

Ausgabe Lausitz **November 2011** Kostenfrei



lausebande

Das Familien- und Elternmagazin

Papa Profitlich Familienvater Markus Maria Profitlich im Interview

1000Funkel Weihnachtliches Familienparadies in Dresden

Fair bringt mehr Ein Wettbewerb für mehr Miteinander startet durch



Jetzt online unter:
www.lausebande.de

Ich war Superman!!!

Besser Schlafen und super Träumen

1000FUNKEL

DIE FUNKELSTADT

Weihnachtliche

ERLEBNISWELT

auf 15.000 qm, in beheizten Zelten

Bis zu 150 Aufführungen pro Tag
Schlemmen & Shoppen



WELTPREMIERE

25.11.–30.12. Dresden, Cockerwiese

Ecke Lingnerallee/
Blüherstraße

Di-Fr 14-22 Uhr / Sa+So 10-22 Uhr / Eintritt 5-14 €

Tickets: www.1000funkel.de / VVK-Stellen (Dresden) / Tageskasse



www.facebook.com/1000funkel

Liebe Lausebanden,



jetzt hat uns der ungemütliche Herbst schon voll im Griff.

Die meisten von uns Eltern mögen diese Zeit überhaupt nicht, ständig müssen die Kleinen umgezogen werden, wenn es raus geht. Früh ist es winterkalt, tagsüber mal nass, mal lauwarm. Es ist die Zeit, in der Kinder auch gern länger im Bett liegen bleiben, das spätsommerliche Aufstehen im Hellen ja noch gewohnt. Das haben wir zum Anlass genommen, uns

einmal genauer mit dem Reich des Schlafes und der Träume zu befassen. Es ist wirklich spannend, wie sehr wir Eltern zu einem gesunden Schlaf und guten Träumen für unsere Kleinen beitragen können. Schlaf kann gerade bei Babys und Kleinkindern die Hälfte des Tages ausmachen, also sollten sich Eltern gut damit auseinandersetzen, wie sie dieser Zeit eine besondere Qualität geben können. Die Kinder werden es mit guter Laune am Morgen danken. Und das macht es uns doch auch leichter, entspannt durch diese nassgraue Jahreszeit zu kommen.

Ihr Jens Taschenberger ::

Inhaltsverzeichnis

Aktuelles 4 Grußwort Claus-Dieter Wollitz/ Mitmachen: Werdet Fan, Titelstar oder Gewinner!
5 Musik für Kommunen **6** Netzwerk Gesunde Kinder **8** DAK App / Sitter-Service / Pflegeeltern
9 Fair bringt mehr **10** Funkelstadt Dresden
11 Dornröschen / Traumzauberbaum
12 Tipps für Alleinerziehende / Vorlesetag

Titelthema **15** Ich war Superman!!!
27 Träume spiegeln das Wachleben wieder

Interview **29** Markus Maria Profitlich:
 Ich bin ein sehr geselliger Typ

Empfehlungen **13** Wettbewerb „Stark für die Lausitz“ **34** Bücher für Lausebanden **36** Vattenfall Schul-Cup **38** Familienkino

32 Verlosung für Lausebanden

Ratgeber **37** Babyschwimmen **39** Ernährung
40 Minijobs im Privathaushalt
41 ADAC Verbraucherschutz

Rubriken **42** lausitzDADDY
43 Kursangebote **46** Termine **60** Adressen
62 Kleinanzeigen / Impressum

Unser Cottbus, unsere LAGUNE Cottbus

FAMILIENKARTE ab 17€

Freizeitbad Lagune, Sielower Landstr. 19, 03044 Cottbus www.lagune-cottbus.de



Liebe Kinder und Jugendliche, liebe Eltern, liebe Leserinnen und Leser,



ich freue mich, im aktuellen Magazin der „Lausebande“

nicht nur als Trainer des FC Energie Cottbus, sondern auch als dreifacher Vater zu Wort

kommen zu dürfen. Obwohl meine drei Mädchen aus dem „Größsten“ raus sind, liegt mir ihr Wegdegang als ihr „alter Herr“ natürlich weiterhin am Herzen.

Im „richtigen Leben“ ist es wie im Sport. Nur mit Freude kann man Dinge dauerhaft gut machen, kann Leidenschaft entwickeln, sich verbessern, Ziele erreichen. Ich selbst hatte immer Lust auf Fußball, das war schon seit Kindesbeinen mein Leben. Talent hatte ich reichlich, Ehrgeiz ebenso. Doch wenn ich schon etwas früher gelernt hätte, eine gewissenhaftigkeit an den Tag zu legen, wäre ich vielleicht sogar Nationalspieler geworden. Leider habe ich als Aktiver meine Möglichkeiten nicht ausgeschöpft, habe mich mit dem Erreichten zufrieden gegeben. Dieser verpassten Chance trauere ich

allerdings nicht nach, sondern versuche, Lehren für meine jetzige Tätigkeit als Trainer daraus zu ziehen.

Unseren Spielern beim FC Energie Cottbus vermitteln wir täglich: Habt Spaß an dem, was ihr tut. Ihr müsst nicht gewinnen, aber ihr wollt. Ihr müsst euch nicht weiterentwickeln, sondern ihr wollt es. Das ist die Grundvoraussetzung. Eigenantrieb. Eigenmotivation. Wenn euch Lehrer, Eltern, Trainer, Chefs immer wieder zu etwas auffordern oder gar „zwingen“, dann setzt ihr deren Ratschläge nur widerwillig um. Um eure Ruhe zu haben. Das ist nicht gut, so kommt ihr auf Dauer nicht vorwärts und schon gar nicht ans Ziel.

Bei allem, was ihr tut – sei es ein Hobby oder eine Ausbildung – solltet ihr mit Emotion, mit Leidenschaft, mit Herzblut am Start sein. Nicht von außen eingeredet, sondern von innen zutiefst überzeugt. Dann könnt ihr alles schaffen. Das ist im Fußball wie im „richtigen Leben“. Viel Erfolg dabei! ::

Claus-Dieter Wollitz

Cheftrainer des FC Energie Cottbus

Lausebanden mitgemacht: Werdet Fan, Titelstar oder Gewinner!



Kinder träumen oft vom Fliegen! Zudem können wir in unseren Träumen Dinge erreichen, die tatsächlich unmöglich sind.

Wenn man beides zusammen nimmt, dann landet man fast zwangsläufig bei Superman! So fliegt unser Titelheld Amadeo (8) passend zum großen The-

ma dieser Ausgabe in einem imaginären Traum als Superman übers Cover. In unserer Titelgeschichte erfahren Eltern, wie sie auch ihren Kindern gute Träumen bereiten können!

Wie Amadeo können in jeder Ausgabe waschechte Lausitzer zu Titelstars werden. Wie immer rufen wir Sie dazu auf, uns Bilder Ihrer Kleinen oder Familien zu senden. Jedes Titelfoto wird im Cottbuser Studio der Fotografen von www.codiarts.de mit Kindern oder Familien aus unserer Region angefertigt. Oder senden Sie uns Ihre Themenvorschläge oder ganz persönlichen Erlebnisse. Diese können Sie auch unter www.facebook.de/lausebande mit uns teilen – oder dort viele Erlebnisse gewinnen! ::



www.facebook.de/lausebande



redaktion@lausebande.de

Musik für Kommunen – der **enviaM-Klassiknachwuchs**

Wettbewerbsfinale am 19. November im Staatstheater Cottbus



Große Philharmonie für junge Talente



Dank einer gemeinsamen Initiative des Energiedienstleisters enviaM mit Musikschul-Landesverbänden kann Ostdeutschlands Musiknachwuchs zeigen, was in ihm steckt. Am Musikwettbewerb „enviaM – musik für kommunen“ haben in diesem Jahr insgesamt 67 instrumentale, vokale oder gemischt besetzte Ensem-

bles mit zwei bis zehn Mitwirkenden in drei Regionalwettbewerben teilgenommen. In Brandenburg siegte das Streichquartett des Konservatoriums Cottbus, in Sachsen das Streicher-Duo der J.-S.-Bach-Musikschule Leipzig und in Sachsen-Anhalt das Brass Quartett der Kreismusikschule Stafffurt. Am 19. November um 18 Uhr präsentieren sich die drei Finalisten im Staatstheater Cottbus in einem großen Abschlusskonzert. Begleitet werden sie von der Jungen Philharmonie Brandenburg unter der Leitung von Dirigent Aurélien Bello. Der Kartenpreis beträgt 10 Euro, Ermäßigte zahlen 8 Euro. Karten sind beim Landesverband der Musikschulen Brandenburg online unter www.lvdm.de/tickets und an der Abendkasse erhältlich. ::



www.lvdm.de/tickets

ADAC

young generation

- schnelle Identifizierung Ihres Kindes durch Mitgliedskarte
- kostenloses Karten-Material für den Unterricht
- diverse Vorteilsprogramme



Wir schenken Ihnen Sicherheit für Ihre Kinder

Der beitragsfreie ADAC-Jugendclub mit kostenloser Mitgliedskarte für alle Kinder von 0 bis 17 Jahre

Beantragen Sie noch heute die kostenlose Kinderkarte.

ADAC Berlin-Brandenburg e.V., Email: adac-service@bbr.adac.de, Tel. (0 30) 86 86 - 0
03046 Cottbus, Spremberger Straße 5, Tel. (03 55) 38 30 604
01968 Senftenberg, Am Neumarkt 6, Tel. (0 35 73) 79 45 35

Gesunder Babyschlaf



Säuglinge schlafen noch sehr viel. Sie benötigen in den ersten Lebensmonaten zwischen 16 und 19 Stunden und mit drei Monaten etwa 13 bis 15 Stunden Schlaf pro Tag. Jedoch ist auch hier jedes Baby sehr individuell, deshalb sollte man auf Anzeichen von Müdigkeit und Überreizung achten.

Doch wie schafft man die optimale Schlafumgebung für das Baby? Ein paar einfache Maßnahmen helfen, einen gesunden Babyschlaf zu fördern.

1. Rückenlage

Das Baby sollte vom ersten Tag an immer – auch am Tage – auf dem Rücken schlafen. Dies ist die wichtigste Vorsorgemaßnahme für einen sicheren Schlaf des Babys.

Wenn der Säugling wach und unter Beaufsichtigung ist, wird von Anfang an die Bauchlage empfohlen. Dies ist für eine gute motorische Entwicklung und die Vermeidung von Fehlbildungen des Schädels (Flachschädel, Plagiocephalie) wichtig. Deswegen ist es auch empfehlenswert, das Baby bei der Flaschenfütterung oder beim Stillen, abwechselnd in beiden Richtungen zu halten. Auch beim Schlafen sollte der Kopf des Säuglings von Anfang an abwechselnd nach links oder nach rechts gelegt werden. Zum Beispiel kann auch ein Spielzeug wechselseitig aufgehängt werden, um das Interesse

des Kindes zu wecken. Bei Entwicklung einer bevorzugten Haltung sollte professioneller Rat eingeholt werden. Das Baby sollte niemals unbeaufsichtigt in der Bauchlage schlafen.

2. Babyschlafsack

Babyschlafsäckchen sind sicherer als Decken. Beim Kauf ist darauf zu achten, dass der Babyschlafsack nicht zu groß und die Halsöffnung nicht weiter als der Kopfumfang ist. In Fachgeschäften werden spezielle Neugeborenschlafsäcke angeboten. Bei der Größe gilt „Länge des Babys + 10cm“, er sollte also mindestens so lang sein wie das Kind, aber nicht länger als 15cm. Auch Kissen, Nestchen, Decken und Kuscheltiere gehören nicht in das Kinderbett, da das Baby darunter ersticken kann.

3. Im Elternschlafzimmer im eigenen Bettchen

Im ersten Jahr sollte das Baby im Elternschlafzimmer im eigenen Bettchen schlafen. Die Schlafgeräusche der Eltern wirken sehr positiv auf die Kinder.

Die Kinderbettmatratze sollte fest sein, damit das Kind nicht darin versinken kann. Die Matratzen der Elternbetten sind in der Regel weicher und die Decken können zu Überwärmung oder Ersticken führen. Wird das Baby gestillt, sollte es nach Möglichkeit danach wieder in sein Bettchen gelegt werden.



4. Schutz vor Überwärmung

Das Schlafzimmer des Kindes sollte auch im Winter nicht wärmer als ca. 18° C gehalten werden. Eine angemessene Zimmertemperatur zusammen mit der Verwendung eines Schlagsäckchens kann das Kind vor Überwärmung schützen. Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus und ist deshalb gerade bei Atemwegsinfekten besonders kontraproduktiv. Selbstverständlich dürfen die Kinder nicht frieren. Individuell kann die angenehmste Temperatur anhand der Hauttemperatur im Nacken bzw. zwischen den Schulterblättern überprüft werden, die Haut sollte warm aber trocken sein. Im Sommer sollten Eltern nicht verunsichert werden, wenn keine 18°C im Zimmer erreichbar sind. Klimaanlage/Ventilatoren sind nicht notwendig. Es genügt, wenn die Kinder angemessen leicht bekleidet sind.

5. Rauchfrei

Rauchen während der Schwangerschaft und nach der Geburt erhöht das Risiko für viele Erkrankungen, insbesondere auch für den plötzlichen Kindstod. In der Wohnumgebung sollte besonders bei Anwesenheit des Babys auf das Rauchen verzichtet werden. Eine rauchfreie Umgebung ist für die Gesundheit der Kinder auch aus vielen anderen Gründen dringend zu empfehlen.

6. Stillen ist gesund

Wenn möglich, sollte das Baby sechs Monate lang gestillt werden. Das stärkt seinen Organismus, sein Immunsystem und fördert die Mutter-Kind-Bindung. In der großen deutschen BMBF-Studie* zeigte sich Stillen von mindestens zwei Wochen deutlich als schützender Faktor. Zudem ist unumstritten, dass Stillen für Mutter und Kind eine Vielzahl positiver Effekte hat. ::

Dieser Artikel wurde auf Grundlage von Informationen der „Stiftung Kindergesundheit“ (www.kindergesundheit.de) und dem Präventionsratgeber „Gesunder Babyschlaf“ des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Frauen und Familie erstellt.

(* GeSID: German Study on Sudden Infant Death = BMBF Studie „Plötzlicher Säuglingstod“; ECAS= European Concerted Action on SIDS) / (Fotos: Klinikum Niederlausitz GmbH)

Lokale Netzwerke vor Ort in der Lausitz:

Netzwerk Gesunde Kinder

Dahme-Spreewald

c/o Klinikum Dahme-Spreewald GmbH

Köpenicker Str. 29, 15711 Königs Wusterhausen
Schillerstraße 29, 15907 Lübben
Telefon / Fax (03375) 288 -403 / -368
gesunde-kinder@klinikum-ds.de

Netzwerk Gesunde Kinder Guben

c/o Naemi-Wilke-Stift

Wilkestraße 14 „Haus Elisabeth“
Telefon / Fax (03561) 40 32 - 61 / -25
E-Mail netzwerk@naemi-wilke-stift.de

Netzwerk Gesunde Kinder Spremberg

c/o Albert-Schweitzer-Werk-Familienwerk

Fröbelstraße 1, 03130 Spremberg
Telefon (03563) 52295
E-Mail kindernetz@krankenhaus-spremberg.de

Niederlausitzer Netzwerk Gesunde Kinder

c/o Klinikum Niederlausitz GmbH

Netzwerkbüro Senftenberg

Calauer Straße 8, 01968 Senftenberg
Telefon / Fax (03573) 75 - 34 71 / - 34 75

Netzwerkbüro Lauchhammer

Friedensstraße 18, 01979 Lauchhammer
Telefon / Fax (03573) 75 - 34 72 / - 34 76
E-Mail ekib@klinikum-niederlausitz.de

Netzwerk Gesunde Kinder

c/o Paul Gerhardt Werk – Diakonische Dienste

Netzwerkbüro Forst.

Robert-Koch-Str. 35, 03149 Forst
Telefon / Fax (03562) 69 - 34 99 / -35 13
E-Mail netzwerk.forst@pagewe.de

Netzwerkbüro Kolkwitz

Am Klinikum 30, 03099 Kolkwitz
Telefon / Fax (0355) 78 40 -877 / -878
E-Mail netzwerk.kolkwitz@pagewe.de

Netzwerkbüro Cottbus

Thiemstr. 111, Haus 45, 03048 Cottbus
Telefon (0355) 46 21 30
E-Mail netzwerk.cottbus@pagewe.de

Netzwerk Gesunde Kinder Oberspreewald

– Lausitz c/o Arbeiterwohlfahrt Regionalverband Brandenburg Süd e.V.

Rudolf-Breitscheid-Straße 24, 03222 Lübbenau
Telefon / Fax (03542) 89 16 - 41 / - 12
E-Mail heidi.wenzel@awo-bb-sued.de

Elbe-Elster Netzwerk Gesunde Kinder

c/o Elbe-Elster Klinikum GmbH

Alte Prettiner Straße, 04916 Herzberg (Elster)
Telefon 03535 49-12 - 71
E-Mail gesunde-kinder@lkee.de



Der DAK-Merkzettel fürs Smartphone

App „MedMerker“: Vorsorgekalender, Gesundheitsmanager und Notfallhandbuch



Schluss mit der Zettelwirtschaft: Die

DAK hat für Smartphone-Besitzer eine neue kostenlose Applikation herausgebracht, die den gesunden Alltag der ganzen Familie erleichtert. Wann wurde zuletzt ein Antibiotikum verschrieben? Welche

Adresse hat der Kieferorthopäde der Jüngsten? Und wann sollte man sich wieder zur Hautkrebsvorsorge begeben? „Das Gesundheitsmanagement der Familie erfordert zuweilen hohes Organisationstalent“, sagt der Cottbuser DAK-Chef Burghard Meier.

Termine+Krankheitsgeschichte auf einen Blick

Neben dem Terminkalender, der auch eine Verbindung mit dem persönlichen Kalender auf dem Mobiltelefon zulässt, können Nutzer ihre medizinischen Einträge mit der App hinterlegen und haben so auch alle Infos parat, wenn der Arzt etwa nach einer lange zurückliegenden Operation fragt. „Nicht jeder hat auf Anhieb seine gesamte Krankheitsgeschichte parat. Manchmal können die eigenen medizinischen Informationen aus der Vergangenheit aber extrem wichtig sein, wenn es zum Beispiel um Unverträglichkeiten von Medikamenten oder Narkosen geht“, sagt Meier.

Zugang zum MedMerker der DAK haben alle, die über ein iPhone oder android-basiertes Smartphone verfügen. Mehr unter www.dak.de/apps. ::



www.dak.de/apps

Neuer Sitter Service



Neu: Professionelle Kinderbetreuung für Cottbus

Cottbus hat seit Oktober einen professionellen Sitter-Service! Unter www.kinderlieb-cottbus.de kann man geschulte, qualifizierte und versicherte Sitter mieten, es werden auch Leihomas und -opas vermittelt, Kinderbetreuung im Krankheitsfall oder ein Abholservice aus Kita und Hort angeboten. Für „Neu-Eltern“ gibt es den Service der „Ausfahrstunde“, sodass sie entspannen oder aber auch von den Erfahrungen des Baby-Sitters profitieren können. Gegründet hat den Service die gelernte Krankenschwester Janin Plowka, der Qualität und Kompetenz besonders wichtig sind. Wer Interesse hat, als Sitter zu arbeiten, kann sich ebenso gern bei Kinderlieb Cottbus melden. ::



www.kinderlieb-cottbus.de

Pflege-Eltern gesucht



Beim ASF Beruf und Berufung verbinden

Das Albert-Schweitzer-Familienwerk (ASF) sucht sozial engagierte Paare, die zeitweise zwei Pflegekinder in den eigenen Haushalt aufnehmen, um ihnen einen familiären Alltag zu bieten. Dazu muss ein Partner über eine pädagogische Ausbildung als SozialpädagogIn, HeilpädagogIn oder ErzieherIn verfügen und wird beim ASF angestellt. Das Projekt nennt sich Erziehungsfachstelle und hat zum Ziel, Kinder und Jugendliche aus besonderen Lebenssituationen und Familien, in denen sie nicht aufwachsen können, auf ein selbständiges Leben vorzubereiten. Infos gibt es unter Telefon 03563-594188 und unter www.asf-brandenburg.de, Aktuelles, Ausschreibung. ::



www.asf-brandenburg.de

Fair bringt mehr 2011

Der Wettbewerb für mehr Miteinander – eine Initiative der VR Bank Lausitz



Schon über 8.100 Kinder und Jugendliche haben beim Wettbewerb der VR Bank Lausitz mitgemacht



Es ist wieder soweit: „Fair bringt mehr“ geht an den Start – der Wettbewerb für mehr Fairness und mehr Selbstvertrauen für Kinder und Jugendliche sowie weniger Aggressionen in Kindergärten und Schulen. Bereits zum vierten Mal lädt „Fair bringt mehr“ dazu ein, sich mit kreativen und engagierten Maßnahmen um einen der vielen Preise zu bewerben.

Bei „Fair bringt mehr“ gewinnt jeder – weil der Wettbewerb Fairness und Teamgeist, Spaß und Miteinander verbindet. Aber das ist noch nicht alles: Denn als Anreiz winken wertvolle Preise im Gesamtwert von 25.000 Euro! 180 Einrichtungen haben bereits an diesem Wettbewerb teilgenommen – mit 215 Projekten, an denen insgesamt über 8.100 Kinder und Jugendliche beteiligt waren und sind! Zahlreiche Gewinnerinnen und Gewinner konnten sich bereits über Zuschüsse zu Geräten, Ausrüstungen oder Erlebnisklassenfahrten mit der Bran-

denburgischen Sportjugend freuen. Jetzt heisst es: Start frei für Runde 5!

Dieser rundum faire Wettbewerb ist eine Aktion der Volks- und Raiffeisenbank Lausitz für Gruppen, Klassen, AGs, jahrgangs- oder institutsübergreifende Projekte von Kindergärten und Schulen bis einschließlich der Sekundarstufe II.

Die Bewerbung ist ganz einfach: Auf der Seite der VR Bank Lausitz www.vrblausitz.de in der Rubrik „Wir über uns“ beim „Engagement“ das Anmeldeformular anfordern und absenden. Fragen werden jederzeit von der Projektverantwortlichen Frau Heike Müller beantwortet, sie ist zu erreichen unter Telefon 0355-7833306 oder E-Mail: Heike.Mueller@VRBLausitz.de. ::

 www.vrblausitz.de

 www.fair-bringt-mehr.de/Brandenburg



WEIHNACHTSKONZERT DER WIENER SÄNGERKNABEN in der LAUSITZHALLE HOYERSWERDA

Mittwoch, den 14.12.2011, 19.30 Uhr
Ein musikalischer Hochgenuss mit dem
ältesten Knabenchor der Welt.

Karten: 29,70 EUR / 27,50 EUR

Tickettelefon: 03571-90 41 05 und alle bekannten
Vorverkaufsstellen www.Lausitzhalle-Hoyerswerda.de

1000 Funkel – Die märchenhafte Familien-Weihnachtswelt

Im nahen Dresden öffnet bald der besondere Weihnachtsmarkt – Die Funkelstadt



Träume, Geschichten, Fantasien – Die Funkelstadt verspricht den besten Familien-Weihnachtsmarkt seit Langem



Am 25. November öffnet die Funkelstadt in Dresden ihre Tore. Dann können Familien staunend und mit leuchtenden (Kinder) Augen in eine märchenhafte Weihnachtswelt eintauchen, die Ihresgleichen sucht. Auf den 15.000 Quadratmetern der Cockerwiese – gegenüber der Gläsernen Manufaktur – präsentiert sich eine funkelnde, glitzernde Weihnachts- und Erlebniswelt, wie sich das Kinder in ihrer Fantasie ausmalen. In drei großen beheizten Zelten sowie unter freiem Himmel werden Besucher in einen Märchenwald, in Winterzauberlandschaften, das Scherenschnitt-Viertel, den Märchenhafen und in die Gassen des Funkelmarktes entführt. Fantastische Inszenierungen, interaktive Erlebniswelten zum Mitmachen sowie Begegnungen mit Fabelwesen lassen die Stunden in der Funkelstadt wie im Fluge vergehen. Kinder haben reichlich Angebote zum Mitmachen, Zuhören, Staunen – während Erwachsene im gehaltvollen Programm und einer vielseitigen Gastronomie samt Themenrestaurants genauso bedient werden. Im Markt kann man zwischen hochwertigem Kunsthandwerk, vielfältigen Wundersamkeiten und Waren aus aller Welt Flanieren und findet vielerlei Besonderes zum Verschenken (oder selbst mit nach Hause nehmen).

Bis zum 30. Dezember hat dieses Weihnachtsidyll geöffnet. Hier regiert die Liebe zum Detail – und die Veranstalter sorgen auch dafür, dass sowohl in

der ganzen Funkelstadt als auch in den einzelnen Zelten nicht die Menschenmassen üblicher Weihnachtsmärkte den Spaß verderben. Soll heißen, die Kapazitäten werden beschränkt. Wer sich aus unserer Region auf den Weg macht, tut gut daran, sich Karten im Vorverkauf zu sichern: Familienkarten (2 Erwachsene mit bis 3 Kindern) gibt es für 29,50 EUR wochentags oder 33 EUR am Wochenende unter www.1000funkel.de. ::



Weltpremiere der Funkelstadt:

25. November ab 16 Uhr

Geöffnet bis 30. Dezember

Ort: Cockerwiese Dresden, an der Lennéstraße, in der Nähe der Altstadt

Öffnungszeiten: Di-Fr 14-22 Uhr, Sa+So 10-22 Uhr




www.1000funkel.de

FAMILIENspielzeit

Dornröschen



Grimms Märchen im Senftenberger Theater


 Gleich elf Mal ist im November das neue Kinderstück „Dornröschen“ auf der Hauptbühne der Neuen Bühne Senftenberg zu erleben. Peter Ensikat hat sich eines der beliebtesten Märchen der Brüder Grimm vorgenommen und präsentiert es nun in einer ebenso poetischen wie witzigen Fassung. Die bekannte Geschichte um zwölf Teller, 13 Feen und den Stich mit der Spindel wird mit viel Musik und fantasievoller Ausstattung umgesetzt. Großes Theater für staunende Kinderaugen – und Kurzweil in der Vorweihnachtsfreude. ::

 www.theater-senftenberg.de

Traumzauberei in HOY



Traumzauberbaum: 32 Jahre Familienkonzert

 Am 11. und 12. November kommen Moosmützel, Agga Knack, Waldwuffel & Co. in die Lausitzhalle Hoyerswerda. Reinhard Lakomy präsentiert mit „Traumzauberbaum 3“ die Tour zur neuen CD. Seit nunmehr 32 Jahren unterhält Lakomy mit seinem Traumzauberbaum Generationen kleiner und auch größerer Fans. Heute gehören 12 Tonträger zur Familie der Geschichtenlieder rund um den Traumzauberbaum. Zur aktuellen Tour gibt es eine Reise durch diese Musiklandschaft mit vielen neuen Liedern und im Mittelpunkt steht wie immer das Traumzauberfest. ::

 www.traumzauberbaum.de

FAMILIENKONZERT

Auch in dieser Spielzeit verwandelt sich das Große Haus sonntags um 11 ab und an in einen Ort klingender Abenteuer. Das Philharmonische Orchester, Dirigent Evan Christ und Moderator Christian Schruff laden ein zu „Reisen in alle vier Himmelsrichtungen“. Zuerst geht's in den Süden: „Die Sonne brennt fortissimo“ in der „Italienischen Sinfonie“ von Mendelssohn Bartholdy, die am 13.11. zu hören ist. Diese Sinfonie mit ihren Melodien und ihrem Temperament ist ein Abbild der italienischen Kultur, wie Mendelssohn sie kennenlernte. 1830, mit 21 Jahren, brach er zu einer Italienreise auf. Er reiste nach Venedig, dann weiter nach Florenz und Rom. Begeistert schrieb er nach Hause: „Überhaupt geht es mit dem Componieren jetzt wieder frisch. Die ‚italienische Sinfonie‘ macht große Fortschritte; es wird das lustigste Stück, das ich gemacht habe...“

Vier weitere Familienkonzerte sind geplant, darunter eins am 1. Juni, am Weltkindertag. Zur hören sein werden dann die Sinfonischen Tänze aus Leonard Bernsteins „West Side Story“. Durch alle Konzerte führt der rbb-Moderator Christian Schruff, der beim 1. Konzert am 13.11. so manches Geheimnis über das Reisen zu Mendelssohns Zeiten ausplaudern wird. Zu allen Konzerten gehört wieder die Begegnung mit den Musikern nach Konzertende auf der Bühne. Gedacht sind die Konzerte für alle ab 6. Für Kinder zwischen 3 bis 5 bieten Theaterpädagogin Elke Dreko und zukünftige Erzieher des Oberstufenzentrums Cottbus parallel eine Theater-Musik-Stunde an. Wer dieses Angebot nutzen will, melde sich bitte beim Kartenkauf (2 €/Kind).



SCHWEIN GEHABT?

Kleine Schweinesteaks überbacken mit Würzfleisch und Käse, dazu französische Kartoffelspalten und Salatbouquet – **Im November nur 8,90 Euro**

Neu: Mit Wickelkomode & WLAN
geöffnet Mo-Sa 7.30-20 Uhr,
So 8-20 Uhr

Schiller
Das Theatercafé

Direkt am Staatstheater Cottbus

Rückenwind für Alleinerziehende

Mit diesen Informationen sind Alleinerziehende in guter Gesellschaft!



Jobperspektiven und Hilfen für Alleinerziehende



Alleinerziehende haben es in der Bewältigung ihres Alltags oft nicht leicht – insbesondere der Einstieg oder Wiedereinstieg ins Berufsleben ist für viele von ihnen mit besonderen Herausforderungen verbunden. Zum Glück bemühen sich verschiedene Projekte, ihnen dabei tatkräftig unter die Arme zu greifen. lausebande hat sich nach Anlaufstellen umgesehen:

- **Hand in Hand mit Alleinerziehenden:** Überregionales Brandenburger Netzwerk, Durchführungsort im Gebiet der lausebande: Großräschen, Telefon 03381-804865, www.alv-brandenburg.de
- **ANNA2:** Vielseitige Kontakt- und Beratungsstelle, im Frauenzentrum Cottbus, Thiemstr. 55, Telefon 0355-4838020, www.frauenzentrum-cottbus.de
- **LUNA:** Aktivierung und Förderung arbeitsuchender Alleinerziehender zwischen 25 und 45 Jahren,

Durchführungsort im Gebiet der lausebande:

Landkreis Dahme-Spreewald,

Telefon: 03377-323601

- **Projekt BALANCE:** Neue berufliche Chancen für Alleinerziehende mit Berufsabschluss im Alter von 28 bis 50 Jahren, Durchführungsort: Landkreis Elbe-Elster, Telefon: 03531-718288, www.eg-projektagentur.de

- **Zukunft 1+x in LDS:** Durchführungsorte Lübben, Luckau und Lieberose, Rundum-Beratung von Berufsperspektiven bis zu gesellschaftlicher Einbindung für Alleinerziehende, Telefon: 033763-760, www.zukunft1plusx.de

- **UNA** (Unterstützungsnetzwerk für Alleinerziehende): Schafft neue Perspektiven für langzeitarbeitslose bzw. teilzeitbeschäftigte Alleinerziehende mit ALG II-Bezug, Durchführungsort Landkreis Elbe-Elster, Telefon 03531-717980, www.eepl.de ::

Darüber hinaus gibt es Projekte mit vielen weiteren Informationen für Alleinerziehende im Internet:

- www.alleinerziehende-bmas.de:** Offizielle Seite des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales
- www.shia-brandenburg.de:** SHIA e.V., Selbsthilfegruppen Alleinerziehender Landesverband Bbg.
- www.vamv-brandenburg.de:** Verband alleinerziehender Mütter und Väter Landesverband Bbg.
- www.die-alleinerziehenden.de:** Verband alleinerziehender Mütter und Väter, Bundesverband e.V.

Bundesweiter Vorlesetag

Am 18. November wird vorgelesen



Vorlesen ist wichtig für unsere Kinder, aber auch für diejenigen, die vorlesen. Die Initiative „Wir lesen vor“ der Wochenzeitung DIE ZEIT, der Stiftung Lesen und der Deutschen Bahn veranstaltet deshalb den bundesweiten Vorlesetag am 18. November. Hier lesen Prominente – aber auch einfach nur engagierte Menschen – Kindern in Kitas, Schulen, Bibliotheken ... vor. Unter www.vorlesetag.de findet man alle Lesungen, kann sich aber auch selbst für ein Vorlesen anbieten. ::



Vorlesen ist wichtig – Für unsere Kinder




www.vorlesetag.de

Innovative Ideen für unsere Umwelt gesucht

Jetzt beim Wettbewerb „Stark für die Lausitz“ um den Lausitzer Förderpreis 2011/2012 bewerben!



 Kindertagesstätten, Schulen, Träger der Jugendarbeit sowie kreative Köpfe sind ab sofort aufgerufen, sich mit ihren Ideen und Projekten um den Förderpreis „Stark für die Lausitz“ zu bewerben. Gesucht werden innovative Ideen, die dazu beitragen, das Verständnis von Kindern und Jugendlichen für den Erhalt von Natur und Umwelt nachhaltig zu fördern und ihren Blick auf ein umweltbewusstes Handeln zu richten.

Der Preis wird von der Stiftung Lausitzer Braunkohle vergeben, die sich für gemeinnützige Projekte bzw. Initiativen in unserer Region engagiert. Es werden insgesamt drei Preise im Gesamtwert von 17.500 € vergeben! Mitmachen lohnt sich also.

Vorrangiges Bewertungskriterium ist die Nachnutzung des eingereichten Beitrages durch möglichst viele gleichaltrige Jugendliche. Das vorgestellte Projekt soll neugierig machen und dazu anregen, es im eigenen Umfeld fest zu verankern und/oder daraus eine neue Idee zu entwickeln. Dabei gibt es keinerlei Vorgaben für die Form der Beiträge – aber alle eingereichten Projekte müssen bereits einmal erfolgreich durchgeführt worden sein bzw. sich zum Zeitpunkt der Bewerbung in der Umsetzung befinden. Das Projektende darf nicht länger als ein Jahr zurückliegen. Bewerbungen können noch bis zum 31. Januar 2012 bei der Stiftung Lausitzer Braunkohle eingereicht werden. Über die Preisvergabe entscheidet eine Jury aus Experten der Wirtschaft und Politik.

Das muss in die Bewerbung: Projektbeschreibung (max. 3 Seiten), Kurzdarstellung des Einreicherteams, Nachweis der Gemeinnützigkeit der/des Einreicher/-s, Präsentationsmaterialien (DVD`s, Flyer) soweit sie zum Verständnis des Projektablaufes dienen (kein Ersatz für Projektbeschreibung), darüber hinausgehende Unterlagen werden nicht berücksichtigt.

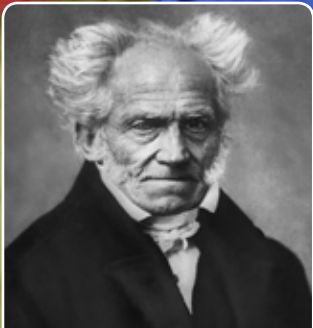
Da muss die Bewerbung hin: Stiftung Lausitzer Braunkohle, Eine Stiftung der Vattenfall Europe Mining AG, Kennwort „Stark für die Lausitz“, Vom-Stein-Straße 39, 03050 Cottbus

Bewerbungsschluss: 31.1.2012

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Die Stiftung Lausitzer Braunkohle wurde 2004 gegründet. Stifterin ist die Vattenfall Europe Mining AG. Entsprechend ihres Förderzwecks widmet sich die Stiftung vornehmlich der Förderung von Kindern- und Jugendlichen in der Region. Neben Förderungen im frühkindlichen Bereich werden hauptsächlich innovative Bildungsprojekte, Aktivitäten der internationalen Zusammenarbeit oder Projekte zum Erhalt von Natur und Umwelt unterstützt. Die Entwicklung von Kompetenzen, das soziale Miteinander und die Erziehung zum eigenverantwortlichen Handeln sind wesentliche Inhalte der geförderten Maßnahmen. ::





*„Denn der Schlaf ist für den
ganzen Menschen,
was das Aufziehen für die Uhr“*

Arthur Schopenhauer, Deutscher Philosoph

Redaktion: *Jens Taschenberger (zwei helden)* / Fotografie: *bei codiarts*

Ich war Superman!!!

Besser Schlafen und super Träumen



Auch wenn Schlafen und Träumen einen Großteil unseres Lebens ausmacht, bietet selbst die moderne Wissenschaft keinen umfassenden und klaren Einblick in diese geheimnisvollen Welten. Wir wissen, dass der Schlaf für den Menschen lebenswichtig ist – aber noch nicht einmal, warum wir ihn überhaupt benötigen. Auch zur Welt der Träume gibt es unterschiedliche Auffassungen, wobei die Hirn- und Traumforschung in den vergangenen Jahrzehnten schon viel Licht ins Dunkel bringen konnten. Ausgehend von der Wichtigkeit und den Grundsätzen einer optimalen Schlafumgebung für Babys und Kinder unternimmt dieser Beitrag den Versuch, Eltern einen Überblick zu den wichtigsten Erkenntnissen rund ums Schlafen und Träumen zu vermitteln – damit die Kleinen nach einer erholsamen Nacht freudestrahlend von ihren nächtlichen Abenteuern als Superman oder Pferdeprinzessin berichten können.

Gesunder Babyschlaf

Gesunder Schlaf ist wichtig für die Entwicklung eines Babys. Dabei hat die Schlafforschung inzwischen wichtige Erkenntnisse geliefert, die das oft noch vorhandene Bild einer guten und sicheren Schlafumgebung für Babys korrigieren. Babys schlafen grundsätzlich anders als Erwachsene. Sie verbringen einen großen Teil ihres Schlafes im Traumschlaf. Viele Körpervorgänge werden dabei auf Sparflamme gestellt, die Körpertemperatur sinkt ab, Atmung und Puls werden langsamer, der Blutdruck fällt. Selbst Atempausen über 15 Sekunden sind bei Babys nicht bedrohlich, denn der Körper reguliert den Sauerstoffmangel im Schlaf und bei „Bedarf“ erfolgt sozusagen automatisch eine Aufwachreaktion. Mediziner sprechen von der Arousal-Reaktion. Wird eine Atempause zu lang, kommt es durch den Anstieg des Kohlendioxids im Blut zu einer Stimulation der Chemorezeptoren, die das Atemzentrum im Hirnstamm steuern. Dies führt nicht nur zu einem „tiefen Atemzug“ durch

Anregung der Atemmuskulatur, sondern es kommt auch zu einer Aufwachreaktion. Diese Grenze, bei der ein Baby aufgrund eines Sauerstoffmangels erwacht, wird durch Überwärmung, Rückatmung der Ausatemluft und Passivrauchen des Babys angehoben – wodurch Gefahrensituationen bis zum plötzlichen Kindstod durch Erstickung im Kinderbett auftreten können. Damit sind aber auch die wesentlichen Kriterien für die Schlafumgebung benannt, um genau diese Gefahren zu unterbinden.

Die optimale Schlafumgebung für Babys

Wurden Babys früher „eingemummelt“, in kleinen Wiegen mit dicken Decken und Nestchen ausgepolstert oder auf ein Schaffell gebettet, weiß man heute, dass dieser Hang zur Nestwärme das Baby eher gefährdet. Vielen Argumenten, dass Babys auch früher und nach den alten „Methoden“ gesund aufgewachsen und groß geworden sind, lässt sich entgegen halten, dass selbst heute der plötzliche Säuglingstod die häufigste Todesart im Kindesalter jenseits der Neugeborenenperiode darstellt – und dies ja nur die spürbarste vieler anderer gesundheitlicher Beeinträchtigungen durch eine falsche Schlafumgebung darstellt. Für einen gesunden Babyschlaf kann man sich an folgender Checkliste orientieren:

Verhinderung der Überwärmung

- Der beste Platz für das Baby ist ein eigenes Bett im Schlafzimmer der Eltern, im Bett der Eltern droht Überwärmung und zusätzlich die Rückatmung der ausgeatmeten Atemluft der Eltern!
- Es sollten weder Kopfkissen noch Mütze Verwendung finden; über den Kopf geben Babys nämlich überschüssige Wärme ab!
- Keine zu warme Kleidung verwenden: Zum Überprüfen beim Baby zwischen den Schulterblättern fühlen; sie müssen warm sein, aber nicht schwitzen, Babys ab vier Wochen brauchen nicht mehr Kleidung als Eltern. Während des Schlafens »

genügen Windeln, Unterwäsche und ein Schlafanzug, im Sommer – bei hoher Raumtemperatur – eher weniger. Auch wenn Babys krank sind und fiebern, benötigen sie eher weniger Kleidung – niemals mehr! Sie können sich darauf verlassen, dass ein Baby sich lautstark zu Wort meldet, wenn ihm in seinem Bettchen zu kalt wird.

- Kein Nestchen: Dies kann zur Überwärmung führen, Babys verfügen über natürliche Schutzreflexe und benötigen kein Nestchen als „Unfallschutz“.
- Kein Schaffell: Die isolierende Rückseite aus Leder kann zum Hitzestau und zur Überwärmung führen.
- Keine Wärmflaschen und Heizkissen mit ins Bett geben: Neben Überwärmung drohen lebensgefährliche Verbrühungen.
- Bei Winterausflügen mit warm eingepackten Babys oder Kleinkindern sollten diese wieder ausgezogen werden, wenn normale Raumtemperatur herrscht (z.B. im Kaufhaus oder bei der Heimkehr).

Verhinderung der Rückatmung

- Verwendung eines Schlafsacks statt Bettdecke! Babys können sich schon sehr früh, lange bevor sie sich selbst drehen, eine Bettdecke über den Kopf ziehen oder sich darunter bewegen. Im Gegensatz zu Bettdecken lassen sich Babyschlafsäcke nicht über den Kopf ziehen – und auch nicht wegstrampeln. Empfohlen werden Babyschlafsäcke, die mit einem Brustteil und zwei kleinen Öffnungen für die Arme so verschlossen werden, dass ein Kind weder in den Schlafsack hinein-, noch herausrutschen kann. Die Halsöffnung darf nicht größer als der Kopfumfang sein. Die richtige Größe des Schlafsacks kann man nach folgender Faustregel ermitteln: Körpergröße-Kopflänge+10 cm.

Luft und Temperatur

- Frische Luft ist wichtig für einen gesunden Schlaf. Häufig, aber nur kurz lüften und die Fenster dabei ganz öffnen (Stoßlüftung).
- Die Luftfeuchtigkeit ist bei 50 - 65% ideal. Liegt sie dauerhaft unter 40%, leisten Raumbefeuchter mit integriertem Ventilator oder Ultraschallvernebler gute Dienste. Die Luftfeuchtigkeit kann man einfach durch ein Messgerät (Hygrometer)

Plötzlicher Säuglingstod

Als plötzlicher Säuglingstod (SIDS/Sudden Infant Death Syndrome) wird das unerklärliche und unerwartete Sterben eines Säuglings oder Kleinkindes während der Schlafenszeit bezeichnet. SIDS gilt in heutigen Industrieländern als häufigste Todesursache von Kleinkindern jenseits der Neugeborenenperiode. Im Jahr 2005 starben in Deutschland 323 Babys an SIDS, das Risiko beträgt demnach 0.04 %, also immerhin 4 von 10.000 Geburten. Zwei Drittel der Todesfälle ereignen sich in den Wintermonaten. Bewegungsmelder oder Überwachungsgeräte bieten nach Untersuchungen keinen Schutz – zentrale Erfolgsmaßnahme gegen SIDS ist die Beachtung der hier geschilderten Grundsätze für eine gesunde Schlafumgebung.

ermitteln, das ist heute Bestandteil vieler digitaler Wetterstationen, die Werte zu Temperatur und Luftfeuchte für drinnen und draußen liefern.

- Die optimale Zimmertemperatur zum Schlafen beträgt 16 - 18°C, nicht wärmer – auch im Winter!

Rückenlage ist Pflicht!

Heute gilt die Rückenlage als klar zu empfehlende Schlafposition. Die Rückenlage ist selbst dann die beste Schlafposition, wenn das Baby zum Spucken neigt. Es gibt keine Hinweise, dass ein Baby sich in Rückenlage leichter verschluckt und Nahrung in die Lunge bekommt, es hat im Schlaf dieselben Hustenschutzreflexe wie ein größeres Kind. Zudem befindet sich die Speiseröhre in Rückenlage unterhalb der Luftröhre. Auch aus entwicklungsphysiologischer und orthopädischer Sicht wird von der Seitenlage für Babys abgeraten, ebenso von einer Fixierung in der Seitenlage durch zusammengerollte Tücher oder Seitenlagekissen. Auch in den ersten Tagen nach der Geburt sollte ein Baby zum Schlafen nicht in die Seitenlage gelegt und so auf eine falsche Schlafposition geprägt werden. In der Rückenlage kann das Baby die gesamte Umgebung betrachten, sie erlaubt mehr Bewegungsfreiheit und fördert das Baby darin, das Gefühl für seinen Körper zu entwickeln. Aus dieser Position lernt es auch sehr früh, den Kopf zu drehen. Vor allem wird aber die Gefahr

der Rückatmung in Bauchlage unterbunden. Bei Babys, die beim Schlafen eine einseitige Haltung des Köpfchens zum Licht bevorzugen, kann man die einseitige Abflachung des Hinterkopfes durch abwechselndes Drehen auf die Fuß- und auf die Kopfseite des Bettes vermeiden.

Umgebung beachten

- Überflüssige Unfallgefahren vermeiden: Keine Schnüre, Bänder oder Moskitonetze in Reichweite des Babys platzieren.
- Elektromog vermeiden: Keine Steckdosenverteiler oder elektrischen Geräte in Nähe des Babybettes platzieren, mobile Geräte mit elektronischer Strahlung wie Babyphone sollten mindestens einen Meter vom Bett entfernt aufgestellt werden.

Nicht Rauchen!

Es gibt kaum eine andere gesundheitsbezogene Einzelmaßnahme, die mehr Menschenleben (und auch Kinderleben) rettet, mehr Krankheiten verhüten helfen kann, als der Verzicht auf das Rauchen. Es ist falsch, dass rauchende Schwangere nicht aufhören sollen zu rauchen, weil dann Entzunderscheinungen beim Kind auftreten. Richtig ist, dass jede Zigarette, die die werdende Mutter weniger raucht, die Gesundheitsrisiken des Kindes sinken lässt! Das gilt auch und besonders für den gesunden Schlaf des Babys. In der Schlafumgebung von Babys hat Zigarettenrauch nichts verloren – aber das hat er auch schon im Alltag nicht. Eltern, die Babys oder Kleinkinder passiv Zigarettenrauch aussetzen, betreiben im Grunde Körperverletzung!



Richtige Schlafumgebung – Guter Schlaf

Allergieprävention der Schlafumgebung

Immer mehr Kinder leiden unter Allergien – deren Hauptproduzenten Hausstaubmilben und Schimmelpilze in Matratzen sind. Bei einer relativ hohen Luftfeuchtigkeit von mehr als 70% gedeihen diese prächtig. Folgende Maßnahmen vermindern Allergene:

- täglich gründliche Lüftung der Matratzen
- Matratzendrells, Bettlaken und andere Ausstattungsteile des Bettes mindestens 60°C, besser noch in der Kochwäsche waschen
- wöchentlicher Wechsel der Bettwäsche
- keine Verwendung von Encasings als allergenbarrierebildende Matratzenbezüge für Babybetten aufgrund des Rückatmungsrisikos »

Endlich gut schlafen...

16 Jahre mit Spaß dabei...

Schlummerland

- Wasserbetten
- Matratzen / Lattenroste
- Boxspringbetten
- Bettwaren

Inh. Anja Schwager
Sielower Landstr. 68 / 03044 Cottbus / Tel. 87 81 811
Geöffnet: Mo-Fr 10-18.00 / Sa 10-14.00

Ab 21.11.2011

lecker gefüllte Weihnachtskalender mit 24 verschiedenen Gummibären für Groß und Klein

Vorbestellungen erwünscht: 0355-3554232

Die Schlafumgebung für Kleinkinder

Was für Babys zählt, lässt sich in vielen Grundzügen auch auf Kleinkinder übertragen – nur das im Alter ab zwei, drei Jahren der kindliche Körper viel weiter entwickelt ist und dadurch Gefahren wie der plötzliche Kindstod und viele andere Beeinträchtigungen weitestgehend ausgeschlossen werden können. Aber Kleinkinder, die zu warm angezogen bzw. eingebettet sind, keine Frischluft erhalten oder passiv mitrauchen, sind anfälliger für Krankheiten. Bei der Kleidung und Dicke der Bettdecke wissen Kleinkinder schon selbst am besten, wann es zu warm oder zu kalt für sie wird – hier sollten Eltern einfach mehr auf ihre Kleinen vertrauen.

Schlaflänge

Die Schlaflänge bei Kindern kann ebenso unterschiedlich sein wie die bei Erwachsenen, orientieren kann man sich aber an folgenden Durchschnittswerten je Tag nach Alter:

- 1 Woche ca. 16,5 Std.
- 1 Monat ca. 15,5 Std.
- 3 Monate ca. 15 Std.
- 6 Monate ca. 14,5 Std.
- 9 Monate ca. 14 Std.
- 12 Monate ca. 13,75 Std.
- 18 Monate ca. 13,5 Std.
- 2 Jahre ca. 13 Std.
- 3 - 4 Jahre ca. 12 Std.
- 5 - 6 Jahre ca. 11,5 Std.
- 7 - 9 Jahre ca. 11 Std.
- 10- 11 Jahre 10,5 Std.
- 12 - 13 Jahre ca. 10 Std.
- 14- 16 Jahre ca. 9 Std.

Auch bei der Schlafzeit sollten Eltern darauf achten, Kleinkinder oder Kinder in den ersten Schuljahren nicht zu überschätzen. Selbst mit 8 Jahren benötigt ein Kind noch durchschnittlich 11 Stunden Schlaf – der sich aufgrund des fehlenden Mittagsschlafes nur auf die Nachtruhe verteilt. Insofern gehören Grundschulkinder, die früh um 6 Uhr aufstehen, auch schon 20 Uhr abends ins Bett. Andernfalls findet man im Schlafmangel oft die Ursachen für Konzentrationsstörungen in der Schule

und auch für schlechtere schulische Leistungen – bis hin zu körperlichen Anzeichen des Schlafentzugs wie Kopfschmerzen oder Übelkeit.

Ein- und Durchschlaf-Rituale

Durchschlafen

Nach einer Studie schlafen 4 bis 6 Wochen alte Babys nur in 6% aller Fälle durch, ab dem 3. Und 4. Monat sind es schon 36%, 6 bis 7 Monate alte Babys schlafen bis zu 38% durch. Diese Ergebnisse zeigen, wie schwer das Durchschlafen für ein Kind ist.

Babys schlafen 16 Stunden am Tag und gewöhnen sich erst im Zeitablauf an „feste Schlafenszeiten“. Schlafzeit und –dauer sind wie der Schlaf allgemein bei jedem Baby und Kleinkind sehr individuell. Manche schlafen schon nach wenigen Wochen die Nacht durch, andere fordern ihre Eltern noch nach zwei Jahren zu unfreiwilligen nächtlichen Spaziergängen. Oft liegt das allerdings nicht am individuellen Schlafbedarf der Kinder, sondern am falschen Verhalten der Eltern.

So können Eltern schon im Babyalter Einschlafrituale schaffen, die sich auch auf das spätere Einschlafverhalten im Kleinkindalter auswirken. Dabei sollten Eltern Einschlafrituale wählen, die sie möglichst lange beibehalten können. Zum Einschlafen ist für Kinder Wiederkehrendes, Gleichbleibendes, Vertrautes extrem wichtig. Zu den Einschlafritualen gehören z.B. das Abdunkeln des Schlafzimmers, das Aufziehen der Spieluhr, das Streicheln über das Köpfchen, vielleicht auch das Singen eines Gute-Nacht-Liedes oder das Vorlesen einer Schummer-Geschichte. Hat sich ein Baby oder Kleinkind an Rituale gewöhnt, sollten diese nicht ständig verändert werden. Zubettgeh- und Einschlafrituale sind wichtige Orientierungshilfen und erleichtern einem kleinen Kind das sogenannte Durchschlafen erheblich. Genauso wichtig ist die Gewöhnung an einen festen Schlafplatz, deshalb sollen Babys (und Kinder) immer im eigenen Bett einschlafen. Ab einem Alter von zwei Jahren kann man ein Kind auch getrost in seinem eigenen Zimmer schlafen lassen – die Einschlafrituale »

Die optimale Schlafumgebung für Ihr Baby



Weitere Infos zur optimalen Schlafumgebung für Ihr Baby finden Sie in der gleichnamigen Broschüre oder im Internet unter www.schlafumgebung.de

<http://www.schlafumgebung.de>

Herzwegener GEPS NRW e.V. • Telefon 0291 4711-0/10 • Fax/Telefax 4711-104 • 50000 Münster

sollten aber gepflegt werden. Bei einem Kind im Grundschulalter können die Rituale angepasst fortgesetzt werden, z.B. mit dem Vorlesen oder gemeinsamen Lesen einer Gute-Nachtgeschichte, einem Hörbuch, einer kurzen Kuschelparty. Folgende Tipps helfen Kindern beim Einschlafen:

- Jeden Tag um die selbe Zeit ins Bett gehen und aufstehen, auch am Wochenende! So gewöhnt sich der Körper an einen festen Rhythmus.
- Vor dem Einschlafen keine aufregenden Filme gucken oder Bücher lesen, lieber ruhige Musik hören.
- Lieber tagsüber statt abends mit Kindern über Sorgen reden, so nehmen sie diese nicht mit in den Schlaf.
- Kinder schlafen fast immer ein, auch wenn sie es nicht möchten! Einfach lange genug liegen bleiben (und liebe Eltern, konsequent bleiben) ...

Schlafbewegung

Manche Babys bewegen sich beim Einschlafen rhythmisch und stoßen dabei manchmal mit dem Kopf gegen Kopfteil oder Gitterstäbe ihres Bettchens. Auch wenn das Eltern erschreckt – der natürliche Schutzinstinkt vermeidet Schaden und die Babys verletzen sich praktisch nie. Ein Nestchen als vermeintlicher Schutz birgt selbst bei diesen aktiven Einschläfern mehr Risiko als Sicherheit.

Dreimonatskoliken

Stundenlange Schreiatacken von Babys zermürben Eltern – erst recht, wenn diese mehrfach nachts auftreten. Sie beginnen meist 2-3 Wochen nach der Geburt, häufig zwischen der 6. und 8. Lebenswoche und verschwinden um den dritten Lebensmonat herum. Noch ist nicht bekannt, was die sogenannten Dreimonatskoliken auslöst – meist wird vermutet, dass Babys durch die Flaschenfütterung zuviel Luft mit-schlucken. Der Autor hat selbst beste Erfahrungen mit einem „Flieger“ gemacht, bei dem das Baby mit dem Bauch flach auf den Unterarm gelegt und leicht geschaukelt wird, während die freie Hand leicht den Babybauch massiert.

Viele Babys ziehen rhythmische Geräusche der völligen Ruhe vor – auch deshalb ist der richtige Platz eines Babybettes im Schlafzimmer der Eltern. Stimulationen z.B. durch Atemgeräusche der schlafenden Eltern haben offensichtlich sogar einen positiven Einfluss auf die Atemregulation des Babys – selbst ein laut schnarchender Papa kann für den Babyschlaf sogar förderlich sein. Die Atemgeräusche der Eltern beeinflussen die Arousal-Schwelle des Babys günstig.

Auch das Durchschlafen kann durch elterliche Konsequenz gefördert werden. Beim Baby, das nachts schreit, sollten Eltern zunächst immer beruhigen, ohne es gleich aus dem Bett zu nehmen. Wer grelles Licht und laute Geräusche vermeidet, kann dem Baby durch ein paar beruhigende Worte und Streicheleinheiten schnell wieder zum Einschlafen verhelfen. Spielen Sie grundsätzlich nicht in der Nacht mit Ihrem Kind! Auch die oft praktizierten Tricks – Umherfahren im Auto, Füttern bis zum Umfallen und Umquartieren ins elterliche Bett – verhindern, dass das Kind eine Strategie zum eigenständigen (Ein-) Schlafen entwickeln kann.

Im Kleinkindalter hingegen ist es wieder vollkommen okay, Kinder bei nächtlichem Erwachen mit ins elterliche Bett zu nehmen. Hier droht die Gefahr der Überwärmung und Rückatmung nicht mehr, da die Schutzreflexe weit genug entwickelt sind.

Das richtige Bett



Wie man es bettet, so schläft das Kind!

Auch Bett und Matratze spielen eine entscheidende Rolle für den kindlichen Schlaf. Dabei verliert die Wahl des passenden nächtlichen zu Hauses bei Babys und Kindern auch in zunehmendem

Alter nicht an Bedeutung. Für Babys sollte zumindest folgende Checkliste beachtet werden:

- Vermeidung von Unfallgefahren: Keine scharfen oder spitzen Kanten bzw. Lücken, keine überstehenden Teile, an denen Kordeln, Bänder oder Schnullerketten hängen bleiben können.
- Sichere Gitterabstände im Babybett liegen zwischen 4,5 - 6,5 cm. Bei geringeren Abständen besteht Einklemmgefahr, bei größeren Abständen passen hingegen schon Beinchen oder Ärmchen hindurch.
- Der Lattenrost sollte stabil sein, die Abstände im Lattenrost dürfen ein Durchrutschen der Füßchen beim Stehen oder Hopsen nicht zulassen.
- Bei höhenverstellbaren Rosten müssen sich zwischen Bettboden und Oberkante der Gitter mindestens 30 cm Abstand befinden, damit das Baby in der hochgestellten Position nicht aus dem Bett kullern kann.
- Die Matratze sollte maximal 10 cm hoch, nicht zu weich, schadstoffarm und mit trittfestem Rand versehen sein. Zu weiche Matratzen bieten wenig Halt beim Laufen, Hopsen und Stehen im Kinderbett. Der trittfeste Rand verhindert, dass Kinder bei ihren ersten Stehversuchen am Gitterrand abrutschen und sich ihre Füßchen einklemmen. Der kleine Körper sollte nicht mehr als 2 cm tief in die Matratze einsinken können, dann passt sich die Unterlage der Wirbelsäule des Babys an. In Zeiten zunehmender Allergien empfiehlt es sich, besonders auf die verwendeten Materialien in Matratze und Bett zu achten!
- Moderne Matratzen reduzieren durch senkrecht und horizontal durch den Matratzenkern verlaufende Luftkanäle eine mögliche Rückatmung und Überwärmung des Babys in Bauchlage

- Bezüge (Matratzendrells) sollten abnehmbar und waschbar sein – im Sinne der Allergieprävention sollten Bezüge und Bettlaken regelmäßig bei 60°C gewaschen werden.
- Die Matratze muss so stramm im Bettrahmen liegen, dass sie nicht verschiebbar ist!
- Auch wenn in Fachgeschäften noch immer Nestchen oder Polsterungen als Schutz empfohlen werden, gelten diese nach modernen Erkenntnissen eher als gesundheitsgefährdend!
- Es wird ebenso kein Kopfkissen benötigt, auf einen Kunststoff-Schonbezug und eine Gummiauflage sollte ebenso verzichtet werden.
- Prüfen Sie alle Schrauben und Bolzen auf festen Sitz!

Dann sollten Sie zum Arzt

Es gibt im Schlaf Anzeichen, bei denen Eltern natürlich mit ihrem Baby oder Kind unverzüglich den Arzt aufsuchen sollten. Genau wie bei Erwachsenen sind bei Kindern im Schlaf schließlich Bewusstsein und viele Schutzmechanismen im Ruhezustand, ernsthafte Probleme können schnell zu lebensbedrohlichen Situationen führen. Der Arzt kann im Zweifel eine Schlaflaboruntersuchung anordnen und so Ursachen ermitteln und Gefährdungen vermeiden helfen. Zu den Anzeichen, die einen Arztbesuch erfordern, zählen folgende Punkte:

- das Kind ist sehr schwer zu wecken und ungewöhnlich schlaff
- das Kind zeigt deutlich verlängerte Atempausen über 15 Sekunden während des Schlafens
- bei wiederholtem Blau- oder extremem Blasswerden ohne Grunderkrankung
- bei Schwitzen während des Schlafes ohne »

- individuelle Kinderbetreuung • Betreuung im Krankheitsfall
- Vermittlung von Leihomas/-opas • Abholservice aus Kita/ Hort
- „Zeit für mich – die Ausfahrstunde“

SitterService
KINDERLIEB

www.kinderlieb-cottbus.de

Telefon: 0152 096 134 62 • E-Mail: kinderlieb-cottbus@gmx.de



Grund (kein Infekt, keine zu warme Kleidung, keine hohe Raumtemperatur)

Reden Sie auch mit dem Arzt, wenn ein Baby im Alter von sechs oder mehr Monaten nachts mehr als 230 ml Flüssigkeit trinkt oder mehrmals länger gestillt werden muss.

Traumtypen

REM-Traum: Traum, der in der REM-Phase des Schlafs auftritt

NREM-Traum: Traum, der während einer der anderen Schlafphasen auftritt

Einschlaftraum: Traum der Einschlafphase, ein typischer Einschlaftraum ist der Traum vom Fliegen

Albtraum: REM-Traum mit angst- und panikauslösendem Inhalt wie Katastrophen, Verfolgungssequenzen, sozialer Bloßstellung, eigenem Tod – führt zum Erwachen

Pavor nocturnus: NREM-Traum der Tiefschlafphase 4 (siehe Schlafstörungen)

Posttraumatische Wiederholungen:

Nochmaliges Erleben eines traumatisierenden Erlebnisses, nicht an einzelne Schlafphasen gebunden

Klartraum (Luizider Traum): Traum, in dem Bewusstsein über den Traumzustand herrscht, der Träumer kann somit seine Traum Inhalte steuern

Tagtraum: Traum im weiteren Sinne, kann subjektiv schwer vom Klartraum unterschieden werden und ähnelt absichtlich herbeigeführt einer Meditation

Wahrtraum: Im Wahrtraum sind „reale“ Ereignisse offensichtlich, durch Einblicke in die Vergangenheit, Zukunft oder Telepathie gekennzeichnet

Die Traumwelt

Zur Erklärung der Welt unserer Träume ist es notwendig, vorab noch genauer in die Welt des Schlafens einzutauchen. Leider sind beide Gebiete bislang nur wenig erforscht und Schlaf und Träume gehören nach wie vor zu den faszinierendsten Geheimnissen der Natur. Der Schlaf ist übrigens nicht so ruhig wie wir glauben, denn der gesamte Organismus ist daran beteiligt. Ein Arsenal von Bo-

tenstoffen hemmt oder fördert ihn. So wacht jeder Mensch pro Nacht im Durchschnitt 28 Mal auf – diese Wachphasen sind allerdings so kurz, dass sie nicht in unserem Gedächtnis bleiben.

Bei Kindern wie Erwachsenen wechseln während der Nacht verschiedene Phasen des Schlafes mehrfach einander ab. Durch die Hirn- und Schlaforschung werden neben der Phase des Einschlafens und des Aufwachens dabei zwei Schlafphasen unterschieden: Die Tiefschlafphase und die REM-Schlafphase, oft werden Zustände zwischen Letzterem samt Tiefschlafphase als NREM (Non-REM)-Schlaf bezeichnet. Die Schlafphasen wechseln sich nachts mehrfach ab, die meisten Tiefschlafphasen erlebt man allerdings in der ersten Hälfte der Nacht – weshalb diese für unsere Erho-

Im Kindesalter kommt es häufiger zu Albträumen, und oft sind Kinderträume fantastischer und weniger real.

lung auch bedeutender ist. In der Tiefschlafphase werden auch Wachstumshormone ausgeschüttet, die den Körper nicht nur wachsen lassen, sondern ihn auch „reparieren“. Andere Hormone helfen unserem Körper gegen Krankmacher wie Bakterien und Viren und bekämpfen Entzündungen. Schlafen (und Träumen) macht also gesund! Heute geht man davon aus, dass sich im Tiefschlaf vor allem die Physis, also der Körper erholt – die Körperfunktionen sind in dieser Phase auf ein Minimum reduziert, die Körpertemperatur sinkt, wird sind fast wie gelähmt. Dennoch steht der Körper unter einer gewissen Muskelanspannung und neigt zu kleinen Bewegungen. In dieser Phase tritt auch das Phänomen des Schlafwandels auf. Im leichteren REM-Schlaf hingegen erholt sich das Gehirn – allerdings nicht mit Inaktivität. Ganz im Gegenteil ist diese Schlafphase durch wahre „Neuronengewitter“, also starke Aktivitäten in bestimmten Hirnarealen gekennzeichnet, während die Muskeln ohne jegliche Anspannung ruhen. Der REM-Schlaf ist die Phase unserer Träume, wobei Träume grundsätzlich auch in anderen Phasen des Schlafes vorkommen können. Sie wiederholt sich drei bis viermal in jeder Nacht. Ihren Namen bekam der REM-Schlaf durch die Beobachtung schneller Augenbewegungen schlafender Probanden bei Experimenten

(englisch: Rapid Eye Movement). Dabei wurde festgestellt, dass unser Gehirn im REM-Schlaf sogar aktiver ist als im Wachzustand. Hirnscans haben eine hohe Aktivität in emotionalen Zentren ergeben, während der für Logik und Handlungsabsichten zuständige Hirnbereich ruht – es fehlt also jegliche Kontrollinstanz. Emotionen übernehmen das Kommando – und in der Folge träumen wir bizarre Erlebnisse, die bei Tätigkeit entsprechender „logischer“ Hirnareale erst gar nicht entstehen könnten. Träume handeln deshalb oft von Dingen und Ereignissen, die theoretisch unmöglich oder bei wachem Zustand unwahrscheinlich sind. Oft sind sie stark mit emotionalen Erlebnissen verbunden. Geistige Tätigkeiten werden in Träumen viel seltener wiedergespiegelt als aktive körperliche Handlungen.

Nicht nur Frauen und Männer, auch Kinder und Erwachsene träumen auf unterschiedliche Art. Im Kindesalter kommt es häufiger zu Alpträumen, und oft sind Kinderträume fantastischer und weniger real. Kinder erinnern sich auch öfter an ihre Träume – sie träumen sehr häufig davon, durch die Lüfte zu fliegen. Die Träume aller Menschen sind eher durch Gewalt als durch Freundlichkeit gekennzeichnet, Menschen träumen öfter vom Unglück als vom Glück, die negativen Gefühle überwiegen. Kinder träumen mehr von Tiersymbolen, das nimmt mit zunehmendem Alter gleichmäßig ab. Das alles sind zumindest Aussagen vieler Beiträge der Schlaf- und Traumforschung.

Alle Menschen mit einem normalen Schlafverhalten träumen in etwa gleich viel, unabhängig von ihrem Erinnerungsvermögen daran. Im Durchschnitt erlebt jeder Mensch fünf bis sieben Träume je Nacht, wonach ein siebzjähriger Mensch fast 153.000 Träume erlebt hat. An die meisten Träume haben wir keine Erinnerung, erst beim Wecken wird uns das Geträumte bewusst, indem das Gehirn aus dem gerade erlebten Traum resultierende verstreute Restaktivitäten interpretiert.

Unser Körper schützt sich während des Schlafens und Träumens übrigens selbst. Vor dem Einschlafen merkt er sich im Allgemeinen, wie groß das Bett und somit der Spielraum ist, in dem wir uns bewegen können. Erwachsene fallen deshalb nur selten im Schlaf aus dem Bett. Kindern fehlt jedoch diese Erfahrung, weshalb an Kinderbetten entsprechende Schutzmechanismen notwendig sind.

Bedeutung des Träumens

Die methodische Hürde, dass ein Traum nur abhängig vom Wachzustand untersucht werden kann, stellt noch immer eine unüberwindbare Schwierigkeit der Traumforschung dar – neue Messverfahren liefern aber erste Einblicke in das, was während des Schlafes und Träumens im Gehirn passiert. So haben Wissenschaftler festgestellt, dass schon in der 30. Schwangerschaftswoche das Gehirn eines Embryos in der Form wie im späteren REM-Schlaf aktiv ist. Kinder betreiben dabei schon im Mutterbauch eine Art „Gehirngymnastik“. Auch in der frühkindlichen Entwicklung ist diese Traumphase besonders ausgeprägt, den Großteil seines 16-stündigen täglichen Schlafes verbringt ein Baby im REM-Schlaf. Das Gehirn löst dann Probleme, die während des Tages entstanden sind und gibt der inneren Welt eine Struktur, um so die Aufgaben im Wachbewusstsein zu erleichtern. Einige Wissenschaftler glauben, dass der Mensch quasi im Schlaf seine Sprache erlernt – also das verarbeitet, was tagsüber erlebt wird. Für diese Theorie spricht auch, dass Babys und Kleinkinder, mit denen Eltern viel reden und gemeinsam Zeit verbringen, über deutlich größere Sprachkompetenzen verfügen.

Andererseits ist die Forschung sich aber noch unsicher, ob Träume einen echten Nutzen haben. Auf jeden Fall ist der Schlaf wichtig für das Gedächtnis – es ist so, als ob nachts im Gehirn eine Datensicherung abläuft. Nachts schläft nur unser Körper, das Gehirn nicht – es arbeitet ohne Pause und nutzt die nächtliche Inaktivität des Körpers, um die Erlebnisse des Tages zu ordnen, zu bewerten und zu speichern. Eine der wichtigsten Funktionen des Schlafes scheint somit die Verarbeitung und Verknüpfung von neuen Eindrücken mit älteren, bereits emotional gefärbten Gedächtnisinhalten zu sein. Für den Lernprozess im Schlaf setzt das Gehirn eine biochemische Maschine in Gang, die Nervenzellen neu vernetzt und Erinnerungen vom Tag im Gehirn verankert. Zudem setzt im Schlaf eine rege Produktion von Eiweißen ein, die für den Umbau der Nervenstrukturen verwendet werden. Tagsüber angehäuften Informationen werden im Gehirn hierarchisch strukturiert, um sie sicher abzuspeichern zu können. Vor allem in der Tiefschlafphase wird ordentlich aufgeräumt. »

Wissenschaftler nehmen an, dass das Gehirn während der Tiefschlafphase besonders plastisch ist und Gelerntes festschreibt. Dadurch funktioniert auch das Lernen nach dem Aufwachen besser als vor dem Einschlafen.

Man kann also sagen, dass ein Kind im Schlaf umso mehr lernt, je mehr es tagsüber und vor dem Schlafengehen mit Neuem konfrontiert wurde. Es ist also sinnvoll, gerade vor dem Zubettgehen mit Kindern zu sprechen, Lerninhalte zu wiederholen – als sie einem aktionsgeladenen Film aussetzen. Eltern können also direkt Einfluss darauf nehmen, was das kindliche Gehirn während der Nacht verarbeitet – und auch darauf, ob ein Albtraum oder ein schönes Erlebnis quasi nebenher stattfindet.

Viel diskutiert wird noch immer die Traumdeutung, die auf den Psychoanalytiker Freud zurück geht. Danach stehen bestimmte Symbole in Träumen für bestimmte Merkmale in der Psyche des Träumenden, ein Turm z.B. für das männliche Geschlechtsteil, eine Vase für das weibliche. Die moderne Wissenschaft geht allerdings davon aus, dass Träume sehr individuell geprägt sind und sich nicht verallgemeinern lassen.

Träume als Nebenprodukt?

Es wird vermutet, dass das Gehirn in REM-Phasen mit dem Gefühlsüberschwang der Traumwelt Gedächtnisinhalte prüft und entscheidet, was sich der Schlafende merken soll. Neue Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Träume eher ein Nebenprodukt der Hirnaktivitäten beim Strukturieren und Aufräumen sind. Sie verhelfen also nicht zu einer besseren Gedächtnisleistung, sondern sind nur ein Zeichen dafür, dass einige Gehirnregionen neue Erfahrungen verarbeiten. Es hat sich aber auch gezeigt, dass sich das Gehirn vermutlich während des Träumens gerade mit jenen Inhalten beschäftigt, die ein Mensch noch nicht beherrscht. Der REM-Schlaf mit seinen Träumen soll demnach dem prozeduralen Gedächtnis förderlich sein, also dem Lernen von motorischen Fähigkeiten und nicht von Inhalten. Das passt auch zu den Traumgehalten, die deutlich stärker körperliche Aktivitäten als geistige Inhalte widerspiegeln. So wurden bei Kindern gerade in Zeiten des intensiven Erlernens neuer Bewegungsabläufe deutlich größere Anteile

Aufstehetipps

Viele Kinder haben am Morgen Probleme, aus dem Bett zu kommen. Hier können einige Tricks helfen:

Wecker vorstellen: Wenn sich Kinder früh nach dem Wecken noch einmal tief in die Decke eingraben und etwas Zeit brauchen, einfach den Wecker eine halbe Stunde vorstellen

Wecker wegstellen: Am schwierigsten ist für viele Kinder der Weg aus dem Bett, ist der erst einmal geschafft, kommen sie schnell in Schwung. Wird der Wecker in eine andere Zimmerecke als das Bett platziert, müssen die Kleinen erst einmal aus den Federn ...

Verrückte Wecker: Es gibt Schlafphasenwecker, die errechnen, wann der beste Aufstehzeitpunkt für den Körper wäre und dann klingeln. Andere Wecker verstecken sich selbst während der Nacht. Es gibt auch Wecker, die beim morgendlichen Klingeln vier Puzzleteile versprengen, die man zusammensuchen und richtig einsetzen muss, um das Klingeln zu beenden.

Kleidung anwärmen: Im Winter Unterwäsche und Sachen vorher auf die Heizung legen, damit die Kleinen nicht aus Angst vorm Frieren länger im Bett bleiben

Musik: Viele Kinder wachen besser mit Musik auf, am besten das Lieblingslied oder die Lieblings-CD einlegen!

Am wichtigsten: Der liebevolle, persönliche Weckdienst der Eltern.

Ansonsten ist eine Beachtung der richtigen Schlafumgebung und eine ausreichende Schlafzeit (frühes Zubettgehen) für Kinder sicher der beste Garant gegen Morgenmuffel.

des REM-Schlafs gemessen als nach Abschluss des Erlernens, wenn das Neue einstudiert ist.

Je länger und intensiver wir schlafen, desto besser erinnern wir uns später an Träume. Reißt uns morgens der Wecker aus dem Schlaf, erinnern wir uns schlecht. Können wir ausschlafen, z.B. am Wochenende, bleiben sie länger haften. Daneben gilt: Negative Träume wie Albträume speichern wir intensiver als positive.

Träumen gehört aber in jedem Fall zu einem gesunden Schlaf. Es gilt als erwiesen, dass bei Menschen, die regelmäßig am Schlafen und somit am Träumen gehindert werden, ernsthafte seelische und körperliche Störungen entstehen.

Schlafstörungen



Schlafwandeln – Ein häufiges Phänomen

Bei den Übergängen zwischen Schlafphasen oder auch inmitten diesen kann es zu vielfältigen Störungen kommen. Bei Kindern gibt es unter anderem folgende Symptome:

Schlafwandel:

Schlafwandeln ist nicht selten, besonders in jungen Jahren. Etwa 10 bis 30 Prozent aller Kinder (am häufigsten spricht man von 15 Prozent der 5- bis 12 Jährigen) sollen mindestens einmal in ihrem Leben von einer Schlafwandel-Episode betroffen sein. Tritt das Phänomen mehrfach auf, reduziert sich die Häufigkeit auf ein bis sechs Prozent in diesem Alter. Meist beginnt es zwischen dem 4. und 6. Lebensjahr und verliert sich in etwa 70 bis 80 Prozent der Fälle bis zur Pubertät. Das heißt aber auch: In jungen Jahren kann sich das Schlafwandeln über mehrere Jahre hinziehen, unabhängig davon, ob es unregelmäßig oder dauernd auftritt. Hauptmerkmal der Schlafstörung mit Schlafwandeln sind wiederholte Episoden komplexen motorischen Verhaltens im Schlaf mit anschließender Erinnerungslosigkeit. Schlafwandlerische Episoden sind kurz und dauern meist nur einige Sekunden, bisweilen Minuten, maximal eine halbe Stunde. Längere Episoden sind ungewöhnlich. Die Gefahren sind vielfältig: Schlafwandler bewegen sich meist gerade aus, selbst dann, wenn ihr Weg zu Ende ist (Absturzgefahr). Die Mehrzahl der Schlafwandler belässt es bei nur geringfü-

gigen schlafwandlerischen Aktionen und lässt sich problemlos wieder ins Bett zurück führen. Schlafwandeln sollte auf jeden Fall durch einen Arzt abgeklärt werden, da auch andere Ursachen dieses Verhalten hervorrufen können. Schlafwandeln in Kindheit und auch Jugend ist in der Regel harmlos und pflegt sich um die Pubertät herum zu verlieren. Das Wichtigste ist also die Aufklärung, vor allem für die beunruhigten bis mitunter entsetzten Angehörigen nach dem zumindest ersten Schlafwandeln des Kindes. Schlafwandeln ist also – von möglichen Konsequenzen abgesehen – kein ernsteres Leiden. Übertriebene Sorge pflegt nur zu schaden. Das Wichtigste ist die richtige Reaktion der Umgebung: Schlafwandler dürfen nicht durch bruskes Anrufen oder gar Aufwecken – vor allem in ungewohnter oder riskanter Umgebung – unnötig in Gefahr gebracht werden. Manchmal hilft es, im Schlafzimmer oder auf dem Flur ein (kleines) Licht anzulassen, Fenster Balkon- und Außentüren zu verschließen, Hindernisse zu entschärfen und zerbrechliche Gegenstände aus dem Weg zu räumen. In einer fremden Umgebung sind solche Maßnahmen besonders wichtig. Gelegentlich ist zu Hause auch ein Bett in Bodenhöhe sinnvoll, um gefährliche Stürze zu vermeiden. Lediglich bei gehäuftem Schlafwandeln kann es sinnvoll sein, einen Kinder- und Jugendpsychiater zu konsultieren.

Pavor nocturnus, auch Night Cry-Syndrom:

Er beschreibt das abrupte nächtliche Aufschrecken aus dem Tiefschlaf mit massiven Ängsten, lautem Schreien, Umsichschlagen, auf jeden Fall verbunden mit Schweißausbrüchen und Herzrasen. Das Kind ist nach dem Erwecken verwirrt, desorientiert und ohne Erinnerung. Der Pavor nocturnus kommt bei etwa 4 % aller Kinder vor, überwiegend bei Jungen. Diese sind ansonsten in der Regel gesund und psychisch unauffällig. Am häufigsten sind Kleinkinder vom zweiten bis siebenten Lebensjahr betroffen, besonders im vierten und fünften Jahr, teilweise auch noch im Schulalter. In der Familie oder der weiteren Verwandtschaft besteht häufig eine vermehrte Neigung zu solchen Pavor-Anfällen, auch zum Schlafwandeln. Es ist sinnlos, das Kind durch Streicheln, Zureden, lautes Rufen oder gar Bespritzen mit Wasser zur Besinnung zu bringen und von seinen Schrecken zu erlösen. Das kann die panischen Reaktionen sogar noch ver- »

stärken. Wichtig ist, in der Nähe zu bleiben und darauf zu achten, dass das Kind sich durch einen Sturz aus dem Bett oder beim Umherlaufen nicht verletzt. Oft folgen diese Reaktionen auf einen sehr ereignisreichen Tag, wenn Kinder ein Übermaß an Eindrücken verarbeiten und ist als Fehlsteuerung des Schlafes anzusehen. Vorbeugen können Eltern lediglich durch das Unterbinden übermäßiger negativer Reize (wie bei Horrorfilmen) oder mit einer beruhigenden Gute-Nacht-Geschichte nach ereignisreichen Tagen. In der Regel hören die Pavor-Anfälle nach einigen Monaten – spätestens Jahren – von selbst auf. Selten gibt es sie noch im Jugend- und Erwachsenenalter.

Angsträume (Alpträume):

Angsträume werden von Kindern meist in der zweiten Nachthälfte, im Leichtschlaf (REM-Schlaf), halb-bewusst erlebt, oft nach angstvollen Erlebnissen am Tag zuvor. Sie wachen von Alpträumen auf und können den Inhalt erzählen und von den Eltern getröstet werden. Gegen wiederkehrende Alpträume können Eltern einfache Mittel anwenden, indem sie mit den Kindern über den Traum sprechen und ihm ein neues, positives Ende dazu dichten. Wenn das regelmäßig und gerade vor dem Einschlafen wiederholt wird, träumen Kinder in der Regel auch das positive Ende.

Bruxismus (Zähneknirschen):

Im Gegensatz zum Jugend- und Erwachsenenalter ist das Zähneknirschen bei Babys und Kleinkindern zwischen dem achten Lebensmonat und dem dritten Lebensjahr ein vollkommen natürliches Entwicklungsphänomen. In diesem Alter schießen die neuen Milchzähne durch die Zahnleiste und wachsen in die Mundhöhle hinein. Durch das Zähneknirschen schleifen sich die Kauflächen gegenseitig ab, damit die Zähne der unteren Zahnreihe exakt zur Zahnlänge der oberen Zahnreihe passen. Dieser notwendige Schleifvorgang ist also kein Indiz für psychische oder stressbedingte Ursachen. Im Gegenteil haben die Kinder sogar Spaß daran, auf diese Weise ihre neuen Zähne im Mundraum zu entdecken und damit spielerisch aufregende und viel beachtete Mahlgeräusche zu produzieren. Bei älteren Kindern und Jugendlichen weist das Zähneknirschen auf eine Überfunktion der Kiefermuskulatur hin. Unter-






tags werden die Kiefer voll innerer Anspannung fest zusammenpresst, nachts entlädt sich diese Anspannung in den Leichtschlafphasen (REM-Schlaf) dann durch Zähneknirschen. Während der Zahnungsphase im frühen Kindesalter ist dieses natürliche Phänomen nicht behandlungsbedürftig. Dagegen führt die Überaktivität der Kaumuskulatur bei den älteren Kindern und Jugendlichen zu Schäden am Zahnschmelz – und langfristig auch am Kiefergelenk. Die Ursachen der psychischen Verspannungen müssen dann thematisiert und therapiert werden, etwa durch eine veränderte Lebensführung, Sensibilisierung auf diesen Aspekt, Entspannungstechniken, Autogenes Training für Kinder oder auch psychotherapeutische Verfahren.

Neben den aufgeführten gibt es noch weitere Formen abnormer Ereignisse während des Schlafes von unwillkürlichem Einnässen über nächtliche Beinkrämpfe bis zu schlafbezogenen, schmerzhaften Peniserektionen – selbst bei kleinen Kindern. In jedem Fall empfiehlt sich verunsicherten Eltern ein Gang zum Kinderarzt, der an den passenden Spezialisten verweisen oder beruhigen kann.

Fazit

Das Schlafen und Träumen bietet viele Geheimnisse. Eines ist heute aber unumstritten: Schlaf ist lebenswichtig, fördert gerade bei Kindern das Lernen und die Gesundheit. Eltern, die für eine gute Schlafumgebung sorgen und ihren Kindern gute Inhalte mit in den Schlaf und die Träume geben, tragen an einer sehr wichtigen Stelle zur Entwicklung der Kleinen bei. Wir sind also selbst mit verantwortlich, ob unsere Kinder schweißgebadet durch Alpträume aufwachen – oder wie unser Titelheld als Superman durch die Luft fliegen. Zum anderen ist interessant, wie viele Schlafstörungen gerade bei Kleinkindern tatsächlich unbedenklich sind – und in vielen Familien auftreten. ::

Mehr Informationen?

-  www.dgsm.de
-  www.sids.de
-  www.kindergesundheit.de
-  www.schlafumgebung.de
-  www.babyhilfe-deutschland.de



Träume spiegeln das Wachleben wieder

Interview mit Prof. (apl.) Dr. phil. Michael Schredl

Wissenschaftlicher Leiter des Schlaflabors am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit Mannheim, Sprecher der AG Traum der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)



Wozu sind Träume gut?

Die Frage lässt sich nicht richtig beantworten. Wir können sagen, dass Schlafen für die Gedächtniskonsolidierung – also das Einspeichern der Dinge, die tagsüber gelernt wurden – notwendig ist. Den Wissenschaftlern ist noch nicht klar, ob Träume dabei auch eine Rolle spielen. Die Grundhypothese ist, dass im Traum neue mit alten Informationen vermischt und dann abgespeichert werden, das ist aber mit Vorsicht zu genießen.

Worin liegt der Unterschied zwischen Schlaf- und Traumforschung?

Schlafforschung betrifft eher den elektrisch messbaren Teil. Bei der Traumforschung ist der einzige mögliche Zugang, Personen zu wecken und zu befragen – es geht um das subjektive Erleben.

Werden Kinder auch erforscht?

Ja, in der letzten Studie haben wir erfragt, wie viel sie mit anderen über Träume reden. Es gibt die Erkenntnis, dass junge Mädchen mehr Erinnerung an Träume haben als junge Männer. Das könnte daran liegen, das Mädchen mehr über Träume reden – und diese deshalb auch stärker erinnern.

Träumen Kinder grundsätzlich anders als Erwachsene?

Wir gehen davon aus, dass Träume von Kindern nicht so ausge-

malt sind und nicht so ausführliche Geschichten erzählen, je kleiner sie sind. Auch die Themen sind andere, weil das Kind auch eine andere Erfahrungswelt hat. So träumen Kinder deutlich mehr von Tieren als Erwachsene.

Viele Träume, an die Kinder wie Erwachsene sich erinnern, sind negativ geprägt. Können Eltern Kinderträume positiv beeinflussen?

Bei den Erwachsenen ist das nicht ganz richtig, da gibt es auch andere Daten. Bei Kindern bleiben tatsächlich Albträume intensiver im Gedächtnis haften. Bei Kindern gibt es sicher auch ein Gleichgewicht, aber die normalen oder positiven Träume werden schneller vergessen. Gegen sich wiederholende Alb- oder Angstträume wiederum können Eltern etwas tun, da haben wir in einer Studie ein Verfahren entwickelt. Das Kind zeichnet die entscheidende Angstszene aus seinem Traum und wird dann befragt, was es in das Bild einzeichnen könnte, um keine Angst mehr zu haben. Das Bild mit dem neuen Element wird dem Kind dann über zwei Wochen immer wieder vorgelegt. Wir bezeichnen das als Konfrontations- und Bewältigungsansatz. Mehrere Studien haben die Wirkung bestätigt.

Ist es für Eltern sinnvoll und wichtig, Kinder an Träume zu er-

innern und darüber zu sprechen?

Träume können ein Gespräch über Sorgen und Bedürfnisse des Kindes ermöglichen. Aber da gibt es auch viele andere Zugangswege.

Wann sollte man Erzählungen von Kindern über Träume besonders ernst nehmen?

Ganz klar: Alles was das Kind belastet, wo Ängste auftreten. Eltern sollten Gefühle des Traums ernst nehmen – und genau hinschauen, was das mit dem Wachleben zu tun hat. Der Traum bildet nur einen Einstieg in die Erfahrungswelt des Kindes, sodass negative Träume auf Stress und Konflikte im Wachleben hinweisen können.

Wie steht die moderne Wissenschaft zur Traumdeutung?

Die klassische Art von Traumdeutung wird heute weniger praktiziert. Man glaubt mehr daran, dass Gefühle und Handlungsmuster, die im Traum ablaufen, keine symbolische Bedeutung haben, sondern etwas mit dem Wachzustand zu tun haben. Die Idee ist, das auch bei Kindern Träume die Sorgen, Ängste aber auch schönen Seiten des Wachlebens wieder spiegeln. Da verwende ich eher den Begriff „Traumarbeit“. ::

 www.dreamresearch.de

 www.dgsm.de



*„Der Eine ist der Papa auf der Bühne und im TV,
der Andere ist der Papa zu Hause.“*

Interview: Jens Taschenberger (zwei helden)

Ich bin ein sehr geselliger Typ

Ein Gespräch mit Markus Maria Profitlich über Haushalt, Familie und sein aktuelles Bühnenprogramm.



Am 8. November spielt Markus Maria Profitlich sein aktuelles Bühnenprogramm in der Stadthalle Cottbus. Das war nur der Aufhänger für ein unterhaltsames Gespräch mit dem zweifachen Vater, der selbst in einer Großfamilie aufwuchs. Der gelernte Schreiner zählt heute zu Deutschlands populärsten und beliebtesten Comedians, ist dreifacher Gewinner des Deutschen Comedypreises und produziert mit seiner eigenen Firma Schwerlustig TV einige ganz bekannte Comedy-Formate fürs Fernsehen. Vor allem – und davon zeugt das Gespräch – ist er aber auch ein liebender Familienmensch:

Wie wird man eigentlich Comedian?

Das war nie geplant. Ich war auch nie der Klassen-Clown, aber schon immer ein sehr geselliger Typ. Ich habe dann Jugendfreizeiten betreut – und da gab es die Aufgabe, die Kinder abends zu unterhalten. Daraus entstand eine Drei-Mann-Truppe, mit der wir später auf Geburtstagen, Hochzeiten und Firmenjubiläen aufgetreten sind. Von da an nahm alles seinen Lauf ...

Sie sind mit fünf Geschwistern in einer Großfamilie aufgewachsen – haben Sie da schon für Unterhaltung gesorgt?

Nein, überhaupt nicht. Ich war das Nesthäkchen und hatte Privilegien genug, da musste ich nicht noch den Clown machen.

Wie ist das heute als „Familienoberhaupt“ – macht es Ihnen Probleme, im Privaten ernst zu sein?

Ich bin ein sehr geselliger Typ. Deshalb muss ich meiner Frau aber morgens nach dem Aufwachen nicht gleich einen Witz erzählen. Die Kinder müssen auch nicht ständig was zum Lachen haben. Meine ältere Tochter ist 14 und mitten in der Pubertät, da ist vieles nicht zum Lachen. Aber ich versuche, ein lustiger Vater zu sein. Sicher kann ich auch sehr ernst und streng sein ...

Die erste Tochter ist in der Pubertät, ihre zweite Tochter gerade in die Schule gekommen – auch keine einfache Zeit. Waren das auch Gründe, auf Tour zu gehen, raus von zu Hause?

(lacht) Das hätte man meinen können. Der Grund auf Tour zu gehen ist aber ein anderer. Ich habe vor 25 Jahren damit begonnen, live vor Publikum zu spielen. Ich habe sehr viel produziert und gedreht und war jetzt vier, fünf Jahre nicht auf Tournee. Jetzt will ich das alles noch einmal haben!

Die Pubertät bei Mädchen ist aber doch eine anstrengende Zeit ...

Das kann ich Ihnen sagen. Das wird bei Jungs aber nicht anders sein. Die Stimmungsschwankungen sind aber schon extrem. Erst will sie nicht mitkommen, dann sage ich „Du kommst mit“, eine Minute später sage ich „ich hab es mir anders überlegt, du brauchst nicht mitzukommen“ – und was macht sie? Sie ist beleidigt, weil sie jetzt unbedingt mit will. Das ist wirklich nicht einfach.

Dürfen Ihre Kinder eigentlich alle Ihre Sketche sehen – schließlich sind manche nicht unbedingt jugendfrei?

Die Große sieht sie alle – und ich denke, dass sie auf den Papa schon ein bisschen stolz ist. Die Kleine darf das jetzt auf der Tour zum ersten Mal in voller Länge sehen. Bislang durfte sie immer nur die ersten zehn Minuten anschauen, da ist es noch eher harmlos. Sie sagt aber selber schon, dass es ja nur gespielt und gar nicht ernst ist.

Fällt Ihnen das bei der Erziehung nicht auf die Füße?

Nein, da gibt es eine klare Grenze. Der Eine ist der Papa auf der Bühne und im TV, der Andere ist der Papa zu Hause.

Wieviel von Ihrem Familienleben fließt mit in die Arbeit und auf die Bühne? »

Im Moment fließt da sehr viel ein, denn das aktuelle Bühnenprogramm ist sehr autobiografisch. Da ich aus einem fiktiven Tagebuch vorlese, kommt sehr viel von mir und meinen Erlebnissen zum Tragen. Das fängt mit der Geburt an, geht über die erste Liebe und verschiedene Jobs – das sind unterschiedlichste Dinge, die ich erlebt habe.

Ihre Frau steht bei der aktuellen Produktion wieder mit auf der Bühne – dürfen Sie trotzdem „die Hosen an“ haben?

Das ist der einzige Moment, wo ich das haben darf (lacht). Und das genieße ich dann auch. Wie es beim Film den Regisseur gibt, der die Richtung vorgeben muss, so ist es bei meinem Bühnenprogramm auch, dass ich meine Ideen verwirkliche. Es wird zwar manchmal diskutiert – aber im Großen und Ganzen habe ich die Hosen an. Meine Frau ist da auch Profi genug.

Nehmen Sie Ihre Kinder mit auf Tour?

Wenn es geht – wie an den Wochenenden – dann kommen sie mit auf Tour. Die Kleine war früher oft dabei, als sie noch nicht in die Schule gegangen ist, da hatten wir auch eine Nanny dabei. Jetzt, wo sie in die Schule geht, passt natürlich jemand zu Hause auf sie auf – und bei der Großen schaut auch jemand nach dem Rechten.

Wie darf man sich Papa Profitlich zu Hause vorstellen – müssen Sie für die kleine Tochter auch mal als Pferdchen herhalten?

Natürlich, wie jeder andere Vater auch. Das mache ich auch sehr gern. Da ich sehr viel unterwegs und auch auf Tournee und im Büro bin, ist mir die Zeit, die ich mit den Kindern verbringe, sehr wertvoll. Es kommt da nicht auf die Quantität, sondern auf die Qualität an. Da plane ich wirklich mit jedem Kind einzelne Zeiten ein, in denen ich wirklich nur Zeit für die Kleine oder eben für die Große habe. Das halte ich für ganz wichtig.

Sie haben auch eine Produktionsfirma, sind viel mit TV beschäftigt – haben Sie da noch mit dem Haushalt zu tun, kommt manchmal der gelernte Schreiner in Ihnen durch?

Natürlich, ich würde da gern viel mehr machen! Das bekomme ich aber nicht hin. Da helfen dann eher Bekannte und Freunde aus unserem Dorf. Vor kurzem habe ich gemeinsam mit einem anderen Schreiner eine Kletterwand in das Zimmer meiner Tochter gebaut. Für mehr fehlt mir leider meist die Zeit. Der Schreiner kommt aber auch auf der Tournee oft durch, da erkläre ich den Leuten dann, wie sie die Bühne aufbauen sollen.

Sie vermitteln einen rundum zufriedenen und gesunden Eindruck – verwöhnt Ihre Frau Sie zu sehr?

Mein Job ist sicher ein Gottesgeschenk: Menschen zum Lachen zu bringen. Und ich habe eine Familie – und die ist genauso schön und kompliziert wie bei allen anderen auch. Bei uns gibt es auch Probleme und Krankheiten, die überstanden werden müssen. Wenn Sie auf meine Fülle anspie-



Vom Erklärbar bis zu Frau Krause – Humor, der jeden anspricht

len: Ich genieße es, mit meiner Familie zu Essen, zu Trinken und zu Lachen. Das machen aber auch ganz viele andere Menschen.

Wie versteht sich der Christ in Ihnen mit dem Comedian und Lebemann?

Sehr gut! Das ist auch meine ganz private Angelegenheit – und irgendwann werde ich ja auch gehen und dann sehen, wie Gott dazu steht.

Sie sind früher mit drei Schwestern groß geworden, haben jetzt zwei Töchter – wie sehr hat Sie das weiblich dominierte Umfeld geprägt?

Ich glaube sehr! Sonst könnte ich nicht so viele Rollen spielen. Auf der Bühne spiele ich im aktuellen Programm auch eine alte Frau – man muss viel von beidem haben, um auch beides spielen und sich in beides hinein versetzen zu können.

Von Ihren Geschwistern sind drei Schwestern Krankenschwestern, der ältere Bruder ist Krankenpfleger geworden – haben Sie zu Hause so viel Schaden angerichtet?

(lacht) Mutter und Großmutter waren auch Krankenschwestern. Das haben wir sicher von mütterlicher Seite mitbekommen. Wir sind auch sehr sozial aufgewachsen. Bei uns konnte jeder vorbei kommen und übernachten. Mein Vater hatte das erste Auto im Dorf und das wurde dann fast zum Taxi-Unternehmen. Ich hatte auch überlegt, Krankenpfleger oder Masseur zu werden. Aber irgendwann wurde es dann doch der Schreiner.

Apropos Krankheit: Vor zwei Jahren begann bei Ihnen eine schwere Krankheit, denkt man da auch ans Kürzertreten?

Das tue ich ja schon. Ich habe meine Produktionsfirma herunter geschraubt – und die Tournee ist ein sehr geregelter Job mit festen Terminen. Ich habe mir viele Gedanken gemacht, wie es weiter gehen soll, da bietet die Bühne das geregeltere Leben. Es war ja eine schwere Krankheit mit Kehlkopf- und Lungenentzündung, da ging es ganz hart um meine Stimme, mit zwei Operationen und allem drum und dran. Da habe ich wirklich überlegt, was ich mache, wenn es hart auf hart kommt. Für den Schreiner ist es sicher zu spät. Aber einen Taxischein könnte ich noch machen.



Markus Maria Profitlich – Live
Dienstag, 8. November 2011, 20 Uhr
Stadthalle Cottbus

Tickets ab 29,95 EUR im Vorverkauf unter
 Hotline 0355-355 49 94 oder bei City Ticket
 im Heron Buchhaus Cottbus/am Heronplatz

Dazu gibt es inzwischen ja auch TV-Produktionen ... aber wie haben sich die Erfahrungen auf Ihr aktuelles Bühnenprogramm ausgewirkt?

Ich zeige zum ersten Mal wirklich etwas Autobiografisches. Nur die Krankheiten haben wir ausgelassen, darüber möchte ich keinen Witz erzählen.

Können Sie einen Vorgeschmack auf das Bühnenprogramm geben, dass am 8. November in der Stadthalle Cottbus zu erleben ist?

Die Leute werden wirklich etwas von mir erfahren. Ich werde viele Sachen aus meinem Leben Preis geben – und das sind sehr viele lustige Sachen. Es ist ein bunt gemischtes Programm aus Liedern und Sketchen, wir improvisieren auch sehr viel mit dem Publikum. Auch das Publikum muss mitmachen. Es wird – wie man früher sagte – ein Feuerwerk der guten Laune!

Muss man die berühmte Angst vor der ersten Reihe haben?

Dazu sage ich Nichts (lacht).

::

Verlosung für Lausebanden

Allerlei Gewinne für den November

1



Zauberei für Kinder

Hexe Lillifee auf der Bühne

Das neue Familienmusical „Prinzessin Lillifee und die verwunschene Insel“ wird am 29.11. Kinder wie Erwachsene in der Cottbuser Stadthalle verzaubern. Knapp zwei Stunden (mit 20 Minuten Pause) währt das Popmusical, dass mit viel Musik und Interaktion daherkommt. Erzählt wird ein bezauberndes Abenteuer aus Hexe Lillys farbenfroher Bilderwelt – für kleine Fans im Alter von 3-11 Jahren, mit zeitgemäßen Pop-Songs, einem detailverliebten Bühnenbild und viel Zauberei!

Wir verlosen 3x2 Eintrittskarten.

2



X-mas-Funkeln für Kinder

Die 1000Funkelstadt in Dresden

Der beste Familienweihnachtsmarkt findet in diesem Jahr in Dresden statt! Die Funkelstadt bietet endlich wieder Emotionen, Bastelstuben, Weihnachtsgeschichten und jede Menge Familien-Weihnachtsgefühl. Eine riesige Erlebnisstadt wie aus dem Märchen! Wer Familie und Weihnachten liebt, der muss hier hin fahren. Unbedingt unter www.1000funkel.de informieren und vorher anmelden – die Kapazitäten werden im Interesse der Familien begrenzt!

Wir verlosen 3 Familienkarten.

3



Kunst für Kinder

Kunstmesse in Lübben

Am 5. und 6.11. lädt die Handarbeits- und Mitmachmesse nach Lübben ins Blaue Wunder. Ja, Handarbeit ist was für die ganze Familie! Hier kann man ausprobieren, entdecken, Nähen, Häkeln, Weben, Sticken, Färben, Sägen, Schneiden, Kleben und vieles mehr. Vielseitiges Zubehör wird gleich bei der Messe angeboten. Jeweils 10 bis 18 Uhr kommen Handarbeitsfreunde und Bastelfamilien voll auf ihre Kosten. Für Imbiss und Kuchen ist gesorgt.

Wir verlosen 3 Familienkarten.

4



Lieder von Kindern

Wiener Sängerknaben

Am 14.12. gastiert mit den Wiener Sängerknaben der berühmteste Knabenchor der Welt in der Lausitzhalle Hoyerswerda. Das Weihnachtskonzert der Sängerknaben mit weltlichen, aber auch modernen Liedern ist ein besonderes Erlebnis für musikbegeisterte Familien. Wer seine Kinder begeistern möchte, der google einfach mal unter Videos „WSK Fußball WM 2008“ – die Jungs sind schon Klasse! Wirklich für alle Generationen.

Wir verlosen 3x2 Freikarten.



So gewinnen Sie:

Unter www.facebook.de/lausebande einfach unter Angabe der Nummer des Wunschgewinns einen Spruch o. Gruß hinterlassen. Diese Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt. Die Gewinner werden wöchentlich ausgelost.

 www.facebook.com/lausebande

5



Niedliches für Kinder

Liebevolles Design von sommerabend.com

Ein neues Licht geht von Cottbus aus und beglückt verspielte Herzen mit Wärme und einem Lächeln. Unter www.sommerabend.com ist seit vergangene Monat ein Angebot online, das mit Möbeln, Deko und vielen schönen Kleinigkeiten unser Leben bereichern wird. Besonders für unsere Kleinen findet man hier unter dem Motto „Für Krümel, Püppis und Räuber“ individuelle und wunderbare Accessoires. Selbst eine Individualisierung durch Anfangsbuchstaben ist bei vielen Angeboten möglich. Wir empfehlen unbedingt einen Klick auf diese Seite, hier versteht jemand sein Handwerk und uns Familienmenschen. Man ist das schönön!
www.sommerabend.com

Wir verlosen zwei Schals und 2 Spucktücher.

Cottbus vom 23.11. bis 23.12.2011

Weihnachtsmarkt der Tausend Sterne

vom Altmarkt entlang der Spremberger Straße wird die Innenstadt mit Tannengrün und weihnachtlicher Dekoration in einen festlichen Glanz getaucht. Über Tausend Herrenhuter Sterne schmücken die Stadt in der kalten Jahreszeit.



Schlemmen und genießen...

Sie bei einem Bummel durch das weihnachtliche Cottbus die typischen Spezialitäten wie die Spreewaldpfanne und den Lausitzer Eierkuchen oder wärmen Sie sich bei einem heißem Glühwein. Verführerische Düfte nach Lebkuchen, gebrannten Mandeln und Schmalzkuchen verzaubern große und kleine Gäste jedes Jahr auf's Neue.



Mistelzweige, Kerzen, Pyramiden...

Nussknacker, Krippen und andere weihnachtliche Schnitzereien aus dem Erzgebirge, Thüringer Glaskunst, Keramik, Holzspielzeug und die vielen Angebote der Kunsthandwerker und Markthändler lassen wohl kaum einen Wunsch offen.



Was wäre ein Weihnachtsmarkt ohne Weihnachtsmann?

Täglich um 16.00 Uhr besucht der Rauschebart die kleinen Besucher des Marktes, verteilt Naschwerk und steckt mit den Kindern gemeinsam die Wunschzettel in den Postkasten an der Bühne.

Weihnachtliche Klänge... Puppenspiel, Chore & Weihnachtsprogramme auf zwei Bühnen stimmen auf die Weihnachtszeit ein.

Nostalgisch oder rasant schnell...

Traditionelle Fahrgeschäfte auf dem Postparkplatz und das Riesenrad auf dem Altmarkt laden ein, die Welt aus einer anderen Perspektive zu sehen. An die kleinen Besucher ist natürlich auch gedacht. Mit der Kindereisenbahn können Sie eine Runde um die große Holzpyramide mit den wunderschön geschnitzten Holzfiguren drehen. Die Pyramide findet wie die mit mehr als 100 Sternen geschmückte Tanne ihren Platz auf dem Altmarkt.

Diese Rubrik wird Ihnen von den **HERON Buchhäusern** präsentiert.

Bücher für Lausebanden

HERON
BÜCHER & MEDIEN



Bücher für Lausebanden stellen wir in Zusammenarbeit mit den HERON-Buchhandlungen in jeder Ausgabe vor. Neben einer kurzen Beschreibung und einer Altersangabe kommen vor allem die kleinen (und schon weniger kleinen) Leser zu Wort, denn alle Bücher werden gelesen bzw. vorgelesen und der offenherzigen Kritik der Kinder ausgesetzt. Die hier empfohlenen Bücher finden Sie übrigens in den HERON-Buchhandlungen Cottbus, Guben, Weißwasser und Lübben in den Kinder- bzw. Jugendfachabteilungen. Das HERON-Fachpersonal zeigt Ihnen gern weitere passende Bücher für jede Altersgruppe. ::



Kuschelgeschichten
Barbara Peters
32 Seiten
Lesealter ab 2
8,95 EUR

Ein Buch rund ums Kuscheln: Vom kleinen einsamen Piraten über Eva, deren Freundin immer die Bestimmerin sein will bis zu Jakob, der das erste Mal bei seinem Freund übernachten will. Kuscheln ist für alle wichtig!



Lilly (2): Ein schickes Buch mit vielen Kuscheltieren. Die Kinder wollen alle schlafen, aber die spielen noch so lange und haben Spass. Morgen lesen wir die nächste Geschichte.



111 Warum-Fragen für neugierige Kinder
41 Seiten
Lesealter ab 4
14,99 EUR

Sehr hochwertiges Buch mit supervielen Elementen, Klappen, Spielereien und kindgerechten Antworten auf viele Fragen. Am Ende mit Quiz zum Wissenstest. Damit können Kinder wirklich auf Entdeckungsreise gehen.



Emily (8): Ich habe das Buch mit meinen Eltern gelesen. Da steht viel Wissen drin – und man kann viel entdecken. Es hat richtig Spaß gemacht, auch das Quiz am Ende.

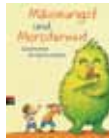


Blöde Ziege – Dumme Gans
Isabel Abedi
112 Seiten
Lesealter ab 3
7,95 EUR

Ein herrliches Buch, und dazu lehrreich. In vier Streit-Situationen schildern Gans und Ziege ihre ganz eigene Sicht der Dinge – und finden doch wieder zueinander. Die Monatsempfehlung! Da bleibt was hängen.



Neela (5): Das sind schöne Geschichten. Die Gans und die Ziege sind manchmal ganz schön stinkig. Aber dann vertragen sie sich wieder. Das finde ich schön.



Mäuseangst und Monstermut
Antje Thasler
128 Seiten
Lesealter ab 6
12,99 EUR

Ein großes Mutmach-Buch mit richtig schönen Vorlesegeschichten für Kinder, in denen auch Schwächere plötzlich stark sind. Von beliebten Kinderbuchautoren, lustig, spannende und wunderschön illustrierte.



Aaron (6): Beim Vorlesen fand ich das Buch zwar schön, aber dann habe ich sehr schlecht davon geträumt. Ich hasse Clownpuppen. Deshalb find ich das nicht so toll.



Das verrückte Klassenzimmer
Jana Frey
208 Seiten
Lesealter ab 8
6,95 EUR

Frau Eulenstein, die neue Lehrerin der 3a, ist wirklich anders. Eines Morgens bringt sie sogar das Klassenzimmer zum Fliegen! Anna und ihre Freunde landen in Chicago und gehen dort auf Verbrecherjagd.



Amadeo (8): Das ist eine verrückte Geschichte. Das Buch habe ich ruckzuck durchgelesen. Spannend und zum Lachen. Aber Lehrer will ich in so einer Klasse nicht sein ...



Darth Paper schlägt zurück

Tom Angleberger
176 Seiten
Lesealter ab 10
12,99 EUR

Eine dunkle Zeit hat begonnen. Nachdem Harvey den Origami-Yoda beleidigt hat, tut er nun alles, um Dwight als „Unruhstifter“ von der Schule zu verbannen. Origami-Yoda und seine Freunde wollen das verhindern.



Adrian (10): Ich fand das Buch sehr spannend. Es hat sich sehr schnell gelesen und die Comics fand ich wirklich richtig cool.



Welches Tier lief denn hier?

Björn Bergenholtz
36 Seiten
Lesealter ab 9
9,95 EUR

Die ganze Familie kann hier auf eine spannende Fährtenuche in der Winterlandschaft gehen. Interessante, kurze Texte, aus denen man etwas lernen kann und Fußabdrücke von Tier und Mensch sogar in Originalgröße!



Amy (10): Das Buch macht Spaß. Besonders die Hasenspuren, ich habe auch einen Hasen. Die Bärenatze ist ganz schön riesig! Ich gehe auch suchen, wenn wieder Schnee liegt.



Stinker

Raymond Bean
158 Seiten,
Lesealter ab 10
6,99 EUR

Angriff auf die Lachmuskeln! Keith muss sich mehr mit Fürzen beschäftigen als ihm lieb ist. Zu unrecht für eine Stinkbombe beschuldigt, hat er den Spitznamen STINKER weg. Doch dann hat Keith eine Idee ...



Kenny (13): Eigentlich mag ich ja Thriller, aber dieses Buch ist superlustig. Es liest sich schnell weg – und naja, es wird jede Menge gefurzt. Selbst lesen!

DEB
Deutsches Erwachsenen-Bildungswerk

EINFACH CLEVER!

Bewirb Dich jetzt für eine Ausbildung in Cottbus zum/zur **HEILPÄDAGOGEN/IN, ERZIEHER/IN** (auch als Fernlehrgang), **HEILERZIEHUNGSPFLEGER/IN** ODER **SOZIALASSISTENTEN/IN**

ALLE INFOS DIREKT BEIM DEB

Wir bilden Erfolg

03 55 | 3 55 41 79-43
www.clevere-zukunft.de

Für Ballakrobaten & brillante Denker

Vattenfall Schul-Cup Lausitz 2011/2012



VATTENFALL 

Großer Wettbewerb für (Schul)Sportler: Der Vattenfall Schul-Cup geht im November in die sechste Runde



Wer Schulsport einmal anders erleben will, ist beim Vattenfall Schul-Cup genau richtig – denn hier zählt pure Freude und Spaß am Spiel. Natürlich ist der Erfolg nicht unwichtig, aber beim Vattenfall Schul-Cup wird jeder zum Gewinner.

Schon seit zehn Jahren nehmen Schüler und Schülerinnen aller Altersklassen deutschlandweit an diesem Projekt teil, um sich in ihrem sportlichen Geschick zu messen. In der Region Südbrandenburg und Sachsen wird nun im sechsten Jahr zu Wettkämpfen im Basketball und Schach gerufen. Ziel des Vattenfall Schul-Cups ist es, der Generation von morgen Teamgeist und sportlichen Ehrgeiz näher zu bringen sowie logisches Denken, Geschick und Ausdauer zu fördern. Dabei sind die

Sportarten wohl überlegt ausgewählt: Basketball ist schnell, modern, fair und trotzdem mit Regeln verbunden. Schach hingegen fördert das logische Denken

Schach ist das Spiel, das die Verrückten gesund hält.

Albert Einstein

und wird ebenso mit einem hohen Maß an Fairness und Teamgeist betrieben. Für diese Werte steht auch das Unternehmen Vattenfall.

Der Vattenfall Schul-Cup ist inzwischen das größte Schulsport-Projekt Deutschlands. Im November startet die sechste Lausitzer Auflage mit den Schach-Vorrunden, Anfang 2012 folgen dann die Basketball-Turniere.

Informationen gibt es unter www.vattenfall.de/schulcup.



Vorrunden Schach

Cottbus: 3.11.2011

Senftenberg: 10.11.2011

Kamenz: 17.11.2011

Niesky: 24.11.2011

Beginn ist jeweils 13 Uhr



Die **Vorrunden Basketball** starten Anfang 2012


 vattenfall.de/schulcup



Babyschwimmen

Warum das Nass im Babyalter fördert

Unseren Ratgeber zum Thema Babyschwimmen betreut:
Jens Hackbart, Geschäftsführer des Freizeitbads Lagune Cottbus

 Babyschwimmen gibt es in Deutschland seit den 1960er Jahren, wobei hinter dem Babyschwimmen vielmehr die „Wassergewöhnung für Babys“ steckt. Da seit einigen Jahren auch im Cottbuser CTK die Wassergeburt angeboten wird, gibt es auch immer mehr Babys, die gar nicht erst ans Wasser gewöhnt werden müssen, sondern ihre an das Wasser angepassten Fähigkeiten weiter ausüben wollen. Aber wozu ist das Babyschwimmen gut?

Schwimmen macht Babys beweglicher, kontaktfreudiger und selbstbewusster!

Säuglinge erleben im Wasser eine enorme Erweiterung ihrer Bewegungsmöglichkeiten und machen unter entsprechender Anleitung Körpererfahrungen, die Nicht-Babyschwimmern verschlossen bleiben. Gerade im ersten Jahr sind körperliche sehr eng mit geistigen Fortschritten verknüpft – hier ist Babyschwimmen in vielen Bereichen förderlich. Im Wasser erfährt nicht nur der Gleichgewichtssinn eine frühe Förderung. Ein Wassertraining fördert auch die Sinnesentwicklung in vielen Bereichen. Zu den erwiesenen positiven Auswirkungen zählt man heute:

- Die Förderung der motorischen Entwicklung (besseres Gleichgewichts- und Körpergefühl, bessere Bewegungssteuerung und -koordination, größerer Aktionsradius

- Die Förderung der geistigen Entwicklung (erhöhte Konzentrationsfähigkeit, erhöhtes Reaktionsvermögen, Fantasie und Kreativität)
- Die Förderung der sozialen Entwicklung (kontaktfreudiger als Gleichaltrige, motivationsfreudig und leistungsbereit, zielstrebig, selbständig, selbstbewusster)

Babys haben mit dem Nass auch wenig Berührungängste. Heute geht man davon aus, dass bei Babys die Erinnerung an das schwe-relose Schweben im Fruchtwasser noch sehr präsent ist und Babys quasi noch an das Schwimmen im Mutterleib gewöhnt sind. Sie können unter Wasser ohne Mühe ihren Blick fokussieren und sehen auch über 30 cm hinaus gut.

Der beste Zeitpunkt für den Beginn des Babyschwimmens liegt schon in der Neugeborenenphase, wenn die Geburtsreflexe noch und die Temperaturregulation schon vorhanden sind. Deshalb ist es sinnvoll, mit dem Baby schon im Alter von acht Wochen mit dem Babyschwimmen zu beginnen. Kinder mit Komplikationen bei der Geburt wie z.B. Frühgeburten oder bei der Geburt erkrankte Kinder sollten erst nach ärztlicher Rücksprache und evtl. etwas später mit dem Babyschwimmen beginnen, aber auch sonst ist eine ärztliche Rücksprache sicher hilfreich.

Auch körperlich beeinträchtigte Kinder profitieren vom Was-

ser erheblich. Sie sind oft leidenschaftliche Wasserratten, vor allem das spielerische Muskeltraining ist gut, Bewegungsübungen verbessern bei diesen Babys einige Schwächen. Obwohl das Babyschwimmen keine Therapie ist, sind seine Grenzen fließend! Viele Eltern nutzen die unterstützende Wirkung des Wassers bei der täglichen Mühe, ein gehandicap-tes Kind aufzuziehen.

Tauchen

Das Tauchen sollte nur durchgeführt werden, wenn das Baby dazu bereit ist. Geschulte Kursleiter überprüfen dies mit der Wassergussmethode! Tauchen ist nicht Hauptziel des Babyschwimmens. ::



Weitere Informationen

Babyschwimmen wird in der Lagune Cottbus unter fachgerechter Anleitung ab der achten Lebenswoche angeboten. Voraussetzung: Arztkonsultation, gute Gesundheit des Babys, als Badebekleidung kleines ein-sitzendes Höschen; immer Mitt-wochs 9-10 Uhr, Kosten: 7,20 € pro Erwachsener+Baby für 2 h

 www.babyschwimmen.de

 www.lagune-cottbus.de

FAMILIENKINO



König der Löwen 3D

Trickfilm, USA 1994
FSK: ab 0 Jahren
Start: 10.11.2011.

Einer der besten Disney-Klassiker aller Zeiten beschert uns im Herbst noch einmal großes Familienkino. Der König der Löwen mit seiner liebevollen Ge-

schichte um Familie und Freundschaft mit König Mufasa und den Lieblingen Simba, Pumba und Timon wurde für die moderne 3D-Technik noch einmal neu in Szene gesetzt. Die alte, geliebte Geschichte in einem neuen, beeindruckenden Gewand. Gut 17 Jahre nach seiner Kinopremiere kann nun eine neue Generation Kinder in schönen Bildern und Eltons Johns wunderbarem Soundtrack schwelgen – und wir Eltern erinnern uns doch auch gern zurück, oder?



Happy Feet 2 in 3D

Trickfilm/Komödie
Australien 2011
FSK: keine Angabe
Start: 1.12.2011

Das Sequel zum preisgekrönten Animationsfilm „Happy Feet“ aus 2006 bringt uns wieder mit den gewitzten Charakteren aus dem ersten Teil zusammen, diesmal jedoch in 3D. Entzückende Tanzszenen sowie die bekannt sympathischen, tollpatschigen Tiere regen wieder einmal ordentlich die Lachmuskeln an. Mumble rettet die Tierwelt erneut vor einer dunklen Bedrohung ...



Arthur Weihnachtsmann 3D

Trickfilm/Komödie
USA/GB 2011
FSK: keine Angabe
Start: 17.11.2011

Im Familienunternehmen „Santa Clause“ geht es chaotisch zu: Grandsanta hat keine Lust mehr und sein junger, tollpatschiger Enkel Arthur will das Fest vor dem endgültigen Verfall retten. Doch dafür muss er sich erst gegen seinen technikverliebten Bruder Steve beweisen – der Start des Familien-Weihnachtskinos in diesem Jahr.



Als der Weihnachtsmann vom Himmel fiel

Kinderfilm
D/Österreich
Start: 24.11.2011

FSK: keine Angabe
Ein Trickreicher Mix aus turbulentem Fantasy-Abenteuer und warmherzigem Familien-Drama von Kinderfilmpädagogin Uschi Reich nach einer Vorlage von Cornelia Funke produziert. Kurz vor Weihnachten läuft im Leben des neunjährigen Bens tatsächlich alles daneben. Doch plötzlich tritt der leibhaftige Weihnachtsmann in sein Leben ...



SchulOase
www.lub-oase.de

Wir bieten Nachhilfe in allen Fächern der Klasse 1 bis 10. Eine Finanzierung ist auch im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepaketes möglich. Wir helfen Ihnen gern bei der Antragsstellung.

KOMPETENZZENTRUM
FÜR ERFOLGREICHES LERNEN IN DER SCHUL-OASE

Ostrower Damm 2 • Cottbus • Tel. 0355 - 43 09 624
www.lub-oase.de • info@lub-oase.de



Die Bausteine der Nahrung (2)

Teil 2: Brennstoffe – Schwerpunkt Energie

Unseren Ratgeber für Ernährung betreut Katrin Löder
Der Ratgeber Ernährung wird erstellt mit freundlicher Unterstützung des aid Infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.




Brennstoffe

Baustoffe

Wirk-, und Regelstoffe

Wasser

Begleitstoffe

 Um unsere Körperfunktionen aufrecht zu erhalten, benötigen wir Energie. „Kilojoule“ (kj) ist die offizielle Einheit für Energie, doch sie hat sich in der Praxis nicht durchgesetzt. Auf allen Lebensmittelverpackungen etc. ist immer noch die Rede von Kilokalorien (kcal). Energiequellen für den Körper sind die Nährstoffe Kohlenhydrate, Proteine (=Eiweiß), Fett und Alkohol (auf Alkohol gehe ich im Ratgeber bewusst nicht ein). Kohlenhydrate und Proteine liefern jeweils 4,1 kcal pro Gramm. Fette haben mit 9,3 kcal pro Gramm einen mehr als doppelt so hohen Energiegehalt. Verschiedene Einflüsse bestimmen den individuellen Energiebedarf: Geschlecht, Alter, Muskelanteil, Sportler oder Nicht-Sportler, Schwere der körperlichen Tätigkeit, auch hormonelle Umstellungen, ebenso Körpergröße und Körpergewicht. Bestimmte Stoffwechselsituationen führen zu einem höheren Energiebedarf: z.B. Schwangerschaft und Stillzeit, Wachstumsphasen bei Kindern und Jugendlichen, Zustände nach Erkrankung. Den größten Einfluss auf den Energiebedarf eines Menschen hat tatsächlich die körperliche Aktivität. Keine Energie liefern die Nahrungsbestandteile wie Vitamine,

Minderalstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe, Aroma- und Farbstoffe sowie das Wasser.

Der Gesamtenergiebedarf

Der Gesamtenergiebedarf unseres Körpers ist die Summe aus Grundumsatz und Leistungsumsatz. Der Grundumsatz wird bei völliger Ruhe allein für Gehirn- und Organleistung sowie Stoffwechselfvorgänge benötigt. Er beträgt 24 kcal je Kilogramm Körpergewicht und Tag. Für den Grundumsatz wird dabei das Normalgewicht zu Grunde gelegt. Wenn Menschen stark vom Normalgewicht abweichen (zu dick oder zu dünn), verwendet man das Mittel aus Normal- und Istgewicht (Das Normalgewicht errechnet man bei Erwachsenen aus Körpergröße-100 cm in kg). Beim Leistungsumsatz rechnet man bezogen auf die tatsächliche Arbeitszeit folgendes hinzu: bei leichter bis mittelschwerer Arbeit ein Drittel, bei schwerer Arbeit zwei Drittel und bei Schwerstarbeit drei Drittel des Grundumsatzes. Berechnung

des Gesamtenergiebedarfs siehe Kasten unten.

Der BMI

Ob ein Mensch zu dick, zu dünn oder gerade richtig ist, lässt sich leicht mit dem Body Mass Index (BMI) überprüfen. Er beschreibt das Verhältnis von Körpergewicht zur Körpergröße und steht in Wechselwirkung mit der Menge körperlichen Fettgewebes. Der BMI gilt weltweit als Orientierung für das Sollgewicht eines Erwachsenen und hat sich eingeschränkt auch zur Bestimmung von Übergewicht im Kindes- und Jugendalter durchgesetzt. BMI-Berechnung siehe Kasten unten. Bei einem BMI von 18,5-24,9 ist man im Normalgewicht, darunter im Untergewicht, bis 29,9, herrscht Übergewicht, ab 30 bereits Fettleibigkeit. Eine einfache BMI-Berechnung samt Tipps findet man auf der aid-Seite www.was-wir-essen.de, unter „Gesund essen“, Empfehlungen. ::



www.was-wir-essen.de

Beispielrechnung

Gesamtenergiebedarf: Eine Person (70kg), die Vollzeit schwer arbeitet: **Grundumsatz** 70kg x 24kcal = 1680 kcal + **Leistungsumsatz** 2/3 von 1680 kcal=1120 kcal = **Gesamtbedarf** = 2800 kcal

Der Body Mass Index: BMI = Körpergewicht ÷ Körpergröße in m² Dies bedeutet, eine Person mit einer Körpergröße von 160 cm und einem Körpergewicht von 60 kg hat einen BMI von 23,4
BMI = 60 kg ÷ (1,6 m)² = 23,4




Mehr Freiräume für Familien

Ein Ratgeber zu Minijobbern in privaten Haushalten

Unseren Ratgeber zum Thema Minijobs betreut:

Ansgar Ocker, Abschnittsleiter im Service-Center der Minijob-Zentrale der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See Cottbus

 Familie, Beruf und Haushalt unter einen Hut zu bringen, ist oft ein Kunststück. Vom Alltagsstress entlasten kann eine Haushaltshilfe. Dabei können Familien von den Regelungen rund um den Minijob profitieren.

Nach Berechnungen des Instituts für deutsche Wirtschaft Köln (IW Köln) lassen sich rund 4,5 Millionen Haushalte in Deutschland von einer Hilfe unterstützen – meist, um mehr Zeit für die Familie zu gewinnen. Haushaltshilfen sind also längst kein Privileg mehr.

Wer seine Haushaltshilfe als Minijobber im Privathaushalt bei der Minijob-Zentrale anmeldet, kann dabei steuerliche Vorteile nutzen. Für Haushaltshilfen auf 400-Euro-Basis, die als Minijobber gemeldet sind, zahlen Arbeitgeber nur geringe Abgaben in Höhe von 14,34 Prozent. Dafür können dann 20 Prozent der Gesamtausgaben – bis zu 510 Euro im Jahr – bei der Steuer geltend gemacht werden. Der Steuervorteil deckt meist die Mehrkosten ab und überwiegt diese oft sogar. Bei der Anrechnung von Kinderbetreuungskosten werden vom Finanzamt in der Regel nur unbare Zahlungen anerkannt. Detailfragen beantwortet das Finanzamt oder ein Steuerberater.

Bußgeld vermeiden

Mit der Anmeldung vermeidet die Familie in der Rolle als Arbeit-

geber Bußgelder. Wer seine Haushaltshilfe schwarz beschäftigt, begeht eine Ordnungswidrigkeit. Es droht eine Geldbuße von bis zu 5.000 Euro.

Unklarheiten ausräumen

Ein Minijobber, der sich um die Kinder kümmert und Aufgaben im Haushalt erledigt, gehört schon bald zur Familie. Damit sich alle Beteiligten wohlfühlen, ist es wichtig, klare Vereinbarungen zu treffen. Ein Arbeitsvertrag, der grundsätzlich regelt, wie viel Zeit für welche Tätigkeit aufgebracht werden soll, kann Missverständnissen vorbeugen. Ob eine Haushaltshilfe die Wohnung sauber hält oder sich um die Kinder kümmert, wirkt sich auch auf die steuerlichen Vorteile aus. Handelt es sich vorrangig um eine Hilfe zur Betreuung der Kinder, können in der Regel sogar zwei Drittel der Betreuungskosten, maximal 4.000 Euro pro Kind, bei der Einkommenssteuererklärung geltend gemacht werden.

Beispielrechnung

Monatl. Haushaltshilfe	150,00 €
Mtl. Abgaben Minijob	21,51 €
Gesamtausgaben	171,51 €
Gesparte Einkommenssteuer je Monat	34,30 €

Monatliches Plus 12,79 €
(Steuerersparnis-Abgaben)

Anmeldung sichert doppelt ab

Eine nicht gewerblich tätige Haushaltshilfe bei der Minijob-Zentrale anzumelden, bringt noch weitere Vorteile mit sich – denn neben den Steuerersparnissen wird der Minijobber zudem automatisch bei der gesetzlichen Unfallversicherung angemeldet. Sie springt ein, falls der Haushaltshilfe im Haushalt etwas zustößt. Gleichzeitig ist der Arbeitgeber vor finanziellen Ansprüchen abgesichert, sollten Behandlungs- oder Rehakosten anfallen. Die Anmeldung einer Haushaltshilfe ist schnell erledigt: Einfach die Online-Ausfüllhilfe unter www.minijob-zentrale.de nutzen oder das einseitige Haushaltsscheck-Formular downloaden, ausfüllen, unterschreiben und an die Minijob-Zentrale senden. Das Formular kann auch unter Telefon (0355-2902 70799) bei der Minijob-Zentrale angefordert werden. Die Minijob-Zentrale erledigt alles Weitere, berechnet die Abgaben und zieht sie automatisch ein. ::

Informationen Meldungen Beiträge



Die Minijob-Zentrale ist für geringfügige Beschäftigungen in Deutschland und das Melde- und Beitragsverfahrens sowie die Beratung rund um Minijobs zuständig.

 www.minijob-zentrale.de



Vertrauen ist gut, Test ist besser

Die Rechte der Verbraucher stärken – Für die Sicherheit von Kindern nutzt der ADAC sein gesamtes Know-how

Unseren Ratgeber zum Thema Verbraucherschutz betreut:
Manfred Voit, Vorsitzender des ADAC Berlin-Brandenburg e.V.



Ein Hupsignal unterbricht die angespannte Stille in der Crash-Halle des ADAC. Lautes Surren. Zischen. Ein Knall. Der Kinderdummy schnell nach vorn. Kunststoff bricht. Nur vom Beckengurt gehalten, klappt der kleine Passagier zusammen wie ein Zollstock, schlägt mit dem Kopf gegen die Vordersitzlehne, wird dann hart zurückgeworfen in den Kindersitz... Nicht nur bei diesem Test ist Deutschlands Mobilitätsdienstleister Nr. 1 Interessenvertreter der Verbraucher.

Die Gelben Engel als Pannenhelfer kennt wohl beinahe jeder, aber die vielen Tests rund um die Mobilität fallen einem nicht sofort ein, wenn man ADAC hört.

Manfred Voit: Dabei haben die Tests schon viel bewegt und bringen Sicherheit im doppelten Sinn: Für die Nutzer von Babyschale, Motorradkleidung, Schulbus, Fahrrad, Campinganhänger usw. und für die Kaufentscheidung des Einzelnen. Als größter Automobilclub Europas zählt der ADAC den Schutz der Verbraucher zu seinen wesentlichen Aufgaben. Die Mitglieder wenden sich mit Fragen und Problemen an ihren ADAC, schon dadurch haben wir immer den Finger am Puls der Zeit und können die Schwerpunkte verbrauchernah definieren.

„Objektiv und unabhängig“ lautet der Leitsatz des ADAC dabei. Wie wird das gewährleistet?

Manfred Voit: Der ADAC betreibt in Landsberg am Lech ein eigenes Technik Zentrum, in dem 150 Ingenieure und Techniker Autos, Motorräder, Campingfahrzeuge, Zubehörteile und andere technische Erzeugnisse auf Herz und Nieren prüfen. Pro Jahr werden zum Beispiel über 150 Autos durch das mehrtägige Testprogramm geschleust und über 60 Autos im Crash-Test gegen die Wand gefahren. In Landsberg werden auch die Kindersitze getestet.

Wie oft werden die geprüft, schließlich kommen immer wieder neue Modelle auf den Markt?

Manfred Voit: Jährlich, und das seit mehr als 30 Jahren. Mit Erfolg: Für die Hersteller liefern die Ergebnisse wichtige Hinweise, an welcher Stelle ihre Produkte verbessert werden können. Zugleich können die Eltern auf das unabhängige Urteil der ADAC-Experten beim Kindersitz-Kauf vertrauen. Zugleich nehmen die Ingenieure auch die anderen Schutzsysteme wie Helme, Fahrradanhänger oder Fahrradsitze, genauer unter die Lupe.

Seit Ende Oktober liegen übrigens die Ergebnisse der Kindersitz-Tests 2011 vor (www.adac.de/infostrat/tests). Die empfohlenen Modelle können die Eltern auch direkt beim ADAC vor Ort kaufen. Eine ausführliche Beratung rund um die Sicherheit der Jüngsten im Auto gibt hier sowieso. ::

Info

Der ADAC Berlin-Brandenburg e.V. ist mit über 1,2 Millionen Mitgliedern der größte Mobilitätsdienstleister der Region.

Zu seinen wichtigsten Leistungen und Aufgaben gehören:

- Optimale Hilfe bei Panne und Unfall, inklusive Luftrettung im In- und Ausland
- Kostenloses individuelles Tour-Set mit zahlreichen Tipps und Infos über Land und Leute sowie länderspezifische Bestimmungen
- Tests von Autos, Zubehör und Dienstleistungen
- Reise- und Versicherungsberatung
- Umfangreiche Vorteilsprogramme für Mitglieder
- Rechtsberatung durch ADAC-Vertragsanwälte
- Initiativen zur Verbesserung der Verkehrssicherheit
- Forschung rund um alternative Antriebe

Kontakt

ADAC

Der ADAC vor Ort:
Spremberger Str. 5,
03046 Cottbus,
Tel. 0355 / 3830604


Am Neumarkt 6, 01968 Senftenberg, Tel. 03573 / 794535

 www.adac.de/bbr

lausitzDADDY

Innenansichten eines verzweifelten Vaters



 Väter, seit vergangenem Wochenende weiß ich, warum Einkaufen Frauensache ist. Auch wenn er Supermarkt heißt – nichts daran ist „Super“. Ich weiß jetzt, warum schon unsere Urahnen lieber stundenlang in Wäldern herum hockten und ab und zu mal ein Stück Wild erlegten, während ihre Urfrauen die Kinderschar hüteten und dabei noch im unübersichtlichen Dschungel die richtigen Beeren und Pilze aus der steinzeitlichen Warenauslage einkauften, äh einsammelten.

Heute kann ich als erfolgreicher Vertreter der männlichen Spezies super stundenlang vorm Computer sitzen und Probleme lösen – aber Einkaufen, das ist das Grauen. Diese Erfahrung machte ich, als meine bessere Hälfte vor wenigen Tagen mit dem halbjährlichen Fellwechsel beschäftigt war (alle Sommersachen aus den Schränken in luftdichte Tüten in die Kisten auf dem Dachboden, alle Wintersachen aus den luftdichten Tüten aus den Kisten auf dem Dachboden in die Waschmaschine auf die Wäscheleine und dann in die Schränke), bei sechs Familienmitgliedern eine Maßnahme, mit der der Weiße Riese eine neue Wäscheleine quer durch das norddeutsche Tiefland spannen könnte. So ereilte mich der Auftrag, am Tag des Fellwechsels unsere beiden kleinen Zwerge einzuladen und den Wochenendeinkauf zu erledigen. Kein Problem für Super-Daddy – dachte ich. Schließlich war ich schon unzählige Male mit einkaufen – stumm am Wagen fest geklammert, während meine Frau binnen zehn Minuten den Einkaufswagen vollgeladen und nebenbei die Kinder unterhalten hatte. Das kann so schwer

doch nicht sein. Am Supermarkt angekommen, dann der erste Schock: die Liste war weg. Ich hatte mir daheim extra eine lange Liste notiert, was in welcher Reihenfolge im Wagen landen sollte. Ein Mann ohne Liste im Supermarkt – das ist wie der Aufbau einer IKEA-Schrankwand ohne Aufbauanleitung. Mit dem Mut der Verzweiflung rief ich den besprochenen Einkauf aus meinem Gedächtnis ab. Zuerst Hygiene-Artikel, das ging noch. Dann Nudeln – wer hat sich denn gottverdammst so viele Nudelsorten einfallen lassen. Da heißt es, den Italienern geht es schlecht – dabei liegen im Supermarkt Tonnen tausend verschiedener Sorten Barillas, Tortellinis und Spaghetti herum. Bei der Auswahl aus unzähligen Sorten Maiskonserven steigerte sich meine Verzweiflung langsam. Beim Gemüse scheiterte ich dann erstmals völlig. Wussten Sie, dass es weltweit 4070 verschiedene registrierte Tomatensorten gibt? Hier hatten sie alle! Irgendwie war auch schon fast eine halbe Stunde rum und die Kinder wurden unruhig – sie waren den Einkauf ja eher als Einsammel-Sprint gewohnt. So ereilte mich irgendwann auch die Rache der Kinder. Als ich vor einem Kosmetik-Regal in Ausmaßen der chinesischen Mauer ein Duschbad wählen wollte, war die Kleine plötzlich verschwunden. In drei Sekunden verlor ich über die Achseln 50% meines Wasserhaushalts. Zum Glück reagierte sie auf mein Rufen aus der benachbarten Spielzeugabteilung. Warum bitte haben Supermärkte eine Spielzeugabteilung? Auch hier ein riesiges Angebot – an dem wir sonst immer mit klaren Ansagen vorbei steuern. Aber meine Kleine hatte registriert, dass ihr Papa die Sache nicht im Griff hat und nun ihre Chance gekommen ist. Sie will dieses Pferd mit Wagen. Och bitte Papa. Bitte Pappa! Nach drei „Nein“ entwaffnet sie mich mit Tränen, drei Mütter blicken in den Gang, was für ein böser Rabenvater ich doch bin. Ich bin ohnehin mit den Nerven fertig, und kaufe das Pferd mit Wagen und noch das unbedingt notwendige Plüschtier. Mit letzter Kraft habe ich mich dann zur Kasse geschleppt. Am Ende des Tages brach meine Frau dank Spätöffnungszeiten 20 Uhr auf, um den fehlenden halben Einkauf zu besorgen, während ich beim Einsortieren des Fellwechsels in die Schränke verzweifelte. Aber dazu ein anderem! ..

KURSANGEBOTE

Einträge für gewerbliche Kurse und Workshops sind zum Selbstkostenpreis ab 25 € (zzgl. MwSt.) möglich. Alle Informationen dazu unter www.lausebande.de oder Telefon: 0355-2892520. Termine und Veranstaltungen sind ohne Gewähr.



Musikalische Freizeitangebote

Sucht ihr Kind noch ein Freizeitangebot? Dann kommen sie in die Musikschule Hoyerswerda. Fast jedes Instrument kann mit Eintritt in die Schule erlernt werden. Unsere Instrumente wachsen nämlich mit. Außerdem bereitet es Freude, mit anderen gemeinsam zu musizieren, besonders dann, wenn man in einem unserer Orchester mitspielen kann. Bei Konzerten auf der großen Bühne, die die Bretter der Welt bedeuten und wo große Künstler sonst stehen, ist es ein überwältigendes Erlebnis, den Beifall in Empfang zu nehmen.

Musikschule Hoyerswerda

Anmeldungen unter: 03571/209 300,

 www.musikschule-hy.de



Integrative Lerntherapie

Hat Ihr Kind große Probleme beim Lesen, Rechtschreiben oder Rechnen? Kann es sich nicht konzentrieren? Ist auch durch Übung u. Fleiß keine Besserung erfolgt? Wenn der Versagensdruck steigt, können Schulängste, Schulversagen u. seelische Probleme eine Folge sein. Wenn Nachhilfe nicht ausreicht u. ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe noch zu früh sind, setzt hier die integrative Lerntherapie an. Therapeutische Hilfe für Kinder, Jugendliche & Erwachsene bei Lese-Rechtschreibschwäche, ADS/AHDS/Hyperaktivität, Konzentrationsstörungen, Rechenschwäche, Lernblockaden, sowie Hochbegabung – Sprechen Sie mit uns!
Schul-Oase, Ostrower Damm 2, Cottbus
Anmeldungen: Telefon 0355/4309624

 info@lub-oase.de



Hip Hop Tanzkurs

... mit den „Free Breaks“: Kinder ab 5 Jahren können ab sofort mit Monique und Sabine von der Cottbuser Free Breaks Crew trainieren. Sie zeigen, wie man Choreographien erarbeitet und sich nach aktuellen R'n'B und Hip Beats bewegt. Die Streetdance/Breakdance Crew „Free Breaks“ ist seit Jahren mit ihren verrückten Bühnenshows in Cottbus und der Region unterwegs. Sie rockten schon vor hunderten begeisterten Zuschauern und waren schon mit Stars wie Detlef.D! Soost, Mark Medlock und vielen anderen unterwegs.

Femella Tanzschule

Bautzener Straße 13, 03046 Cottbus

Anmeldungen: 0176/62093840

 www.femella-studio.de

■ Familie

Brandenburgisches Textilmuseum

03149 Forst (Lausitz), Sorauer Straße 37, Anmeldung für alle Veranstaltungen unter: Tel. 03562/97356 oder 03562/973574

Kreativzirkel für Erwachsene im Museum:

Künstlerisches Gestalten aus Stoffen, Termine: Montag 9-11 Uhr, Dienstag 14-16 Uhr, Mittwoch 13-15 Uhr (kostenfrei)

Brigitte-Reimann-Bibliothek

Dietrich-Bonhoeffer-Str. 6/7, 02977 Hoyerswerda, Tel. 03571/456 930, www.bibliothek-hy.de

Große und kleine Leser - Für 10 Euro im Jahr können Erwachsene das gesamte Spektrum der Brigitte-Reimann-Bibliothek in Hoyerswerda nutzen. Wer einen Partner gleich zur Anmeldung mitbringt, bezahlt sogar nur 5 Euro pro Person. Schüler und Kinder unter 16 Jahren zahlen bei uns keine Gebühr. Also kommt vorbei und lasst Euch durch die Magie der Buchstaben in eine andere Welt entführen.

Familien- und Beratungszentrum Burg

Kurparkstraße 7 a, 03096 Burg (Spreewald), Tel. 035603/18 95 69

Mittwochs: Familienbasteln 15-17 Uhr

Familientreff „Punkt“

Einrichtung des SOS-Beratungszentrums Cottbus, Poznaner Str. 1, 03048 Cottbus, Tel.: 0355/525700

Immer montags: Gymnastik pur, 17.15-18.15 Uhr. Angeleitet durch eine ausgebildete Physiotherapeutin bringen Sie Körper und Geist in Schwung. Immer donnerstags: Töpferkurs 16-18 Uhr. Unter erfahrener Anleitung entstehen selbstgefertigte Töpferwaren

Familien- und Nachbarschaftstreff im Paul Gerhardt Werk

Gerichtsstrasse 1-2, 03046 Cottbus, Tel.: 0355/3804128

Dienstag: 10-12 Uhr Familienfrühstück,

Mittwoch: 15-17 Uhr Spiel- und Sportnachmittag für Groß und Klein

Donnerstag: 10-14- Uhr Kochkurs für Eltern (Bitte im Voraus anmelden!)

Freitag: offenes Haus mit wechselnden Angeboten

Kulturhof e.V. Multikulturelles

Zentrum Güterbahnhofstraße 60, 03222 Lübbenau/Spreewald, Tel. 03542/43441

Donnerstags: 10 Uhr & 16 Uhr

Mal- und Zeichenkurs

■ Kleinkind

Eltern-Kind-Zentrum

Hopfgarten 57/58, 03044 Cottbus, Tel.: 0355-2891271

dienstags 9-12.30 Uhr & freitags 9-11 Uhr: Krabbelgruppe für Kinder zw. 0-3 Jahren mit Eltern und Familienfrühstück.

Familien- und Beratungszentrum Burg

Kurparkstraße 7 a, 03096 Burg (Spreewald), Tel. 035603/18 95 69

montags: 15-16 Uhr Krabbelgruppe im Sportraum der Kita „Pustelume“ in Werben, mittwochs: 10.15-11 Uhr Krabbelgruppe im Sportraum der Gesundheitskita „Lutki“

Paul Gerhardt Werk im Familientreff Kolkwitz

Dorothe Zacharias & Carina Radochla Am Klinikum 30, 03099 Kolkwitz, Tel.: 0355/784 08 77

Jeden 2.& 4. Dienstag: 9-11 Uhr Krabbelkäfergruppe unter pädagogischer Anleitung, für Familien mit Kindern von 0 bis 3 Jahren (ohne Anmeldung). Das gemeinsame Spielen wird ergänzt durch kleine thematische Angebote z.B. zum Thema Ernährung, altersgerechte Beschäftigung u. ä.

■ Kinder

Eltern-Kind-Zentrum

Hopfgarten 57/58, 03044 Cottbus, Tel.: 0355-2891271

dienstags 15.15-16 Uhr: Eltern-Kind-Sportgruppe (zum Ball- oder Fußballspielen oder anderen Unternehmungen),

mittwochs: 10-11.30 Uhr Handarbeitsgruppe,

freitags: 9- 11Uhr Eltern-Kind-Spielgruppe

Kulturfabrik Hoyerswerda e. V.

Alte Berliner Straße 26, 02977 Hoyerswerda, Tel.: 03571/405980

montags: 15 Uhr AG Puppenspiel, 16 Uhr Keramikurs für Kinder, 16 Uhr Video AG, dienstags: 18 Uhr Percussion & Drums, donnerstags: 16 Uhr Jugendtheatergruppe

Familien- und Nachbarschaftstreff

im Paul Gerhardt Werk, Gerichtsstrasse 1-2, 03046 Cottbus, Tel.: 0355/3804128

Montag: 15-17 Uhr Kinderatelier

Femella Tanzschule, Bautzener Straße

13, 03046 Cottbus, Anmeldungen: 0176/62093840, Kindertanz mit Marika: In diesem Kurs wird die Bewegungsfreude der Kinder (ab 4 Jahren) durch rhythmische und räumliche Spiele und Tänze vertieft.

Frauzentrum Cottbus (Lila Villa)

Thiemstraße 55, 03050 Cottbus, Tel.: 0355/473955, Frauzentrum-Cottbus.de E-Mail: lila-villa-kom@t-online.de oder

MiA – Mädchentreff

Montag bis Donnerstag: 15-18 Uhr Offener Computertreff, montags: 16 Uhr Fit for Fun,

dienstags: 16 Uhr Heut kocht' s im Treff,

mittwochs: 15 Uhr AG Kreativ,

16 Uhr Computerkurs „Grafik“

donnerstags: 17:30 Uhr AG Trommeln,

freitags: 16 Uhr Orientalischer Tanz mit

Voranmeldung unter Tel.: 0355/474635,

E-Mail: maedchentreff@onlinehome.de

oder www.maedchentreff-cottbus.de

Ab 5. September 2011 startet immer montags

Nachmittag ein neuer Tai – Chi – Kurs (asiatischer Schattentanz) im MiA – Mädchenprojekt des Frauzentrum Cottbus e. V. in der Lila Villa. Interessierte Mädchen melden sich bitte unter Tel.: 0355/4746 35, oder per E-Mail maedchentreff@onlinehome.de oder einfach im Mädchenprojekt in der Thiemstraße 55.

Soziokulturelles Zentrum und

Kulturfabrik Hoyerswerda e. V

Alte Berliner Straße 26, 02977 Hoyerswerda, Tel.: 03571/9749049

www.kufa-hoyerswerda.de

Das bringen Sie mit: Berufserfahrung, Organisationstalent, Geduld, Belastbarkeit und die Fähigkeit das Zusammenleben zu gestalten, Bereitschaft sich wertschätzend und geduldig auf Kinder, Jugendliche und deren Familien einzulassen, Führerschein

Wir bieten Ihnen: eine Festanstellung, Leistungsgerechte und pünktliche Vergütung, finanzielle Unterstützung bei Fort- und Weiterbildungen, steuerbegünstigte betriebliche Altersversorgung über Entgeltumwandlung, Zuschuss vermögenswirksamer Leistungen, freundliche Unterstützung und fachliche Begleitung, Interessenvertretung durch einen aktiven Betriebsrat

Jahressonderzahlung in Abhängigkeit vom Betriebsergebnis

Nähere Informationen zum Berufsbild erhalten Sie durch:

Frau Nitschke und Frau Labitzke

Tel.: 03563/ 594188

Bewerbungen bitte schriftlich an das:

Albert- Schweitzer- Familienwerk Brandenburg e. V. Personalwesen Frau Labitzke Bergstraße 18, 03130 Spremberg



Das Albert- Schweitzer Familienwerk Brandenburg e. V. sucht sozial engagierte Paare, die bereit sind als Erziehungsfachstelle für eine bestimmte Zeit 2 Pflegekinder in den eigenen Haushalt aufzunehmen um ihnen einen familiären Alltag zu bieten.

Jeden Montag: 16-17.30 Uhr Töpferwerkstatt für Kinder ab 9 Jahre. Unter der Leitung von Manja Klimt wird je nach Jahreszeit an den verschiedensten Dingen gearbeitet. Aus Ton entstehen Kerzenständer, Schalen, Schmuck, kleine Skulpturen und vieles andere mehr. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Gerne kann auch erst einmal ein „Schnuppernachmittag“ gemacht werden. Einstieg ist jederzeit möglich. Für Kindergärten, Schulen und Horte können Projekttage in der Töpferwerkstatt vermittelt werden. Interessenten können sich bei Katharina Elle anmelden Tel.: 03571/9749049.

Stadtmuseum Schloss Hoyerswerda

(Kindergeburtstag im Schloss Hoyerswerda) Schlossplatz 1, 02977 Hoyerswerda, Tel.: 03571/456490, www.museum-hy.de
Wer einen besonderen Geburtstag erleben will, kann dies ab sofort im Schloss Hoyerswerda. Wie wäre es mit einer Reise in die Ritterzeit? Oder ein Barockes Hoffest? Wer sich lieber gruseln möchte, kann im Geisterkostüm und mit Taschenlampe auf einem nächtlichen Rundgang das Schloss entdecken. Für unsere kleinen Detektive haben wir spannende Rätsel rund um eine verschlossene Schatztruhe vorbereitet. Anmeldungen unter Tel.: 03571/457939

Volkshochschule Hoyerswerda - Halloween-Küche für Kinder

Lausitzer Platz 4, 02977 Hoyerswerda, Tel.: 03571/406946

Wir bereiten euch ein gruseliges Kochvergnügen mit abgehackten Fingern und Wurstglibber. Gemeinsam werden Kürbisse geschnitten und Gespenster aus Orangen gebastelt. So viel Spuk macht natürlich Hunger. Kürbissuppe und Kartoffelpuffer mit einem Becher Blut (Fruchtsaft) stärken die kleinen Geister für ihre nächste Gruseltour. Anmeldung unter Tel.: 03571/600 800 oder www.vhs-hy.de

■ Schwangerschaft & Baby

Geburtshaus und Hebammenpraxis „Lichtblicke“ GbR

Geschwister-Scholl-Str.42, 03229 Altdöbern, Tel.: 035434/12302

Babymassagekurse finden nach Anmeldung und Terminabsprache statt. Ein Kurs besteht aus vier Treffen im wöchentlichen Abstand (meist donnerstags Vormittag) und dauert je 1,5 bis 2 Stunden. Die Kosten erfragen Sie bitte bei der Anmeldung. Die Rückbildungsgymnastik findet jeden Dienstag jeweils um 9 Uhr und 10.30 Uhr statt. Natürlich können Sie die Babys mitbringen.

Geburtshaus Spremberg

(Hebammenpraxis Kugelrund)
Freiberufliche Hebammen des Geburtshauses
Dresdener Straße 7, 03130 Spremberg,
Tel.: 03563/600371

Hebammensprechstunden: dienstags von 16-17.30 Uhr. Sie können ab der 12. Woche gern mit uns Kontakt aufnehmen. Schwangerenyo-ga: Einklang zwischen Körper, Geist und Seele in der Schwangerschaft zu finden
Mo. 17 Uhr bei Voranmeldung, Geburtsvorbe-reitungskurs: 7 x 120 min - Angebot als Paar-Kurs und Frauenkurs

Habammenpraxis Hevianna Andrea Noack & Genia Tchingow

Rudolf-Breitscheid-Str. 79, 03046 Cottbus, Tel.: 0355/4839105

Geburtsvorbereitungskurse, Schwangeren-gymnastik, Rückbildungsgymnastik, Baby-massage, Stillberatung-Wiegestunde, Mutter-Kind-Turnen, Kurse nach Voranmeldung in der Hebammenpraxis .

Hip Hop mit den **FREE BREAKS**

NUTZ DIE CHANCE ...

Hip Hop, Streetstyle, Crumping & Co

Ihr wollt euch bewegen, wie die Stars in den aktuellen Musikvideos, bouncen, grumpen und angesagte Hip Hop Choreographien erarbeiten? Jetzt könnt ihr exklusiv mit Sabine von der Cottbuser Crew „FREE BREAKS“ trainieren. Sie zeigt euch wie man Choreographien erarbeitet und sich nach aktuellen R’N’B und Hip Hop Beats bewegt.

Kinder: jeden Mittwoch Nachmittag (Zeiten sind nach Alter gestaffelt, ab 5 Jahren möglich) 25 €/Monat

Femella Studio | Bautzener Str. 13 | 03046 Cottbus
Telefon: 0176/ 62 09 38 40 oder mail@femella-studio.de



Martinsmarkt der Freien Waldorfschule Cottbus
Leipziger Str. 14 in Cottbus
19.11.2011 ab 14.00 Uhr
Sinnliches, Spielerisches, Schönes für die Weihnachtszeit
Die Einnahmen fließen der Schulgemeinschaft und einem Sozialen Projekt zu.

Di, 1.11.

Cottbus & Umland

■ Dies & Jenes

Krabbelgruppe

9:30 | SOS Familienzentrum

Eltern-Kind-Gruppe

15:30 | SOS Familienzentrum

Zeitzeugen 16:00 | Stadt- und Regionalbibliothek Cottbus

■ Kino & Kultur

21. Cottbuser Filmfestival

10:00 | Cottbus

Regenmännchen und Schneeflocke auf Reisen

15:00 | Planetarium Cottbus

“Der Welten wandernde Poet“

19:30 | Theater Native C

■ Treffs & Feste

Offener Eltern-Kind-Treff

14:00 | Jugendtreff „Die 111“

Familientreff

15:00 | Haus Haltestelle

Nordsachsen

■ Treffs & Feste

Frauenfrühstück

10:00 | Frauen helfen Frauen e.V.

Mittlere Lausitz

■ Sport & Freizeit

Anlegen einer Mineralien-

sammlung 16:00 | Naturwissenschaftlich-Technisches Kinder- und Jugendzentrum - NATZ e.V. Hoyerswerda

■ Kino & Kultur

“Das Herz eines Boxers“

(FSK 12) 19:00 | Lausitzhalle

Hoyerswerda

„Die Anonymen Romantiker“

20:00 | Kulturfabrik Hoyerswerda e.V.

Mi, 2.11.

Cottbus & Umland

■ Treffs & Feste

Familienfrühstück

9:00 | Jugendtreff „Die 111“

■ Kino & Kultur

Der kleine Angsthase

9:30 | Piccolo Theater

Didi und Dodo im Weltraum

15:00 | Planetarium Cottbus

Sternbilder und Wandelsterne

16:30 | Planetarium Cottbus

■ Dies & Jenes

Familienfrühstück

10:00 | SOS Familienzentrum

■ Sport & Freizeit

Computerspass für Kids und

Tennis 15:00 | URANIA Cottbus e.V.

1. Kindertanzkurs

15:15 | SOS Familienzentrum

2. Kindertanzkurs

16:15 | SOS Familienzentrum

Lichterlauf 18:30 | Lausitz Arena

■ Kurse & Workshops

AG Kreativ

17:00 | Frauenzentrum „Lila Villa“

Spree-Neiße

■ Treffs & Feste

„Von Nachbar zu Nachbar - Jak sąsied z sąsiadem“

10:00 | Turmvilla Bad Muskau

■ Sport & Freizeit

Wii-Nachmittag

15:00 | Fabrik e.V.

Mittlere Lausitz

■ Sport & Freizeit

Fossile - Was sagen wie uns?

10:00 | Naturwissenschaftlich-

Technisches Kinder- und Jugend-

zentrum - NATZ e.V. Hoyerswerda

Tanztee 14:00 | Spargel- und

Erlebnishof Klaisow

■ Kino & Kultur

Darüber spricht man nicht

10:00 | Lausitzhalle Hoyerswerda

“IRgendwas bleibt“ (FSK 14)

19:00 | Lausitzhalle Hoyerswerda

Nordsachsen

■ Sport & Freizeit

Gemeinsam - Kreativkurs für

Mütter und Väter mit Kindern

11:00 | Kronenkino Zittau

■ Kino & Kultur

Teatretheater

16:00 | Hillersche Villa Zittau

■ Kurse & Workshops

Malerei und Grafik

17:00 | Kronenkino Zittau

Grafik und Webdesign

17:00 | Kronenkino Zittau

Spreewald

■ Sport & Freizeit

Familienbasteln für Groß

und Klein 15:00 | Familien- und

Beratungszentrum Burg

Do, 3.11.

Cottbus & Umland

■ Kino & Kultur

Der kleine Angsthase

9:30 | Piccolo Theater

Sonne, Monde & Sterne

15:00 | Planetarium Cottbus

Orpheus in der Unterwelt

19:30 | Staatstheater Cottbus -

Großes Haus

“U. S. Levin – Das darf doch nicht wahr sein“

19:30 | Theater Native C

■ Dies & Jenes

Krabbelgruppe

10:00 | Jugendtreff „Die 111“

Kindercampus: Dem Verbrechen auf der Spur - Sherlock

Holmes an der BTU

15:00 | BTU Cottbus

■ Treffs & Feste

Offener Eltern-Kind-Treff

14:00 | Jugendtreff „Die 111“

■ Sport & Freizeit

Kuchen Backen

15:00 | SOS Familienzentrum

Bastelnachmittag im Familien-

café 15:00 | Haus Haltestelle

Sport für Kinder

15:30 | SOS Familienzentrum

Töpferkurs

16:00 | SOS Familienzentrum

■ Kurse & Workshops

AG Trommeln

17:30 | Frauenzentrum „Lila Villa“

Mittlere Lausitz

■ Kino & Kultur

Dornröschen

11:00 | Neue Bühne Senftenberg

“Frühling Stürme“ (FSK)

19:00 | Lausitzhalle Hoyerswerda

■ Sport & Freizeit

Adventskalender basteln

16:00 | Naturwissenschaftlich-

Technisches Kinder- und Jugend-

zentrum - NATZ e.V. Hoyerswerda

Nordsachsen

■ Sport & Freizeit

Offenes Atelier - Die bunten Hühner 13:30 | Kronen kino Zittau
KLAMOTTI - Mode- und Kostümkurs für Jugendliche und Erwachsene.

16:00 | Kronen kino Zittau

Schau fütterung im Vivarium

16:00 | Senckenberg Museum für Naturkunde Görlitz

Spree-Neiße

■ Kino & Kultur

„Dr. Blender liest aus seinen Memoiren“

16:00 | Turmvilla Bad Muskau

Spreewald

■ Dies & Jenes

Lesung: Die Spreewälder – wer ist das eigentlich?

19:00 | Lübbenaubrücke

Fr, 4.11.

Cottbus & Umland

■ Kino & Kultur

Der kleine Angsthase

9:30 | Piccolo Theater

König Lear 19:30 | Staatstheater

Cottbus - Großes Haus

Kabarett „Der Pflaumenku- chen“ 19:30 | Theater Native C

Halb ist es Lust, halb ist es

Klage 20:00 | Kunst Museum
 Dieselskraftwerk

■ Dies & Jenes

Krabbelgruppe

9:30 | SOS Familienzentrum

Nachts mit Papa in der

Bibliothek 19:00 | Stadt- und
 Regionalbibliothek Cottbus

■ Treffs & Feste

Eltern-Kind-Frühstück

9:30 | SOS Familienzentrum

■ Sport & Freizeit

Sportspielbereich

und Tierbereich

14:00 | Aktivspielplatz Cottbus

Gesangstunde mit Gitarre

15:00 | Frauenzentrum „Lila Villa“

Kleine Bastelrunde für Kinder

15:30 | SOS Familienzentrum

Der aktuelle Sternenhimmel

20:00 | Planetarium Cottbus

Spreewald

■ Treffs & Feste

4. Lübbenauer Paulanerfest

10:00 | Lübbenau

■ Dies & Jenes

Einkaufsnacht im Feuerzauber

18:00 | Lübbenau

■ Sport & Freizeit

Spinnteaabend 18:00 |

Freilichtmuseum Höllberghof

Langengrassau



Lesung: „Der Baumfalke in der nordwestlichen Niederlausitz“
 19:30 | Luckau

Mittlere Lausitz

■ Kino & Kultur

Dornröschen

10:00 | Neue Bühne Senftenberg

„Softgun“ (FSK 15)

19:00 | Lausitzhalle Hoyerswerda

„Angèle und Tony“

20:00 | Kulturfabrik Hoyerswerda

e.V.

Nordsachsen

■ Treffs & Feste

9. Pfefferkuchenmarkt

10:00 | Pulsnitz

■ Sport & Freizeit

Kinderreiten

15:30 | Rosenhof Görlitz

■ Kino & Kultur

Jugendtheater

17:00 | Hillersche Villa Zittau

Spree-Neiße

■ Treffs & Feste

KidsFun Halloweenparty

17:00 | Fabrik e.V.

Sa, 5.11.

Spree-Neiße

■ Sport & Freizeit

Verkaufsoffenes Wochenende

9:00 | Spremberg

Nordsachsen

■ Dies & Jenes

Antik- und Trödelmarkt

9:00 | Bautzen

■ Sport & Freizeit

Romantica

17:00 | Bautzen

Spreewald

■ Sport & Freizeit

2. Handkunst- Mitmach- Messe

10:00 | Mehrzweckhalle „Blaues

Wunder“, Lübben

■ Dies & Jenes

Fischmärktchen

10:00 | Lübbenau

■ Kino & Kultur

Irische Musik mit Celtic Affair

19:30 | Heimatmuseum Dissen



HANDKUNST

HANDARBEITS- & MITMACHMESSE



5. & 6. 11. 2011 • 10-18 Uhr • Mehrzweckhalle Lübben

STOFF

WOLLE

TON

GLAS

HOLZ

WORKSHOPS UND BASTELN FÜR DIE GANZE FAMILIE

unterstützt von:



Mittlere Lausitz

■ Sport & Freizeit

Kleintierzuchtverein Calau und Umgebung 10:00 | Calau
„Mörderische Weinlese“
 19:00 | Kulturfabrik Hoyerswerda e.V.

■ Dies & Jenes

Schlachte Buffet
 11:00 | Spargel- und Erlebnishof Klaištow

■ Treffs & Feste

Räuberfest und Lampionzug 15:00 | Kultur- und Freizeitzentrum „Pegasus“

Cottbus & Umland

■ Sport & Freizeit

Bauspielbereich und Tierbereich 14:00 | Aktivspielplatz Cottbus

Spieleabend

19:00 | Haus Haltestelle

■ Kino & Kultur

Offene Probe zu Harlekin
 10:00 | Staatstheater, Großes Haus
Zenzi und der Himmelstein
 15:00 | Planetarium Cottbus

Gefahren aus dem All

16:30 | Planetarium Cottbus

Konzert Cottbuser Musikherbst

19:30 | Kunst Museum Dieselkraftwerk

Cornelia Jahr und Bernd Nönnig „Der Komiker“

19:30 | Theater Native C

Hi Dad! 20:00 | Alte Chemiefabrik

Offene Probe zu Harlekin

10:00 | Staatstheater, Großes Haus

■ Dies & Jenes

Nachtflohmarkt
 15:00 | Messehalle Cottbus

So, 6.11.

Spree-Neiße

■ Dies & Jenes

Trödelmarkt 9:00 | Park 7

„Operettenträume“

16:00 | Alte Färberei Guben

■ Treffs & Feste

Tanztee bei Kaffee und Kuchen

16:00 | Forster Hof

Cottbus & Umland

■ Dies & Jenes

Verkaufsoffener Sonntag

10:00 | Cottbus

■ Kino & Kultur

Jemand frisst die Sonne auf

11:00 | Planetarium Cottbus

Jekyll & Hide 14:00 | Staatstheater Cottbus - Großes Haus

Die Brüder Löwenherz

15:00 | Piccolo Theater

Puppentheater Wunderhorn

16:00 | Heimatmuseum Dissen

Puppentheater Wunderhorn

16:00 | Heimatmuseum Dissen

Hi Dad! 20:00 | Alte Chemiefabrik

Mittlere Lausitz

■ Dies & Jenes

Jazz Brunch 10:00 | Spargel- und Erlebnishof Klaištow

■ Kino & Kultur

„Angèle und Tony“ 20:00 | Kulturfabrik Hoyerswerda e.V.

Nordsachsen

■ Dies & Jenes

Familienbrunch „Bautzener Frühschoppen“ 10:00 | Bautzen

Familienbrunch „Bautzener Frühschoppen“

11:30 | HolidayInn Bautzen

Verkaufsoffener Sonntag

12:00 | Görlitz-Information

Spreewald

■ Sport & Freizeit

Herbstwanderung um Altdöbern 10:00 | Alt Döbern

Mo, 7.11.

Mittlere Lausitz

■ Kino & Kultur

„Arschkalt“ | Finsterwalde
Dornröschen

10:00 | Neue Bühne Senftenberg

„Bis ans Limit“

19:00 | Lausitzhalle Hoyerswerda

■ Sport & Freizeit

Zoo mit Heimtierecke

14:00 | Naturwissenschaftlich-Technisches Kinder- und Jugendzentrum - NATZ e.V. Hoyerswerda

Cottbus & Umland

■ Kino & Kultur

20. Kinderfilmfest im Land Brandenburg

10:00 | Cottbus

Taste the Waste

19:30 | Gladhouse / Obenkino

■ Sport & Freizeit

Sport für Kinder

15:30 | SOS Familienzentrum

Spreewald

■ Dies & Jenes

„Archäologie in der Niederlausitz“ 11:00 | Slawenburg Raddusch

Spree-Neiße

■ Sport & Freizeit

Hausaufgabenhilfe

14:00 | Fabrik e.V.

Nordsachsen

■ Sport & Freizeit

Musikgarten für Babys

15:45 | Hillersche Villa Zittau

Kronzeugen - Filmwerkstatt von 11 bis 14 Jahren

16:00 | Kronenkino Zittau

Musikgarten für Kleinkinder

16:30 | Hillersche Villa Zittau

Musikgarten für Kinder

17:15 | Hillersche Villa Zittau

Di, 8.11.

Cottbus & Umland

■ Kino & Kultur

Die Brüder Löwenherz

9:30 | Piccolo Theater

Jemand frisst die Sonne auf

15:00 | Planetarium Cottbus

IM Osten, im Westen

19:00 | Piccolo Theater

Minna#Lessing

19:30 | Kammerbühne

■ Dies & Jenes

Krabbelgruppe

9:30 | SOS Familienzentrum

Eltern-Kind-Gruppe

15:30 | SOS Familienzentrum

■ Treffs & Feste

Offener Eltern-Kind-Treff

14:00 | Jugendtreff „Die 111“

Familientreff

15:00 | Haus Haltestelle

■ Sport & Freizeit

Heute kocht's im Treff

15:00 | Frauenzentrum „Lila Villa“

Nordsachsen

■ Dies & Jenes

Wiesa, Am Hasenberg

10:00 | Museum der Westlausitz

Spree-Neiße

■ Sport & Freizeit

Jeans Pimpen 14:00 | Fabrik e.V.

Mittlere Lausitz

■ Kino & Kultur

„Angèle und Tony“ 20:00 | Kulturfabrik Hoyerswerda e.V.

Mi, 9.11.

Cottbus & Umland

■ Treffs & Feste

Familienfrühstück

9:00 | Jugendtreff „Die 111“

enviaM
musik für kommunen
präsentiert Nachwuchstalente.



GEIGE SUCHT TUBA

FINALE DES WETTBEWERBS **enviaM** - MUSIK FÜR KOMMUNEN

Samstag, 19. Nov. 2011 | 18:00 Uhr
Staatstheater Cottbus | Schillerplatz 1, 03044 Cottbus

Preisträger aus Brandenburg, Sachsen und
Sachsen-Anhalt | Junge Philharmonie Brandenburg |
Künstlerische Leitung: Aurélien Bello

KARTEN

10,00 € | ermäßigt 8,00 €
unter (0355) 7824 24 24
oder unter www.lvdm.de/tickets

■ **Kino & Kultur**

Die Brüder Löwenherz

9:30 | Piccolo Theater

Wunderland der Sterne

15:00 | Planetarium Cottbus

Taste the Waste

18:00 | Gladhouse / Obenkino

IM Osten, im Westen

19:00 | Piccolo Theater

Lehrer sollten Nackt nicht tanzen - Nicht vor ihren Schülern

19:00 | Staatstheater Cottbus -

Großes Haus

■ **Dies & Jenes**

Familienfrühstück

10:00 | SOS Familienzentrum

■ **Sport & Freizeit**

Computerspass für Kids und

Tennis

15:00 | URANIA Cottbus e.V.

1. Kindertanzkurs

15:15 | SOS Familienzentrum

2. Kindertanzkurs

16:15 | SOS Familienzentrum

Weißt du welche Sterne stehen...?

16:30 | Planetarium Cottbus

■ **Kurse & Workshops**

AG Kreativ

17:00 | Frauenzentrum „Lila Villa“

Nordsachsen

■ **Sport & Freizeit**

Gemeinsam - Kreativkurs für

Mütter und Väter mit Kindern

11:00 | Kronenkino Zittau

■ **Kino & Kultur**

Teeniethater

16:00 | Hillersche Villa Zittau

■ **Kurse & Workshops**

Grafik und Webdesign

17:00 | Kronenkino Zittau

Mittlere Lausitz

■ **Dies & Jenes**

Grüße aus Böhmen

12:00 | Spargel- und Erlebnishof
Klaistow

Spree-Neiße

■ **Sport & Freizeit**

Jeans Pimpen

14:00 | Fabrik e.V.

Kreativabend „Glaskunst“

19:00 | Turmvilla Bad Muskau

Spreewald

■ **Sport & Freizeit**

Familienbasteln für Groß

und Klein 15:00 | Familien- und
Beratungszentrum Burg



Do, 10.11.

Cottbus & Umland

■ **Kino & Kultur**

Die Brüder Löwenherz

9:30 | Piccolo Theater

Harlekin 11:00 | Staatstheater

Cottbus - Großes Haus

**ONYX oder der Stern des
wahren Glücks**

15:00 | Planetarium Cottbus

IM Osten, im Westen

19:00 | Piccolo Theater

■ **Dies & Jenes**

Krabbelgruppe

10:00 | Jugendtreff „Die 111“

■ **Treffs & Feste**

Offener Eltern-Kind-Treff

14:00 | Jugendtreff „Die 111“

■ **Sport & Freizeit**

Kuchen Backen

15:00 | SOS Familienzentrum

Sport für Kinder

15:30 | SOS Familienzentrum

Töpferkurs

16:00 | SOS Familienzentrum

■ **Kurse & Workshops**

Computerkurs Grafik

15:00 | Frauenzentrum „Lila Villa“

AG Trommeln

17:30 | Frauenzentrum „Lila Villa“

Nordsachsen

■ **Sport & Freizeit**

Offenes Atelier - Die bunten

Hühner 13:30 | Kronenkino Zittau

KLAMOTTI - Mode- und Kos-

**tümkurs für Jugendliche und
Erwachsene.**

16:00 | Kronenkino Zittau

Schaufütterung im Vivarium

16:00 | Senckenberg Museum für

Naturkunde Görlitz

Spree-Neiße

■ **Sport & Freizeit**

Jeans Pimpen 14:00 | Fabrik e.V.

Mittlere Lausitz

■ **Sport & Freizeit**

Adventskalender basteln

16:00 | Naturwissenschaftlich-

Technisches Kinder- und Jugend-

zentrum - NATZ e.V. Hoyerswerda

“Mörderische Weinlese“

18:00 | Kulturfabrik Hoyerswerda

e.V.

Fr, 11.11.

Cottbus & Umland

■ **Dies & Jenes**

Krabbelgruppe

9:30 | SOS Familienzentrum

Lesung „Zonenfußball“

19:30 | Kickerstube des Jugendhilfe

Cottbus e.V.

■ **Sport & Freizeit**

Eltern-Kind-Frühstück

9:30 | SOS Familienzentrum

Nährischer Rathaussturm: Start

in die 5. Jahreszeit

11:11 | Cottbus



Bauspielbereich

und Tierbereich

14:00 | Aktivspielplatz Cottbus

Kleine Bastelrunde für Kinder

15:30 | SOS Familienzentrum

■ **Treffs & Feste**

Party zum Faschingsbeginn

11:00 | Frauenzentrum „Lila Villa“

■ **Kino & Kultur**

**“Typisch Mann oder was hat er,
was ich nicht habe?“**

19:30 | Theater Native C

Augen im All

20:00 | Planetarium Cottbus

Spree-Neiße

■ **Treffs & Feste**

Karnevalsbumzug 10:00 | Welzow

Umzug zum Karnevalauftakt

11:00 | Spremberg

Tanzt wie eins im Volkshaus

19:00 | Fabrik e.V.

■ **Dies & Jenes**

Großer Laternenumzug an der

katholischen Kirche 17:00 | Forst

Mittlere Lausitz

■ **Kino & Kultur**

Der Traumzauberbaum 3

10:00 | Lausitzhalle Hoyerswerda

“The Guard - Ein Ire sieht

schwarz“ 20:00 | Kulturfabrik

Hoyerswerda e.V.

■ **Treffs & Feste**

Sturm auf das Rathaus in Calau

11:11 | Calau

Martinstag in der Johanneskir-

che 17:00 | Hoyerswerda

Nordsachsen

■ Sport & Freizeit

Kinderreiten

15:30 | Rosenhof Görlitz

■ Kino & Kultur

Jugendtheater

17:00 | Hillersche Villa Zittau

Spreewald

■ Treffs & Feste

Karnevalsauftakt

16:00 | Lübbenau

Martinsfest für Eltern und Kinder

16:30 | Burg/Spreewald

Tag der offenen Tür
Medizinische Schule
Sa., 12. November 2011
10.00–13.00 Uhr

Carl-Thiem-Klinikum
Cottbus gGmbH
www.ctk.de

Sa, 12.11.

Nordsachsen

■ Sport & Freizeit

Kaninchenschau in den Stadtwerken

9:00 | Kamenz

Spreewald

■ Sport & Freizeit

Wanderung um Calau

9:00 | Calau

Fuchsjagd

10:00 | Reiterhof Schmogrow

■ Dies & Jenes

Ausstellung des Kleintierzuchtvereins Burg

13:00 | Burg/Spreewald

Romantiktacht

15:00 | Spreewelten

■ Kino & Kultur

Lübbenaauer Winterkonzert

19:30 | Wappensaal Schloss Lübben

1000FUNKEL
DIE FUNKELSTADT

Bis zur Eröffnung noch

13 TAGE

Tickets unter:
www.1000funkel.de

Spree-Neiße

■ Sport & Freizeit

2. Forster Stadtmeisterschaften im Volleyball in der MZH Forst

9:30 | Forst

Vorweihnachtlicher

Familiennachmittag

14:00 | Bergschlösschen

Mittlere Lausitz

■ Sport & Freizeit

14. Große Modellbahnausstellung im Kreismuseum

10:00 | Finsterwalde

"Mörderische Weinese"

19:00 | Kulturfabrik Hoyerswerda e.V.

■ Treffs & Feste

Country Fest 15:00 | Spargel- und Erlebnishof Klaistow

■ Kino & Kultur

Der Traumzauberbaum 3

15:00 | Lausitzhalle Hoyerswerda

Cottbus & Umland

■ Sport & Freizeit

Bauspielfeld und Tierbereich

14:00 | Aktivspielplatz Cottbus

Vater-Kind Ausflug

15:00 | Haus Haltestelle

Pücklers Garten

16:30 | Planetarium Cottbus

■ Kino & Kultur

Der Mond auf Wanderschaft

15:00 | Planetarium Cottbus

König Lear 19:30 | Staatstheater

Cottbus - Großes Haus

So, 13.11.

Spreewald

■ Dies & Jenes

Ausstellung des Kleintierzuchtvereins Burg

9:00 | Burg/Spreewald

Mittlere Lausitz

■ Dies & Jenes

Frühstück mit Kasper

9:30 | Spargel- und Erlebnishof Klaistow

■ Kino & Kultur

"Aufruhr im Gemüsebeet"

15:30 | Kulturfabrik Hoyerswerda e.V.

Dornröschen

16:00 | Neue Bühne Senftenberg

"The Guard - Ein Ire sieht

schwarz" 20:00 | Kulturfabrik Hoyerswerda e.V.

Cottbus & Umland

■ Kino & Kultur

Wunderland der Sterne

11:00 | Planetarium Cottbus

1. Familienkonzert

11:00 | Staatstheater Cottbus - Großes Haus

Emil und die Detektive

15:00 | Piccolo Theater

Typisch Mann oder Was hat er, was ich nicht habe?

19:00 | Theater Native C

Die Geschlossene Gesellschaft

20:00 | Gladhouse / Obenkino

■ Sport & Freizeit

Familientag

14:00 | Aktivspielplatz Cottbus

Nordsachsen

■ Treffs & Feste

Licht und Schattenfest

15:00 | Hillersche Villa Zittau

■ Dies & Jenes

Chorkonzert für Menschenrechte anlässlich des Volkstrauertages

17:00 | Gedänkstätte Bautzen

Mo, 14.11.

Mittlere Lausitz

■ Kino & Kultur

Dornröschen

9:00 | Neue Bühne Senftenberg

■ Sport & Freizeit

Zoo mit Heimtierecke

14:00 | Naturwissenschaftlich-Technisches Kinder- und Jugendzentrum - NATZ e.V. Hoyerswerda

Cottbus & Umland

■ Kino & Kultur

Emil und die Detektive

9:30 | Piccolo Theater

■ Sport & Freizeit

Sport für Kinder

15:30 | SOS Familienzentrum

Spreewald

■ Dies & Jenes

„Archäologie in der Niederlausitz“

11:00 | Slawenburg Raddusch

■ Kurse & Workshops

Gesund leben - Gesunde

Lebensweise in den Familien

17:00 | Familien- und Beratungszentrum Burg

Spree-Neiße

■ Sport & Freizeit

Hausaufgabenhilfe

14:00 | Fabrik e.V.

Nordsachsen

■ Sport & Freizeit

Musikgarten für Babys

15:45 | Hillersche Villa Zittau

Kronzeugen - Filmwerkstatt von 11 bis 14 Jahren

16:00 | KronenKino Zittau

Musikgarten für Kleinkinder

16:30 | Hillersche Villa Zittau

Musikgarten für Kinder

17:15 | Hillersche Villa Zittau

Di, 15.11.

Mittlere Lausitz

■ **Kino & Kultur**

Dornröschen

9:00 | Neue Bühne Senftenberg

“The Guard - Ein Ire sieht schwarz“

20:00 | Kulturfabrik Hoyerswerda e.V.

Cottbus & Umland

■ **Kino & Kultur**

Emil und die Detektive

9:30 | Piccolo Theater

das Geheimnis der Wolfschlucht

11:00 | Kammerbühne

Didi und Dodo im Weltraum

15:00 | Planetarium Cottbus

■ **Dies & Jenes**

Krabbelgruppe

9:30 | SOS Familienzentrum

Eltern-Kind-Gruppe

15:30 | SOS Familienzentrum

■ **Treffs & Feste**

Offener Eltern-Kind-Treff

14:00 | Jugentreff „Die 111“

Familientreff

15:00 | Haus Haltestelle

Nordsachsen

■ **Sport & Freizeit**

Frauenfrühstück

10:00 | Frauen helfen Frauen e.V.

Mi, 16.11.

Cottbus & Umland

■ **Treffs & Feste**

Familienfrühstück

9:00 | Jugentreff „Die 111“

■ **Kino & Kultur**

Emil und die Detektive

9:30 | Piccolo Theater

Sonne, Monde & Sterne

15:00 | Planetarium Cottbus

Von Pol zu Pol um die Erde

16:30 | Planetarium Cottbus

Schauspielabend für Jugendliche und ihre Eltern Harold und Maude

19:30 | Staatstheater, Kammerbühne

■ **Dies & Jenes**

Familienfrühstück

10:00 | SOS Familienzentrum

Projekt „Frustrlos schön“

15:00 | Frauenzentrum „Lila Villa“

■ **Sport & Freizeit**

Computerspass für Kids und Tennis

15:00 | URANIA Cottbus e.V.

1. Kindertanzkurs

15:15 | SOS Familienzentrum

2. Kindertanzkurs

16:15 | SOS Familienzentrum

■ **Kurse & Workshops**

AG Kreativ

17:00 | Frauenzentrum „Lila Villa“

Mittlere Lausitz

■ **Kino & Kultur**

Dornröschen

9:00 | Neue Bühne Senftenberg

Spree-Neiße

■ **Sport & Freizeit**

Schoßkinder in der Bibliothek

10:00 | Stadtbibliothek Guben

Spielenachmittag

14:00 | Fabrik e.V.

Nordsachsen

■ **Sport & Freizeit**

Gemeinsam - Kreativkurs für Mütter und Väter mit Kindern

11:00 | KronenKino Zittau

■ **Kino & Kultur**

Teatnertheater

16:00 | Hillersche Villa Zittau

■ **Kurse & Workshops**

Grafik und Webdesign

17:00 | KronenKino Zittau

Spreewald

■ **Sport & Freizeit**

Familienbasteln für Groß und Klein

15:00 | Familien- und Beratungszentrum Burg

Do, 17.11.

Cottbus & Umland

■ **Dies & Jenes**

Krabbelgruppe

10:00 | Jugentreff „Die 111“

13. Bündnistreffen im „Lokalen Bündnis für Familie“

10:00 | Frauenzentrum „Lila Villa“

■ **Kino & Kultur**

RABBIT-PROOF FENCE

10:30 | Gladhouse / ObenKino

WALLACE & GROMIT: THE CURSE OF THE WERE-RABBIT

13:00 | Gladhouse / ObenKino

Zenzi und der Himmelstein

15:00 | Planetarium Cottbus

KinOh! „Midnight in Paris“

18:00 | Stadthalle Cottbus

■ **Treffs & Feste**

Offener Eltern-Kind-Treff

14:00 | Jugentreff „Die 111“

■ **Sport & Freizeit**

Kuchen Backen

15:00 | SOS Familienzentrum

Sport für Kinder

15:30 | SOS Familienzentrum

Töpferkurs

16:00 | SOS Familienzentrum

■ **Kurse & Workshops**

Computerkurs Grafik

15:00 | Frauenzentrum „Lila Villa“

AG Trommeln

17:30 | Frauenzentrum „Lila Villa“

Mittlere Lausitz

■ **Sport & Freizeit**

Adventskalender basteln

16:00 | Naturwissenschaftlich-Technisches Kinder- und Jugendzentrum - NATZ e.V. Hoyerswerda

Nordsachsen

■ **Sport & Freizeit**

KLAMOTTI - Mode- und Kostümkurs für Jugendliche und Erwachsene.

16:00 | KronenKino Zittau

Fr, 18.11.

Cottbus & Umland

■ **Kino & Kultur**

RABBIT-PROOF FENCE

8:30 | Gladhouse / ObenKino

“Ein Silvesterkrimi“

19:30 | Theater Native C

Classic Rock Night

20:00 | Stadthalle Cottbus

■ **Dies & Jenes**

Krabbelgruppe

9:30 | SOS Familienzentrum

■ **Sport & Freizeit**

Eltern-Kind-Frühstück

9:30 | SOS Familienzentrum

Exkursion unbekanntes Cottbus

15:00 | Frauenzentrum „Lila Villa“

Kleine Bastelrunde für Kinder

15:30 | SOS Familienzentrum

Spree-Neiße

■ **Sport & Freizeit**

Weihnachtsfilzen in Forst

15:00 | Brandenburgisches

Textilmuseum

Kreativnachmittag „Adventskalender basteln“

16:30 | Obermühle Krauschwitz

Mittlere Lausitz**■ Sport & Freizeit****8. Bundesweiter Vorlesetag im Bürgerbüro** 15:00 | Senftenberg**■ Kino & Kultur****Die Tochter des Ganovenkönigs** 19:30 | Neue Bühne Senftenberg
“Le Havre“ 20:00 | Kulturfabrik Hoyerswerda e.V.**Spreewald****■ Sport & Freizeit****Märchenhafter Saunaabend** 17:00 | Spreewelten**Nordsachsen****■ Sport & Freizeit****Einkaufsnacht** 18:00 | Kamenz


1000FUNKEL
DIE FUNKELSTADT

Bis zur Eröffnung noch
6 TAGE

Tickets unter:
www.1000funkel.de

Sa, 19.11.**Mittlere Lausitz****■ Sport & Freizeit****Adventsgestecke kaufen & selber basteln** 10:00 | Spargel- und Erlebnishof Klaisrow
Adventsbasteln mit Naturmaterialien bei der NABU 13:00 | Weißstorch-Informationszentrum Vetschau**■ Kino & Kultur****Die Tochter des Ganovenkönigs** 19:30 | Neue Bühne Senftenberg**Spree-Neiße****■ Sport & Freizeit****17. internationales Hundeschlittenrennen** 10:00 | Spremberg**Weihnachtsfilzen in Forst** 14:00 | Brandenburgisches Textilmuseum**■ Treffs & Feste****Ball der Vereine** 19:30 | Dissen**Cottbus & Umland****■ Treffs & Feste****Martins Markt** 14:00 | Freie Waldorf Schule Cottbus**■ Sport & Freizeit****Adventsbasteln derLebenhilfswerkstätten Hand in Hand gGmbH** 11:00 | Cottbus Branitz**■ Kino & Kultur****Didi und Dodo im Weltraum** 15:00 | Planetarium Cottbus**Rotkäppchen** 15:00 | Piccolo Theater**Einstein und die schwarzen Löcher** 16:00 | Planetarium Cottbus**Geige sucht Tuba** 19:00 | Staatstheater Cottbus**Spreewald****■ Sport & Freizeit****Basteln zum Advent** 13:00 | Weißstorch-Informationszentrum Vetschau**So, 20.11.****Spree-Neiße****■ Sport & Freizeit****Clownstheater „Der Zirkus ist los“** 10:00 | Forster Hof**Cottbus & Umland****■ Sport & Freizeit****Kleinfeldtennisturnier für Anfänger und Fortgeschrittene** 10:00 | Sportpark Cottbus**■ Kino & Kultur****Didi und Dodo im Weltraum** 11:00 | Planetarium Cottbus**KinOh!, „Midnight in Paris“** 16:00 | Stadthalle Cottbus**“Ein Silvesterkrimi“** 19:00 | Theater Native C**Schauspielabend für Jugendliche und ihre Eltern: Im Rücken die Stadt** 19:00 | Staatstheater, Kammerbühne**Nordsachsen****■ Sport & Freizeit****Feldspalt, Quartz und Glimmer, die vergess ich nimmer** 13:00 | Museum der Westlausitz**Mittlere Lausitz****■ Kino & Kultur****Dornröschen** 16:00 | Neue Bühne Senftenberg**“Le Havre“** 20:00 | Kulturfabrik Hoyerswerda e.V.**Mo, 21.11.****Spreewald****■ Sport & Freizeit****„Archäologie in der Niederlausitz“** 11:00 | Slawenburg Raddusch**Spree-Neiße****■ Sport & Freizeit****Hausaufgabenhilfe** 14:00 | Fabrik e.V.**Cottbus & Umland****■ Kino & Kultur****RABBIT-PROOF FENCE** 14:30 | Gladhouse / Obenkino**■ Sport & Freizeit****Sport für Kinder** 15:30 | SOS Familienzentrum**Di, 22.11.****Cottbus & Umland****■ Kino & Kultur****WALLACE & GROMIT: THE CURSE OF THE WERE-RABBIT** 8:30 | Gladhouse / Obenkino**Frau Holle** 9:00 | Piccolo Theater**the killer in me is the killer in you my love** 11:00 | Kammerbühne**Regenmännchen und Schneeflocke auf Reisen** 15:00 | Planetarium Cottbus**■ Dies & Jenes****Krabbelgruppe** 9:30 | SOS Familienzentrum**Eltern-Kind-Gruppe** 15:30 | SOS Familienzentrum**■ Treffs & Feste****Offener Eltern-Kind-Treff** 14:00 | Jugendtreff „Die 111“**Familientreff** 15:00 | Haus Haltestelle**■ Sport & Freizeit****Heute kocht's im Treff** 15:00 | Frauenzentrum „Lila Villa“**Spree-Neiße****■ Kino & Kultur****Peter und der Wolf** 10:00 | Spremberg**■ Sport & Freizeit****Weihnachtsbasteln** 14:00 | Fabrik e.V.**Nordsachsen****■ Sport & Freizeit****Frauenfrühstück** 10:00 | Frauen helfen Frauen e.V.**Mittlere Lausitz****■ Kino & Kultur****“Le Havre“** 20:00 | Kulturfabrik Hoyerswerda e.V.

Mi, 23.11.

Cottbus & Umland

■ Kino & Kultur

The Race 8:00 | Gladhouse / Obenkino

RABBIT-PROOF FENCE

8:00 | Gladhouse / Obenkino

Frau Hölle

9:00 | Piccolo Theater

Mit Professor Photon durchs All

15:00 | Planetarium Cottbus

Geheimnisse des Südhimmels

16:30 | Planetarium Cottbus

Minna # Lessing

19:30 | Kammerbühne

■ Treffs & Feste

Familienfrühstück

9:00 | Jugendtreff „Die 111“

Weihnachtsmarkt der Tausend

Sterne 11:00 | Cottbus

■ Dies & Jenes

Familienfrühstück

10:00 | SOS Familienzentrum

■ Sport & Freizeit

Basteln und Backen

10:00 | Flamingo Apotheke

1. Kindertanzkurs

15:15 | SOS Familienzentrum

2. Kindertanzkurs

20:00 | SOS Familienzentrum

■ Kurse & Workshops

AG Kreativ

15:00 | Frauenzentrum „Lila Villa“

AG Kreativ

17:00 | Frauenzentrum „Lila Villa“

Spree-Neiße

■ Sport & Freizeit

Weihnachtsbasteln

14:00 | Fabrik e.V.

Spreewald

■ Sport & Freizeit

Familienbasteln für Groß

und Klein 15:00 | Familien- und Beratungszentrum Burg

Mittlere Lausitz

■ Sport & Freizeit

Bearbeiten der Mineraliensammlung

15:00 | Naturwissenschaftlich-Technisches Kinder- und Jugendzentrum - NATZ e.V. Hoyerswerda

Nordsachsen

■ Kurse & Workshops

Grafik und Webdesign

17:00 | Kronenkino Zittau

Do, 24.11.

Cottbus & Umland

■ Dies & Jenes

Krabbelgruppe

10:00 | Jugendtreff „Die 111“

„Freiheit in Grenzen - Vorschulalter“ 19:00 | Stadt- und Regionalbibliothek Cottbus

■ Kino & Kultur

Zwischen Himmel und Erde

10:00 | Weltspiegel

Auf der Suche nach dem Mann im Mond

15:00 | Planetarium Cottbus

König Lear 19:30 | Staatstheater Cottbus - Großes Haus

„Gülden Girls“ from Germany

19:30 | Kontor 47

■ Treffs & Feste

Offener Eltern-Kind-Treff

14:00 | Jugendtreff „Die 111“

■ Sport & Freizeit

Kuchen Backen

15:00 | SOS Familienzentrum

Sport für Kinder

15:30 | SOS Familienzentrum

Töpferkurs

16:00 | SOS Familienzentrum

■ Kurse & Workshops

Computerkurs Grafik

15:00 | Frauenzentrum „Lila Villa“

AG Trommeln

17:30 | Frauenzentrum „Lila Villa“

Nordsachsen

■ Sport & Freizeit

Offenes Atelier - Die bunten

Hühner 13:00 | Kronenkino Zittau

KLAMOTTI - Mode- und Kostümkurs für Jugendliche und Erwachsene.

16:00 | Kronenkino Zittau

Schauütterung im Vivarium

16:00 | Senckenberg Museum für Naturkunde Görlitz

Spree-Neiße

■ Sport & Freizeit

Weihnachtsbasteln

14:00 | Fabrik e.V.

Mittlere Lausitz

■ Sport & Freizeit

Zoo mit Heimtierecke

16:00 | Naturwissenschaftlich-Technisches Kinder- und Jugendzentrum - NATZ e.V. Hoyerswerda

WELTPREMIERE

1000FUNKEL
DIE FUNKELSTADT

Weihnachtliche
ERLEBNISWELT
25.11. – 30.12.
www.1000funkel.de

Fr, 25.11.

Cottbus & Umland

■ Dies & Jenes

Krabbelgruppe

9:30 | SOS Familienzentrum

Internationaler Tag der Gewalt

an Frauen 10:00 | Stadt- und Regionalbibliothek Cottbus

■ Sport & Freizeit

Eltern-Kind-Frühstück

9:30 | SOS Familienzentrum

Kleine Bastelrunde für Kinder

15:30 | SOS Familienzentrum

■ Treffs & Feste

Stollenfest

10:00 | Stadthalle Cottbus

Deep Sky 2011

20:00 | Planetarium Cottbus

■ Kino & Kultur

Jekyll & Hide 16:00 | Staatstheater Cottbus - Großes Haus

Schauspielabend für Jugendliche und ihre Eltern: Harald

und Maude 19:30 | Staatstheater, Kammerbühne

„Weihnachtschaos“

19:30 | Theater Native C

Mittlere Lausitz

■ Kino & Kultur

HeimWEH

10:00 | Neue Bühne Senftenberg

■ Treffs & Feste

15. Liederfest Hoyschrecke

21:00 | Kulturfabrik Hoyerswerda e.V.

Nordsachsen

■ Treffs & Feste

Weltpremiere 1000 Funkel

- Die Funkelstadt

16:00 | Cockerwiese Dresden

Ecke Lingnerallee/Blüherstr.

■ Dies & Jenes

Bautzener Wenzelmarkt

10:00 | Bautzen

■ Sport & Freizeit

Kinderreiten

15:30 | Rosenhof Görlitz

■ Kino & Kultur

Jugendtheater

17:00 | Hillersche Villa Zittau

Spreewald

■ Dies & Jenes

12. Benefizkonzert

19:00 | Burg/Spreewald

WELTPREMIERE**1000FUNKEL**
DIE FUNKELSTADTWeihnachtliche
ERLEBNISWELT
25.11. – 30.12.
www.1000funkel.de

Sa, 26.11.

Spreewald

■ Treffs & Feste

Lübbener Adventsmarkt

10:00 | Lübben

Weihnachtsmarkt

10:00 | Glashütte

Vetschauer Weihnachtsmarkt

11:00 | Vetschau

Lübbenaauer Adventsmarkt

12:00 | Lübben

■ Kino & Kultur

„Die Weihnachtsgans Auguste“

16:00 | Wappensaal Schloss Lübben

„Alt-Berliner Weihnachten“

19:00 | Wappensaal Schloss Lübben

Mittlere Lausitz

■ Treffs & Feste

Weihnachtsmarkt 10:00 | Spar-
gel- und Erlebnishof Klaietow**Hoftypischer Weihnachtsmarkt**14:00 | Freilichtmuseum Höllberg-
hof Langengrassau

■ Sport & Freizeit

Weihnachtsbasteln14:00 | Naturwissenschaftlich-
Technisches Kinder- und Jugend-
zentrum - NATZ e.V. Hoyerswerda**Weihnachtsmärchen**

19:00 | Stadtbibliothek Weißwasser

■ Dies & Jenes

STADTSTRAND im WINTER

15:00 | Hotel Kristall in Weißwasser

■ Kino & Kultur

„Fällt Weihnachten aus?“

16:00 | Lausitzhalle Hoyerswerda

Spree-Neiße

■ Treffs & Feste

Spremberger Lichtfest

10:00 | Spremberg

Weihnachtsmarkt14:00 | Freilichtmuseum Höllberg-
hof Langengrassau

■ Dies & Jenes

17. Adventssingen in der**Kirche** 14:00 | Heinersbrück

Cottbus & Umland

■ Kino & Kultur

**Auf der Suche nach dem Mann
im Mond**

15:00 | Planetarium Cottbus

Sonne, Monde & Sterne

16:30 | Planetarium Cottbus

Tas Tagebuch der Anne Frank

19:30 | Kammerbühne

„Weihnachtschaos“

19:30 | Theater Native C

„Gülden Girls“ from Germany

19:30 | Kontor 47

Schauspielabend für**Jugendliche und ihre Eltern:****Frau Müller muß weg** 19:30 |

Staatstheater, Großes Haus

Nordsachsen

■ Treffs & Feste

1000 Funkel - Die Funkelstadt

10.00 | Cockerwiese Dresden

Ecke Lingnerallee/Büherstr.

Weihnachtsmarkt in Schmölln

15:00 | Kamenz

■ Kino & Kultur

Familienstück ab 3

15:00 | Johanniskirche Löbau



So, 27.11.

Cottbus & Umland

■ Sport & Freizeit

Fahrt zum Dresdener Weihnachtsmarkt

9:00 | Frauenzentrum „Lila Villa“

■ Dies & Jenes

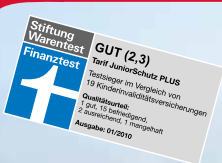
Theaterbrunch im DKW 10:30 |

Kunst Museum Dieselkraftwerk

■ Kino & Kultur

Der Mond auf Wanderschaft

11:00 | Planetarium Cottbus

JuniorSchutz PLUS – Invaliditätsschutz für Ihr Kind bei Krankheit oder Unfall!

Über eine Viertelmillion junger Menschen sind schwerbehindert. Oft durch Unfall – viel häufiger durch Krankheit! Die richtige Versicherung lindert das Leid Ihres Kindes:
JuniorSchutz PLUS!

- **Versicherungsschutz** für Kinder und Jugendliche; von der vollendeten **6. Lebenswoche bis zum 24. Lebensjahr**.
- **Monatliche Rente** für die Dauer der Schwerbehinderung – wenn nötig, ein **Leben lang**.
- **Wechselgarantie** in eine selbstständige **Berufsunfähigkeitsversicherung** zwischen dem vollendeten 15. und 24. Lebensjahr.



Deutscher Ring Sachversicherungs-AG
Basler Gruppe Deutschland

Nicole Zychla und ihr Mitarbeiterteam
Maximilianallee 2 • 04129 Leipzig
☎ +49 (0)341/60 96 044

Team.Zychla@DeutscherRing.de

Berufs-Chancen im Verkauf ▶ www.KarriereRing.de



lausebände zum Mitmachen:

Termine für den nächsten Monat?

Jetzt an termine@lausebände.de senden!

Veröffentlichung kostenfrei

(Die Auswahl ist der Redaktion vorbehalten)

✉ termine@lausebände.de

Peter Pan 15:00 | Piccolo Theater

Familien Tag zu Harlekin

16:00 | Staatstheater Cottbus -
Großes Haus

Das Geheimnis der Wolfs-

schlucht 16:00 | Kammerbühne

„Gülden Girls“ from Germany

16:00 | Kontor 47

Mittlere Lausitz

■ **Dies & Jenes**

Frühstück mit Kasper

9:30 | Spargel - und Erlebnishof
Klaistow

Adventsmusik zum 1. Advent

13:00 | Spargel - und Erlebnishof
Klaistow

Adventsfeier mit Heimat-

kalender-Präsentation im

Heimatverein 14:30 | Luckau

MERRY CHRISTMAS FOR

EVERYONE

19:30 | Neue Bühne Senftenberg

■ **Treffs & Feste**

Kinder musizieren zum Advent

in der Johanneskirche

10:00 | Hoyerswerda

Weihnachtsmarkt in Schwarzk-

ollm 14:00 | Hoyerswerda

Kinderweihnachtsmarkt in der

Kita Naseweis

15:00 | Senftenberg

■ **Sport & Freizeit**

Traditionelles Turmblasen in

Großkoschen

10:00 | Senftenberg

■ **Kino & Kultur**

Von Elfen, Trollen und Feen

15:00 | Gut Geisendorf

Spree-Neiße

■ **Sport & Freizeit**

Weihnachtsmarkt

10:00 | Welzow

■ **Dies & Jenes**

Familiengottesdienst zum 1.

Advent in der Stadtkirche

10:30 | Forst

Verkausoffener Adventsson-

ntag 13:00 | Spremberg

Adventsbasar 14:00 | Peitz

Tanztee bei Kaffee und Kuchen

16:00 | Forster Hof

■ **Treffs & Feste**

Adventsprogramm mit sorbi-

sches Folkloreensemble

15:00 | Kulturzentrum Schleife

■ **Kino & Kultur**

„Erik im Land der Insekten“

15:30 | Turmvilla Bad Muskau

Adventskonzert in der evang.

Kreuzkirche

17:00 | Spremberg

Nordsachsen

■ **Treffs & Feste**

1. Adevent - Wichtelfest

10:00 | Erlichthof

1000 Funkel - Die Funkelstadt

10.00 | Cockerwiese Dresden

Ecke Lingnerallee/Bliüherstr.

■ **Dies & Jenes**

Familienbrunch "Bautzener

Frühshoppen"

11:30 | HolidayInn Bautzen

■ **Kino & Kultur**

Weihnachtskonzert zum 1.

Advent

15:00 | Altmarkt Löbau

Weihnachtskonzert zum 1.

Advent

15:00 | Berg-Gasthof Honig-
brunnen

■ **Sport & Freizeit**

Adventsfahrt mit der Zittauer

Schmalspurbahn

15:00 | Zittau

Spreewald

■ **Treffs & Feste**

Weihnachtskonzert

15:00 | Lübben

■ **Kino & Kultur**

Die Adventsposaune

15:00 | Kulturzentrum Schleife

Mo, 28.11.

Cottbus & Umland

■ **Kino & Kultur**

Der Weihnachtsmann weiß

alles besser

9:00 | Kammerbühne

■ **Sport & Freizeit**

Sport für Kinder

15:30 | SOS Familienzentrum

Mittlere Lausitz

■ **Kino & Kultur**

Die Tochter des Ganovenkönigs

10:00 | Neue Bühne Senftenberg

■ **Sport & Freizeit**

Zoo mit Heimtierecke

14:00 | Naturwissenschaftlich-

Technisches Kinder- und Jugend-

zentrum - NATZ e.V. Hoyerswerda

Spreewald

■ **Dies & Jenes**

„Archäologie in der Niederlau-

witz“ 11:00 | Slawenburg Raddusch

Spree-Neiße

■ **Sport & Freizeit**

Hausaufgabenhilfe

14:00 | Fabrik e.V.

Nordsachsen

■ **Sport & Freizeit**

Musikgarten für Babys

15:45 | Hillersche Villa Zittau

Kronzeugen - Filmwerkstatt

von 11 bis 14 Jahren

16:00 | Kronenkino Zittau

Musikgarten für Kleinkinder

16:30 | Hillersche Villa Zittau

Musikgarten für Kinder

17:15 | Hillersche Villa Zittau

Di, 29.11.



Cottbus & Umland

■ **Kino & Kultur**

Frau Holle 9:00 | Piccolo Theater

Peter Pan 9:30 | Piccolo Theater

Zenzi und der Himmelstein

15:00 | Planetarium Cottbus

Prinzessin Lillifee und die

verwunschene Insel

16:00 | Stadthalle Cottbus

„Ein Silvesterkrimi“

19:30 | Theater Native C

Jetzt
beraten
lassen!

„TOBEN.“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Kinder brauchen Schutz und Fürsorge. Es reicht nicht, den Nachwuchs liebevoll zu begleiten. Vorausschauend denken und Vorsorge treffen - auch darauf kommt es an. Beispielsweise beim Unfall- und Gesundheitsschutz. Auch eine solide Kapitalbildung ist wichtig, denn die Pläne und Wünsche der Kleinen wachsen schneller als sie selbst. Mit den drei Bausteinen Kapitalbildung, Gesundheits- und Unfallschutz unseres R+V-KinderRundumschutz sind Sie bestens darauf vorbereitet. Sprechen Sie doch einfach mit Ihrem Berater oder gehen Sie online: www.vrblausitz.de



VR Bank
Lausitz eG

Regional-kompetent-zuverlässig!

■ **Dies & Jenes**

Krabbelgruppe

9:30 | SOS Familienzentrum

Eltern-Kind-Gruppe

15:30 | SOS Familienzentrum

■ **Treffs & Feste**

Offener Eltern-Kind-Treff

14:00 | Jugendtreff „Die 111“

Familientreff

15:00 | Haus Haltestelle

■ **Kurse & Workshops**

Backworkshop

15:00 | Frauenzentrum „Lila Villa“

Spree-Neiße

■ **Kino & Kultur**

SchulKino-wochen - vincent

will meer 9:15 | Forster Hof

SchulKino-wochen - Goethe!

11:30 | Forster Hof

Mittlere Lausitz

■ **Kino & Kultur**

Odysseus

10:00 | Neue Bühne Senftenberg

Nordsachsen

■ **Treffs & Feste**

1000 Funkel - Die Funkelstadt

14:00 | Cockerwiese Dresden

Ecke Lingnerallee/Blüherstr.

■ **Sport & Freizeit**

Frauenfrühstück

10:00 | Frauen helfen Frauen e.V.

Spreewald

■ **Dies & Jenes**

Weihnachtskonzert im Paul

Gerhard Gymnasium

15:00 | Lübben

Weihnachtskonzert in der Reha

Klinik 19:00 | Lübben

Mi, 30.11.

Spree-Neiße

■ **Kino & Kultur**

SchulKino-wochen - Stella

8:30 | Forster Hof

SchulKino-wochen - Winter-

tochter 10:45 | Forster Hof

■ **Dies & Jenes**

Adventskonzert der Musik- und

Kunstschule in der Stadtkirche

17:00 | Forst

Cottbus & Umland

■ **Kino & Kultur**

Frau Holle 9:00 | Piccolo Theater

Peter Pan 9:30 | Piccolo Theater

Didi und Dodo im Weltraum

15:00 | Planetarium Cottbus

Gefahren aus dem All

16:30 | Planetarium Cottbus

„Ein Silvesterkrimi“

19:00 | Theater Native C

■ **Treffs & Feste**

Familienfrühstück

9:00 | Jugendtreff „Die 111“

■ **Dies & Jenes**

Familienfrühstück

10:00 | SOS Familienzentrum

Vorbereitung zum Advents-

markt

15:00 | Frauenzentrum „Lila Villa“

■ **Sport & Freizeit**

Computerspass für Kids und

Tennis

15:00 | URANIA Cottbus e.V.

1. Kindertanzkurs

15:15 | SOS Familienzentrum

2. Kindertanzkurs

16:15 | SOS Familienzentrum

Mittlere Lausitz

■ **Kino & Kultur**

Anne Frank, Tagebuch

10:00 | Neue Bühne Senftenberg

Odysseus

10:00 | Neue Bühne Senftenberg

■ **Sport & Freizeit**

Spielenachmittag

16:00 | Naturwissenschaftlich-

Technisches Kinder- und Jugend-

zentrum - NATZ e.V. Hoyerswerda

Nordsachsen

■ **Treffs & Feste**

1000 Funkel - Die Funkelstadt

14:00 | Cockerwiese Dresden

Ecke Lingnerallee/Blüherstr.

■ **Sport & Freizeit**

Gemeinsam - Kreativkurs für

Mütter und Väter mit Kindern

11:00 | Kronenkinno Zittau

■ **Kino & Kultur**

Teenietheater

16:00 | Hillersche Villa Zittau

■ **Kurse & Workshops**

Malerei und Grafik

17:00 | Kronenkinno Zittau

Grafik und Webdesign

17:00 | Kronenkinno Zittau

Spreewald

■ **Sport & Freizeit**

Familienbasteln für Groß

und Klein 15:00 | Familien- und

Beratungszentrum Burg

Sa, 3.12

Spree-Neiße

■ **Treffs & Feste**

Weihnachtsmarkt & verkaufs-

offenes Wochenende

12:00 | Luckau

Do, 8.12

Mittlere Lausitz

■ **Dies & Jenes**

Barbara - eine bekannte

Heilige

19:00 | excursio Bergbautourismus



Bilder vom ersten Theaterspielplatz zur Familienspielzeit des Staatstheater Cottbus im Oktober

Mehr Familie für die
Lausitz – Machen Sie mit!

www.lausebande.de

Das Familien- und Elternportal für die Lausitz

lausebande
Das Familien- und Elternmagazin

Landsitz Burg im Spreewald
Entspannung & Spaß für die ganze Familie

Magazin Ratgeber Termine Lauseplätze Service

Pflaster drauf und gut?
Der Durchbruch zum Thema Angeln in Deutschland werden je Jahr...

Auf die Schule, fertig, los!
Vom richtigen Start ins lebenslange Lernen vergangener Monate...

Pack die Badehose ein!
Der Lausitzer Familien-Badeführerschein für mehr...

Wahr! essen..de
Aus dem Alltag der Marke 7 Jahre

„Mutter wird aus Kitten gemacht. Sons heißt es Margarine.“
Aus dem Alltag der Marke 7 Jahre

Aktuelles

LausitzDaddy '10
Innenansichten eines verzweifelten Vaters für gibt Vater, die singen

Filmpark Babelsberg
Die Hits für Kids im Filmpark Babelsberg sind vor den Toren

Aha, so sind wir!
Ein Gespräch mit Esther Schweins über Kinder, Familie und ihr

Bereite Beiträge

- Auf die Schule, fertig, los! Rück in die Natur
- Höher hinaus mit Lesens
- Lausitz Daddy '06
- Jetzt wird es heiß!
- Pack die Badehose ein! Lausitz Daddy '04
- Niederlausitz-Klinikum Irit: Gesundheitswert bei: Was ist das Beste für mein Baby?

Magazin

Viele Beiträge aus unserem Magazin, interessante Interviews, Aktuelles, Buch- und Filmrezensionen und und und ...

Ratgeber

Experten geben kompetent zu bestimmten Problemen und Themen Auskunft, von Schwangerschaft über Erziehung bis zur Ernährung

Termine

Der große Familien-Terminkalender der Lausitz, mit vielen Sortiermöglichkeiten! Fehlen wichtige Termine aus Ihrer Stadt? Dann schreiben Sie uns bitte ...

Lauseplätze

Plätze für Familien, von Freizeitparks bis zu Spielplätzen. **Machen Sie mit:** Senden Sie uns Bilder, Videos und Beschreibungen Ihrer Familien-Liebingsplätze, egal ob kleiner Spielplatz oder großer Freizeitpark! Bauen Sie mit an unserer Übersicht spannender Familienorte – und einer familienfreundlichen Lausitz

Service

Mit Börse für Angebote und Suchen nach Sittern und Kleinanzeigen: Hier können Sie selbst Dinge oder Leistungen anbieten und suchen!

**Machen Sie mit beim Aufbau des Familien- und Elternportals für unsere Region.
Wir freuen uns über alle Zusendungen an redaktion@lausebande.de**

Adressen

Einträge von gewerblichen Service-, Beratungs- und Veranstaltungsadressen in das Adressverzeichnis kosten 25 € (zzgl. MwSt.) im Jahr. Mehr dazu unter www.lausebande.de oder Telefon: 0355-2892520

■ Baby-Kinderausstattung

Kinder Outlet & Second-Hand

Sielower Landtstr. 68, 03044 Cottbus; Tel.: (0355) 8781811

Spiele Max AG Baby

+ Spielzeug Paradies Babyausstattung, Karl-Liebkecht-Str. 136, 03046 Cottbus, T. (0355) 2 90 41 08-0

■ Beratung & Hilfe

Albert-Schweitzer-Familienwerk Brandenburg e.V.

Bergstraße 18, 03130 Spremberg Tel./Fax: (03563) 59 41 94

E-Mail: sozialakademie@asf-brandenburg.de

Caritas

Straße der Jugend 23, 03046 Cottbus, Tel.: (0355) 23 105 E-Mail: Regionalstelle@caritas-cottbus.de

Caritas-Regionalstelle Görlitz

Wilhelmsplatz 2, 02826 Görlitz Tel.: (03581) 42 00 20,

www.caritasgoerlitz.de

Caritas-Regionalstelle Görlitz

-Dienststelle Hoyerswerda Ludwig-van-Beethoven-Straße 26, 02977 Hoyerswerda

Tel.: (03571) 97 92 56

E-Mail: regionalstelle@caritas-hoyerswerda.de

Caritas-Regionalstelle

Senftenberg

Bahnmeistergasse 6, 01968 Senftenberg Tel.: (03573) 26 98

Internet: www.caritas-regionalstelle-senftenberg.de

Deutscher Kinderschutzbund

Ortsverband Cottbus e.V.

Sielower Straße 10, 03044 Cottbus

Tel.: (0355) 4304740

www.kinderschutzbund-cottbus.de

Deutsches Rotes Kreuz

Familien- und Schwangerschaftsberatung, Wehrpromenade 2, 03042 Cottbus, Tel.: (0355) 427771

Diakonisches Werk

Niederlausitz e.V.

Feldstraße 24, 03044 Cottbus

Tel.: (0355) 8777611

Eltern-Kind-Zentrum

Hopfengarten 57/58, 03044

Cottbus, Tel.: (0355) 2891271

Erziehungs- und Familienber-

atungsstelle, Hopfengarten 57, 03044 Cottbus, T.: (0355) 86 17 85

Evangelische Brüder-Unität

„Haltestelle“, Straße der Jugend 94, 03046 Cottbus, T.: (0355) 4946782

Frauenzentrum Cottbus e.V.

Thiemstraße 55, 03050 Cottbus

Tel.: (0355) 473955 E-Mail:

frauenzentrum-cottbus@t-online.de

Glücksmomente –

Zentrum für Primäre Prävention, Elternschule & Trageladen

Briesener Str. 24, 03046 Cottbus

Tel.: (0355) 8691953

www.gluECKsmomente-cottbus.de

Jugendhilfe Cottbus gGmbH

Erziehungs- und Familienber-

atungsstelle, Thiemstraße 41, 03050 Cottbus, Tel.: (0355) 5296731

Internet: www.jhcb.de

Naemi-Werk-Stift

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Erziehungs-

und Familienberatungsstelle Ehe / Partnerschafts- und Lebens-

beratung, Wilkestr. 14, 03172

Guben, Tel. (03561) 403-219

Paul Gerhardt Werk

Geschäftsstelle Cottbus,

Familien- und Nachbarschaftstreff

Gerichtsstraße 1-2, 03046 Cottbus

T (0355) 38041-0 o. 38041-28

E-Mail: info@pagewe.de o.

elterntreff-cottbus@pagewe.de

www.pagewe.de

Paul Gerhardt Werk

Familien- und Nachbarschaftstreff

August-Bebel-Straße 29, 03185

Peitz, T (035601) 803385

M: familientreff-peitz@pagewe.de

www.pagewe.de

Schul-Oase

Ostrower Damm 2, 03046 Cottbus

Tel.: (0355) 4309624

Email: info@lub-oase.de

SOS - Beratungszentrum

Erziehungsberatungsstelle

Poznaner Str. 1, 03048 Cottbus

Tel.: (0355) 525700

Sozialpsychologische

Beratungsstelle für Schwan-

gere und Familien, Am Turm 14,

03046 Cottbus Tel.: (0355) 4947991

Väterinitiative Berlin-Brand-

enburg e. V., Dostojewskistraße 10,

03050 Cottbus, T.: (0355) 5291215

Evangelische Familien- und

Erziehungsberatungsstelle

Geschwister-Scholl-Straße 12,

15907 Lübben

Landkreis Dahme-Spreewald

Amt für Jugend, Sport und Freizeit

Beethovenweg 14, 15907 Lübben

Tel.: (03546) 20-1730, E-Mail:

Jugendamt@dahme-spreewald.de

pro familia

Reyersbachstr. 5, 01968 Senften-

berg, Tel.: (03573) 794930

E-Mail: senftenberg@profamilia.de

■ Hebammen

Bartoschek, Sandy

03185 Peitz, Tel.: (0162) 2876982

E-Mail: hebamme_sandy@gmx.de

Bartsch, Cornelia,

Gaglower Str. 14, 03051 Cottbus

Tel.: (0355) 535159

E-Mail: connybartsch@gmx.de

Feinbube, Kerstin

03116 Drebkau

T (035602) 20670

E-Mail: kerstinfeinbube@gmx.de

Friedrun, Christoph

03185 Peitz, T (035601) 80617

E-mail: friedrun.peitz@t-online.de

Gennermann, Carmen

Werner-Seelenbinder Ring 2,

03048 Cottbus

T (0355) 542532

Bulke, Corinna, Preschener Dorf-

str. 17, 03159 Neiße-Malxetal

Tel.: (035600) 30052

Hebammenpraxis „Bauchla-

den“, Fontaneplatz 11, 03050

Cottbus, T (0355) 4889661

Hebamme Corina Bulke

Cottbuser Str. 41b, 03149 Forst

Tel.: (0174) 9794709

Hebammenpraxis „Hevianna“

R.-Breitscheid-Str. 79, 03046

Cottbus, Tel.: (0355) 4839105

Hebammenpraxis Kugelrund

Dresdnerstr. 7, 03130 Spremberg

Tel.: (03563) 600371, E-Mail:

Hebammen-spb@freenet.de

Kossatz, Sabine 15907 Lübben

T (03546) 226668 oder

(0172) 1021315

E-mail: sabinekossatz@hotmail.de

Pohl, Evelyn, Ziegeleistr. 8, 03185

Peitz, T (035601) 33329

Preussler, Annette

Geburtshaus am Krankenhaus

Fröbelstr. 1, 03130 Spremberg

T (0171) 6075938

www.geburtsHaus-spremberg.de

Schade, Kerstin, 15907 Lübben

T (03546) 180279

oder (0170) 8337795

E-mail: m-k.schade@t-online.de

Schmidt, Kerstin

Am Sportplatz 3, 03172 Guben

T (035692) 268

E-Mail: Kerstin@t-online.de

Stenzel, Heike

03172 Guben, Tel.: (03561) 2894

Mail: hebamme_heikestenzel@web.de

Sträßner, Marion

Neue Str. 91, 03044 Cottbus

T (03531) 824846

Tchingow, Genia

E-Mail: Genia-tchingow@web.de

■ **Freizeit & Sport****Besucherbergwerk F60**

Bergheider Straße 4, 03238 Lichterfeld, Tel.:

(03531) 60800

Internet: www.f60.de

Erlebniswelt Krauschwitz GmbH, Görlitzer

Str. 28, 02957 Krauschwitz, Tel.: (035771)

61020

E-Mail: info@badeparadies.com

Fabrik e.V. Presse

Mittelstraße 18, 03172 Guben

Tel.: (03561) 43 15 23

Internet: www.fabrik-ev.de oder www.

werkens.net

Femella Tanzschule

Bautzener Str. 13, 03046 Cottbus

Tel.: (0176) 62 09 38 40

Freizeitpark Löschchen

Löschener Dorfstr. 33, 03116 Drebkau OT

Löschchen

Tel.: (035602)21908

www.freizeitparkloeschchen.de

Irrgarten Kleinwelka

02625 Bautzen OT Kleinwelka

Tel.: (035935) 2 05 75

www.irrgarten-kleinwelka.de

Kletterwald LübbenHartmannsdorfer Str. 27 c, 15907 Lübben
(Spreewald)

Tel.: (0176) 96302216

E-Mail: info@kletterwald-luebben.de, Inter-

net: www.kletterwald-luebben.de

„Kulturfabrik Hoyerswerda e.V.“, Alte
Berliner Straße 26, 02977 Hoyerswerda, Tel.:

(03571) 40 59 80

E-Mail: info@kufa-hoyerswerda.de

Kulturinsel Einsiedel 1, 02829 Neißeaue OT

Zentendorf, Tel.: (035891) 491-15

Internet: www.kulturinsel.de

Miniaturenpark Kleinwelka, 02625 Baut-

zen, OT Kleinwelkam Am Saurierpark 3

Tel.: (035935) 2 33 10, www.miniaturenpark.de

Piccolo Theater Cottbus, Erich Kästner

Platz, 03046 Cottbus, Tel.: (0355) 23687

www.piccolo-cottbus.de

Prima-Abenteuer, Alte Poststraße 1 B,

03058 Neuhausen/Spree OT Klein Döbbern

Tel.: (03563) 60 52 37, prima-abenteuer.de

Saurierpark, Am Saurierpark 1, 02625

Bautzen OT Kleinwelka, T.: (035935) 30 36

Internet: www.saurierpark.de

Sport- und Freizeitbad Lagune Cottbus,

Sielower Landstrasse 19, 03044 Cottbus, Tel.:

(0355) 49 49 84 10, www.lagune-cottbus.de

Spreewelten Sauna- und Badeparadies**Lübbenau, Alte Huttung 13, 03222 Lübbe-**

nau, Tel.: (03542) 894160, spreewelten-bad.de

Stiftung SPI/NI. Brandenburg**FZZ Bergschlösschen, Bergstraße 11, 03130**

Spremberg, Tel.: (03563) 2395

E-Mail: spreemberg@stiftung-spi.de

Tierpark Cottbus, Kiekebuscher Straße 5,

03042 Cottbus, Tel.: (0355) 3555360

E-Mail: zoo@cottbus.de

Zoo Hoyerswerda, Am Haag 20, 02977

Hoyerswerda, Tel.: (03571) 456450

E-Mail: zoo@hoyerswerda-stadt.de

■ **Gesundheit & Wellness:****Blut- u. Plasmazentrum****Cottbus, Straße der Jugend 113**

03046 Cottbus, 0355 357597-0

Physiotherapie und Naturheilpraxis An-**nett Will, K.-Liebknecht-Str. 9, 03046 Cottbus,**

Tel.: 0355-473059, annettwill@aol.com

Praxis für Logopädie Rosita Tag &**Heilpraktikerin Rosita Tag**

Marienstraße 4, 03046 Cottbus

Tel.: (0355) 4990868

Internet: www.rosita-tag.de

SMILE - Praxis für Ergotherapie

Bahnhofstraße 65, 03046 Cottbus

Telefon: 0355 - 288 63 784

■ **Lernen & Bildung****Archäotechnisches Zentrum Welzow,**

Fabrikstraße 2, 03119 Welzow, Tel.: (035751)

28224, E-Mail: info@atz-welzow.de

Internet: www.atz-welzow.de

Nachhilfefuchs, Friedrich-Ebert-Str. 46,

03044 Cottbus, Tel. 03055/49 49 70 44

Cottbuser Initiative Waldorfpädagogik**e.V. Schule – Kita – Hort**

Leipziger Straße 14, 03048 Cottbus

T (0355) 473242

www.waldorf-cottbus.de

Raumflugplanetarium Cottbus

Lindenplatz 21, 03042 Cottbus

Tel.: (0355) 713109

www.planetarium-cottbus.de

Stadt- und Regionalbibliothek Cottbus,

Berliner Str. 13/14, 03046 Cottbus, Tel.:

0355/38060-15, www.bibliothek-cottbus.de

URANIA Cottbus e.V., Bildungs- u. Begeg-

nungsstätte, Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 13

03044 Cottbus, Tel(0355) 25881

www.urania-cottbus.de

■ **Sonstiges****Haus der Familie e.V.**

Goethestraße 93, 03172 Guben

Telefon: 03561 6851-0, Fax: 03561 6851-25

info@haus-der-familie-guben.de

www.haus-der-familie-guben.de

Brigitte-Reimann-Bibliothek

Dietrich-Bonhoeffer-Str. 6/7

02977 Hoyerswerda, 03571/456 930

info@bibliothek-hy.de

Musikschule Hoyerswerda

Lausitzer Platz 4, 02977 Hoyerswerda

03571/ 209 300, info@musikschule-hy.de

Stadtmuseum und Schloss Hoyerswerda,

Schloßplatz 1, 02977 Hoyerswerda

03571/457 930, info@museum-hy.de

Volkshochschule Hoyerswerda

Lausitzer Platz 4, 02977 Hoyerswerda

03571/600 800, info@vhs-hy.de

lausebände zum Mitmachen: Einträge von gewerblichen Service-, Beratungs- und Veranstaltungsadressen in das Adressverzeichnis kosten 25 € (zzgl. MwSt.) im Jahr. Mehr dazu unter www.lausebände.de oder Telefon: 0355-2892520

KLEINANZEIGEN

■ Suche & Biete

Wir bieten Nachhilfe von der Grundschule bis zum Abitur, zu günstigen Preisen ohne Mindestlaufzeit!

www.nachhilfefuchs.de, 0355/49497044, Friedrich-Ebert-Str. 46, 03044 Cottbus

Biete 1 x Windeln ÖKO-MOLTEX Gr. 6 (16-30 kg) + **1 x Feuchttücher** – alles OVP zum Verkauf für 5 EUR an. Tel. 0355-797246

Verkaufe große Wickeltischauflage - Kiefer Massiv + Gummi-Unterlage. Echte Tischlerarbeit. 105 x 77,5 x 25 cm. Optimal zum Aufsetzen auf (Schreib-)Tische! Der Vorteil der Auflage ist die große Stabilität & dass man das Kind LANGE darauf wickeln kann. 40 EUR, Fon 0355-797246.

Biete 2 Betten: 1. 90x200 cm mit Lattenrost von IKEA in Weiß, 2. 1,40 x 200 cm aus Echtholz ohne Lattenrost, auseinander gebaut, sofort abholbar, Preis nach Vereinbarung. Mehr Infos unter Tel: 0355/702028.

Biete diverse coole Kindersachen für Jungen. Größe: 104 – 116. Tel: 0355/4946908
Autorennbahn nicht mehr ganz funktionsstüchtig als Ersatzteillager abzugeben. raabauke@t-online.de

Ruhessel von IKEA aus Rattan mit Metallfüßen NP: 99 EUR, für 70 Euro zu verkaufen. Selbstabholung. Telefon: 0355/861875, AB.

Autoschale von Baby Born, für 10 Euro abzugeben. Tel: 0355/702028.

Tausche MC Donalds Music Hunde gegen Pokemon Figuren. Tel: 0355/4946908.

Wippe in Mondform gelb für 10 Euro abzugeben. (bespielt) Tel: 0355/702028

HABA Spiel „Schildi Strandkröte“ – Spielesammlung mit Kullerkröte. Das Spiel fördert Feinmotorik, Auge-Hand-Koordination sowie freies Spiel. Spielplan beidseitig bespielbar. Ab 4 -99 Jahre, wie neu für 15 EUR. Tel:0355/861875.

HABA Spiel „Lorelamm“. Ab 5 Jahre, gebrauchter Zustand, 6 Euro. Tel: 0355/861875.

Biete ab sofort bis 08/2012 Tiefgaragenparkplatz im Citypoint, Tel. 0176-52226853.

Verkaufe metallic schwarzen Familienkombi Mitsubishi Lancer 2.0, Bj: 2004, TÜV/AU: 06/2013, 64 Tkm, Autogas, weitere Infos unter: 0163/3656782.

■ Wohnen & Leben

2-Raumwohnung Goethestraße 84 b in Guben, 3. OG, 48,75 m², 294,62 € warm, Tel. 03561/43870

3-Raumwohnung Heinrich-Mann-Str. 4 in Guben, 3. OG, 60,20 m², 382,64 € warm, Tel. 03561/43870

3-Raumwohnung Friedrich-Schiller-Str. 7 in Guben, 3. OG m. Balkon, 60,20 m², 378,19 € warm, Tel. 03561/43870

4-Raumwohnung Brandenburgischer Ring 51 in Guben, 4. OG m. Balkon, 65,18 m², 423,98 € warm, Tel. 03561/43870

4-Raumwohnung Franz-Mehring-Str. 14 in Guben, 3. OG m. Balkon, 69,20 m², 436,33 € warm, Tel. 03561/43870

Ausgabe Januar/November 2011 Sommer

lausebände

Das Familien- und Elternmagazin

Plus: Praktisch: Familienratgeber, Eltern, Kids, Freizeit im Winterurlaub
1000 Punkte! Wunderschönes Familienpassives in Dresden
Fair bringt mehr! Ein Wettbewerb für mehr Mitleserinnen startet durch



Jetzt online unter: lausebaende.de

Ich war Superman!!!

Besser Schlafen und super Träumen

IMPRESSUM

Herausgeber & Verlag

zwei helden UG (haftungsbeschränkt)
Stadtpromenade 4, 03046 Cottbus
Telefon / -fax: 0355 - 289252-0 / -22
www.zweihelden.de, info@zweihelden.de
Geschäftsführer: *Jens Taschenberger*
(V.i.S.d.P.)

Projektleitung: *Melanie Schreiber*
Redaktion: *Annette Raab, Katrin Löder, Jens Taschenberger*

redaktion@lausebaende.de
Terminredaktion: *Sandra Wedler*
termine@lausebaende.de

Anzeigenleitung: *Melanie Schreiber*
Telefon: 0355/289252-23
E-Mail: ms@zweihelden.de

Anzeigen: *Annette Raab*

Anzeigenpreisliste: Nr. 1/2011 vom 17.2.2011
Satz/Layout Büro 68, *Heiko Jaehnisch*
www.buero68.de

Titelfoto codiarts, *Harry Müller/Ben Peters*
Druck Druckzone, Cottbus

Vertrieb Eigenvertrieb im Verlag zwei helden, kostenfrei an ca. 400 Auslagestellen in Cottbus, Burg, Lübbenau, Lübben, Forst, Guben, Spremberg, Senftenberg, Weißwasser, Hoyerswerda usw.

Copyright

2011 by zwei helden UG (haftungsbeschränkt)
Nachdrucke sind – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages gestattet und honorarpflichtig.
lausebände erscheint jeweils am Monatsanfang. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Gewähr übernommen. Rücksendungen oder die Verantwortung sonstiger Zuschriften kann nur erfolgen, wenn ausreichend Porto beiliegt.
www.lausebaende.de



Ihre Kleinanzeige? Rubriken: Unterricht & Nachhilfe, Suche & Biete, Grüße & Küsse, Wohnen & Leben, Babysitter & Betreuung, Dies & Das. Senden Sie per E-Mail an:

kleinanzeige@lausebaende.de

Die Veröffentlichung bleibt der Redaktion vorbehalten.



Bis zu 5 Personen. 1 Tag. 28 Euro.
Tickets und Tipps: www.bahn.de/brandenburg

Ticket gilt im Verkehrsverbund
Berlin-Brandenburg auch in:



Rein ins Erlebnis!

Mit Ihrem **Brandenburg-Berlin-Ticket**
in die Freizeit – für nur 28 Euro.



Foto: Severin + Kühn



Foto: www.spreewald.de



Foto: Michael Neuhaus - Fotolia

Mit uns zu den schönsten Ausflugszielen in Berlin und Brandenburg.

- Bis zu 5 Personen oder Eltern/Großeltern (max. 2 Erwachsene) mit beliebig vielen eigenen Kindern/Enkeln unter 15 Jahren
- Weitere Informationen, Tickets und Ausflugstipps unter www.bahn.de/brandenburg

Die Bahn macht mobil.

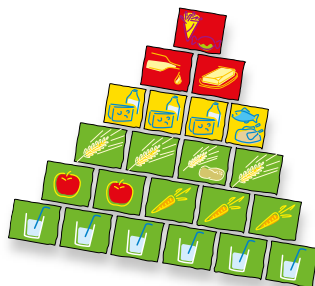
Regio Nordost



Zählen Sie Hände statt Kalorien!

Gesund essen ist kinderleicht.

Mit der aid-Ernährungspyramide müssen Sie nicht mehr mühsam Kalorien zählen. Denn um abzuschätzen, wie viel es von jedem Lebensmittel sein darf, reicht Ihre Hand als Maß für eine Portion. Die passt immer. Übrigens auch bei Ihren Kindern. Das Prinzip ist ganz einfach: Kleine Hände, kleine Portionen – große Hände, große Portionen. So einfach kann gesunde Ernährung sein. Probieren Sie's aus!



Wissen in Bestform

**Die aid-Ernährungspyramide
Wer sie kennt, isst besser!**

Infos unter: www.aid-ernaehrungspyramide.de