Die scheinbar häufiger auftretende Adynamie und Müdigkeit samt mangelndem Antrieb können wir noch schlecht einstufen. Wir finden nichts fassbar Schlimmes bei den Kindern. Aber was heißt das schon. Es gibt ja auch jene, die Covid-19 leugnen und dann meinen, das hätte rein psychische Ursachen und die Familienmitglieder litten einfach unter Depressionen. Das ist mir aber zu einfach. Ich glaube, wir wissen noch viel zu wenig über das, was in der Folge einer Covid-Infektion im Körper wirklich passieren kann, wo und wie sich Entzündungen ereignen können und wann das mit Spätfolgen oder einer langen Genesungsphase verbunden sein kann.

Wir kennen das auch vom Pfeifferschen Drüsenfieber, eine häufige und zumeist harmlose Virusinfektion. Aber auch da sind die Verläufe extrem unterschiedlich. Viele Kinder sind drei Wochen krank und dann ist wieder alles gut. Ich habe aber auch Patienten erlebt, die ein Dreivierteljahr nicht aus dem Bett kamen. Warum das so ist, ist ein wichtiger Gegenstand der Forschung. Wir müssen PIMS und andere sichtbare Folgen von Covid 19 ernst nehmen, bis wir mehr darüber wissen. Wir müssen die Patienten gründlich untersuchen und Daten sammeln – hoffentlich wissen wir in einem Jahr mehr darüber und dann auch genau, wie wir

damit umgehen können.

Bis dahin sollten wir Ärzte auch auf die Sorgen der Eltern hören und solche Symptome nicht mit Verweis auf psychische Faktoren abtun. Eltern kennen ihre Kinder am besten. Mein allererster klinischer Lehrer hatte die Maxime „die Eltern haben immer recht“ – und das versuche auch ich zu befolgen. Wenn Eltern mir etwas schildern und wir finden trotz gründlicher Suche nichts, dann müssen wir den Eltern trotzdem Hilfestellung bieten.

Anzeige



Raus ins Vergnügen!
Bei uns ist immer etwas los!

www.kiekeberg-museum.de

MUSEUM am
BÜCK
KIEKE
BERG

Hat man sich in der laufenden Pandemie zu lange auf dem Eindruck der Unbetroffenheit von Kindern ausgeruht, fehlt es an Aufmerksamkeit für ihre gesundheitliche Situation?

Ja, davon bin ich fest überzeugt. Das würde ich aber nicht als Versagen einstufen, denn es ist auch verständlich. Wir konnten sicher nicht auf alles vorbereitet sein. Gestorben sind die alten Menschen, deshalb war es richtig, diese in den Fokus zu nehmen. Jetzt ist es aber an der Zeit, dass wir uns auch um die jüngeren Menschen kümmern. An unserer Klinik werden immer mehr junge Menschen schwerkrank. Wir haben aktuell Jugendliche im Alter von 16 und 17 Jahren in der Klinik und zwei 20-jährige, die kurz vor der Intensivstation stehen. Die britische B.117-Variante scheint sich bei jungen Menschen doch stärker auszuwirken und ich hoffe, dass wir bei uns nicht verstärkte Probleme mit der südafrikanischen und brasilianischen Variante bekommen. Ich bin unsicher, ob dann die Impfungen noch so gut schützen. Wir müssen also selbst und schnell mit mehr Impftempo aufeinander aufpassen. Das Abstandhalten und Testen werden wir meines Erachtens noch über Jahre aufrechterhalten müssen.

Was halten Sie in diesem Zusammenhang von der Priorisierung von Kitas und

Grundschulen bei aktuellen Öffnungsstrategien?

Das Bild kann sich je nach Infektionslage ändern und wir müssen lokal darauf reagieren können. Wir haben bei uns derzeit einen Ausbruch an einer Schule und da muss natürlich schnell isoliert werden. Ich finde die Politik, wie sie im Moment läuft, gar nicht so verkehrt. Natürlich ist es für die Schüler schwer, die aktuell nicht in die Schule gehen können. Die Situation für die Kitas ist ebenso herausfordernd, aber hier hilft nur Testen. Die Tests werden auch immer sicherer und besser verfügbar. Wenn wir breiter testen können, dann ist es sicher auch wieder einfacher, Kinder regelmäßig in Kitas und Schulen zu schicken. Sehr wichtig ist mir dabei, dass vor allem die Erwachsenen geimpft sind – vielleicht können wir dann sogar vorerst darauf verzichten, die Kinder zu impfen.

Erste Impfstoffe für Kinder befinden sich bereits in Studien für die schlussendliche Zulassung, bei Biontech bereits ab dem 6. Lebensmonat – halten Sie es nicht für wichtig, dass auch Kinder vollständig und zeitnah eine Impfung erhalten?

Wenn die Impfungen für sie sicher sind, dann sollte man auch Kinder und Jugendliche gegen SARS-CoV-2 impfen. Ich habe bei der sogenannten Schweinegrippe vor gut zehn Jahren drei Kinder sterben sehen. Bei impfpräventablen Erkrankungen sollte man meines Erachtens immer impfen. Natürlich verunsichern die thromboembolischen Ereignisse (Blutgerinnungsstörungen, Anm. d. Red.), die wir derzeit bei Vektorimpfstoffen gegen das Coronavirus sehen. Ich muss mit Blick auf bereits bekannte Daten aber auch feststellen, dass die Erkrankung selbst zu diesen Ereignissen führen kann.

Bei vielen Patienten, die in diesem Zusammenhang schwere Verläufe erleiden, wissen wir ja gar nicht, ob sie bereits die Infektion in sich getragen haben und erst dann geimpft worden sind. Ein Freund meiner Familie ist zwei Tage nach der Impfung mit Astrazeneca schwer erkrankt und vor Kurzem an der Covid-Infektion verstorben. Bei ihm kam die Impfung einfach zu spät. Wenn wir sichere Daten haben, sollten wir auch Kinder mit einer Impfung vor schweren Verläufen und eventuellen Folgen schützen.

Gibt es auch aktuelle Erkenntnisse aus dem Klinikalltag, die Eltern und Kinder zuversichtlich stimmen können?

Wir haben 50 Mio. Impfdosen vor der Tür liegen. Wenn wir beim Impfen jetzt den Turbo einschalten, dann können wir die vierte Welle verhindern. Wir stecken jetzt mitten in der dritten Welle. Manche Kliniken müssen bereits über eine Triage* nachdenken. Das ist für Mediziner die schlimmstmögliche Entscheidung. Das wird meines Erachtens eine ganze Generation an Klinikmitarbeiter*innen schädigen. Deshalb ist das Tempo bei der Impfung so wichtig, und wenn wir hier besser werden, dann bin ich auch zuversichtlich, dass Kinder und Jugendliche ab dem Herbst wieder problemlos in Kita und Schule sein können. Sicher sollten sie weiterhin regelmäßig getestet werden, lernen, sich die Hände regelmäßig zu desinfizieren und dann auch einzucremen.

Ich denke aber, dass wir im Sommer lockern können und später eine abgemilderte Welle erleben. Schaffen wir es aber nicht, unsere Bevölkerung im Verlauf des Sommers weitgehend durchzuimpfen, werden wir ab dem Spätsommer mit Sicherheit eine vierte Welle erleben. Hier muss sich die Politik endlich den tatsächlichen Problemen widmen. Es kann nicht sein, dass der bereits laufende Bundestagswahlkampf weiter Menschenleben gefährdet. Weniger Perfektion und Pragmatismus beim Impfen und zwei Wochen harter Lockdown wären zur Bremsung der dritten Welle der richtige Weg gewesen. Hier konnte sich unsere Bundeskanzlerin leider nicht durchsetzen. Ich bin gespannt, wie viele Menschen unsere Regierung demnächst verklagen, weil ihre Angehörigen gestorben oder schwer zu Schaden gekommen sind.

Vielen Dank für das Gespräch.

(Das Gespräch führte Jens Taschenberger, 16. April 2021)

***Triage:** Priorisierung einer (medizinischen) Versorgung bei Engpässen, im Falle der Beatmung bei schweren Covid-19-Krankheitsverläufen die Entscheidung, welcher Patient eine Beatmungstherapie erhält und welcher Patient nicht versorgt wird, also sterben muss (sogenannte „harte“ Triage) bzw. Verschiebung von Operationen zum Freihalten von Intensivbetten für Covid-Patienten mit evtl. Todesfolgen für dann nicht Operierte („weiche“ Triage).

STÖBERECKE



ab 4 Jahren

Wär ich doch ...

Die Ameise wäre so gerne eine Schnecke - dann müsste sie nicht mehr so schuften. Der Schmetterling wäre lieber unauffällig. Die Spinne am liebsten so niedlich wie ein Marienkäfer. Der wiederum wäre furchtbar gern eine Ameise und verfügte über Riesenkräfte ... in diesem wunderschönen, strahlend

leuchtenden Bilderbuch der genialen Mies van Hout wollen alle am liebsten jemand anderes sein, übersehen dabei aber ihre ganz eigene Besonderheit.

aracari Verlag, 14 €

ab 8 Jahren

Es geht um die Wurst

Wer gerne Fleisch isst, sollte einige Fakten kennen und nicht gedankenlos Schnitzel, Wurst & Burger futtern: Weißt Du, wie die Tiere, die auf Deinem Teller landen, aufgezogen wurden? Wie viel Wasser und Futter nötig waren, um sie großzuziehen? Was

das Thema Fleischkonsum mit dem Klimawandel zu tun hat? Dieses empfehlenswerte Sachbuch klärt kindgerecht, anschaulich und undogmatisch viele Aspekte und bietet Großen und Kleinen erhebliche Erkenntnisgewinne.

Gabriel Verlag, 14 €

ab 10 Jahren

So ist das Leben!

Das Leben pulsiert überall auf der Erde, in Dschungeln, Wüsten, Meeren, Feldern und Wäldern. Auch in uns: Jeder Mensch ist besiedelt von ca. 39 Millionen Bakterienzellen. Das sind etwa 9 Millionen mehr als wir menschliche Zellen haben. Alle Lebewesen rund um Dich herum kannst Du mit diesem faszinierenden

Sachbuch entdecken: Wissenschaftsdetektiv Sherlock Ohms und seine tierischen Gehilfen führen Dich durch die sieben riesigen Reiche des Lebens: von den Archaea bis zu den Animalia ...

Laurence King Verlag, 18 €

ab 5 Jahren

Soul



Joe ist ein New Yorker Musiklehrer, der von einem Leben als Jazzpianist träumt. Als er schließlich engagiert wird, ist er vor Freude so außer sich, dass ihn ein Fehltritt in eine andere Welt, in ein Davorseits katapultiert. Doch mit dem Ende will er sich nicht abfinden - bei der Suche nach einem Ausweg trifft er auf die pessimistische Seele

22. Gemeinsam finden die beiden Antworten auf die wirklich wichtigen Fragen des Lebens ... Herzergreifender Film mit viel Witz - ein Meisterwerk aus der Pixar-Schmiede für die ganze Familie!

Disney/Pixar, DVD, 12,99 €

ab 8 Jahren

Die Welt der Meere



Ohne Wasser gäbe es kein Leben auf diesem Planeten, dessen Oberfläche zu 70 % von Ozeanen bedeckt ist. Dieses hinreißend illustrierte Buch erklärt anschaulich und prägnant alles rund ums Thema Meer: Von Küsten, Wellen, Meereszonen, über Seevögel und Meeresbewohner, Leuchttürme, Häfen oder Berufe, die mit dem Meer zusammen hängen.

Ein Meisterwerk, das Dieter Braun da geglückt ist und das immer wieder neu entdeckt werden kann.

Knesebeck Verlag, 20 €

ab 11 Jahren

Hier im echten Leben



Ware ist ein verträumter Junge, der sich gerne in sein Zimmer zurückzieht. Als er erfährt, dass er wieder ins verhasste Sommercamp muss, ist das für ihn die Höchststrafe. Doch dann trifft er durch Zufall auf Jolene, die neben dem Camp auf der Fläche der Kirchenruine eine Papaya-Plantage aufbauen will, und plötzlich wird alles

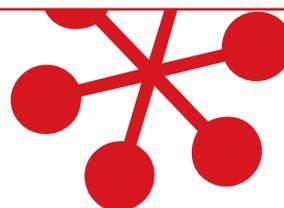
anders: Ware entdeckt zusammen mit seiner neuen Freundin, welche Kräfte und wie viel Kreativität in ihnen steckt und dass sie die Welt verändern können ... Ein Mut machendes Buch für viele introvertierte Kinder - und deren Eltern!

Sauerländer, 17 €

Anzeige

Die fam Familienhotels in Österreich mit 4-Sterne Verwöhnkomfort.

Professionelle Kinderbetreuung - „Natur spielerisch entdecken“. Naturnahe Eltern-Kind-Erlebnisse. Ausschlafservice für die Eltern. An den schönsten Zielen der Alpen.



mehr familie mehr urlaub
fam
www.fam-hotels.com



Auf die Plätze! - Kindertheater Treffen 2021

Das Kindertheater Treffen musste im Februar coronabedingt ausfallen. Nun soll es im Juni „Auf die Plätze!“, fertig, los-gehen. Die freien Hamburger Kindertheater zeigen vom 11.-20. Juni ihre aktuellen Inszenierungen im Fundus Theater und auf dem HoheLuftschiff. Das Kindertheater Treffen wird veranstaltet vom Arbeitskreis Hamburger Puppen- und Figurentheater (ahap e.V.) und der Freien Hamburger Kindertheaterszene (kitsz e.V.) in Zusammenarbeit mit dem Fundus Theater. Das Festivalprogramm ist mit 12 ganz unterschiedlichen Produktionen für verschiedene Altersstufen bestückt

Weitere Infos und das gesamte Programm unter: www.hamburger-kindertheater.de

Meine Oma ist die Beste!

Ort: HoheLuftschiff

5+ DI 15.06. um 10 Uhr · Herzerwärmendes Theaterstück für Kinder, Eltern und Großeltern · **Tandera Theater:** Kati ist oft bei Oma Grete. Oma Grete hat immer Zeit. Mit ihr kann man auf Bäume klettern und sogar auf Löwenjagd gehen! Aber manchmal gibt es Tage, da ist sie ein bisschen seltsam. Ein Stück über Vergessen und Erinnern und davon, wie wunderbar und wichtig es ist, eine Familie zu haben.

Die Bienenkönigin

Ort: HoheLuftschiff

4+ MI 16.06. um 10 Uhr · Erzähltheater für eine Spielerin, sechs Steine, sieben Äste und ein festliches Kleid · **Theater Pina Luftikus** : Es war einmal ein junger Mann, der folgte seinen großen Brüdern nach in die Welt. Immer wenn sie Dummheiten anstellen wollten, schaffte er es, sie davon abzuhalten. So machte er sich die Tiere des Waldes zu Freunden. Als es dann darum geht, ein ganzes Königreich zu retten, helfen die Tiere ihm.

Das hässliche Entlein ...

Ort: HoheLuftschiff

4+ DO 17.06. um 10 Uhr · ... und ein kurzbeiniges Känguru · **Zwei Geschichten vom großen Glück** · **Tandera Theater:** Was haben wohl zwei Geschichten von so unterschiedlichen Tieren wie Ente und Känguru gemeinsam? Beide widmen sich, auf sehr unterschiedliche Weise, dem wesentlichen Wunsch des „Glücklichseins“, beide sind klein verpackt und aus dem kleinen Koffer gespielt. Und beide finden ihr großes Glück, natürlich.

Oma geht online

Ort: online

8+ DO 17.06. um 18 Uhr · Ein Life-Zoom-Theaterstück mit digitaler Nähe · **Theaterbox:** Ole kann sich mit niemandem treffen und seine Mutter arbeitet zu viel. Nur zu seiner Oma hat er Kontakt, leider nur per Telefon. Als sie merkt, dass Oles Langeweile zur Einsamkeit wird, fasst sie sich ein Herz und geht online. Sie starten ein tägliches Zoom-Treffen, backen Geburtstagskuchen, machen Sport, reden über den Tod und das Leben ...



Neuland

Ort: Fundus Theater

10+ FR 11.06. um 18 Uhr · Erkundung eines Fluchtweges aus Syrien · **Theater am Strom:** Der Berliner Schauspieler syrischer Herkunft Mudar Ramadan und die Hamburger Schauspielerin Gesche Groth machen sich mit den Zuschauer*innen auf die Suche nach der exemplarischen Fluchtgeschichte eines syrischen Kindes von Aleppo nach Deutschland. Sie nähern sich typischen Orten und häufigen Situationen dieser Flucht an ...

Sieben allein Zuhause

Ort: Fundus Theater

4+ SO 13.06. um 11 Uhr · Ein Stück über Geschwisterrivalität und Zusammenhalt · **Theater Albersmann:** Frau Geiß muss zum Arzt, leider findet sich kein Babysitter. Die älteren Geißlein müssen nun auf die jüngeren aufpassen. Kaum ist die Mutter fort, gibt es Streit. Als sich der Wolf als Babysitter meldet, sind alle begeistert, bis es brenzlig wird. Doch die sieben Geschwister halten zusammen und stellen die Bude und vor allem den Wolf auf den Kopf.

Maja - zusammen sind wir stark

Ort: Fundus Theater

4+ SA 12.06. um 16 Uhr · Eine Geschichte über den Zusammenhalt von Jung und Alt · **Mapili Theater:** Maja liebt ihren Opa. Jede freie Minute verbringt sie bei ihm und geht am liebsten mit ihm zu seinen Bienen. Manchmal ist Maja ängstlich, aber das macht nichts. Opa ist stark und mutig und hilft ihr, wenn sie sich manchmal fürchtet. Eines Tages aber braucht plötzlich Opa ihre Hilfe. Jetzt muss Maja Hilfe suchen. Aber wie geht das?

Zora Zampanos Zirkusshow

Ort: Fundus Theater

4+ SO 13.06. um 16 Uhr · Kann man das schon zeigen? · **Theater FunkenFlug:** Die jüngste Tochter der Zirkusfamilie wird von allen nur belächelt, weil sie seit Jahren daran scheitert, die tägliche Show um einen kleinen Auftritt zu bereichern. Stattdessen fegt Zora die Manege und sortiert die Requisiten. Doch eines Tages gelingt ihr mithilfe von Uroma Ursulas Zauberkiste und der magischen Katze der Durchbruch ...

Paula Stern

Ort: HoheLuftschiff

5+ MI 18.06. um 10 Uhr · ... eine Brieffreundschaft · Mitspieltheater mit Abstand · Theater Zeppelin: Paula Stern ist Postbotin mit Leib und Seele. Noch nie hat sie einen Brief nicht zugestellt. Denn sie hat einen Trick: Sie findet den richtigen Weg mithilfe der Sterne. Eines Tages ist eine Adresse einfach nicht zu entziffern. Wieder kommen ihr die Sterne zur Hilfe und dieses Mal kommt sie ihnen näher als jemals gedacht.

LUCA - Die Urzelle spielt verrückt

Ort: Fundus Theater

6+ FR 18.06. um 18 Uhr · Theaterstück über den Ursprung des Lebens · kirsch-kern Compes & Co.: Am Anfang: Dunkel. Die Urzelle LUCA hat sich gebildet. Sie ist die erste und einzige im schwarzen Urmeer. Sie teilt sich. Plötzlich schlägt der Blitz ein. Eine der beiden Zellen verändert sich. Es entsteht Spannung. Mit LUCA eintauchen in die Ursuppe – in das Unfassbare, Durchgeknallte, Wunderbare, dass es überhaupt Leben gibt.

Wenn mein Mond ...

Ort: Fundus Theater

6+ SA 19.06. um 16 Uhr · ... deine Sonne wäre · vierhuff theaterproduktionen : Voller Sehnsucht wacht Max eines Morgens auf und fasst einen tollkühnen Plan. Er möchte seinen Großvater, den er so liebt, aus dem Pflegeheim befreien. Dort fühlt er sich nicht wohl und vergisst alles. Sie verbringen einen besonderen Sommertag auf einer idyllischen Blumenwiese. Doch was wird dann?

Das Grüffelokind

Ort: Fundus Theater

4+ SO 20.06. um 11 Uhr · Ein musikalisches Live-Hörspiel · Der dunkle Wald, so warnt der Grüffelo sein Kind, ist voller Gefahren, denn dort lebt die große böse Maus! Das Grüffelokind ist aber sehr neugierig, deshalb schleicht es eines Nachts heimlich in den Wald, um die große böse Maus zu suchen. Es will endlich wissen, ob es die böse große Maus wirklich gibt.

Sommer-Musical-Open-Air

Theater Lichtermeer auf Tour

Endlich wieder sorgenfrei Theater erleben – das wünschen sich viele Menschen in der momentanen Zeit. Im Juli kommt das Theater Lichtermeer mit verschiedenen Stücken nach Hamburg, um dem Publikum Gänsehautgefühl zu bereiten – und das mit Sicherheit durch Abstand und Geld-zurück-Garantie.

Gespielt wird auf einer großen mobilen Bühne. Die Kulisse, das Licht und der Ton sind auf dem neuesten technischen Stand, sodass die Musicals visuell und akustisch zu einem emotionalen Erlebnis werden können.

In seiner fantastischen Version erzählt das Theater Lichtermeer die abenteuerliche Geschichte des kleinen Mogli, der als Menschenkind von Wölfen im indischen Dschungel großgezogen wurde. **Das Dschungelbuch**, 17.7., 14 Uhr, +4 J, ca. 90 Min. plus Pause



Auch die aus dem Kika bekannten, neugierigen und etwas tollpatschigen Brüder **Jan & Henry** lösen auf der Bühne ein spannendes Rätsel. Ständig auf der Suche nach neuen Geräuschen landen die beiden Superdetektive in einem Mietshaus. Doch über dem Haus liegt ein spannendes Geheimnis ... 18.7., 14 Uhr, ohne Altersbeschränkung, ca. 80 Min.



Für Erwachsene erzählt das Theater Lichtermeer die berühmteste Liebesgeschichte der Welt **Romeo & Julia – Die Bühne der Welt** aus neuem Blickwinkel – immer in Anlehnung an William Shakespeares Original und in tiefer Vereinerung vor seinem Werk. Lassen Sie sich verzaubern von dieser faszinierenden Mischung aus mitreißenden Liedern, detailverliebter Ausstattung und einer Geschichte, die auch mal Grund zum Lachen gibt. 16. + 17.7., 19 Uhr

musicaltour2021.de



Stage UP! Musical Camp

im Jugendgästehaus Möwennest in Hörnum auf Sylt

In diesem Sommer findet das Musical Camp an der Nordsee, im kuscheligen „Möwennest“ in Hörnum statt. Umgeben von Dünen und Wattenmeer kommt man hier so richtig in den Flow fürs gemeinsame Singen, Tanzen und Spielen. Wer die Bühne liebt, findet hier sein Ferienglück. Gemeinsam entwickelt das Camp-Ensemble ein Musical und studiert es ein, um es als Höhepunkt der Campwoche vor Freunden und Familien aufzuführen. Begleitet von professionellen Musicaldarstellern verbringen Kids von 9-17 Jahren eine aufregende Woche. Und natürlich hält die Insel neben Baden und Wattlaufen noch viele weitere Freizeithits für Euch bereit.

Buchen bei Anna: 040 - 897 20 888
www.stage-up.de

Anzeige

 **STEINZEITPARK**
DITHMARSCHEN

Schon mal in der
Steinzeit gewesen?

Termine für Ihr Treffen
mit der Steinzeit unter
www.steinzeitpark-dithmarschen.de

 Steinzeitpark Dithmarschen
Süderstraße 47 | 25767 Albersdorf



BIG BANG

DURCHBLICK



Oliver - Behälter- und Apparatebauer



Clair - Konditorin



Nina - Malerin

Orientierungsangebote der Handwerkskammer unterstützen Ihr Kind bei Berufswahl und Ausbildungsplatzsuche

In Deutschland gibt es allein im Handwerk 130 anerkannte Ausbildungsberufe. Bei dieser Vielzahl an Berufen und teils fehlenden Vorstellungen über die Karrieremöglichkeiten überrascht es nicht, wenn die Berufsorientierung am Übergang von Schule zu Beruf auf viele junge Menschen und ihre Eltern wie ein Dschungel wirkt. Orientierungsangebote der Handwerkskammer Hamburg können helfen, einen guten Überblick zu bekommen.

Die Berufsorientierung ist für Jugendliche von zentraler Bedeutung. Erste Berührungspunkte mit dem Thema bekommen Jugendliche im Berufsorientierungsunterricht, über den sie praktische Einblicke in Berufe erlangen können. Mit Unterstützung der **Schulberatung von Traumjob Handwerk**, einem ESF-Projekt der Handwerkskammer Hamburg, entstehen in Kooperationen zwischen Hamburger Schulen und Betrieben praktische Orientierungsformate für Schüler*innen. Praktika und Ferienjobs sind gute Möglichkeiten, Berufe und die jeweiligen Anforderungen näher kennenzulernen. Solche Optionen wünschen sich laut der Studie „Azubi Recruiting Trends 2017“ auch knapp 75 Prozent der befragten Schüler*innen und Auszubildenden. Gerade im Handwerk können sie sich praktisch ausprobieren, bevor sie sich für eine Ausbildung entscheiden. Bei der Praktikumsuche sind die Lehrstellen- und Praktikumsbörsen der Handwerkskammer hilfreiche Recherchequellen.

Innovative Lehrstellen gibt's im Handwerk!

Im Handwerk stehen Auszubildenden alle Wege für eine gute berufliche Zukunft offen, daran hat auch Corona nichts geändert. Im Gegenteil: Das Handwerk bietet in allen Zukunftsfeldern anspruchsvolle und sichere Berufe mit hervorragenden Fortbildungs- und Karrieremöglichkeiten: Energie- und Mobilitätswende, Wohnungsbau, Smart Home, der Gesundheitsbereich und viele andere Felder können nur mit dem Handwerk gelingen.

Entwicklungsmöglichkeiten im Handwerk sondieren

Wer sich in einem handwerklichen Beruf orientieren möchte, aber noch nicht genau weiß, welche Ausbildung die Passende sein kann, ist bei den Ausbildungsvermittlern von Traumjob Handwerk an der richtigen Adresse. Marco Scholz und Torsten Hoppe geben in Infostunden einen Überblick über Berufsbilder im Handwerk, erklären die einzelnen Schritte im Bewerbungsprozess und zeigen berufliche Perspektiven als Meister*in und als Betriebswirt*in im Handwerk auf. Bei ihnen entdecken junge Leute das moderne Handwerk.

bei Berufsorientierung und Ausbildungsplatzsuche

Eine Lehrstelle finden – auch in letzter Sekunde

Bei der Ausbildungsplatzsuche stehen Jugendliche nicht allein vor den Herausforderungen bei Bewerbungen. In der Fortbildungsreihe **Fit für die Bewerbung** im Handwerk bereiten die Ausbildungsvermittler von Traumjob Handwerk Lehrstellensuchende umfassend auf die anstehenden Bewerbungsaktivitäten vor, erklären die Anforderungen an professionelle Bewerbungsunterlagen und geben Hinweise für ein sicheres Auftreten in Vorstellungsgesprächen.



Wer sich lieber persönlich beraten lassen möchte, kann einen individuellen Termin - zurzeit online - bei **Torsten Hoppe** oder **Marco Scholz** vereinbaren. Sie klären mit dem/der Kandidat*in, wie die Chance auf die Wunschausbildung unter den individuellen Voraussetzungen optimiert werden kann. So sah es auch ein Bewerber auf der Suche nach einem Ausbildungsplatz als Informationselektroniker: „Ihre Vorschläge haben mir echt weitergeholfen.

Da waren noch Aspekte bei, die ich so gar nicht auf dem Schirm hatte,“ war sein Resümee nach der Beratung.

TIPP: Selbst späte Ausbildungsplatzsuchende haben mit der Veranstaltung **Endspurt zur Lehrstelle**, einer Veranstaltung des JOBSTARTER plus-Projektes MAQIH der Handwerkskammer, noch Chancen auf eine aktuelle Lehrstelle.

Potenzielle Auszubildende treffen virtuell Handwerksbetriebe aus verschiedenen Gewerken und können sich über freie Lehrstellen informieren. In Interviews und in Chats mit den Handwerksvertreter*innen erfahren sie Wissenswertes über die verschiedenen Berufsfelder im Handwerk und erhalten interessante Hinweise zur Bewerbung und Vermittlungsmöglichkeiten.

In den vergangenen Jahren nutzten zahlreiche Bewerber*innen die Kontaktbörse, um im Anschluss an die Veranstaltung ausführliche Vorstellungsgespräche zu führen und Termine für Praktika zu vereinbaren. Wie auch 2020 findet die Kontaktbörse dieses Jahr online statt.

TERMINHINWEISE

Die **Infostunde** findet online jeden **zweiten Mittwoch um 15 Uhr** statt. Interessierte können sich anmelden unter:

www.hwk-hamburg.de/infostunde

Die achteilige Modulreihe **Fit für die Bewerbung** im Handwerk ist ein regelmäßiges stattfindendes Online-Seminar. Teilnehmer*innen können auch individuell einzelne Themen aussuchen und absolvieren.

Infos und Anmeldeformular: www.hwk-hamburg.de/modulreihe

Die Veranstaltung **Endspurt zur Lehrstelle** findet am 7.6.2021 statt.

Nähere Informationen unter www.hwk-hamburg.de/endspurt



René - Maurer



Carolin - Schornsteinfegerin



Anna - Friseurin



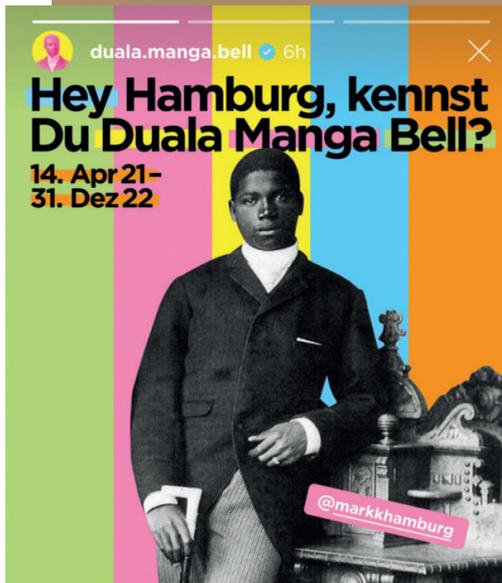
Amir - Maßschneider

BIG BANG



Hey Hamburg, kennst Du Duala Manga Bell?

Originelle Ausstellung zum Thema Kolonialismus und Rassismus im MARKK



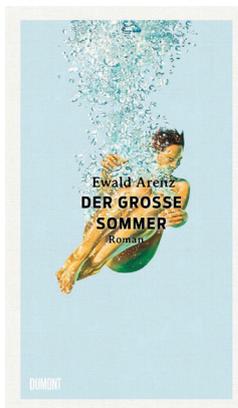
Tragische Geschichte um friedlichen Widerstand gegen die Gier von Kolonialherren und Kaufleuten: Rudolf Duala Manga Bell war ein junger König in Kamerun, der sich Anfang des 20. Jahrhunderts gegen die deutsche Kolonialherrschaft wehrte und dafür mit seinem Leben bezahlte. Am Beispiel seines Lebens erzählt diese Ausstellung von Rassismus, Kolonialismus und Widerstand, stellt Fragen nach Raubgut und der Rolle der Museen dabei. In Kooperation mit Künstlern und Nachfahren von Manga Bell aus Kamerun zeigt das Museum am Rotherbaum historische Dokumente, Masken, Skulpturen und Speere, einige aktuelle Kunstwerke und eine großformatige Graphic Novel über Manga Bell, und schlägt den Bogen bis ins Heute. Vorge stellt werden Hamburger Kaufleute, die mit Elfenbein, Kautschuk, Palmöl und Kakao reich wurden.

Das Projekt richtet sich vor allem an junge Besucher sowie Familien und ist im MARKK noch bis Ende 2022 zu sehen - derzeit Corona-bedingt nur virtuell. markk-hamburg.de/ausstellungen/hey-hamburg/

BÜCHER SOMMER

Bestseller-Autoren im Zoom-Gespräch

1 Kaum erschienen, stand der neue Roman von Ewald Arenz Anfang April bereits auf den Bestsellerlisten. *Der große Sommer* ist die Geschichte des 16-jährigen Frieder, der in den 80er Jahren den Sommer seines Lebens erlebt: Die erste Liebe, Glückserfahrungen, Enttäuschungen und Erkenntnisprozesse. Der Roman ist witzig und berührend



zugleich. Anfang Juni ist Autor Ewald Arenz bei der Buchhandlung Heymann zu Gast (live über Zoom). Der genaue Termin stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest, Interessenten können sich aber per Mail bei Sabine Metzger melden metzger@buecher-heyman.de

www.buecher-heyman.de

2

Joël Dicker im Gespräch mit Piper-Verlegerin Felicitas von Lovenberg.

Der „Ich-Erzähler“ in seinem Roman ist Schriftsteller und heißt Joël, sein Verleger ist Bernard de Fallois. Im Gespräch mit Piper-Lektorin Felicitas von Lovenberg wird der echte Schriftsteller Joël Dicker beleuchtet, wo in *Das Geheimnis von Zimmer 622* die Grenze zur Fiktion verläuft. Es geht in der Geschichte um einen ungeklärten Mord in einem Luxushotel im noblen Schweizer Skiort Verbier, und doch ist es kein Krimi im klassischen Sinne, eher ein Drama, das in einem Mord gipfelt. Es ist ein Wirtschaftskrimi im Bankenmilieu, eine Liebesgeschichte und ein Gesellschaftsroman. In seinem Roman springt Dicker unbekümmert zwischen den Zeitebenen, mixt Fakten und Fiktion und versteht es, das Publikum mit klassischen Page-Turner-Qualitäten zu fesseln.

Dt. Stimme: Sebastian Dunkelberg
 Joël Dicker im Gespräch mit Piper-Verlegerin Felicitas von Lovenberg (LIVE über Zoom) Das Gespräch findet auf deutsch / englisch statt.
Donnerstag, 27. Mai 2021, 19:30 - 20:45 Uhr, anmelden. Tickets in allen Heymann Buchhandlungen oder unter www.buecher-heyman.de

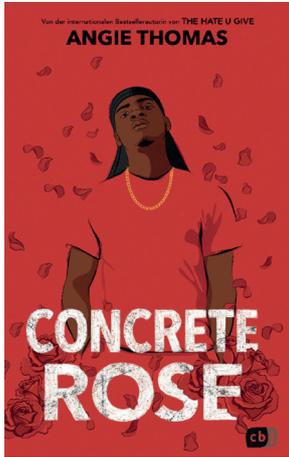


FERMDSPRACHEN Wörterbuch jetzt als App

Die Wörterbücher mit dem gelben Einband und dem blauen L haben schon Generationen von Schüler*innen beim Sprachenlernen geholfen. Jetzt gibt es die Langenscheidt Abitur-Wörterbücher und Schulwörterbücher inklusive App. Durch den Offline-Modus ist das geballte Sprachwissen damit immer und überall dabei. Die „Abitur-Wörterbücher“ für Englisch,

BUCHTIPPS

Concrete Rose



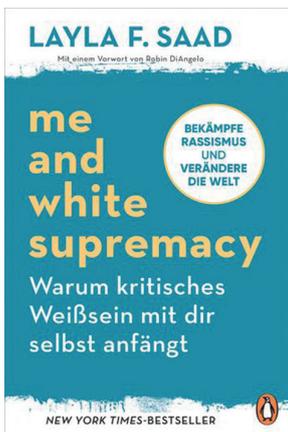
Angie Thomas schrieb mit *The Hate U Give* einen herzergreifenden Welt-Bestseller zum Thema Polizeigewalt und Rassismus in den USA. In ihrem aktuellen Buch *Concrete Rose* schildert sie nun die Vorgeschichte, in deren Mittelpunkt der 17-jährige Maverick steht. Als dieser unfreiwillig Vater wird, muss er plötzlich sehr schnell erwachsen werden. Er versucht, sich von seiner Gang, den King Lords, und der Drogenhehlerei zu lösen, und jobbt neben der Schule, um seinem Sohn ein liebevoller Vater zu sein. Die Ermordung seines Cousins reißt Maverick aber den Boden unter den Füßen weg: Getrieben von Rachedurst und Schmerz sucht er nach Vergeltung. Kann Mavericks Liebe zu seiner Freundin und die Verantwortung für sein Kind ihn von diesem verhängnisvollen Weg abhalten oder droht ihm der Untergang in einer verhängnisvollen Spirale von Gewalt

und Gegengewalt?

Spannender Pageturner und ein eindringliches, wahrhaftiges Porträt eines heranwachsenden Schwarzen, der seinen Weg sucht in einer vom Rassismus geprägten Welt, dessen Bahnen jedoch vorgezeichnet zu sein scheinen.

cbj, 20 €

Me and white supremacy: Warum kritisches Weißsein mit dir selbst anfängt



Auf Instagram startete Layla F. Saad, britische Social-Media-Aktivistin, Autorin und Dozentin, eine globale Challenge, um herauszufinden, welche Privilegien Weiße genießen, und rief mit einem 28-tägigen Anti-Rassismus-Programm auf, sich der unbewussten rassistischen Verhaltensweisen und Denkmuster bewusst zu werden und sie zu entlernen. Dieses Buch liefert nun eine erweiterte Version und zeigt uns allen, wie oft wir tatsächlich zu Komplizen des Rassismus werden und vor allem, wie wir dies ändern können. Denn es reicht einfach nicht, bei Black-Lives-Matter-Demos ein Like zu setzen oder Videos von Polizeigewalt gegenüber Schwarzen zu teilen. Im 21. Jahrhundert wird es Zeit, die 500-jährige Geschichte von Kolonialismus, Sklaverei und weißer Vorherrschaft zu beenden. Mit diesem Workbook kannst Du Dich und Dein Umfeld verändern - und damit am Ende die Welt.

Penguin Verlag, 14 €

Französisch, Spanisch und Latein sind in allen Bundesländern zu den Abi-Prüfungen zugelassen. Mit bis zu 140.000 Stichwörtern und typischen Wendungen enthalten sie den gesamten prüfungsrelevanten Wortschatz inklusive zahlreicher Kontextbeispiele und Konstruktionen. Und der ist jetzt auch über die Wörterbuch-App

jederzeit auf dem Smartphone offline verfügbar. Die App ist perfekt für die Prüfungsvorbereitung: Stichwörter können in Studioqualität angehört werden, damit die Aussprache sitzt. *Die Abitur-Wörterbücher sind für 24 €, die Schulwörterbücher für 15 € bei Langenscheidt und im Buchhandel erhältlich.*

Die Spezialisten für schönen Urlaub mit Kindern

KinderReiseWelt

www.kinderreisewelt.de

SCHAUSPIEL, TANZ & GESANG!

in Altona & Blankenese



Alle Infos:
www.stage-up.de
oder unter: 040/ 897 20 888

STAGE UP!
Schauspiel
Tanz
Gesang

Impressum

Herausgeber
elbluft verlag e. Kfr., Inh. Yvonne Schüttke
Farnstieg 8a, 22559 Hamburg
Tel.: 040-70 38 47-0, Fax: 70 38 47-20
www.bangerang.de, info@bangerang.de

Redaktion- & DTP-Leitung
G. Friebel Tel.: 040-70 38 47 - 28
Y. Schüttke Tel.: 040-70 38 47 - 11
info@bangerang.de, termine@bangerang.de

Layout: Y. Schüttke
Titel: ©Gennadiy Poznyakov - stock.adobe.com **U4:** Anzeige
Foto Seite 3: ©Halfpoint - stock.adobe.com
Fotos: Veranstalter, Filmverleiher, fotolia.com
Druck: Ostfriesische Presse Druck GmbH
Anzeigenverkauf: Tel. 040-70 38 47 - 0 / - 11
Anzeigenannahmeschluss: Herbst-Ausgabe 2021
(August-Oktober 2021) ist der 5.7.2021
Redaktionsschluss:
Sommer-Ausgabe ist der 30.6.2021

FAMILIEN BAN.DE BANGERANG ist Mitglied der Familienbande, des Medienverbands der regionalen Familienmagazine in Deutschland mit einer Gesamtauflage von 707.000 Exemplare (Stand 1.4.2021). www.familienban.de

Haftungsausschluss: Alle Angaben, die in dieser Zeitschrift publiziert werden, sind nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt überprüft. Dennoch sind inhaltliche Fehler nicht vollständig auszuschließen. Daher übernimmt die Firma keinerlei Verantwortung und Haftung für etwa vorhandene inhaltliche Unrichtigkeiten.

René, Maurer,
Hamburg-Billstedt
Amelie, Zahntechnikerin,
Hamburg-Bramfeld



Was wir tun, macht uns
erfolgreich.

Finde deine Ausbildung unter ausbildung-hamburg.de
☎ Beratung unter 040 35905 455



Handwerkskammer
Hamburg

HWK-HAMBURG.DE

DAS HANDBWERK
DIE WIRTSCHAFTSMACHT. VON NEBENAN.

HANDWERK.DE