

# ABENTEUER

FAMILIENMAGAZIN

# baby

AUSGABE OKTOBER 2011 AUFLAGE 10.000

RÜCKBILDUNG  
BEGINNT SCHON  
IM WOCHENBETT

HERRLICHE  
BABYMASSAGEN  
FÜR GUTEN SCHLAF

BABYS LERNEN HÖREN  
VOR DEM SPRECHEN

PROGRAMM »STÄRKE«  
FÜR STARKE ELTERN

ENKEL-POLICE ODER  
JUNIOR-PROGRAMM  
ALS DYNAMISCHES  
SPARBUCH

DAS BABYFREUNDLICHE  
KLINIKUM

WOCHENBLATT



osann   
we are family

## Zu Hause fühlen ...

Eltern und ihre Kinder sind unsere Leidenschaft – Familie unsere Verantwortung. Als Baby- und Kinderausstatter entwickelt Osann seit drei Jahrzehnten ständig neue Ideen im Firmensitz in Gottmadingen. Hier kümmern sich 40 Mitarbeiter um attraktive Produkte, allen voran Kinderautositze: am Bodensee geschaffen, überall in Europa unterwegs. Osann, ein Marktführer aus der Region!

Design: [www.kommunikationundgestaltung.de](http://www.kommunikationundgestaltung.de)



Über ausgezeichnete Artikel freuen sich Klein & Groß, denn komfortable Sicherheit zu einem optimalen Preis-Leistungs-Verhältnis hat Stil. Deshalb vergaben Stiftung Warentest und der ADAC im „Kindersitztest 2009“ für die Babyschale **BeOne** ein „gut“! Typisch Osann ist auch der **beebop** im Edel-Look – ein hochwertiger Kinderwagen, der Highend-Technik mit topmodernem Design verbindet.

Cooler **beebop**? Den „Innovations Award“-Sitzerhöher **Ka-boost**? Von Stiftung Warentest erprobte Autositze? Kinderbettwäsche? Osann hat's! Erhältlich in gut sortierten heimischen Fachgeschäften wie dem Babyland in Singen, dem Fachmarkt für Baby- und Kinderausstattung. Weitere Infos zum Sortiment unter [www.Osann.de](http://www.Osann.de), hier gibt's die große Auswahl. Osann – „made in Gottmadingen“, denn hier sind wir zu Hause.



# Editorial

Die Deutschen sind ein Volk, das immer älter wird. Inzwischen bilden wir zusammen mit Italien gar das Schlusslicht, was den Nachwuchs angeht. Insofern kann man jedes Paar nur beglückwünschen, wenn es sich dazu entschließt, in das »Abenteuer Baby« einzusteigen. Denn ein Abenteuer ist es wirklich. Schon die Zeit vor der Geburt ist eine ganz besondere, denn sie ist von vielen Veränderungen in einem selbst geprägt. Vieles bekommt auf einmal eine ganz andere Bedeutung und auf einmal stehen ganz viele Signale in Richtung Zukunft auf Grün. Auch die Geburt selbst wird von Frauen immer wieder als das Erlebnis bezeichnet, das sie nie mehr in ihrem Leben missen möchten. Und wenn der kleine Erdenbürger erst mal da ist, dann bekommt vieles im Leben einen neuen Wert. Es ist ein Glücksgefühl, für so einen kleinen »Wurm« sorgen zu dürfen, ihm Wärme und Zuneigung zu geben, aber es ist auch viel Verantwortung für die Eltern, die plötzlich gefordert ist. Hier im Landkreis sind die neuen Erdenbürger herzlich willkommen. Vom Elternführerschein oder dem Programm Stärke mit seinen Bildungsgutscheinen, über Pekip-Kurse, von Krabbelgruppen bis zum Baby-Schwimm-Unterricht reicht das reichhaltige Angebot, das von den Hebammen wie

auch verschiedenen Organisationen und dem Verbund Lernende Region Bodensee angeboten wird. Und auch die aktuelle Broschüre »ABENTEUER baby« aus dem Hause WOCHENBLATT möchte hier manchen guten Tip geben. Wir wünschen, ihnen, liebe Leser, viel Erfüllung beim »Abenteuer Baby«. Oliver Fiedler, Redaktionsleitung Wochenblatt

## INHALT

Ganz nah sein beim Stillen	S. 5
Ernährungstipps für stillende Mütter	S. 7
Es gibt Mittel gegen den »Baby-Blues«	S. 9
Für Großeltern: die Enkel-Police	S. 10
Keine II. Wahl beim »Gänseblümchen«	S. 11
Tagesmütter helfen Eltern	S. 13
Babyfreundl. Klinikum Konstanz	S. 14/15
Stark werden mit dem Elternpass	S. 16
Das Junior-Konzept der DVAG	S. 20
Wie das Baby sprechen lernt	S. 21
Vorsorge für die ersten Lebensjahre	S. 23
Mit Pekip spielend lernen	S. 25
Herrlich schön: Babymassagen	S. 26
Büchertipps für junge Eltern	S. 27
Babys lernen schnell schwimmen	S. 29
Bettdecke von Aumann wächst mit	S. 31

# Das Wichtigste auf der Welt: Ein gesundes Baby.

## Exklusive Vorsorgepakete und Angebote für Mutter und Kind.

- ▶ Frühgeburtenprävention
- ▶ besondere Betreuung während der Schwangerschaft
- ▶ kostenlose Folsäureversorgung
- ▶ zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen für Kinder

Alle Informationen zu unseren Leistungen erhalten Sie im Service-Center Singen, Scheffelstraße 19, 78224 Singen, Tel. 07731 7993-0 oder per E-Mail unter [singen@audibkk.de](mailto:singen@audibkk.de)

**Von uns, für uns: Audi BKK.**

Das Beste  
für Ihre  
Gesundheit.

**Audi** BKK



Schon kurz nach der Geburt sucht das Baby die Brust der Mutter, um dort gestillt zu werden.

swb-Bild: Kochlöffel



# Näher geht's nicht

## STILLEN - DIE GANZ BESONDEREN AUGENBLICKE

Besser als die Natur kann es niemand: Was gibt es schöneres und auch gesünderes, um ein Baby in den ersten Lebensmonaten zu ernähren. Es gibt keine bessere Nahrung für Neugeborene und Kinder. Deshalb lautet die weltweite Empfehlung der WHO: Ideal ist das ausschließliche Stillen bis zum vollendeten sechsten Lebensmonat. Und danach, neben geeigneter Beikost, weiterstillen bis zum Ende des zweiten Lebensjahres und darüber hinaus. Zudem bedeutet Stillen für den Säugling nicht nur, dass sein Hunger und Durst gestillt werden. Die Mahlzeiten sind immer auch Momente besonderer Zuwendung.

Das Neugeborene kommt noch mit einem unreifen Darm auf die Welt, der etwa sechs Monate braucht, um so weit gereift zu sein, dass er erste feste Nahrung überhaupt verdauen kann. Muttermilch ist nicht nur sehr leicht zu verdauen, sie bietet zudem spezielle Wachstumshormone zur Unterstützung der Gehirnreifung, insbesondere bei Entwicklungsschüben. Hinzu kommen die Immunglobuline, die das Baby vor Infekten schützen.

Wichtig ist, dass das Neugeborene gleich nach der

Geburt ungestörten Hautkontakt zur Mutter hat. In den ersten zwei bis drei Stunden sollte es möglichst bei der Mutter bleiben, ohne Trennung. Das Baby sucht von Natur aus die Brust der Mutter. Meist macht die Mutter alles intuitiv richtig.

In der Regel zeigt das Kind sein Bedürfnis gestillt zu werden. Signale dafür sind zum Beispiel, dass es mit den Lippen schmatzt, suchende Bewegungen mit dem Mund macht, die Fäustchen in Richtung Mund bewegt oder sanfte Babylaute von sich gibt. Wichtig ist, nicht erst solange mit dem Stillen zu warten bis das Baby weint. Mindestens acht mal, besser zehn bis zwölf Mal in 24 Stunden ist optimal.

Stillen hat übrigens auch einen beachtlichen ökonomischen Wert: Stillen spart der Familie 75 Euro pro Monat an Kosten ein für Säuglingsnahrung, Fläschchen, Stromkosten für die Zubereitung. Stillen führt nachweislich zu einem geringeren Krankheitsrisiko bei Mutter und Kind.

Allerdings: Die Mutter sollte dafür auf eine spezielle Ernährung achten und muss manche Lebensmittel meiden. Mehr darüber auf der folgenden Seite von »ABENTEUER baby«.

# BABYFOTOS KOCHLÖFFEL



mobiles Fotostudio Radolfzell  
Grillenweg 11  
07732 / 919817

[www.Andreas-Kochloeffel.de](http://www.Andreas-Kochloeffel.de)



*Viele Erwachsene haben ihre Babybilder daheim an der Wand hängen. Gut ist, wenn man auf professionell gemachte Fotos setzt. swb-Bild: Kochlöffel*

## So schnell verrinnt die **Zeit**

Wenn sich Nachwuchs ankündigt, dann verändert sich eine ganze Menge. Und es ist gerade die Veränderung, die uns bewegt und an die wir noch oft zurückdenken werden, auch wenn wir vielleicht selbst einmal Enkel haben werden.

Doch bewegende Momente sollte man auch festhalten für die Nachwelt. Und der Anlass ist es gewiss auch wert, später einmal mehr als »Schnappschüsse« zur Verfügung zu haben. Das kann schon mit der Schwangerschaft beginnen, denn dieser Bauch ist einfach ein Kunstwerk, das gewürdigt werden sollte. Professionelle Fotografen können mit entsprechender Beleuchtungstechnik diesen Bauch in seiner ganzen Schönheit würdigen, und so jung wird man auch nie wieder sein. Und auch wenn der neue Erdenbürger den Bauch verlassen hat, sollte man gerade in den ersten Jahren immer wieder zum Fotografen gehen, um eine schöne Sammlung guter Fotos parat zu haben. Vielleicht wird zum Beispiel zum ersten »runden« Geburtstag mal ein Album draus, das ein Schatz fürs Leben sein kann.

# Unkomplizierte

# Ernährung

## STILLENDE MÜTTER SOLLTEN NICHT ABNEHMEN

Die Ernährung während der Stillzeit ist unkompliziert. Neueste Untersuchungen bestätigen, dass eine stillende Mutter grundsätzlich weder bestimmte Nahrungsmittel meiden, noch zu sich nehmen muss. »Es reicht, wenn sie von allem, was sie gerne mag, ein bisschen mehr isst«, weiß Frauke Bratz von der La Leche Liga, einem Verband, der stillenden Frauen berät. »Wenn man sich vielseitig ernährt, ist alles enthalten, was man braucht.«

Eine ausgewogene Ernährung garantiert, dass es der Mutter an nichts fehlt. Das bedeutet: Viel Obst und Gemüse, ausreichend Getreideprodukte und Kartoffeln, mäßig Fleisch und Milchprodukte, wenig Fett und Süßigkeiten. Auch muss die Stillende – entgegen Omas Rat – nicht für zwei essen. Rechnerisch braucht sie täglich ungefähr 500 – 600 Kalorien mehr. Der Körper hat sich bereits in der Schwangerschaft gut vorbereitet. Allerdings: Die Stillzeit sollte nicht als Chance zum Abnehmen genutzt werden: Stillenden Müttern wird empfohlen, möglichst wenig Gewicht in der Stillzeit abzunehmen, damit die im Fettgewebe gespeicherten fettlöslichen Rückstände (zum Teil Schadstoffe) nicht in die Muttermilch übertreten können.

Die Milch wird immer so produziert, dass das Baby bestens versorgt ist: Eiweiß, Laktose und Immunstoffe gelangen automatisch in ausreichender Menge in die Milch. Kalzium, Eisen, Zink und Kupfer gehen ebenfalls immer in die Milch über.

Stillende Mütter können durch ihre Nahrung den Gehalt an hochwertigen Fetten beeinflussen sowie an den Mineralien Jod, Fluor, Mangan und Selen und an Vitaminen. Diese bekommen Sie aus Obst, Gemüse und kalt gepressten Ölen – am besten in Bioqualität. Seefisch ist wichtig, denn er liefert hochwertige Fette, wie etwa die Omega-3-Fettsäure DHA. Vermeiden Sie jedoch Thunfisch, denn er steht am Ende der Nahrungskette und könnte stark belastet sein.

Auch Innereien von älteren Tieren sollten wegen möglicher Belastungen vermieden werden. Geräucherte und stark gegrillte Produkte sollten ebenfalls nicht auf den Speisezettel. Der oft geäußerte Verdacht, dass Babys Blähungen bekommen, wenn die Mütter rohe Zwiebeln essen, ist eher eine Mär. Denn Blähungen haben Babys sowieso, weil ihr Darm sich noch einarbeitet. Jodiertes und gefluorertes Speisesalz, allerdings in Maßen, ist zu empfehlen – übrigens nicht nur in der Stillzeit: Untersuchungen zeigen, dass ein Großteil der Bevölkerung nicht genug Jod und Flour zu sich nimmt. (Quelle: La Leche Liga). Regionale Ansprechpartner für Stillgruppentreffen: Edeltraud Homburger (07738/1442) und Inge Rohr (07731/63833).



*Eine gesunde Ernährung ist wichtig in der Stillphase.*

*swb-Bild: jentschura-pr*



**Freiheit für  
die Füße.**

Schuhhaus  
**Läufer**

Singen, Scheffelstraße 35

**RICOSTA®**   
ricosta.com

## Für den gesunden Schlaf Ihres Kindes !

Wir bieten spezielle Kinder- und Jugendmatratzen an.

**Sie erhalten bei uns auch alles**

rund um das Babybett

- Zudecken, die wir speziell nach Ihren Wünschen fertigen
  - Babyhandtücher
  - Babybademäntel
  - Lätzchen
  - persönliche Namensstickereien
- und vieles mehr.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und beraten Sie gerne.  
Parkplätze direkt vor dem Haus.

**Besuchen Sie uns auch auf unserer neuen Homepage:**

[www.betten-aumann.de](http://www.betten-aumann.de)



Bett & Wäsche Aumann  
Inh. Jutta Mattes  
Grubwaldstr. 20a  
78224 Singen  
Tel. 0 77 31 – 6 77 71  
info@betten-aumann.de



Ihr Bettenfachgeschäft in Singen-Süd



# Woher kommt denn der Baby-Blues?

HORMONUMSTELLUNG IST OFT DIE URSACHE

*Obwohl man sich so sehr auf das Kinde gefreut hat, knickt die Stimmung oft drei Tage nach der Geburt ein. Gegen den »Baby Blues« kann man gut selbst aktiv werden.*

*swb-Bild: pr*

Meist ist es der dritte Tag nach der Geburt: Unentwegt laufen der Mutter die Tränen über die Wangen, der Verbrauch an Taschentüchern ist enorm.

»Heultage« wurden sie im Volksmund früher genannt, und die Ärzte nennen das Stimmungstief wenige Tage nach der Entbindung Wochenbett-Depression, inzwischen hat sich bei uns der Begriff »Baby-Blues« eingebürgert.

Doch was ist die Ursache? Der Mutterkuchen hat nicht nur die Aufgabe, das Kind mit Nährstoffen und Sauerstoff zu versorgen, sondern es ist auch ein hormonbildendes Organ. Es war dafür verantwortlich, das Schwangerschaftshormon zu bilden, und dies hat es reichlich getan. Doch mit dem Herauskommen der Nachgeburt fällt diese Hormonbildungsstätte plötzlich weg, ein paar Tage kreisen Restmengen des Hormons noch im Blut der Mutter, dann kommt es zu einem regelrechten Absturz: Die Mutter fällt in ein großes Hormonloch. Und: So sehr sich die Mutter auch dieses Kind gewünscht haben mag, nach wenigen Tagen wird ihr deutlich bewusst, dass nichts mehr so sein wird wie früher. Alle 2 bis 4 Stunden, nur mit Glück

mal mit längeren Pausen, meldet sich das Menschenkind und fordert lauthals Nahrung und Pflege. Dazu kommt an diesem verflixten dritten Tag der sogenannte Milcheinschuss bei stillenden Müttern. Nun sind die Brüste so geschwollen, dass schon leichte Berührung weh tut. Und das sorgt für eine innere Verstimmung. Es ist keine »Krankheit«, nur wenn das Tief länger anhält, muss man sich Sorgen machen.

Und man kann selbst einiges dagegen tun: Ausreichend Schlaf hilft schon eine Menge. Die Möglichkeit zum Schlaf sollte man auch nutzen, wenn das Baby tagsüber mal schläft.

Licht ist wichtig und frische Luft. Spaziergänge im Hellen können sehr viel helfen. Auch in der Wohnung sollte für viel Licht gesorgt werden. Freundinnen sind ganz wichtig. Sie können das kleine Kind mal eine Stunde übernehmen, damit man durchschnaufen kann, denn oft ist es auch die ständige Anspannung, sich nun dauernd um das Kind kümmern zu müssen, die einen inneren Druck aufbaut. Auch ein Babysitter kann dabei viel helfen. Ganz wichtig ist dabei auch die Möglichkeit, über die aktuellen negativen Gefühle sprechen zu können, vor allem mit dem Partner.

Wenn es ganz schlimm kommt, können auch Johanniskrautprodukte die Stimmung aufhellen.

(Quelle: [mama-tips.de](http://mama-tips.de))



# Die Enkel-Police

FÜR EINEN GUTEN START IN DIE ZUKUNFT

*Igor Sucic  
und Mark Siebert  
empfehlen eine Enkel-Police  
von der Allianz für einen  
sicheren Start ins Leben.  
swb-Bild: of*

Kinder brauchen eine sichere Zukunft. Und Großeltern können dazu mit beitragen. Mit Liebe und Zuwendung, aber auch indem sie recht frühzeitig eine Grundlage für die Zukunft ihrer Enkelkinder schaffen.

Igor Sucic und Mark Siebert von der Allianz-Versicherung in Radolfzell empfehlen dafür die so genannte Allianz-Enkel-Police. Sie bietet nämlich den Kindern mindestens bis zu ihrem 18. Lebensjahr finanziellen Schutz vor den Folgen von Krankheit, Unfall oder gar Pflegebedürftigkeit und baut für später ein attraktives Startkapital auf. Wenn die eigentliche Enkel-Police abgelaufen ist, kann das Kind selbst die Police mit allen Bausteinen übernehmen und selbstständig weiter führen. Denn wenn auch das Glück über den neuen Erdenbürger erst mal groß ist. Trotz aller Fürsorge kann es natürlich auch das Opfer von Unfällen werden oder auch einmal ernsthaft erkranken. So ernsthaft, dass manche Träume von der Schullaufbahn oder auch einer Ausbildung über Bord ge-

worfen werden müssen und ein ganz anderer Lebensweg vorgezeichnet ist.

Immerhin: 5 von 100 Kindern in Deutschland werden laut einer Statistik des Statistischen Bundesamts bis zu ihrem 15. Lebensjahr pflegebedürftig. Die Enkel-Police kann vom Kind selbst die Pflegeversicherung übernehmen oder sie auch in eine Berufsunfähigkeitsvorsorge umwandeln. Die Enkel-Police bietet auch eine gute Sicherheit für die Großeltern. Denn wenn sie selbst vor dem Ablauf sterben würden, erbringt die Versicherung trotzdem alle Leistungen, wenn sie nötig würden ohne eine weitere Beitragszahlung. Das ist eine gute Perspektive.

Und gute Perspektiven bietet die Police auch für das versicherte Kind selbst: Denn mit dem 18. Lebensjahr kann es die Police von den Großeltern übernehmen und daraus einen Grundstock für eine spätere Altersvorsorge bilden. Da wird die Versicherung noch stärker zur Sicherheit für ein hoffentlich unbeschwertes Leben.

Monica Schwall-Wegner und Timea Szabo haben seit einem Jahr einen hochwertigen Laden für Baby- und Kindersachen aus zweiter Hand in Singen.

swb-Bild: of

# Gute Mode

ganz günstig

## GÄNSEBLÜMCHEN HAT ERFOLG MIT SECOND HAND-STRATEGIE

Viele Eltern merken schnell, dass Kinderbekleidung ganz schön ins Geld gehen kann, obwohl hier meist Großeltern und andere Verwandte gar nicht zu bremsen sind. Aber: Kinderkleider müssen ganz schön oft in die Waschmaschine. Und: Sie werden auch ganz schön schell »abgelegt«, denn das Baby wächst recht zügig zum Kind heran. Die große Anziehungskraft der Tauschmärkte hier in der Region macht den enormen Bedarf von Kinderkleidung und Spielsachen aus zweiter Hand deutlich. Für Timea Szabo und Monica Schwall-Wegner war damit eine Geschäftsidee verbunden. Beide sind Mütter von jeweils zwei Kindern und sehen den Bedarf in der eigenen Familie.

Im Herbst 2010 eröffneten sie »GÄNSEBLÜMCHEN« als Geschäft rund ums Kind mit einer großen Auswahl an Artikeln aus zweiter Hand. Baby- und Kindersachen bis Größe 164, Kinderwägen, Buggies, Autositze, Spiele, Bücher und viel mehr gibt es in dem Geschäft in der Thurgauer Straße 20a. Sogar eine Verkleidungskiste für Geburtstage oder Feste, selbst eine spezielle Frühchenkiste. Die Idee

ist angekommen. Der Standort liegt zwar nicht mitten in der Innenstadt, dafür sind einige Kindergärten in der Nähe und die Adressen für Kleinkindkurse. Und es gibt genügend Parkplätze vor dem Haus.

Über 400 Lieferanten hat das Geschäft bereits, die ihre Waren auf Kommission in den Laden geben. Ein schlaues Warenwirtschaftssystem im Computer behält den Überblick. Die Qualitätsansprüche sind hoch. Jedes Stück wird bei der Ablieferung genau geprüft, denn schließlich muss es auch beim zweiten Nutzer eine Menge aushalten. »Die Kundinnen müssen darauf vertrauen können, hier einwandfreie Ware zu bekommen«, so Timea Szabo.

Es sind übrigens längst nicht nur Mütter, die inzwischen einkaufen gehen. »Auch unter Großeltern hat sich unsere Adresse schnell herumgesprochen.« Diese bekommen die Enkel oft, wenn die Eltern mal in den kinderfreien Urlaub entfliehen. Da kann das Gänseblümchen dann auch mit Buggies oder Autositzen zum Ausleihen auftrumpfen. Mehr auch unter [www.gaensebluemchen-singen.de](http://www.gaensebluemchen-singen.de).



**BEROLINO**  
Wir bewegen Kinder!

Einfach  
spitze!  
Kindergeburtstag  
feiern im  
BEROLINO

[www.berolino-kinderwelt.de](http://www.berolino-kinderwelt.de)  
Zeppelinstr. 1 D - 78256 Steißlingen Fon 0049.7738.938040  
Direkt neben der B33, Ausfahrt Steißlingen



**FOTO HUBER**

**Babyfotos**

Poststr.3 78315 Radolfzell Tel.07732/55251  
[www.foto-huber.com](http://www.foto-huber.com) [info@foto-huber.com](mailto:info@foto-huber.com)



**IMPRESSUM:**

»ABENTEUER baby« erscheint im Verlag  
Singerer Wochenblatt GmbH + Co. KG,  
Postfach 320,78203 Singen  
Geschäftsführung:  
Carmen Frese-Kroll, Vi.S.d.L.p.G

Verlagsleitung: Anatol Hennig  
Redaktionsleitung: Oliver Fiedler  
Bilder: Oliver Fiedler, Christine Brackmeyer  
und Fotostudio Kochlöffel  
Druck: Druckhaus Hartmann, Hilzingen  
Auflage: 10.000 Exemplare

»Abenteuer Baby« liegt in den Geschäftsstellen des Wochenblatts und bei allen inserierenden Kunden aus. Nachdruck von Bildern und Artikeln nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Für unverlangt eingesandte Beiträge und Fotos wird keine Haftung übernommen. Die durch den Verlag gestalteten Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages verwendet werden.

*Immer mehr Gemeinden greifen den jungen Müttern auch mit einer Kooperation mit dem Tagesmütterverein unter die Arme, um den Rechtsanspruch auf Kleinkindbetreuung schon vor 2013 zu erfüllen. Im Bild der Gottmadinger Bürgermeister Michael Klingner mit der Vorsitzenden des Tagesmüttervereins bei der Unterzeichnung der Vereinbarung.*

*swb-Bild: of*



# Tagesmütter

## helfen beim Erziehen mit

### IMMER MEHR GEMEINDEN SCHLIESSEN KOOPERATIONEN AB

Deutschland ist zwar eines der führenden Länder in Sachen Mutterschutz, doch unsere Zeit hat es an sich, dass Mütter nach der Geburt immer früher wieder in den Beruf zurückkehren wollen oder auch müssen. Gut ist es da zu wissen, dass man das eigene Kind in eine gute Obhut geben kann.

Viele Gemeinden und Städte bieten inzwischen – im Vorgriff auf den ab 2013 gültigen Rechtsanspruch – Kleinkindbetreuungen schon ab dem ersten Lebensjahr und sogar für noch jüngere Kinder an. Da viele Gemeinden in der Region für eine solch aufwändige Betreuung zu klein sind und sich den damit verbundenen Ausbau der Kindergärten schlichtweg nicht leisten können oder auch die Fallzahlen zu gering wären, haben sie per Kooperation auf den Tagesmütterverein zurückgegriffen, um den jungen Müttern einen entsprechenden Service anbieten zu können.

Im Landkreis Konstanz gibt es inzwischen einen sehr gut organisierten Tagesmütterverein, der

flächendeckende Angebote für die Eltern anbieten kann. Die Kinderbetreuung bei einer Tagesmutter bietet eine ganze Reihe von Vorteilen für die jungen Eltern: Nämlich individuelle, flexibel zu gestaltende Betreuungszeiten, feste Bezugspersonen und die Erziehung in familienähnlichen Strukturen. Dabei wird das Kind meist am Morgen zur Tagesmutter gebracht, die es in Obhut nimmt. Oft haben die Tagesmütter selbst auch kleine Kinder, so dass das Kind in guter Gesellschaft untergebracht ist. Verschiedene Gemeinden, wie zum Beispiel Volkertshausen, konnten in Zusammenarbeit mit dem Tagesmütterverein sogar regelrechte Kinderhäuser aufbauen. Und: Die Betreuung hört dabei nicht einmal mit dem Kindergartenalter auf. Auch Schulaufgabenbetreuung ist über den Tagesmütterverein im Kreis Konstanz möglich.

Der Tagesmütterverein mit seiner Geschäftsstelle in Radolfzell ist unter Tel. 07732-8233888 oder <http://tagesmuetterverein.info> zu finden.

# Die Ängste

DR. ANDREAS ZORR IS



*Dr. Andreas Zorr, hier im Bild mit Christine Staub, hat zum 1. Oktober die Frauenklinik des Konstanzer Klinikums übernommen. Er will das bereits als »Babyfreundliches Krankenhaus« bekannte Krankenhaus noch weiter verbessern.*

*swb-Bild: of*

Schon seine Stimme hat etwas sehr beruhigendes. Zum 1. Oktober hat Dr. med. Andreas Zorr die Leitung der Frauenklinik im Klinikum Konstanz übernommen und seinen Dienst angetreten.

Neben der Wahl des Hauses, das für ihn eine sehr angenehme Größe hat, war es für ihn auch seine künftige Heimat. Nach zuletzt 12 Jahren in Detmold ist Konstanz für ihn ein Traumziel gewesen: »Ich liebe Konstanz«, sagt er klar und deutlich. Schließlich gibt es mit der Frauenklinik im Konstanzer Klinikum wohl auch kaum eine andere Klinik, die sogar Seesicht vom Obergeschoss aus versprechen kann.

Rund 650 Kinder pro Jahr erblicken im Konstanzer Klinikum die Welt. Darunter sind natürlich die Konstanzer Mütter, aber auch aus einem weiteren Einzugsbereich bis in die nahe Schweiz oder Ra-

dolfzell. Es ist der Umgang mit den werdenden Müttern, die sich hier auch schon in der Klinik in einer Atmosphäre des Vertrauens auf den großen Augenblick vorbereiten können. Denn das Klinikum Konstanz ist als einziges Krankenhaus der Region mit seiner Frauenklinik als »Babyfreundliches Krankenhaus« ausgezeichnet.

Die Initiative »Babyfreundliches Krankenhaus« ist ein weltweites Programm von Weltgesundheitsorganisation WHO und UNICEF. Die ausgezeichneten Kliniken weisen mit der Plakette »Babyfreundliches Krankenhaus« einen international anerkannten Qualitätsstandard nach. Und das spürt man. Denn das Konstanzer Klinikum sieht sich selbst als stillfreundliches Krankenhaus mit einem separaten gemütlichen Raum, in dem man sein Neugeborenes stillen kann. Denn dazu ist ein-



# nehmen

## DR. ANDREAS ZORR IST NEUER LEITER DER FRAUENKLINIK KONSTANZ

fach eine innige Atmosphäre nötig. Und das fängt schon im Wochenbett an: Der Förderverein hat dafür speziell entwickelte Holzbettchen beschafft, die die Mutter bequem zum Stillen öffnen kann und die auch direkt an das Bett der Mutter gestellt werden können. So ist für größtmögliche Nähe gesorgt, schließlich will die Mutter das Kind ja auch ganz nah bei sich haben. Hier ist es möglich. Möglichkeiten der Geburt gibt es im Konstanzer Klinikum viele. Im frisch renovierten Kreißsaal kann man sein Kind ganz klassisch auf die Welt bringen oder auch im Wasser oder in einer regelrechten Gebärlandschaft. Auch verfügt der Kreißsaal über extrabreite Betten, so dass sich auch der Vater dazu legen kann. Doch was gut ist, das kann auch noch besser werden. Dr. Andreas Zorr will die Frauenklinik noch stärker für Alternativmedizin öffnen und auch verstärkt mit Beleghebammen zusammen arbeiten, damit die Betreuung vor der Geburt in Kooperation mit der Klinik auch schon Zuhause beginnen kann. Auch legt er größten Wert auf eine gute Kooperation mit den niedergelassenen Ärzten, bei denen er sich



Die Frauenklinik im Klinikum Konstanz bietet ihren Gästen sogar Seesicht. swb-Bild: of

gleich am Anfang vorgestellt hat. Baulich sind auch einige Veränderungen geplant, mit denen im Geburtenbereich für noch mehr Wärme gesorgt werden soll. Das soll nun auch zeitnah umgesetzt werden. Das Informationsangebot der Frauenklinik im Konstanzer Klinikum: An jedem zweiten Montag im Monat gibt das geburts-hilffliche Team während eines Informationsabends einen Überblick über deren Angebot rund um die Geburt. Treffpunkt ist um 19 Uhr im Quartierszentrum. Telefonische Anfragen sind möglich unter 07531/ 801-2749. Jeden Mittwoch um 17 Uhr führt eine Hebamme durch den Kreißsaal und die neu gestaltete geburts-hilffliche Station und beantwortet alle Fragen. Jeden Mittwoch zwischen 14.00 Uhr und 15.00 Uhr wurde eine Hebammensprechstunde für die werdenden Mütter eingerichtet (um Voranmeldung wird gebeten: Tel. 7531/801-2749). Dort werden Fragen zur Schwangerschaft, Geburt und der Zeit danach beantwortet. Auch Geburtsvorbereitungskurse, Rückbildungskurse und Hebammen-Nachsorge können vermittelt werden.



*Geborgen ist das Kind in der Obhut der Eltern. Diese werden gestärkt durch kompetente Bildungsangebote.*  
swb-Bild: Kochlöffel

Elternwerden ist leicht, doch zu sein manchmal ganz schön schwer, und schnell droht die persönliche Überforderung, unter der die Eltern genauso leiden wie die Kinder.

Aber es gibt Hilfe, hier vor Ort im Landkreis: Das fängt schon bei einer Grundsatzfrage an: Welcher Weg ist der richtige. Trotz einer Vielzahl von Informationen und Angeboten bleiben Eltern mit ihren Erziehungsfragen oft allein.

Orientierung im Dickicht der Bildungsangebote schafft der Elternpass der »Lernenden Region Bodensee«. Rund 40 Veranstalter von Elternkursen haben sich dazu zusammen getan und ihre pädagogischen Angebote einheitlichen Qualitäts-



# »Stärke«

## von Anfang an

### EIN »FÜHRERSCHEIN« GEGEN ÜBERFORDERUNG

standards unterworfen. Die Angebote können je nach Bedarf trägerübergreifend kombiniert werden.

Mit dem Besuch eines Kurses oder Vortrags kann man dann Punkte sammeln, die man sich im Elternpass bestätigen lässt. Mit 14 Punkten hat man den Elternpass geschafft.

Der Elternpass soll Mütter und Väter ermuntern, ihre Erziehungskompetenz zu stärken, sich im Alltag sicherer zu machen, ihr Kind individuell zu fördern und das Miteinander in der Familie positiv zu gestalten.

Informationen über den »Elternpass« und weitere Bildungsprogramme für junge Eltern gibt es zum Beispiel beim Bildungszentrum Singen (07731/982590, [www.bildungszentrum-singen.de](http://www.bildungszentrum-singen.de)), bei der AWO-Elternschule (07731/958050, [www.elternschule.awo-konstanz.de](http://www.elternschule.awo-konstanz.de)) beim Deutschen Kinderschutzbund (0173/4084961, [www.kinderschutzbund.de](http://www.kinderschutzbund.de)), beim Elternforum Radolfzell ([www.elternforum-radolfzell.de](http://www.elternforum-radolfzell.de)) bei den Volkshochschulen, bei Pro Familia (07531/26390) und vielen weiteren Institutionen. Infos auch unter [www.lernsee.de](http://www.lernsee.de)



# Das wird meiner!

Gebraucht. Gesucht. Gekauft.  
Ihr junger Gebrauchter von Mercedes-Benz.

## Mercedes-Benz

### Platz für die ganze Familie

Viano 2.2 CDI Marco Polo, Obsidianschwarzmet., EZ 08/10, KM 25.200, Klimaanlage, Navigation, Standheizung, PTS, AHK abnehmbar Euro 40.900,00\*

Viano 3.0 CDI, Cubanitsilbermet., EZ 08/10, KM 11.500, Navigation, AHK, Leichtmetallräder, PTS, Sitzheizung vorn Euro 36.950,00\*

Vito 109 CDI, Brillantsilbermet., EZ 06/10, KM 29.164, Klimaanlage, Sitzheizung vorn, Zulassung als PKW, EPS, AHK Euro 25.900,00\*

Viano 2.2 CDI, Cubanitsilbermet., EZ 04/10, KM 15.800, Navigation, Klimaanlage, Schiebetüre links, 5-Gang-Automatik Euro 33.900,00\*

Vito 115 CDI, Brillantsilbermet., EZ 04/10, KM 14.000, Glas-Schiebe-Hebedach, Sitzheizung vorn, Zusatzheizung Euro 31.900,00\*

Viano 2.2 CDI, Cubanitsilbermet., EZ 03/10, KM 24.000, Parktronic, Tempomat, Glasschiebedach, Klimaanlage, LM-Räder Euro 28.950,00\*

Viano 2.2 CDI, Brillantsilbermet., EZ 03/10, KM 28.700, Klimaanlage, Tempomat, Dachreling, Multifunktionslenkrad, Sitzheizung vorn Euro 29.950,00\*

Na, ist der Richtige für Sie dabei?

\* Umsatzsteuer ausweisbar

**Autohaus Happle & Messmer GmbH & Co. KG**, Autorisierter Mercedes-Benz-Service und Vermittler der Daimler AG, 78333 Stockach, Radolfzeller Str. 25, Tel.: 0771-9348-0, Fax: 07771-4434, [www.happle.eu](http://www.happle.eu), E-Mail: [verkauf@happle.eu](mailto:verkauf@happle.eu)

# Gebären

## in Sicherheit und Geborgenheit

- individuelle ärztliche Betreuung ausschließlich durch Fachärzte
- freundliches und erfahrenes Team von Hebammen und Kinderkrankenschwestern
- 1:1-Betreuung während der Geburt durch Beleghebammen möglich
- alle modernen Verfahren zur Schmerzlinderung von der Geburtswanne bis zur PDA
- Kreißsaalbesichtigung mit Vortrag jeden 1. Donnerstag im Monat, 19.30 Uhr



Abteilung für Geburtshilfe

HBH-Klinikum Radolfzell

Hildegunde Ehrat-Gödrich

Dr. med. Matthias Groß

Dr. med. Günther Stubenrauch

Fachärzte für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

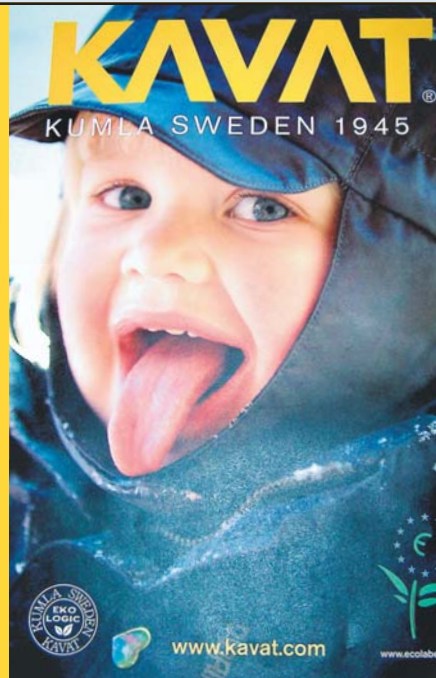
Hauserrenstraße 12 · Tel. 07732 820459 · [www.gyn-am-see.de](http://www.gyn-am-see.de)

## ÖKOLOGISCHE CHEMIEFREIE KINDERSCHUHE

vegetabil gegerbtes Leder und recycelte Sohlen



SCHEFFELSTRASSE 18 • 78224 SINGEN





# Rückbildung

## beginnt im Kreißbett

sub-Bild: Kochtöffel

WER FRÜH ANFÄNGT KOMMT SCHNELLER IN FORM

Auch wenn es direkt nach der Geburt schwer vorstellbar ist – die junge Mutter wird ganz sicher nicht für den Rest ihres Lebens schwanger aussehen und der Bauch geht wieder weg. Allerdings erfordert es einiges an Zeit und Geduld, einen gesunden Ernährungsplan sowie bewusste körperliche Aktivität, um wieder gut in Form zu kommen.

Frauenärzte und Hebammen raten im allgemeinen davon ab, vor dem ärztlichen Routine-Check nach sechs Wochen mit sportlichen Übungen zu beginnen, und diese sportlichen Übungen sollten sich dann auch auf Rückbildungsgymnastik beschränken. Das heißt nicht, dass man in den ersten Wochen nicht schon zu Hause einiges für die Fitness tun kann. Und damit kann man sogar schon im Wochenbett beginnen.

Eine gute Übung für die durch den Schwangerschaftsbauch gedehnten Bauchmuskeln ist das Kreisen mit den Beinen im Liegen. Dabei liegt man auf dem Rücken und spreizt die Beine leicht auseinander. Dann werden sie leicht angehoben und man versucht mit den Fußspitzen Kreise zu beschreiben die immer größer werden. Zunächst nur ein paar, dann eine Pause und wieder ein paar Kreise. Mehrmals täglich probiert, spürt man schnell, wie die Muskeln wieder straff werden.

Bald kann auch mit ersten leichten Übungen der Beckenboden-Gymnastik begonnen werden. In der Regel können Hebammen hier gute Tipps für Übungen geben, die nicht zu stark belasten, aber trotzdem die Rückbildung des Gewebes effektiv unterstützen. Erst wenn die Beckenbodenmuskulatur ausreichend gekräftigt ist, sollte man sich den Übungen für die Bauchmuskeln zuwenden. Der Beckenboden kann sonst den Belastungen durch die Bauchübungen nicht standhalten, und die Bauchdecke bildet sich nur sehr schwer zurück.

Ab der 6. Woche nach der Geburt und der dazu gehörenden Untersuchung durch den Arzt kann man mit sportlichen Übungen beginnen. Gerade für Gymnastik kann man ruhig auch das Baby als »Gewicht« mit einbeziehen. Zum Beispiel, wenn man es auf dem Rücken liegend hochhält und gleichzeitig die angewinkelten Beine hochzieht, um die Bauchmuskeln zu straffen.

### INFO

»Das macht Sie fit nach der Geburt« Ganzheitliche Rückbildung für ein gutes Körpergefühl und innere Ausgeglichenheit. Von Margarita Klein / Maria Weber. Erschienen bei Belz – kinderkind.

# Gut gerüstet mit dem »Junior Konzept«



## DIE DVAG BIETET LÖSUNG AB 7. MONAT

Früher haben Eltern oder Großeltern oder auch die Paten einmal ein Sparbuch für das neugeborene Kind angelegt, um ihm schon mal einen Baustein für eine spätere Zukunft zu schaffen. Doch was früher einmal ging, kann heute nicht mehr unbedingt ausreichen. Denn was ist, wenn das Kind einmal ernsthaft krank wird, was, wenn ein Kind einen Unfall erleidet und nicht mehr in die Schule gehen kann, was, wenn sonst etwas in der Lebensplanung dazwischen kommt oder es gar ein Pflegefall wird. Das sind natürlich alles Dinge, an die man zunächst nicht denken mag, vor lauter Glück über das frisch auf der Erde angekommene Kind. Doch auch solche Dinge sollte man bei einer Vorsorge in Betracht ziehen, denn manche Träume können schnell platzen.

Doch es gibt dafür Lösungen in der Vorsorge, die bis ins Alter hinein wirken können und dabei auch eine zusätzliche Chance auf eine optimale Entwicklung des Kindes geben. »Die Deutsche Vermö-

gensberatung hat dafür in Zusammenarbeit mit der Aachener und Münchener Versicherung ein ganz modernes »Sparbuch« entwickelt, das ein Leben lang mitwächst und doch dabei vor vielen Risiken schützen kann«, berichten Ludwig Gieß und Oliver Kasan vom DVAG Büro in Bodman-Ludwigshafen. Denn ihr »Junior Konzept« ist nicht alleine nur auf die Versicherung von Risiken angelegt, es kann im Laufe des Lebens weiter wachsen und als Berufsunfähigkeitsversicherung dienen, oder eine Unfallrente im Fall der Fälle bieten, und wenn man gut durchs Leben kommt, dann kann sogar noch eine Rente daraus werden.

Der Start ist mit relativ kleinen Monatsbeträgen ganz gut möglich. »Da würde sogar eine Musikstunde mehr kosten«, sagt Ludwig Gieß. Denn je früher man mit einer solchen Versicherung beginnt, desto günstiger sind auch die Beiträge, weil ja viel mehr Zeit zur Verfügung steht, um ein Vermögen aufzubauen. Und dabei kann man auch noch ein ganzes Paket an Sicherheit mitnehmen. Schließlich kostet auch die Ausbildung der Jugendlichen irgendetwas einmal Geld, und dafür kann man schon Vorsorge schaffen. Mit einem ganz besonderen »Sparbuch«, dem »Junior Konzept der DVAG«, das man bereits im 7. Monat des jungen Lebens des Erdenbürgers abschließen kann. Mehr auch unter 07773/ 936744.



# Das Glück der ersten Worte

## BABYS SIND VON ANFANG AN GANZ OHR

Welch ein Glück ist es, bei der Entwicklung eines Kindes eigentlich täglich Veränderungen zu erleben, denn gerade das erste Lebensjahr bietet epochale Schritte. Es lohnt sich vor allem, ganz Ohr zu sein, um die Entwicklung des Sprechens ganz bewusst mit zu bekommen.

Und falls den Eltern hier etwas »spanisch vor kommt« – sie sollten sich keinesfalls scheuen, damit zum Arzt zu gehen, denn bei eventuellen Hörproblemen kann sich die Entwicklung des Kindes auch verzögern. Und je früher hier geholfen wird, desto geringer ist der Rückstand.

Von Geburt an zeigt das Baby eine besondere Vorliebe für menschliche Stimmen und ist »ganz Ohr«, wenn Mutter oder Vater mit ihm sprechen: Kein Geräusch ist so interessant wie die menschliche Stimme. Dabei kommt es zunächst gar nicht so sehr darauf an was, sondern wie etwas gesagt wird. Ohne, dass es Eltern bewusst ist, »verwöhnen« sie meist bereits ihr Neugeborenes mit Sprache, lieblosen es durch Streicheln, wie auch mit ihrer Stimme. Das Baby möchte sich von Anfang mitteilen und es kann dies bereits auf vielfältige Weise: Schreien ist in den ersten Lebensmonaten das

*Schon von Anfang an hören Babys gerne zu.*

*Ab dem Ende des ersten Lebensjahrs wird es die ersten Worte sprechen können.*

*Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
swb-Bild: Kochlöffel*

stärkste Ausdrucksmittel des Säuglings. Mütter oder Väter deuten die Äußerungen ihres Babys meist intuitiv richtig und »beantworten« sie entsprechend: Wenn das Baby ihren Blick sucht, spielen und sprechen sie zum Beispiel mit ihm.

Mit drei, vier Monaten lernt das Kind allmählich, auch die Geschehnisse ringsum mit der gehörten Sprache in Verbindung zu bringen.

Ab etwa acht Monaten beginnt es schließlich erste Worte zu verstehen, auch wenn diese – ebenso wie Form oder Farbe – zunächst noch untrennbar mit einem bestimmten Gegenstand verbunden sind: Nur sein roter Ball ist ein Ball.

Gegen Ende des ersten Lebensjahres kann das Kleine wahrscheinlich bereits 50 bis 100 Wörter verstehen. Und dann oder etwas später beginnt das Kind schließlich die ersten Wörter zu plappern; meist sind dies »Mama« und »Papa« oder Wörter mit symbolischer Bedeutung, wie zum Beispiel »nam-nam« für Essen. Und das sind grandiose Augenblicke für Eltern wie Großeltern und alle, die diese Worte hören.

Interessante Tipps und Anregungen gibt es zum Beispiel unter [www.babyzeichensprache.com](http://www.babyzeichensprache.com)





## AWO Elternschule im Landkreis Konstanz

- PEKiP
- Babymassage
- Elternkurse
- Erste Hilfe an Kleinkindern

[www.elternschule.awo-konstanz.de](http://www.elternschule.awo-konstanz.de)  
Tel. 07731 / 9580 -50/-81

**STÄRKE**



- Verleih von Milchpumpen  
Ameda / Medela
- Verleih von Babywaagen
- großes Sortiment an  
Weleda Babyprodukten
- Homöopathie  
für Schwangere  
und Babys



*schön &  
gesund*

**gottmadingen**

**bahnhof  
apotheke**

apothekerin:  
ulrike habel-belz  
tel. 07731/72224  
poststraße 2  
78244 gottmadingen

[www.bahnhof-apotheke-gottmadingen.de](http://www.bahnhof-apotheke-gottmadingen.de)  
[info@bahnhof-apotheke-gottmadingen.de](mailto:info@bahnhof-apotheke-gottmadingen.de)



**PHOTO  
STUDIO  
POST**

**Susanne Post**  
Fotografenmeisterin

Hauptstraße 13  
78234 Engen  
07733/5412



Bei  
Früherkennungs-  
untersuchungen kann  
die Entwicklung  
eines Kindes  
gut verfolgt werden.  
sub-Bild: AOK



Mein Kind geht zur >>U<<

## FRÜHERKENNUNG BEGLEITET DAS KIND

Das bundesweit einheitliche Früherkennungsprogramm für Kinder, das jedem Kind von der Geburt bis ins Jugendalter einen gesetzlichen Anspruch auf elf kostenlose Früherkennungsuntersuchungen gewährt, bietet Eltern eine Menge Sicherheit und dem Kind die Chance, dass es bei möglichen Problemen frühzeitig Hilfe erhält. Und das sollten Eltern dem Wohl ihres Kindes zuliebe auch konsequent nutzen. »Mein Kind geht zur U« ist eine sehr löbliche Initiative.

Dazu zählen die sogenannte U1 bis U9, die in den ersten sechs Lebensjahren durchgeführt werden, und die J1, die Jugenduntersuchung im Alter zwischen 12 und 14 Jahren.

Verzögerungen oder Auffälligkeiten in der Entwicklung und gesundheitliche Beeinträchtigungen können meist frühzeitig erkannt werden. Durch eine rechtzeitige Behandlung oder spezielle Förderung können die möglichen Folgen für die Gesundheit und Entwicklung dann meist verhindert oder zumindest vermindert werden.

Viele Entwicklungsschritte des Kindes bauen aufeinander auf, so dass unerkannte frühe Störungen

häufig weitreichende Folgen haben können. Als ein Beispiel sei die Hörminderung genannt: Eine zu spät erkannte Hörstörung hat nicht nur Folgen für die weitere Ausbildung des Gehörs, sondern beeinträchtigt auch die sprachliche Entwicklung des Kindes.

Neu eingeführt wurde inzwischen die U7a zwischen dem 34. bis 36. Lebensmonat. In diesem Alter finden wichtige Entwicklungsprozesse statt – spätestens jetzt kommt das Kind vielleicht in die Kindertagesstätte und muss lernen, für eine gewisse Zeit auch ohne die Mutter auszukommen und kann schon selbständig soziale Kontakte knüpfen. Die Gewichtsentwicklung, mögliche Hinweise auf Allergien und die Zahngesundheit werden bei diesem Termin ebenfalls Thema sein.

Eltern sollten die Früherkennungsuntersuchungen auf jeden Fall nutzen, auch wenn das Baby kerngesund erscheint, empfehlen die Fachleute.

Damit muss übrigens nicht automatisch das Impfen verbunden sein, dem inzwischen viele Eltern skeptisch gegenüber stehen.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung



# Gänseblümchen

.... von Kindern für Kinder ....

Thurgauer Straße 20A, 78224 Singen, Tel. 07731-9441133  
timo@gaensebluemchen-singen.de, www.gaensebluemchen-singen.de

Markenkleidung

Verkleidungskiste

Spielsachen

Bücher



Rund um's Kind  
aus 2. Hand



Frühchenkiste

Umstandsmode

Anfahrtsweg



Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Öffnungszeiten: Montag - Freitag 8.30 bis 12.00 Uhr  
und 15.00 bis 18.00 Uhr  
Mittwoch 8.30 bis 12.00 Uhr  
Samstag 10.00 bis 14.00 Uhr

## Junior Zukunftskonzept



**Oliver Kasan**  
Tel. 07773/936744  
Mobil 0160/8346932  
E-Mail Oliver.Kasan@dvag.de

- ◇ **Eintrittsalter**  
Bereits ab dem 7. Lebensmonat möglich, spätestens mit 18 Jahren
- ◇ **Rentenhöhe**  
Wählbare Invaliditätsrente von 250 € bis 1.500 € versicherbar
- ◇ **Volle Invaliditätsleistung**  
bei mind. 6-monatiger
  - Schulunfähigkeit
  - Erwerbsunfähigkeit
  - Pflegebedürftigkeit
- ◇ **Lebenslange Invaliditätsrente**  
Bei dauerhafter Invalidität zahlt die AachenMünchener die vereinbarte Invaliditätsrente lebenslang
- ◇ **Umtauschoption im Berufsleben**  
Bei Aufnahme einer beruflichen Tätigkeit oder Studium ist ein Wechsel in eine Berufsunfähigkeits-Absicherung möglich – OHNE erneute Gesundheitsprüfung
- ◇ **Sparen und flexible Auszahlungen**  
möglich (Auto, Ausbildung, Wohnung etc.)



**Ludwig Giess**  
Tel. 07773/936744  
Mobil 0172/7147706  
E-Mail Ludwig.Giess@dvag.de



DEUTSCHE  
VERMÖGENSBERATUNG

Geschäftsstelle für Deutsche Vermögensberatung  
Rathausstr. 2 • 78351 Bodman-Ludwigshafen



*Spielen, Kontakte knüpfen, dabei sogar noch lernen. Das ermöglichen die Pekip-Gruppen, die auch hier in der Region angeboten werden.  
swb-Bild: AOK*

## PEKIP-GRUPPEN SIND MEHR ALS EINE MODE

Es ist beeindruckend zu beobachten, wie früh ein Baby seine Umwelt wahrnimmt und sie zu begreifen versucht, indem es Dinge betastet, untersucht und mit seinen wachsenden Sinnen spielerisch erfährt. Ein wichtiges Bedürfnis des Säuglings ist es schon bald, mit seinen Bezugspersonen in Kontakt zu treten und mit ihnen zu spielen.

Viele Anregungen, mit seinem Kind zu spielen, es bewusst wahrzunehmen, gemeinsam neues auszuprobieren und das Baby seine Fähigkeiten entdecken zu lassen, bieten sogenannte »Pekip-Gruppen«.

Das Prager-Eltern-Kind-Programm, von dem sich der Name ableitet, ist ein Angebot der Elternbildung im Sinne einer Entwicklungsbegleitung während des ersten Lebensjahres.

Die AWO-Elternschule etwa bietet hier in der Region in breitem Umfang solche Kurse in Konstanz, Singen, Gottmadingen und Radolfzell immer wieder an. Ab der vierten bis sechsten Lebenswoche treffen sich Eltern dabei mit ihren Babys einmal wöchentlich in kleinen Gruppen von sechs bis acht etwa gleichaltrigen Kindern. Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist ein Konzept für die Gruppenarbeit mit Eltern und ihren Kindern im ersten Lebensjahr.

Ziel des Pekip ist es, Eltern und Babys im sensiblen Prozess des Zueinanderfindens zu unterstützen, um das Baby in seiner momentanen Situation und seiner Entwicklung wahrzunehmen, zu begleiten und zu fördern; die Beziehung zwischen dem Baby und seinen Eltern zu stärken und zu vertiefen; die Eltern in ihrer Situation zu begleiten und den Erfahrungsaustausch sowie die Kontakte der Eltern untereinander zu fördern; dem Baby Kontakte zu Gleichaltrigen zu ermöglichen.

In der Zeit, in der sich die Eltern von ihren sonstigen Verpflichtungen frei machen, spielen sie mit ihren Babys auf dem Boden. Es gibt viel zu erzählen über die neue Rolle als Eltern und über die veränderte Alltagssituation.

### KONTAKT:

AWO-Elternschule,  
Heinrich-Weber-Platz 2,  
78224 Singen,  
Telefon: 077 31 – 95 80 50,  
elternschule@awo-konstanz.de  
Und: [www.pekip.de](http://www.pekip.de)

*Nach einer  
Babymassage können  
Babys besonders zu-  
frieden einschlafen.*

*Bild: Kochlöffel*



# Leben um berührt zu werden

## BABYMASSAGE HAT DIE WURZELN IM AYURVEDA

Wir leben, um berührt zu werden. Gerade für Kinder ist Berührung – wie Nahrung – mindestens genauso wichtig wie Vitamine und Mineralien. Bei vielen Völkern – ob in Indien, in der Südsee, in China, Kanada oder Schweden – werden Babys wie selbstverständlich jeden Tag liebevoll massiert und gestreichelt. Diese »alten Bräuche« fielen im 20. Jahrhundert gerade in den hoch technisierten Industriegesellschaften dem »Fortschritt« zum Opfer. Inzwischen werden sie endlich gerade von der modernen Wissenschaft wieder entdeckt.

Dass Berührung für das Wohlbefinden unserer Kinder und für die Gesellschaft als Ganzes essentiell ist, ist inzwischen unumstritten. Studien belegen die Erfahrungen der 1996 gegründeten Deutschen Gesellschaft für Babymassage, dass Kinder, die liebevoll behandelt und die nonverbale »Sprache« verstehen gelernt haben, ein deutlich gesünderes und ausgeglicheneres Verhalten an den Tag legen und sie als selbstbewusste, kreative Persönlichkeiten heranwachsen.

Babymassage bietet Eltern und Kindern die Möglichkeit, sich füreinander Zeit zu nehmen sowie sich besser kennen und die Signale des Gegenübers genauer verstehen zu lernen. Der innige

Kontakt, der während der Massage zwischen Eltern und Babys entsteht, stärkt die Bindung. Studien zeigen, dass eine intensive Bindung im Frühkindalter die Entwicklung merklich positiv beeinflusst. Die Kompetenz der Eltern und ihr Selbstbewusstsein im Umgang mit ihrem Baby wird gefördert.

Die Massagen helfen den Babys, besser zur Ruhe zu kommen und guten und tiefen Schlaf zu finden. Und die Eltern berichten über wohltuende Entspannung. So sorgt allein die Hautberührung für die Ausschüttung von Entspannungshormonen.

Und: Die Massagen regen die Durchblutung an und stärken die Konzentrationsfähigkeit und das Immunsystem. Die Atmung wird vertieft, die Verdauung gefördert und Blähungen und Koliken gemildert.

Doch wie funktioniert Babymassage? Sie ist recht einfach zu erlernen, aber erfordert einige »Grundgriffe« und eine Schule des Erkennens, was dem Baby gut tut und was nicht. Verschiedene Hebammenpraxen bieten dafür Kurse an, die man mit dem Baby besucht. Die Adressen erfährt man unter [www.hebammen-kreis-konstanz.de](http://www.hebammen-kreis-konstanz.de) oder bei der Vorsitzenden des Hebammenverbands Manuela Schreindorfer unter 077 31 / 5 26 18.

# Büchertipps

## für junge Eltern

Es fängt alles ganz klein an. Und es wird ganz anders als man wohl zunächst gedacht hatte. Denn wenn es auch viele Tipps und gute Ratschläge zum Thema Schwangerschaft, der Betreuung der Kleinkinder und zur Erziehung von Freunden, Bekannten und Verwandten gibt, das eigentliche Erleben dieser kostbaren Jahre ist immer sehr individuell. Bücher können dabei begleiten und manch eine Hilfe sein. Hier eine kleine Auswahl mit bestens erprobten Büchertipps:

- ⊙ »Das macht Sie fit nach der Geburt« von Margarita Klein/Maria Weber in der Reihe »Beltz – kinderkind«.
- ⊙ »Das Baby-Entwicklungsbuch« In vier Jahren vom Baby zum Kindergartenkind – von Thomas Baumann. Erschienen im Trias-Verlag.
- ⊙ »Massagen für ihr Baby« von Birgit Brauburger, erschienen als Via Family Guide Compact.
- ⊙ »Survival Guide für die Babyzeit – 333 Tipps von stresserprobten Müttern« von Tina Glasl und Stefanie Reger, erschienen bei Gräfe und Unzer.
- ⊙ »Oje, ich wachse!«: Von den 10 »Sprüngen« in der mentalen Entwicklung Ihres Kindes während der ersten 20 Monate und wie Sie damit umgehen können. Von Hetty van de Rijt und Frans X. Plooi, erschienen beim Goldmann-Verlag.
- ⊙ »Lotta lernt essen« – von Edith Gätjen mit vielen Rezepten für gesunde und leckere Babybrei, erschienen bei Trias.
- ⊙ »Kochen für Babys und Kleinkinder« – von Annabel Karmel mit 200 Rezepten und Illustrationen

von Nadine Wickenden, erschienen bei Goldmann.

- ⊙ »Das glücklichste Baby der Welt: So beruhigt sich Ihr schreiendes Kind – so schläft es besser«. Von Harvey Karp, erschienen bei Mosaik.
- ⊙ »Das große Dorling Kindersley Babybuch. Schwangerschaft, Geburt und die ersten Lebensjahre« von Carol Cooper, erschienen im DK Verlag.
- ⊙ »Unser Baby« von Tracey Godridge, erschienen im DK Verlag.
- ⊙ »Das große Ravensburger Babybuch« Ein Handbuch für junge Eltern von Miriam Stoppard, erschienen im Urania-Verlag.
- ⊙ »Stillen« (GU Ratgeber Kinder) von Marta Guoth-Gumberger, erschienen im GU Verlag.
- ⊙ »Gesunde Baby-Ernährung: Von der Milchnahrung bis zur Breikost«, leckere und einfache Rezepte, von Maron Jetter, erschienen bei Knauer.
- ⊙ »Die ersten drei Lebensjahre« Ein Elternbegleitbuch, von Doro Kammerer, erschienen im DTV-Verlag.
- ⊙ »Quickfinder Kinderkrankheiten: Der schnellste Weg zur richtigen Behandlung«, von Ursula Keicher, erschienen im GÜ-Verlag.
- ⊙ »Babyjahre: Entwicklung und Erziehung in den ersten vier Jahren«, von Remo H. Largo, erschienen bei Piper.





**Geborgen  
gebären!**

**Klinikum Konstanz  
Frauenklinik**

Tel: 07531 801-1601

[kontakt@klinikum-konstanz.de](mailto:kontakt@klinikum-konstanz.de)

[www.klinikum-konstanz.de/geburt](http://www.klinikum-konstanz.de/geburt)



**Rechtzeitig vorsorgen.  
Für die Zukunft  
der Kinder.**

Allianz EnkelPolice

Schenken Sie Ihrem Kind oder Enkel

**Sicherheit  
fürs Leben.**

Sie haben Enkel, Kinder, Nichten, Neffen oder Patenkinder, denen Sie etwas Gutes tun möchten?

Dann schenken Sie doch einfach die Allianz EnkelPolice.

Die Allianz EnkelPolice bietet Kindern eine umfassende zusätzliche Absicherung bei Krankheit, Pflegebedürftigkeit und Unfall – und einen langfristigen Vermögensaufbau.

**Für den Ernstfall: Absicherung bei Krankheit, Pflegebedürftigkeit und Unfall.**

Die Allianz EnkelPolice enthält ein **Krankenzusatzversicherungspaket**: Es ermöglicht die Behandlung als Privatpatient. Weiteres Element ist eine Unfallversicherung.

**Aufbau eines Startkapitals.**

Mit dem **Vorsorgebaustein** der Allianz EnkelPolice sorgen Sie dafür, dass sich aus kleinen Beträgen ein attraktives Startkapital für Ihr Enkelkind entwickelt – zum Beispiel für die Finanzierung einer Ausbildung oder die langfristige Altersvorsorge.

**Rufen Sie uns an.**

Marc Siebert & Igor Susic • Allianz Generalvertretungen • Robert-Gerwig-Str. 35 • 78315 Radolfzell

Telefon 07732 / 982 999 - 0 • Fax 07732 / 982 999 - 9

E-Mail: [marc.siebert@allianz.de](mailto:marc.siebert@allianz.de) / [igor.susic@allianz.de](mailto:igor.susic@allianz.de) • Internet: [www.allianz-siebert.de](http://www.allianz-siebert.de) / [www.allianz-susic.de](http://www.allianz-susic.de)

*Wenn Babys unter Wasser gehen, eröffnet sich ihnen eine ganz neue Welt. Und es macht mächtig Spaß. Blüa: FSV Hächlahti'*

Mit 3 Monaten



geht's ins **Wasser**

BABYSCHWIMMEN SOLL VOR ALLEM SPASS MACHEN

Babys können sich in den ersten Monaten im Wasser viel sicherer als auf dem Trockenen bewegen. Beim Babyschwimmen können ihnen Bewegungen gelingen, zu denen sie sonst noch gar nicht fähig wären. Ihre noch schwach entwickelten Muskeln und Gelenke, mit denen sie an Land gegen die Schwerkraft ankämpfen müssen, werden durch den Auftrieb im Wasser unglaublich entlastet.

Mit dem Babyschwimmen beginnen kann man schon, wenn das Baby gerade erst 3 Monate alt ist. Denn dann können die meisten Babys den Kopf schon etwas stabiler halten und sind nicht mehr ganz so anfällig für Infekte. Auch wenn die ganz Kleinen sich im Wasser nur mit Hilfe von Mama oder Papa bewegen können, profitieren gerade die Säuglinge unheimlich von den Schwimmstunden. Bei vielen kann man förmlich zugucken, wie sie sich von Stunde zu Stunde immer selbstbewusster im Wasser bewegen.

Dass Babyschwimmen die Entwicklung von Kleinkindern positiv beeinflusst, ist sogar wissenschaftlich belegt. Eine Studie der Uni Köln bestätigt, dass Babys gerade in den ersten 6 Lebensmonaten eine bessere Körperkoordination als gleichaltrige Wassermuffel haben. Das Babyschwimmen unter-

stützt bei der Entwicklung ihrer motorischen Fähigkeiten und des Gleichgewichtssinns, so die Forscher. Und: Viele der Babys schlafen nach dem Babyschwimmen besonders gut.

Wärme ist für Babys ganz besonders wichtig, denn in den ersten Lebenswochen hat das Baby häufig noch Schwierigkeiten, seinen Wärmehaushalt zu regulieren. Je jünger die kleinen Schwimmschüler sind, desto kürzer sollte die Schwimmstunde ausfallen. Für Säuglinge reichen anfangs häufig 15 bis 20 Minuten im Wasser. Ältere Babys halten es schon mal eine halbe Stunde aus.

Säuglinge empfinden eine Wassertemperatur von 32 °C als angenehm, ältere Babys fühlen sich auch bei 29 bis 30 °C wohl. Im Hallenbad sind dafür also gerade die Warmbadetage bestens geeignet.

#### INFO:

Schwimmkurse für Babys und auch Kleinkinder werden über Anne Hassemer auch im Hegau-Klinikum in Singen angeboten.

Kontakt: 0 77 32 - 91 97 54 oder [www.hebammenpraxis-radolfzell.de](http://www.hebammenpraxis-radolfzell.de)



PRAXIS FÜR LOGOPÄDIE

Esther Krasznai  
Staatl. anerkannte Logopädin

Kabisländer 7

78315 Radolfzell-Böhringen

[www.logopaedie-boehringen.de](http://www.logopaedie-boehringen.de)

E-Mail: [kontakt@logopaedie-boehringen.de](mailto:kontakt@logopaedie-boehringen.de)

Telefon: 07732/9423588

Termine nach Vereinbarung

In unserer Praxis werden Kinder und Jugendliche mit folgenden Störungsbildern behandelt:

- ➔ Aussprachestörung
- ➔ Dysgrammatismus (fehlerhafte Grammatik)
- ➔ Eingeschränkter Wortschatz
- ➔ Eingeschränktes Sprachverständnis
- ➔ Auditive Wahrnehmungsstörung
- ➔ Myofunktionelle Störung (Störung der Zungenruhelage und des Schluckmusters)
- ➔ Stimmstörung



**FOTO FEUERSTEIN**

**Ihre Baby-Fotos vom Profi**

- Fotoserien
- Fotobücher
- Babyfotos auf Leinwand
- Geburtsanzeigen
- Geschenkgutscheine
- ...

Reservieren Sie Ihren persönlichen  
Termin

**07731/2 75 28**  
[feuerstein.fotografie@t-online.de](mailto:feuerstein.fotografie@t-online.de)

*Ihre babyfreundliche Apotheke  
im Herzen der Altstadt.  
Individuelle Beratung -  
auf Ihre Wünsche zugeschnitten*

**RESIDENZ-APOTHEKE**

HARALD NOSPERS

Poststraße 12/14 · 78315 Radolfzell

Telefon (0 77 32) 97 11 60 · Telefax (0 77 32) 97 11 61



*Jutta Mattes  
und ihr Team von  
Betten Aumann haben  
eine schöne Auswahl  
für das Neugeborene  
und kleine Kinder bis  
zu Erwachsenen.  
Fast alles lässt sich  
mit dem Namen des  
Kindes besticken.  
swb-Bild: of*

# Warme Decken

## und herrliches Frottier

### GROSSES ANGEBOT BEI BETTEN AUMANN IN SINGEN

Was gibt es schöneres, als einen frischen Erdling in eine warme Decke zu hüllen oder nach dem Bad mit einem herrlich weichen Frotteehandtuch zu trocknen.

Bald schon wird das Kleine vor Vergnügen quieschen, wenn es so gut behandelt wird.

Doch gerade beim Kauf von Dingen, die direkt mit der Haut des Babys in Kontakt kommen, sollte man auf höchste Qualität achten, ist der Tipp von Jutta Mattes von Betten Aumann in Singen. Denn eine Decke ist nicht gleich eine Decke.

Bei Betten Aumann gibt es herrlich weiche Daunen- oder Mikrofaserdecken auch ab den kleinsten Größen, und das auch mit der Möglichkeit, das Material nach Bedarf reinigen zu lassen. Und wenn das Kind erst etwas größer wird, können die Füllung auch Grundstock für die nächste

Decke werden, die dadurch sozusagen mitwächst. Das Bettenhaus Aumann im Singener Süden hat zudem eine große Auswahl an Kindermatratzen, an passender Bettwäsche, an Frotteestoffen und herrlich weichen Kapuzenkleidern, die gerade nach dem Bad eine schöne Möglichkeit bieten, das kleine Kind schön kuschelig einzupacken. Und der Clou daran: Fast alles lässt sich mit dem Namen des Kindes besticken, um daraus auch ganz persönliche Gegenstände zu machen, die sich dadurch natürlich auch bestens als Geschenk von Großeltern oder anderen Verwandten eignen.

Die Kooperation mit einer versierten Stickerin macht das möglich. Und das alles in höchster Qualität, denn für das frisch geborene Kind sollte alles vom Besten sein.

Mehr auch unter [www.betten-aumann.de](http://www.betten-aumann.de).

# Von Anfang an in guten Händen!

Rund 1.500 Mal im Jahr erblicken bei uns Kinder das Licht der Welt. Bei aller Routine ist dieses Ereignis auch für unsere Fachärzte, Hebammen und das weitere Klinikpersonal immer wieder etwas Besonderes.

Im Hegau-Bodensee-Klinikum setzen sie alles daran, Ihnen und Ihrem Neugeborenen eine harmonische und natürliche Geburt unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Wünsche zu ermöglichen. Ihrem Kind wünschen wir schon heute einen gelungenen Start ins Leben.

**Wir freuen uns auf Sie  
und Ihr Baby!**



Gesundheitsverbund **HBH-Kliniken**  
*Nah bei Ihnen*

Bild: © graphyprodukt - Fotolia.com



**Hegau-Bodensee-Klinikum Singen**  
Virchowstraße 10 | 78224 Singen  
Geburtshilfe: +49 (0) 77 31 / 89-25 50

**Hegau-Bodensee-Klinikum Radolfzell**  
Hauserrenstraße 12 | 78315 Radolfzell  
Geburtshilfe: +49 (0) 77 32/88-710