

Essen muss Spaß machen und schmecken

Die Vorwerker Diakonie

Die verlockende Brotdose















# Inhalt

Don Die Das

Del Die Das	
Wissenswertes kurz berichtet	4
Thema Ernährung	
Familienernährung mal anders	20
Hausmannskost ist Soulfood	21
Frischer geht's nicht	28
Saisonal, Regional, Bio einkaufen	30
Calconal, Hogional, 210 chimadion	
Erziehung	
Essen muss Spaß machen	
und schmecken	16
Kinder, Küche und Essen als	
Kulturerleben in der Familie	18
Gesundheit	
Die verlockende Brotdose	24
Recht	
Recht auf Kita-Platz	25
**	
Vorgestellt	
Essen & Trinken	
Vorwerker Diakonie	12
Nie mehr ohne	27
Spiele & Bücher	
Buchvorstellungen	12
Kinderseite	22
Rezept	
Grillen	26
Ausflugstipps	
Raus aufs Wasser	42
Veranstaltungskalender	
Termine & Tipps	32
The state of the s	54
Regelmäßig	
Gewinnspiel	43
Impressum	40
IIIIDIGOOUIII	TU

# **Editorial**



Liebe Leserin, lieber Leser...

während wir mit diesem "Lüttbecker" in den letzten Zügen liegen, hat endlich auch der Sommer Einzug gehalten. Die Kleinsten hüpfen wieder durchs Planschbecken und

die Größeren gehen im Freibad schwimmen. Wir freuen uns auf tolle Tage im Garten, am Strand oder am See. Doch der Sommer hat auch kulinarisch so einiges zu bieten: die Kids können einige Beerensorten direkt von den Sträuchern naschen, auch die Auswahl an Sommergemüse und knackigen Salaten ist groß. Außerdem kann man die Mahlzeiten nach draußen verlagern, ein Picknick machen oder grillen.

Aus diesem Grund haben wir diesmal die Ernährung zum Schwerpunkt des Magazins gemacht. Ein Thema, das nicht nur uns als Redaktion am Herzen liegt, sondern schon seit Jahren buchstäblich in aller Munde ist. Man kauft "bio", Kochbücher haben Hochkonjunktur und so mancher Fernsehkoch ist inzwischen auf dem roten Teppich genauso zu Hause, wie in seiner Küche. Essen ist zu einem Thema geworden, mit dem man sich beschäftigt und das als Bestandteil des guten Lebens verstanden wird.

Essen und Trinken sind ganz natürliche Bedürfnisse, wie Schlafen oder Atmen - das Hunger- oder Durstgefühl muss befriedigt werden. In der Art und Weise, wie wir uns ernähren, sind wir jedoch freier und können wählen, welche Nahrung wir zu uns nehmen.

Unsere Kinder möchten am liebsten immer Süßes, Pizza, Nudeln oder Pommes. Gemüse, besonders grünes, wird nicht gern auf dem Teller gesehen. Sollte man diesen Wünschen nachgeben? Es ist wohl primär eine Frage des Augenmaßes. Der Schweizer Arzt, Alchemist, Mystiker und Philosoph Paracelsus sagte einmal: "Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht's, dass ein Ding kein Gift sei.". Dieser Ausspruch ist heute noch so gültig, wie zu Paracelsus' Zeiten. Zucker, Salz, Weißmehl, Fleisch: Alles kein Problem, solange es in Maßen genossen wird, zu viel ist immer ungesund. Wir als Eltern haben es in der Hand: Besonders in den ersten Lebensjahren wird der Grundstein für das spätere Essverhalten unserer Kinder gelegt. Wir ernähren unsere Kinder nicht nur, sondern wir erziehen sie durch unser Vorbild auch zu einem bestimmten Essverhalten, also müssen auch wir uns mit der eigenen Ernährung auseinandersetzen. Wenn wir ganz selbstverständlich und genüsslich Obst und Gemüse essen, leben wir unseren Kindern gesundes Essen vor, nur "gesund" nennen sollte man es möglichst nicht! In diesem Sinne: Zelebrieren Sie das gemeinsame Kochen und die Mahlzeiten mit der ganzen Familie. Denn Essen macht Freude, es bringt die Menschen zusammen und macht sie glücklich. Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit diesem "Lüttbecker, in dem wieder einige Fachleute zu Wort kommen, wir auf einem Fischkutter mitgefahren sind und schöne Kinder-Kochbücher für Sie ausgesucht haben.

Christiane Herrenaum

Ihre Christiane Herrmann und das "Lüttbecker-Team"

# 

# BROT BOX



# "Die Bio-Brotbox"

Gesundes Frühstück - der beste Start in den Schul (-tag)

ei der Bio-Brotbox-Aktion wird auch dieses Jahr wieder Erstklässlern zur Einschulung eine Frühstücksdose mit Zutaten aus ökologischer Landwirtschaft überreicht. Mit dieser Aktion soll gerade zum Einstieg in das Schulleben, wenn die Kinder und deren Eltern noch keine
Pausenbrotgewohnheiten entwickelt haben, ein Zeichen für die Bedeutung eines täglichen, gesunden Frühstücks gesetzt werden. Für viele
Eltern und Kinder ist die Bio-Brotbox der erste Kontakt mit Lebensmit-

teln aus ökologischer Herstellung. Sie ist ein wichtiger Schritt in Richtung "bewusste Kinderernährung". Die Bio-Brotbox-Aktionen kommen ohne öffentliche Mittel aus und finanzieren sich allein über Spenden. Die bundesweite Bewegung für ein gesundes Bio-Frühstück begann 2002 in Berlin. Der Landwege e.V. holte diese Idee 2012 nach Lübeck. Seither setzt sich die Initiative dafür ein, dass Bio-Frühstück, von der ersten Klasse an, in Lübeck Schule macht. In der wiederverwendbaren Box steckt jede Menge Gutes – vom

Fruchtriegel über Obst oder Gemüse bis hin zum Vollkornbrot. Alle Bio-Lebensmittel in der Brotbox bestehen aus kontrolliert ökologisch angebauten Zutaten und werden ohne Zusatz von Konservierungsund Farbstoffen hergestellt. Gleichzeitig sind sie zudem weder zu fett noch zu süß und machen lange satt. Die gelbe Bio-Brotbox selbst hat übrigens den Öko-Test mit "sehr gut" bestanden und ist daher richtig frühstückssicher!

Im letzten Jahr waren wieder viele Schulen dabei: Rund 50 Lübe-



cker, Bad Schwartauer und Stockelsdorfer Schulen durften sich über die prall gefüllten Boxen freuen. Die größte Initiative dieser Art in Schleswig-Holstein wurde von 13 Bio-Sponsoren unterstützt. 25 Ehrenamtliche packten gemeinsam bei Grell Naturkost insgesamt 2.500 Boxen. Viele Lübecker Firmen unterstützten den Einsatz. Der Gesamtumfang des freiwilligen Sponsorings betrug übrigens stolze € 12.000.

Mehr Infos unter: www.bio-brotbox. de oder www.landwege.de.



Der Die Das...

# Gemüseanbau bei den Vühlmäusen

ir waren zu Besuch im Kleingarten der Wühlmaus-Gruppe aus der ev. Kindertagesstätte Janusz Korczak und sehr überrascht, welch ein schöner und vorbildlich angelegter Garten uns dort erwartete. Man sah auf den ersten Blick, wie viel Arbeit und Liebe in den letzten Jahren in diesen Garten gesteckt worden ist. Vor sieben Jahren wurde ganz in der Nähe der Kita aus zwei völlig verwilderten Kleingartenparzellen dieser große, komplett neue Garten für die Kinder angelegt. Seither kümmern sich die 20 Wühlmäuse jeden Tag um dieses kleine Stück Land und bauen Gemüse, Obst, Salat und Kräuter an. Sie pflanzen und pflegen Blumen und Bäume und verbringen so mindestens 80 - 90% der Zeit im Freien. Es werden von den Kindern mit viel Sorgfalt und Respekt vor der Natur u.a. Kartoffeln, Kürbisse, Bohnen, Tomaten und Erdbeeren gepflanzt, gegossen und schlussendlich geerntet. Das Obst und Gemüse wird zur Hälfte selbst genascht und mit Freuden in den Speiseplan eingebaut. Die andere Hälfte wird verkauft und von dem Erlös werden neue Samen, Pflänzchen und Setzlinge angeschafft. Die Kinder kennen sich im Gärtnern sehr gut aus und ihre beiden Erzieherinnen, selbst Gartenliebhaberinnen, staunen immer wieder über den großen Erfahrungsschatz und den Einsatz ihrer Gruppe. "Dieses Jahr machen die Wühlmäuse und ihr kleines Gartenparadies das erste Mal bei der Aktion "Offener Garten" mit und sie sind schon ganz aufgeregt!", erzählt uns Susann Wiegers, eine der Erzieherinnen. Da gibt es natürlich noch viel zu tun. Das sind die Wühlmauskinder jedoch gewohnt, so legen sie gerade alle gemeinsam ihren Wald- und Barfußpfad wieder neu an oder helfen beim Aufbau des neu-gespendeten Schaufelbaggers. Vor kurzem hat der Kleingarten auch fließend Wasser und Strom bekommen, sodass die Kinder nun auch im Winter einfach das Licht oder die Heizung anmachen können.



Was wirklich auffallend war, obwohl in dem Garten eine ganze Truppe von 3-6 jährigen Kindern beschäftigt herumwuselten, war es außergewöhnlich ruhig. Was wohl daran lag, dass die Wühlmäuse sich im ganzen Garten verteilten: auf dem Spielbereich mit Kletterturm und Rutsche, in der Natur-Buddelecke, im Kletterbaum oder in den aus Weiden angelegten Tipis. Sie beobachteten das Insektenhotel oder eines der vielen Vogelhäuschen, die eigentlich durchgehend bewohnt sind. Einige bastelten oder malten in einem der zwei Häuser, die bei richtig schlechtem Wetter auch einen kuscheligen Unterschlupf bieten. Hier können die Kinder die Natur erleben, erforschen und übernehmen auch Verantwortung für sie. Da möchte man am liebsten gleich dableiben und "mitwühlen", anstatt zurück ins Büro zu fahren...





für die Schultüte.

Alles

#### Dein Kinderladen im LUV SHOPPING.

Bei uns findest du alles für die Schultüte: ganz viele Bücher, Hörbücher, CD's, DVD's, Spiele, Spielzeug, Schreibwaren und tolle andere Sachen für die Schule.

Wir freuen uns auf dich!

Im LUV SHOPPING

T+49(0)451-70793611 www.oetinger-kindertraeume.de F+49(0)451-70793614 kindertraeume@verlagsgruppe-c



## Zwergenkram Deernskram

ir waren am 06.06.2015 auf dem Zwergenkram-Markt im Schuppen 6 um Vera und Lisa zum Geburtstag zu gratulieren. Seit einem Jahr kann man jetzt schon an vier Terminen, in toller Atmosphäre in 2nd Hand & Neuem für Kinder stöbern. Zu diesem Anlass gab es neben der großen Spielecke und Kinderschminken auch eine Seifenblasenmaschine. Und weil es so schön war, sind wir auch abends noch auf dem Deernskram-Markt gewesen, wo uns super Stimmung, gute Musik, Prosecco und viel Schönes für die großen Mädels erwartete. Genau das Richtige, um an einem kinderfreien Abend mit einer Freundin shoppen zu gehen. Das hat gefehlt in Lübeck! Wir sind auf jeden Fall am 07.11. wieder mit dabei... Mehr Informationen und Fotos von den Märkten unter: www.zwergenkram.com und www.deernskram.com





# "Neues aus Lübeck"

#### Kurse zur Stressbewältigung

as für ein Stress! Ein Satz, den wohl die meisten Menschen schon einmal gedacht oder gesagt haben. Zeitdruck, hohe Anforderungen im Beruf, Ärger mit Kollegen oder nahestehenden Personen, der tägliche Spagat zwischen Familie und Job und dazu das Gefühl einer totalen Erschöpfung. Seit Februar 2015 bietet die Stressmanagementund Entspannungstrainerin Tina Kühn diverse Angebote rund um die Themen Stress und Entspannung an. Dazu gehört unter anderem das "Auszeit-Seminar" für Frauen, das aktuell in Kooperation mit dem Lübecker Familienzentrum AWO-Drachennest III im Hochschulstadtteil angeboten wird. Die Idee ist aus ihrer persönlichen Situation entstanden: Tina Kühn studierte mit Kleinkind und hätte gern einmal eine Pause gehabt, eine Auszeit zum Kraft tanken. Da es so etwas in ihrer Nähe nicht gab, hat sie dieses Angebot nun selbst entwickelt, da sie der Meinung ist, dass jede Mutter das Recht auf eine Auszeit vom Alltag mit Kind/Beruf/ Haushalt hat. Sie möchte ihre Angebote auch gerne auf andere Stadtteile ausweiten, so dass möglichst viele Frauen davon profitieren können. Darum sucht sie nach weiteren Einrichtungen, die mit ihr kooperieren möchten. Darüber hinaus bietet Tina Kühn auch viele andere Angebote an, z.B. Stressberatung für die ganze Familie sowie Stressbewältigungsund Entspannungskurse für Kinder und Jugendliche (z.B. an Schulen und Kitas), für Firmen und Privatpersonen.

Mehr Informationen unter: www.tina-kuehn.de

#### Tante Thea - Stoffe & Geschenke

in Ladengeschäft mit drei Kindern im Kindergarten- und Schulalter zu eröffnen ist schon eine besondere Herausforderung, aber die Eröffnung von "Tante Thea - Stoffe & Geschenke" in der Ratzeburger Allee 86c am 02.05.2015 hat Katja Dyszlewski bisher nicht bereut. "Angefangen hat alles damit, dass ich vor ein paar Jahren Lust bekam, für meine Kinder mal ein individuelles Kleidungsstück selber zu nähen", erinnert sich die Geschäftsführerin. Die riesige Auswahl an tollen Stoffen führte schnell dazu, dass sie ihr Hobby, zunächst von zu Hause aus, zum Beruf machte. Aufgrund der vielen Nachfragen eröffnete sie das Ladengeschäft, in dem jetzt die persönliche Beratung im Vordergrund steht. Entstanden ist ein heller, freundlicher Ort, der zum Stöbern und Finden im umfassenden Stoffsortiment und allem, was man zum Nähen braucht, einlädt. Doch nicht nur "Nähverrückte" werden hier fündig, es gibt auch eine tolle Auswahl an attraktiven Geschenkideen und Accessoires im skandinavischen (Kinder-) Design, wie z.B. Postkarten, Bücher, Deko-Artikel, Teller, Becher und vieles mehr. Damit die Mamis in Ruhe gucken können, gibt es natürlich eine Spielecke für die Kleinen und eine gemütliche Couch für die Väter.

Mehr Informationen unter: www.tante-thea-luebeck.de



# "Gut Markiert"

## Nichts mehr verlieren in Kita und Schule mit "Sendung mit der Maus" - Etiketten

Seit 2003 macht das Unternehmen "Gutmarkiert" die Besitztümer von Kindern unverwechselbar: Personalisierte bunte Namensaufkleber, Bügeletiketten und Textilaufkleber für alles, was Kinder verlieren oder verwechseln. Von Trinkflasche bis Fahrradhelm kann alles mit einem Namenssticker "gut markiert" werden. In Kooperation mit dem WDR bringt "Gutmarkiert" die wasserfesten Aufkleber erstmalig mit den Symbolen der Maus, dem Elefanten und der Ente auf den Markt. Durch Symbole können auch schon kleine Kinder, die noch nicht lesen können, die eigenen Sachen wiedererkennen.

Claudia Tomsits von "Gutmarkiert": "Wir starten jetzt mit den Namensaufklebern und noch vor dem Sommer werden wir die Maus auch auf unsere personalisierten Etiketten für Kinderkleidung bringen, damit zum neuen Schuljahr alles "gut markiert" ist. Weitere Produkte aus unserem Programm werden folgen. Die beliebten Figuren aus der "Sendung mit der Maus" kennt jedes Kind, sie sind zeitlos und wir sind besonders froh, sie in unser Angebot aufnehmen zu dürfen."

Ein "Maus-Set" enthält 3 x 11 (5 runde, 6 rechteckige) wasserfeste Aufkleber. Es gibt die Wahl aus 8 verschiedenen Farben und 32 verschiedenen Symbolen von Maus, Elefant und Ente. 12 nicht personalisierte Aufkleber werden gratis mitgeliefert. Das Set kostet 14,95 Euro. https://www.gutmarkiert.de/stickerlabels-detail.asp?productid=265.

Für den Kindergarten-, Kita- und Schulanfang gibt es praktische Kombipakete. Zum Beispiel enthält das Basispaket XL (24,95€) 98 Etiketten und Aufkleber sowie einen Taschenanhänger. Man hat die Auswahl aus mehr als über 90 verschiedenen Symbolen (Charaktere der Maus stehen noch nicht zur Auswahl). Die Aufkleber und Etiketten sind spülmaschinen- und waschmaschinenfest.

Wir verlosen zwei Gutscheine von GUTMARKIERT im Wert von je € 25,00 in unserem Gewinnspiel (siehe Seite 43).



# Begegnungen"

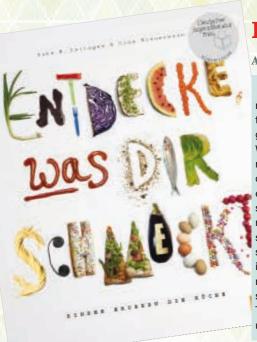
m 30. Mai um 11:00 Uhr waren wir auf dem Schrangen, wo sich zum Auftakt des Interkulturellen Sommers rund 200 LübeckerInnen mit und ohne ausländischen Wurzeln versammelten, um an der Aktion Menschenkette teilzunehmen. Die Eröffnungsrede hielt Frau Näpflein von der Handwerkskammer Lübeck, die diese Aktion mit dem Projekt "Handwerk ist interkulturell" organisierte. Unter dem Motto "ich. du. Lübeck" bildete sich dann die Menschenkette, die durch Fahnen der Herkunftsländer unserer ausländischen Mitbürger die kulturelle Vielfalt Lübecks zeigte. Sie zog sich durch die Breite Straße bis auf den Rathausmarkt, wo Frau Weiher (Senatorin für Kultur und Bildung der Hansestadt Lübeck) und Stefan Schmidt (Flüchtlingsbeauftragter des Landes SH) Reden zum Thema Interkulturalität hielten. Nach einigen Schauern zeigte sich die Sonne und die Stimmung stieg auf dem "italienischen Markt" (Rathausmarkt), wo auch einige Bands spielten.

Der Interkulturelle Sommer 2015 ist ein Kooperationsprojekt der Bürgerakademie Lübeck mit vielen anderen Lübecker Einrichtungen, Vereinen, Verbänden und sonstigen Institutionen, die in den Sommermonaten mit rund hundert Veranstaltungen für ein buntes Programm sorgen. Im Mittelpunkt stehen hierbei die Begegnungen von Menschen und Kulturen in Lübeck. Es wird Feste, Musikdarbietungen aus unterschiedlichen Kulturkreisen, Führungen, Vorträge und Workshops, aber auch zweisprachige Lesungen für Kinder geben.

Nach der Eröffnung konnte man zum Hafen gehen, wo die "Alexander von Humboldt" lag. Dort war eine Wissenschaftsmeile vom Wissenschaftsmanagement Lübeck aufgebaut, auf der sich u.a. die Stadtteile präsentierten. Mehr Informationen zum Interkulturellen Sommer 2015 finden Sie unter: www.bildung.luebeck.de/jung-und-alt/buergerakademie. Die Veranstaltungen für Familien und Kinder stehen auch in unserem Veranstaltungskalender. Seien Sie gespannt und freuen Sie sich schon jetzt auf einen bunten Sommer in Lübeck mit spannenden Begegnungen von LübeckerInnen, die aus anderen Städten, Regionen, Ländern und Nationen zu uns gekommen sind.

Übrigens: Das Hansemuseum öffnete an diesem Tag auch erstmals seine Türen. So konnte man noch das neue Museum besuchen oder sich das Feuerwerk angucken, welches am Abend über dem Hafen erstrahlte. Da war ganz schön was los in der Innenstadt, sogar Altkanzler Helmut Schmidt kam überraschend, um das Hansemuseum zu besichtigen, wie auch rund 2.300 andere Besucher.





#### Entdecke, was dir schmeckt

Anke M. Leitzgen / Lisa Rienermann



Wissen Sie, was "Umami" ist? Umami ist, neben süß, salzig, sauer und bitter, eine fünfte Geschmacksrichtung, die erst im vergangenen Jahrhundert in Japan entdeckt wurde. Wussten Sie nicht? Nun, wir auch nicht, aber nach der Lektüre des Kinderkochbuchs "Entdecke, was dir schmeckt" sind wir wieder ein bisschen schlauer. Genau dieses Wissen, das dazu noch spannend und kindgerecht aufbereitet ist, hebt "Entdecke, was dir schmeckt" wohltuend von anderen, teils eher seichten Kinderbüchern ab. Finden Sie mit ihren Kindern heraus, was es für Nahrungsmittel gibt, wo sie herkommen und wie man sie am besten zubereitet. Es gibt praktische Tipps für gesunde Ernährung, zum Einkaufen und Bevorraten und in Sachen Küchenwerkzeug. Außerdem noch dabei: Grundlegende Informationen zum Zusammenwirken unterschiedlicher Nahrungsmittel plus erstaunliche Experimente aus dem Küchenlabor, Rezepte zum Ausprobieren - aber auch immer wieder die "Anstiftung" zum Rezepte verändern und selbst erfinden. Die liebevolle Gestaltung macht das Lesen wirklich zum Genuss und es wird sich so mancher Erwachsener finden, der klammheimlich und ohne Beteiligung seines Nachwuchses in diesem wirklich gelungenen Buch stöbert. Wir konnten es im Büro kaum aus der Hand legen. Also: Kühlschrank auf, Pfannen raus und loskochen!

Beltz & Gelberg Verlag, ISBN: 978-3-407-75362-5, € 16,95, ab 6 Jahren.

# "Kita-Streik

as tun, wenn die Kita geschlossen ist? Das fragten sich im Mai die Eltern, die ihre Kinder in städtischen Kitas untergebracht haben. Als die Gewerkschaft ver.di ihre Mitglieder im Sozial- und Erziehungsdienst zum Arbeitskampf aufgerufen hatte, mussten sich die betroffenen Eltern täglich Gedanken um die Unterbringung ihrer Kinder machen. Ein paar Tage, sogar ein oder zwei Wochen sind ja noch zu überbrücken, aber die Aussicht auf einen bis zu den Sommerferien anhaltenden Streik versetzte viele Eltern in Angst und Schrecken. Im Internet schrieb ein Vater: "Mein Kleiner geht nach den Sommerferien in die Schule. Wenn der Streik bis zu den Ferien anhält, ist mein Kind drei Monate ohne Betreuung." Drei Monate Urlaub für die Kinderbetreuung nehmen? Keine Chance für Arbeitnehmer. Ein Glück für viele Eltern, dass sich die Gewerkschaft und die Arbeitgebervertreter Anfang Juni auf eine Schlichtung einigten und damit die Kitas in Schleswig-Holstein am 08.06, wieder den Betrieb aufnahmen. Da während der Schlichtung die Friedenspflicht gilt, können betroffene Eltern zunächst aufatmen. Sie leiden jedoch primär unter dem Arbeitskampf der Erzieher, die zurecht eine Eingruppierung in eine höhere Lohngruppe fordern und damit im Schnitt eine Einkommensverbesserung um 10% erzielen würden. Streik ist ein wichtiges Recht in Deutschland, das es zu schützen gilt. Doch im Falle des Arbeitskampfes der Erzieherinnen und Erzieher sind die Leidtragenden die Kinder und Eltern und damit die falschen Adressaten. Auch wenn sich die Eltern die Betreuungskosten von den Kom-

munen zurückerstatten lassen können, ist der Druck, der eigentlich auf die Arbeitgeber ausgeübt werden sollte, denkbar gering. Als betroffene Eltern konnte man sich allerdings an Aktionen wie am 20.05. beteiligen, als rund 75 Eltern vor dem Lübecker Rathaus protestierten und dafür sorgten, dass der Arbeitskampf dorthin getragen wird wo er eigentlich hingehört. Wir drücken die Daumen, dass die Schlichtung, im Interesse sowohl der Eltern und Kinder, als auch der Erzieher zu einem guten Ergebnis führen wird. Denn wenn Sie diese Ausgabe des "Lüttbecker" lesen, wissen Sie schon mehr als wir jetzt.





#### Join the party!

Schwedisches Design.
Wir suchen
Berater/Innen und
Gastgeber/Innen in
Deiner Region.
Mach doch mit!
Nähere Infos
www.meandi.de/neuerjob

me&i



# "Leihgroßeltern"

Seit August 2013 bietet das Familienzentrum Travemünde verschiedenste Angebote rund um die Familie an. In diesem Sommer wird ein ganz neues Projekt ins Leben gerufen: das "Leihgroßelternprojekt", bei dem mehrere Generationen zusammengeführt werden sollen. Seit zwei Jahren gibt es bereits engagierte Vorlesepaten, die den Kindergartenalltag der Kinderstube bereichern. Nun möchte das Team des Familienzentrums zusätzlich eine Plattform schaffen, auf der auch private generationsübergreifende Kontakte geknüpft werden können. Das Angebot richtet sich an alle, die keine Enkel in der Nähe haben und trotzdem gerne Zeit in einer Familie mit Kind(ern) verbringen möchten, und an Familien ohne Großeltern vor Ort, die sich aber welche wünschen. Das Projekt startet am 08.07.2015 mit einem offenen Kennenlernnachmittag. Von 13:30 bis 15:00 Uhr können sich alle zukünftigen "Leihgroßeltern" und interessierte Familien beschnuppern. Um Voranmeldung wird unter Tel.: 04502-78326 oder familienzentrum-travemuende@kinderwege.de gebeten. Weitere Informationen und Angebote des Familienzentrums finden Sie auf dem Blog: www. familienzentrumtravemuende. wordpress.com



10%

Finmaliger Rabatt mit diesem Coupon. Gilt nicht in Kombination mit anderen Verkaufsaktionen. Ausgeschlossen sind bereits reduzierte Artikel.

Adresse: Küstenkinder Wahmstraße 69 23552 Lübeck

Öffnungszeiten: Mo-Mi: 10.00-14.00 Uhr Do-Fr: 10.00-18.00 Uhr Sa: 10.00-16.00 Uhr

# "Langeweile in den Ferien?"

as muss nicht sein! Schauen Sie doch einmal mit Ihren Kids in den "Ferienpass 2015", der seit dem 21.06.2015 auf der Website www.ferienpass-luebeck.de vom "Lübecker Jugendring" veröffentlicht ist. Ein kindgerechter Assistent führt Sie über die Website und hilft Ihren Kindern bei der Wahl der passenden Veranstaltungen. Die wichtigsten Informationen sind zudem in acht Sprachen übersetzt. Bei vielen Veranstaltungen ist auch eine Online-Anmeldung möglich. Der Ferienpass richtet sich an alle Lübecker Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren und kann seit dem 22. Juni kostenlos bei allen Sparkassen und an den bekannten Auslagestellen als Druckversion abgeholt werden. Im Ferienpassheft können Sie die rund 330 Veranstaltungen, an mehr als 1000 Terminen in den Sommer- und Herbstferien, schwarz auf weiß lesen und die Ferienpass-Card ausschneiden, die Ihre Kids für die Ermäßigungen einiger der Angebote benötigen. Die Kosten vieler der Angebote können auch über den Aktiv-Pass abgerechnet werden. In Kooperation mit mixed pickles e.V. kann bei Bedarf auch dieses Jahr wieder die Ferienpass-Assistenz genutzt werden. Mehr Informationen zum Aktiv-Pass und der Assistenz finden Sie im Heft und auf der Homepage. Mit den Ferienpass-Aktionen können die Ferien Ihrer Kinder spannend, sportlich, musikalisch und oder auch sehr lehrreich sein, vor allem aber nicht langweilig! Ein Besuch auf www.ferienpass-luebeck.de lohnt sich also auf jeden Fall! Jetzt können die Ferien kommen...



Schwimmen lernen - eine Sorge weniger

www.swum-luebeck.de

Kostenlose Servicenummer: 0800 381 42 04



Anfahrt: A20 direkt zum Z00 Eingang Barnstorfer Ring 1

www.zoo-rostock.de

Praxis für Erwachsenen- und Kinderzahnheilkunde Zahnärzte / Fachärzte für Oralchirurgie

Kinderprophylaxe · Lachgas · Kinderkronen · Tagesklinik und mehr...

32 20

Dr. Carola Allihn & Dr. Marcel Allihn







Am Kaufhof 2 • 23566 Lübeck Tel.: 0451-61914747 • www.praxis-allihn.de

# "Beerendetektive im Erlebnisgarten"

Filippos Erlebnisgarten in der Hohwachter Bucht gemacht, um die Schüler der Klassen 3a und 3c der Zentralschule Harrislee als Beerendetektive zu beobachten. Die Kinder, die auf Klassenfahrt im nahe gelegenen Landschulheim untergebracht sind, wollen im Erlebnisgarten die Geheimnisse von Früchten, Obst und Gemüse durch Anfassen, Riechen, Schmecken, Staunen und Erleben entdecken.

Im Tomatengewächshaus geht es los. Eine Mitarbeiterin des Erlebnisgartens erklärt anschaulich den Unterschied zwischen Früchten, Obst und Gemüse. Die Schüler staunen nicht schlecht, als sie hören, dass Erdbeeren gar keine Beeren, sondern streng genommen Nüsse sind. Sie sind sehr rege bei der Sache, stellen Fragen und lauschen den Erklärungen. Danach dürfen die Kinder auf das große Erdbeerfeld, wo in langen Reihen verschiedene Sorten wachsen, und nach Herzenslust die reifen Erdbeeren pflücken und essen. Welche Erdbeeren reif sind, das haben sie ja schließlich in der letzten Stunde gelernt. Leider sind die Himbeeren noch nicht so weit, so dass es hier noch nichts zu stibitzen gibt. Nach den vielen Informationen und satt von den Erdbeeren kommt jetzt für die Schüler das eigentliche "Highlight": Die dem Erlebnisgarten angeschlossene Abenteuerwelt. Dort warten auf die eine GoKart-Bahn, Trampolins, die Rollenrutsche, die Strohburg und der Spielteich mit Seilfähre. Der große Wasserspielplatz hätte ihnen bei gutem Wetter bestimmt noch mehr Spaß gemacht. Mehr Informationen über Filippos finden Sie unter: www. filippos-erlebnisgarten.de





### "Käsen über offenem Feuer"

rotz des unbeständigen, aprilhaften Wetters, lies es sich Käsemeister Lothar de Vries von der Käserei der Domäne Fredeburg am 16. Mai nicht nehmen, Eltern und Kindern die Herstellung von Käse über dem offenen Feuer zu zeigen. Was früher fast alltäglich war, bekommt man heute kaum noch zu Gesicht. Umso schöner, dass dieser Hof Kindern und Erwachsenen einen Einblick in diese althergebrachte Kunst gibt. In einem großen Kupferkessel erwärmt der Käsemeister die Milch, säuert sie und fügt Lab hinzu. Staunend beobachteten besonders die Kinder, wie die Milch dick und zum sogenannten Käsebruch verarbeitet wird. Dieser wird später mit einem Tuch eingefangen und in eine Form gelegt, wo die Molke abfließen kann. Dabei beantwortet Lothar de Vries zahlreichen Fragen rund ums Käsen. Wer will, kann den Käse, der bei der Veranstaltung im letzten Jahr entstand, probieren. Kinder und Erwachsene scharen sich um den Tisch, um den würzigen, festen Käse, dessen Geschmack an milden Parmesan erinnert, zu probieren. Für die Kids, die sich zwischendrin ein bisschen austoben wollten, lud der ein paar Schritte entfernte Kletterturm zum Spielen ein. Der Hof steht jederzeit für Besucher offen. Man kann sich Schweine, Kälber, Hühner und Traktoren ansehen. Für die Kinder ein echtes Erlebnis, zumal für die Kleinen auch zwei kleine Spieltrecker zur Verfügung stehen, die rege genutzt werden. Auch wenn das Wetter sich nicht von seiner besten Seite zeigte, war es eine spannende und lehrreiche Veranstaltung für Jung und Alt.



"Gruppe top, Inhalt super. Fazit: Jederzeit wieder."

# Auf nach Literarien!

Jetzt Lese- und Literaturpädagoge werden und Kinder für Geschichten begeistern.

Alle Informationen zu dieser
Weiterbildung finden Sie unter
, www. buecherpiraten.de
Wenn Sie mitreisen wollen,
melden Sie sich gerne unter
, 0451 – 70 73 81 23 oder
info@buecherpiraten.de.





#### Ich will Nudeln!

Stephanie Blake

Hasenjunge Simon will nur Nudeln. Immer! Aber was ist, wenn es Schokoladenkuchen gibt? Das Thema Essen, wann, wie viel, wie gesund, wie ungesund und vor allem was, bestimmt den Tagesablauf jeder Familie mit kleinen Kindern. Simon, der Hase mit der Zahnlücke, ist da nicht anders und treibt seine Eltern auf die Palme. Bei seinem

Spruch "IHHKÜRBISSUPPEISTEKLIG!" reicht es ihnen endgültig. Doch das letzte Wort hat wieder er... Das zweite Bilderbuch von Simon stellt Kinderwelten genauso dar, wie sie sind und hält Kindern damit einen höchst vergnüglichen Spiegel vor, ohne sie vorzuführen.

Moritz Verlag, ISBN 978-3-89565-265-3, € 12,95, ab 2 Jahren.

#### Prinzessin Blubberbauch

Fritzi Bender

Im großen Königreich "Allesleckerland" gibt es herrliche Köstlichkeiten in Hülle und Fülle. Große und kleine Schleckermäuler können den lieben langen Tag nach Herzenslust schlemmen. Doch zum großen Erstaunen des Königspaares legt die kleine Prinzessin Blubberbauch nach dem Verzehr all dieser Leckereien ein überaus merkwürdiges Verhalten an den Tag. Weil sich der Hofarzt Dr. Lollilecker dies nicht erklären kann, werden weitere Ärzte, unter ihnen Herr und Frau Wasvertragichnicht und der Erfinder Herr

Schlaumeyer Soistsleichter, an den königlichen Hof gerufen. "Prinzessin Blubberbauch" ist eine lustige Geschichte über eine fröhliche Prinzessin, ein Buch voller komischer Einfälle mit einer herrlich bildhaften Sprache und wunderbaren Illustrationen zum Thema Nahrungsunverträglichkeit. Für kleine eifrige Selbstleser ist es leicht zu lesen und Erwachsene haben ihren Spaß beim Vorlesen.

BoBo Verlag, ISBN: 978-3-98144-481-0, € 14,50





Buchtipp von Frau Timmermann (s. S. 16): Ein Buch zum Backen und Kochen mit dem neugierigen Findus und seinem Herrchen Pettersson, der schon mal das Mehl vergisst, wenn er seinem Kater zum Geburtstag seine geliebte Pfannkuchentorte backen will. Damit euch das nicht passiert, gibt es jetzt dieses Buch: mit Findus` Lieblingsgerichten - direkt aus Petterssons chaotischer Backstube

und Abenteuerküche! Die Rezepte sind liebevoll illustriert und so aufbereitet, dass Kinder sie mit etwas Hilfe selbst "fachkatzig" nachkochen können. Hier gibt es jede Menge Tipps und Tricks für die kleinen Köche. Ein ganz wunderbares und zudem unterhaltsames Kinder-Kochbuch!

Edel Books, ISBN: 978-3-84190-276-4, € 14,95, ab 5 Jahren



**Doris Rübel** 

Am Esstisch sitzt meist die ganze Familie zusammen. Da wird genascht, gekleckert und geschmatzt, aber das eine oder andere Mal auch getrotzt und gemeckert. Geschmäcker sind eben verschieden. Aber warum müssen wir eigentlich essen und trinken? Wo wachsen Obst und Gemüse, und von welchen Tieren stammt unser Essen? Ob

süß oder sauer, eines steht fest: Essen macht Spaß! Dieses Bilderbuch mit Klappen ist für Kinder ab 2 Jahren empfohlen. Durch seine schönen Illustrationen und das Wissen, das in diesem Buch steckt, aber auch für größere Kinder durchaus interessant.

Ravensburger, ISBN: 978-3-47332-899-4, € 9,99

# Was essen wir?

#### Yakari-Abenteuer-Kochbuch für hungrige Indianer

Raus aus der Bude, rein ins Grüne: Ob Indianerhackbällchen, Kräuterfisch, Polenta-Pommes, gegrillte Marshmallows oder Waldbeerkuchen – in diesem Kochbuch findet man alles, was super-lecker und leicht für draußen zubereitet werden kann. Am Lagerfeuer, auf dem Grill, beim Picknick – genauso wie Yakari, Kleiner Donner, Großer Adler und Regenbogen kann man beim Essen ganz viel Zeit in der Natur verbringen. Die Rezepte sind sehr gut erklärt und auch schon für kleine Indianer kein Problem zum Nachkochen. Dazu erzählt Großer Adler spannende Geschichten über die Bräuche der Native Americans und Schimmernde Zöpfe gibt ihre Tipps und Tricks aus der Tipi-Küche preis.

Edel Books, ISBN: 978-3-841-90339-6, € 14,95



# Essen Trinken Vorwerker Diakonie

m die Vorwerker Diakonie als solche vorzustellen, bräuchten wir wahrscheinlich ein extra Heft. Denn was vor mehr als über einem Jahrhundert mit einer kleinen Behinderten-Einrichtung begann, entwickelte sich im Laufe der Zeit zu einer viel umfangreicheren und wesentlich größeren Institution, die heute nahezu auf allen sozialen Arbeitsfeldern aktiv ist. Die Vorwerker Diakonie bietet natürlich nach wie vor noch Betreuung für Menschen mit Behinderungen und für psychisch Kranke an. Doch auch Kinder und Jugendliche, Senioren, Menschen in sozialen Notlagen und Suchtkranke finden hier in vielerlei Bereichen Unterstützung und diverse Angebote. Sie unterhält viele Einrichtungen, wie z.B. eine Fachklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, für Kinder- und Jugendpsychosomatik und für Kinder- und Jugendpsychotherapie, ein Hospiz, eine integrative Kindertagesstätte/Familienzentrum und ein Pflegezentrum in Travemünde. Wie gesagt, die Liste der Dienste, Angebote und Einrichtungen der Diakonie ließe sich hier noch unendlich weiterführen.

Deshalb wollen wir Ihnen in dieser Ausgabe "nur" einige Werkstätten der Vorwerker Diakonie vorstellen, die sich mit dem Thema "Ernährung" beschäftigen. Beschäftigen ist da genau das richtige

Wort: Denn Menschen mit Beeinträchtigungen finden in diesen Werkstätten passgenaue Arbeitsplätze sowie individuelle Förderung und Begleitung. Die Arbeitsplätze werden nach den persönlichen Bedürfnissen und Fähigkeiten der Mitarbeiter ausgerichtet. Außerdem hilft die Arbeit, Struktur in den Tag der behinderten Menschen zu bringen. Sie ist gut für das Selbstwertgefühl und zudem eine verlässliche

Plattform für Kommunikation und Teilhabe. Die Menschen, die dort arbeiten, können sich ausprobieren und bekommen ein Gefühl für ihre Möglichkeiten, aber auch für ihre, zumindest aktuellen, Grenzen. In den Werkstätten der Vorwerker Diakonie stehen Menschen mit Behinderungen über 40 Arbeitsbereiche offen. Wir haben uns die herausgesucht, in denen die Mitarbeitenden mit Nahrungsmitteln zu tun haben.

#### **Bioland - Hof Ziegelhorst**

Vor den Toren Lübecks in Groß Sarau, nahe der Wakenitz, zwischen Wäldern und Feldern liegt der Hof Ziegelhorst. Hier arbeiten und leben 30 Menschen mit Beeinträchtigungen, die durch landwirtschaftliche und pädagogische Fachkräfte begleitet und unterstützt werden.

Das Team vom Hof Ziegelhorst baut frisches, gesundes Gemüse, Salate und Kräuter nach Bio-Richtlinien an und pflegt und erntet es liebevoll. Im Herbst kommen auch noch Äpfel hinzu, die dann zu schmackhaftem Saft verarbeitet werden. Außerdem produzieren die Mitarbeiter Kaminholz und bauen in Handarbeit verschiedene Insektenhotels und Zäune aus Knickholz, wobei jedes Teil ein Unikat ist. Die Produkte von Hof Ziegelhorst sind sehr

begehrt. Zu den Abnehmern zählen Lübecker Bio-Märkte sowie viele Betreiber von Wochenmarktständen. können Natürlich auch Privatleute die Waren erstehen. Diese erhält man in der Passage der Vorwerker Diakonie oder direkt auf den Hof. Dort kann man nebenbei noch die Natur genießen und am hofeigenen einkaufen. Stand Dieser Selbstbedienungsstand ist immer montags bis donnerstags







8:00 bis 15:00 Uhr und freitags von 8:00 bis 18:00 Uhr geöffnet. Der Betrieb ist übrigens ein zertifizierter Mitgliedsbetrieb im Bioland-Verband sowie Träger des Öko-Siegels der Deutschen Landwirtschaft.

Man kann auf dem Hof auch Kanus mieten, um Erkundungstouren auf der Wakenitz, dem "Amazonas des Nordens", zu machen. Zur Auswahl stehen vier Kanus für je vier Personen, die täglich (auch am Wochenende) für € 15,00 pro Boot und Tag bereitstehen. Es empfiehlt sich, unter Tel.: 04509-2281 zu reservieren.

#### Die Meierei

Die Meierei der Vorwerker Diakonie steht für handgemachte Käse- und Eissorten in Bio-Qualität. Die Produkte entstehen mit großer Sorgfalt und Liebe von 14 Menschen mit und ohne Behinderungen, die individuell begleitet und gefördert werden. In sorgfältiger Handarbeit stellen sie gemeinsam verschiedenste Sorten Käse aus den besten Zutaten her. Sie verwenden hierbei nur hochwertige und regionale Bio-Zutaten, die für den vollen Geschmack sorgen. Das Repertoire der Meierei geht von den klassischen Käsesorten nach Gouda- und Tilsiter-Art bis hin zu spezielleren Sorten wie z.B. Salbei- oder Chilikäse. In den Sommermonaten erweitert sie es außerdem noch durch leckeres Speiseeis, das ebenfalls nur aus natürlichen Zutaten hergestellt

wird. Die Meierei-Produkte kann man sowohl in der Passage der Vorwerker Diakonie als auch in Märkten und Naturkost-Fachgeschäften in ganz Norddeutschland unter dem Namen "Hansfelder Käse" erwerben.

Als Mitglied der "Käsestraße Schleswig-Holstein" bietet die Meierei auch regelmäßig Betriebsführungen an. In Kooperation mit dem Verband für handwerkliche Milchverarbeitung (VHM) finden außerdem Käsekurse statt. Bei Interesse meldet man sich direkt in der Meierei unter Tel.: 4002-63025 oder per Email an jan. paulsen@vorwerker-diakonie.de, um Termine zu vereinbaren.

#### Stadtgut Roggenhorst

Auf dem Stadtgut Roggenhorst wird für Wärme und Licht gesorgt. Das Team besteht hier hauptsächlich aus Menschen mit Behinderungen. Auf dem Gut haben die 20 Mitarbeiter einen Arbeitsplatz gefunden, der ihren Bedürfnissen entspricht und ihren Fähigkeiten angepasst ist. Mit fachlicher Unterstützung und bei ständiger Förderung fertigen sie wohlschmeckende Teesorten aus frischen Bio-Kräutern. Außerdem beherbergt das Stadtgut auch eine Kerzenwerkstatt, in der farbenfrohe Kerzen (in diversen Größen und Formen) in sorgfältiger Handarbeit hergestellt werden. Alle Produkte vom Stadtgut Roggenhorst werden im Laden der Vorwerker Diakonie "Manufaktur für Schönes" im Ulrich-Gabler-Haus, gegenüber der Marienkirche, zum Ver-



#### Kinderzahnarztpraxis LindenArcaden

#### Zu unserem Behandlungsspektrum gehören:

- Füllungstherapie von Milch- und bleibenden Zähnen
- · Anfertigung von Milchzahnkronen
- endodontische Behandlung von Milchzähnen und bleibenden Zähnen
- frühkieferorthopädische Behandlung und Anfertigung von Kinderprothesen
- · Behandlung in Hypnose
- · Behandlung unter Narkose
- Prophylaxe und Ernährungsberatung, sowie Putztraining

Konrad-Adenauer-Straße 2 23558 Lübeck Telefon: 0451-2908630





kauf angeboten. Nach Absprache unter Tel.: 4002 57161 können sie außerdem dienstags von 10:00 - 12:00 Uhr und donnerstags zwischen 13:00 - 15:00 Uhr direkt auf Gut Roggenhorst erworben werden. Dieser Betrieb ist, wie auch der Hof Ziegelhorst, Mitgliedsbetrieb im Bioland-Verband sowie Träger des Öko-Siegels der Deutschen Landwirtschaft.

#### Die Steinofenbackstube

Hier duftet es nach frischgebackenem Brot, knackigen Brötchen und köstlichem Kuchen und Torten. Die Steinofenbackstube der Vorwerker Diakonie stellt täglich frische Backwaren her. Dazu gehört auch die Abteilung "Keks & Co.", in der beispielsweise Mini-Hanseaten, Makronen und immer wieder neue Kreationen entstehen. Das Team der Steinofenbackstube besteht auch hier aus 50 Mitarbeitenden mit und ohne Behinderungen.

Seniorenpflegeeinrichtungen, Betriebsrestaurants und Kliniken zählen zu den ständigen Kunden. Aber auch alle anderen können die knackigen und süßen Leckereien genießen. Zu kaufen gibt es alles aus der Backstube, quasi frisch aus dem Ofen, im Backshop der Steinofenbackstube. Hier kann man auch stets frisch zubereitete Snacks und diverse Kaffeespezialitäten des Hauses genießen. Der Backshop öffnet von Montag bis Freitag von 6:00 bis 11:00 Uhr seine Türen.

#### Die Passage

Die Passage ist der Markt der Vorwerker Diakonie. Hier gibt es vorrangig die Lebensmittelprodukte, die in der Vorwerker Diakonie hergestellt werden. Dazu zählen das komplette Bio-Käsesortiment der Meierei, naturgesundes Gemüse, Fleisch- und Wurstwaren von den land-



wirtschaftlichen Betrieben, die Backwaren der Steinofenbackstube und die Tees und Kerzen von Gut Roggenhorst. Abgerundet wird das Lebensmittelsortiment mit weiteren Naturkostprodukten anderer Hersteller. Zum Angebot der Passage gehören auch ein Bistro mit täglich wechselndem Mittagstisch sowie eine Kaffee- und Eisbar. Die Passage ist aber nicht nur Geschäft, sondern vor allem ein Integrations- und Ausbildungsbetrieb. Menschen, die auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt benachteiligt sind, finden hier vielfältige Möglichkeiten der Beschäftigung, Qualifizierung und der beruflichen Eingliederung. Unterstützt von qualifizierten Fachkräften sind in der Passage 50 Menschen mit Behinderungen und junge Auszubildende mit Lernbeeinträchtigungen tätig. Die Öffnungszeiten der Passage sind von Montag bis Freitag von 6:00 bis 15:00 Uhr.

#### Die Cafés

Vollen Genuss bieten auch die Cafés der Vorwerker Diakonie. Ob im Café Ulrich's neben der Marienkirche, im Kunstcafé im Lübecker Museumsquartier St. Annen, im Walbaum-Café im Lübecker Museum für Natur und Umwelt oder im Café Bischofsherberge zu den Füßen des Ratzeburger Doms: Vom frisch gekochten Mittagstisch bis hin zur Kaffeespezialität und duftendem Kuchen kann man es sich hier gut gehen lassen. Mehr Informationen finden Sie unter: www.vorwerker-diakonie.de

Produktionsstätten Bioland-Betrieb Hof Ziegelhorst 23627 Groß Sarau Tel.: 04509-2281

Meierei der Vorwerker Diakonie Sereetzer Weg 1. 23554 Lübeck Tel.: 0451-4002-63025

Steinofenbackstube der Vorwerker Diakonie

Siemensstraße 10, 23560 Lübeck Tel.: 0451-4002 57743

Stadtgut Roggenhorst
Roggenhorster Str.46, 23566 Lübeck
Tel.: 0451-4002 57161

**Verkaufsstellen Vorwerker Passage**Vorwerker Straße 33. 23554 Lübeck
Tel.: 0451-4002-50246

Manufaktur für Schönes Schüsselbuden 6-8, 23552 Lübeck Tel.: 0451-4002-60601



In der Vorwerker-Passage können alle Produkte der Vorwerker Diakonie erworben werden





1.99/6 St.

# **Gute Ideen sind** dein bestes Rezept.

Viele schöne Rezepte und Ideen findest du bei deinem IKEA Lübeck.



7. KALAS Teller

# .99/6 St.

1. JÄMFÖRLIG Handmixer 9.99 Edelstahl/Kunststoff. 27 cm hoch. Schwarz 102.336.69 2. FLÄCKIG Kanne. Kunststoff. 1 Liter, 14 cm hoch. Weiß 701.349.68 3. ENVIS Teigschaber und Kuchenmesser 3.99/2-tlg. Spülmaschinenfest. Messer: Griff aus Kunststoff, Blatt aus Silikonkautschuk. Teigschaber 18 cm lang und Kuchenmesser 22 cm lang. Weiß/rot 502.330.78 4. SOMMARFINT Trinkhalm 0.99/100 St. Kunststoff, Verschiedene Farben 002.359.80 5.-7. KALAS Serie. Spülmaschinenfest und mikrowellengeeignet. Kunststoff. Verschiedene Farben. **5. Besteck 1.99/18-tlg.** 901.929.62 6. Becher. 23 cl. 101.929.56 7. Teller. Ø 19 cm. 501.929.59 8. PANNKAKOR Gefrorene Pfannkuchen 3.95 720 g. 5.49/kg. 601.544.24 9. SYLT JORDGUBB Erdbeerkonfitüre 2.95 400 g. 7.38/kg. 701.509.20 **10. SOMMAR 2015 Papier**serviette 1.49/30 St. 3-lagig. 33×33 cm. Weiß/Himbeere 602.588.03 11. SKYN Servierschüssel. Spülmaschinenfest und mikrowellengeeignet. Glasiertes Feinporzellan. Ø 16 cm, 8 cm hoch. 901.767.97

#### Pannkakortorte schwedische Pfannkuchentorte

Pfannkuchen und Torte. Daher werden die meisten sicherlich auch diese Pfannkuchentorte lieben!

Inter IKEA Systems B.V. 2015

Zutaten für 4 Personen: 8 PANNKAKOR (Pfannkuchen) 150 ml Schlagsahne 20 frische Erdbeeren 150 g Erdbeerkonfitüre 30 g Puderzucker 1 Zweig frische Minze

Schnell zubereitet mit unseren PANNKAKOR Pfannkuchen.

#### So wirds gemacht:

Die Pfannkuchen auftauen lassen. Sahne steifschlagen und Erdbeeren waschen. Wenn du die Blätter und Stiele entfernt hast, die Erdbeeren halbieren. Danach abwechselnd Pfannkuchen, Schlagsahne, ein paar Erdbeeren und Erdbeerkonfitüre schichten. Auf den letzten Pfannkuchen kommen viele Erdbeeren, die mit Puderzucker bestreut und mit frisch geschnittener Minze verziert werden.

Wir wünschen dir guten Appetit!



**Eine kleine Schleckerei** gefällig?

Gratis Kindersofteis 0.50

bei IKEA Lübeck, solange der Vorrat reicht. Nur ein Coupon pro Person und Einkauf einlösbar. Gültig bis 30.08.2015.

SKYN Servierschüssel 6.99

Erhältlich im Restaurant



Alle Preise gelten bei IKEA Lübeck, solange der Vorrat reicht.



ie gesunde, leckere und vor allem abwechslungsreiche Ernährung von Kindern ist eine wichtige Aufgabe. In den fast 3 Jahren und über 130 Kochkursen mit meiner Zwergenkombüse in verschiedenen Schulen, in Familien und im Familien-Zentrum Schlutup, Beim Meilenstein, habe ich immer wieder festgestellt: Essen muss Spaß machen und schmecken. Sonst ist es mit der Motivation schnell wieder vorbei und das Interesse erlischt. Für Kinder spielt es keine Rolle, ob die Mahlzeiten gesund sind und ob der Kalorien- oder Nährstoffgehalt gedeckt wird.

Mein Ziel ist es, möglichst viele Kinder für eine vollwertige, gesunde Ernährung zu begeistern und sie durch den praktischen, kreativen Umgang mit Lebensmitteln und viel Spaß in der Küche an bewusstes "Essen und Trinken" heranzuführen und sie zum Nachahmen (Nachkochen) anzuregen. Das ist mir auch schon häufig gelungen, wie mir die Kinder immer wieder bestätigen.

## Wie können Sie als Eltern das ebenfalls schaffen?

Die Kinder sind Entdecker und lernen vor allem durch Beobachten, Nachahmen und Ausprobieren. Dieses natürliche Verhalten nutze ich. Auch im Familienalltag möchten Kinder mitmachen und mitentscheiden. Das können Sie sich zunutze machen, zum Beispiel beim Einkaufen, Kochen oder beim Tischdecken. Eltern legen den Grundstein im Ernährungsverhalten der Kinder. Erst später spielen auch Werbung, das Essverhalten von Gleichaltrigen, die Schule und die Medien eine Rolle. Das gemeinsame

Kochen gehört, wie auch das Einkaufen und die Mahlzeiten am Familientisch, zu den grundlegenden kulinarischen Aktivitäten, die Eltern ihren Kindern vorleben sollten. Gemeinsame Mahlzeiten stärken den Familienzusammenhalt, machen Spaß und strukturieren den Alltag. Nur in rund der Hälfte aller Haushalte steht täglich eine selbst zubereitete Mahlzeit auf dem Tisch, obwohl 93% der Eltern gemeinsame Mahlzeiten wichtig finden. Solche Muster übertragen sich auf die Kinder. Viele Studien zeigen aber, dass gemeinsame Mahlzeiten davor schützen, dass ein Kind später Essstörungen entwickelt. Wer Zeit findet, die Kinder beim Zubereiten mitmachen zu lassen, hat den Grundstein für bewusstes Essen schon gelegt und die Neugier aufs Kochen geweckt. Kinder sind zufrieden, wenn sie beim Kochen mitmachen dürfen, weil sie dann das Gefühl haben, etwas Wichtiges zu vollbringen.

Die Küche ist ein ideales Lern- und Experimentierfeld. Hier gibt es vieles zu entdecken und zu erforschen. Sie als Eltern können am besten einschätzen, zu welchen Küchenfertigkeiten Ihr Kind in der Lage ist. Fordern Sie es ruhig und trauen Sie ihm etwas zu. Ein entspannter, natürlicher Umgang mit dem Essen ist wichtig. Tipp: Lieber ein "Kinder-Kochtag" in der Woche (an dem alle Beteiligten Zeit und Ruhe haben), zum Beispiel am Wochenende, als ein täglicher Versuch im hektischen Alltag. Der Spaß sollte immer im Vordergrund stehen! Seien Sie kreativ und gestalten Sie die Mahlzeiten interessant. Kinder lieben Inszenierungen. Für jedes Gemüse, jedes Gericht, lässt sich ein witziger Name finden. Beziehen Sie Ihr Kind mit ein. Neben lustigen Spitznamen können Sie dem Essen auch ab und zu eine etwas andere Erscheinungsform geben. Gestalten Sie z.B. aus einer Salatgurke ein Krokodil. Dekorieren Sie gemeinsam mit den Kindern die Speisen mal ganz anders. Aus einer Frikadelle mit Kartoffelpüree können die Kinder auch Kartoffelpüree-Schneemänner gestalten. Farbe sorgt für Spaß am Essen. Je bunter die Mahlzeit, umso interessanter für die Kinder. Durch die natürlichen Farbstoffe in etlichen Obst- und Gemüsesorten kann man tolle und gesunde Mahlzeiten kreieren.

Falls dem Kind mal etwas nicht so gut schmeckt, probieren Sie es doch einmal auf einem andersfarbigen Teller. Lassen Sie das Kind einen aussuchen. Denn sogar die Farbe des Geschirrs beeinflusst, wie lecker die Kinder das Essen finden. Besorgen Sie sich interessante Kinder-Kochbücher mit lustigen Bildern. Das regt die Kinder zum Nachkochen an. Suchen Sie die Gerichte gemeinsam aus. Erlauben Sie den Kindern ab und zu mal, mit den Händen zu essen. Kinder lieben Essen, das sie mit den Händen anfassen und eintauchen dürfen. Lassen Sie die Kinder zum Beispiel Äpfel in Stücke schneiden und in einen Joghurt-Dip eintauchen.

Kennen Sie das Spiel "Wir sind die Lebensmittel-Tester!"? Bieten Sie Ihren Kindern unterschiedliche Lebensmittel an. Lassen Sie die Nahrungsmittel von den Kindern in kleine interessante Gefäße füllen und fordern Sie die gesamte Familie auf, ein bisschen von allem zu probieren. Unterhalten Sie sich über das Aussehen und den jeweiligen Geschmack. Riecht die Speise vielleicht auch besonders? Eventuell gestalten Sie ja auch gemeinsam einen Test-Bogen.

### Für ältere Kinder sind vielleicht folgende Aufgaben interessant:

- · Lerne dein Lieblingsessen selbst zu kochen.
- Bereite ein Gemüse, das unter der Erde wächst, mit einem, das über der Erde wächst, zu.
- Koche ein Gericht aus roten, grünen und gelben Lebensmitteln.

#### Eltern als Ernährungspädagogen?

Kinder sind nicht für das "Familienglück" zuständig, indem sie all das essen, was die Eltern sich wünschen. Eltern sollten sich nicht als "Ernährungspädagogen" aufspielen. Eltern sollten natürlich stets ein gutes Vorbild sein. Das, was dem Kind vorgemacht wird, hat eine größere Wirkung als das, was ihm gesagt wird. Nichts vom Kind verlangen, was man als Eltern selbst nicht einhält. Der Zwang, bestimmte Lebensmittel zu essen, führt zu einer steigenden Ablehnung dieser Lebensmittel. Forschungen haben ergeben, dass eine Zutat bis zu 10 Mal angeboten werden muss, um eventuell zu überzeugen. Kinder hängen sehr an Gewohnheiten und sind gegenüber Ungewohntem extrem misstrauisch. Seien Sie geduldig! Manchmal hilft es auch, die Zubereitung zu variieren. Wenn die Kinder die Speisen allerdings auch nach mehreren Versuchen nicht mögen, sollten Eltern dies akzeptieren. Es ist normal, dass Kinder manche Lebensmittel nicht gerne essen. Kinder lehnen Essen oft ab, wenn Eltern ihnen es als gesund verkaufen. Gesundheit ist ein abstrakter Begriff, der keine Relevanz für sie hat. Kinder können sich noch nicht vorstellen, dass das, was sie jetzt essen, später einmal Auswirkungen auf ihre Gesundheit haben kann. Kinder würden gesundes Essen viel eher akzeptieren, wenn ihre Eltern ganz selbstverständlich Obst und Gemüse essen, ohne das groß zu kommentieren. Eltern sollten Ihrem Kind das Essen nicht aufdrängen. Ein Kind sollte auch selbst entscheiden dürfen, wie viel es isst. Ist das Kind satt, sollte es nicht zum Weiteressen gezwungen werden. Denn nur, wenn es ohne Druck und Zwang essen darf, lernt es, auf die Sättigungssignale des Körpers zu vertrauen. Wichtig: Kommentieren Sie das Essverhalten nicht! Von ständigem Spielen mit Erpressungen wie zum Beispiel: "Wenn du die Bohnen isst, bekommst du einen Nachtisch", raten Experten ab. Mahlzeiten verlieren sonst die Normalität. Sü-Bigkeiten sollten auch nicht als Belohnung eingesetzt werden. Wenn Ihr Kind vorübergehend nur seine Lieblingsspeisen essen will, bleiben Sie gelassen. Es ist normal, dass es zeitweise stark auf seine Lieblingsspeisen beschränkt ist und nicht gerne Neues ausprobiert. Das Fazit ist: Vermitteln Sie Ihren Kindern in Ihrer

Das große Lieselotte-Kochbuch
Alexander Steffensmeier

Buchtipp von Frau Timmermann: Kinderleicht und gesund kochen mit Lieselotte. Lieselotte schaut gerne in die Kochtöpfe und Pfannen der Bäuerin. Zu gerne würde sie wissen, wie alle diese duftenden Suppen, Pfannkuchen und Kekse zubereitet werden. Nichts kinderleichter als das: Schritt für Schritt zeigen die Bäuerin und die Hühner, wie es geht. Für jede Gelegenheit und jeden Geschmack ist etwas dabei – ob leckeres Frühstück, Sommergemüse aus dem Garten oder Backiden für Geburtstage und Weihnachten. Und damit auch wirklich alles klappt, gibt es zu den kinderleichten Rezepten viele wirklich gute Tipps von den Hühnern!

Sauerländer, ISBN: 978-3-7373-6482-9, € 14,99

Lieselotte

ochbuch

Vorbildfunktion immer folgende Botschaft: Essen soll Freude machen. Es vertreibt den Hunger, wirkt entspannend und macht meist gute Laune. Dann klappt es fast von alleine.

#### Gemeinsames Kochen mit Kindern

#### Tipps, die Eltern Stress ersparen:

- Klein anfangen: Testen Sie mit einfachen Gerichten, was Ihr Kind kann. Erfolg spornt an.
- Zeit einplanen: Großer Hunger oder Zeitdruck führen zu Hektik beim Kochen. Dann sind Reibereien vorprogrammiert.
- Sicherer Arbeitsplatz: Um beim Schnippeln oder Rühren im Topf gut sehen zu können, braucht das Kind einen stabilen Hocker, um darauf zu stehen.
- Immer die Ruhe bewahren: Wenn etwas nicht gleich klappt, erklären, was falsch läuft, und eventuell noch einmal vormachen, wie es geht.
- Naschen ist erlaubt: Beim Kochen probieren Kinder oft Sachen, wie etwa Gemüse, die sie sonst nicht essen. Das schult den Geschmackssinn. Fleisch, Kartoffeln, Bohnen etc. sind roh natürlich verboten.
- Gut aufpassen: Eltern müssen am heißen Herd und bei scharfen Messern ihre Kinder unbedingt im Auge behalten. Bei kritischen Arbeitsschritten lieber helfen.
- · Loben Sie Ihr Kind, damit die Freude beim Mithelfen bleibt.
- Erfahrungsaustausch nicht vergessen: Was hat dem Kind gefallen, was nicht? Was möchte es als Nächstes kochen?

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Kochen mit Ihren Kindern!

Autorin
Sabine Timmermann
Hauswirtschaftsleiterin mit dem
Schwerpunkt Ernährung
Gründerin der Zwergenkombüse
Mutter von 2 erwachsenen Kindern
www.zwergenkombuese.de





#### Lottas Lieblingsessen

#### Edith Gätjen

Den Brei hat Lotta hinter sich gelassen. Ab sofort möchte sie mit den Großen essen. Lotta will mitkochen, Lotta isst zu viel, zu wenig, nur Rotes, nichts Grünes, am liebsten immer nur Süßes... Das kommt Ihnen vom heimischen Esstisch bestens bekannt vor? Kein Wunder, denn zusammen mit der Geschmacksentwicklung von Kindern wachsen auch die Herausforderungen für die Eltern. In diesem etwas anderen Ernährungs-Ratgeber tobt das wahre Leben! Hier finden Sie hilfreiche Tipps für Alltagssituationen von "ich mag nicht in der Kita essen" bis zu "mein Gemüse ess' ich nicht" oder wie man Kindern auch Lebensmittel jenseits von Nudeln und Pommes schmackhaft macht. Edith Gätjen hat dafür erprobte Ideen! Für zufrieden-satte Kinder und gelassen-fröhliche Eltern. Mit über 100 Rezepten, die nicht nur Lotta schmecken. Ob Sonnen-Muffins, Lach(s)pizza oder Orangenherzen alle Rezepte sind vollwertig und gesund, wobei auch schon kleine Kinder gut mitkochen können. Welche Arbeitsschritte Kinder ab welchem Alter übernehmen können, ist im Rezeptteil mit angegeben.

Trias Verlag, ISBN: 9783830461418, € 14,99



in bekannter Anbieter von Brotaufstrichen und Salaten wirbt seit kurzem für seine Produkte mit dem Slogan: "Esst mehr Abendbrot!" Er verbindet diese Aufforderung mit unterschiedlichen Geschichten über gemeinsame Erlebnisse, mit der Familie beim Abendbrot den Tag noch einmal Revue passieren zu lassen, sich auszutauschen und miteinander Esskultur zu erleben. Wenn schon die Werbung dieses Thema für sich entdeckt...

Ein Angebot in der Presse verweist auf die Internetseite "Benimmkids", die, als eine von vielen, ein Programm für Kinder von sechs bis vierzehn Jahren bereit hält, in dessen Verlauf Kindern vermittelt werden soll, wie Essen sich stilvoll vollzieht und dass Benehmen keine Glückssache ist: Essen also als Kulturphänomen, als Ritual für die Familie, als Stilmittel im Umgang mit anderen. In den letzten Jahren hat Essen für viele eher den Spaß am guten Kochen verkörpert: auf der einen Seite gemeinsam mit Freunden genießen und sich auf der anderen Seite gesund ernähren und auf diese Weise nachhaltig etwas Positives zur eigenen ökologischen Bilanz beizutragen.

Ein weiterer Aspekt von Essen als Teil unseres Kulturhandelns tritt nun in Form des gemeinsamen kulturellen Erlebens in der Familie hinzu: Nach Ansicht der Ernährungswissenschaftlerin Prof. Barbara Methfessel aus Heidelberg sei Esskultur in erster Linie eine Familienkultur und diene dazu. Gemeinsamkeit zu erleben und Kulturhandeln zu vermitteln. Dazu gehöre auch Benehmen und richtiges Verhalten in bestimmten Situationen. Esskultur ist also immer Teil einer Familienkultur, die "eng verflochten mit weiteren Bereichen des Umgangs mit sich und den anderen und mit Teilen der Kultur des Zusammenlebens" ist. Hier betont Methfessel zum einen die Kultur der Sorge: Die Versorgung mit Nahrung sei eingebettet in eine Fürsorge füreinander und für die Kinder

und werde auch in diesem Zusammenhang interpretiert. Dies bringe einerseits Sicherheit und Vertrauen in die Welt, die Kinder entwickeln können und müssen. Zum anderen betont die Wissenschaftlerin den Zusammenhang zwischen Esskultur und Körperkulturen: Hinter Esskulturen steckten oft Körperkulturen. "Schlankheit und Fitness" seien für viele zentrale Ziele. Das starte beim Einüben eines kontrollierten Essverhaltens und gehe bis zur dauerhaften Diät: "Eine Diät (gemeinsam mit der Mutter) wird für Mädchen inzwischen zum Initiationsritual, um "Frau zu werden", obwohl sie diese Diät nicht braucht. Nicht das fröhliche Leben mit dem Körper wird Kindern so vermittelt, sondern das verbissene Kämpfen gegen den Körper."

Die jüngst in diesem Zusammenhang in der Öffentlichkeit geführte Diskussion um TV-Formate wie "Germany's Next Topmodel" zeigt die Brisanz von sich über die Zeit verändernden Körperidealen insbesondere für Frauen (Rubensweib vs. Twiggy und Magermodel). Gerade Essstörungen resultieren häufig aus Verhaltensweisen und Einstellungen, die schon beim täglichen Essen in der Familie eingeübt werden.

Methfessel weist schließlich darauf hin, dass "Strukturen und Rituale der Gemeinschaft als Rhythmen, Regeln und Rituale Kindern helfen, sich in die Regeln des Lebens einzufinden. Viele Dinge des Lebens lernen Menschen einfach dadurch, dass sie diese tun und sich daran gewöhnen."

Der dänische Familientherapeut und bekannte Autor in Erziehungsfragen Jesper Juul beschreibt in diesem Zusammenhang folgende "zentrale Regeln für eine gelingende Familien-Esskultur":

• Eine eigene Familien-Esskultur schaffen: Das braucht Strukturen, wie Zeiten, typische Gerichte als besonderes "Familienerbe" ("es schmeckt wie bei Mutter/Vater"), den besonderen Raum (eher nicht nur vor dem Fernseher) und die eigenen Werte und Strukturen, zu denen auch die Tischsitten in einer Familie gehören. Juul versteht diese als "Regeln (…) die zunächst eingeübt und dann mit wachsendem Alter mit "Sinn gefüllt" werden. Ziel sollte nicht die Dressur der Kinder, sondern ein sicherer und souveräner Umgang mit Esssituationen sein."

- Verantwortung übernehmen und eine "gute" Familien-Esskultur schaffen: Nach Ansicht von Juul haben Eltern die Verantwortung für eine gesunde Ernährung ihrer Kinder. Diese sollten sie nicht an andere – Großeltern, Kitas und Schule und schon gar nicht an die Werbung – abgeben.
- e Selbstverständlichkeiten einüben, statt Machtkämpfe führen: Hier geht es darum, Dinge einfach zu tun, statt immer wieder Diskussionen darüber zu ermöglichen: vor dem Essen eben nicht mehr naschen, probieren, was auf den Tisch kommt, sich satt essen von dem, was angeboten ist, sich nicht zu viel auftun und anderes mehr. Wird Kindern dies selbstverständlich vorgelebt, wird es auch akzeptiert. Und Ausnahmen sind so leichter möglich.
- P Fröhlichkeit und gemeinsamer Genuss anstelle von "Wichtigkeit" und Belehrung: Eine angenehme und fröhliche Atmosphäre biete nach Juuls Ansicht beste Voraussetzungen, um ein gesundes Verhältnis zum Essen zu entwickeln: "Bedrückende Probleme und Streit gehören nicht an den Esstisch, ernsthafte Gespräche und Diskussionen schon." Und: Über eine positive Stimmung bei Tisch, an die wir uns auch als Erwachsene gerne erinnern, gelinge es zumeist, Essen mit positiven Emotionen zu verknüpfen.

Die Arbeit für das Essen und die Qualität des Essens achten: In der Hektik des Alltags und vermittelt durch unsere Konsumgesellschaft werde ein Bild geschaffen, so Juul, das den Blick für die damit verbundene Leistung verstellt: "Gutes Essen kostet Geld, Zeit und Arbeit." Einen kurzen gemeinsamen Dank zu Beginn der Mahlzeit an den oder die Kochenden - "Danke für's Kochen und für den schönen Tisch" - sei ein kleines Ritual, dass helfe, bei Kindern wie selbstverständlich die Wertschätzung für gutes Essen und den damit verbundenen Aufwand zu erzeugen.

Methfessel nennt dies übrigens die "Kultur der gegenseitigen Achtung": Da die Zubereitung von Essen noch weitgehend in den Händen der Frauen liege, sei damit auch in unserer Kultur eine eher geringe Wertschätzung verbunden: "Wenn nicht das Lieblingsgericht zubereitet wird, folgt Gemecker oder die Selbstversorgung aus dem Kühlschrank." Hier seien Männer oft schlechte Vorbilder, vor allem, wenn ihre Frauen sich um eine gesundheitsförderliche Ernährung bemühten. Das heißt aber auch: Für uns Väter ist das Thema Ernährung und der wertschätzende Umgang damit eine beson-

dere Herausforderung, auch und gerade als Vorbild für unsere Kinder.

Und wie ist das nun mit dem guten Benehmen? Quengeln, toben und schmatzen, mit Kindern ins Restaurant zu gehen, kann eine Herausforderung für die Eltern sein. In Ländern, in denen Essen, wie in Frankreich, eine andere, nämlich besondere Rolle im täglichen Leben spielt, scheint dies für viele Kinder ohnehin kein Problem zu sein. Hier ist es wieder: Die Wertigkeit, die Eltern ihren Kindern vermitteln - und das können wir zu Hause immer wieder gut einüben - strahlt auf alles aus, was wir mit ihnen erleben.

Wichtig ist dabei, Kindern die Regeln zu erklären. Fehler sollen benannt, aber nicht "bestraft" werden. Überhaupt ist Essen als Strafe, z.B. ohne Essen ins Bett geschickt zu werden, tatsächlich keine wirksame Konsequenz. Heute wissen wir, dass Regeln spielerisch gelernt werden können, also lassen sich auch Tischsitten spielerisch üben.

Und letztlich geht es ja beim Thema Essen in der Familie auch um das spielerische Miteinander: Kinder lernen die Bedeutung und den Wert von Essen auch durch das spielerische Einüben seiner Zubereitung: Kochen mit Kindern macht Spaß und kann für alle eine Bereicherung sein. Jungs und Mädchen sollten mit zehn Jahren schon ein kleines Gericht kochen können und wissen, wie ein Tisch gedeckt wird. Wo Gabel, Messer und die Gläser hinkommen, können sie schon früher, denn das lernen sie schon in der Kita. Und hier ist auch der Tischdienst, also das wieder Herrichten der Tische nach dem Essen, oft heißbegehrt - für Mädchen und Jungen.

Essen ist Kultur, ist etwas, das nicht zwischen Tür und Angel passiert. Und vor allem: Essen macht Spaß, wenn es gemeinsam zubereitet und gegessen wird

Also: Esst mehr Abendbrot...

Autor Joachim Karschny Diplom-Psychologe Psychotherapeut Geschäftsführer von KinderWege gGmbH





#### **Große Langzeitstudie belegt:**

#### Mit Vollkorn lebt es sich länger

Wer eine Scheibe Vollkornbrot am Tag isst, lebt länger und kann konzentrierter lernen. Das ist das Ergebnis einer Langzeitstudie, an der 74.000 Frauen und 43.000 Männer teilgenommen haben.

Etwa 25 Jahre lang wurden die Teilnehmer begleitet und gaben regelmäßig Auskunft über ihr Essverhalten. Bei Teilnehmern, die täglich eine 28 Gramm Portion Vollkorn verzehrten, sank die Sterberate um 5%, so die Stiftung Warentest unter Berufung auf eine Studie der Harvard School of Public Health. Auch zum Frühstück ist Vollkorn ideal, da es nachweislich die Leistungsund Lernfähigkeit steigert. Dies bestätigen Studien an der TU Dortmund.

Backwaren aus Vollkorn helfen also nicht nur der Gesundheit, sie schmecken auch, wie die Vollkornvielfalt von Junge zeigt. Körnerfans werden dabei mit zahlreichen Brot- und Brötchensorten ebenso begeistert, wie Körnermuffel, die mit dem "Familienglück" eine fein gemahlene Vollkornalternative haben. "Einfach mal ausprobieren", rät Junge-Sprecher Gerd Hofrichter.



# Earnilienernährung mal anders...

Is Yogalehrerin und Mutter von zwei Grundschulkindern liegt mir eine Ernährung, welche die Gesundheit stärkt, sehr am Herzen. Als ich vor 14 Jahren überlegte, tiefer ins Yoga einzusteigen und Yogalehrerin zu werden, beschäftigte ich mich auch mit der Ayurvedischen Ernährung. Was sollte ich essen, wenn ich Yoga praktiziere? "Muss ich jetzt auch Vegetarier werden?" fragte mein Mann besorgt. Und wie kann ich diese Ernährung in meinen Familienalltag einbringen, wo ab und zu auch mal ein Würstchen gewünscht wird?. Diesen Wunsch erfülle ich meinen Männern natürlich auch hin und wieder, doch überwiegend ernähren wir uns ayurvedisch.

Ayurveda ist das älteste überlieferte Gesundheitssystem. Es kommt aus der vedischen Hochkultur Altindiens und ist über 5000 Jahre alt. Ayurveda ist ein ganzheitliches Lebenskonzept und lehrt, wie man seine Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude bis ins hohe Alter erhalten kann. Neben Yoga, Massagen und der Heilkunst ist eine auf den Körpertyp abgestimmte, vegetarische Ernährung ein wichtiger Bestandteil des Ayurvedas.

# Typgerechte Ernährung für das seelische Gleichgewicht

Für Kinder empfiehlt diese Ernährung Nahrungsmittel, die alle notwendigen Substanzen für das geistige und psychische Wachstum beinhalten. Speziell für das psychische Gleichgewicht soll auf eine vegetarische Kost mit viel Gemüse, Getreide, Früchten, Nüssen, Hülsenfrüchten und hochwertigen Fetten geachtet werden. Gut für Kinder sind zum Beispiel Linsen- oder Bohneneintöpfe mit Kartoffeln, da Hülsenfrüchte bei vegetarischer Ernährung wertvolle Eiweißlieferanten sind.

Milch und Milchprodukte sollen nur in Maßen in den Speiseplan integriert werden.

Die Ayurvedische Ernährung bringt dem Körper wertvolle Nährstoffe, sie ist leicht verdaulich, gibt neue Energie und macht den Geist klar und friedvoll. Dabei ist jeder Körper unterschiedlich und jeder Mensch muss für sich entdecken, was ihm gut tut. Der Ayurveda kennt drei verschiedene Körpertypen: Vatha, Pitta und Kapha. Entsprechend dem jeweiligen Körpertyp werden bestimmte Gewürze oder Nahrungsmittel empfohlen. Zuhause lasse ich meine Kinder selbst herausfinden, welches Essen ihnen am besten bekommt. Mein 8-jähriger Sohn mag keine Kiwis, da werde ihm schlecht, sagt er. Er isst lieber eine Banane und einen Vollkorntoast mit Aufstrich. Sein 2 Jahre jüngerer Bruder isst morgens eine Kiwi, Nüsse und Trauben und ist dann fertig mit dem Frühstück. Auch meinen Mann habe ich 4 Wochen lang auf eine "Gesunde Ernährungs-Challenge" gesetzt, ganz ohne Kaffee, Schwarztee, Alkohol, Fleisch, Weißmehl, Zucker und Fertigprodukte. Das Ergebnis: Er war total gut drauf, voller Energie und Bewegungsfreude - wie 15 Jahre jünger!

#### Spaß beim Essen

Und so klappt die ayurvedische Ernährung an meinem Familientisch noch besser: Schon zum Frühstück stelle ich immer eine Auswahl an kleingeschnittenen Früchten auf den Tisch. Da greifen alle sofort zu. Noch gieriger sind sie, wenn ich bunte Spießchen in die Fruchtstücke stecke (grüne und blaue sind die Laserschwerter der Guten). Und während ich Mittagessen koche, kommt ein Teller mit Rohkoststücken auf den Tisch. Oft essen die Kinder diesen komplett leer, so dass ich es völlig okay finde, wenn sie danach die Hauptmahlzeit ohne

weiteres Gemüse essen. Nachtisch brauchen sie meist auch nicht mehr, weil sie ganz satt vom Gemüseknabbern sind. Genauso verfahre ich beim Abendessen. Wir machen bei gutem Wetter häufig ein Picknick im Garten mit vielen kleinen Schüsselchen, in denen sich 60-80 % gesundes, farbenfrohes Essen befindet. So macht es den Kindern Spaß und den Eltern auch. Besonders gerne mögen meine Jungs Kartoffel-Möhrensuppe mit Hefeflocken, die besonders einfach und schnell zubereitet ist.

Autorin Stefanie Kinter, Mutter von zwei Kindern, Yogalehrerin BDY, Kinderyogalehrerin KAY/BYY, Inhaberin des YogaZentrums Travemünde - Yogaschule & Ausbildungszentrum



Vortrag & Workshop
"Gesunde Kids Hits Snacks und Leckereien für Kinder
einfach und schnell Selbermachen".

Samstag 18. Juli, 17:30 - 19:00 Uhr. Kosten:
frisch hergestellter Snacks zum Naschen und
Getränke.

Leitung: Hilla Valldeperas, Yogalehrerin, Mutter
Steffi Kinter, Yogalehrerin & Mutter.
Steffi Kinter, Yogalehrerin & Mutter.
steffi@yogazentrum-travernuende.de. Mehr
vemuende.de/gesunde-kids-hits

## Meine Ayurveda-Familienküche



Ayurveda-Koch Volker Mehl ist bekannt für seine unkonventionelle und undogmatische Art zu kochen. Die Rezepte in seinem neuen Kochbuch "Meine Ayurveda-Familienküche" haben lediglich eine Aufgabe: Sie sollen alle, die am Tisch sitzen, glücklich machen. Bei Ayurveda denkt man an komplizierte Doshas, exotische Lebensmittel oder lange Kocharien. Stimmt aber nicht! Man muss es nur einmal ausprobieren, um festzustellen, dass warmer Frühstücksbrei und ein turbulentes Familienleben sehr gut zusammenpassen oder Nudeln mit Tomatensauce auch ayurvedisch sind. Er beschreibt auf sehr ein-

fache Weise, welch verblüffende Erklärungen Ayurveda für das Verhalten und die Essvorlieben unserer lieben Kleinen liefert, z.B. warum Kinder so auf Süßes stehen! Seine These ist: Kinder greifen automatisch zum richtigen Lebensmittel! Daher ist sein Ziel, Eltern ein Verständnis für Essenswünsche von Kindern zu vermitteln. Seine über 90 Rezepte - alle vegetarisch mit veganen Optionen - haben immer die gleiche Mission: Essen, ob nun Kartoffelpuffer oder Wirsing-Cous-Cous-Päckchen auf Karotten-Lauchgemüse, soll "einfach" glücklich machen - und zwar in diesem Fall die ganze Familie.

Trias Verlag, ISBN: 9783830469056, € 19,99



n jeder Kultur wird dem Essen eine gro-Be Bedeutung beigemessen. So gibt es kaum eine Feier, bei der das Essen nicht im Mittelpunkt steht oder zumindest ein wichtiger Teil der Veranstaltung ist. Eine Hochzeit wäre zum Beispiel ohne gemeinsames Essen in unserer Kultur nahezu undenkbar. Das gemeinsame Speisen reicht weit zurück. Bereits in der Bibel wird das gemeinsame Essen als zentraler Teil von Zusammenkünften erwähnt. Man traf sich, um das Brot zu brechen. Dieses Ritual war Anlass einer Versammlung und kein nebensächlicher Vorgang. Gemeinsames Speisen verbindet und gehört sowohl zu unserer kulturellen als auch zu unserer persönlichen Identität. Wie tief das Essen mit unserem "Ich" verbunden ist, zeigen z.B. krankhafte Essstörungen wie Magersucht oder Bulimie, die Ausdruck einer Identitätskrise sind. Doch nicht nur das Essen an sich ist Teil unserer Identität, sondern auch das, was wir essen. So definieren sich z.B. viele Vegetarier und/oder Veganer über ihre Ernährungsgewohnheiten. Der Verzicht auf Fleisch und Tierprodukte ist Teil ihres Selbstverständnisses und daher oft auch eine Art Statement. Wie man sieht, sagt unsere Ernährung viel über uns aus.

Dabei wird der Grundstein für das eigene Essverhalten in der Kindheit gelegt. Ich bin zum Beispiel in einem weltoffenen Elternhaus groß geworden und so ist es auch nicht verwunderlich, dass ich neben der klassischen

Hausmannskost als Kind auch mit italienischem, französischem und asiatischem Essen in Berührung gekommen bin. Wenn ich jedoch einmal krank bin, wünsche ich mir Mamas Hühnersuppe. Wenn ich Heimweh habe, denke ich eher an Königsberger Klopse oder an den Burgunderbraten meiner Mutter als an Pasta, Chop Suey oder Curry. Mich hat die klassische Hausmannskost geprägt, die Teil unserer deutschen Kultur ist. Dafür ist nicht nur meine Mutter verantwortlich, sondern mein gesamtes Umfeld, unter anderem meine Großeltern, bei denen ich, mein Großvater war bei der Marine und fuhr als Kapitän zur See, typisch norddeutsche Gerichte wie z.B. Labskaus kennengelernt habe. Diese kulinarischen Erlebnisse haben mich geprägt und daher möchte ich, auch wenn es gerade nicht "en vogue" zu sein scheint, eine Lanze für die deutsche Hausmannskost brechen. Zu schwer sei sie und zu fettig sowieso, sagt man, doch eigentlich ist sie zu Unrecht verschrien.

Hausmannskost ist die Seele unserer Kultur und Soulfood für uns. Der gemeinsame Sonntagsbraten bringt die Familie zusammen und regionale Spezialitäten lassen das Herz eines jeden Lokalpatrioten höherschlagen. Die deutsche Küche hat extrem viel zu bieten und ist zudem sehr variantenreich. Außerdem ist das heutige Verständnis von Hausmannskost ein anderes als noch vor gut 50 Jahren. Damals wurde viel weniger Fleisch gegessen.

Der Sonntagsbraten hat seinen Namen nicht von ungefähr. Er war für den "heiligen" Sonntag reserviert. Montags kamen oft die Reste vom Wochenende auf den Tisch. Freitags wurde Fisch auf den Teller gebracht, den Rest der Woche wurde gekocht, was die Gemüsegärten hergaben. Völlerei war nicht angesagt, stattdessen wurde sehr ausgewogen und auch viel vegetarisch gegessen. So ist es auch kein Wunder, dass vieles, was heute als Spezialität gilt, früher ein "arme Leute Essen" war. Wussten Sie zum Beispiel, dass es in Schleswig-Holstein ein Gesetz gab, dass Hausherren untersagte, ihren Bediensteten mehr als drei Mal in der Woche Lachs zu servieren? Es stammt aus der Zeit, in der die norddeutschen Flüsse im Frühiahr und Sommer noch voll von den silbernen Fischen waren. Sie wurden tonnenweise als billige Nahrung gefischt. Heutzutage ist Wildlachs eine Delikatesse, für die Kenner teilweise horrende Preise bezahlen.

Wie man sieht, ist die Deutsche Küche, wenn man denn nicht jeden Tag zum Sonntag macht und Braten auf den Tisch bringt, eine sehr ausgewogene und gesunde Küche. Kochen Sie für Ihre Kids doch einfach mal Labskaus. Es ist ein ideales Kindergericht, und wenn man den Hering weg lässt, schmeckt es sicher auch kleinen Skeptikern.

#### Deutsche Küche

#### Nikolai Buroh

Wenn es um die deutsche Küche geht, gibt es sicherlich einige Bücher, die es verdient hätten, hier aufgeführt zu werden. Das Standardwerk, was wohl in den meisten deutschen Haushalten steht, ist sicherlich das Dr. Oetker Schulkochbuch. Allerdings kann es sicherlich keines der anderen Kochbücher mit dem Werk von Nikolai Buroh aufnehmen. Sein Buch "Deutsche Küche" hat alles, was ein Buch zu dem Thema haben muss. Es ist groß, es ist aufwendig gestaltet, zu jedem Gericht findet sich ein Foto und es ist eine tolle Rezeptsammlung quer durch die Klassiker der deutschen Küche, die

von 41 Spitzenköchen neu interpretiert wurden. Sicherlich, das Buch ist nicht ganz billig, allerdings ist die limitierte Sonderausgabe von "Deutsche Küche" mit € 49,90 noch bezahlbar, und was man dafür erhält, lässt das Herz von Hobbyköchen höher schlagen. Obwohl einige Rezepte etwas aufwendig sind, kann man hier doch so manche Anregung finden.

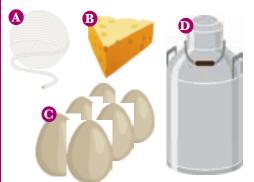
Teubner Verlag, ISBN 978-3833836473, € 49,90 (Limitierte Sonderausgabe) Teubner Verlag, ISBN 978-3833804649, € 99,90 (Originalausgabe im Schuber)



# Kinderseite

# Wer macht was?

Die Tiere auf dem Bauernhof versorgen uns mit vielen Produkten. Welches Produkt kommt von welchem Tier? Kannst Du sie zuordnen?



Schaf: Huhn: Kuh: Schwein:

# Fragen

#### Suche die Antworten im Heft

- 1. Wie viel Fisch aß jeder Deutsche 2013 im Durchschnitt?
- 2. Wo kann man als Beerendetektiv viel über Beeren und Früchte erfahren?
- 3. Welche Lübecker Kita baut ihr eigenes Gemüse an?

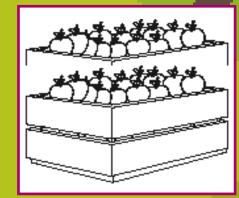
# Sudoku

4		2	1	2		4	
1	2				4		2
			3		3		
3	4			4			1

# Zählen

- 1. Wie viele Äpfel hängen an den Bäumen?
- 2. Wie viele Birnen findest Du?
- 3. Rechne beide Zahlen zusammen.

# Ausmalen



# Die Verlockende Brotdose



Jeden Morgen eine Herausforderung: Was soll in die Brotdose, damit ihr Inhalt nicht still und heimlich auf dem Pausenhof im Mülleimer entsorgt, sondern wirklich gegessen wird? Welche Nährstoffe benötigen unsere Kinder, um sich gut konzentrieren und einen langen Schultag problemlos bewältigen zu können?

Um die Neugierde der Kinder auf ihre Brotbox zu wecken, sollte diese nicht zu eintönig befüllt werden. Das muss allerdings nicht zu aufwendigen Vorbereitungen oder speziellen Einkäufen führen, sondern kann die normale Mischkost des Alltags widerspiegeln und für die Eltern eine machbare Aufgabe bleiben.

Kinder lieben Fingerfood, also z.B. Gemüsestreifen oder Obst, schon fertig geschnitten. Damit Obst nicht unansehnlich wird, genügen ein paar Spritzer Zitronensaft, um Braunfärbung zu verhindern. Für Kinder mit empfindlicher Haut oder Neurodermitis ist es empfehlenswert, auf Apfel, Erdbeere, Tomate und Karotte zu verzichten. In diesem Fall sollten eher Birne, Gurke, Zucchini, Maisrübchen oder Kohlrabi in der Brotbox landen. Gerne werden auch Himbeeren, Blaubeeren, Orangen oder Honigmelone verputzt. Neben dem Anteil an Gemüse und Obst stellt das Brot sicherlich einen wichtigen Anteil in der Mischkost des Schulkindes dar. Aber auch hier darf es kreativ und abwechslungsreich sein. Haben Sie Ihrem Kind schon einmal einen Wrap aus Weizentortilla mit Forellenquark oder Lachscreme zusammen mit einem Salatblatt aufgerollt und in kinderhandgroße Portionen geschnitten?

Für die Konzentrationsfähigkeit benötigen unsere Kinder zudem langkettige Kohlenhydrate, die vor allem im dunklen Vollkornbrot enthalten sind. Diese Brote werden attraktiver, wenn sie z.B. als Stapelbrot mit verschiedenen Aufschnitten wie z.B. Käse, Kochschinken, Leberwurst, Salami mit Gurke, Tomate und Salatblatt oder auch Radieschen belegt sind. Das Auge isst mit, auch schon im Kindergarten- und Schulalter.

Als Brotaufstrich dürfen Sie auch mal an ein Linsen-Curry, eine Rote-Bete-Meerrettich- oder eine Kichererbsen-Creme mit z.B. Käse, Wurst oder auch nur Gemüseraspeln denken.

Und Ihr Kind wird vermutlich für den nächsten Tag eine größere Portion anfordern, wenn die Mitschüler entdeckt haben, dass Sie aus kleinen Brotstückchen oder Pumpernickel kleine Türme mit Kirschtomate, Gurke, Käse oder Frikadelle "bauen" können. Seien Sie kreativ und bestreichen Sie auch mal ein Brot mit Erdnussmus und legen Bananenscheiben dazwischen. Erdnussmus enthält viele wertvolle Öle, die vor allem bei empfindlicher Haut beruhigend wirken und die Konzentration fördern, die Banane macht über ihr Serotonin wach, glücklich und ihr Kind unempfindlicher gegenüber Frustrationen.

Und sonst? Die bereits erwähnte Frikadelle lässt sich gut einpacken, aber auch ein Stück Omelette wäre eine neue Variante in der Brotdose, z.B. zwischen zwei Scheiben Brot platziert. Aber auch kleine Polentabällchen oder Falafel sind als Fingerfood in der Brotbox gut mitzunehmen und können mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Neben Obst, Gemüse und Brot können auch Nüsse mit in die Box. Hasel- oder Wal-, aber auch Paranüsse und Cashewkerne sind eine gesunde Ergänzung der Ernährung. Besonders Fisch und Nüsse enthalten die Omega-3-Fettsäuren, welche die Denk- und Konzentrationsfähigkeit erhöhen.

Für die Calciumzufuhr muss es nicht immer Milch oder Kakao sein. Besonders beliebt sind z.B. Würfel aus Hartkäse wie z.B. Appenzeller, Gruyère oder Parmesan. Hier befindet sich schon in wenig Käse sehr

viel mehr Calcium als in vielen Millilitern Milch. Körperlich unruhige Kinder werden durch Calcium oft beeindruckend ruhiger und können sich besser konzentrieren. Die Konzentrationsfähigkeit wird auch durch Salz gesteigert, so dass auch ein paar Salzbrezel oder Salzstangen ihre Berechtigung in der Brotdose finden.

Welche Getränke passen zum Pausenbrot? Am liebsten Wasser und so wenig Fruchtsäfte, Eistee oder Softdrinks wie möglich. Beeindruckend ist die Umrechnung in Würfelzucker-Anteile: Bei einem Glas Apfelsaft sind es 6-7 Stück, bei einer Vanillemilch bereits 8 Stück. Auch Chips, Schokolade oder stark gesüßte Müsliriegel unterstützen die Kinder nur sehr kurzfristig, der schnelle Anstieg des Blutzuckers und der anschließende Abfall führen zu einer nur kurzen Energielieferung und Konzentrationsfähigkeit. Zappeligkeit, Müdigkeit und Nervosität, aber auch Gereiztheit können die Folge von zu viel Zucker sein. Viele von der Industrie angebotenen Kindersnacks enthalten zu viel Zucker, aber auch zu viel Fett. Ab und zu dürfen natürlich auch ein paar Gummibärchen oder Schokoladenstückchen in der Pause gegessen werden.

Vor allem aber: Es sollte immer spannend bleiben, was denn wohl heute drinnen ist. Nutzen Sie Ihre Vorbildfunktion und packen Sie sich selbst ebenfalls eine Brotdose und besprechen abends gemeinsam, was wem wie geschmeckt hat. Bieten Sie Ihren Kindern und sich selbst die notwendige Energie zum Lernen und füllen Sie Kraftreserven auf. Steigern Sie die Lust am Essen - und das alles in einer kleinen bunten Box.

Rezepte für gesundes und abwechslungsreiches Pausenbrot finden Sie unter: www.gesundespausenbrot.de.

Weiterführende Informationen finden Sie auch auf den Seiten: Bedarfsorientierte Ernährung, www.paepki.de und Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE), www.fke-do.de

# Autorin: Dr. med. Anne Knopp, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin, Gemeinschaftspraxis mit Frau Dr. med. Kathrin Ott, Moltkestr. 2a, 23564 Lübeck, verheiratet, 2 Kinder



#### Hilfe! Das Rotbäckchen hat seine Farbe verloren!

Im Sommer lädt die Traditionsmarke Rotbäckehen zum großen Malwettbewerb ein. Ab Juli wird das Rotbäckehen auf den Saftflaschen der Sorte Klassik



ohne Farbe zu sehen sein. Dann sind alle kleinen Künstler gefragt und können das Etikett kreativ und nach eigenen Vorstellungen ausmalen. Das fertige Kunstwerk kann ganz einfach als Foto auf Facebook oder auf der Rotbäckchen-Website hochgeladen werden. Als Hauptgewinn winkt eine Familienreise im Wert von 4.000,- €. Außerdem werden unter allen Einsendungen tolle Tagesgewinne von der Marke Adelheid und Wochengewinne (Jahresvorräte Rotbäckchen-Saft) verlost. Alle Rotbäckchen-Säfte werden aus Direktsäften mit Liebe und Sorgfalt hergestellt.

Mehr Infos unter www.rotbaeckchen.de und auf der Facebook-Seite.

# Recht auf | Kita-Platz•

eit dem 01.08.2013 haben auch Kinder, die nach dem 01.07.2012 geboren sind, ab Vollendung des ersten und bis zur Vollendung des dritten Lebensjahres einen Rechtsanspruch auf einen Kita-Platz. Es handelt sich dabei um einen Anspruch des Kindes auf frühkindliche Förderung. Der Anspruch besteht daher unabhängig von einer Berufstätigkeit der Eltern.

Die inhaltliche Ausgestaltung des Anspruchs auf einen Kita-Platz ist nur in Grundzügen gesetzlich geregelt. Insbesondere bei den für viele Eltern entscheidenden Fragen, wie weit sie zu einer Einrichtung fahren müssen und wie lange ihr Kind dort betreut wird, fehlen genaue Vorgaben.

Die Eltern können zwischen der Betreuung durch eine Tagesmutter und der Betreuung in einer Kindertagesstätte wählen. Falls nur eine dieser Betreuungsformen zur Verfügung steht, haben die Eltern kein Wahlrecht, sondern müssen die verfügbare Betreuungsform akzeptieren.

Der Umfang der täglichen Förderung soll sich nach dem "individuellen Bedarf" des Kindes richten. Was dies konkret bedeutet, ist bereits für mehrere Einzelfälle durch Gerichte entschieden worden. Beispielsweise besteht kein Anspruch auf einen Ganztagsplatz. Auch können die Eltern nicht verlangen, dass ihr Kind einen Betreuungsplatz in einer kommunalen Tagesstätte erhält.

Hinsichtlich der zumutbaren Wegstrecke zwischen Wohnung und Kita spielen die Umstände des Einzelfalls (z.B. Großstadt oder ländlicher Raum?) eine maßgebliche Rolle. So sind beispielsweise Wege von 30 Minuten bereits als zumutbar (in Bayern), aber auch als unzumutbar (in Schleswig-Holstein) eingeordnet worden. Auf der anderen Seite kann unter bestimmten Voraussetzungen (und bei einem freien Platz) auch ein Betreuungsplatz in einer bestimmten Einrichtung verlangt werden.

Wenn Eltern keinen geeigneten Betreuungsplatz für ihr Kind finden und sie von der zuständigen Stelle kein zumutbares Betreuungsangebot erhalten, können ihnen im Einzelfall verschiedene Rechte zustehen, die vor Gericht durchsetzbar sind. Möglicherweise können die Eltern verlangen, dass ihnen ein geeigneter Betreuungsplatz für ihr Kind angeboten wird. Oder sie können die ihnen entstandenen Aufwendungen für eine (teurere) privat organisierte Betreuung ihres Kindes erstattet verlangen. Selbst ein Ersatz der durch den fehlenden Betreuungsplatz entstandenen finanziellen Schäden ist denkbar. Allerdings sollten betroffene Eltern sich im Streitfall zu diesen Fragen fachkundig beraten lassen.

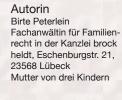


#### Ihr BUDNI 2x in Lübeck

Mit umfangreichem Bio-Sortiment.

ST. LORENZ St. Lorenzpark, Ziegelstraße 7–13 ST. GERTRUD Heiligen-Geist-Kamp 4

#### **BUDNIKOWSKY**

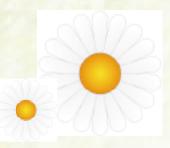




# DOPPELTE Bonuspunkte auf Ihren nächsten Einkauf.

In Ihren LÜBECKER BUDNI-Filialen Ziegelstraße 7–13 und Heiligen-Geist-Kamp 4 einlösbar bis 31.8.2015. Pro Person und Einkauf ein Coupon gültig. Nicht in Verbindung mit anderen Coupons. Barauszahlung nicht möglich.





# Grillen



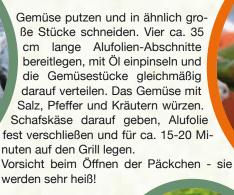
s ist endlich Sommer und was gibt es da Schöneres, als das Essen ins Freie zu verlegen und zu grillen? Dann heißt es; ab zum Schlachter und Würstchen und Fleisch kaufen und beim Bäcker noch leckeres Brot besorgen. Man kann allerdings auch gut Gemüse vom Grill essen. Das Schöne daran ist, dass Sie das, was im Kühlschrank noch an "Grünzeug" vorhanden ist, dafür nutzen können. Wir haben aus unseren Vorräten kleine Gemüsepäckchen gemacht. Hier das Rezept:



#### Zutaten für vier Personen:

- ca. 1 kg Gemüse (bei großen Gemüsefans mehr, bei kleinen entsprechend weniger). Je nach Geschmack nehmen Sie Paprika, Zucchini, Möhren, Pilze, Frühlingszwiebeln, Zwiebeln, Rote Beete, Tomaten, Knoblauch, Aubergine
- 100 g Schafskäse
- Kräuter
- Salz/Pfeffer

ße Stücke schneiden. Vier ca. 35 cm lange Alufolien-Abschnitte bereitlegen, mit Öl einpinseln und die Gemüsestücke gleichmäßig darauf verteilen. Das Gemüse mit





Lecker zum Brot oder auf einem Stück Fleisch schmeckt eine selbst gemachte Kräuterbutter.

Wer einen eigenen Garten und in diesem vielleicht sogar ein Kräuterbeet hat, der kann hier aus dem Vollen schöpfen. Wildkräuter, wie z.B. Giersch, Brennnessel, Sauerampfer und Spitzwegerich können Sie auch dazu benutzen. Ansonsten kaufen Sie zwei bis drei Bunde verschiedene Kräuter, z.B. Schnittlauch, Petersilie oder Salbei. Wer keine frischen Kräuter bekommt, kann auch tiefgekühlte Kräuter verwenden.

Für 125g Kräuterbutter benötigen Sie rund drei Esslöffel frisch gehackte Kräuter.

Zunächst muss die Butter weich werden, dann werden die Kräuter zusammen mit etwas Salz und Pfeffer zur Butter gegeben und alles vermischt. Je nach Geschmack kann noch eine Knoblauchzehe oder etwas Zitronensaft oder Zitronenabrieb dazugegeben werden.

Kräuterbutter lässt sich übrigens hervorragend einfrieren. Machen Sie doch einfach die doppelte Menge, geben Sie die Kräuterbutter auf ein Stück Frischhaltefolie, formen Sie eine Rolle und ab in die Tiefkühltruhe. Auch im gefrorenen Zustand lässt sich hiervon immer ein Stück abschneiden.



# Nie mehr ohne..



ndlich Sommer! Die Temperaturen steigen, man ist viel draußen und die Badesaison ist eröffnet. Deshalb möchte ich Ihnen dieses Mal drei Dinge vorstellen, auf die ich mit meinem Sohn, besonders im Sommer, nicht mehr verzichten möchte.

#### Abflussrohre für die Sandkiste

Es gibt ja allerhand Sandspielzeug in allen möglichen Ausführungen. Wir haben natürlich auch Schaufeln in verschiedenen Größen, mehrere Eimer, Siebe und bunte Förmchen, einen kleinen Bagger, einen Kipplaster und einen Traktor mit Frontlader. Das normale Bild einer Sandkiste - hundertfach gesehen... Bei einem Besuch im Baumarkt kam uns dann aber eine ganz neue Idee: Simple graue Abflussrohre - das ist es! Noch am selben Tag hielten die Kunststoffrohre unterschiedlicher Länge und diverse Winkel, u-förmige Rohre und Verbindungsstücke ihren Einzug in die Sandkiste. Murmel-, Sand-, Wasser- und Autobahnen lassen sich mit diesen Rohren prima auf- und umbauen und durch zusätzliche Bretter und große Steine immer wieder neu kreieren. Durch dieses etwas andere Sandspielzeug sind auch Besucherkinder gar nicht mehr rauszukriegen aus der Kiste und man hat als Eltern etwas Zeit für andere Dinge. Die Erfahrung hat gezeigt, dass bei einem Rohrdurchmesser von ca. 6 cm schon mal das eine oder andere Siku-Auto im u-förmigen Rohr verkantet. Dann muss eben doch mal einer von uns ran. Seither aber entwickelt sich unser Junior zu einem unermüdlichen Hoch- und Tiefbauer und uns macht es auch richtig Spaß, mal mitzubauen.

### Das Nabby Babyphone

Dieses Babyphone ist wunderbar beim Zelten, im Urlaub oder im Schrebergarten einsetzbar. Denn das Nabby braucht im Gegensatz zu anderen Babyphones kein Stromnetz. Der 70 Stunden Betriebszeit-Akku ist mit Android-Handys, iPhones sowie mit iPads und Tablets kompatibel. Es funktioniert über eine spezielle Bluetooth-Langdistanz-Verbindung und ohne Internetverbindung, wodurch man das Nabby überall mit hinnehmen kann. Es ist super einfach zu bedienen. Das Nabby hat nur eine Taste zum Anschalten, die App herunterladen, fertig! Außerdem gibt es bei einer Reichweite von bis zu 340 Metern keine Funkstörungen und laut Hersteller hat es die weltweit geringste Strahlung. Die App gibt sofort Alarm, falls Fehler oder Probleme auftreten, wenn z.B. die Batterie aufgeladen werden muss, die Verbindung unterbrochen oder man außerhalb der Reichweite ist.

Man kann dem Nabby auch den Namen des Kindes, z.B. "Josh" geben. Dann geht, wenn das Kind schreit, der Alarm "Josh braucht Ihre Aufmerksamkeit" auf dem Smartphone ein. In der Nabby-App sind die wichtigsten Funktionen wie z.B. die einstellbare Geräuschempfindlichkeit und das Umstellen auf geräuschlosen Vibrationsalarm bereits enthalten. Sie kann jedoch noch durch einen Temperaturalarm, einen Schlafzähler oder die geniale Zuhörfunktion erweitert werden. Die App und das Nabby sind ständig miteinander verbunden, sodass man trotzdem telefonieren, auf dem Handy spielen oder Nachrichten lesen kann. Es wird weiterhin nach dem Kind gehorcht und die Geräusche vom Kind gesendet. Man darf nur nicht vergessen das Handy zu laden... So kann man dann den "Feierabend" einfach überall genießen und weiß, dass das Kind

sicher schläft. CH

#### Der Aqua-Schuh von Playshoes

Ein Schuh, der den Fuß der Kleinen im Sommer rundherum schützt: ob am Strand, im Schwimm- oder Freibad, bei den Wasserspielen in der Innenstadt, auf der Terrasse oder im Garten. Der Schuh ist eigentlich ein klassischer Badeschuh mit robuster, rutschhemmender Sohle, wodurch die Kinder ins Meer laufen können, ohne sich an spitzen Steinen und scharfkantigen Muscheln zu verletzen oder auf nassem Boden oder Fliesen auszurutschen. Durch diese Sohle schützt der Schuh aber auch auf der Terrasse vor Splittern in den Füßen und man muss keine Angst mehr vor Wespen im Rasen haben. So kann man die Kinder sorgenfrei überall herumtollen lassen. Wir haben jetzt schon das dritte Paar dieser "Allroundschuhe", denn unser Sohn trägt sie auch gerne als Hausschuhe. Sie haben einen praktischen Klettverschluss, so dass sie kinderleicht selbst an- und ausgezogen werden können. Durch den UV Schutz 80 dringen übrigens auch bei

> nassem oder gedehntem Stoff keinerlei Sonnenstrahlen durch. Die Aquaschuhe gibt es in den Größen 18/19 bis 34/35 und natürmit lich auch in verschie-Tablets denen Farben.

> > "Nie mehr ohne..."
> >
> > Unsere Rubrik in der wir kleine und große Helfer für den Alltag mit Kindern vorstellen, auf die wir in Zukunft nicht mehr verzichten wollen. Jeder kennt das, man kauft eine Menge Dinge die viel versprechen, aber eben nicht jedes hält das vollmundige Werbeversprechen. Was wir in dieser Rubrik vorstellen, wurde von Eltern im Alltag über lange Zeit getestet und für gut, ja sogar für unverzichtbar befunden.

rischer nicht...









**O**(

.Eigentlich möchte ich gerne Fußballer werden, aber wenn das nichts wird, werde ich auch Fischer, wie Papa", sagt Nick Hauswald auf die Frage, was er später mal werden möchte. Nick ist acht Jahre alt und fährt heute mit seinem Papa Lars auf die Ostsee, um ein am Abend zuvor gestelltes Netz einzuholen und die Reusen zu kontrollieren. Auf dem Weg aufs Wasser sitzt Nick im Bug. Trotz bedeckten Himmels zeigt sich das Meer heute von seiner guten Seite und der Kutter schaukelt sanft in den Wellen, als er die Ausfahrt aus dem Hafen passiert. Schon nach ein paar Minuten kommt die Netzfahne in Sicht. Nick springt von seinem Platz am Bug und hilft seinem Vater, die Fahne, an der das Netz mit einem Seil hängt, zu verstauen. Während Papa Lars das Netz zwischen die Rollen der Netzeinholmaschine einfädelt. klettert Nick schon wieder auf seinen Platz im Bug. Von hier hat er die beste Sicht auf den Fang. "Da kommt einer, ein Dorsch!", ruft Nick und schon landet der erste Fisch in der Kiste. Nun geht es Schlag auf

Schlag. Dorsch, Seelachs und sogar zwei Flundern finden ihren Weg an Deck. "Die Seelachse sind erst seit ein paar Jahren wieder hier in der Ostsee unterwegs", erzählt Lars. "Zu Anfang waren es immer nur kleine Fische, doch inzwischen fangen wir richtig ordentliche Exemplare.", sagt der 39jährige. Die Fische, die er aus dem Netz pfriemelt, sind etwa 50 cm groß. Das langt schon für ein schönes Abendessen einer vierköpfigen Familie. Nach kaum 20 Minuten ist das gesamte Netz eingeholt und die Kiste voll. "Das lief ja gar nicht schlecht", sagt Lars und überlegt, ob er das Netz morgen gleich noch mal hier stellen soll. "Dann muss ich aber um zwei Uhr aufstehen, denn morgen geht's um vier gleich mit dem großen Boot raus." Bis nach Fehmarn fährt der Niendorfer Fischer, um seine Kisten voll zu machen. "Das sind über 35 Seemeilen bis in die Fanggründe um die Ostseeinsel", erzählt der Fischer. "Da fahren wir zwar mit dem großen Boot, aber das ist trotzdem eine lange Tour." Das große Boot, die "Manuela Hauswald", bleibt allerdings heute im Hafen. Bevor wir abgelegt haben, hat Nick mir aber noch seinen Lieblingsplatz auf dem großen Boot. "Da schlafe ich manchmal", erzählt er und deutet auf einen Platz, eine Art Kuschelhöhle, hinter der Sitzbank des Steuerstands. Noch passt er dort hinein, mittlerweile aber nur noch knapp.

Das Boot nimmt inzwischen Kurs auf die Aalreusen, die Lars schon vor zwei Tagen gelegt hat. Während er die Fische säubert, wird der Kutter von Möwen verfolgt, die sich um die Abfälle streiten. "Das ist eigentlich alles Bio", sagt Lars und deutet auf die Kiste mit dem frischen Fisch. "Eigentlich", weil es kein Bio-Zertifikat für Wildfänge gibt. Auch das Siegel des Marine Stewardship Council (MSC), einer Organisation, die 1997 vom Unilever-Konzern, zu welchem damals noch die Marke Iglo gehörte und dem WWF gegründet wurde und nachhaltige Fischerei garantieren soll, trägt der Fisch aus Niendorf nicht. Man habe sich darum

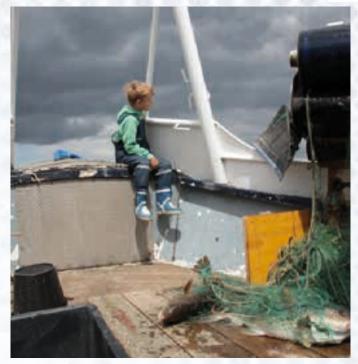


bemüht, erzählt Lars Hauswald, aber die Kosten für die Zertifizierung sind einfach zu hoch und stehen in keinem Verhältnis. Die Fischerei der Niendorfer Familienbetriebe ist auch ohne Siegel nachhaltig. Man merkt dem Fischer an, dass er ein Interesse daran hat, verantwortungsvoll mit den Ressourcen umzugehen. Schließlich muss Nick ja vielleicht doch noch Fischer werden, wenn es mit dem Fußball nicht klappt. Außerdem ist die Familie bereits in der fünften Generation in der Fischerei. Ob er seinem Sohn empfehlen würde, Fischer zu werden? Er weiß es nicht. Wenn es so bleibt, sind die Aussichten nicht so rosig. Zu viele Auflagen, zu wenig Geld für den Fisch, zu hohe Kosten.

Die Fahne der ersten Reuse ist mittlerweile in Sicht. Lars holt die Fischfalle ein und schaut auf das Ende, wo der Knoten offen ist. "Da hat wohl schon jemand nachgeschaut", sagt er gleichmütig. Offenbar hat sich jemand bereits an der Reuse zu schaffen gemacht und den Fisch entnommen. Zurück bleiben nur haufenweise Krebse. "Die Aale fische ich eh nur noch für den Eigenbedarf.", erzählt er. Die Fischerei auf den "schlanken Gesellen" lohnt kaum noch, die Bestände werden immer kleiner. Von Zuchtaal hält er nichts, auch anderer Zuchtfisch kommt für ihn nicht in Frage. Für den Verkauf an seinen Ständen kauft Lars keinen Fisch zu. Hier gibt es immer nur das, was frisch gefangen wurde, und wenn nichts mehr da ist, dann muss er die Kunden leider enttäuschen. Treuen Kunden empfiehlt er daher, gleich morgens anzurufen und den Fisch zurücklegen zu lassen. An der zweiten Reuse hat er dann doch noch Glück. Immerhin ein guter Aal hat sich im Netz verfangen. Er wandert in die Kiste. Zusammen mit einem guten Dutzend anderer Aale von den Vortagen wird das wohl schon fast zum Räuchern reichen. Im Hafen müssen noch die Reusen gereinigt werden. Unzählige Krabben wandern in einen Bottich, Nick schmeißt sie alle wieder ins Hafenbecken. Vorsichtig greift er sie mit einer Schere, die Kneifer anzufassen traut er sich dann doch nicht.



2013 haben die Deutschen pro Kopf 13,4 kg Fisch verzehrt. Frischer Fisch ist ein wichtiges und gesundes Nahrungsmittel, doch man sollte darauf achten, wo man ihn kauft. Eine Fischtheke, die man schon von Weitem riecht, sollte man meiden. Auch von Fisch, dessen Kiemen braun und matschig oder Augen nicht mehr klar und rund sind, sollte man Abstand nehmen. In der Regel gilt: Frischer Fisch riecht nicht streng, sondern nach Meer. Außerdem ist es wichtig, dass man sich seiner Verantwortung als Konsument bewusst ist. Das unsere Meere überfischt sind, ist schon lange kein Geheimnis mehr und daher sollte man auf den Kauf überfischter Arten verzichten. Die Umweltschutzorganisation Greenpeace bietet auf ihrer Homepage unter www.greenpeace.de/fischratgeber den "Einkaufsratgeber Fisch" als PDF-Datei zum Download an. Hier erfahren Sie, welchen Fisch man bedenkenlos kaufen und welchen man der Umwelt zuliebe meiden sollte. Allerdings gilt die Tabelle nur für den industriellen Fang. Die kleinen Betriebe hier an der Ostsee betreiben eine sehr nachhaltige Fischerei. Es ist daher auch empfehlenswert, sich nach Möglichkeit den Fisch vom Kutter zu holen. Er ist dort in der Regel günstiger und, wegen der kurzen Lagerzeiten, von deutlich besserer Qualität. Außerdem sollte man es vermeiden, Zuchtfische zu kaufen. Auf den ersten Blick schonen die Zuchtanlagen zwar die natürlichen Bestände, allerdings werden sie mit Fischpellets gefüttert, die wiederum aus wild gefangenem Fisch hergestellt werden. Dem Wildfisch wird dadurch die Nahrungsgrundlage entzogen. Kaufen Sie daher Ihren Fisch mit Augenmaß.









Tenn man diese Produkte einkaufen möchte, hat man es auf dem Land natürlich einfacher: hier kennt man seinen Bauern um die Ecke oder ein Dorf weiter, der einem z.B. die frischen Hühnereier verkauft. Oft wird einem sogar noch die frische Milch vom Bauern vor die Tür gestellt. Kinder, die auf dem Land wohnen, haben oftmals Kontakte zu den nahe gelegenen Bauernhöfen und somit auch Einblicke in die Herstellung und sind mit vielen Tieren und deren Haltung vertraut. Man hat auf dem Land einfach mehr Möglichkeiten, direkt an regionale Produkte zu kommen. Mit ein wenig Glück kennt der Schlachter noch die Kühe und Schweine persönlich, die er verkauft.

In der Stadt ist das nicht immer so einfach: natürlich, es gibt mittlerweile in jedem gut sortierten Supermarkt reichlich Bioprodukte. Teilweise ist es jedoch nur schwer ersichtlich, woher diese kommen. Und wenn es gekennzeichnet ist, muss man sich doch fragen: "Ist meine Bio-Kartoffel wirklich noch nachhaltig, wenn sie aus Ägypten oder Israel eingeflogen wird?". Auch die Flut der Bio-Siegel ist für viele Verbraucher irritierend. Denn von wem sie sind und was sie bedeuten, ist für den Laien oft nicht klar zu erkennen. Auf der Seite www.biodukte.de/biosiegel werden die wichtigsten Bio-Siegel vorgestellt und erklärt.

Eine gute und einfache Möglichkeit, in der Stadt regionale Produkte zu kaufen, sind die Wochenmärkte. Hier verkaufen viele Bauern aus der umliegenden Region ihre Waren. Was davon biologisch angebaut ist und was nicht, muss man im Zweifel erfragen, aber regional ist es meistens. Speziell für Kinder ist der Gang zum Wochenmarkt eher ein Ausflug als ein langweiliger Einkauf. Sie sind an der frischen Luft, es gibt viel zu sehen und meist gibt es hier und da an den Ständen auch etwas zum Probieren. Ganz wichtig: Sie erfahren auch, dass Erdbeeren nicht

in Plastikschalen und Zwiebeln nicht im Netz wachsen. Eine Auflistung der Lübecker Wochenmärkte finden Sie unter: www. luebeck.de/aktuelles/termine/wochenmarkt.

Neben dieser Möglichkeit haben wir das Glück, dass wir viele reine Bio-Supermärkte in der Stadt haben. Auch hier muss man aufpassen, wenn man regionale Ware sucht. Doch die Verkäufer sind in der Regel sehr gut informiert und geben gerne detaillierte Auskunft. In den meisten Fällen kooperieren diese Supermärkte auch mit Lebensmittel-Herstellern aus der Region. Das macht den großen Unterschied zum herkömmlichen Supermarkt. Dort ist man meist auf sich allein gestellt und es werden außerdem überwiegend die günstigeren Produkte aus dem Ausland angeboten.

Eine ganz andere Alternative ist es, den Wochenendeinkauf als Familienausflug zu planen und einmal die Höfe direkt im Umland zu besuchen. Dies ist nicht nur stressfreier, als samstags an einer langen Supermarktkasse anzustehen, sondern macht auch einfach mehr Spaß. So lassen sich neue Sachen ausprobieren und man kommt mit den Hofladenbesitzern ins Gespräch. Für die Kinder gibt es meist Tiere zum Streicheln oder einen Spielplatz, und für Erwachsene wird Kaffee oder Kuchen angeboten, so dass man sich nach dem Einkauf stärken kann. Für Stadtkinder ist dies eine der wenigen Möglichkeiten, mit der Lebensmittelerzeugung in Kontakt zu kommen. Die Kinder erfahren dadurch, dass Einkaufen nicht nur der Versorgung dient, sondern auch ein sinnliches Erleben sein kann. Sie sind "hautnah" an den Produkten und erleben die Vielfalt der Sorten, der Gerüche und der Farben. Viele Höfe bieten zudem auch extra Veranstaltungen für Kinder an, bei denen sie einen noch tieferen Einblick in die Materie bekommen. Eindrücke, die sie so gewonnen haben, bleiben ihnen im Gedächtnis. Auch wenn Hofläden



# onal, Bio einkaufen.

hauptsächlich regionale und saisonale Produkte aus eigenem Anbau führen, lohnt es sich auch hier immer, nachzufragen: manche Obst- und Gemüsesorten müssen, je nach Jahreszeit, auch hinzugekauft werden. Was gerade geerntet wird, kann man gut in einem Saisonkalender erfahren, z.B. unter: www.regional-saisonal.de.

Unser Tipp an alle umweltbewussten Städter: Wer sich ein wenig umschaut und die Wochenmärkte und Bio-Supermärkte in seiner Nachbarschaft wahrnimmt oder auf dem Hofladen einkauft, kann auch in und um Lübeck nachhaltige Lebensmittel aus der Region finden.



www.domaene-fredeburg.de



# FÜR LÜTTE UND GROOTE LÜT: BIO VON NEBENAN!

Bestes Bio für Lütte und Groote? Wer plietsch ist, geht zu LANDWEGE. Denn Obst und Gemüse kommen hier zum großen Teil von Höfen aus der Lübecker Nachbarschaft, frisch und frei von künstlichen Düngemitteln und synthetischen Pflanzenschutzmitteln. Und wenn's mal fix gehen muss: In unseren Bistros gibt's Selbstgekochtes – auch außer Haus. Ob in Lübeck oder Bad Schwartau: Wir wünschen "Mohltied" – denn dieses Bio deit goot!

Alle Adressen, Bistro-Speisekarte und Infos zu unseren fünf Bio-Märkten in Lübeck und Umgebung finden Sie unter www.landwege.de oder auf unserer facebook Seite.

LANDWEGE
Bio aus nächster Nähe

E-Öko-006

#### Kleinanzeigen:

Hier können Sie sich unter verschiedenen Rubriken vorstellen oder über Kurse und Veranstaltungen informieren. Darüber hinaus können Sie natürlich auch Etwas zum Verkauf oder Tausch anbieten.

#### Fließtextanzeigen:

200 Zeichen: € 20,00 (gewerblich) € 10,00 (privat) jede weiteren 50 Zeichen jeweils: € 5,00 (gewerblich) € 2,50 (privat)

#### Anzeigen

Millimeterpreis (Spaltenbreite: 44 mm): € 1,30, Mindestgröße: 30 mm Schicken Sie eine Email an anzeigen@luettbecker.de oder rufen Sie uns an Tel.: 0451-6933530.

Anzeigenschluss für die September/Oktober-Ausgabe ist der 10.08.2015.

#### Freie Kita-Plätze



Freie Plätze im "Small-Land"

Infos unter Tel: 0176 62100798

stadt) ab Sommer 2015!

Zwei freie Ganztagsplätze im "Small-

Land" (Kindertagespflege in der Innen-

### Der Immenkorb

Kindertagespflege

#### Lübeck Brandenbaum.

Naturverbundene Kinderbetreuung für Kinder ab 2 Jahren. Betreuungszeit 8:00-13:30 Uhr. Regelmäßige Wald- Ponyhof- und Imkereitage.

Tiergestützte Pädagogik mit Hunden, Ponys & Bienen.

Kindertagespflege Der Immenkorb

Vanessa Michels & Fabian Kalis Fraunhoferstr. 6, 23566 Lübeck Tel.: 0451 / 121 88 306 www.der-Immenkorb.de Ktp@der-Immenkorb.de

#### Handgemacht



#### Ernährung



#### "Einfach lecker und gesund"

Jeden 1. Samstag im Monat von 10:00-13:00 Uhr in der Kindertagesstätte Haus Barbara. Kochen für (Groß)-Eltern und Kinder - Gemeinsam ein leckeres Familiengericht mit regionalen Zutaten zubereiten. Kostenbeitrag für die Zutaten: € 2,00. Um Anmeldung wird gebeten unter Tel.: 4002 50269 oder familienzentrum@vorwerker-diakonie.de

#### bewhatyoueat.de





#### Sport



### Starke Kinder

Vertrauen, Selbstvertrauen. Bewusstsein, Selbstbewusstsein.



www.wingchun-forum.de Tel. 0451 409 21 52

#### **Babykurse**



### Veranstalter Homepages

Bauspielplatz Roter Hahn e.V. geschichtserlebnisraum.de

**Buddenbrockhaus** buddenbrookhaus.de

BUND e.V. bund-luebeck.de Der Immenkorb

naturerlebnis-kalis.de

Die Gemeinnützige - Gesellschafts-

haus

die-gemeinnuetzige.de

**ErlebnisWald Trappenkamp** forst-sh.de

**Esel- und Landspielhof Nessendorf** eselundlandspielhof.de

Evers-Werft KG evers-werft.de

**FBS der GEMEINNÜTZIGEN** fbs-luebeck.de

Field & Fun Landmaschinen-Modellausstellung fieldandfun.de

**Figurentheater Lübeck gGmbH** figurentheater-luebeck.de

Günter Grass Haus grass-haus.de

**Haus der Kulturen e.V.** www.hausderkulturen.eu

**Herrenhaus Gut Bliestorf** Herrenhaus-Gut-Bliestorf.de

**Holstenhüpfer** holstenhuepfer.de

**Kinder- und Jugendbibliothek** stadtbibliothek.luebeck.de/kinder\_jugend/index.html

**Kinder- und Jugendkulturhaus Röhre** kjhroehre-luebeck.de

KOKI- Kommunales Kino Lübeck kinokoki.de

mixed pickles e.V. mixedpickles-ev.de

Museum für Natur und Umwelt museum-fuer-natur-und-umwelt.de

Museumshof Lensahn museumshof-lensahn.de

**Museumsquartier St. Annen** museumsquartier-st-annen.de

**NABU Wasservogelreservat Wallnau** wallnau.nabu.de

Naturbad Falkenwiese naturbad-falkenwiese.info

**Naturparkzentrum Uhlenkolk** uhlenkolk-moelln.de

Noctalis-Fledermaus-Zentrum noctalis-welt-der-fledermaeuse.de Oetinger Kinderträume GmbH

oetinger-kindertraeume.de
Ostsee Therme Scharbeutz

ostsee-therme.de Schloß Wotersen

wotersen.com

Schuppen 6 schuppen6.com

**St. Aegidien** aegidien-kirche-luebeck.de

**Stadt Ratzeburg** ratzeburg.de

**Städt. Kurverwaltung Mölln** moelln-tourismus.de

Steinzeitpark Dithmarschen neues.aoeza.de

**Sternwarte Lübeck** sternwarte-luebeck.de

TheaterFigurenMuseum theaterfigurenmuseum.de

**Tierpark Arche Warder** arche-warder.de

Tierpark Neumünster tierparkneumuenster.de

Toys Company Lübeck dekra-toyscompany.com

Volks- und Komödientheater Geisler volkstheater-geisler.de

Wallmuseum Oldenburg in Holstein oldenburger-wallmuseum.de

oldenburger-wallmuseum.de Wasserski Süsel

wasserski-suesel.de

Wildpark Eekholt wildpark-eekholt.de

Wissenschaftsmanagement der Hansestadt Lübeck

minimaster-luebeck.de

**Zoo Schwerin** zoo-schwerin.de

**Zoologischer Garten Rostock** zoo-rostock.de

#### Regelmäßige Termine & Theaterprogramme

### Jeden ersten Sonntag im Monat

#### Kinderstadtführung in Mölln

11:00-12:00 Uhr

Eine spannende Stadtführung durch die historische Altstadt. Anmeldung: Tourist-Info: 04542-7090. Kosten: € 2,50

#### Mit der Tierpflege unterwegs

Noctalis-Fledermaus-Zentrum GmbH, Oberbergstraße 27, Bad Segeberg 09:30-11:00 Uhr

Sonderführung mit den Noctalis-Tierpflegern. Anmeldung unter Tel.: 04551-8082-0. Kosten: Erw. € 5,00, Kinder € 3,00, jeweils zzgl. Eintrittspreis.

#### Jeden Montag im Juli

#### Lebensraum Steilküste

NABU Wasservogelreservat Wallnau, Wallnau 4, Fehmarn 10:00 Uhr

Uferschwalbenführung Wulfen. Treffpunkt: Animationsbüro des Campingplatzes Wulfener Hals. Teilnahmebeitrag € 3,00, Kinder frei.

#### Jeden Dienstag

#### Ostsee-Entdeckungen über und unter dem Meeresspiegel

10:00-12:00 Uhr

Meeresbewohner bestimmten und viel Wissenswertes zur Ostsee und ihrem Schutz erfahren. Ab 6-11 Jahren. Kosten: € 3,00, Familien € 10,00. Anmeldung unter Tel.: 04561-50565 Treffpunkt: BUND Umwelthaus Neustädter Bucht, Am Strande 9, Neustadt.

#### Naturwerkstatt

10:30-12:30 Uhr

Bauen, Basteln, Malen und Experimentieren mit vielen verschiedenen Naturmaterialien. Kosten: € 6,00/Kind inklusive Materialien und einem Getränk. NABU Wasservogelreservat Wallnau, Wallnau 4. Fehmarn

#### Jeden Dienstag und Donnerstag

vom 21.07. - 13.08.2015

#### Karate -Training

Der Sportverein Rot-Weiß Moisling bietet für Kinder zwischen 6 und 13 Jahren ein kostenloses Schuppertraining in der Sporthalle der "Schule Moisling" (August-Bebel-Str. 10/14). Jeweils von 17:00-19:00 Uhr. Einfach vorbeikommen. Mehr Infos: Tel.: 0451-2034337.

#### **Jeden Mittwoch**

#### Naturforschertag

10:30-12:30 Uhr

Mit einem knurrigen Piraten oder einem Detektiv in der Natur vieles entdecken. Dabei kniffelige Aufgaben und Rätsel lösen. Kosten: € 6,00/Kind inklusive Materialien und einem Getränk. NABU Wasservogelreservat Wallnau, Wallnau 4. Fehmarn

#### **Jeden Donnerstag**

#### Vorlesestunde

Bücherei Timmendorfer Strand, Timmendorfer Platz 10, Timmendorfer Strand 16:00 Uhr

Spannende und lustige Geschichten für Kinder von 3 - 6 Jahren. Bis zum 16.07.15.

#### Jeden Samstag

#### Stadtführung in Ratzeburg

14:30-16:30 Uhr

Treffpunkt: Marktplatz. Preis: € 4,00; Kinder bis 14 Jahre € 2,00.

#### Stadtverkehr Lübeck

#### Ferien-Busschule

Kinder zwischen 9 und 14 Jahren wird in Theorie & Praxis das sichere Busfahren näher gebracht, so dass sie nach den Ferien alleine mit dem Bus zur Schule oder Freunden fahren können. Die Beteiligung der Eltern ist erwünscht. Treffpunkt: Betriebshof Stadtverkehr, Ratekauer Weg 1-7. Anmeldung per Email: Info@stadtverkehr-luebeck.de. Termine: 29.07., 31.07., 25.08., 27.08. jeweils von 9:30-11:30 Uhr und von 14:30-16:30 Uhr.

#### Figurentheater Lübeck Kolk 20-22, Eintritt € 7,00 p.P.

#### Der süße Brei

OLDENBURGER

Fr.. 31.07., Sa. 01.08. um 15:00 Uhr Stockpuppenspiel nach Grimm. Ab 4-8 Jahren. KOBALT Figurentheater aus Lübeck.

#### Die Abenteuer der kleinen Gans Adele

So. 02.08., di. 05.08. und Mi. 06.08. um 15:00 Uhr,

Handpuppen-Inszenierung. Ab 3-6 Jahren.

#### Pirat Eberhard auf Kapernfahrt

Di. 18.08. bis Fr. 21.08. täglich um 15:00 Uhr

Tischfiguren-Inszenierung. Ab 4-12

WALLMUSEUM

Jahren. KOBALT Figurentheater aus Lübeck.

#### **Emil Elch sucht einen Freund**

Do. 09.07. um 16:00 Uhr, Fr. 10.07., Sa. 11.07. So. 12.07., Sa. 25.07., So. 26.07., Sa. 22.08., So. 23.08. um 15:00 Uhr Ab 3-6 Jahren. KOBALT Figurentheater aus Lübeck.

#### Wildwald

Sa. 18.08. und So. 19.08. um 15:00 Uhr Mit Objekten und Figuren nach Grimm. Ab 5-12 Jahren. Gastspiel Theater Anderland.

#### Schneewittchen

Di. 11.08. bis So. 16.08. täglich um 15:00 Uhr

Marionetten-Inszenierung nach Grimm. Ab 5-12 Jahren. KOBALT Figurentheater aus Lübeck.

#### Die Prinzessin auf der Erbse

Di. 21.07., Mi. 22.07. um 15:00 Uhr, Do.23.07, Fr. 24.07. um 16:00 Uhr. Tischfiguren-Inszenierung nach H. C. Andersen. Ab 4-12 Jahren. KOBALT Figurentheater aus Lübeck.

#### Dornröschen

Mi. 01.07., Do. 02.07., Fr. 03.07. um 16:00 Uhr, Sa. 04.07., So. 05.07. um 15:00 Uhr

Marionetten-Inszenierung nach Grimm. Ab 4-12 Jahren. KOBALT Figurentheater aus Lübeck.

#### Der kleine Hobbit

Sa. 29.08. um 18:00 Uhr Frei nach J.R.R. Tolkien mit großen Tischfiguren. Ab 7 Jahren. Figurentheater Winter aus Cronskamp. Karten: € 10,00 p.P.

#### Die kleine Hexe

Fr.. 04.09. um 16:00 Uhr, Sa. 05.09. um 15:00 Uhr

Ab 4 Jahren. Frei nach Otfried Preußler. Gastspiel handmaids Berlin.

#### Eine Hand voll Drachenfeuer

Sa. 29.08., S0. 30.08. um 15:00 Uhr Ab 4-12 Jahren. Figurentheater Winter aus Cronskamp.

#### Lappen will mit...

Di. 25.08. bis Fr. 28.08. täglich um 15:00 Uhr

Spiel für einen Spieler, einen Koffer und einen Lappen. Ab 3-6 Jahren. puppen. etc aus Berlin.

#### Oh wie schön ist Panama

Do. 06.08. bis So. 09.08. täglich um 15:00 Uhr

Ab 3-6 Jahren. KOBALT Figurentheater aus Berlin.

#### **Pettersson und Findus**

Di. 28.07., Mi. 29.07., Do. 30.07. um 15:00 Uhr

Ab 4-12 Jahren. Tischfiguren-Inszenierung Theater Fingerhut aus Leipzig.

#### Volks- und Komödientheater Geisler

#### Baller-Bob in Timber-Town

Dr.-Julius-Leber-Str. 25 Karten: Erw. € 9,30, Kinder € 6,00. Mi. 01.07. um 19:30,

Sa. 04.07. und Sa. 11.07. um 15:00 Uhr Western-Musical für Kinder ab 6 Jahren. Timber-Town ist eine merkwürdige aber ruhige Stadt, bis der Revolverheld Baller-Bob in die Stadt kommt.... Musiktheater Piccobello.

#### Mi. 01.07.2015

#### **Endlich Ferien!**

Schickt uns Eure Urlaubsgrüße!

Oetinger Kinderträume GmbH, Dänischburger Landstr. 79-81 Die Vorlage bitte im Laden abholen. Von allen eingesendeten Karten bekommen 5 Malkünstler eine Überraschung. Aktion läuft bis zum 30.8.

#### Fr. 03.07.2015

#### Märchenführung: Auf Drachenschwingen ins Land der Figuren

TheaterFigurenMuseum, Kolk 14 16:00 Uhr

Eintritt: Erw. € 12,00/ Erm. € 8,00/ Kinder € 6,00 inkl. einem Getränk. Mehr Infos: Siehe Tippkasten S. 34.

#### Vorlesezeit

Oetinger Kinderträume GmbH, Dänischburger Landstr. 79-81 16:00 Uhr

Aus dem Buch "Professor Astrokatz - Universum ohne Grenzen" von Ben Newman und Dr. Dominic Walliman. Für Kinder ab 6 Jahren.

#### Sa. 04.07.2015

#### Handwerkermarkt

Museumshof Lensahn, Bäderstr. 18, Lensahn 10:00 Uhr

Mit historischen Handwerkern, auch am 05.07.

#### Ab ins Kloster!

Museumsquartier St. Annen, St.-Annen-Str. 15

10:00-17:00 Uhr

Sommeraktionstag zum Klosterjubiläum. Um 12:30 und 13:30 Uhr Führung für Kinder mit Schwester Anna die vor vielen hundert Jahren im St. Annen-Kloster gelebt hat. Kostenfrei.

#### Schaf & Spindel

Wallmuseum Oldenburg in Holstein, Prof.-Struve-Weg 1, Oldenburg 10:00-18:00 Uhr

Schur und Haltung der Schafe und alles über das Thema Wolle mit vielen Mitmachaktionen. Eintritt: Erw.  $\in$  6,00, Kinder bis einschl. 6 Jahren frei, bis 18 Jahren  $\in$  3,00, Familien (max. 2 Erw.)  $\in$  15,00.

#### Interkultureller Sommer -Tag der Offenen Tür

Die Gemeinnützige - Gesellschaftshaus, Königstr. 5 11:00-18:00 Uhr

Motto: "Kinder dieser Stadt - aus aller Welt"

#### Interkultureller Sommer -Fest für die ganze Familie auf der Domwiese.

Haus der Kulturen e.V., Parade 12 12:00 Uhr Vielfalt gegen Einfalt – Begegnung der

### Interkultureller Sommer - "United Colors"

Drägerpark

Kulturen.

13:00 Uhr

Offenes Sommerfest für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.



#### Auf in die Welt der Theaterfiguren!

Am 03.07.2015 um 16:00 Uhr kann man durch Länder und Zeiten reisen: vom weisen Häuptling in Afrika zum goldenen Vogel in Japan, vom neugierigen Prinzen zum rätselfreudigen König, von der Höhle des Drachen hinauf zur Himmelsleiter. Die Erzählerin Birte Bernstein erzählt lebendig, mit Witz und Weisheit Märchen von Glück und Freundschaft, von Mut und Wundern, von Hier und Anderswo. So lebt zwischen den Figuren des Museums die erstaunliche Magie alter Geschichten wieder auf. Für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren. Die Führung kann auf Anfrage auch separat gebucht werden. Anmeldungen bitte unter info@theaterfigurenmuseum.de oder Tel.: 0451-78626.

#### Hummeln und Wildbienen

Herrenhaus Gut Bliestorf, Hauptstr. 40, Bliestorf 14:00 Uhr

Wildbienen und ihre Verwandten sind unentbehrliche Bestäuber. Viele sind auf verschiedene Weise bedroht. Bei einer Führung erfährt man einiges über die Lebensweise der kleinen Heilsbringer und was man zu ihrem Schutz beitragen kann.

#### Ricky - Normal war gestern

KOKI- Kommunales Kino Lübeck, Menastr. 35 16:00 Uhr

Familienkino vom Kinder- und Jugendkulturhaus Röhre. Ab 8 Jahren. Für Ricky ist das Leben nicht immer einfach; aber als Alex ins Dorf kommt wird's kompliziert.

Mehr Infos: kjhroehre-luebeck.de.

#### So. 05.07.2015

#### **Flohmarkt**

Touristeninformation Bad Schwartau, Markt 15, Bad Schwartau 08:00 Uhr

Vom Markt- bis zum Europaplatz.

#### Harmsdorfer Flohmarkt

23911 Harmsdorf bei Ratzeburg 08:30 Uhr

Hinter dem Dorfzentrum in der Dorfstr.

#### **Flohmarkt**

Plaza Lübeck, Ziegelstr. 232 08:30-16:00 Uhr Anmeldung: info@hochberg-flohmarkt.de

#### Strandfrühstück

Tourist-Info Sierksdorf 09:00-13:00 Uhr Käpt'n Kapeister lädt zum Piraten-Picknick an der Pfingstbeek-Promenade.

#### Exkursion "Strandkunst -Aktion für Kinder"

Museum für Natur und Umwelt, Musterbahn 8 10:00 Uhr

Für Kinder ab 8 Jahren mit Erwachsenenbegleitung. Mit kleinen Spielen und offenen Augen, werden viele verschiedene Naturmaterialien gesammelt, um ein eigenes Naturkunstwerk zu schaffen. Treffpunkt: Priwall, Anleger Personenfähre, Travemünde. Anmeldung erforderlich. Kosten: Kinder € 5,00,

#### **Familiengottesdienst**

Erw. kostenfrei.

St. Aegidien . Aegidienstr. 75 10:00 Uhr

Mit Pastorin Nicola Nehmzow. Ein Kribbeln im Bauch - Eine Geschichte von Flucht und Liebe.

#### Kräuterwanderung

Der Immenkorb, Fraunhoferstr. 6 10:00-13:00 Uhr

Die heimische Natur mit allen Sinnen erleben. Wanderung durch den Wesloer Wald für Familien mit Kindern ab 8 Jahren. Kosten: € 15,00 (Kinder von 6 bis 14 Jahren € 5,00). Mehr Infos und Anmeldung unter: naturerlebnis-kalis.de

#### Michel, Pippi, Karlsson & Co.

Evers-Werft KG (GmbH & Co), An der Acht 2, Timmendorfer Strand/Niendorf 11:00 Uhr

Großes JazzBaltica-Familienkonzert. Konzertprogramm für Jazz-Bigband & Solisten, welches eine bunte Mischung der bekanntesten Melodien zu Astrid Lindgrens Texten auf die Bühne bringt. Karten € 12,00/erm. € 6,00 (Ferienpass).

#### Täuschen und Tarnen

Zoo Schwerin, Waldschulweg 1, Schwerin 11:00 Uhr Zooveranstaltung.

#### Kindermusikwerkstatt

Evers-Werft KG (GmbH & Co), An der Acht 2, Timmendorfer Strand/Niendorf 12:00 Uhr

Auf erlebnisorientierte Art das Musizieren kennen lernen. Leichte "Musik-Bausteine" bieten jedem den direkten Zugang zu einer Vielzahl von Instrumenten, auch ohne Vorkenntnisse - Mitmachen erwünscht! Für Kinder ab 4 Jahren. Eintritt frei. Timmendorfer Strand, Niendorf, Hafen

#### Kindertag am Bürgerhaus

Tourist-Info Scharbeutz-Haffkrug-Pönitzer Seenplatte 12:00-17:00 Uhr

Für die ganze Familie. Ort: Am Bürgerhaus 2, 23683 Scharbeutz

#### Di. 07.07.2015

#### Interkultureller Sommer -Folkloretanz für Kinder

Nachbarschaftsbüro Eichholz, Mercatorweg 1-3 16:15 Uhr

Die interkulturelle Kinderfolkloretanzgruppe zeigt internationale Tänze und lädt zum mittanzen ein. Für Kinder ab 8 Jahren. Eintritt frei.

#### Do. 09.07.2015

#### Bilderbuch-Kino

Kinder- und Jugendbibliothek, Hundestr. 5-17 16:00-16:40:00 Uhr

Für Kinder von 4-7 Jahren. Es werden 3 Geschichten vorgelesen und die Bilder

dazu auf einer großen Leinwand gezeigt. Eintritt frei.

#### Fr. 10.07.2015

#### Interkulturelles Picknick "Freundschaft geht durch den Garten" Interkulturelle Bielefeldt Gärten, Tan-

nenweg 77-79 13:00 Uhr

Eingang BH Rotenhauser Feld (Abzweig Ziegelstraße. Höhe Shell-Tankstelle) durch den Eingang geradeaus, 2. Weg rechts, Tannenweg 77-79

#### Sa. 11.07.2015

#### Ponverlebnistag

Dreiseithof Palingen, Hauptstraße 32, 23923 Palingen 10:00 Uhr Kosten: € 40,00 pro Kind. Mehr Infos

und Anmeldung unter: Naturerlebnis-Tiergestuetzt.de

#### Kindermusikfest - Die Blindfische

Schloß Wotersen 11:00-16:00 Uhr

Eine Veranstaltung des Schleswig-Holstein Musik Festivals. Beim Kindermusikfest ist alles so wie Kinder es sich wünschen: bunt, laut, leise, komisch, faszinierend und verrückt. Es gibt beim Rahmenprogramm viel zu entdecken, auszuprobieren und zu erforschen. Karten: € 18,00, erm. € 9,00 (Ferienpass), Vorverkauf unter Tel.: 0431-23 70 70. Auch am 12.07.

#### Leckeres aus der veganen Küche

Gärtnerei Gut Bliestorf, Hauptstr. 40, 23847 Bliestorf 13:00 Uhr

Serviert wird ein veganes 3-Gänge-Menü inmitten des wunderschönen Gartens. Anmeldung erforderlich unter Tel: 04544-891371 oder Birgit Franz@ die-fraenze.de. Kosten: € 15,00.

#### Mein Freund Wickie

Freilichtbühne Lübeck Wallanlagen, Wallstr. 20

Eröffnungsveranstaltung. Jeden Fr./ Sa./So. um 15 Uhr, bis zum 30. August. (siehe Tippkasten S. 39)

#### NDR Sommertour

Auf dem Mühlenmarkt, Mölln 18:00-24:00 Uhr Mit Stadtwette zum Mitmachen.

#### So. 12.07.2015

#### **Flohmarkt**

Famila Lübeck, Schwartauer Landstr. 4 08:00-16:00 Uhr Anmeldung: info@hochberg-flohmarkt.de

#### Wilder Westen

Tierpark Arche Warder, Langwedeler Weg 11, Warder 10:00-17:00 Uhr

Alles dreht sich um Pferde. Cowbovs und Indianer. Mit vielen anderen Aktivitäten.





#### Süß und gesund

Wildpark Eekholt, Eekholt 1, Gro-Benaspe 11:00 Uhr

Honig schleudern mit den Imkern.

### Interkult. Begegnung mit botanischen Neubürgern im Schulgarten

Schulgarten, An der Falkenwiese / Ecke Wakenitzufer 11:30 Uhr

Vortrag und Führung: Dr. Silke Lütt, Biologin aus Kiel.

#### Mo. 13.07.2015

#### **Bald ist Schulanfang!**

Oetinger Kinderträume GmbH, Dänischburger Landstr. 79-81 Großes Schultütenbasteln. Aktion läuft bis August. Die fertigen Schultüten können ab 28.8. gefüllt abgeholt werden.

#### Sommerferienprogramm

Zoologischer Garten Rostock, Rennbahnallee 21, Rostock Jeden Tag eine andere Aktion. Siehe Tippkasten S. 41

#### Fr. 17.07.2015

#### 126. Travemünder Woche

Travemünde 11:00 Uhr

Mit tollen Spielaktionen für Kinder im Brügmanngarten. Täglich bis zum 26.7.

#### Sonnenbeobachtung

Sternwarte Lübeck, Am Ährenfeld 2 15:00 Uhr

Mit speziellen Geräten und Filtern die Sonne beobachten. So können Sonnenflecken und Eruptionen gesehen werden. Eintritt: kostenfrei.

#### Geschichten lesen

Steinzeitpark Dithmarschen, Süderstr. 47, Albersdorf 15:00-17:30 Uhr Geschichten aus der Steinzeit.

#### School's out Party für Mädchen

mixed pickles e.V., Schwartauer Allee 7 18:00-21:00 Uhr

Für Mädchen von 7 bis 14 Jahren. Lieblings CD und beste Freundin mitbringen. Eintritt: € 1,00 oder eine Tüte Chins

#### Sa. 18.07.2015

#### Bücherflohmarkt

Kinder- und Jugendkulturhaus Röhre, Mengstr. 35 10:00-14:00 Uhr 5 Bücher € 1,00, 1 Buch € 0,50, In der Toreinfahrt und im Hof des KJH.

#### Die Slawentage

Wallmuseum Öldenburg in Holstein, Prof.-Struve-Weg 1, Oldenburg 10:00-17:00 Uhr
Ein großes Spektakel mit Händlern, Handwerkern, Musikern und wilden Kämpfern. Auch am 19.7. Eintritt: Erw. € 6,00, Kinder bis einschl. 6 Jahren frei, bis 18 Jahren € 3,00, Familien (max. 2 Erw.) € 15,00.

#### Wasserspaß in der Ostsee-Therme Scharbeutz

Auch in diesem Sommer gibt es zum Ferienbeginn am 20.07. eine Wasserparty! Von 10:00 – 14:00 Uhr sorgen Sport, Spiel und Wettkämpfe für vielseitigen nassen Spaß. Tolle Preise warten auf neue Besitzer. In vielen Ferienpässen gibt es übrigens Ermäßigungscoupons für die Ostsee-Therme! Gruppenanmeldungen bitte unter Tel.: 04503 – 35 26 11. Am 26.08. ist das Team von Nestlé Schöller mit tollen Spielen, cooler Musik und super Preisen zu Besuch. Kleine und große Wasserratten können zwischen 12:00 und 16:00 Uhr mit Wasserspaß und spannenden Wettbewerben im und am Wasser tolle Preise gewinnen. Besonderes Erlebnis: Mit dem Riesen-Wasserball über das Wasser laufen. Mehr Infos unter: www.ostsee-therme.de

#### Schulferienbeginn in Schleswig-Holstein

Esel- und Landspielhof Nessendorf , Wiesengrund 3, Blekendorf 10:00-18:00 Uhr Alle Kinder haben an diesem Tag 2 Euro Ermäßigung auf den Eintrittspreis.

#### Sommerfest & Tag der offenen Tür

Kindertagespflege Der Immenkorb, Fraunhoferstr. 6 11:00-16:00 Uhr

#### So. 19.07.2015

#### Flohmarkt

Famila Lübeck Wesloe, Wesloer Landstr. 50 08:30-16:00 Uhr Anmeldung: info@hochberg-flohmarkt.de Mit Oldtimerteilemarkt

#### Jungtiere im Zoo

Zoologischer Garten Rostock, Rennbahnallee 21, Rostock 10:00 Uhr Sonntagsführung. Am Eingang Trotzenburg.

#### Sommerfest

Zoo Schwerin, Waldschulweg 1, Schwerin 11:00 Uhr Mit Musik- und Kinderprogramm.

#### Workshop - Experimente

Museum für Natur und Umwelt, Musterbahn 8 11:00-13:00 Uhr

"Entdeckungsreise in die Welt der Chemie und Physik" mit Dr. W. Czieslik. "Was haben Babywindeln mit Apfelgelee zu tun" oder "Wie kann man eine kleine Rakete ohne Feuer betreiben?". Für Kinder von 8-12 Jahren und Erw. Eintritt: Erw. € 6,00/erm. 3,00/Kinder 2,00.



#### Ferienhighlights der LÜBECKER MUSEEN

#### Ferienaktion für Kinder

Die Ausstellung "Erzähl mir Meer!", die vom 21. Juni bis 30. August im Lübecker Buddenbrookhaus zu sehen ist, bietet zweimal die Ferienaktion "Sommerferien damals und heute" an. Am 28. und 29. Juli und am 19. und 20. August beschäftigen sich die Kinder ausführlich mit den Ferienerlebnissen von Hanno Buddenbrook aus dem Roman "Buddenbrooks" von Thomas Mann und erhalten eine Führung durch die Ausstellung. Danach kann jeder sein eigenes Ausstellungsstück basteln. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Am Ende kann jeder selbst entscheiden, wo sein Werk im Museum hängen soll. Der Workshop beginnt jeweils um 14:00 Uhr und dauert drei Stunden, daher bitte etwas zu Trinken und einen kleinen Snack mitbringen. Für Kinder zwischen 8 und 13 Jahren. Es wird um Anmeldung per Email an irena.trivonoff@ luebeck.de gebeten. Die Teilnahme kostet für beide Tage € 6,50.

#### Großes Kinderfest "1001 Nacht"

Beim Kinderfest am 15. und 16. August von 10:00-17:00 Uhr im Museumsgarten des Günter Grass-Hauses und des Willy-Brandt-Hauses können die Kids eintauchen in die Welt von 1001 Nacht und die Welt des Orients erkunden: Verkleidung als arabischer Prinz, Bauchtanz oder das Tragen eines echten Turbans können ausprobiert werden. Eine Märchenkarawane zieht durch beide Häuser und lädt die Kinder ein, mitzumachen. Bei einer Rätselstation geht es rund um das Leben von Kindern in den Ländern des Orients – und natürlich warten tolle Preise! Wie riechen eigentlich orientalische Gewürze oder Tee aus fernen Ländern? Und wie schmeckt türkisches Essen? Das Kinderfest ist kostenfrei, es ist keine Anmeldung erforderlich.

Mo. 20.07.2015

#### Ferien-Spaß-Party

Ostsee Therme Scharbeutz, Strandallee 143, Scharbeutz 10:00-14:00 Uhr Animation für Kids im und ums Wasser. Ab 5-16 Jahren. Ferienpass-Ermäßigung! Siehe Tippkasten S. 35

#### **Erlebnistag Sommer**

Naturparkzentrum Uhlenkolk, Waldhallenweg 11, Mölln 14:00 Uhr Mit tollen Spielen. Anmeldung erforderlich

Di. 21.07.2015

#### Circus UBUNTU

Wiese im Drägerpark Siehe Tippkasten S. 40.

Mi. 22.07.2015

#### Schnitzkurs

Der Immenkorb, Fraunhoferstr. 6 10:00-13:00 Uhr Für Kinder von 4-12 Jahren. Kosten: € 15,00 pro Kind, Geschwisterrabatt: jedes weitere Kind + € 10,00. Schnitzmesser und Schnitzmaterial werden gestellt. Mehr Infos und Anmeldung unter: naturerlebnis-kalis.de



#### Circus Roncalli

Wiese am Holstentor Siehe Tippkasten S. 38.

#### Kinderstadtführung

Stadt Ratzeburg 15:00-17:00 Uhr Für Kinder ab 5 Jahren. Treffpunkt: 15:00 Uhr vor dem Ratzeburger Rathaus. Kosten € 2,00.

Fr. 24.07.2015

#### Niedrigseilklettergarten

Naturparkzentrum Uhlenkolk, Waldhallenweg 11, Mölln 10:00 Uhr

Ein Niedrig-Seil-Parcours stellt eine Serie von künstlichen Hindernissen dar, die nur gemeinsam bewältigt werden können. Kosten: € 6,00. Anmeldung erforderlich.

#### Sa. 25.07.2015

### 60 Jahre Bundespolizeiabteilung Ratzeburg: Soccer Turnier

Bundespolizeiabteilung Ratzeburg, Mechower Str. 6, 23909 Ratzeburg 10:00-17:00 Uhr

Für Kinder und Jugendliche sind viele Aktivitäten geplant, z.B. Fußballgolf, Dosenwerfen, Fahrzeugvorstellung, Fahrten mit einem Sonderwagen und vieles mehr.

#### Von Booten und Knoten

Wallmuseum Oldenburg in Holstein, Prof.-Struve-Weg 1, Oldenburg 10:00-18:00 Uhr

Wie die Slawen vor 1000 Jahren ihre Boote bauten, oder wie ein Seil gedreht wurde. Eintritt: Erw. € 6,00, Kinder bis einschl. 6 Jahren frei, bis 18 Jahren € 3,00, Familien (max. 2 Erw.) € 15,00.

#### Musikfest auf dem Lande Schloß Wotersen

Schloß Wotersen 13:00-23:00 Uhr Traditionell werden die kleinen Besucher am Nachmittag musikalisch in der Kindermusikwerkstatt betreut. Hier wird gesungen, getrommelt, gemalt und am Ende ein kleines Programm für die Großen aufgeführt. Kartenvorverkauf unter: 0431-23 70 70, auch am So. 26.07.

#### Piratentag im Drägerpark

Drägerpark Lübeck 17:00-20:00 Uhr

Spiele, Animation, Werken, Basteln und Feuerschein. Spannende Abenteuertour mit Schatzsuche. Abends gibt es Würstchen im Fackelschein. Kosten € 18,00. Treffpunkt Avia Tankstelle in der Marli Straße. Mehr Infos: Tel.: 0172-3064 096. Veranstalter: Holstenhüpfer, Nelkenweg 6, Stockelsdorf

#### So. 26.07.2015

#### **Flohmarkt**

LUV Shopping, Dänischburger Landstr. 79-81

08:30-16:00 Uhr

Anmeldung: info@hochberg-flohmarkt.de

#### Rinderta

Tierpark Arche Warder, Langwedeler Weg 1, Warder 10:00-17:00 Uhr

Es dreht sich alles rund um die Rinderrassen. Es werden Futtertouren zu den Rindern, Wettmelken uvm. angeboten.

#### Zu den Sommerwundern des Tages

Förderung des Lübecker Schulgartens e.V., Wakenitzstr. 73 11:00 Uhr

Im Schulgarten, An der Falkenwiese.

#### Der Karneval der Tiere

Schuppen 6, An der Untertrave 47a 12:00 Uhr

Mit Hella von Sinnen. Schleswig-Holstein Musik Festival - Daniel Hopes Familienstücke. Mehr Infos: shmf.de

#### Gaukler der Nacht

Wildpark Eekholt, Eekholt 1, Großenaspe 15:00 Uhr Wo ist die Fledermaus zu Haus? Be-

gleiten Sie den Fledermausexperten Matthias Göttsche durch den Wildpark.

#### Familienführung "Menschenskinder"

Museumsquartier St. Annen, St.-Annen-Str. 15

15:00-16:30 Uhr

So viele Kinder tummeln sich im St. Annen-Museum auf den Kunstwerken. Diese Familienführung zeigt, dass Jesus und seine Cousins auch spielen und die Geschwister ärgern wollten, Brei löffelten, Tiere liebten und auf dem Steckenpferd ritten. Wer entdeckt es auf dem Gertruden-Altar? Kosten: Erw. € 10,00, erm. € 7,00, Kinder € 6,00.

Di. 28.07.2015

#### "Sommerferien damals und heute"

Buddenbrockhaus, Mengstr. 4 14:00-17:00 Uhr siehe Tippkasten links.

#### Mitmachaktion

Steinzeitpark Dithmarschen, Süderstr. 47, Albersdorf 15:00-17:30 Uhr Flechten und Feuermachen.



#### Mi. 29.07.2015

#### Mitmachaktion

Steinzeitpark Dithmarschen, Süderstr. 47, Albersdorf 14:00-16:00 Uhr Flint und Leder, Bogenschießen.

#### Feuer und Flamme

Tourist-Info Sierksdorf, Vogelsang 1, Sierksdorf

14:00-17:30 Uhr

Spiele Nachmittag bei der Feuerwehr Sierksdorf, z.B. Wasserspiele, Schiffe versenken, Stiefelweitwurf, Kinderschminken, Notruf-Übungen und vieles mehr. Ort: Parkplatz am Haus des Gastes, Vogelsang. Anmeldung für Kinder von 3-13 Jahren erforderlich unter: 04561-9154.

#### Do. 30.07.2015

#### Wir basteln Windlichter

Freizeitzentrum Moislinger Mitte, Moislinger Berg 2 10:00 Uhr

Windlichter mit verschiedenen Materialien selbst gestalten. Kosten: € 5,00 für Kinder von 6 - 9 Jahren.

#### Sommerfest – Tag der Offenen Tür

NABU Wasservogelreservat Wallnau, Wallnau 4, Fehmarn 10:00-17:00 Uhr

Rallye, Grillen, Basteln und viel mehr. Bei schönem Wetter mit Hüpfburg! Eintritt frei.

#### Mitmachaktion

Steinzeitpark Dithmarschen, Süderstr. 47, Albersdorf 14:00-16:00 Uhr Feuermachen und Töpfern

#### 13. Straßenkünstlerfestival

Tourist-Info Scharbeutz-Haffkrug-Pönitzer Seenplatte, Seebrückenvorplatz, Scharbeutz

14:00-23:00 Uhr

Jongleure, Artisten, Seiltänzer, Trapezisten, Akrobaten, Feuerartisten, Clowns, Zauberer, Gaukler, Pantomimen und Tänzer spielen täglich auf der Promenade um den "Goldenen Hut". Kinder ab 5 Jahren können die Artistenschule besuchen. Bis zum 02.08.

#### Fr. 31.07.2015

#### Mitmachaktion

Steinzeitpark Dithmarschen, Süderstr. 47, Albersdorf 14:00-16:00 Uhr Malerei und Flintsteinschlagen. 15:00-16:30 Uhr Märchenlesen

#### Sa. 01.08.2015

#### Kräuterwanderung mit Shetlandponys

Der Immenkorb, Fraunhoferstr. 6 10:00-13:00 Uhr Ort: Dreiseithof Palingen, Hauptstraße 32, 23923 Palingen. Kosten: € 15,00 pro Kind. Mehr Infos und Anmeldung unter: Naturerlebnis-Tiergestuetzt.de

#### Markt & Werkstatt

(max. 2 Erw.) € 15,00.

Wallmuseum Oldenburg in Holstein, Prof.-Struve-Weg 1, Oldenburg 10:00-17:00 Uhr Mittelalterliches Handwerk. Eintritt: Erw. € 6,00, Kinder bis einschl. 6 Jahren frei, bis 18 Jahren € 3,00, Familien

#### So. 02.08.2015

#### Flohmarkt

Touristeninformation Bad Schwartau, Markt 15, Bad Schwartau 08:00 Uhr

Vom Markt- bis zum Europaplatz.

#### Flohmarkt

Plaza Lübeck, Ziegelstr. 232 08:30-16:00 Uhr Anmeldung: info@hochberg-flohmarkt.de

#### Kräuterwanderung

#### THEATERFIGURENMUSEUM LÜBECK

## "SAPPERLOT! DER RÄUBER HOTZENPLOTZ AUF ACHSE"



TheaterFigurenMuseum | Kolk 14 | D-23552 Lübeck T 0451 78626 | www.theaterfigurenmuseum.de

Illustration von F.J. Tripp, koloriert von Mathias Weber Aus: Otfried Preußler: Der Räuber Hotzenplot © 1962, 2012 Thienemann Verlag in der Thienemann-Esslinger Verlag GmbH, Stuttgart

REILICHTBÜHNE LÜBECK

Mein Freund





#### Circus wie in alten Zeiten

Der berühmte Circus Roncalli schlägt seine Zelte am Holstentor auf und präsentiert vom 22. Juli bis 16. August sein neues Programm "Good Times". Seit fast 40 Jahren gelingt es dem Circusdirektor Bernhard Paul, einen Ort zu schaffen, an dem die Zeit stehenzubleiben scheint: Roter Samt, historische Circuswagen, farbenfrohe Kostüme, feenhafte Beleuchtung, Ästhetik, Artistik und feinsinniger Humor. Weltklasse-Artisten in und über der Manege entführen die Zuschauer mit teils waghalsigen Shows in ein längst entschwunden geglaubtes Land des Staunens und Träumens. Hereinspaziert! Die Vorstellungen sind Mi.-Fr. um 15:30 und 20:00 Uhr, samstags um 15:00 und 20:00 Uhr, sonntags um 14:00 und 18:00 Uhr. Montag und Dienstag sind spielfrei. Mehr Informationen unter: www.roncalli.de



ErlebnisWald Trappenkamp, Tannenhof 1, Daldorf 10:00-18:00 Uhr

#### Kräuter - schmackhaft und gesund!

Wildpark Eekholt, Eekholt 1, Gro-Benaspe

11:00 Uhr

Heilkräuter im Eekholter Medizinalgarten - Beratung über Anbau und Verwendung von Heil- und Küchenkräutern.

#### Tierbeschäftigung - Spiel und Spaß

Tierpark Neumünster, Geerdtsstraße 100, Neumünster 11:00-16:00 Uhr

Eintritt: Erw. € 8,00, Kinder ab 4 Jahren € 4,50. Treffpunkt: Elchterrasse am Eingang. Führung kostenlos.

#### Verkaufsoffener Sonntag

Stadt Ratzeburg 13:00-18:00 Uhr

#### Garbenfest

Museumshof Lensahn, Bäderstr. 18, Lensahn

Zeitreise zurück mit Sensen, Garbenbinden und historischen Mähdreschern.



#### Mi. 05.08.2015

#### Mitmachaktion

Steinzeitpark Dithmarschen, Süderstr. 47, Albersdorf 14:00-16:00 Uhr Malerei und Flintmesser herstellen.

Do. 06.08.2015

#### Mitmachaktion

Steinzeitpark Dithmarschen, Süderstr. 47, Albersdorf 14:00-16:00 Uhr Schmuck und Getreidemahlen.

#### Fr. 07.08.2015

#### Mitmachaktion

Steinzeitpark Dithmarschen, Süderstr. 47, Albersdorf 14:00-16:00 Uhr Flint. Leder und Töpfern.

#### Vorlesezeit

Oetinger Kinderträume GmbH, Dänischburger Landstr. 79-81 16:00 Uhr Aus dem Buch "Nur Mut, Anton" von

Meike Haberstock. Für Kinder ab 6
Jahren.

#### **Ducksteinfestival 2015**

Außenfläche der MuK Mo.-Fr. 18:00-24:00 Uhr Sa. So. 16:00-24:00 Uhr Kunst, Kultur und Kulinarisches bis zum 16.08. Mehr Infos: www.duckstein. de/festivals-events

#### So. 09.08.2015

#### Flohmarkt

Hagebau, Bei der Lohmühle 11 a 08:30-16:00 Uhr Anmeldung: info@hochberg-flohmarkt.de

#### **Eekholter Indianertag**

Wildpark Eekholt, Eekholt 1, Großenaspe 11:00 Uhr

Gemeinsam mit den Karl-May-Spielen Segeberg dreht sich an diesem Tag alles um das Thema "Indianer".

#### Abenteuertag in Haffkrug

13:00-17:00 Uhr

Erlebnis für die ganze Familie mit Strandolympiade, Kinderschminken, Piratenspaß mit Käpt'n Kapeister und weiteren spannenden Aktionen. Ort: Seebrückenvorplatz, Höhe Strandallee.

#### Zuckertütenfest

Zoo Schwerin, Waldschulweg 1, Schwerin 13:00-17:00 Uhr

Erstklässler erhalten eine kleine Zuckertüte. Mit buntem Kinderprogramm.

#### Mi. 12.08.2015

#### Mitmachaktion

Steinzeitpark Dithmarschen, Süderstr. 47, Albersdorf 14:00-16:00 Uhr Flintschlagen und Schwirrholz.

#### Detektive im Wald - auf Spurensuche mit Sherlock Wood

Naturparkzentrum Uhlenkolk, Waldhallenweg 11, Mölln 15:00 Uhr

Für Kinder ab 6 Jahren, Kosten: € 6,00 pro Kind. Anmeldung erforderlich.

Do. 13.08.2015

#### Kinderfest in Wallnau

NABU Wasservogelreservat Wallnau, Wallnau 4, Fehmarn 10:00-17:00 Uhr

Wallnau in Kinderhand: Rallye, Grillen, Basteln und viele bunte Spiele auf dem Naturerlebnispfad.



### Pädagogisch-Therapeutische Praxis

Dipl.-Päd. Bernd Kidschun • (0173 - 90 29 689)

Beckergrube 43 - 47 • 23552 Lübeck

Tel. 0451 - 20 97 505 • Fax 0451 - 20 97 506

www.kidschun-training.de

Förderung bei Lern- u. Leistungsstörungen Kl. 2 - 12, z.B. Legasthenie, Dyskalkulie, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsproblemen, Lerncoaching Unterrichtsorte auch Bad Schwartau und Bad Oldesloe

### Ein Open-Air Erlebnis der besonderen Art!

#### "Mein Freund Wickie"

In diesem Sommer riecht es auf der Freilichtbühne Lübeck in den Wallanlagen nach Abenteuer. Vom 11. Juli bis 30. August dreht sich alles um Wickie. Der kleine rotblonde Wikingerjunge zeigt, dass Kraft und Mut nicht alles sind. Mit seinen schlauen Einfällen gelingt es dem Jungen immer wieder, seinen Vater und dessen "starke" Männer aus scheinbar ausweglosen Situationen zu retten. Ein Theaterstück für kleine und "große Kinder"! Spielzeiten: Jeden Freitag, Samstag und Sonntag um 15:00 Uhr. Karten im Vorverkauf: Erw. € 11,50, Kinder € 10,50, erhältlich unter Tel.: 04194-7564 oder online auf: www.freilichtbuehne-luebeck. de. An der Tageskasse: € 13,00 und € 11,00, Einlass eine Stunde vor Spielbeginn.

# PP

#### Mitmachaktion

Steinzeitpark Dithmarschen, Süderstr. 47, Albersdorf 14:00-16:00 Uhr Getreide und Feuermachen.

Fr. 14.08.2015

#### Mitmachaktion

Steinzeitpark Dithmarschen, Süderstr. 47, Albersdorf 14:00-16:00 Uhr Bogenschießen undTöpfern.

#### Sa. 15.08.2015

#### **Das Pferd - ein Arbeitstier** Museumshof Lensahn, Bäderstr. 18,

Lensahn 10:00 Uhr Die tägliche Arbeit der Rösser in der Landwirtschaft. Mit Kutschfahrten und Ponvreiten.

#### Ponyerlebniswanderung

Dreiseithof Palingen, Hauptstraße 32, 23923 Palingen. 10:00-13:00 Uhr Kosten: € 25,00 pro Kind. Mehr Infos und Anmeldung unter: naturerlebnis-tiergestuetzt.de

#### Interkultureller Sommer -Großes Kinderfest "1001 Nacht"

Günter Grass Haus, Glockengießerstr. 21 10:00-17:00 Uhr siehe Tippkasten S. 36.

#### Wallfest

Wallmuseum Oldenburg in Holstein, Prof.-Struve-Weg 1, Oldenburg 10:00-17:00 Uhr Mittelalter mit allen Sinnen erleben! Eintritt: Erw. € 6,00, Kinder bis einschl. 6 Jahren frei, bis 18 Jahren € 3,00, Familien (max. 2 Erw.) € 15,00. Auch am 16.8.

#### Auf der Spur von Schmetterlingen und Bienen

Bund für Umwelt und Naturschutz (BUND) e.V. 15:00-17:00 Uhr

Im "Garten für Kinder" werden Schmetterlinge gezählt, Bienen, Hummeln und alles was noch so fliegt bestimmt, Raupen gesucht und ein Blick auf eine Honigwabe geworfen. Kosten: € 3,00. Anschließend können alle, die wollen, im Ofen Pizza backen, Unkostenbei-

trag € 3,00. Anmeldung bis 10.08. erwünscht. Veranstaltungsort: Garten für Kinder, Ecke Kronsforder Allee/ Berliner Allee.

#### So. 16.08.2015

#### Flohmarkt

Famila Lübeck Wesloe, Wesloer Landstr. 50 08:30-16:00 Uhr Anmeldung: info@hochberg-flohmarkt.de

#### Sonntagsführung - Schildkröten

Zoologischer Garten Rostock, Rennbahnallee 21, Rostock 10:00 Uhr Am Eingang Trotzenburg.

#### Kinderspaß im Schmetterlingsgarten

ErlebnisWald Trappenkamp, Tannenhof 1, Daldorf 10:00-18:00 Uhr Viele Bastel- und Spielaktionen rund um die Schmetterlinge.

#### Di. 18.08.2015

#### Mitmachaktion

Steinzeitpark Dithmarschen, Süderstr. 47, Albersdorf 14:00-16:00 Uhr Bogenschießen und Malerei.

#### Mi. 19.08.2015

#### Mitmachaktion

Steinzeitpark Dithmarschen, Süderstr. 47, Albersdorf 14:00-16:00 Uhr Flint und Leder, Getreide mahlen

#### "Sommerferien damals und heute" Buddenbrockhaus, Mengstr. 4 14:00-17:00 Uhr siehe Tippkasten S. 36.

Do. 20.08.2015

#### Mitmachaktion

Steinzeitpark Dithmarschen, Süderstr. 47, Albersdorf 14:00-16:00 Uhr Bogenschießen und Schwirrholz.

#### Fr. 21.08.2015

#### Eine gemeinsame Erkundung

Naturparkzentrum Uhlenkolk, Waldhallenweg 11, Mölln 10:00 Uhr

Tiere und Pflanzen entdecken. Für Erwachsene und Kinder; € 4,50. Anmeldung erforderlich.

#### **Großes Familienfest**

Toys Company Lübeck 1, Bei der Gasanstalt 14-16 11:00-16:00 Uhr Kleine und große Freibeuter erwarten Spiel, Spaß und Spannung rund um das Thema "Piraten". Natürlich gibt es auch einige Schätze zu gewinnen! Eintritt: ein gebrauchtes Spielzeug.

#### Mitmachaktion

Steinzeitpark Dithmarschen, Süderstr. 47, Albersdorf 14:00-16:00 Uhr Feuermachen und Töpfern.

#### Öffentliche Führung durch die Dauerausstellungen

TheaterFigurenMuseum, Kolk 14 15:00-16:30 Uhr
Spannende Kurzführung durch die
Dauerausstellungen des Figurentheaters. Die Ausstellung zeigt Theaterfiguren dreier Jahrhunderte aus Europa, Afrika und Asien und all das, was zum Figurentheater gehört: Plakate, Requisiten, Musikinstrumente und vollständige Theaterkulissen. Eintritt: Erw. € 9,00/ Erm. € 7,00/ Kinder € 5,00.

#### Sa. 22.08.2015

#### Brei, Brot und Bier

Wallmuseum Oldenburg in Holstein, Prof.-Struve-Weg 1, Oldenburg 10:00-17:00 Uhr An diesem Tag dreht sich alles um d

An diesem Tag dreht sich alles um das Getreide. Eintritt: Erw.  $\in$  6,00, Kinder bis einschl. 6 Jahren frei, bis 18 Jahren  $\in$  3,00, Familien (max. 2 Erw.)  $\in$  15,00.

#### Sommerfest

Bauspielplatz Roter Hahn e.V., Pommernring 58 11:00-17:00 Uhr Das Hansevolk ist an diesem Wochende mit einem mittelalterlichen Lager zu Gast. Auch am 23.8.

#### Traditionelles Indianerfest

Zoo Schwerin, Waldschulweg 1, Schwerin 13:00 Uhr

Der Wilde Westen mitten im Zoo! Mit Indianertänzen, Rassepferden, Stunts, einer Postkutsche, authentischen Tippis und einer Apachen-Live Show. Auch am 23.8.

#### So. 23.08.2015

#### Flohmarkt

real im Mönkhof Karree, Alexander-Flemming Str. 1 08:30-16:00 Uhr Anmeldung: info@hochberg-flohmarkt.de



### Eine Schule alle Künste

**Musik Kunst Tanz Theater** 

Musik- und Kunstschule Lübeck Kanalstr. 42-50 23552 Lübeck Telefon 0451-29632-0 info@mks-luebeck.de www.mks-luebeck.de



Das Musikfestival "KUNST am KAI" vom 08. August - 20. September 2015 geht diesen Sommer mit einer neu komponierten Oper für junge Menschen und anderen zahlreichen Veranstaltungen in die zweite Runde. 40 Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 17 Jahren gehen, neben Solisten und Orchester, auf die Bühne. Sie geben die Oper "KÖNIG ARTUS" zum Besten, in der er versucht, mit seinem Schwert Excalibur und den Rittern der Tafelrunde Frieden ins zerstrittene Reich zu bringen. Aber keine Angst: Nicht nur Ritter, auch die Königin der Kelten mit ihren Feen und Kämpferinnen spielen in diesem Stück eine große Rolle. Mit viel Musik, Tanz, Schauspiel und Spaß wird es eine erlebnisreiche Aufführung für die ganze Familie! Ab 8 Jahren. Vorstellungen: 28./ 29./ 30. August und 5./ 6. September jeweils um 16:00 Uhr. Eintritt: € 12,50 bis € 15,00/ermäßigt € 7,50 bis € 10,00 (zzgl. VVK-Gebühren). Mehr Informationen, auch zu den anderen Konzerten, unter: www.kunst-am-kai.de

#### Hier kommt Familie Marder!

Wildpark Eekholt, Eekholt 1, Gro-Benaspe

11:00 Uhr

Spannende Infos und lustige Aktionen rund um die verspielten Fischotter, die Dachse, die Baum- und Steinmarder und Frettchen.

Di. 25.08.2015

#### Mitmachaktion

Steinzeitpark Dithmarschen, Süderstr. 47. Albersdorf 14:00-16:00 Uhr Malerei und Flintschlagen.

#### Mi. 26.08.2015

#### Nestlé Schöller Wasserspaß Tag

Ostsee Therme Scharbeutz, Strandallee 143. Scharbeutz 12:00-16:00 Uhr

Spannende Wettbewerbe im und am Wasser mit tollen Preisen! Siehe Tippkasten S. 35.

#### Mitmachaktion

Steinzeitpark Dithmarschen, Süderstr. 47 Albersdorf 14:00-16:00 Uhr Bogenschießen, Flint und Leder.

#### Do. 27.08.2015

#### Mitmachaktion

Steinzeitpark Dithmarschen, Süderstr. 47, Albersdorf 14:00-16:00 Uhr Weben, Getreide mahlen

#### Fr. 28.08.2015

#### Mitmachaktion

Steinzeitpark Dithmarschen, Süderstr. 47. Albersdorf 14:00-16:00 Uhr Flintmesser und Malerei

Hafenschuppen C, nördliche Wallhalb-

16:00 Uhr

Kinderoper im Rahmen des Musikfestival "Kunst am Kai". Siehe Tippkasten links.

#### Altstadtfest

Städt. Kurverwaltung Mölln, Am Markt

Mit einem Mitmach-Programm für Kinder, traditionellem Handwerk und einem reichhaltigem Bühnenprogramm. Mit Kinderflohmarkt am Samstag, Bis 30.8.15.

#### **UBUNTU - Der Circus**

Auch in diesem Jahr kommt wieder der Zirkus UBUNTU mit seinem nene Programm "Begegnung in Chanwandu" nach Lübeck.

Mit ihren liebevoll restaurierten, historischen Zirkuswagen und Zugmaschinen gastiert der vom Verein Soziale Projekte e.V. initiierte Zirkus von Kinder für Kinder in der Zeit vom 21.07. - 24.07. im Drägerpark. Vorstellungen sind jeweils um 14:30 und 19:00 Uhr. Zum Mitmach-Circus sind alle jüngeren ÜBUNTU-Anhänger mit ihren Eltern um 11:00 Uhr an allen Spieltagen eingeladen. Das Programm begeistert jährlich Kinder und Erwachsene gleichermaßen und dauert ca. 2 1/2 Stunden. Kasse und Caféwagen öffnen eine Stunde vor der Vorstellung. Kinderwagen, Buggies und Hunde dürfen nicht ins Zelt. Eintrittskarten: Normalpreis € 19,40, Kinder (5-15 Jahre) € 11,70, Schüler und Studenten ab 16 Jahre € 15,00. Ab drei Kinder je € 9,50. Kartenvorbestellung unter Tel.: 0178/272 54 55 (Mo. 10:00-19:00 Uhr, Di.- Fr. 14:00-19:00 Uhr ) oder unter www.eventim.de.

#### Sa. 29.08.2015

#### 13. Drachenboot Festival

Cargo Events GmbH & Co. KG, Kanalstr. 100

09:00 Uhr

Beim traditionellen Drachenboot Rennen gibt es auch eine Kids Area mit Kinderschminken etc.

#### Kinderflohmarkt

Kita Unter der Kastanie, Am Neuhof 1f 10:00-12:00 Uhr

Schwangere oder Mütter mit Babytrage haben schon um 9.30 Uhr die Möglichkeit zu stöbern!

#### Hauen und Stechen

Wallmuseum Oldenburg in Holstein, Prof.-Struve-Weg 1, Oldenburg 10:00-17:00 Uhr

Auf der Museumsinsel werden mittelalterliche Kampftechniken mit Speer, Schwert, Axt oder Bogen gezeigt.

#### Schulferienende in Schleswig-Holstein

Esel- und Landspielhof Nessendorf, Wiesengrund 3, Blekendorf 10:00-18:00 Uhr

Alle Kinder haben an diesem Tag 2 Euro Ermäßigung auf den Eintrittspreis.

#### MiniMaster Lübeck -

#### Die essbare Hansestadt

Wissenschaftsmanagement der Hansestadt Lübeck, Breite Str. 6-8 11:00 Uhr

Für Kinder von 8-12 Jahren. Alles über gesunde Ernährung und regionale Lebensmittel. Anschließend wird Apfelsaft mit einer Handpresse selber hergestellt. Treffpunkt Humboldtwiese, Dornbreite Lübeck (Höhe Dornbreite 130).

#### Zuckertütenfest

Zoologischer Garten Rostock, Rennbahnallee 21, Rostock 13:00 Uhr

Für alle ABC-Schützen mit ihren Familien - mit spannenden Spielen und tollen Aktionen.

#### 1. European Batnight- Europäische Fledermausnacht

Naturparkzentrum Uhlenkolk, Waldhallenweg 11, Mölln 14:30 Uhr

Spannende Spiel-, Mal- und Bastel-Aktionen zum Thema Fledermaus.

#### So. 30.08.2015

#### **Flohmarkt**

LUV Shopping, Dänischburger Landstr. 79-81 08:30-16:00 Uhr

Anmeldung: info@hochberg-flohmarkt.de

#### Dresch- und Kartoffelfest

Museumshof Lensahn, Bäderstr. 18, Lensahn 10:00 Uhr

#### Interkultureller Sommer -Abschlussveranstaltung 11:00-15:00 Uhr

Picknick mit buntem Unterhaltungsprogramm im Stadtpark Lübeck.

### Ahoi, ihr Wasserratten!

#### Entdecke Spaß und Action für deine ganze Familie in unserer Wassererlebniswelt: mit sprudelndem

Wildwasserkreisel, rasanten Rutschen und angenehmer Wassertemperatur!

Erlebt aufregende Wasserabenteuer in unserer maritimen Kinderwelt und viele lustig-nasse Überraschungen auf dem Spielschiff MS Beutzi.

Ostsee Therme GmbH & Co. KG · Strandallee 143 · 23683 Scharbeutz Tel.: 04503 3526-11 · info@ostsee-therme.de · www.ostsee-therme.de



#### Sommerfest

Tierpark Neumünster, Geerdtsstraße 100, Neumünster 11:00-16:00 Uhr

Ein buntes Sommerprogramm für Klein und Groß.

#### Windelweich im Rindenreich

Naturparkzentrum Uhlenkolk, Waldhallenweg 11, Mölln

16:00 Uhr

Tischtheater vom Theater Zaunkönig. Für Kinder ab 4 Jahren. Der ängstliche Winfried erlebt ein wichtiges Abenteuer im Traumland Rindenreich. Anmeldung erforderlich.

#### Sa. 05.09.2015

#### Kinderkleider- und Spielzeugmarkt

Familien-Bildungs-Stätte der GEMEIN-NÜTZIGEN LÜBECK, Jürgen-Wullenwever-Str. 1 10:00-12:00 Uhr

Nichts Neues - aber viel Schönes.

#### Stadtteilfest Buntekuh

Veranstaltung, 13:00-17:00 Uhr Rund um die Bugenhagenkirche. Kinderspiele, Vorführungen, Musik, Essen, Trinken und vieles mehr.

#### 20. Nummernflohmarkt "Rund ums Kind"

Ev.-Luth. Kirchengemeinde St. Gertrud zu Lübeck, Gustav-Adolf-Str. 10 14:00-17:00 Uhr

Mit Kaffee- und Kuchenbuffet zu Gunsten des Kindergartens. Werdende Mütter dürfen schon ab 12:00 Uhr stöbern.

#### Großer Kinderflohmarkt

Schule Lauerholz , Holzvogtweg 18 14:00-17:00 Uhr

Mit Kaffee & Kuchen und vielen kleinen Attraktionen.

#### Sommerfest

Naturbad Falkenwiese, Wakenitzufer 1b

15:00 Uhr

Mit buntem Kinderprogramm. Musik ab 18:00 Uhr mit Gran Torino mit Funk & Soul. Eintritt: frei. Mehr Infos unter: naturbad-falkenwiese.info.



#### Spiel, Spaß und tolle Führungen

Vom 13. Juli bis 29. August wird einiges geboten was Kinderherzen und die ganze Familie glücklich macht. Jeden Mittwoch finden um 14:00 und 16:00 Uhr bärenstarke Führungen statt, bei der die Besucher einmalige Blicke hinter die Zoo-Kulissen werfen können. Auch das Darwineum öffnet nach Kassenschlich sonch einmal seine Pforten und entführt Interessierte jeden Freitag um 19:00 Uhr bei einer Tropenexpedition in die nächtliche Welt der dortigen Zoo-Bewohner. Dienstags lockt um 10:00 Uhr der Tierpfleger-Schnupperkurs, bei dem kleine und große Besucher Beschäftigungsmöglichkeiten für die Tiere im Zoo anfertigen können. Nebenbei werden interessante Geschichten über die Schützlinge erzählt. Kinderschminken und Führungen von Schülern für Schüler am Donnerstag oder Upcycling-Aktionen jeden Montag machen die Sommerferien zu einem ganz besonderen Erlebnis. Anmeldung unter Tel.: 0381-2082 179. Mehr Infos unter: www.zoo-rostock.de

#### So. 06.09.2015

#### Flohmarkt

Plaza Lübeck, Ziegelstr. 232 08:30-16:00 Uhr Anmeldung: info@hochberg-flohmarkt.de

#### Schlutuper Marktfest

Schlutuper Markt 10:30 Uhr Marktfest für jung und alt. Mit ökumenischem Open-Air Gottesdienst.

#### "Tierisch gut"

Zoo Schwerin, Waldschulweg 1, Schwerin 11:00 Uhr Der DAK – Familienzootag. Mit vielen Aktionen rund um die Gesundheit.



#### Redaktion

**Impressum** 

Herausgeber/Verlag

Beckergrube 43-47

Tel.: 0451-693 35 30

Fax: 0451-585 90 85

www.luettbecker.de

info@luettbecker.de

23522 Lübeck

German Europe Link GmbH

Christiane Herrmann (CH) (ViSdP) Tobias Herrmann (THE)

Angelika Volkrodt (AVO)

#### Lektorat

Franziska Hasselbach Claudia Deecke

#### Layout & Grafik

Tobias Herrmann (THE)

#### Druck

Satzpartner GmbH, Lübeck

#### Auflage

10.000 Exemplare

#### Erscheinungsweise

6 x im Jahr, zum 1.01., 1.03., 01.05., 01.07, 01.09., 01.11.

#### Anzeigen

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 1 gültig seit dem 1. Januar 2015

#### **Anzeigenschluss**

jeweils der 10. des Vormonats

#### Vertrieb

kostenlose Auslage über Vertriebsstellen

#### Veranstaltungskalender

erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die Einträge sind kostenlos und freiwillig. Es besteht keine Gewähr für die Richtigkeit. Für Fehler wird keine Haftung übernommen.

#### Hinweis

3

2

Der Verlag übernimmt keine Gewähr für unverlangt eingesandte Manuskripte oder Fotos. Es besteht kein Anspruch auf Veröffentlichung. Alle Informationen werden nach besten Wissen und Kenntnisstand, aber ohne Gewähr für Richtigkeit oder Vollständigkeit, veröffentlicht. Namentlich gekennzeichnete Berichte geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Alle Fotos, Beiträge und von uns gestaltete Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung.

<u>:</u>.....:

Titelbild

© Kai Buck

### Auflösung der Kinderseite (8. 22/23)

#### Fragen

- 1. Die Deutschen aßen 2013 13,4 kg Fisch pro Person
- 2. In Fillipos Erlebnisgarten
- 3. Die Kita Janusz Korczak

#### Wer macht was?

Huhn: C + E - Eier

Kuh: B + D - Milch und Käse Schwein: F - Schinken/Speck

#### Zählen

- 25 Äpfel
   12 Birnen
- 3. 37 Früchte insgesamt

#### Schaf: A - Wolle Kuh: B + D - Milch ur

# **Ihr Termin fehlt?**

Möchten Sie Ihre Termine in unserem Veranstaltungskalender veröffentlichen?

Dann senden Sie uns eine Email an info@luettbecker.de. Nennen Sie uns die Veranstaltung, den Ort, die Uhrzeit, eine kurze Info zur Veranstaltung und die Kosten. Es besteht kein Anspruch auf Veröffenlichung. Für die Sept./Okt.-Ausgabe ist der 10.08.2015 der letzte Abgabetermin.

Sudoku

1 4

3

4

3

3

4 1

3

2 3

2 4

# Ausflugstipps

Was machen wir heute? Wie wär's denn mal mit einem Ausflug auf's Wasser? Schließlich ist Lübeck von Wasser umgeben, das Meer ist nicht weit und da gibt es auch noch den "Amazonas des Nordens". Hier ein paar Ausflugstipps für den Sommer:

#### Große Stadt-, Kanal- und Hafenrundfahrt

In ca. einer Stunde erleben Sie Lübeck von der Wasserseite aus. Bei der Umrundung der historischen Altstadt entdeckt man Blickwinkel und Details, die man vom Land aus nicht wahrnimmt. Die Bootsführer erzählen zudem einiges Historisches und natürlich auch die eine oder andere Geschichte über die "Königin der Hanse". Da die Boote recht klein sind, können Kinderwagen und Karren nicht mit an Bord genommen werden, sondern müssen an Land bleiben. Drei Anbieter offerieren das Angebot.

#### Stühff Lübecker Barkassenfahrt

Die Reederei Stühff gibt es bereits seit über 100 Jahren. Mit der historischen Senatsbarkasse "Gaby Stühff" und der Hamburger Hafenbarkasse "Adolf Stühff" können Sie ab der Liebesbrücke (Obertrave) mit der "gelben Flotte" eine Stadtrundfahrt unternehmen. Kosten: Erw. € 11,00, Jugendliche bis 18 Jahre € 9,00, Kinder bis 12 Jahre € 6,00. Mehr Infos: www.luebecker-barkassenfahrt.de

#### Reederei Cityschifffahrt H.G. Gabriel

Von den Anlegern an der Untertrave (Nähe Holstentor und zwischen Fußgängerbrücke und Mengstr.) verkehren die beiden Schiffe "Trave Queen" und "Trave Sun" (offenes Panoramaboot). Kosten: Erw. € 12,00, Jugendliche bis 18 Jahre € 10,00, Kinder bis 12 Jahre € 7,00. Mehr Infos: www.cityschifffahrt.de

#### Personenschifffahrt Traverundfahrten R. Quandt

An der Holstentorterrasse bei den Salzspeichern (Obertrave) und an der Musik- und Kongresshalle (Busparkplatz) beginnen die Stadtrundfahrten der Firma Quandt. Im Angebot sind zahlreiche Schiffe, die je nach Wetterlage zum Einsatz kommen.

Sie bietet außerdem von Mai bis September dienstags eine Schleusenfahrt auf dem Elbe-Lübeck-Kanal bis Berkenthin an.

Sonntags startet um 9:00 Uhr die "Holstentor" nach Dassow. Auf der Trave geht es zunächst Richtung Ostsee, an Gothmund vorbei und unter der Herrenbrücke hindurch. Entlang am Mecklenburger Ufer mit seiner unberührten Natur fährt das Schiff dann in das Natur- und Vogelschutzgebiet "Dassower See". Nach ca. zwei Stunden ist Dassow der Endpunkt der Schiffsreise. Um Anmeldung wird gebeten.

Mehr Infos: www.quandt-linie.de





#### Wakenitzfahrt

Die Wakenitzschiffahrt Quandt verkehrt mehrmals täglich von der Moltkebücke/Ecke Augustenstraße auf der Wakenitz zum Fährhaus Rothenhusen am Ratzeburger See. Knappe zwei Stunden sind die Schiffe auf dem "Amazonas des Nordens", entlang der ehemaligen Grenze zur DDR, unterwegs. In den ehemaligen Fischerhorsten Müggenbusch und Absalonshorst sind Haltepunkte, falls man nicht die ganze Fahrt mitmachen möchte. In Rothenhusen besteht eine Anschlussmöglichkeit an die Schiffahrt Ratzeburger See. Die Fahrt bis nach Ratzeburg (Schlosswiese) dauert weitere 30 Minuten. Natürlich kann man auch wieder mit dem Schiff zurück nach Lübeck. Alternativ kann man auch von Ratzeburg mit dem Zug zurück nach Lübeck fahren. Zuvor bietet sich vielleicht ein Besuch des Ratzeburger Domes oder eines der Museen (Ernst Barlach, A. Paul Weber und Kreismuseum Herzogtum Lauenburg) an. Kosten: Einfache Fahrt Erw. € 12,50, Kinder € 6,50. Hin- und Rückfahrt: Erw. 16,50, Kinder € 12,50. Bis Müggenbusch oder Absalonshorst: Erw. € 8,00 (€ 12,50) Kinder € 4,00 (€ 6,50). Familien-Karte für Hin- und Rückfahrt (2 Erw. mit eigenen Kindern bis 15 Jahre) € 50,00. Mehr Infos: www.wakenitz-schiffahrt-quandt.de

#### Travemünde

Seit Himmelfahrt gibt es wieder eine regelmäßige Schiffsverbindung zwischen Lübeck und Travemünde. Die Reederei Kapt. Rolf Böttcher bietet mit dem erst kürzlich erworbenen Panoramaschiff "Hanse" täglich zwei Abfahrten ab Travemünde und Lübeck. Um 11:00 Uhr und 15:00 Uhr startet die "Hanse" an der Kaiserbrücke in Travemünde und kommt um 12:30 Uhr bzw. 16:30 Uhr in Lübeck an der Untertrave, auf der Höhe des neuen Hansemuseums, an. Abfahrten Richtung Travemünde starten in Lübeck um 13:00 und 17:00. Die Fahrtzeit beträgt ca. 90 Minuten. Kosten (Preise für Hin- und Rückfahrt in Klammern): Erw. € 10,00 (€ 16,00), Kinder bis 12 Jahren € 6,00 (€ 9,00), Familienkarte (2 Erw., 2 Kinder) € 24,00 (€ 39,00), Fahrrad € 4,00 (€ 6,00). Mehr Infos: www.hanse-travemuende.de





Mehr als 300 Aktivitäten von Lübeck bis Fehmarn für Strandpiraten, Tierfreunde und wissbegierige Kinder bis 13 Jahre. Adressen, Einkehr, Unterkunft, Öffnungszeiten und Preise machen diesen Freizeitführer unentbehrlich!

Praktisch, naturnah, vielseitig.

OSTSEEKÜSTE LÜBECK MIT KINDERN 256 Seiten, 16 Euro,

256 Seiten, 16 Euro, ISBN 978-3-89859-445-5 www.PeterMeyerVerlag.de HAMBURG lieferbar!

**# pmv** peter meyer verlag

## Auflösung des letzten Gewinnspiels

Bei so einem tollen Hauptgewinn ist es kein Wunder, dass die Beteiligung sehr rege war. Es war allerdings nicht ganz einfach, da unsere Fragen wohl nicht ganz eindeutig waren. Deshalb haben wir bei Frage eins: 7, 8 und 10 "Lüttbecker" Pärchen gelten lassen. 10 bzw. 11 Bücher haben wir auch anerkannt, da die Elterntrickkiste ja aus zwei Büchern bestand. Unzweifelhaft war hingegen die Anzahl der Flohmarkttermine im Juni. Es waren insgesamt sechs Termine.



#### Die Gewinner:

Über eine schöne Auszeit im A-ROSA Resort Travemünde kann sich Franziska S. freuen. Sie verbringt demnächst eine Übernachtung mit einer Begleitperson in dem Luxushotel.

Ebenfalls Glück hatten Anne S. und Juliane V., die jeweils zwei Karten für das Theaterstück

"The Fairy Queen" im Theater Lübeck gewonnen haben.

Die Bücher "Ostseeküste Lübeck mit Kindern" erhielten Christin-Sophie D. und Carmen W.

Wir freuen uns mit den Gewinnern und wünschen viel Spaß mit den tollen Preisen!



#### Gewinnspiel

Nachdem wir in der letzten Ausgabe eher die Eltern beschenkt haben, sollen nun wieder die Kids die Gewinne einstreichen. Wir wollen von Dir wissen: Welches Tier siehst Du auf dem Foto und wo ist es zu finden? Wenn Du es weißt, schicke eine Email an gewinnspiel@luettbecker.de oder schreibe einen Brief oder eine Karte an Lüttbecker Familienmagazin, Beckergrube 43-47, 23552 Lübeck. Vergiss bitte nicht Deinen Namen, Adresse, Dein Alter und Deine Telefonnummer. Der Einsendeschluss ist der 31. Juli 2015.

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir zwei Mal das neue Lego City Set "Abriss-Baustelle" im Wert von € 69,99. Weiterhin winken 3 x Eintrittskarten für jeweils vier Personen für den Hansapark in Sierksdorf sowie 2 x 2 Karten für das Piraten Open Air in Grevesmühlen und 3 x 2 Eintrittskarten für die Karl May Festspiele in Bad Segeberg. Außerdem zwei Gutscheine im Wert von € 25,00 von "Gutmarkiert" (siehe Seite 8).



Für absolute Abrissprofis, die gerne schweres Gerät benutzen, beinhaltet dieses Set einen Riesenkran mit Abrissbirne, die kraftvoll in eine Häuserwand einschlagen kann und einen Frontlader zum Abtransport des Schutts, damit der Weg frei ist für Sprengungen auf der Baustelle! Geschickt können mit den Logo-Figuren Dynamitstangen im alten Gemäuer platziert werden. Aus sicherer Entfernung wird die Zündvorrichtung bedient. Die Lego Häuser fallen zusammen und der Bauschutt wird in den robusten Muldenkipper entleert. So können immer wieder neue Gebäude gebaut und eingerissen werden. Ein Riesenspaß und ein Muss für kleine Bauarbeiter von sechs bis zwölf Jahren.

#### Karl May Spiele - Im Tal des Todes

Dieses Jahr verwandelt sich der Kalkberg in das Tal des Todes! Noch nie soll jemand lebend von dort zurückgekehrt sein. Der Verbrecher Roulin macht sich die alten Legenden zunutze - und betreibt in dem verborgenen Tal ein Quecksilberwerk, in dem er Sklaven inmitten giftiger Dämpfe arbeiten lässt. Auch der Plantagenbesitzer Georg von Adlerhorst, sein Sohn Martin und dessen Braut, die geheimnisvolle Paloma Nakana, geraten in Roulins Hände. Winnetou und sein Freund Old Firehand geraten von einer Gefahr in die nächste. Als sie schließlich ins Tal des Todes ziehen, kommt es dort zu einem feurigen Finale ...

#### Hansapark

Wer in Lübeck aufgewachsen ist, kennt sicherlich den Hansapark! Auf die Besucher warten zahlreiche Attraktionen für Groß und Klein. Hier finden Sie nicht nur die Hanse in ihrer schönsten Form vor, sondern mehr als 125 Attraktionen von "Chill bis Thrill". Insgesamt 35 Fahrattraktionen sowie 4 verschiedene Live-Shows begeistern von den Kids bis hin zu den Best Agern alle gleichermaßen. Die neueste Attraktion ist der HYPER-COAS-TER "Der Schwur des KÄRNAN". Mit einer Schienenhöhe von 73 m ist diese Achterbahn eine der drei höchsten in Europa. Uuuuund... ab geht die Fahrt...



Erleben Sie ein neues, spannendes Abenteuer aus dem Reich der Schmuggler und Piraten. Im letzten Jahr waren Flint und seine Crew reicher als die Königshäuser der alten Welt von der Insel Bone Island gekommen. Auf der Suche nach einem sicheren Platz für die Beute hat Flint nun den Einfall, sie zu einem Ort zu bringen, den alle Welt nur "die Bank" nennt. Und damit steht der Kurs fest: Es geht auf die Cayman Islands. Dabei segeln sie in ein spannendes Abenteuer, in welchem sie zunächst alles verlieren, was ihnen lieb und teuer ist. Mit dem Kanonendonner der "Walruß" und einem unbeugsamen Willen der Crew gelingt es Flint jedoch, das Verlorene zurückzuholen, und er entfacht zugleich einen Sturm über den Cay-

mans!



43

# die LÜBECKER MUSEEN

# ECHT NUR BEI UNS in den LÜBECKER MUSEEN

Pop-Art im Museum Holstentor: Andy Warhol - Holstentor, 1980. ©Fotoarchiv der Hansestadt Lübeck

# Erleben Sie im Sommer in jedem der LÜBECKER MUSEEN ein herausragendes Original!

Die LÜBECKER MUSEEN zeigen in diesem Sommer, was sie haben. Jedes Museum rückt im Juli und August ein außergewöhnliches Exponat in den Blick. Zu sehen sind acht spektakuläre Exponate, die es nur in Lübeck gibt. Echt, original, einzigartig. Acht Wochen lang.



#### LÜBECKER ORIGINALE



Die Nobelpreis-Urkunde von Günter Grass

> Zu sehen im Günter Grass-Haus



Edvard Munch: *Die Kinder des Dr. Linde* > Zu sehen im Museum Behnhaus Drägerhaus



Handgeschriebene Urlaubsgrüße von Thomas Mann an seinen Bruder Heinrich > Zu sehen im Buddenbrookhaus



Ein Riesenhirsch aus der letzten Eiszeit
> Zu sehen im Museum für Natur und
Umwelt

