

REGENSBURGER ELTERNZEITUNG

Nummer 218 ∞ Mai/Juni 2019



VON DER SCHÖNHEIT DER EINFACHEN DINGE

(Wochen)märkte in Regensburg

„DER SANDMANN WIRKT NICHT IMMER.“

*Interview mit Privatdozent Dr. Sebastian Kerzel,
Leiter des Universitären Kinder-Schlaflabors*

KOSTENLOS

Fête de croissants
 {fette kroaßon}

★ ★ ★

Hotel de l'Opera
 Prüfeninger Str. 44a / 93049 Regensburg

Liebe Leser,

in dieser Ausgabe gibt es aktuelle Vereinsnachrichten zu lesen: wir berichten über die Umstrukturierung der Regensburger Eltern e.V., vom Einbruch auf dem Bauspielplatz und der unglaublichen Solidarität, die wir danach erfahren durften und Eltern aus unseren Einrichtungen haben familienfreundliche Badetips für Sie. Daneben dreht sich viel um die Ernährung: Sie können sich über Regensburger Wochenmärkte informieren, mit Waagnis stellen wir eine Beratungsstelle für Essstörungen vor und unsere

Experten diskutieren die Frage, ob man sein Kind vegan ernähren kann. Ein Experte ist auch Dr. Kerzel, den wir zum Thema „Wie können (Klein-) Kinder schlafen?“ interviewt haben. In unserer Rubrik Gut in Regensburg wird die Computerspende Regensburg präsentiert und bei Hecht mit Hauer wird schließlich das Glück frisch gebackener Eltern in Bild und Text eingefangen.

Wir wünschen viel Spass beim Lesen!
 Die Redaktion

PS: Elternfragen und Anregungen an redaktion@regensburger-eltern.de

Inhalt



7 Wie können (Klein-)Kinder schlafen?

Interview mit Privatdozent Dr. Sebastian Kerzel, Leiter des Universitären Kinder-Schlaflabors an der KUNO-Klinik St. Hedwig in Regensburg

- 5 Neues von den Regensburger Eltern
- 14 Expertenrunde: Kann ich mein Kind vegan ernähren?
- 18 Kolumne: Hecht mit Hauer
- 21 Bericht: Waagnis - Hilfe für Jugendliche mit Essstörungen
- 25 Neue Vereinsstrukturen bei den Regensburger Eltern e.V.
- 28 Gut in Regensburg
- 30 Diebstahl auf dem Bauspielplatz
- 32 Familienfenster: Wohin geht ihr mit Euern Kindern gerne zum Baden?
- 35 Buchtips
- 36 Nützliche Adressen



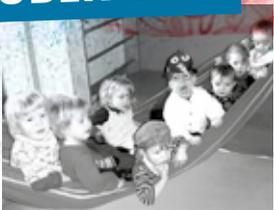
10 Von der Schönheit der einfachen Dinge (Wochen)märkte in Regensburg

DIE REGENSBURGER ELTERN STELLEN SICH VOR



ÜBER UNS

Der Verein der Regensburger Eltern wurde vor über 40 Jahren gegründet und setzt sich seitdem für ein kinder- und familienfreundliches Regensburg ein. Er ist gemeinnützig, konfessionell unabhängig und keiner bestimmten pädagogischen Richtung verpflichtet. Die Regensburger Eltern möchten Eltern in ihrer Erziehungsaufgabe unterstützen und in ihren Einrichtungen die Kinder bestmöglich in ihrer Entwicklung fördern und begleiten.



UNSERE EINRICHTUNGEN



Stadtparkkindergarten
Prüfening Str. 16, Tel. 0941/273 99
stadtparkkindergarten@regensburger-eltern.de

Krabbelstube Fidelgasse 9
Tel. 0941/54 3 01
krabbel-fidel@regensburger-eltern.de

Krabbelstube Altmanstraße 2
Tel. 0941/705 74 30
krabbel-altmann@regensburger-eltern.de

Krabbelstube Pommernstraße 7
Tel. 0941/630 45 797
krabbel-pommern@regensburger-eltern.de

Offene Ganztagschule St. Wolfgang
Tel. 0941/507 30 97
ogts-st.wolfgang@regensburger-eltern.de

Bauspielplatz
Öffnungszeiten: Donnerstag und Freitag von 15 bis 18 Uhr und jeden ersten Samstag im Monat von 13 bis 17 Uhr

Geschäftsstelle Am Schulbergl 7
(Eingang Engelburgergasse / Kinderhort)
Tel. 0941/57 447 · info@regensburger-eltern.de



www.regensburger-eltern.de

UNSERE AKTIVITÄTEN

- Träger von drei Krabbelstuben, dem Stadtparkkindergarten, dem Bauspielplatz und der OGTS St. Wolfgang
- Herausgabe der Elternzeitung
- Organisation von Festen und Informationsveranstaltungen für Familien
- Lobby für Eltern, die in Regensburg etwas bewegen möchte



Einladung zur Mitgliederversammlung am 16. Mai

Alle Mitglieder des Vereins laden wir herzlich zu unserer diesjährigen Jahreshauptversammlung ein. Sie findet am Donnerstag, 16. Mai ab 19 Uhr in der Bischofshof Braustube (Dechbettnerstrasse 50) statt.

Grieser Spitz Fest am 1./2. Juni

Auch in diesem Jahr beteiligen sich die Regensburger Eltern e.V. am Grieser Spitz Fest, dem „Bunten Wochenende für Toleranz und Demokratie“. Beim Familientag am Sonntag, 2. Juni (14-19 Uhr) sind wir mit Popcornmaschine, Kuchen und Spielangeboten mit dabei und freuen uns auf viele Besucher!



Pädagogische Qualitätsbegleitung

In den vergangenen zwei Jahren nahmen alle Krabbelstuben der Regensburger Eltern e.V. an dem Modellversuch „Pädagogische Qualitätsbegleitung in Kindertageseinrichtungen“ des Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration teil. Michaela Weiche, die Einrichtungsleitung der Krabbelstube Altmanstraße, nahm stellvertretend für alle Mitarbeiterinnen von Bürgermeisterin Maltz-Schwarzfischer die Zertifikate entgegen.



Bauspielplatz Frühlingsfest am 10. Mai

Bei Lagerfeuer und Stockbrot wollen wir am Freitag, 10. Mai von 15-18 Uhr den Frühling begrüßen und freuen uns auf alle Bauspielplatzbesucher!





Höhenflüge

**BÜCHER
PUSTET.de**

GESANDTENSTRASSE · DONAU-EINKAUFSZENTRUM · UNIVERSITÄT



BIENVENUE




„DER SANDMANN WIRKT NICHT IMMER.“ WIE KÖNNEN (KLEIN-)KINDER SCHLAFEN?

*Interview mit Privatdozent Dr. Sebastian Kerzel, Leiter des Universitären
Kinder-Schlaflabors an der KUNO-Klinik St. Hedwig in Regensburg*

DAS INTERVIEW FÜHRTE VERENA RIEHL

Dr. Kerzel und sein Team aus Kinderärzten, Kinderneurologen und einer Kinderpsychologin sind Experten rund um alle „Schlafprobleme“ bei Kindern von 0 bis 18 Jahren. Im Interview gibt er Tipps, wie Eltern den Schlaf ihrer (Klein-)Kinder fördern können.

Wie viel Schlaf brauchen Kleinkinder eigentlich?
Da gibt es von Kind zu Kind eine enorme

Bandbreite – wie bei Erwachsenen auch. Es gibt 1 Monate alte Kinder, die 18-20 Stunden schlafen, während manche gleichaltrige Säuglinge nur 12-14 Stunden Schlaf benötigen. Prinzipiell haben Kinder am Anfang des Lebens einen sehr hohen Schlafbedarf – im Mittel zwischen 16 und 18 Stunden – und dieser reduziert sich dann in den ersten Lebensjahren langsam.

Wie finde ich heraus, wie viel Schlaf mein Kind benötigt?

Erfahrungsgemäß überschätzen viele Eltern den Schlafbedarf ihrer Kinder. Wenn nun aber die Bettzeit deutlich länger ist als der tatsächliche Schlafbedarf, kann das zu „Ein- und Durchschlafproblemen“ führen: Das abendliche Einschlafen dauert gefühlt ewig, das Kind hat nächtliche Wachphasen oder wacht morgens sehr früh auf.

Die Eltern sollten dann über einen längeren Zeitraum „herausexperimentieren“, wie hoch der tatsächliche Schlafbedarf Ihrer Kinder ist und dabei im Auge behalten, ob das Kind mit der Menge an Schlaf ausreichend zufrieden ist. Ein 24-Stunden-Schlafprotokoll kann hier hilfreich sein.

Was heißt eigentlich "Durchschlafen"? Versteht der Fachmann etwas anderes darunter als wir Eltern?

Eltern verstehen darunter ja gerne, dass man das Kind abends hinlegt und es dann idealerweise am nächsten Morgen erst aufwacht,

wenn das Frühstück fertig ist. Tatsächlich verstehen wir Fachleute aber etwas anderes darunter: Durchschlafen bedeutet, dass ein Kind in der Lage ist, selbstständig in den Schlaf zu finden.

Sowohl Kinder als auch Erwachsene durchlaufen in einer Nacht eine wiederkehrende Abfolge von Schlafstadien. Bei Erwachsenen dauert ein Schlafzyklus etwa 90 Minuten, bei Kindern circa 60 Minuten. Und am Ende jedes Schlafzyklus folgt eine Leichtschlafphase oder sogar eine kurze Wachphase, in der man sich zum Beispiel im Bett umdreht. Auch wir Erwachsenen schlafen also nicht die ganze Nacht „durch“. Wir erinnern uns nur am nächsten Morgen nicht mehr an das kurze Aufwachen. Ein Kind schläft also durch, wenn es allein und ohne elterliche Hilfe wieder ein- und weiterschlafen kann. Das kann ein 3-Monate altes Baby in der Regel noch nicht. Aber das wäre das Ziel, wo wir bei Dreijährigen hinkommen wollen.



PRIVATDOZENT DR. SEBASTIAN KERZEL MIT EINER MUTTER UND IHREM KLEINEN SOHN.

© PAUL MAZUREK (2)

Wie können Eltern diese Kompetenz fördern?

Eltern sollten eine Schlafumgebung schaffen, in der sich das Kind wohlfühlt ohne jedoch zahllose zusätzliche Faktoren von außen benötigt, um einzuschlafen. So ist es ab dem sechsten Lebensmonat meist sinnvoll, dem Kind das Einschlafen im eigenen Bettchen beizubringen.

Was tun, wenn Kinder abends nicht ins Bett wollen?

Oft gibt es zwei Motive, wenn Kleinkinder nachts nicht einschlafen wollen oder können: Angst und Macht. Den Faktor Angst kann man eher beeinflussen. Wenn das Kind beispielsweise Angst im Dunkeln hat, hilft ein Nachtlicht. Es lohnt sich auch, wenn Eltern die Perspektive ihres Kindes einnehmen und sich im Dunkeln auf das Bett des Kindes legen. Es ist erstaunlich, welche „Monster“ man da plötzlich entdeckt.

Und Kinder lieben Rituale. Dieser regelmäßige Rhythmus und die Wiederholungen geben ihnen Sicherheit. Rituale helfen den Kindern, sich zu entspannen und so bereit für den Schlaf zu sein.

Das zweite Motiv ist Macht. Ein Kind in der Trotzphase wird auch beim Thema Schlafen seine Grenzen ausloten. Kinder machen das nicht böse, das ist Teil ihrer Entwicklung. Hier hilft am ehesten, wenn Eltern eine klare Haltung zeigen. Also zum Beispiel gibt es das übliche Bettgehritual mit einer Gute-Nacht-Geschichte und was sonst noch in der Familie üblich ist. Danach ist aber Schluss.

Wichtig ist, das kindliche Verlangen nach elterlicher Geborgenheit zu respektieren und zu akzeptieren. Erfahrungsgemäß kommt man hierdurch schneller zum gewünschten Ergebnis, als wenn nachts regelmäßig ein Kampf ausgefochten wird. Da ist mein Tipp eine Besuchermatratze unterm Bett als Ruhezuge bei Mama und Papa bereitzuhalten. Denn bei Kindern bis ins Grundschulalter

hinein ist es völlig normal, nachts die Nähe der Eltern zu suchen.

Darf man auch mal Ausnahmen machen, zum Beispiel im Urlaub länger aufbleiben erlauben?

Unbedingt! Durch die räumliche oder personelle Trennung verstehen Kinder gut, dass zum Beispiel bei den Großeltern oder im Urlaub die Uhren anders gehen. Im Gegenteil ist es sogar gut gelegentlich solche Ausnahmen zu machen, da Ausnahmen die Regel bestätigen.

An wen kann ich mich bei Kinder-Schlafproblemen wenden?

Erster Ansprechpartner ist der Kinderarzt/die Kinderärztin. PsychologInnen und SozialpädagogInnen verschiedener Erziehungsberatungsstellen bieten Einzelberatungen und Schulungen zum gesunden Kinderschlaf an (Adressen finden Sie in unserem Adressteil ab Seite 36).

Wenn diese ersten Anlaufstellen merken, dass hinter dem Schlafproblem eine weitergehend schlafmedizinisch abzuklärende Symptomatik steckt, kann eine Überweisung an das Universitäre Kinder-Schlafzentrum an der KUNO-Klinik St. Hedwig in Regensburg erfolgen.



EIN KIND SCHLUMMERT IM SCHLAFLABOR.



VON DER SCHÖNHEIT DER EINFACHEN DINGE

(Wochen)märkte in Regensburg

IMPRESSIEN VON JOHANN BRANDL MIT EINEM ÜBERBLICK VON ANDREA BAWIEDEMANN

Alle reden von Öko, CO2 sparen Umweltverträglichkeit, höherwertigem, nachhaltigen Umgang mit Natur und Ernährung, alles sehr hochtrabend, intellektuell und verkopft?

Wie so oft liegt das Gute nah und das im ganzen Stadtgebiet von Regensburg. Die Regensburger Wochenmärkte, sie sind erfreulicherweise über das ganze Stadtgebiet verteilt (sh. Tabelle).

Am bekanntesten ist vermutlich den allermeisten LeserInnen der Markt am Alten Kornmarkt. Der Kornmarkt ist einer der schönsten Plätze Regensburgs, wochentags

(noch) als Parkplatz missbraucht zeigt er am Samstag Qualitäten. Im Westen der Herzogshof (mit ein Ursprung Bayerns), die Alte Kapelle, die Karmeliten, Niedermünster, der Römerturm – um nur einiges zu nennen – verleihen diesem Platz und Markt seine herausragende Stellung.

Früher fand der Wochenmarkt jahrzehntelang am Donaumarkt statt, dort wo heute das „Haus der Bayerischen Geschichte“ seiner Vollendung und Eröffnung entgegenstrebt, tempi passati. Alteingesessene gehen daher immer noch „zum Donaumarkt“ obwohl der

ja nun schon seit Jahr und Tag am Kornmarkt sein zu Hause hat und das mit sehr respektablem Ergebnis. Die meisten Beschicker und Kunden sind mit dem neuen Standort sehr zufrieden. Einige aus beiden Lagern sind mit ihm alt und groß geworden. Vermissten könnte man, dass früher auch noch ein kleiner Tiermarkt auf dem Donaumarkt dabei war. Mit Vögeln (Nutz- und Ziervögel), Hasen, ja sogar junge Schafe und Ziegen sind manchmal angeboten worden, man könnte sagen es war auf alle Fälle ein bisschen uriger als heute. Zum Schluss wurde oft das Obst und Gemüse zu Schleuderpreisen abgegeben, da standen dann Regensburger Gastronomen Schlange um die Ware kistenweise ab zu transportieren.

Am Samstag früh, ab 5 Uhr schaltet ein städtischer Mitarbeiter den Strom für alle frei; vorher müssen manchmal noch Fahrzeuge abgeschleppt werden, die das Parkverbot übersehen haben. Denn schnell treffen jetzt die Marktbesucher aus Nah und Fern mit Ihren teilweise komplett eingerichteten riesigen Gefährten ein. Alle EU-Vorschriften für eine komplette Kühlkette und penibelste Sauberkeit bei Fleisch, Fisch, Käse, frischen Pasta, griechischen Vor- und Nachspeisen müssen eingehalten werden und appetitlich und praktikabel beim Verkauf soll das Ganze auch noch sein. Viele der Standbesitzer stehen schon um vier oder fünf Uhr morgens auf um die Fahrzeuge zu beladen und um auch bei längeren Anfahrtswegen rechtzeitig anzukommen. Wenn gegen 13 Uhr der Markt zu Ende geht – der Strom ist um 13.15 Uhr weg, dann ist für viele noch lange nicht Schluss: Heimfahren, abladen, aufräumen, 12 Stunden am Stück sind keine Seltenheit.

Marktbestimmend sind nach wie vor die einfacheren Stände, vor allem das regionale und saisonale Gemüse und Obst lockt. Dazu kommen frische Kräuter, Blumen, aber auch Wein

und exotische Gewürze gibt es hier. Alles frisch und häufig in Öko-Qualität. Die Familie Renner z. B. aus Lappersdorf bürgt dafür seit vielen Jahren.

Im Frühjahr begeistern vorgezogene Setzlinge für den Balkon oder Garten und im Herbst hat man an manchen Tagen die Wahl zwischen sieben verschiedenen Sorten Kürbis. Wo kann man noch Schwarzwurzeln kaufen, „rote Rangen“, Spitzkohl? Genau auf Regensburgs regionalen Märkten.

Ich erobere den Kornmarkt meist am späten Samstagvormittag. Zuerst versorge ich mich beim Metzgerstand meines Vertrauens



mit einer deftigen Leberkäsemmel mit süßem Senf drauf. Denn erstes Gebot(!) nur mit vollem Magen kauft man nicht zu viel ein! Dazu neigt man wenn man das riesige Angebot hier sieht, je nach Jahreszeit schwankt es natürlich sehr stark, vor allem beim frischen Obst und Gemüse. Die Gärtnereien aus Kareth, Lappersdorf, Winzer, Kneiting, Pfatter oder Kager können natürlich nicht ganzjährig alles bieten, dafür aber eben frisch am Vortag geerntet und wie gesagt häufig in Ökoqualität, man kann nachfragen und die Ware in Augenschein nehmen. Ein sehr früher Spargelbauer erklärt mir, dass er die Abwärme von einer nahegelegenen Papierfabrik

in den Boden leitet und so ohne beheiztes Gewächshaus diese frühen Ernten einfahren kann. Kommt man - wie ich - regelmäßig vorbei, ist man bald Stammkunde und hier kommt Lebensqualität ins Spiel: Denn mit am schönsten sind die Gespräche, die man mit den vielen Bekannten, die ebenfalls ihren Bedarf decken, nebenbei führt. Bei vielen Ständen kann man mittlerweile auch seine eigenen Behältnisse mitbringen. Der Salat oder Rettich kommt eh nur in ein Zeitungspapier, eine luftige geräumige Tasche oder ein Korb reicht für sämtliche Obst- und Gemüseeinkäufe einer Woche. Griechische Spezialitäten bekommt man hier immer verbunden mit einem Scherz und netten, freundlichen Worten von einem Dreigespann bestehend aus Vater und zwei Söhnen. Beim Weinstand kann man sich bereits am Vormittag mit einem Probiergläschen auf den Abend vorbereiten und die Käsestände, sie lassen wirklich keinen Wunsch offen. Mein Lieblingshändler zum Beispiel stellt seine Frischkäsesorten selbst her und veredelt den Rohmilchkäse - den er aus dem Bregenzer Wald

bezieht - selbst in die verschiedensten Geschmacksrichtungen mit unterschiedlichen Lagerzeiten. Wo kann man sowas an einer Supermarkt-Käsetheke kaufen? Im Herbst quillt jeder Markt über, es locken zusätzlich frische Gänse, Pilze und Wildspezialitäten. Zu Ostern gibt's beim Herrn Weins Lamm und Zicklein aus der Oberpfalz und ebenfalls ganzjährig Wildspezialitäten aus der eigenen Jagd. Die gibt's auch auf dem Kumpfmühlermarkt, der meines Wissens nach der älteste am immer gleichen Standort ist. Von Vorteil ist, dass der Markt Mittwoch und Samstag stattfindet und wer größere Einkäufe tätigen will kann hier auch noch eher einen Parkplatz finden als mitten in der Stadt. Wobei natürlich das Fahrrad oder per pedes das Gebot der Stunde ist. Die Stände der Gemüsebauern Schlegl und Ebner gibt es hier schon seit 80 Jahren - in dritter Generation - das Schöne am Kumpfmühlermarkt ist, dass rund um den Platz noch ein richtig gutes Angebot an Geschäften besteht, wo man alles Weitere für den täglichen Bedarf kaufen kann.

**Mein Weg
in die Welt**



Freie
Waldorfschule
Regensburg



Aktuelle Informationen und Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage oder im Newsletter.

Unterslinger Weg 32 · 93053 Regensburg
Telefon 0941/46 29 64-0
www.waldorfschule-regensburg.de

Egal ob auf dem Kornmarkt oder dem Kumpfmühlermarkt, hier dominieren Stammkunden die genau wissen, dass sie ihren Händlern und Erzeugern trauen können. Viele kommen und holen ihre schon vorbereiteten Bestellungen ab werden jovial begrüßt und es gibt immer eine Erklärung zu den nachgefragten Waren. Die Kunden wissen, dass eine kleine Unregelmäßigkeit im Wuchs oder an der Oberfläche kein Nachteil sein muss und wenn etwas aus ist, dann ist es halt aus. Dann schlendert man zum nächsten Stand, wählt aus, kauft ein und genehmigt sich nach all den Einkäufen einen schönen Kaffee in einem der vielen wunderbaren Lokale die in der Stadt locken. Naherholung pur und das mit reinem Gewissen. Auch für Kinder ist so ein Markt ein Erlebnis, grad für Frühaufsteher bietet sich hier kurzweilige

Bewegung an der frischen Luft an. Kaum ein Stand wo es für die Kinder nicht etwas zum Probieren gibt... Last not least, die Preise auf diesen Märkten sind nach wie vor sehr zivil - wenig schickimicki - wer auf gute Qualität zu günstigen Preisen achtet ist hier bestens aufgehoben.

Eine Übersicht über regionale Gemüsebauern und Betriebe mit Direktverkauf, Hofläden oder Verkaufsstellen findet man unter:
WWW.REGENSBURG.DE/LEBEN/UMWELT/KLASSE-KLIMA-NACHHALTIG-LEBEN/ABFALL-VERMEIDEN/REGIONAL-EINKAUFEN.

WO	WANN	ANGEBOT
ALTER KORNMARKT ehem. Donaumarkt	Samstag 5 bis 13 Uhr	Obst, Gemüse, Fisch, Geflügel, Eier, Fleischwaren, Käse, Backwaren, Honig, Blumen
KUMPFMÜHLER MARKT Kumpfmühler Str. 48-50	Mittwoch und Samstag 6 bis 12 Uhr	Obst, Gemüse, Eier, Fleischwaren, Käse, Honig
BAUERNMARKT ALTMÜHLSTRASSE	Donnerstag 13 bis 17 Uhr	Obst, Gemüse, Fisch, Geflügel, Fleischwaren, Käse, Brot, Honig
BISMARCKPLATZ	Samstag 9 bis 18 Uhr	Obst, Gemüse, Fleischwaren, Backwaren
BUZ BURGWEINTING Friedrich-Viehbacher-Allee 3-5	Mittwoch 13:30 bis 17:30 Uhr	Obst, Gemüse, Fleischwaren, Käse, Honig
KARTOFFELMARKT AM UNTEREN WÖHRD Wöhrdstraße 48-54	Mittwoch und Samstag 7 bis 12 Uhr	Kartoffeln
KATHARINENMARKT Stadtamhof	Mittwoch 8 bis 13 Uhr	Backwaren, Nudeln, Gemüse, Honig, Fisch, Fleischwaren, Käse, Olivenöl, Blumen
NEUPFARRPLATZ	Montag bis Samstag 9 bis 16 Uhr	Wechselnde Stände mit verschiedenen Angeboten

GEHT DAS NUR UNS SO?

Eltern fragen – Experten antworten

KANN ICH MEIN KIND VEGAN ERNÄHREN?

Meine Frau und ich ernähren uns seit einigen Jahren vegan. Wir lehnen die Tötung von Lebewesen kategorisch ab und möchten damit auch einen Beitrag zum Klimaschutz leisten. Im Moment stillt meine Frau unsere Tochter Lilly (5 Monate) noch voll, bald wollen wir aber mit der Beikost beginnen. Dabei ist es uns ganz wichtig, dass wir Lilly Freude am Essen vermitteln. Nun stellt sich uns die Frage, ob wir sie vegan ernähren können. Benötigen Kinder für eine gesunde Entwicklung auch Milch- und Fleischprodukte? Und wird es nicht zu schwierig für Lilly, wenn sie später in die Kita kommt und dort mitbekommt, dass sie bestimmte Sachen nicht essen darf, die aber alle anderen Kinder bekommen?



GEMALT VON KLARA (7)



PROF. DR. MICHAEL MELTER,

Direktor der KUNO-Kliniken, Kinder- und Jugendarzt, Kindergastroenterologe mit Schwerpunkt im Bereich der Ernährung und der Erkrankungen von Magen-Darm, Leber und Bauchspeicheldrüse bei Kindern und Jugendlichen

Zunächst ist „ausschließliches“ Stillen das Beste für Ihr Kind. Im 5.-7. Lebensmonat sollte dann ein Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei zugefüttert werden. Fleisch als Träger von Eisen mit hoher Bioverfügbarkeit ist dabei besonders wichtig, da die Eisenvorräte in diesem Alter aufgebraucht sind. Danach sichert eine pflanzenbetonte Mischkost, ergänzt durch geringe Mengen Fleisch, eine ausreichende Deckung der wachstums- und entwicklungsbedingt hohen und spezifischen Nährstoffbedürfnisse in jedem Alter. Der Verzicht auf alle tierischen Produkte verringert die Zufuhr zahlreicher lebenswichtiger Nährstoffe (gut bioverfügbares Eisen, Zink, Kalzium, Jod, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin A, B2, D), und die Zufuhr von Vitamin B12 und wichtigem tierischen Eiweiß fehlt völlig. Das Risiko einer Man-

© FLORIAN HAMMERICH (2)

gelversorgung bei veganer Ernährung ist umso größer, je jünger das Kind. Deshalb müssen bei veganer Ernährung die genannten Nährstoffe künstlich zugesetzt und deren ausreichende Substitution regelmäßig über Blutuntersuchungen überprüft werden. Eine medizinisch notwendige Diät (z.B. bei Zöliakie) ist gerade für Kinder äußerst einschränkend und daher sehr belastend. Auf eine medizinisch nicht begründete Diät sollte im Sinne Ihres Kindes auch deshalb verzichtet werden.



DANIELA KONTER,
Erzieherin in der Krabbelstube

Pommernstrasse

Ihre Beweggründe für eine vegane Lebensweise kann ich sehr gut nachvollziehen. Ich würde Ihnen eine fachliche Ernährungsberatung sehr ans Herz legen, um eine ausreichende Nährstoffversorgung für Sie und Ihr Kind zu gewährleisten. Einige lebensnotwendige Nährstoffe kommen nur in tierischen Lebensmitteln vor bzw. können vom menschlichen Organismus besser aufgenommen werden als pflanzliche und müssen ggf. substituiert werden. Ein Nährstoffmangel kann

sich äußerst negativ auf die gesamte kindliche Entwicklung auswirken. Besonders kleine Kinder verstehen noch nicht, weshalb sie bestimmte Lebensmittel nicht essen dürfen, andere Kinder aber schon. Freude am Essen bedeutet ja auch, probieren zu können worauf man gerade Lust hat. Meiner Meinung nach ist folgendes für Kleinkinder das Beste: zu Hause vegan und in der Kita alles essen zu dürfen. Mit zunehmendem Alter können Kinder die Hintergründe einer tierleidfreien Lebensweise besser nachvollziehen und sich später selbst für ihren eigenen Weg entscheiden. Das Wohl des Kindes sollte immer an erster Stelle stehen!



CHRISTOPH HAUSER,
Koch.Coach.

Ideenfabrikant

(M)Eine Antwort auf die Frage: Kann ich

mein Kind vegan ernähren? Klar, sie können. Ich kann nur vermuten, was hinter Ihrer Frage steht. Nämlich neben den von Ihnen angesprochenen sozialen, ethischen Fragen auch die nach dem gesundheitlichen Wohl und wunderbarer Weise auch der Aspekt der Freude am Essen.

Zum gesundheitlichen Aspekt lässt sich sagen: Als nachdenkende Eltern wissen Sie die Notwendigkeiten einer ausreichenden Versorgung mit Nährstoffen und Vitaminen (am bekanntesten ist das B12, welches eben in tierischen Produkten leichter als in pflanzlicher Ernährung verfügbar ist), aber eben auch des verstärkten Proteinbedarfes. Dies alles erfordert einen relativ erhöhten Aufwand, bis hin zur ärztlichen Kontrolle. Als Slowfood Aktivist freue

ich mich über alle, die sich mit guten, sauberen und fairen Lebensmitteln auseinandersetzen. Das bedeutet frisch, handwerklich und ohne Zusatzstoffe erzeugt und möglichst direkt beim Erzeuger gekauft. Wenn wir diese Aspekte berücksichtigen, dann macht die Vielfalt des Essens Spaß. Wenn Sie als Eltern diese Dankbarkeit und Freude vermitteln können, dann kann Ihr Kind sich später selbst entscheiden, ob es tierische Produkte essen will oder nicht. Nur Mut.

BUCHTIP ZUM THEMA
von Christoph Hauser

ISS WAS?!

TIERE, FLEISCH & ICH

Ein Buch der Heinrich-Böll-Stiftung (2016), Konzeption und Illustration von Gesine Grotrian (für Kinder und Jugendliche)

Wenn Sie auch Fragen an unsere Experten haben, schreiben Sie uns unter **ZEITUNG@REGENSBURGER-ELTERN.DE**



**Langeweile?
Schlechte Laune?
Auf zu Selmair!**

Selmair
richtig gutes Spielzeug

Untere Bachgasse 2 • Regensburg • Donau-Einkaufszentrum • www.selmair.de



**Wir bieten
12 Krippenplätze
für Kinder ab 11 Monaten
in einer schön gestalteten
Atmosphäre**

*Wir geben Ihrem Kind die **Sicherheit**, täglich auf die gleichen Erzieherpersönlichkeiten vertrauen zu können, so dass eine vertrauensvolle und tragfähige Beziehung entstehen kann.*

*Zu unserem Gesamtkonzept gehören das in der Gruppe zubereitete Frühstück sowie das von unserer hauseigenen Köchin täglich frisch gekochte Mittagessen. Alle Lebensmittel stammen **aus kontrolliert biologischem Anbau** und sind vegetarisch.*

*Wir bieten Ihrem Kind **Spiele aus Naturmaterialien** für differenzierte Sinneserfahrungen sowie Spielmaterial zum Bewegen und Klettern.*

*Ein **lebendiges Spracherleben** wird bei uns durch Jahreszeitliche Verse, Fingerspiele und Lieder gefördert.*

*Wir gehen mit den Kindern **jeden Tag zum Spielen in unseren schönen Garten** und erleben gemeinsam den Wandel der Natur im Jahreslauf.*

*Wir schaffen eine **ruhige, harmonische und gesunde Umgebung**, in der die Kinder sich wohl fühlen und sich individuell entwickeln können.*

*Wir gehen auf den **individuellen Rhythmus Ihres Kindes ein** und ermöglichen **flexible Schlafenszeiten**.*

**Integratives
Waldorfkinderhaus
Regensburg**

Anmeldung/Info: Integratives Waldorfkinderhaus Regensburg
Heuweg 15 • 93055 Regensburg-Burgweinting
Telefon: 0941 - 791641 • info@waldorfkindergarten-regensburg.de
www.waldorfkindergarten-regensburg.de



Familie heute

3

STARRING
LINE UND BERTRAM

VON GERD HECHT UND FLORIAN HAUER

DAS SCHÖNSTE BABY DER WELT

Um die Geburt herum geraten die psychischen Koordinatensysteme des Elternpaares endgültig ins Gleiten, die bisherige Beziehung ist futsch. Weil beide gleichzeitig die Kontrolle über ihr Leben weitgehend verlieren, kämpft jeder erst mal selbst darum sein Leben an die neue Situation anzupassen. Trotz alledem sind beide dauernd betrunken vor Glück. Die Natur ist drogentechnisch jetzt besonders freigiebig und so merken die beiden erstmal gar nicht, dass sie durch die Geburt verklavt worden sind. Andererseits ist die lästige Frage nach dem Sinn des Lebens erstmal für lange Zeit beantwortet. Die Mutter verliert sich vollständig und kommt zu gar nichts mehr, der Vater platzt vor Tatendrang, ist aber eher im Weg. Er braucht dringend Betreuung! Auch seine

Hirnhysiologie hat sich durch die Geburt erheblich verändert. Wann kommt die Hebamme für IHN? Die Mutter hat nicht viele Alternativen. Entweder sie kämpft dagegen an, dass sie jetzt 24 Stunden am Tag gebucht ist oder sie akzeptiert das als Aufgabe. In Bezug auf die Umwelt verleiht der neue Status als Eltern Gewicht und Bedeutung. Der Applaus von allen Seiten erscheint mehr als berechtigt und natürlich müssen jetzt alle für die wichtigste Sache der Welt Platz machen. Und das schönste Baby der Welt, das zunächst nur zerquetscht ausgesehen hat, wird im Lauf der Zeit dann doch noch wirklich schön ...

LASS IHN UNS NACH DEINEM OPA RODERICK NENNEN. DEIN OPA WÄRE SO STOLZ!



OMMMM ...
ALLES GEPACKT FÜR
UNSERE ENTSPANNTE
WASSERGEBURT ...

FAHR BEI ROT,
DU IDIOT,
ES KOMMT !!!



SUPERDAD -
ALLES GESCHRAUBT,
ALLES AM PLATZ!



WO IST DIESER VERDAMMTE
BÄRCHEN - BODY ?



PLATZ DA -
HIER KOMMEN WIR!



ICH TRAU' ES MICH KAUM
ZU SAGEN, ABER ICH LIEBE
RODERICK MEHR ALS BERTRAM.



UND WENN ER
KUSCHELN WILL,
WILL ER WIRKLICH
NUR KUSCHELN!



SCHATZ, GIBST DU MIR
BITTE DIE MILCH?

GEBEN? GEBEN?
WAS SOLL ICH
DENN NOCH ALLES
GEBEN?





werkstatt holz & farbe
 :: ARCHITEKTUR • ZIMMEREI • BAUBIOLOGIE

ZIMMEREI MICHAEL FERSTL	BAUBIOLOGISCHER FACHHANDEL
Voitsried 14 92444 Rötz T 09976 902050 F 09976 902051	Urbanstraße 2 93059 Regensburg T 0941 41686 F 094 42764

REGENSBURG - RÖTZ
 Weitere Infos und unser Seminarprogramm
 finden Sie auf
www.werkstatt-holzundfarbe.de

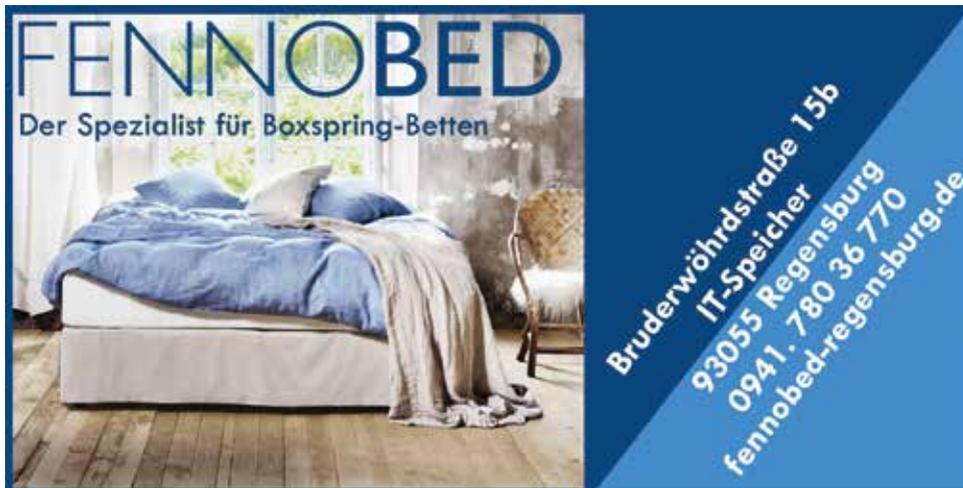


KeramikMalWerkstatt
Marianne Mion

Wir haben nicht alle Tassen
 im Schrank.

Tel. 0941 46 11 47 66
www.lafabrique.de

Lessingstr. 20
 Ecke
 Prüfeninger Str.
Regensburg
 Buslinien
 1 oder 4



FENNOBED
 Der Spezialist für Boxspring-Betten

Bruderwöhrdstraße 15b
 IT-Speicher
 93055 Regensburg
 0941. 780 36 770
fennobed-regensburg.de



WER ISST DENN NOCH NORMAL?

Waagnis – Hilfe für Jugendliche mit Essstörungen

Ein Bericht von **Claudia Burmeister (Dipl. Sozialpädagogin FH)/**
 Leiterin der Beratungsstelle zu Essstörungen waagnis

Mit Genuss eine Pizza essen ...
 ... ohne schlechtes Gewissen und innere oder ausgesprochene Rechtfertigung wie „Ausnahmsweise, weil ich heute so einen anstrengenden Tag hatte“ oder „Morgen esse ich dafür nur Salat“. Welches Mädchen, welche Frau tut das noch?

VERSCHIEDENE FAKTOREN SPIELEN ZUSAMMEN
 Zu den gesellschaftlichen Hintergründen von Essstörungen bei Frauen gehören neben dem extremen Schlankheitsideal auch widersprüchliche und überfordernde Rollenerwartungen und die Abwertung von Menschen mit Übergewicht bei gleichzeitigem Überangebot an kalorienhaltiger preisgünstiger Nahrung.

Essstörungen sind immer als Lösungsversuch tiefer liegender seelischer Probleme zu sehen, die im Zusammenhang stehen mit familiären Kommunikations- und Beziehungsstrukturen, belastenden Lebensereignissen und bestimmten Persönlichkeitsstrukturen. Auch genetische Faktoren spielen wahrscheinlich eine Rolle. Letztendliche Auslöser können abwertende Bemerkungen zu Figur und Aussehen, Leistungsdruck, Misserfolgerlebnisse, Mobbing, Schulwechsel, Verlusterlebnisse u. v. m. sein.

NEUE FORMEN VON ESSSTÖRUNGEN
 Neben der Magersucht und der Ess-Brechsucht zählt mittlerweile auch die Binge-Eating-

Störung zu den seelisch bedingten Essstörungen. Darunter versteht man das unkontrollierbare, oft mit Schamgefühlen verbundene, „Verschlingen“ (engl. „Binge“) großer Nahrungsmengen ohne anschließende „Gegenmaßnahmen“. Als deutsche Bezeichnung wäre Esssucht mit Essanfällen am passendsten. Als eine neue Form von Essstörungen wird u. a. die Orthorexie diskutiert, ein zwanghaft auf gesunde Ernährung ausgerichteter Essverhalten. Bei Jungen und Männern kann man immer häufiger die sogenannte Biggerexie oder Muskeldysmorphie beobachten. Auch hier hängt das Selbstwertgefühl in überstarkem Maß mit Steuerung des Essverhaltens und Körperform zusammen. Durch extrem einseitige, eiweißlastige Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel und zwanghaftes, intensives Training wird ein schlanker, muskulöser Körper angestrebt. Zusätzlich gibt es eine ganze Reihe Jugendliche und Erwachsene, die man als latent essgestört einstufen würde. Sie sind gedanklich ständig mit Essen und Gewicht beschäftigt und ihre Freizeit und ihr Sozialverhalten sind erheblich dadurch eingeschränkt.

DAS ANGEBOT DER BERATUNGSSTELLE ZU ESSSTÖRUNGEN „WAAGNIS“

BERATUNG FÜR BETROFFENE

An waagnis können sich alle Jugendlichen und Erwachsenen wenden, die in irgendeiner Form problematisches Essverhalten zeigen. Waagnis ist vorwiegend für die Betreuung von Erwachsenen zuständig, aber auch Jugendliche ab ca. 13 Jahren werden beraten. Bei jüngeren Kindern sind eher die Erziehungs- und Familienberatungsstellen geeignet. Die Beraterinnen nehmen eine erste Einschätzung vor, ob eine behandlungsbedürftige Essstörung vorliegt, informieren über Krankheitsbilder, Folgen und Behandlungsmöglichkeiten. Es werden auch regelmäßige Gespräche

zur Überbrückung der Wartezeit auf einen ambulanten oder stationären Therapieplatz angeboten. Die Beratung ist kostenfrei und auf Wunsch anonym.

HILFE FÜR ANGEHÖRIGE

Angehörige wie Eltern, Geschwister oder Lebenspartner sind in der Regel durch das Auftreten einer Essstörungssymptomatik völlig verunsichert. Die Reaktionen reichen von Angst und dem Gefühl von Hilflosigkeit über Schuldgefühle bis zu Vorwürfen den Betroffenen gegenüber. Zu einer hilfreichen Begleitung gehört zwar auch die Auseinandersetzung mit bestehenden Kommunikationsmustern und Beziehungsstrukturen, aber eher mit der Fragestellung „Was hilft weiter?“ als „Wer ist schuld?“.

Angehörigenberatung, Angehörigenseminare und Gesprächsgruppen sollen Informationen über die Erkrankung geben und Angehörige in dieser belastenden Situation stärken. Ratsuchende Angehörige werden ermutigt auch auf das eigene Wohlbefinden zu achten und ein gesundes Maß an Abgrenzung zu finden. Gegebenenfalls können auch Beratungssitzungen gemeinsam mit Betroffenen und Angehörigen durchgeführt werden, um Kommunikationsprobleme zu klären und Vereinbarungen über den täglichen Umgang miteinander abzusprechen.

BETROFFENE BERATEN BETROFFENE

Über die fachliche Beratung hinaus gibt es bei „waagnis“ die Möglichkeit der Beratung durch ehemals selber an Essstörungen Erkrankte, die es geschafft haben, die Krankheit zu bewältigen. Dieses Angebot wird gerne von Betroffenen in Anspruch genommen, die noch Vorbehalte gegenüber Fachleuten haben oder die sich zusätzlich zur Fachberatung über persönliche Erfahrungen austauschen möchten.

ANGELEITETE GESPRÄCHSGRUPPEN UND SELBSTHILFEGRUPPEN

Sehr gute Erfahrung machen wir mit angeleiteten Gesprächsgruppen. Sie eignen sich für Jugendliche ab ca. 17 Jahren. Viele KlientInnen schätzen die Offenheit und das gegenseitige Verständnis in diesen Gruppen und erleben die regelmäßigen Treffen über einen längeren Zeitraum als große Bereicherung im Heilungsprozess. Der Einstieg in die Gruppen ist in regelmäßigen Abständen möglich.

PRÄVENTION UND AUFKLÄRUNG

In kleinem Rahmen führen wir auf Anfrage

auch Aufklärungs- und Präventionsveranstaltungen in Schulen und für Jugendgruppen durch und organisieren Präventionsprojekte.

KONTAKTAUFNAHME

Während der Bürozeiten können Interessierte einfach vorbeikommen, die Leihbibliothek und das Infomaterial anschauen, sich über das aktuelle Angebot informieren und Beratungstermine vereinbaren. Meist können die Beraterinnen bei Bedarf dann zeitnah eine persönliche Erstberatung anbieten. Außerdem ist natürlich eine telefonische Kontaktaufnahme und Terminvergabe möglich.



ERIKA BEEH, Verwaltungskraft
CHRISTINA KRIEGER, Dipl. Sozialpäd. (FH)
KATHRIN MÜLLER, Dipl. Sozialpäd. (FH)
CLAUDIA BURMEISTER, Leiterin der Beratungsstelle

WAAGNIS

Grasgasse 10 / 93047 Regensburg
 Tel. 0941/ 599 86 06
 Bürozeiten: Mo, Mi, Do 9-12 Uhr
 und Di, Do 14-17 Uhr

WWW.WAAGNIS.DE

Akademietheater Regensburg

www.akademietheater-regensburg.de



19. Mai 19
(Familienvorstellung
15 Uhr)
23./24./26. Mai 19
(19 Uhr)

Spielplan und Tickets: www.akademietheater-regensburg.de
Vorverkaufsstellen: Mittelbayerischer Kartenvorverkauf im DEZ / Altes Rathaus Regensburg /
Alle bekannten Vorverkaufsstellen

Akademietheater: Kreuzgasse 5 - 93047 Regensburg



NEUE VEREINSSTRUKTUREN BEI DEN REGENSBURGER ELTERN E.V.

Ein Bericht von Ulrike Hecht

Seit April 2019 haben die Regensburger Eltern e.V. neue Strukturen. Statt den bisher ehrenamtlichen Vorständen wird der Verein nun von zwei hauptamtlichen Vorständen geleitet. Bestellt, beraten und kontrolliert werden die Vorstände durch einen drei- bis vierköpfigen ehrenamtlichen Aufsichtsrat, der von der Mitgliederversammlung jeweils auf zwei Jahre gewählt wird. Alle anderen Vereinsstrukturen bleiben erhalten. Durch diese Maßnahmen wird der zunehmenden Größe des Vereins – mit aktuell sechs Einrichtungen und über 30 MitarbeiterInnen – Rechnung getragen und das ehrenamtliche

Engagement im Verein auf ein vertretbares Maß reduziert.

Für diese Umstrukturierung wurde die Ver-einssatzung grundlegend überarbeitet. Dies geschah – nach der Beauftragung durch die Mitglieder bei der Jahreshauptversammlung 2017 – in enger Absprache mit dem auf Ver-einsrecht spezialisierten Wirtschaftsprüfer Thomas Graf. Der Entwurf der Satzungsneu-fassung wurde in verschiedenen Vereins-gremien diskutiert und angepasst und die Endfassung bei der letztjährigen Mitglieder-versammlung einstimmig angenommen. Als erste Aufsichtsräte wurden gewählt:

AUFSICHTSRAT DER REGENSBURGER ELTERN E.V.



JOHANN BRANDL
Dipl. Volkswirt i.R.

2009–15:
Geschäftsführer der
Regensburger Eltern
e.V.
aktiv im Zeitungs-
und Bauspielplatz-
team, Vorstand beim
Bürgerverein Süd-Ost



RICHARD MÜHLMANN
Stadtplaner/
Stadt Regensburg

2017–19:
Vorstand der Regens-
burger Eltern e.V.
Vater im Kindergarten
und der Krabbelstube
Fidelgasse



JESSICA SUTTNER
Lehrlogopädaggin/
Berufsfachschule
Regensburg

2014–19:
Vorstand der Regens-
burger Eltern e.V.
Mutter im Kindergar-
ten und der Krabbel-
stube Fidelgasse



SUSANNE NONNAST
Professorin für
Personalmanagement
OTH Regensburg

2013–17:
Vorstand der Regens-
burger Eltern e.V.,
danach Beirätin Perso-
nal und Organisation

© FLORIAN HAMMERICH (4)

AUS UNSEREM VEREIN

Nach Eintragung der Satzung ins Regensburger Vereinsregister am 5. März 2019 konstituierte der Aufsichtsrat und bestellte als eine

der ersten Amtshandlungen Ulrike Hecht und Michael Straube zum 1. April als hauptamtliche Vereinsvorstände.

VORSTAND DER REGENSBURGER ELTERN E.V.



ULRIKE HECHT

Sozialpädagogin/
Syst. Therapeutin

seit 2015:
Geschäftsführerin der
Regensburger Eltern
e.V./ aktiv im Zei-
tungsteam



MICHAEL STRAUBE

Musiker

seit 2013:
Vorstand der Regens-
burger Eltern e.V.
Vater im Stadtpark-
kindergarten

Die neuen Aufsichtsräte und Vorstände verbindet ein Ziel: sie möchten den Verein der Regensburger Eltern e.V. für die wachsenden Aufgaben der Zukunft auf ein standfestes Fundament stellen und – gemeinsam mit MitarbeiterInnen und Vereinsmitgliedern – dazu beitragen, die Ideale und Ideen der Vereinsgründerinnen in die Zukunft zu tragen. Weiterhin werden sie sich mit vollem Engagement für den Verein und die Belange von Kindern und Familien in Regensburg einsetzen.

DIE PRÄAMBEL DER SATZUNG DER REGENSBURGER ELTERN E.V. (EINTRAGUNG INS VEREINSREGISTER AM 05. MÄRZ 2019):

„Der Verein der Regensburger Eltern e.V. hat sich zum Ziel gesetzt, die Kinder- und Familienfreundlichkeit der Gesellschaft kontinuierlich zu erhöhen. Dabei tritt er für Gleichbehandlung und Chancengleichheit aller Gruppen und Individuen ein, unabhängig von Nationalität, Religion, ethnischer Herkunft, sexueller Orientierung oder Geschlecht. Der Verein ist gemeinnützig, konfessionell unabhängig und keiner bestimmten pädagogischen Richtung verpflichtet. Seine Aktivitäten zeichnen sich durch Solidarität und die enge Zusammenarbeit von Vorstand, Aufsichtsrat, Beirat, Mitarbeitern und Mitgliedern aus.“

TipTap in Regensburg
und Lappersdorf

Tänz. Frühförderung
Kinderballett
Jazzdance for Kids
Yoga mit Babykleinkind

★ 0174/73 35 35 0 ★ www.tanzen-fuer-kinder.de ★



Gitarre und Ukulelekurse im HouseOnTheRock

Gitarre Fortgeschrittene II	08.05. 2019 - 24.07. 2019 jeweils mittwochs von 18.30 - 19.30 10 Stunden für nur 120 €
Gitarre Fortgeschrittene I	08.05.2019 – 24.07.2019 jeweils mittwochs von 19.30 - 20.30 10 Stunden für nur 120 €
Ukulele Anfänger I	10.07. 2019 - 04.12. 2019 jeweils mittwochs von 18.30 - 19.30 15 Stunden für nur 80 €
Ukulele Anfänger II	09.07. 2019 - 03.12. 2019 jeweils dienstags von 18.15 - 19.15 15 Stunden für nur 80 €
Ukulele Fortgeschrittene I	09.07. 2019 - 03.12. 2019 jeweils dienstags von 19.30 - 20.30 15 Stunden für nur 80 €
Ukulele Fortgeschrittene II	10.07. 2019 - 04.12. 2019 jeweils mittwochs von 19.30 - 20.30 15 Stunden für nur 80 €

Weitere Kurstermine auf www.thehouseontherock.de



info@thehouseontherock.de 0179 90 68 099 0941 / 98 301
TheHouseOnTheRock Musikunterricht Nürnbergerstraße 176 93059 Regensburg



COMPUTERSPENDE REGENSBURG

Ein zweites Leben für alte Computer

EIN BERICHT VON JOHANNES HUNDSHAMMER

IN DER RUBRIK GUT IN REGENSBURG BERICHTEN WIR IN LOSER FOLGE ÜBER NACHHALTIGES, GEMEINWOHLFÖRDERNDES, SINNSTIFTENDES ODER ANDERWEITIG WERTVOLLES IN UNSERER STADT.

Computer, obwohl mit hohem Aufwand und unter Einsatz kostbarer Rohstoffe produziert, wandern oft schon nach wenigen Jahren wieder auf den Müll, oder verstauben ungenutzt. Andererseits gibt es auch in unserer Wohlstandsgesellschaft Menschen, die sich einen Computer nicht, oder nur schwer leisten können. Dabei wäre ein Computer oft eine große Hilfe bei der Job- und Wohnungssuche, bei Fortbildungen, in der Schule oder auch

zur Kommunikation und Information. Um diesem Mißstand abzuhelfen, hat sich Ende letzten Jahres das Projekt Computerspende Regensburg gegründet. Alte Laptops, Drucker und Scanner werden eingesammelt, modernisiert und gegen einen Unkostenbeitrag von 10 € an Menschen mit geringem Einkommen oder gemeinnützige Organisationen weitergegeben. Aber auch wer seinen alten Computer selbst länger nutzen und dazu auf das Betriebssystem Linux umsteigen möchte, kann sich gerne an die Computerspende wenden. Linux ist nicht nur kostenlos, virensicher und leicht zu bedie-

nen, es stellt auch eher geringe Anforderungen an die Hardware und eignet sich dadurch besonders gut für in die Jahre gekommene Computer. Um Linux bekannter zu machen und Interessierte bei einem Umstieg zu unterstützen, veranstaltet die Computerspende eine fort-

laufende Gruppe und regelmäßig Workshops. Eine neue, kostenlose Vortragsreihe startet am 15. Mai um 19:30 Uhr im Mehrgenerationenhaus Ostengasse 29.

Neben gebrauchten Laptops sucht das Projekt Computerspende übrigens auch noch weitere, ehrenamtliche Mitarbeiter/innen. Computerfachwissen ist dabei nicht unbedingt erforderlich.



MEHR INFOS UNTER

www.computerspende-regensburg.de,
kontakt@computerspende-regensburg.de
sowie persönlich jeden zweiten Mittwoch (gerade Kalenderwochen) von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr in der Transition Base (Keplerstraße 6).

KLASSISCHE HOMÖOPATHIE IN PRAXIS UND LEHRE

Beatrix Szabó Oliver Müller
Homöopathiezentrum
Regensburg
Praxis | Schule | Institut



„WIR SIND SEIT ÜBER 20 JAHREN REGENSBURGS ERSTE ADRESSE FÜR KLASSISCHE HOMÖOPATHIE. ZERTIFIZIERTE SCHULE UND PRAXIS IN EINEM. EIN KONZEPT, EINZIGARTIG IN OSTBAYERN.“

UNSERE KOMPETENZEN

- Behandlung akuter, chronischer und psychischer Erkrankungen
- Behandlung von Kindern
- Ausbildung zum/zur homöopathischen Therapeuten/in
- Seminare und Fortbildungen
- Einzel- und Gruppensupervisionen

HOMÖOPATHIEZENTRUM REGENSBURG
Untere Bachgasse 15 | 93047 Regensburg
0941/561050 | info@homoeopathie-regensburg.de

HOMOEOPATHIE-REGENSBURG.DE | HOMOEOPATHIESCHULE-REGENSBURG.DE

DIEBSTAHL AUF DEM BAUSPIELPLATZ

- jetzt läuft er wieder auf vollen Touren.
Ein großes Dankeschön an alle Spender!

EIN BERICHT VON MICHAEL STRAUBE

Kurz vor der geplanten Wiedereröffnung des Bauspielplatzes nach der Winterpause schlugen auf dem Bauspielplatz dreiste Diebe zu. Aus den Containern klauten sie das komplette Werkzeug der Kinder, der Saisonstart am 14. März war in Gefahr.

Die Regensburger Eltern e.V. starteten einen großen Spendenaufruf in der Presse und in den sozialen Medien. Die Resonanz war und ist sehr groß. Wir erhielten Unterstützung und Solidarität aus der Nachbarschaft, aber auch aus ganz Deutschland: über 60 Einzelspenden in Höhe von 5 bis 3.000€. Die größte Einzelspende kam von dem Architekten Edmund Omlor aus Pentling, der sich auch sofort bereit zeigte, die Sicherung und den Ausbau des Platzes insgesamt weiter voranzutreiben. Neben Geldspenden erreichten uns auch zahlreiche Sachspenden: Maschinen und Werkzeuge, wie Akku-Schrauber und Stichsägen aus der Professional Reihe im Wert von 2.600€ erhielten wir vom Werkzeughersteller BOSCH und dessen Partner vor Ort G.F. Lotter aus Neutraubling. Weitere Sachspenden kamen von den Firmen Stabila (Wasserwaagen), kwb (Schutzbrillen, Handschuhe), Bessey (Schraubzwingen), Eurotec (Schrauben) und viele mehr von vielen anderen.

Sehr spannend und neu für uns war die Spenden-Resonanz über die sozialen Medien. Initiiert hatte diesen Weg Konstantin Schneider - der Vater eines jungen Bauspielplatzbesuchers - mit seinem You Tube Kanal „Euer Konstantin“. Seinem emotionalen Spendenaufruf folgte sofort der größte deut-



AKTIONEN AUF DEM BAUSPIELPLATZ

10. MAI (15-18 UHR):

Frühlingsfest auf dem Bauspielplatz

15. MAI UND 26. JUNI (15-18 UHR):

Aktionstag: Wildnis der Stadtfüchse mit Lager bauen, Stöcke schnitzen und Feuer machen

1. JUNI (AB 14:30 UHR):

Bauspielplatz Torwand WM

11.-14. JUNI:

Bauspielplatz-Ferienfreizeit der Stadt Regensburg (nur mit Anmeldung über die Stadt)

17.-19. JUNI (13-17 UHR):

Erweiterte Ferien-Öffnungszeiten (ohne Anmeldung)

29. JUNI (AB 14 UHR):

Der Bauspielplatz auf dem Bürgerfest am Alten Kornmarkt



sche Handwerkervideokanal „Lets Bastel“ (der selber auch 1.000 € spendete) und der Kanal „Onkel Jann“ der Feldschmiede Neukels. Beide riefen auch ihre Follower zum Spenden auf, in der Folge erreichten uns Spenden aus ganz Deutschland und sogar aus Ostfriesland!

Von all dieser Solidarität und Unterstützung sind wir vollkommen überwältigt und sehr dankbar! Wir konnten im März pünktlich und frohen Mutes in die neue Bauspielplatz-Saison starten.

Spendenübergabe (von links):
HERR SCHMIDT (Firma G. F. Lotter),
KONSTANTIN SCHNEIDER,
Junior Baumeister FABIAN,
MICHAEL STRAUBE (Vorstand der
Regensburger Eltern e.V.),
und das Bauspielplatzteam:
BARBARA HELLERBRAND, MIRA POPP, PETER GÖTZ

ÖFFNUNGSZEITEN

Offener Betrieb immer donnerstags und freitags 15-18 Uhr und jeden ersten Samstag im Monat von 13-17 Uhr



STEP hilft, ein kooperatives, stressfreieres Zusammenleben in der Familie zu erreichen.

www.erziehung-training.de Tel. 0941 9428924



WIE LÄUFT DAS BEI EUCH? FAMILIEN BERICHTEN...

Wohin geht ihr mit Euern Kindern gerne zum Baden?



**ISABELLA
(KRABELSTUBE POMMERNSTRASSE)**

Unser schönster Badeplatz ist der Guggenberger Weiher. Es gibt viele schattige Fleckchen und am tollsten ist natürlich der Sandstrand. Da kann man nach Herzenslust buddeln und mit so vielen anderen Kindern planschen. Oder auch den kleinen Fischchen zusehen welche flink den Strand in kleinen Schwärmen auf und ab schwimmen. Am tollsten ist es dann natürlich auch, mit den Eltern zu schwimmen. Dann bekomme ich meine Schwimmflügel und meine Schwimmweste angezogen – so kann ich gar nicht untergehen. Ich halte mich an Mamas Händen fest und ich laufe immer weiter, bis meine Füße nicht mehr auf den Boden kommen. Manchmal können wir dann sogar eine Entenmama mit ihren Kindern sehen.



**ALUNA
(EHM. KIND AUS DER KRABELSTUBE
ALTMANNSTRASSE)**

Am liebsten fahre ich im Sommer zum Badestrand Pielmühle. Da kann ich super mit meinem Fahrrad alleine hin radeln und zur Belohnung gibt es immer eine Pommes und ein Eis vom Kiosk. Manchmal ist das Wasser vom Regen so niedrig, dass ich bis auf die andere Seite laufen kann. Da sammele ich besonders gerne Muscheln und schaue den Hunden zu. Zurück geht es dann über den Wasserfall, den ich mich sogar schon traue runterzurutschen.

**MAXIMILIAN
(KRABELSTUBE FIDELGASSE)**

„Pack die Badehose ein ...!“ Wenn es endlich wieder einmal Badewetter hat, bin ich am liebsten im Planschbecken bei Oma und Opa im Garten. Aber auch im Freibad – im GROßEN Becken mit Mama und Papa – habe ich keine Angst und ich liebe es, ins kühle Nass zu springen. Spritzen, kreischen was das Zeug hält...genau mein Ding. Und wenn es dann noch ein Eis gibt, ist der Tag perfekt.



**FAMILIE HIMMLER
(KRABELSTUBE POMMERNSTRASSE)**

Wir gehen mit unserer Marlene am liebsten in Reinhausen an den Regen zum Baden. Die Stadt hat hier das Ufer sehr schön gestaltet mit Kies, Pflanzen und alten Baumstämmen und großen Steinen, die noch warm sind von der Sonne wenn wir abends mit der Oma ankommen. Die leichte Strömung am Rand gibt unserem mit Schwimmflügeln bewaffneten Kind das Gefühl, richtig zu schwimmen und die Wassertemperatur und auch die Sauberkeit haben sehr gut gepasst. Außerdem gibt es immer etwas zu sehen: Hauskatzen, die mit Enten auf Tuchfühlung gehen, Schwäne und Standup-Paddler, die sich höflich ignorieren und natürlich den allgemeinen Wahnsinn des Feierabendverkehrs, den man vom Wasser aus genießen kann. Aufpassen muss man nur mit der Steigung des Ufers: die Uroma ist uns letztes Jahr ins Wasser gefallen. Geweint hat allerdings die kleine Marlene; vor Schreck und nur kurz – dann ging's wieder ins Wasser.

Kindermöbel DE BREUYN
mit System

Bruderwärdstraße 15b
IT-Speicher
93055 Regensburg
0941 - 780 36 770
fennobed-regensburg.de

zahnträumerei

Praxis für Kinder- & Jugendzahnheilkunde

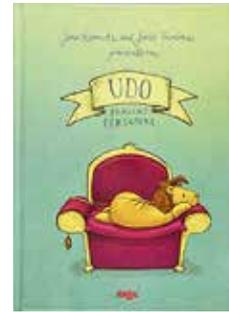


www.zahntraumerei.de

Weil es nichts Schöneres als ein strahlendes Kinderlächeln gibt...



Dr.-Gessler-Str. 29 • Regensburg • 0941 / 28 07 77 44



UDO BRAUCHT PERSONAL

Jana Heinicke (Text) und
Joëlle Turlonias (Illustrationen)
HABA 2016 (ab 3 Jahren)

“Alle sitzen in der Hängematte und alle gießen die Geranien” – das ist die take-home message von “Udo braucht Personal”. Diese wunderbare Bilderbuchgeschichte von Jana Heinicke begleitet Udo, der anfangs – seinem Papa nacheifernd – eines Tages ein richtiger Boss werden möchte. Udo hat scheinbar alles was er braucht, dennoch fühlt er sich manchmal einsam. Auf der Suche nach Personal findet er schließlich die Gemeinschaft und dadurch auch sich selbst. Joëlle Turlonias’ Bilder illustrieren nicht nur die Geschichte sehr liebevoll und eindrücklich. Ihr besonderer Stil bietet auch für den detailliebenden Betrachter allerlei Interessantes: Beispielsweise schimmern hier und da alte Landkarten als Zitat aquarellartiger Wasserflecken durch den Hintergrund und anderes mehr.

Ein stimmiges, schönes, besonderes Lieblingsbuch.

Ein Tip von Rolli Bohnes



BAUER BECK IM VERSTECK

Christian Tielmann/Daniel Napp
Sauerländer Verlag 2019 (ab 4 Jahre)

Endlich die Fortsetzung eines meiner Lieblingsbilderbücher (“Bauer Beck fährt weg”): Immer ist irgendwas los auf dem Hof von Bauer Beck. Diesmal kriegt Bauer Beck kein Auge zu in der Nacht: Die Kuh muht am laufenden Band, so laut, dass sogar Hund Alban den Schwanz einzieht. Und da die Magd Toni sich schon den ganzen Tag um alle Tiere gekümmert hat, muss Bauer Beck selbst nochmal in den Stall. Aber bei einem vernünftigen Gespräch mit den Tieren ist nicht rauszubekommen, was der wirkliche Grund für die Unruhe ist. Jedes Tier schiebt die Schuld dafür auf jemanden anderen. Da beschließt Bauer Beck die Nacht im Stall zu verbringen, um rauszubekommen, was denn nun der wirkliche Grund für die Unruhe ist. Witzige Illustrationen und eine lustige Geschichte nehmen die ganze Familie mit.

Ein Tip von Ulrich Dombrowsky

ÄMTER/BEHÖRDEN

Amt für Jugend und Familie

- Sozialpädag. Fachdienst, Richard-Wagner-Str. 17, T 507-2512
- Qualifizierte Tagespflege, Domplatz 3, T 507-4514
- Adoptionsvermittlung, Richard-Wagner-Str. 20, T 507-4515
- Pflegestellenvermittlung, Richard-Wagner-Str. 20, T 507-4510, 507-1764
- Jugendschutzstelle, Richard-Wagner-Str. 20, T 507-4760

Amt für Tagesbetreuung von Kindern, Stadt R, Domplatz 3, T 507-1522

Kreisjugendamt, Landkreis Regensburg Altmühlstr. 3

- Allgemeiner Sozialdienst, T 4009-227
- Qualifizierte Tagespflege, T 4009-491
- Adoptionsvermittlung, T 4009-610
- Pflegestellenvermittlung, T 4009-610

Gleichstellungsstelle Stadt R Von-der-Tann-Str. 1, T 507-1142

Servicestelle für Familien Landratsamt, Altmühlstr. 3, T 4009-358

Gesundheitsamt Sedanstr.1, T 4009-0

Zentrum Bayern Familie und Soziales Landshuter Str. 55, T 780900, zbf.s.bayern.de

GETRENNTERZIEHENDE

Arbeitsstelle für Alleinerziehende Diözese Regensburg Obermünsterplatz 7, T 597-2243

Beratungsstelle für Alleinerziehende Diakonie Regensburg Am Ölberg 2, T 5852 323

Treffpunkte Alleinerziehende:

- Regensburg, Altstadt, T 0171/7591917
- Regensburg, St. Matthäus, T 0941/598148
- Regensburg, Vätergruppe, vaeter.regensburg@web.de
- Regensburg, T 09402/784623
- Schierling, T 09451/ 3503

Selbsthilfegruppe Verwitwet mit Kind T 49292, 26092990

SCHWANGERSCHAFT/ GEBURT

Hebammen Regensburg: www.hebammenliste-regensburg.de

Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen:

- LRA Gesundheitsamt, Sedanstr. 1, T 4009-755, 4009-738
- Donum Vitae in Bayern e.V., Maximilianstr. 13, T 5956490
- pro familia Regensburg e.V., An der Schergenbreite 1, T 704455
- Caritas Schwangerenberatung, Adolf-Schmetzer-Str. 2-4, T 79992-0

FRÜHE KINDHEIT

Beratungsstelle für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern „Tausend und keine Nacht“ Richard-Wagner-Str. 20, T 507-2762

KoKi-Netzwerk frühe Kindheit Information, Beratung und frühe Hilfen:

- Stadt R: Richard-Wagner-Str. 20, T 507-2516
- Landkreis: Altmühlstr. 3, T 4009-608,

Stillvereingung La Leche Liga Deutschland e.V., Stillberatung und Stillcafé:

- Peggy Drechsel, T 2802852
- Daniela Schels, Tegernheim, Tel.: 0179-4692269,
- Online-Beratung: lalcheligida

welcome – Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt, EBW, Am Ölberg 2, T 0157-52 53 64 18, regensburg@welcome-online.de

Haus Mutter und Kind der KJF, Heiliggeistgasse 7, T 5868534

KINDHEIT

Erziehungsberatungsstellen:

- Jugend- und familien-therapeutische Beratungsstelle der Stadt, Richard-Wagner-Str. 20, T 507-2762
- Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der KJF, Ostengasse 31, T 79982-0

- Psychologische Beratungsstelle der Diakonie, Erziehungs- u. Partnerschaftsberatung, Prüfeninger Str. 53, T 2977111
- Online-Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern, www.bke.de

Deutscher Kinderschutzbund Galgenbergstr. 20, T 5999966

KRABELSTUBEN

regensburg.de
kitaplanner.regensburg.de
landkreis-regensburg.de

Krabbelstuben der Regensburger Eltern e.V.:

- Altmanstr. 2, 93053 Rgbg., T 7057430
- Fidelgasse 9, 93047 Rgbg., T 54301
- Pommernstr. 7, 93057 Rgbg., T 63045797

Integrative Waldorf-Kinderkrippe Heuweg 15, T 791641

Montessori:

- Prüfeninger Schlossstr. 71, T 600924-60
- Prinzengarten, Albertstr. 1, T 600924-70

Kindertagespflegester:

- Schabernack Fidelgasse 12, T 89965320
- Schmetterling Welfenweg 16, T 23059964
- Blumenkinder Osterhofener Str. 11, T 7903050

Qualifizierte Tagespflege-Vermittlung:

- Stadt, Domplatz 3, T 507-4514
- Landkreis, Altmühlstr. 3, T 4009-491

KINDERGÄRTEN

regensburg.de
kitaplanner.regensburg.de
Landkreis-regensburg.de

Stadtparkkindergarten der Regensburger Eltern e.V. Prüfeninger Str. 16, T 27399

Integrativer Waldorfkindergarten Heuweg 15, T 791641

Montessori-Kinderhaus Landshuter Str. 17a, T 600924-50

Montessori-Kinderhaus Orangerie Prüfeninger Schlossstr. 71, T 600924-60

Montessori-Kinderhaus Prinzengarten Albertstr. 1, T 600924-70

Mittagsbetreuung an Regensburger Grundschulen, Amt für Schulen, Von-der-Tann-Str. 1, T 507-1402

Kinderhorte regensburg.de

Au-pair-Beratung/ Vermittlung, IN VIA Regensburg e.V., Bahnhofstr. 20, T 58612594

BABYSITTERDIENSTE

- babysitterdienst.landkreis-regensburg.de

ENTWICKLUNG/ KRANKHEIT

Aktionskomitee Kind im Krankenhaus (AKIK) Harzstr. 34 A, T 62767

Ambulanter Kinderhospizdienst Hospiz-Verein Regensburg, Hölkering 1, Pentling, T 992522-0, hospiz-verein-regensburg.de

Besuchspatendienst für Kinder im Krankenhaus Sozialdienst Kinderklinik St. Hedwig, T 369-1050

Bunte Kreis KUNO Familiennachsorge an der KUNO Kinderklinik St. Hedwig, Steinmetzstr. 1-3, T 369 5008

Interdisziplinäre Frühförderstelle der Kath. Jugendfürsorge Straubinger Str. 26/ T 46 29 23 0

Kinderzentrum St. Martin der KJF Sozialpädiatrisches Zentrum, Kinder- u. entwicklungsneurologische Ambulanz Wieshuberstr.4, T 4650-20, kinderzentrum-regensburg.de

Epilepsie-Beratung der KJF Wieshuberstr. 4, T4092685, info@epilepsie-beratung.de

Frühförderung für blinde und sehbehinderte Kinder Blindeninstitut An der Brunnstube 31, T 2984-150

ADHS-Beratung Ursula Wendeberg, Maad 6, Regenstauf, T 09402/7899434

VKKK Ostbayern e.V. Förderung Krebskranker und körperbehinderter Kinder, Krebkei Franz-Josef-Strauß-Allee 17,

T 299075, vkkk-ostbayern.de
krebeki.de

Verein für Körper- und Mehrfachbehinderte e.V. Metzgerweg 34, T 40592, vkm-regensburg.de

PHÖNIX e.V. – Hilfen für behinderte Menschen Rote-Löwen-Str. 10, T 560938

SELBSTHILFEGRUPPEN

KISS Kontakt- u. Infostelle für Selbsthilfegruppen Landshuter Str. 19, T 599388-610, kiss-regensburg.de

allergie-treff Eltern-Gruppe T 0941/30094317 (19:30-20:30h)

Arbeitskreis Eltern diabetischer Kinder T 09404/641457

Arbeitsgemeinschaft Spina-bifida-Hydrocephalus-Kinder T 83698

Elternrunde Down-Syndrom T 09404/649661, down-syndrom-regensburg.de

SHG für Eltern herzkranker Kinder T 09409/861063

SHG für trauernde Familien Tr. Tuschl, T 09404/953378

Beratung für Eltern von Kindern mit ADS Fr. Aukofer, T 09481/942158

Beratung bei Neurodermitis, Asthma u. Allergie Fr. Klein, T 647891

WAAGNIS-Beratungsstelle und SHG für Essstörungen, Grasgasse 10, T 5998606, waagnis.de

FAMILIENBILDUNG/ ELTERN-KIND-GRUPPEN

Koordinierungsstelle Familienstützpunkte:

- Stadt: Domplatz 3, T 507-3776
- Landkreis: Altmühlstr. 3, T 4009-352,
- familie-bildung.info

Familienbildung im EBW Am Ölberg 2, T 59215-16 ebw-regensburg.de

Familienbildung und M.E.H.R. Kath. Erwachsenenbildung Obermünsterpl. 7, T 597-2231, keb-regensburg-stadt.de

Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis keb-regensburg-land.de

Familienzentrum der AWO Humboldtstr. 34, T 6985754, awo-ov-regensburg.de

Familienzentrum Burgweinting & Herztöne e.V. Kirchfeldallee 2, T 999270, herztone-ev.de

Familienzentrum der KJF beim Ostentor Heiliggeistgasse 7, T 58685-25

Familienzentrum Königswiesen Dr.-Gessler-Str. 22, T 948713, familienzentrum-koenigswiesen.de

Familienzentrum m. Spielstube im REKIZ Prüfeninger Schloßstr. 73e, T 3078756-4, rekiz-regensburg.de

Familientreff Nord (SAK e.V.) Taunusstr. 5, T 6001266

Familienzentrum der EJSA Hemauerstr. 20a, T 58612155 ejsa-regensburg.de

Familienzentrum Kontrast Vilshofener Str. 14, T 28095 983, kontrast-regensburg.de

Mehrgenerationenhaus Stadt R Ostengasse 29, Generationenprojekte, T 507-5551 Spielhaus, T 507-5552 Café Klara, T 507-5554 Spielbus, T 507-5553

Familienzentrum Faraja St. Veitweg 2 T 46523934, Familienwerkstatt-regensburg.de

PARTNERSCHAFT

Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- u. Lebensfragen Landshuter Str. 16, T 51670, eheberatung-regensburg.de

Psycholog. Beratungsstelle des Diakonischen Werks Prüfeninger Str. 53, T 2977111

FRAUEN

Fraugesundheitszentrum Grasgasse 10, T 81644

Frauenhäuser:

- Autonomes Frauenhaus, Frauen helfen Frauen e.V. T 24000, frauenhaus-regensburg.de
- Kinder- und Jugendschutzhaus des Sozialdienstes Kath. Frauen e.V. T 562400

Beratungsstelle für Frauen zu Trennung und Scheidung für gewaltbetroffene Frauen – Frauen helfen Frauen e.V., T 24000

Frauennotruf Regensburg e.V. – Beratung für Frauen und Mädchen mit sexualisierten Gewalterfahrungen, Alte Manggasse 1, T 24171

Beratung u. weiblichen Opfern sexueller u.a. Gewalttaten Beauftragte der Polizei für Frauen u. Kinder, Bajuwarenstr. 2c, T 506-1333

Wohngruppe St. Rita für Frauen in sozialen Schwierigkeiten (Caritas), Bahnhofstr. 15, T 5851000

Frauenzentrum Regensburg e.V. T 380924, info@frauenzentrum-regensburg.de

Sozialdienst Kath. Frauen (SKF) Prüfeninger Schloßstr. 73e, T 30787568

Frau und Beruf – Regionalzentrum Regensburg, vhs Dr.-Gessler-Str. 47, T 507-4435, 507-4430

Frauen-Online-Netzwerk Regensburg frauen-online-netzwerk.de

PSYCHISCHE UNTERSTÜTZUNG/KRISEN

„Nummer gegen Kummer“, Kinder- u. Jugendtelefon werktags 14-20 Uhr, T 0800/110333

Kindertrauerbegleitung e.V. T 20052761, 0176-61863462

Sozialpsychiatrischer Dienst der Diakonie Beratung bei psych. Erkrankungen Prüfeninger Str. 53, T 29771-12

Sozialpsychiatrischer Dienst der Bayr. Gesellschaft f. psych. Gesundheit, Rote-Hähnen-G. 8, T599359-10

Krisendienst HORIZONT Hilfe bei Selbstmordgefahr (Caritas und Diakonisches Werk), Hemauer Str. 8, T 58181

Telefonseelsorge Ostbayern, T 0800/110111, telefonseelsorge-regensburg.de

SUCHTBERATUNG am Gesundheitsamt Sedanstr. 1, T 4009-0

Fachambulanz für Suchtprobleme Von-der-Tann-Str. 9, T 5021-119, beratung-caritas.de

JUGEND

Berufsberatung für Jugendliche Agentur für Arbeit, Galgenbergstr. 24, T 0180-1555111

Beratungsstelle für Jugend und Arbeit der Stadt R, Ostengasse 29, T 507-2553

Jugendschutzstelle der Stadt Richard-Wagner-Str. 20, T 507-4760,

Stadtjugendring Jugendzentrum Weingasse 1, T 507-2556, jugend-regensburg.de

Haus Hemma Zentrum für Mädchen und junge Frauen Oberländerstr. 1, T 9920820

Offene Sprechstunde für Jugendliche in der Beratungsstelle der KJF, Ostengasse 31, T. 79982-0, Mi 15:30 - 17:00 auch ohne Termin

www.kopfhoch.de Online-Beratung für Jugendliche aus Stadt und Lkrs. R des Deutschen Kinderschutzbundes

waagnis – Beratungsstelle zu Essstörungen Grasgasse 10, T 5998606

BILDUNG

Staatliche Schulberatung für die Oberpfalz, Weinweg 2, T 22036, schulberatung.bayern.de

Legasthenie, Lese-, Rechtschreib-, Rechenschwäche Beratung, individ. Lerntherapie, psycholog. Beratung, Kontaktstelle Elternhaus-Schule, Alte Manggasse 1, T 5997672

Arbeitskreis Legasthenie Bayern e.V. Roritzer Str. 4, T 54896

HASA-Kurs zum Nachholen des erfolgreichen Hauptschulabschlusses Hans-Sachs-Str. 4, T 2961 171

ADRESSEN FAMILIE

Fachstelle Gewaltprävention an Schulen Amt für Jugend und Familie, Domplatz 3, T 507-7510

Linkshänder und umgeschulte Linkshänder Beratungsstelle, Landshuter Str. 14, T 5998040

Unabhängige Beratungsstelle Inklusion, Staatl. Schulämter: Donaustauer Str. 70
• Stadt: Tel. 4009-781
• Landkreis: Tel. 4009-784

KULTUR

Musische Früherziehung der Stadt Am Schulberg 7, T 507-3462

Städt. Sing und Musikschule Bismarckplatz 1, T 507-1461/62

Farbkreis e.V. T 09403/ 967396

Kinder- und Jugendfarm d. SAK e.V. Taunusstr. 5, T 6001545

MIGRATION/ ASYL

WIR Willkommen in Regensburg Integrationsstelle der Stadt, Silberne-Kranz-Gasse 9, T 507-3250

Integrationsamt im Landkreis Landratsamt, Altmühlstr. 3, T 4009-227

Caritas Migrationsberatung Von-der-Tann-Str. 9, T 5021-156

Caritas Asylozialberatung Von-der-Tann-Str. 9, T 5021-153, 5021-152

Jugendmigrationsdienst Kath. Jugendfürsorge Migrationsberatung bis 27 J., Heiliggeistg. 7, T 58685-31, -32, -33

InMigra-KiD – Jugend- u. familientherapeut. Beratungsstelle Richard-Wagner-Str. 20, T 507-2762

MIMI – mit Migranten für Migranten T 507-2011

AG Migrantenmedizin Von-der-Tann-Str. 7, migramed-regensburg.de

Beratungsstelle für zugewanderte Familien aus Südosteuropa – HAJDE Domplatz 3, T 507-2969

Arbeitskreis für ausländische Arbeitnehmer a.a.a. Erhardingasse 7, T 560718

WEITERE ANGEBOTE

Familienbüro der OTH Regensburg Seybothstr. 2, T 943-9208

Familien-Service der Universität Regensburg Universitätsstr. 31, T 943-2323

FreiwilligenAgentur Regensburg Landshuter Str. 19, T 599388620

Freiwilligenagentur Landkreis, Landratsamt Altmühlstr. 1a, T 4009-305

Tauschnetz Regensburg e.V. T 4612242
www.tauschnetz-regensburg.de

IMPRESSUM

Die Zeitung der Regensburger Eltern e.V. ist kostenlos, erscheint alle zwei Monate und finanziert sich über die Anzeigen. Sie wird hauptsächlich von Mitgliedern und Eltern des Vereins und ehrenamtlich erstellt. Die Artikel geben die Meinung der jeweiligen Verfasser wieder.

Herausgeber Regensburger Eltern e.V.

Redaktion / Vertrieb Ulrike Hecht, redaktion@regensburger-eltern.de
Redaktionelle Mitarbeit Andrea Bawiedemann,

Johann Brandl, Gerhard Hecht, Ulrike Hecht, Miriam Pfad-Eder, Verena Riehl, Ulrike Ostenried, u.a. zeitung@regensburger-eltern.de

Anzeigen Ulrike Hecht, hecht@regensburger-eltern.de/0941-57447

Anzeigenpreise/Mediadaten regensburger-eltern.de/zeitung.html

Layout Kathrin Fleischmann, post@fraufliechmann.de

Titel Shutterstock, Felix (6 Jahre)

Illustration Seite 18/19 Florian Hauer, www.bogatzki-inc.com

Druck Kartenhaus Kollektiv, Regensburg

Auflage 3000 Stück, erscheint alle zwei Monate (kostenlos)

Redaktionsschluss 10. 06. 2019 – für Heft 219, Juli/August 2019



Kinderhaus
Kinderhort
Krippe **Schule**
FOS **Verein**
remoni*
*Regensburger Montessori Institut

montessori regensburg
Lernen ist Begeisterung

Prüfeninger Schloßstr. 73 c
93051 Regensburg
Tel. 0941/600 924-0
Fax 0941/600 924-99
info@montessori-regensburg.de
www.montessori-regensburg.de



Mit Kreativität zum Abitur!

Der alternative Weg zur Hochschulreife mit Kunst & Design als Kernfach

Staatliche anerkannte Realschule und Fachoberschule für Gestaltung Hospitation und Anmeldung jetzt!

Infos und Anmeldung: www.herder-schule.eu

Herder-Schule Pielenhofen, Klosterstr. 10, 93188 Pielenhofen, Tel. 09473-95 02 71



Amt für Tagesbetreuung von Kindern

Telefon: 0941/507 7525
0941/507 7527

E-Mail: kindertagespflege@Regensburg.de