

# REGENSBURGER ELTERNZEITUNG

Nummer 250 ∞ März/April 2025



regensburger  
eltern e.V.

## **NUTZE DIE ZEIT!**

*Eine Würdigung  
von Heidi Zorzi*

## **POST COVID**

*Ein Bericht*

**KOSTENLOS**

# OPERA



PRÜFENINGER STR. 44A | 93049 REGENSBURG

Liebe Leserinnen und Leser,

wir hoffen, Sie sind gut und gesund in den Frühling gestartet! Auch in dieser Ausgabe gibt es viel Lesenswertes für Familien: wir würdigen das Lebenswerk von Heidi Zorzi, der bekannten Regensburger Kinder- und Jugendtherapeutin, berichten über die Herausforderungen, die es mit sich bringt, das Lehramtsreferendariat als junge Eltern zu machen und interviewen Veronika Maierhofer zu den Themen unerfüllter Kinderwunsch und früher Kindstod. Darüber hinaus berichten wir über Post Covid Krankheit ME/CFS und wie sehr sich das Leben einer betroffenen Jugendlichen durch die Krankheit verändert hat. Und natürlich kann man sich auch wieder an unseren Rubriken erfreuen: Lino stellt im Instrumentenkarussell seine Posaune vor, im

Familienfenster werden die besten Verstecke für Ostereier verraten, unsere Einrichtungen haben Ausflüge ins Theater und mit dem Hund gemacht, der Ausflugstipp geht nach Mariaort, bei Zack! Fundkiste finden sich tolle Anregungen und unsere Expert:innen gehen der Frage nach, ob und wie man mit der Zeitumstellung zurecht kommen kann. Und dann gibt es noch Omas beste Klimarezepte, Mutter & Sohn, Buchtipps und nützliche Adressen am Ende der Ausgabe.

Wir wünschen viel Spass beim Lesen!

Die Redaktion

*PS: Elternfragen und Anregungen an [redaktion@regensburger-eltern.de](mailto:redaktion@regensburger-eltern.de)*

## Inhalt

---



**12**

**Heidi Zorzi**

Eine Würdigung



**16**

**Post Covid**

Ein Bericht

- 5** Neues von den Regensburger Eltern
- 6** Interview: Referendariat mit Kind
- 8** Interview: Begleitung bei unerfülltem Kinderwunsch und frühem Kindstod
- 21** Aus unseren Einrichtungen: Theaterbesuch der Kita-Gruppe Fidelgasse
- 24** Kolumne: Mutter & Sohn
- 25** Kleine Zeitung
- 30** Aus unseren Einrichtungen: Ausflug der Krabbelstube Altmannstraße
- 32** Ausflugstipp
- 34** Expertenrunde
- 38** Kinder machen Musik: Posaune
- 40** Familienfenster
- 42** Zack! Fundkiste!
- 44** Kolumne: Omas beste Klima Rezepte
- 47** Buchtipps
- 48** Nützliche Adressen

# DIE REGENSBURGER ELTERN STELLEN SICH VOR

## ÜBER UNS



Der Verein der Regensburger Eltern wurde vor über 50 Jahren gegründet und setzt sich seitdem für ein kinder-

und familienfreundliches Regensburg ein. Er ist gemeinnützig, konfessionell unabhängig und keiner bestimmten pädagogischen Richtung verpflichtet. Die Regensburger Eltern möchten Eltern in ihrer Erziehungsaufgabe unterstützen und in ihren Einrichtungen die Kinder bestmöglich in ihrer Entwicklung fördern und begleiten.

## UNSERE AKTIVITÄTEN

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

## UNSERE EINRICHTUNGEN



**Stadtparkkindergarten (93047)**  
im Ausweichquartier  
Am Nonnenplatz 8, Tel. 0941/273 99  
[stadtparkkindergarten@regensburger-eltern.de](mailto:stadtparkkindergarten@regensburger-eltern.de)

**Krabbelstube Fidelgasse (93047)**  
Fidelgasse 9, Tel. 0941/54 3 01  
[krabbel-fidel@regensburger-eltern.de](mailto:krabbel-fidel@regensburger-eltern.de)

**Krabbelstube Altmanstraße (93053)**  
Altmanstraße 2, Tel. 0941/705 74 30  
[krabbel-altmann@regensburger-eltern.de](mailto:krabbel-altmann@regensburger-eltern.de)

**Krabbelstube Pommernstraße (93057)**  
Pommernstraße 7, Tel. 0941/630 45 797  
[krabbel-pommern@regensburger-eltern.de](mailto:krabbel-pommern@regensburger-eltern.de)

**Offene Ganztagschule St. Wolfgang (93051)**  
Brentanostraße 13, Tel. 0941/507 30 97  
[ogts-st.wolfgang@regensburger-eltern.de](mailto:ogts-st.wolfgang@regensburger-eltern.de)

**Bauspielplatz (93053)**  
Fort-Skelly Straße  
Bitte informiert Euch unter [www.regensburger-eltern.de/bauspielplatz.html](http://www.regensburger-eltern.de/bauspielplatz.html)  
über die aktuellen Öffnungszeiten

**Geschäftsstelle** Am Schulberg 7  
(Eingang Engelburgergasse / Kinderhort)  
Tel. 0941/57 447 · [info@regensburger-eltern.de](mailto:info@regensburger-eltern.de)



regensburger  
eltern e.v.

[www.regensburger-eltern.de](http://www.regensburger-eltern.de)



V. L. N. R.: FLORIAN MADL, DR. JOCHEN KITTEL,  
DR. SILVIA WILFURTH, ULRIKE HECHT,  
DR. SIMON MEIER, DR. FABIENNE BECKER-STOLL

## *Erfolgreicher Start der Veranstaltungsreihe*

Mit einer Podiumsdiskussion zum Thema Bindung und Autonomie in den ersten Lebensjahren ist die Veranstaltungsreihe der Regensburger Eltern e.V. gut gestartet. Im März kommt u.a. noch Nicola Schmidt mit „Artgerecht durch den Familienalltag“ zu Gast. Infos zu allen Veranstaltungen unter [regensburger-eltern.de/veranstaltungen](https://regensburger-eltern.de/veranstaltungen)

## *Vorständ:in Personal gesucht*

Der Vorstandsposten Personal wird ab dem 1. Juni nachbesetzt. Alle Informationen zu der Stelle finden sich unter [regensburger-eltern.de/stellenangebote](https://regensburger-eltern.de/stellenangebote)



## *Saisonstart am Bauspielplatz*

Ab dem 15. März wird wieder gehämmert! Von 13–17 Uhr wird der Saisonstart des Bauspielplatzes (Fort-Skellystrasse) gefeiert. Die aktuellen Öffnungszeiten und alle Aktionen findet Ihr unter [regensburger-eltern.de/bauspielplatz](https://regensburger-eltern.de/bauspielplatz)

Der Bauspielplatz beteiligt sich an der Ausstellung: SOLIDARISCHE RÄUME 02. – 19. April 2025 im M26

# REFERENDARIAT MIT KIND

## *Gute oder schlechte Idee?*

EIN INTERVIEW VON ANTONIA BILLER

Aktuell gibt es in der Krabbelstube Fidelgasse und im Stadtparkkindergarten mehrere Elternteile, die das Referendariat absolvieren. Wir haben nachgefragt bei:

Anna (Gymnasium): 2 Kinder (noch 4 und 7)

Antonia (Gymnasium): zwei Kinder (4 und 1)

Carina (Grundschule): ein Kind (1)

Ralph (Gymnasium): zwei Kinder (4 und 7)

### *Wie geht es dir und wie geht es Euch als Familie?*

**ANNA:** Abschalten und da sein, Zuversicht, Quatsch mit Soße und Ruhe in der Natur – davon haben wir zu wenig. Aber bis jetzt halten wir gemeinsam durch und ziehen an einem Strang.

**ANTONIA:** Puh, gute Frage. Grad ist wieder der Kleinste krank, unser Dauerzustand in diesem Winter. Aber wir wuppens irgendwie.

**RALPH:** Wir geben uns meistens die Türklinke in die Hand und versuchen, ausreichend zu kommunizieren, um alles geregelt zu bekommen. Ich bin so beschäftigt wie noch nie bisher in meinen 44 Jahren.

### *Das Referendariat gilt als fordernd, zeitintensiv, belastend und oft auch frustrierend. Was hat dich dazu bewogen, es mit Kind(ern) zu starten bzw. währenddessen ein Kind zu bekommen?*

**ANNA:** Als ich mit dem Studium fertig war, wollte ich alles, aber nicht an die Schule. Viele Jahre an der Uni waren auch nicht ohne und irgendwann hatte ich das Bedürfnis nach einem sicheren Einkommen und einer (eingermaßen) sinnvollen Arbeit, bei der ich mit dem zu tun habe, was ich liebe: Literatur, Geschichte und Philosophie.

**ANTONIA:** Ich war mehrere Jahre DaF-Lehrerin im Ausland und in Regensburg und die Arbeit gefiel mir. Aber die besseren Arbeitsbedingungen als Beamtin und die Geburt unserer Tochter ließen uns damals umdenken.

**CARINA:** Wir haben altersbedingt keine Rücksicht auf die beruflichen Umstände genommen.

**RALPH:** Lehren liegt mir. Ich gab schon mit 14 Jahren Nachhilfe in Gruppen. Die Pandemie-Epoche hat mir mein vorheriges Leben als Künstler unmöglich gemacht. Dass das Ref sooo stressig sein wird, hatte ich nicht gedacht.

### *Wie meisterst du den Spagat zwischen Familie und Ref im Alltag? Sind Familie und Beruf gut vereinbar?*

**ANNA:** Es ist oft schwer. Mein Partner übernimmt sehr viel, aber die Momente, wenn meine Kinder mich brauchen und ich einfach kein Quäntchen Kraft mehr übrig habe, sind häufig. Ich habe oft die Sorge, dass ich ihnen zu viel zumute ...

**ANTONIA:** Vereinbar ... nicht wirklich. Es ist schon ein Balanceakt und oft stößt man an seine Grenzen. Für uns wäre es ohne die Unterstützung der Großeltern nicht hinzubekommen, v.a. wenn der andere Elternteil 9h am Tag ins Büro muss.

**RALPH:** Ansprüche runterschrauben. Früh aufstehen. Vereinbarkeit läuft nur mit viel Kommunikation zwischen den Eltern.



**ANTONIA BILLER UND IHRE FAMILIE**

*Wird Rücksicht darauf genommen, dass du ein Kind/Kinder hast? Erfährst du Unterstützung von Seiten der Schule / Behörden?*

**ANNA:** Ich unterrichte weniger als meine Kolleg/-innen ohne Kinder. Aber ich fürchte, viel weniger arbeiten tue ich deshalb nicht. Ich habe nur weniger Pausen und das geht an die Substanz. Abgesehen von Wertschätzung, die Kolleg/-innen schon immer wieder äußern, fehlt fundiertes Coaching und die Ausstattung mit guten Materialien. Aktuell (!) besteht der Stress weniger in Prüfungen, als darin, dass ich glasklar gespiegelt bekomme, ob mein Unterricht sinnvoll und interessant aufbereitet war, oder eben nicht ...

**ANTONIA:** Am Gymnasium gibt es das familienfreundliche Ref, man kann ein Jahr lang Stunden reduzieren, das hilft schon.

**CARINA:** Leider gibt es an der Grundschule noch immer kein familienfreundliches Ref. Es wird also offiziell keine Rücksicht genommen, ob man das Ganze mit oder ohne Kind durchstehen muss. Dennoch gibt es im Umfeld oft Kolleginnen, die der besonderen Situation entsprechend Hilfe anbieten oder kleine Ausnahmen machen.

**RALPH:** Bisher habe ich nur Verständnis erfahren, wenn ich mal wegen Kinderbetreuung zu Hause bleiben musste.

*Wie beeinflusst deine familiäre Situation deine Berufsausbildung? Und andersrum.*

**ANTONIA:** Ich hab für beides weniger Zeit und versuche, diese sinnvoll und in angemessenem Verhältnis einzuteilen. Klappt natürlich nicht immer ... Ansonsten hab ich das Gefühl, dass ich vieles, was ich im Alltag als Mama lebe, auch in der Schule einsetzen kann. Zum Beispiel Empathie und Geduld ;)

**CARINA:** Ich habe das erste Jahr noch ohne Kind gemacht. Da waren meine Leistungen um einiges besser und meine Ansprüche an mich höher. Jetzt bin ich einfach froh, wenn ich beidem einigermaßen gerecht werde.

**RALPH:** Ich habe meine eigenen Ansprüche ein gutes Stück herunter geschraubt, dann geht's schon.

Es gibt noch so viel mehr zu besprechen. In der nächsten Ausgabe der Elternzeitung folgt die Fortsetzung!



GEMALT VON KLARA



## WENN DER ANFANG SCHMERZLICH IST

*Begleitung bei unerfülltem Kinderwunsch und frühem Kindstod*

**EIN INTERVIEW VON ANNA-MARIA RUCK MIT VERONIKA MAIERHOFER (AKUT- UND TRAUERBEGLEITERIN BEI PRÄNATALER DIAGNOSE UND FRÜHTOD UND ANGENEHDE KINDERWUNSCHBERATERIN)**

Weil vom unerfüllten Kinderwunsch und frühem Kindstod betroffene Familien nach wie vor häufig im Verborgenen leiden, hat Veronika Maierhofer eine Projektwoche für Regensburg initiiert: vom 4.-11. Mai 2025 will sie mit verschiedenen Veranstaltungsformaten wie einer Fotoausstellung, einem Filmgespräch sowie einem interdisziplinären Fachtag für Fachpersonen auf die komplexe Thematik aufmerksam machen.

***Liebe Frau Maierhofer – Sie setzen sich für Paare ein, die gegen ihren Willen kinderlos sind und/oder deren Kind sehr früh verstorben ist. Wie kommen Sie dazu?***



Beide Erfahrungen habe ich selbst gemacht: Bevor ich das erste Mal schwanger wurde, haben mein Mann und ich bereits mehrere Jahre lang versucht, ein Kind zu bekommen. Das monatliche Warten und Hoffen und dann die Enttäuschung, wenn es wieder nicht geklappt hat, das alles hat mir sehr zugesetzt und das Vertrauen in meinen Körper stark beeinträchtigt. Der positive Schwangerschaftstest war schließlich wie ein Wunder für uns und ich bin unglaublich dankbar dafür, dass wir dann eine wunderschöne und weitgehend problemlose Schwangerschaft erleben durften – dadurch konnte vieles heilen. Knapp zwei Jahre nach der Geburt unserer



Tochter wurde ich wieder schwanger und wir waren übergücklich. Leider hielt die Freude nicht lange an, denn am Ende des ersten Trimesters setzten plötzlich Blutungen ein. Als die Ärztin mir mitgeteilte, dass das Herz unseres zweiten Kindes nicht mehr schlägt, ist eine Welt für mich zusammengebrochen. Und obwohl mein Mann und ich gemeinsam trauern konnten und auch unser Umfeld eine wichtige Stütze für mich war, habe ich mich in den folgenden Wochen und Monaten oft furchtbar allein mit diesem Schmerz gefühlt. Das ist man aber in Wahrheit nicht, auch wenn sich viele nicht trauen, darüber zu sprechen. Denn etwa jede dritte Frau erlebt im Laufe ihres Lebens (mindestens) eine Fehlgeburt. Und auch beim Thema unerfüllter Kinderwunsch steigen die Zahlen seit Jahren an: Etwa jedes zehnte Paar in Deutschland ist derzeit ungewollt kinderlos. Dieses Wissen war für mich ein wesentlicher Anstoß dafür, die gesellschaftlichen Herausforderungen und das persönliche Leid rund um diese Themen sichtbar zu machen und betroffene Familien auf ihrem Weg zu begleiten.

***Sie bieten seit September 2024 einen offenen Kinderwunschtreff in Regensburg an und organisieren für Mai eine Themenwoche unter dem Titel „Wenn der Tod am Anfang steht“. Wie erleben Sie die Situation hier vor Ort: Welche Angebote gibt es in diese Richtung und wo besteht Ihrer Meinung nach noch Handlungsbedarf?***

Es gibt natürlich ganz verschiedene Akteure in Regensburg, die in diesem Feld unglaublich wertvolle Arbeit leisten. Die MitarbeiterInnen in den Kliniken, die niedergelassenen GynäkologInnen, die Schwangerschaftsberatungsstellen – so viele Fachpersonen versuchen die betroffenen Paare und Familien bestmöglich zu unterstützen. Und dennoch berichten nicht wenige Eltern gerade nach einer frühen Fehlgeburt, dass sie sich in ihrer

Trauer nicht ernst genommen gefühlt haben oder auch, dass sie zu wenig aufgeklärt wurden über die verschiedenen Optionen, wie es nach dem Tod des Kindes weitergehen kann.

***Inwiefern?***

Verstirbt ein Kind in der frühen Schwangerschaft, ist z.B. nicht in jedem Fall eine Curettage, also eine sog. Ausschabung nötig, die meist zeitnah unter Vollnarkose in der Klinik durchgeführt wird. Häufig ist stattdessen auch eine – medizinisch begleitete – „kleine Geburt“ zuhause eine Alternative. Dabei hat der Körper die Möglichkeit, die Schwangerschaft natürlich zu beenden und die Eltern können ihr Baby, wenn sie dies möchten, auch auffangen und sehen. Diese bewusste Auseinandersetzung mit dem verstorbenen Kind kann ein sehr heilsamer Schritt im Abschiedsprozess der Eltern sein – gerade auch dann, wenn der Schwangerschaft eine lange Kinderwunschzeit vorausgeht und die Erfahrung einer Fehlgeburt umso schmerzlicher ist.

Ein anderer Bereich, der eine wichtige Rolle spielt, ist das fachliche Netzwerk, denn ein gutes Miteinander der unterschiedlichen Akteure ist wesentlich dafür, dass die Hilfsangebote im richtigen Moment bei den Betroffenen landen. Deshalb gehört auch ein interdisziplinärer Fachtag zur Themenwoche, der u.a. den Austausch und die Vernetzung zwischen Medizin und begleitenden Personen fördern will.

***Zum Abschluss noch eine ganz konkrete Frage: Wie kann das Umfeld unterstützen, wenn es erfährt, dass Menschen ungewollt kinderlos sind oder eine Fehlgeburt erlebt haben?***

Ein Grund dafür, dass diese Themen immer noch ein Tabu in unserer Gesellschaft sind, ist die Unsicherheit vieler Menschen, wie man „richtig“ auf die Betroffenen zugeht. Häufig herrscht die Annahme vor, dass es besser ist, sie nicht darauf anzusprechen,

# zahnträumerei

Praxis für Kinder- und Jugendzahnheilkunde



Einfahrt Tiefgarage links vom Gebäude

Ab 10. Januar befindet sich unsere Praxis **auf der anderen Straßenseite** in der Dr.-Gessler-Straße 8 - EG rechts.



## [www.zahnträumerei.de](http://www.zahntraumerei.de)

Weil es nicht schöneres als ein **strahlendes Kinderlächeln** gibt...

Dr.-Gessler-Str. 8 • 93051 Regensburg • 0941 / 280 777 44



## **NUTZE DIE ZEIT!**

*Eine Würdigung von Heidi Zorzi, Regensburger  
Kinder- und Jugendlichen Psychotherapeutin*

**VON JOHANN BRANDL**

„Nutze die Zeit – denn sie ist, wie immer, knapp“. So lautet das Motto von Heidi Zorzi – der mittlerweile siebzigjährigen, regional bekannten Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin. Höchste Zeit für eine Würdigung des Lebenswerks dieser interessanten Regensburgerin.

Viele kennen Heidi Zorzi als Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin, die unzähligen Kindern und ihren Eltern in schwierigen Lebenssituationen geholfen hat. Gleichzeitig ist sie selbst vierfache Mutter und Großmutter. Aber auch als Supervisorin, Autorin und Rezensentin hat sie sich über die Jahrzehnte hinweg einen Namen gemacht. In der Regensburger Elternzeitung schreibt sie seit vielen Jahren ehrenamtlich wertvolle Artikel, gibt Ratschläge, moderiert Podiumsdiskussionen oder nimmt als Expertin an Veranstaltungen teil.

Wir sitzen also in einem ihrer inzwischen häuslichen Therapieräume und lassen ihr Leben Revue passieren.

Als Einzelkind in Regensburg aufgewachsen, genauer in der königlichen Villa am Ostentor, in unmittelbarer Nähe zum Klarissenorden und sehr katholisch sozialisiert. Daher kam vermutlich auch ihr Bedürfnis, Mitmenschen zu helfen, Heidi Zorzis erster Berufswunsch war es, Nonne zu werden, „möglichst heilig und sündenfrei“. Nach dem Abitur lebte sie nacheinander in zwei WG's, der Studentenbewegungs-Epoche gemäß mit hohem politischen Anspruch und



**ALS VIER-  
JÄHRIGE MIT  
IHRER MUTTER**

entsprechendem Engagement. Zunächst wollte sie Medizin studieren, um Kinderärztin zu werden. Aber ein Abi-Notenschnitt von 2,4 reichte auch schon damals nicht. In der Hoffnung, dies als Bonus angerechnet zu bekommen, absolvierte sie erst einmal eine sechswöchige Ausbildung zur Schwesternhelferin in Landshut und arbeitete danach ein Jahr im Kreiskrankenhaus Wörth.



**IM ALTER VON 16 JAHREN  
MIT IHREN ELTERN**

In dieser Zeit entwickelte sich ihr Interesse für die Psyche der Menschen, Herr Freud lässt grüßen! Per Los ergatterte sie sich im Nachrückverfahren einen Psychologie-Studiengang in Regensburg, manchmal muss man Glück haben! Das Psychologiestudium in Regensburg war in den siebziger Jahren noch sehr offen und ohne stilbildende Richtung, das Miteinander von Studenten und wissenschaftlichem Personal sehr persönlich und gut. Vielen sagt vielleicht das Psychologenehepaar Grossmann und Großmann etwas, das richtungsweisende Forschungen im Rahmen der Bindungstheorie betrieben und damit das fachliche Renommee der Uni Regensburg überregional spürbar vergrößert hat. Wie alle Psychologiestudenten musste auch Heidi Zorzi bald feststellen, dass das Grundstudium reichlich mathematisch und methodenorientiert war, was zunächst wenig Lernlust aufkommen ließ. Erst im Hauptstudium und mit der Diplomarbeit – über randalierende Fans des FC Bayern München – fand sie die ersten Zugänge zur bis heute anhaltenden Leidenschaft für therapeutisches Handeln. Im vorletzten Semester kündigte sich dann auch schon das erste Baby an. Für Kinder hatte sie schon immer ein Faible, und in Karl hatte sie offensichtlich den richtigen Partner gefunden, der all die Projekte inklusive Kinder mit ihr stemmen wollte und konnte. Heiraten, so Heidi Zorzi, hielt sie in ihrer studentenbewegten Zeit für überflüssig und „bürgerlich“. Als Karl nach der Entbindung darauf bestand, entstand der Kompromiss einer „heimlichen Eheschließung“. Sie habe vermeiden wollen, „wie eine verheiratete Frau behandelt zu werden“.

„Das erste Kind war die größte Veränderung in meinem Leben. Während ich vorher recht gelassen mit Lern- und Freizeiten jonglierte, war ab jetzt durchdachtes Zeitmanagement und Struktur angesagt“. Die ersten Jahre mit



MIT IHRER TOCHTER MIRIAM

der kleinen Tochter verbrachten sie noch in Wohngemeinschaft, nach dem 4. Geburtstag der Tochter zogen sie in eine Familienwohnung in der Innenstadt.

Während des Studiums trug Heidi zwei Jahre lang als studentische Hilfskraft im Fach „Statistik für Psychologiestudenten“ zum Familieneinkommen bei. Nach dem Studienabschluss arbeitete sie vier Jahre als wissenschaftliche Mitarbeiterin (Promotionsversuch über das Thema Mütter mit Kleinkindern) am Lehrstuhl für „Pädagogische Psychologie“ bei Professor Lukesch. 1987 kam das zweite Kind, ein Sohn. Da ihr das Schreiben immer Spaß gemacht hat, begann sie – von zu Hause aus – für die Zeitschrift „Spielen und Lernen“ Rezensionen und kleinere Artikel zu schreiben. Als sich 1989 Kind Nummer drei, ein Mädchen, ankündigte, akquirierte eine Studienkollegin sie als Mitarbeiterin in ihrer Praxis für forensische Psychologie. In den folgenden 10 Jahren arbeitete Heidi Zorzi v.a. als forensische Sachverständige in der Glaubhaftigkeitsbegutachtung von Zeugenaussagen. Im Auftrag der jeweils zuständigen Staatsanwaltschaft musste sie die Aussagen von kindlichen und jugendlichen ZeugInnen in Ermittlungsverfahren zum Thema sexueller Missbrauch und

## WÜRDIGUNG

Vergewaltigung auf ihren Erlebnisgehalt hin prüfen. „Das Thema `Traumatisierung von Kindern und Jugendlichen´ hat bei mir offensichtlich einen besonderen Nerv getroffen“ und so begann sie, parallel eine sechsjährige Ausbildung zur „Personenzentrierte Spieltherapeutin“. 1993 kam schließlich das vierte und letzte Kind, ein Sohn zur Welt, die Familie war nun komplett. Das Bedürfnis nach mehr Zimmern und einem Garten und die Tatsache, dass Heidi Zorzis Vater als Architekt bislang noch nie ein Haus für ein Familienmitglied geplant hatte, führte endlich zu dem Entschluss, in einer Baulücke im damaligen Burgweintingener Neubaugebiet ein eigenes Haus zu bauen. „Eine der besten Entscheidungen unsres Lebens“, resümiert Heidi Zorzi heute, weil sich die dadurch entstandene Nachbarschaft bis heute als lebensbegleitender Glücksfall erwiesen hat. 1997 eröffnete sie zusammen mit drei Kolleginnen eine Praxisgemeinschaft für Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie in der Innenstadt, erhielt 2001 dann auch die lange ersehnte Kassenzulassung.

Den meisten Menschen reicht diese Aufgabenstellung für ein ausgelastetes Berufs- und Familienleben aus, doch die Geschichte ist noch nicht zu Ende erzählt. Aus dem riesigen Fundus an theoretischer Ausbildung und familiärer Selbsterfahrung, kontinuierlicher berufsbegleitender Fortbildung und schriftlicher Reflexion spezialisierte sich Heidi Zorzi im Laufe der Jahre in verschiedenen traumatherapeutischen Ansätzen und Interventionen wie der „Traumabezogenen Spieltherapie“ nach Dorothea Weinberg oder EMDR. Angeregt von Frau Weinberg begann sie im Jahr 2017 mit den Recherchen für ein eigenes Fachbuch, das im April 2019 unter dem Titel „Psychotherapie mit komplextraumatisierten Jugendlichen“ bei Klett-Cotta erschien.

Auf die Frage „Hat sich im Laufe der Zeit bei den Kindern und Jugendlichen viel verändert?“ kommt ein klares „Ja“. Die Jugendsprache sei z.B. im permanenten Umbruch. In den letzten Praxisjahren habe sie sich ein extra Vokabelheft für die ganzen Anglizismen der jugendlichen KlientInnen von heute angelegt. Je gebildeter diese sind, je mehr englischsprachige Medien sie sehen und hören, desto mehr „Denglisch“ prägt ihren Sprachgebrauch. „Ich musste dann oft unterbrechen und sie bitten, das eine oder andere Wort zu wiederholen oder mir zu erklären und hab es mir dann aufgeschrieben!“ Manchen kindlichen KlientInnen ist anzumerken, dass sie nicht mehr gewohnt sind, „dreidimensional“ zu spielen und das freie Spiel erst wieder für sich entdecken müssen (was sie meist ganz schnell schaffen!). Ungefilterter „Soziale Medien“-Konsum kann längerfristig zu einer Reihe psychischer Symptome wie Essstörungen, Selbstwertproblemen oder Traumafolgesymptomen führen. Die Pandemie und die mit ihr verbundenen Maßnahmen im Kinder- und Jugendlichbereich hatten und haben bis heute Folgewirkungen auf die Befindlichkeit der Betroffenen, die erst im Nachhinein in ihrer Spezifität erkannt und erforscht werden können. Jede Zeitepoche hat die ihr eigenen Störungsbilder und je komplexer die Welt wird, desto variantenreicher die psychischen Folgen auf sich entwickelnde Menschen.

Und jetzt, im sogenannten Ruhestand mit 70? „Mich hat etwas überrascht, dass sich der „Ruhestand“ erst einmal gar nicht so ruhig für mich anfühlt. Zum einen lässt mich das Interesse für meinen Beruf noch nicht ganz los, ich gebe weiter sehr gerne Supervisionen und Fortbildungen für jüngere KollegInnen. Zum anderen genieße ich es, jetzt mehr Zeit für die Enkelkinder (bisher fünf im Alter zwischen 1,5 und 19 Jahren), für Kontakte mit Freunden und für Hobbys wie Gärtnern, Le-

sen und Podcasts-Hören zu haben. Da vergeht die Zeit wie im Flug, und zwar umso schneller, je mehr Sand schon durch die Sanduhr gerieselt ist.“

Und es gibt noch Pläne: ein Fortsetzungsband des Fachbuchs wäre schön. Zum 70. Hatte sie sich von jedem Kind ein „Wochenende mit mir zu zweit, wo auch immer“ gewünscht, „mal sehen, was ihnen da so einfällt...“



Ein Ratschlag aus der Altersperspektive? „Schau, dass es für Dich passt! Falls es nicht passt, ändere nicht dich grundlegend, ändere die Richtung!“.

In diesem Sinne, liebe Heidi Zorzi, wünschen dir die Regensburger Eltern e.V. noch viele interessante und spannende Wendungen im kommenden Lebensabschnitt.

regensburger  
eltern e.V.

Wir  
suchen  
Dich!

**VORSTÄNDIN\***  
**PERSONAL**  
hauptamtlich | in Teilzeit  
(M/W/D)

Alle Infos unter [www.regensburger-eltern.de](http://www.regensburger-eltern.de)

# DIE GRAUSAME REALITÄT VON POST COVID IN FORM VON ME/CFS BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

VON MICHAEL STRAUBE

## EINE MUTTER BERICHTET

Unsere Tochter hatte im August 2022 – als sie 11 Jahre alt war – Covid. Wir dachten nach einer Woche eigentlich, sie sei wieder gesund. Sie erschien nur noch etwas erschöpft von dem Infekt und hatte eine gewisse Kurzatmigkeit, wenn sie sich körperlich mehr anstrengte.

Die Erschöpfung und die Atemprobleme wurden allerdings nicht besser, sondern verschlechterten sich im Laufe der kommenden Monate und der inzwischen 2,5 Jahre bis heute. Mit Beginn des Schuljahres fing es an, dass sie nach der Schule und an Wochenenden immer öfter erschöpft in ihrem Zimmer ruhte. Sie klagte häufig über Halsschmerzen, Kopfschmerzen und dass sie sich einfach krank fühlte.

Sie fehlte immer öfter in der Schule und hatte an Tagen, in denen sie in der Schule war, Probleme sich zu konzentrieren (Brainfog) und sich im Unterricht wach zu halten. Alle paar Wochen war sie dann wieder eine ganze Woche mit Fieber krank zu Hause. Auffällig war auch, dass sie immer mehr Ein- und Durchschlafstörungen entwickelte. Die Symptome wurden in den folgenden zwei Jahren immer extremer.

Im Jahr 2024 lag sie von Ende Mai bis Ende Juli nur noch im abgedunkelten Zimmer im Bett. Das Fenster musste geschlossen bleiben, weil selbst das Blätterrauschen zu laut war und

schlimmen Brainfog und Schmerzen auslöste. Sie war so erschöpft und schwach, dass sie 20 bis 24 Stunden am Tag schlafen musste. Sie konnte nicht mehr selbstständig aufstehen oder sitzen. Die Schwindel und das Schwarzwerden vor den Augen wurde schon beim kleinsten Lagewechsel richtig schlimm und war von starken Herzrasen begleitet. Selbst in den Arm nehmen, war zu viel für ihre Nerven. So konnte sie wochenlang nicht mehr Essen und nicht mehr trinken und wir mussten sie mit täglichen Infusionen am Leben erhalten und mühsam versuchen, ihr Aufpäppelflüssigkeit zu geben. Bei 167 cm Körpergröße wog unser Kind nur noch 44 kg.

## MANGELNDE KENNTNIS BEI ÄRZTEN, PROBLEME MIT DER SCHULE

Natürlich haben wir sie regelmäßig ÄrztInnen vorgestellt und mehrfach die Sorge geäußert, dass sie Long Covid haben könnte, weil sie seit der Covid Infektion immer schwächer wurde.

Aber die ÄrztInnen kannten sich mit dieser Krankheit nicht aus, oberflächliche Blutbilder zeigten zwar erhöhte Entzündungswerte, aber das wurde als akuter Infekt interpretiert. Unser Kind klagte, dass sie sich zu schwach für die Schule fühlte. Aber ich konnte sie immer nur 3 Tage krankmelden und bekam nicht mehr Atteste für die Schule und



so musste ich immer wieder ein weinendes Kind, das klagte es sei viel zu krank dafür, in die Schule schicken.

Im Januar/Februar 2024 wollte die Kinderärztin sie stationär eine Woche zur Diagnostik in der Kinderklinik unterbringen. Dort wurden wir abgewiesen mit der Begründung, dass die Fördergelder für das Projekt mit den Long Covid Kindern vom Freistaat gestrichen wurden und die Klinik diese Verdachtsfälle jetzt nicht mehr nehme. Wenn, dann müsse man sich beim SPZ St. Martin in der Ambulanz für die Long Covid Kinder anmelden. „Notfalls würden die dann an die Spezialisten der Kinderklinik vermitteln.“ Die Wartezeit betrug Monate ...

#### **UNSER SYSTEM IST AUF DIESE KRANKHEIT NICHT AUSGERICHTET**

Neben der großen psychischen Belastung durch die Erkrankung unseres Kindes, mussten wir Eltern mit massiven Ausgaben und viel bürokratischen Problemen kämpfen, weil unser System hier in Deutschland nicht auf diese Krankheit ausgerichtet ist. Die Beihilfe und die Krankenkasse haben trotz ausführlicher Atteste zum Gesundheitszustand unseres Kindes die Übernahme vieler Kosten abgelehnt. Die Sachbearbeiter und Sachbearbeiterinnen sind bemüht, aber das Problem liegt darin, dass ME/CFS und Long Covid anscheinend (noch) nicht in den Listen der Kassen und Beihilfe aufgenommen wurde als eine Krankheit, für die man zahlt. Wir haben Monate lang zwischen 400 und 1.000 Euro Arztrechnungen und hunderte von Euro für Off Label Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel ausgegeben und nur ein kleiner Teil wurde uns erstattet. Ständig waren wir mit oft erfolglosen Widersprüchen beschäftigt. Unser Kind war Pflegefall und wir haben bei der Krankenkasse, als wir feststellen mussten, dass der Gesundheitszustand unse-

res Kindes nicht so schnell besser wird, eine Pflegebegutachtung beantragt. Obwohl wir dringend Hilfe beim Legen von Infusionszugängen gebraucht hätten, haben wir erst nach etwa 10 Wochen die Pflegezusage bekommen. Solche Zeiträume sind für Familien in so einer massiven Krise viel zu langwierig.

#### **JETZIGER ZUSTAND**

Mittlerweile kann unsere Tochter an guten Tage 30 bis 60 Minuten lang etwas machen, solange es nicht zu anstrengend ist. Sie kann dann auch mal ein bisschen nach draußen gehen, ein Nachbarskind kurz sehen, an einem Tag einen Arzttermin wahrnehmen oder Hausunterricht machen. Den Rest des Tages liegt sie im oder auf dem Bett und malt oder liest oder hört ein Hörbuch. An schlechten Tagen liegt sie nur im dunklen und leisen Zimmer und hält die Katze im Arm. Wir wissen nicht, ob unser ehemaliges „Überfliegerkind“ jemals einen Schulabschluss machen kann.



### WOLLEN SIE DIE FAMILIE UNTERSTÜTZEN?

Die Familie ist den Regensburger Eltern e.V. gut bekannt und hat selbst im vergangenen Sommer ein crowdfunding initiiert, um die hohen Kosten von mehreren tausend Euro für die Behandlung der Tochter überhaupt noch stemmen zu können. Wenn jemand direkt spenden möchte, schreibt uns an [info@regensburger-eltern.de](mailto:info@regensburger-eltern.de), wir können den Kontakt dann gerne weitergeben!

### ME/CFS

Aktueller Kenntnisstand aus einem Bericht des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums (17.04.2023)

Myalgische Enzephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome (ME/CFS) bezeichnet eine komplexe und chronische Erkrankung, die in sehr schweren Fällen zu dauerhafter Pflegebedürftigkeit führen kann. Die Definition und Diagnose von ME/CFS ist aus verschiedenen Gründen schwierig. Nach jüngeren Kriterienkatalogen zur Diagnose ist ME/CFS insbesondere durch das Leitsymptom der Symptomverschlimmerung nach Anstrengung (Post-exertional Malaise [PEM]) gekennzeichnet, hinzu kommen verschiedene Symptome wie eine schwere und anhaltende Fatigue, Schmerzen, Schlafstörungen und kognitive Störungen.

Die Anzahl von Patientinnen und Patienten mit ME/CFS in Deutschland wird auf eine Größenordnung von 140 000 bis etwa 310 000 geschätzt.

Anmerkung: In der Folge von Corona wird inzwischen von einer Verdreifachung der Zahl der Betroffenen ausgegangen – also längst keine Einzelfälle mehr!

### INTERVIEW MIT EUTB

Fragen an Christina Kammer von der Beratungsstelle der EUTB – Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung in den Bezirken Oberpfalz und Niederbayern e.V.

### *An wen können sich Eltern über die Ärzte hinaus wenden, wenn Sie den Verdacht haben, dass ihr Kind von ME/CFS betroffen ist?*

Das Beratungsangebot ist vielfältig und es kommt auf die vorhandenen Bedürfnisse und Einschränkungen des Betroffenen an. Die Beratungsstelle kann bei allen Anliegen rund um das Thema Teilhabe beraten und bei der Antragsstellung unterstützend helfen. Mögliche Themen können dabei Erziehungshilfe, Haushaltshilfe, Pflegegrad, Schwerbehindertenausweis, Schul- und Individualbegleitung, Hilfsmittel, Umbau (Auto, Haus, etc.), Mobilität, finanzielle Sicherung, Wohnen, Ausbildung, Arbeit, Reha, Rente sein. Wenn es gewünscht ist, kann ich die Ratsuchenden auch zu Terminen begleiten beispielsweise bei Pflegegutachten, Runden Tischen, bei der Agentur für Arbeit, Rentenversicherung und beim Jugendamt.

### *Kann man ME/CFS auf Covid zurückführen und als „Long-COVID“ bezeichnen?*

ME/CFS wird durch eine Infektion ausgelöst, früher ist man davon ausgegangen, dass es mehrheitlich durch das EBV oder Influenza Virus ausgelöst wird, seit Corona ist ME/CFS als schwerste Form des POST-COVID-Syndroms sichtbar geworden. Der Begriff „Long COVID“ umfasst Beschwerden, die mehr als vier Wochen nach einer Ansteckung mit dem Coronavirus fortbestehen oder neu auftreten. Es darf außerdem keine andere Erklärung für die Beschwerden geben. Zu Long COVID gehört auch das Post-COVID-Syndrom. Als Post-COVID-Syndrom bezeichnet man Beschwerden, die noch drei Monate nach einer

Ansteckung bestehen und mindestens zwei Monate lang anhalten oder wiederkehren. Fakt ist, dass das Post-COVID-Syndrom bis heute nicht im Blut nachweisbar ist.

**Welche konkreten Hilfen gibt es für ME/CFS Patienten?**

Das ist ein schwieriges Thema. Es beginnt damit, dass die Anerkennung der Diagnose ME/CFS schwierig ist und das System noch nicht die richtigen Hilfen anbieten kann. Es gibt keine gesichert effektive Therapie und das ist kräftezehrend für Angehörige, Eltern und Ratsuchende. Symptombehandlungen sind kostenintensiv und die Kosten werden zum Teil nicht von den Krankenkassen übernommen. Darüber hinaus haben Schulen und Arbeitgeber Probleme im Umgang mit den Betroffenen. Und vor allem droht den Erkrankten bei leichter Überanstrengung bereits eine Verschlechterung ihres Gesundheitszustandes.

**MEHR INFOS**

**#LEMONCHALLENGEMECFS**

Unter dem Hashtag wird im Internet weltweit zur Unterstützung von Betroffenen von ME/CFS aufgerufen

**WWW.EUTB-BAYERN.ORG**

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung in den Bezirken Oberpfalz und Niederbayern e.V.

**NICHTGENESEN.ORG/**

Zusammenschluss von Betroffenen und deren Angehörigen

**WWW.MECFS.DE/**

Deutsche Gesellschaft für ME/CFS e.V.



**AUSSTELLUNG "RAUM FÜR EMOTIONEN" 04.03.-12.03.2025 IM M26**

Gefördert von der Stadt Regensburg, der gemeinnützigen GmbH bauwärts und der kinderfreundlichen Kommune Regensburg. In der Ausstellung wird die Kunst des Mädchens und die dazugehörigen Geschichten ausgestellt. So hat die Mutter Zitate von Kindern und Eltern aus der Nachbarschaft oder der Schule gesammelt, die ebenfalls von ME/CFS betroffen sind.



# Alltag aus – Urlaub an

## Hotel Victory & Therme Erding

Das Hotel Victory und die Therme Erding bieten das ganze Jahr über unvergessliche Wohlfühlmomente. Die 185.000 m<sup>2</sup> große Urlaubsfläche verspricht durch die zahlreichen Attraktionen Entspannung und Action gleichermaßen.

### Mit Schwung in Richtung Sommer!

Das Beauty- und Aktivprogramm in der exotischen **Therme** sorgt für einen energiegeladenen Start in den Frühling. In Europas größter Rutschenwelt, dem **Galaxy Erding**, finden Abenteuerer

28 spektakuläre Bahnen in 3 Schwierigkeitslevels. Ein Bad wie im echten Meer erwartet Groß und Klein im türkisglitzernden **Wellenbad**. Alle Wellnessliebhaber ab 16 Jahren genießen in der textilen **VitalOase** und der textilfreien **VitalTherme & Saunen** in zahlreichen thematisierten Saunen ihre Auszeit.

### Der ruhige Ankerplatz zum Auftanken!

In der Palmenlagune des Wellenbads, liegt das exklusive **Hotel Victory** im Schiffsdesign vor Anker. Mit

seinen 134 thematisierten Zimmern entführt es die Besucher in eine maritime Welt, inspiriert von der legendären HMS Victory. Die Übernachtungsgäste profitieren vom direkten Übergang in die Therme Erding. Am Morgen lädt das **Ha-fen Restaurant** zu einem reichhaltigen und frischen Frühstücksbuffet ein und die **Kaleidoskop Bar** ist der perfekte Ort, um den Abend mit Blick auf die Wellen ausklingen zu lassen.

[www.victory-hotel.de](http://www.victory-hotel.de)



© THEATER REGENSBURG

## THEATERBESUCH DER KITA-GRUPPE FIDELGASSE

*Ein unvergesslicher Ausflug ins Junge Theater*

VON MILENA WIESSMANN

Am 16. Januar war es endlich so weit: Die Kinder der Kita Fidelgasse machten sich auf zu einem ganz besonderen Ausflug – sie durften das „Junge Theater“ besuchen! Der Tag war schon lange geplant, und die Aufregung bei den größeren Kindern war riesig. Alle packten ihre Sachen, zogen ihre Winterjacken an und stiegen in die „Kutsche“, einen praktischen Bollerwagen, der die Kinder sicher ins Theater bringen sollte. Nachdem alle Kinder eingestiegen waren und der Bollerwagen sich auf den Weg machte, war die Stimmung voller Vorfreude. Nach einer kleinen Fahrt und einer kurzen Suche nach einem geeigneten Platz für

den Bollerwagen, war die Gruppe schließlich am Theater angekommen.

Nach dem Einchecken und einer kurzen Wartezeit wurden die Kinder bereits im Foyer von Frederik, der kleinen Maus, begrüßt. Die Handpuppe, die von Sophie Bartels lebendig gemacht wurde, sorgte für strahlende Gesichter und erste Aufregung. Schon allein die Vorstellung, eine Maus zu treffen, ließ die Kinder flüstern und lachen. Als Frederik später auf der Bühne erneut auftauchte, war die Begeisterung riesig. Es war der perfekte Auftakt für einen unvergesslichen Theatervormittag, der die Kinder von Anfang an in seinen Bann zog.

## AUS UNSEREN EINRICHTUNGEN

Nach der kurzen Begrüßung ging es endlich in den Theatersaal. Die Kinder durften es sich auf weichen, bunten Kissen gemütlich machen, die den Raum einladend gestalteten. Aufgeregt suchten alle ihre Plätze und machten es sich bequem.

Das Theaterstück, das die Kinder an diesem Tag sahen, trug den Titel „Frederik, die Maus“. Es erzählte die Geschichte einer kleinen Feldmaus namens Frederik, die mit ihrer Familie in einer alten Steinmauer lebte. Der Sommer war zu Ende und der Herbst zog über das Land. Während alle anderen Feldmäuse damit beschäftigt waren, Vorräte für den Winter zu sammeln – wie Körner, Salat und Erdbeeren –, saß Frederik meistens einfach nur da. Er tat auf den ersten Blick nicht viel und schien nicht zu arbeiten, wie es die anderen Mäuse taten. Doch in Wahrheit sammelte Frederik etwas ganz anderes: Er sammelte Sonnenstrahlen, Farben und Wörter.

Während der Winter immer näher rückte und die Vorräte der Familie zur Neige gingen, zeigte sich, dass Frederik mit seiner scheinbar „nutzlosen“ Arbeit genau das gesammelt hatte, was die Familie jetzt am meisten brauchte. Mit den Sonnenstrahlen konnte er seine Familie wärmen, mit den Farben die trübe Winterzeit verschönern und mit seinen Worten gab er allen Hoffnung. Es war eine wunderschöne Geschichte darüber, wie Fantasie, Kreativität und Hoffnung auch in schwierigen Zeiten helfen können.

Die Kinder waren während des ganzen Stücks fasziniert und lauschten gebannt der Geschichte. Es war spannend zu sehen, wie gut die Kinder in das Theaterstück eingebunden wurden. Immer wieder gab es Momente, in denen sie laut lachten, mitmachten und sogar mit der Schauspielerin interagierten. Die Kinder fühlten sich nicht nur als Zuschauer, sondern als ein Teil der Geschichte. Diese enge Verbindung zwischen der Bühne und dem Pu-

blikum machte das Theatererlebnis besonders lebendig und spannend.

Am Ende des Theaterstücks, als die letzte Szene vorbei war und die Mäuse im warmen Bau saßen, war es Zeit, sich von Frederik zu verabschieden. Die Kinder standen auf und gingen zu Frederik, um ihm ein High Five zu geben oder ihn sogar sanft an der Nase zu stupsen – eine liebevolle Geste, die zeigte, wie sehr sie sich mit der kleinen Maus verbunden fühlten. Natürlich durfte ein gemeinsames Abschiedsfoto nicht fehlen, das diesen besonderen Moment festhielt. Alle Kinder waren froh und dankbar für den schönen Theaterbesuch. Das tolle an dieser Art von Theaterstück war, das für jedes Alter der Kinder etwas dabei war, von 2 bis 5 waren alle Altersklassen vertreten. Sophie und Frederik schafften es mit ihrer Vorführung, dass alle Kinder eine halbe Stunde lang auf ihren Kissen und Bänken saßen und aufmerksam zuhörten und zusahen.

Nachdem alle Kinder wieder in ihre Winterjacken geschlüpft und sicher verpackt waren, ging es zurück zur „Kutsche“. Der Rückweg zur Kita war entspannt und ruhig, doch die Kinder hatten immer noch viele Eindrücke im Kopf. Die Fantasie und die kleinen Schätze, die Frederik in der Geschichte gesammelt hatte, sprachen die Kinder besonders an.

Der Theaterbesuch war für alle ein rundum gelungener Ausflug, der den Kindern viel Freude und neue Eindrücke bescherte. Die Kinder nahmen nicht nur eine tolle Geschichte mit nach Hause, sondern auch das Gefühl, dass Fantasie und Kreativität eine besondere Kraft haben – nicht nur in der Welt der Mäuse, sondern auch im eigenen Leben.

Es war ein Ausflug, der allen Kindern lange in Erinnerung bleiben wird – und der sicherlich wiederholt werden sollte. Wer weiß, vielleicht gibt es schon bald einen weiteren Theaterbesuch, der genauso spannend und magisch wird wie dieser!

# Aali vom Kanali

Schauspiel von Dita Zipfel  
und Finn-Ole Heinrich

6+

Uraufführung

6.4.25

Junges Theater

10€ | erm. 6€

1., 4., 11., 29.5. | 1., 7.6.2025

KARTEN +49 (941) 507 24 24

[www.theaterregensburg.de](http://www.theaterregensburg.de)

**T** Theater  
Regensburg **R**

24  
Entfernungen  
25

# Mutter & Sohn

Mann ... echt ...  
warum hier jetzt alles  
so blöd voll gestellt!  
Du hier wieder nichts  
weggeräumt hast.  
Wie ich hier jemals  
finden soll meine  
Autos ...

... oder mich jetzt  
anziehen soll?!?  
OK. Du musst mir  
holen Pulli. Aber keinen  
häßlichen. Und nix  
Grünes! Und bring'  
auch gleich mit  
mein Buch. Aber  
schnell! Mir schon  
wird ganz kalt ...

Was ist denn heute  
mit dir los?! Kannst  
du bitte etwas  
freundlicher  
sein?

Nö! Mich eben  
nur gibt's in  
Unfreundlich  
heute.



# KLEINE ZEITUNG

## BLUMENVASEN

EIN TIPP VON SELDA TOMRISALP  
AUS DER KRABELSTUBE ALTMANNSTRASSE

### WAS WIRD GEBRAUCHT?

- eine alte Glasflasche
- ein paar Wattestäbchen
- einen alten Teller oder Farbpalette
- verschiedene Wasserfarben (für Krippenkinder) oder Acrylfarben
- Klarlack zum Fixieren

### SO WIRD'S GEMACHT:

- Verschiedene Farben auf die Farbpalette geben.
- mit Wattestäbchen Punkte auf die Glasflasche tupfen, so daß bunte Blumen entstehen
- die bemalte Flasche 24 Stunden trocknen lassen
- die Flasche mit Klarlack besprühen/fixieren und 30 Minuten trocknen lassen
- Schon ist die Blumenvase fertig!





## KÜKEN AUS DEM EI



EIN TIPP VON MICHELLE PANDER  
AUS DER KRABELSTUBE ALTMANNSTRASSE

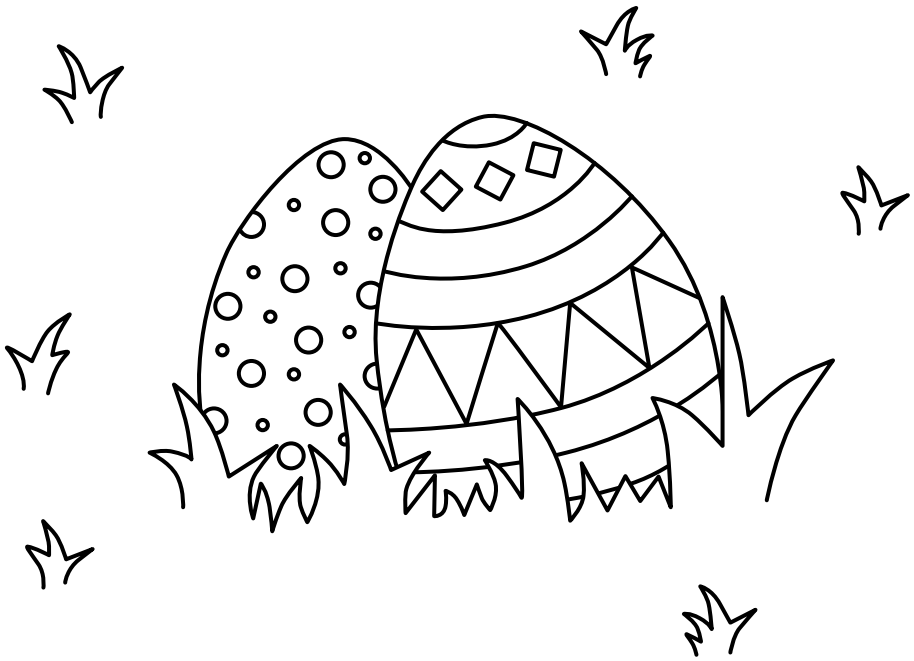
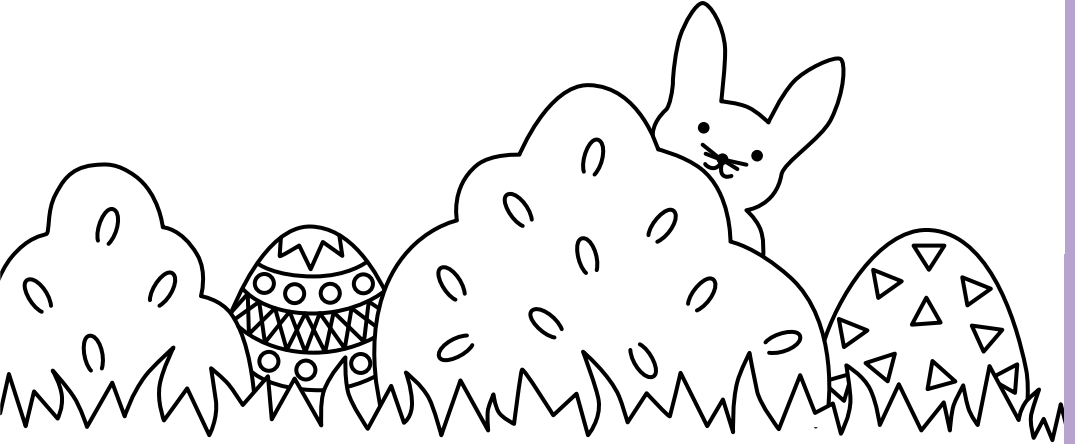
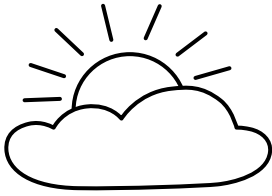
### WAS WIRD GEBRAUCHT?

- Gelbes, oranges und weißes Tonpapier
- Schere
- Kleber
- Wackelaugen
- Fingerfarbe

### SO WIRD'S GEMACHT:

- Aus dem gelben und weißen Tonpapier zwei gleich große Eier ausschneiden
- Das weiße Ei mit Fingerfarbe (mit dem Zeigefinger) betupfen und gut trocknen lassen
- In die Mitte vom weißen Ei ein mittelgroßes Loch schneiden/reißen
- Das weiße Ei nun exakt auf das gelbe Ei kleben, sodass das gelbe Tonpapier durch die ausgeschnittene Mitte vom weißen Ei zum Vorschein kommt
- In die Mitte nun die Wackelaugen auf das gelbe Papier kleben
- Ein kleines Dreieck aus dem orangen Tonpapier schneiden und als Schnabel des Kükens ebenfalls in der Mitte platzieren





## NORA TESTET

# DIE MAGISCHEN SCHLÜSSEL

**NACHDEM WIR FÜR DIE LETZTE AUSGABE EIN KARTENSPIEL GETESTET HABEN, WIRD ES MAL WIEDER ZEIT FÜR EIN BRETTSPIEL. NORAS MAMA IST GROSSER BRETTSPIEL-FAN UND SEHR GLÜCKLICH, DASS SICH EINES GEFUNDEN HAT, DAS NORA MIT GROSSER BEGEISTERUNG SPIELT: „DIE MAGISCHEN SCHLÜSSEL“, DAS KINDERSPIEL DES JAHRES 2024!**

### » Worum geht es?

Wir spielen es meistens zu zweit, es können aber bis zu 4 Spieler:innen mitspielen. Das Ziel ist einfach: finde die passenden Schlüssel, um die Schatztruhe zu öffnen und Kristalle zu sammeln. Wer zuerst 15 Kristalle hat, gewinnt. Das Spielfeld besteht aus einem hübschen Zauberwald in dem lila, blauen, grüne und gelbe Schlüssel zu finden sind. Alle Spieler:innen teilen sich die Spielfigur, die nach jedem Zug wieder auf den Anfang zurückgestellt wird. Gewürfelt wird mit drei Würfeln, die entweder eine Zahl oder ein Mondsymbol zeigen. Nach jedem Wurf entscheidet man sich für eine Zahl und rückt die entsprechenden Felder nach vorne. Würfel mit Mond scheiden aus. Irgendwann gehen einem also die Würfel aus und man muss sich entscheiden, ob man den Schlüssel probiert, bei dem man gerade gelandet ist oder weiter würfelt und einen Mond riskiert – dann geht man nämlich leer aus. Warum sollte man überhaupt immer weiter in den Zauberwald hinein marschieren? Nun, je weiter der Weg, umso mehr Kristalle können abgesahnt werden, wenn der gefundene Schlüssel die Truhe aufschliesst (nicht jeder Schlüssel passt). Und ganz am Ende vom Zauberwald wartet der beste Schlüssel von allen, der goldene. Dieser Schlüssel öffnet die Truhe immer und



bringt 5 Kristalle auf einmal ein! Es gibt aber auch ein kleines Trostpflaster, wenn der gewählte Schlüssel mal nicht passt. Dann kann man ihn in einem der nächsten Züge als Gegenmittel für drei Monde einsetzen, indem man ihn in den Brunnen wirft. Und nun wieder alle drei Würfel verwenden darf.

### » UND NORAS FAZIT?

„Den goldenen Schlüssel finde ich am besten, der macht die Truhe immer auf.“



### DIE MAGISCHEN SCHLÜSSEL

**DIE MAGISCHEN SCHLÜSSEL VON GAME FACTORY IST EIN SPANNENDES SPIEL, DAS ENTSCHEIDUNGEN VERLANGT UND DIE RISIKOBEREITSCHAFT DER MITSPIELER AUSTESTET. AUSSERDEM IST ES SEHR LIEBEVOLL GESTALTET. ES IST FÜR 2-4 SPIELER AB 6 JAHREN GEEIGNET UND KOSTET NEU CA. 20 EURO.**



# HIER FINDET IHR KIND GEHÖR!



**FORUM HNO**  
Gemeinschaftspraxis  
für HNO+Phoniatrie

**FORUM HNO**  
IM GESUNDHEITSFORUM  
BEI DEN ARCADEN

**Dr. med. Joachim Fuhrmann**

**Dr. med. Iris Hake**

**Dr. med. Peter Koch**

Paracelsusstraße 1  
93053 Regensburg

Tel. 0941.29 70 70  
Fax 0941.29 70 729  
info@forumhno.de

**BESSER  
HÖREN  
SPRECHEN  
SINGEN  
SCHLUCKEN  
SCHMECKEN  
RIECHEN  
GLEICHGEWICHT  
HALTEN**

# AUSFLUG DER KRABELSTUBE ALTMANNSTRASSE MIT DEM HUND MILO

VON MICHELLE PANDER

Am 7. Februar sind die Kinder der Krabbelstube Altmannstrasse gemeinsam mit dem Hund Milo im Ostpark spazieren gegangen. Der Hund gehört der Kinderpflegerin Selma. Mutige Kinder haben sich sogar getraut den Hund zu streicheln und fanden es sehr witzig, wenn er sie von oben bis unten beschnupperte. Weiterhin hat uns Milo seine ganzen Tricks, wie z. B. „Sitz“, „Platz“ oder „Bleib“ gezeigt, wovon die Kinder ganz fasziniert waren und immer „Nochmal“ riefen! Im Hintergrund steht natürlich auch der tiergestützte pädagogische Ansatz, bei dem der Umgang mit Tieren eine positive Wirkung auf die Entwicklung von Kindern hat.



## Besucht uns im Naturkundemuseum Ostbayern

- entdeckt heimische Tiere und Pflanzen in unseren Ausstellungsräumen
- feiert euren Kindergeburtstag mit einer unserer erlebnisreichen Aktionen
- erkundet und erforscht unsere Natur bei Museumsführungen oder Aktionen im Freien



Naturkundemuseum Ostbayern  
Am Prebrunnitor 4, Regensburg  
Mo 9-12 · Di-Fr 9-16 · So 10-17  
[www.nmo-regensburg.de](http://www.nmo-regensburg.de)

# ELTERN-KIND-TURNEN MIT PARKOUR

Neu in Regensburg

Entdecke mit deinem Kind die Welt neu!



ab 0 Jahren

noch freie Plätze!

[www.adventure-movements.de/eltern-kind-turnen](http://www.adventure-movements.de/eltern-kind-turnen)



ab 6 Jahren

## FERIENPROGRAMM

5 Tage Parkour-Action in allen Schulferien inklusive Ganztagsbetreuung.



ab 6 Jahren

## KINDERGEBURTSTAGE

Das ideale Geschenk für Kids, die auf Action stehen. Indoor & Outdoor.

Infos & Anmeldung



Infos & Anmeldung





# RADTOUR ÜBER PRÜFENING NACH MARIAORT

VON JESSICA SUTTNER

Für die ersten Radausflüge im Frühjahr, wenn die Beine das Strampeln noch nicht gewohnt sind und die Ausdauer vor allem der kleinen Mitradler noch nicht so groß ist, haben wir einen klaren Favoriten: eine kleine Tour nach Mariaort. Sie lässt sich auch wunderbar als Halbtagsausflug nach dem Mittagsschlaf kleiner Kinder oder nach abgearbeiteten Hausaufgaben der großen Kids starten und macht glücklich, auch wegen der Aussicht auf einen Schorlen-, Eis- oder Essensstopp.

Aus der Stadt kommend fährt man gemütlich an der Donau entlang. Während man sich nach Westen vorwärtsbewegt und sich den Fahrtwind um die Nase wehen lässt, kann man Vögel, Enten und erste Schmetterlinge beim Vorbeifahren erblicken. Je nachdem wie motiviert die kleinen Mitfahrer sind, bieten sich die Spielplätze im Donaupark als erste Pause an. Beim Weiterradeln wird der Weg etwas schmaler, dafür eröffnet sich ein guter Blick auf eine breiter werdende Donau.

In Prüfening hat man nun zwei Möglichkeiten, die Donau zu überqueren:

Entweder man nutzt die neu gebaute Singinger Fahrradbrücke. Hier kommt man auch ohne Probleme mit Fahrradanhänger oder Lastenrad drüber.

Oder man radelt noch ein kleines Stückchen unter der Brücke durch und weiter bis zum Fähranleger Prüfening. Hier setzt die Donaufähre zwischen Großprüfening und Singing über. Das Rauf- und Runterfahren auf der Fähre ist für Kinder besonders spannend und gibt dem Ausflug einen kleinen Abenteuerschub. Von hier aus radelt man durch Kleinprüfening bis zur Fahrradbrücke und fährt, an der Wallfahrtskirche Mariä Himmelfahrt vorbei, rechts weiter nach Mariaort.

Im Biergarten Krieger lässt es sich verweilen, um die hungrigen und durstigen Gemüter zu besänftigen. Auch einen Spielplatz gibt es hier. Und wenn man Glück hat, liegt die nachgebaute römische Galeere am Naabufer an.



Für Naturliebhaber gibt es ein besonders Kleinod: die Donauinsel bei Mariaort ist auf weite Strecken die letzte unbebaute Donauinsel. Durch den Einsatz einer Gruppierung des Bund Naturschutz konnte die Insel Stück für Stück lebendiger werden. Man kann auch an der Donau in Richtung Winzer und Stadt weiterfahren und eine Erfrischungspause im Café Boot der Paddelzeit einlegen. Der Rückweg an der Donau ist zwar nicht so idyllisch, aber geht flott. Alternativ lässt es sich auch prima über Winzer wieder in Richtung Stadthof zurückfahren.

Alles in allem beträgt die Strecke ca. 11–13 km und ist komplett ohne Steigungen und auf Fahrradwegen auch gut von jüngeren Radfahrern zu bewältigen.

**FAHRZEITEN DER FÄHRE PRÜFUNG**

Sonn- und Feiertag 13–18 Uhr\*

Saison: April – September bei Ausflugs-  
wetter

\* im Herbst- und Frühjahr nur bis 17Uhr

**DER BIO DONAUMARKT FEIERT!**

Der Bio-Donaumarkt in Regensburg feiert am 4. April 2025 seinen dritten Geburtstag. Der Markt hat sich in den letzten Jahren zu einem beliebten Treffpunkt für Jung und Alt entwickelt und ist mittlerweile fest am östlichen Rand der Altstadt beim

Haus der Bayerischen Geschichte etabliert. Zur Geburtstagsfeier werden Mitmachaktionen für Kinder vorbereitet: Seedbombs basteln, Schminken und andere kreative Aktivitäten – dazu noch ein Musikprogramm für die gute Stimmung.

Selbstverständlich bietet der Bio-Donaumarkt, wie immer, eine große Auswahl an frischen Lebensmitteln und eine Vielzahl von Bio-Streetfood-Ständen. Als Vorankündigung sei noch auf den Jungpflanzenmarkt am 09. Mai hingewiesen.



**BIO DONAUMARKT  
REGENSBURG**

Freitag ist Markttag

Obst | Gemüse

Käse | Brot

Wurst | Fleisch

Feinkost

Streetfood

Vor dem Haus der Bayerischen Geschichte, Marc-Aurel-Ufer // 14.00 - 19.30 Uhr

## GEHT DAS NUR UNS SO?

*Eltern fragen – Experten antworten*



### **ZEITUMSTELLUNG: WENN DIE UHR UMGESTELLT WIRD, HERRSCHT BEI UNS CHAOS**

Obwohl wir uns darauf freuen, dass es abends länger hell ist, graut mir schon vor der Umstellung auf die Sommerzeit. Unser Familienleben kommt dadurch völlig aus dem Takt. Normalerweise achten wir darauf, dass unser Tagesablauf einen festen Rhythmus hat. Natürlich ist nicht alles auf die Minute fest geplant, aber es gibt ei-

nige Fixpunkte wie die Essens- oder Bettgehzeiten. Durch die Uhrumstellung kommt alles durcheinander: Abends können die Kinder (4,5 Jahre und 2 Jahre alt) zur gewohnten Uhrzeit nicht einschlafen, weil sie noch nicht müde sind. Trotzdem müssen wir morgens rechtzeitig aufstehen, um pünktlich in die Kita und die Arbeit zu kommen, egal wie müde die beiden noch sind. Der Ältere macht normalerweise keinen Mittagsschlaf mehr, aber wenn er in der Nacht zu wenig geschlafen hat, kann es passieren, dass er am späten Nachmittag einschläft und dann am Abend erst recht nicht müde und aufgedreht ist – ein Teufelskreis. Die Kleine ist bei Schlafmangel extrem quengelig und weinerlich und die beiden streiten ständig. Und weil auch wir Eltern die ersten 1 bis 2 Tage nach der Umstellung unausgeschlafen und leicht reizbar sind, liegen die Nerven bei allen tagelang blank. Wie bekommen wir einen entspannteren Start in die Sommerzeit hin?



**PROF. DR. MED.  
SEBASTIAN  
KERZEL**  
*Leiter Kinder-  
schlafmedizin  
Uni-Kinderklinik*

*Regensburg am KUNO-Stand-  
ort Klinik St. Hedwig der  
Barmherzigen Brüder*

Die Zeitumstellung stellt für viele Familien eine echte Herausforderung dar, insbesondere wenn es um den Schlaf der Kinder geht. In der Tat sind solche Schwierigkeiten weit verbreitet und beschäftigen viele Familien. So ziemlich die einzige Möglichkeit, die Umstellung zu erleichtern, besteht darin, den Tagesrhythmus bereits einige Tage vor der Zeitumstellung schrittweise anzupassen. Das bedeutet, die Schlafenszeit der Kinder täglich um etwa 10 bis 15 Minuten vorzuverlegen. So wird die volle Stunde Zeitumstellung auf kleinere Schritte aufgeteilt und die Kleinen können sich besser daran gewöhnen. Wichtig ist auch, abends eine ruhige Atmosphäre zu schaffen. Dazu können warme Lichtquellen, entspannende Rituale wie Vorlesen oder gemeinsames Singen beitragen. Am Ende ist aber auch Geduld gefragt – es kann einige Tage dauern, bis sich

der gesamte Familienrhythmus stabilisiert hat. Vielleicht hilft es auch, sich die positiven Aspekte der Sommerzeit vor Augen zu führen: mehr gemeinsame Zeit in der Abendsonne!



**SHILA BIRNER**  
*Kinderpflegerin  
Krabbelstube  
Pommern-  
strasse*

Wir können in der Krabbelstube normalerweise keine größeren Probleme nach der Zeitumstellung auf die Sommerzeit feststellen. Aber ich kann verstehen, dass es zum Teil für Familien vorübergehend schwierig sein kann. Ich würde empfehlen die Tage, bzw. vor allem die Nachmittage und Abende bereits vor der Zeitumstellung sehr ruhig zu gestalten, auf Mediennutzung zu verzichten und lieber mit den Kindern die Zeit mit Spiel und Bewegung in der Natur verbringen. Kurz vor der Zeitumstellung würde ich jeden Tag ein bisschen früher mit dem Abendprogramm beginnen. Insgesamt würde ich versuchen, mir keinen allzu großen Kopf über die ganze Sache zu machen und so weit als möglich entspannt an die Umstellung heranzugehen.



**KATHRIN  
BACHMANN**  
*Mama und  
Schlafcoach  
für Babys und  
Kleinkinder*

Die Zeitumstellung kann einen eingespielten Rhythmus ziemlich aus dem Takt bringen und stellt eine echte Belastung für den Familienalltag dar. Nicht wenigen Eltern graut es davor, plötzlich eine Stunde früher in den Tag starten zu müssen. Eine achtsame Annäherung an die neue Zeit ist für Kinder oft sehr hilfreich. So vermeidet man das Jetlag-Gefühl, das man andernfalls für mehrere Tage nach der Umstellung in Kauf nehmen muss. Mein Tipp: Startet mit dem kleinschrittigen Übergang eine knappe Woche vorher und verlegt das Zubettgehen inkl. aller Routinen und Rituale etwa 10 Minuten nach vorne. Dunkel rechtzeitig ab und vermeidet abends grelles Licht und actionreiche Spiele, um das frühere Einschlafen zu begünstigen. (Das gilt auch für die Eltern: TV und Handy ausmachen und nicht so lange aufbleiben). Am nächsten Morgen weckt die Kinder entsprechend 10 Minuten früher als üblich. Hier können (Tages-)

Licht, Bewegung, und frische Luft helfen, in Schwung zu kommen. Nach Möglichkeit solltet ihr in Folge auch alle Fixpunkte im Tagesverlauf wie auch den Tagschlaf des jüngeren Kindes vorver-

legen. Nun jeden Tag weitere 10 Minuten früher starten. So rutscht ihr easy in den neuen Rhythmus. Ich wünsche einen entspannten Frühlingsstart!

Wenn Sie auch Fragen an unsere Experten haben, schreiben Sie uns unter

**ZEITUNG@REGENSBURGER-ELTERN.DE**

The image shows a business card for 'Hausarztpraxis am Stadtpark'. On the left is a portrait of Dr. med. Annette Luther, a woman with glasses and a dark jacket. The background is green with a white leaf pattern. At the top center is a logo consisting of two stylized figures, one resembling a caduceus and the other a tree. To the right of the logo is the text 'Hausarztpraxis am Stadtpark'. Below this is a purple banner with the text 'Jetzt Termin buchen' and a QR code. Further down, the address and contact information are listed: 'Hausarztpraxis am Stadtpark', 'Prüfeninger Str. 5', '93049 Regensburg', 'T 0941 - 280 206 0', 'T 0941 - 280 206 1', and 'I www.hausarzt-stadtpark.de'. At the bottom right, it says 'Video-Sprechstunde möglich'. At the bottom left, a dark green banner contains the name 'Dr. med. Annette Luther'.



# Gitarre und Ukulele Kurse im



**Gitarre und Ukulele für Kinder im Grundschulalter**      **Einstieg jederzeit möglich !**

**10er-Block-Gutschein**      - auch zu zweit möglich -      **10 x ½ Stunde für nur 242 €**

## Gitarre Anfänger

**29.04. 2025 – 15.07. 2025**

jeweils dienstags von 19.15 - 20.15 **10 Stunden** für **nur 140 €**

**inkl. 19,95 € Gitarrenschule mit Lehrvideos**  
**„3 Begleitmuster für 1000 Songs“ ohne Aufpreis!**



## Ukulele Anfänger

**30.04. 2025 – 16.07. 2025**

jeweils mittwochs von 19.45 - 20.45 **10 Stunden** für **nur 95 €**



info@thehouseontherock.de

0179 90 68 099

0941 / 98 301

TheHouseOnTheRock **Musikunterricht**      Nürnbergerstraße 176      93059 Regensburg



# Frühlingsbasar

des Montessori Kinderhauses  
Orangerie

in der Turnhalle der Montessori-Schule  
Prüfeninger Schloßstraße 73 e  
93051 Regensburg

**6. APRIL 2025**

14 - 16 Uhr

## FÜR VERKÄUFER

Anmeldung und Nummernvergabe erfolgt ab Sonntag, den 23.02.25.

Bitte eine E-Mail mit Name und Telefonnummer an basar.orangerie@gmail.com senden.

Vergabe erfolgt nach Reihenfolge der Anmeldungen.

20 % des Erlöses kommen dem Elternbeirat der Orangerie zugute.

Die Annahme von gut erhaltener Frühlings- und Sommerkleidung sowie Spielsachen, Büchern,

Babyausstattung, Fahrradsitzen, Laufrädern, Umstandsmode, Dreirädern und Rollern

erfolgt am **Samstag, den 05.04.25 von 15 - 17 Uhr.**

Direkte Anfahrt zur Warenabgabe und -abholung möglich.

**Wir freuen uns auf Euch!**

## FÜR KÄUFER

Einlass für Schwangere mit Begleitperson ab 13:30 Uhr (bitte Mutterpass mitbringen)

Große Kuchenauswahl (auch zum Mitnehmen)

Bitte nur die ausgeschilderten Parkplätze ggü. des Schlossgartens nutzen (4 Minuten Gehweg)

# KINDER MACHEN MUSIK: POSAUNE

EIN INTERVIEW MIT LINO (10 JAHRE) VON JESSICA SUTTNER



## MEHR INFOS

Weitere Infos zu verschiedenen Instrumenten gibt es hier: [www.musikunterricht.de/](http://www.musikunterricht.de/)



### *Seit wann spielst Du Posaune?*

Ich spiele seit September Posaune und habe Unterricht in der Musikschule! Ich darf ab kommenden Mittwoch schon im Nachwuchsorchester schnuppern.

### *Wie bist du denn auf die Idee gekommen, Posaune spielen zu lernen?*

Mein Papa hat mal eine Posaune mit heimgebracht und dann habe ich drauflos gespielt. Das fand ich so super, dass ich anfangen wollte, Posaune zu lernen.

### *Was ist das Schöne am Posaune spielen?*

Das Schöne ist, dass die Posaune total laut ist. Ich finde, dass es einfach ist und halt Spaß macht!

### *Wie spielt man Posaune?*

Du musst die Lippen fest zusammenpressen und dann die Luft durchpusten, so dass ein „Pupsgeräusch“ entsteht. Wenn man das Mundstück jetzt noch an die Lippen hält, entsteht schon ein Ton. Mit dem Mundstück an die Posaune gesteckt, kommt dann ein großer Posaumenton heraus.

### *Was muss man denn können, um Posaune zu spielen?*

Um Posaune spielen zu können, sollte man lange und stark pusten können.



## FAKTEN ZUR POSAUNE

INSTRUMENTENGATTUNG	MUSIKSTILE
<input type="radio"/> Holzblasinstrument	<input type="radio"/> Kammermusik
<input checked="" type="radio"/> Blechblasinstrument	<input checked="" type="radio"/> Orchester
<input type="radio"/> Tasteninstrument	<input checked="" type="radio"/> Klassik
<input type="radio"/> Saiteninstrument	<input checked="" type="radio"/> Neue Musik
<input type="radio"/> Streichinstrument	<input checked="" type="radio"/> Jazz
<input type="radio"/> Schlaginstrument	<input checked="" type="radio"/> Volksmusik
	<input checked="" type="radio"/> Pop

## NÜTZLICHES UND INTERESSANTES

Die Posaune ist nahe verwandt mit der Trompete. Da sie durch das Ausziehen und Bewegen des Schiebers gespielt wird, nennt man sie auch Zugposaune. Es gibt jedoch auch Ventilposaunen.

Die Posaunen (von lateinisch: bucina) entwickelten sich bereits im Mittelalter aus Businen und Zugtrompeten.

## EINSTIEGSALTER

ab ca. 6 – 8 Jahren

Posaunen sind relativ große Instrumente, daher sollten Anfänger über ausreichend Kraft und Ausdauer in den Armen und Schultern verfügen. Es gibt jedoch auch kleinere und leichtere Instrumente für Kinder.

## INSTRUMENTENKARUSSELL IM HAUS DER MUSIK –

Das Instrumentenkarussell ist ein Unterrichtsangebot für Kinder ab 6 Jahren, die gerne ein Instrument erlernen wollen, jedoch noch nicht sicher sind, welches. In Kleingruppen mit drei Kindern können sie innerhalb eines Schuljahres sieben bis neun Instrumente kennenlernen und für jeweils 3–4 Stunden ausprobieren. Aus jeder Instrumentengattung ist mindestens ein Instrument vertreten.

[www.regensburg.de/singundmusikschule/unterricht/grundfaecher](http://www.regensburg.de/singundmusikschule/unterricht/grundfaecher)



## ANSCHAFFUNGSPREIS

ab ca. 1300 €  
(Anfängerposaune ab 200–300 €)

## WIE LÄUFT DAS BEI EUCH? FAMILIEN BERICHTEN ...

*Wo versteckt Ihr Eure Ostereier?*



**FAMILIE GRAEFF  
STADTPARKKINDERGARTEN**

Wir verstecken unsere Ostereier am liebsten im Garten zwischen den ersten Blumen des Jahres. Wenn die Sonne scheint, der Frühling Einzug hält und die Natur erwacht, bekommt man richtig Vorfreude auf den Sommer und wärmeres Wetter. Gemeinsam mit den Cousins macht das Ostereiersuchen dann besonders viel Spaß! Jeder bekommt einen Korb und nach der Suche wird fröhlich durchgetauscht. Schön, dass es den Osterhasen gibt.

La fabrique-to-go unter [www.lafabrique.de/](http://www.lafabrique.de/)Angebot

LA FABRIQUE

Jedazzeit auch als Daheim-Paket,  
fuer Sie oder als Geschenk!  
fuer gross und klein !!!

Buslinie  
1 oder 4  
Lessingstr.

[www.lafabrique.de](http://www.lafabrique.de)

keramik  
Mal  
Werkstatt

Lessingstr. 20  
Ecke Prüfeninger Str.  
gegenüber OTH  
93049 Regensburg  
[lafabrique@gmx.de](mailto:lafabrique@gmx.de)  
0941 46 11 47 66





**FAMILIE EIBERGER**  
**KRABBELSTUBE FIDELGASSE**

Bei uns ist das klassisch wetterabhängig: Bei strömendem Regen muss die Wohnung als Versteck reichen. Meist gibt es als Geschenk ein „Nesterl“, in dem gefärbte Eier, ein paar Schokoeier, vielleicht ein Schokohase und ein so genanntes „Betzerl“ – ein Kuchen in Form eines Osterlammes oder Osterhasen – sind. Wenn wir im Garten suchen können, macht das den Kindern natürlich noch mehr Freude. Da kann es dann schon mal sein, dass der Osterhase die Schokoeier einzeln in der Wiese verliert. Ich erinnere mich an eine besonders lustige Ostereiersuche, bei der die Oma alle gefunden Ostereier der Kinder einzeln eingesammelt und dann heimlich immer gleich wieder hinter sich verloren hat. Das ging ewig lange so, denn obwohl die Kinder den Trick irgendwann bemerkten, spielten sie das Spiel weiter mit, und alle waren nur am Staunen, wie unendlich viele Ostereier in unserem Garten zu finden waren ...

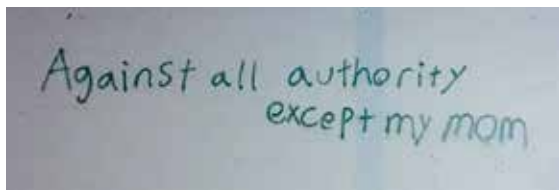


**FAMILIE OSTERHOLZER**  
**KRABBELSTUBE POMMERNSTRASSE**

Ostern steht vor der Tür und die Vorfreude auf die Eiersuche steigt! Wo wird der Osterhase dieses Jahr die Ostereier verstecken? Beliebte Verstecke sind der Garten, wo die bunten Eier zwischen Blumen und Sträuchern schwer zu finden sind. Emilia hofft auch dieses Jahr wieder im großen Garten von Oma und Opa zusammen mit ihren Cousins und Cousinen suchen zu können. Aber auch im Haus gibt es zahlreiche Möglichkeiten: hinter Sofakissen, in Küchenschränken oder unter dem Esstisch. Habt ihr schon eure besten Versteckideen?



Seit Jahren forsche ich an der Uni – und und wo hatte sich der alte Geist des Wissens die ganze Zeit versteckt gehalten?? Auf dem Klo! Danke an meinen kleinen Sohn, der dieses Rätsel endlich für mich gelöst hat! Ich selbst hätte nie nach oben geguckt – und hatte bisher in der Bibliothek gesucht. Mein Vorsatz: Noch viel häufiger die Welt aus den *Augen von Kindern* sehen – das rückt einfach alles an den richtigen Platz.



Good Child! Auch 2025 ist das natürlich wieder ein passendes Jahresmotto...  
(Credits to *@freud.intensifies/Instagram*)



*Hazel Brugger* erzählt im Podcast „*Hotel Matze*“ in ihrer lockeren Art nicht nur vom Umzug aufs Land, sondern auch, wie gut Arbeit und Familie in unserer Gesellschaft zusammen gehen: nämlich richtig gut – zu Lasten der Mütter. On Point und trotzdem optimistisch und lustig!

© UNSPLASH/BROOKE LARK



Nicht alle Familien können sich Kinobesuche mit der ganzen Familie leisten. *Gastfreundschaft-hilft-Regensburg* organisiert daher mit dem *Ostentorkino* an verschiedenen Freitagsterminen während der Schulferien *Kinderkino für alle*. Das kunterbunte Kinoprogramm ist kostenfrei für alle, die einen Tafel-Berechtigungs- ausweis, Herzerl-Pass oder einen Stadtpass haben. Und Gummibärchen sind inklusive!



Sich einzusetzen für Demokratie und Menschenrechte wird auch nach der Bundestagswahl wichtig sein. Wie kreativ und farbenfroh das geht, beeindruckt mich immer wieder: „Lillyfee nicht AfD“, „Kunterbunt statt Kackbraun“, „Nazis essen heimlich Döner“ hatten Familien auf der letzten Demo auf Schilder geschrieben. Tolle Anregungen, aber auch wunderschöne fertige **Plakate** findet man bei der Initiative „*Verlage gegen Rechts*“.



Meine Söhne lieben sie schon lange und immer mehr werden **Leggings** auch zu meinen absoluten Mode-Favorites: ultra-gemütlich, rundumblicksicher und bewegungsfrei (für kleine Turn- und Sprint-Einheiten mit den Kids), stets bereit für eine kurze Runde Yoga, nur noch den Rock drüber und schon ist man angezogen ... Gut, so stylische Leggings wie in den 90ern wird es zwar wahrscheinlich nie wieder geben, aber immerhin: Die bei **Rasmussons** und **Don't Grow Up** sind auch nicht schlecht.



Ob zur Geburt des ersten, zweiten, dritten ... Kindes, zur Aufmunterung oder einfach so: Zu den **Postkarten** von „**Kleine Prints**“ muss gar nicht mehr viel



Text geschrieben werden, weil sie selbst schon so viel sagen und auf den Punkt bringen. Ja, natürlich darf man auch alle einfach selbst behalten!

**ALLE ZWEI MONATE STELLT DAS TEAM DES PODCASTS „ZACK! FAMILIE!“ HIER PERSÖNLICHE FUNDSTÜCKE UND SUBJEKTIVE LIEBLINGE VOR: SCHÖNES, NÜTZLICHES, ALBERNES. ÜBER TIPPS UND EMPFEHLUNGEN FREUEN SICH ANDREA, ANNA, JESSICA UND VERENA UNTER DER ADRESSE: [PODCAST@REGENSBURGER-ELTERN.DE](mailto:PODCAST@REGENSBURGER-ELTERN.DE)**

## OMAS BESTE KLIMA REZEPTE

*Mal eben schnell in den Süden Sonne tanken*

VON CORNELIA WABRA

Neulich beim Mittagessen, wir sprechen über Urlaubspläne. Machen ja viele jetzt im auslaufenden Winter. Irgendwie ist einem nach Sommer, Sonne, Meer – rauskommen aus dem Dauergrau in Regensburg. Meine Enkelin berichtet voller Freude: Ostern fahr' ich mit der Mama nach Ägypten und im August nach Mallorca. Da bin ich baff. Ich frag nach: ihr fliegt wohl .... Natürlich Oma. Und ich freu mich mit ihr.

Neulich ist gerade überall: im Fitnessstudio in der Umkleide: „Du, ich freu mich so, endlich in die Wärme, drei Wochen Kuba“. Auf der Straße hör ich einer Männerclique zu, die hinter mir geht: „Also ich hab' unseren Flug nach Mexiko jetzt gebucht“. Im Freundeskreis fliegen grad viele für ein paar Tage nach Marrakesch, für eine Woche im März auf die Kanaren zum Wandern, mit dem Enkel im Mai nach Rhodos, zum Tai Chi auf Kreta oder drei Wochen Kulturreise nach Indien. Mir kommt es vor, alle um mich rum fliegen so viel wie noch nie. „Beim Urlaub sparen die Deutschen nicht. Fernreisen werden immer beliebter und auch zum Städtetrip geht es oft mit dem Flieger“ (SZ vom 12.02.2025).

Wenn ich mich bei Festen davon erzähle, dass ich bei den Omas for Future bin, sagen die Leute oft: "Oh, toll, geil, Omas for Future" ... Und dann geht das Gespräch weiter: als ich neulich mit 200 über die Autobahn geprescht bin, als ich neulich in Vietnam war .... Der Klimawandel ist für alle spür-



bar, erlebbar, er ist nicht mehr fern, er ist da, in Amerika, Grönland, Italien, Bayern – aber mich, mein persönliches Leben betrifft er wohl nicht. Lass doch die Großen erst mal machen, die Politik, die Wirtschaft, Indien, China.

Fakt ist: Den meisten ist nicht bewusst, wie viel CO<sub>2</sub> beim Fliegen entsteht. Fliegen ist mit Abstand die umweltschädlichste Art zu reisen (die Umweltbilanz von Kreuzfahrten schaut ähnlich aus), weit vor dem Auto, beim Fernbus, der Bahn. Myclimate hat ausgerechnet: Bei einer Reise einer vierköpfigen Familie von Zürich nach Nizza an die Cote d'Azur per Flugzeug fallen 1110 kg CO<sub>2</sub> an, mit dem Auto 373 kg, mit dem Fernbus 247 kg, mit dem Zug 171 kg. Mit der Bahn spart man also deutlich CO<sub>2</sub>. Und ja, Fliegen spart Zeit und ist in den allermeisten Fällen leider deutlich billiger. Würde man jedoch die CO<sub>2</sub> Kompensation exakt berechnen und einkalkulieren, wäre der reale Preis um ein vielfaches mehr.

Was tun? Die meisten von uns verreisen gerne und Tourismus ist ja auch ein wichtiger Wirtschaftszweig. Regensburg hatte 2024 mehr als 1,3 Millionen Übernachtungen, die Gäste aus dem In- und Ausland sind sehr präsent in unserer Stadt. In Corona-Zeiten hatten wir alle Spaß daran, neue eher nahe Ziele zu entdecken. Vollkommen ohne Flieger. Kleine und große Eskapaden in den Bayerischen Wald, ins Mühlviertel, an die Ostsee, nach Kärnten, nach Dänemark, nach



Italien waren überraschend und erholsam. Meine Kinder haben mir ein Buch geschenkt: Europa ohne Flieger – 80 inspirierende und nachhaltige Reiseideen – ich bin begeistert und hab schon einiges ausprobiert z.B. eine Rundreise mit dem Zug – München – Paris – Bordeaux, Marseille, Nizza, München. Man findet durchaus günstige Direktverbindungen. Das Nachtzugnetz in Europa, betrieben hauptsächlich vom österreichischen Öbb wird immer mehr ausgebaut. Ein Erlebnis, gerade für Kinder. Eine unserer Omas for Future besucht ihre Familie in Galizien jetzt immer mit dem Zug. Einer unserer Opas for Future hat sich gegen die Reise seines Chors per Flugzeug ausgesprochen.

Es geht nicht darum, Verzicht zu predigen, Verbote auszusprechen, Scham zu erzeugen. Verwandtschaftliche oder berufliche Flüge sind sinnvoll, Flüge verbunden mit längeren Aufenthalten weniger schädlich, aber muss es unbedingt der drei-Tage Trip ins übervolle Barcelona oder der Flug nach Amsterdam ins Musical sein? Nachhaltige Alternativen gibt es – und das tut gut. Der Erde, dem Klima, den Menschen, unserer Zukunft.



#### KONTAKT

Wir Omas und Opas for Future Regensburg treffen uns jeden 1. Dienstag im Monat um 17:00 Uhr im Evangelischen Bildungswerk, einfach vorbei kommen und uns kennenlernen.

Nächster Termin: 4. März 2025

Wir beteiligen uns an regionalen Aktionen, Stadtteilstesten, der Nachhaltigkeitswoche, sind Teil der Energie- und Mobilitätswende

Opas und Omas for Future Regensburg –  
Cornelia Wabra, 0176/62 39 83 16  
regensburg@omasforfuture.de –  
[www.omasforfuture.de/regionalgruppen/regensburg](http://www.omasforfuture.de/regionalgruppen/regensburg)

# Kind

sein dürfen  
im Waldorfkinderhaus

Spielen und Lernen  
mit allen Sinnen –  
in Kindergarten und Krippe

**Informationen/Voranmeldung unter:**

[www.waldorfkindergarten-regensburg.de](http://www.waldorfkindergarten-regensburg.de)  
oder per Telefon 0941/79 16 41  
Heuweg 15, 93055 Regensburg-Burgweinting

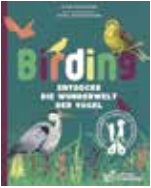


**ES GIBT SIE NOCH ...  
DIE SCHÖNEN DINGE  
FÜR DIE KINDHEIT**

**www.selmair.de**  
f Selmair Spielzeug  
i selmair.spielzeug

Untere Bachgasse 2  
93047 Regensburg  
Telefon: 0941 51225  
spielzeug@selmair.de

**selmair**  
RICHTIG GUTES SPIELZEUG

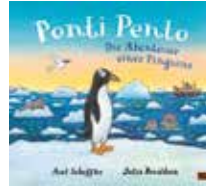


## BIRDING – ENTDECKE DIE WUNDERWELT DER VÖGEL

Silke Hartmann  
Leman Publishing 2024  
(ab 7 Jahren)

Birding, also Vogelbeobachtung, wird für Kinder zum spannenden Detektivspiel und eine Reise in die Wunderwelt der Vögel. Ob Vögel im Wald, am Wasser oder in der Stadt – das Mitmachbuch lädt Kinder ein, die vielfältige heimische Vogelwelt zu entdecken. Kinder lernen spielerisch verschiedene Arten anhand ihrer Gestalt, Gefederfarben, Stimmen und Verhaltensweisen zu erkennen und zu bestimmen und auch wie man selber Vogelfutter herstellen kann. Silke Hartmann erklärt die erstaunlichen Fähigkeiten und Kräfte der Vögel und zeigt, wie clever und vielfältig diese Tiere sind.

Das Vogelkinderbuch begeistert junge Entdeckerinnen nicht nur mit spannenden Informationen, sondern auch mit naturgetreuen Illustrationen, die die Schönheit der Vogelwelt lebendig werden lassen. Die einzigartige Mischung aus wissenswerten Fakten und interaktiven Elementen fördert das Umweltbewusstsein und sensibilisiert spielerisch für den Erhalt der Artenvielfalt.



## PONTI PENTO. DIE ABENTEUER EINES PINGUINS

Axel Scheffler, Julia Donaldson  
Gebundene Ausgabe 2024  
(ab 4 Jahren)

Mit dieser hinreißenden und fantasievollen Geschichte in Reimen und den liebevoll-witzigen Bildern haben die Schöpfer des Gruffelo einen neuen, unvergesslichen Helden geschaffen.

In einer mond hellen Nacht schleicht sich Ponti Pento, der kleine Eselspinguin, aus dem Zoo. Mutig macht er sich auf die gefährliche Reise an den Südpol, um sein wahres Zuhause zu finden. Aber die Welt ist groß und weit für einen kleinen Pinguin. Da ist es vielleicht ein Wunder, dass Ponti selbst in der Eiswüste Freunde findet, die ihm helfen, den richtigen Weg ins Pinguinland zu finden.

Diese spannende Weltreise weckt bestimmt die Neugier bei kleinen, mutigen Abenteurern. Die Geschichte von Ponti Pento lädt dazu ein, an seine Träume zu glauben, nicht aufzugeben und die Welt zu entdecken. Ein schöner Zusatz sind einige wissenswerte Informationen am Ende. Für alle kleinen (und großen) abenteuerlustigen Träumer, für alle, die Pinguine lieben und für alle Scheffler-Fans sowieso!

## ADRESSEN FAMILIE

### ÄMTER/BEHÖRDEN

#### Amt für Jugend und Familie

- Sozialpädag. Fachdienst, Richard-Wagner-Str. 17, T 507-2512
- Qualifizierte Tagespflege, Domplatz 3, T 507-4514
- Adoptionsvermittlung, Michlstift, Am Singrün 2a, T 507-4515
- Pflegestellenvermittlung, Michlstift, Am Singrün 2a, T 507-4510, 507-1764
- Jugendschutzstelle, Michlstift, Am Singrün 2a, T 507-4760

**Amt für Tagesbetreuung von Kindern, Stadt R,**  
Kastenmaierstrasse 1,  
T 507-1522

#### Kreisjugendamt, Landkreis Regensburg

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

#### Büro für Chancengleichheit Stadt Regensburg

Von-der-Tann-Str. 1,  
T 507-1142

#### Gleichstellungsstelle

Landratsamt, Altmühlstr. 3,  
T 4009-790

#### LRA Gesundheitsamt

Altmühlstr. 3, T 4009-0

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

### BERATUNG STADTEILPROJEKTE

**Stadtteilprojekt Burgweinting**  
Friedrich-Viehbacher-Allee 5 (BUZ), T 507-1765

**Stadtteilprojekt Nord**  
Ostpreußenstraße 3,  
T 4 64 59 43

**Stadtteilprojekt Süd**  
Lore-Küllmer-Str. 161,  
T 507 951 53

**Stadtteilprojekt Ost**  
Erbprinz-Franz-Joseph-Str. 21,  
T 28 09 59 67  
Guerickestr. 79 d,  
T 507-951 55

Spielbus Stadt Regensburg  
Guerickestraße 79 d,  
T 507-7555

#### Stadtteilprojekt West

Am Singrün 2a  
T 507-7740  
Stadtteilprojekt Hohes Kreuz-  
Ostenviertel  
Vilshofener Str. 14  
T 507-7750

### GETRENNTERZIEHENDE

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

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

#### Treffpunkte Alleinerziehende:

- Regensburg, Altstadt, T 0171/7591917
- Regensburg, St. Matthäus, T 59 81 h48
- Regensburg, Vätergruppe, vaeter.regensburg@web.de
- Regensauf, T 09402/78 46 23
- Schierling, T 09451/ 35 03

**Selbsthilfegruppe Verwitwet mit Kind** T 492 92, 26092990

### SCHWANGERSCHAFT/ GEBURT

#### Hebammen Regensburg und Umgebung

- www.hebammensuche.de
- www.hebammensuche.bayern
- www.ammely.de

#### Stillvereinigung La Leche Liga Deutschland e.V.

Online-Beratung:  
lalecheliga.de

Ehrenamtliche Stillberatung:  
Peggy Drechsel, Beratzhausen,  
T 09493 959 97 94

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS)

Ehrenamtliche Stillberatung:  
Karin Kronseder,  
T 0160 4 73 12 04

#### pro familia Regensburg

An der Schergenbreite 1  
T 70 44 55  
Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen, Beratung für Erwachsene und Jugendliche zu Elternschaft von kleinen Kindern (0-3 Jahre),

Sexualität, Sexualität und Behinderung, Partnerschaft, Familienplanung und unerfülltem Kinderwunsch

### FRÜHE KINDHEIT

**Beratungsstelle für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern „Tausend und keine Nacht“**  
Landshuter Str. 19,  
T 507-2762

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

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

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

**Haus Mutter und Kind der KJF,**  
Heiliggeistgasse 7,  
T 586 85 34

### KINDHEIT

#### Erziehungsberatungsstellen:

- Jugend- und familien-therapeutische Beratungsstelle der Stadt, Landshuter Str. 19, T 507-2762
- Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der KJF, Ostengasse 31, T 79982-0
- Psychologische Beratungsstelle der Diakonie, Erziehungs- u. Partnerschaftsberatung, Prüfeninger Str. 53, T 297 71 11
- Online-Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern, www.bke.de

**Deutscher Kinderschutzbund**  
Am Singrün 2a,  
T 599 99 66

### KRABELSTUBEN

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

#### Krabelstuben der Regensburger Eltern e.V.:

- Altmanstr. 2, T 705 74 30
- Fidelgasse 9, T 543 01
- Pommernstr. 7, T 63 04 57 97

### Integrative Waldorf-Kinderkrippe

Heuweg 15, T 79 16 41

#### Montessori:

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

#### Kindertagespflegeneister:

- Schabernack Fidelgasse 12, T 38 22 70 12
- Schmetterling Welfenweg 16, T 0176/21 75 59 11

#### Qualifizierte Tagespflege-Vermittlung:

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

### KINDERGÄRTEN

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

**Stadtparkkindergarten der Regensburger Eltern e.V.**  
Prüfeninger Str. 16, T 273 99 99

**Integrativer Waldorfkindergarten**  
Heuweg 15, T 79 16 41

**Waldorfkindergarten der Freien Waldorfschule Regensburg e.V.**  
Unterislinger Weg 32  
93053 Regensburg  
T 46 29 64-0  
info@waldorfschule-regensburg.de

#### Montessori-Kinderhaus

Landshuter Str. 17a,  
T 60 09 24-50

**Montessori-Kinderhaus Orangerie** Prüfeninger Schlossstr. 71, T 60 09 24-60

**Montessori-Kinderhaus Prinzensgarten** Albertstr. 1,  
T 60 09 24-70

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

Kinderhorte regensburg.de

**Au-pair-Beratung/ Vermittlung, IN VIA** Regensburg e.V.,  
Bahnhofstr. 20, T 58 61 25 94

### BABYSITTERDIENSTE

- babysitterdienst.landkreis-regensburg.de



**ENTWICKLUNG/  
KRANKHEIT**

**Aktionskomitee Kind im Krankenhaus (AKIK)** Harzstr. 34 A, T 927 67

**Ambulanter Kinderhospizdienst Hospiz-Verein Regensburg**, Hölkering 1, Pentling, T 9925 22-0, hospiz-verein-regensburg.de

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

**Bunte Kreis KUNO** Familiennachsorge an der KUNO Kinderklinik St. Hedwig, Steinmetzstr. 1-3, T 369 50 08

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

**Kinderzentrum St. Martin der KJF Sozialpädiatrisches Zentrum, Kinder- u. entwicklungs-neurologische Ambulanz** Wieshuberstr. 4, T 46 50-20, kinderzentrum-regensburg.de

**Epilepsie-Beratung der KJF** Wieshuberstr. 4, T 4092685, info@epilepsie-beratung.de

**Frühförderung für blinde und sehbehinderte Kinder** Blinden-institut An der Brunnstube 31, T 29 84-150

**ADHS-Beratung** Ursula Wendeberg, Maad 6, Regenstauf, T 09402/789 94 34

**VKKK Ostbayern e.V. Förderung krebskranker und körperbehinderter Kinder**, Krebeki Franz-Josef-Strauß-Allee 17, T 29 90 75, vkkk-ostbayern.de, krebeki.de

**Verein für Körper- und Mehrfachbehinderte e.V.** Metzgerweg 34, T 405 92, vkm-regensburg.de

**PHÖNIX e.V. - Hilfen für behinderte Menschen** Rote-Löwen-Str. 10, T 56 09 38

**Hochbegabung** Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind Regionalverein Bayern Elterngruppe Regensburg regensburg@dghk-bayern.de

**SELBSTHILFEGRUPPEN**

**KISS Kontakt- u. Infostelle für Selbsthilfegruppen** Landshuter Str. 19, T 59 93 88-610, kiss-regensburg.de

**allergie-treff Eltern-Gruppe** T 30 09 43 17 (19:30-20:30h)

**Arbeitskreis Eltern diabetischer Kinder** T 09404/64 14 57

**Arbeitsgemeinschaft Spina-bifida-Hydrocephalus-Kinder** T 836 98

**Elternrunde Down-Syndrom** T 09404/64 96 61, down-syndrom-regensburg.de

**SHG für Eltern herzkranker Kinder** T 09409/86 10 63

**SHG für trauernde Familien** Tr. Tuschl, T 09404/95 33 78

**Beratung für Eltern von Kindern mit ADS** Fr. Aukofer, T 09481/94 21 58

**Beratung bei Neurodermitis, Asthma u. Allergie** Fr. Klein, T 64 78 91

**WAAGNIS-Beratungsstelle und SHG für Esstörungen**, Grasgasse 10, T 599 86 06, waagnis.de

**FAMILIENBILDUNG/  
ELTERN-KIND-GRUPPEN**

**Koordinierungsstelle Familienstützpunkte:**

- Stadt: Singrün 2a, T 507-951 56
- Landkreis: Altmühlstr. 3, T 4009-598,
- familie-bildung.info

**Familienbildung im EBW** Am Ölberg 2, T 592 15-16 ebw-regensburg.de

**KEB Familienbildung** Kath. Erwachsenenbildung Obermünsterplatz 7, T 597-22 31, keb-regensburg-stadt.de

**Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis** keb-regensburg-land.de

**Familienzentrum der AWO** Humboldtstr. 34, T 698 57 54, awo-ov-regensburg.de

**Familienzentrum Burgweinting & Herztöne e.V.** Kirchfeldallee 2, T 99 92 70, herztone-ev.de

**Familienzentrum der KJF** beim Ostentor, Heiliggeistgasse 7, T 586 85-25, familienzentrum-kjf.de

**Johanniter-Familienzentrum Königswiesen** Dr.-Gessler-Str. 22, T 948713, familienzentrum-koenigswiesen.regensburg@johanniter.de

**Johanniter-Familientreff Nord** T 60 012 66, familientreff-nord.regensburg@johanniter.de

**Familienzentrum m. Spielstube im REKIZ** Weinweg 31 (im Erdgeschoss der Bischof-Manfred-Müller-Schule im Regensburger Westen), T 307 87 56-4, rekiz-regensburg.de

**Familienzentrum der EJSA** Hemauerstr. 20a, T 58 61 21 55, Guerickestr. 79 d, T 0176/56 82 34 46 ejsa-regensburg.de

**Familienzentrum Kontrast** Vilshofener Str. 14, T 280 95 98 3, kontrast-regensburg.de

**Mehrgenerationenhaus Stadt R** Ostengasse 29, Generationenprojekte, T 507-55 51 Spielhaus, T 507-55 52 Medienpädagogik, T 507-55 53 Café Klara, T 507-55 54

**Familienzentrum Faraja** St. Veitweg 2 T 46 52 39 34, Familienwerkstatt-regensburg.de

**Familienzimmer Kumpfmühl** familienzentrum-kumpfmuehl.de

**PARTNERSCHAFT**

**Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- u. Lebensfragen** Landshuter Str. 16, T 516 70, eheberatung-regensburg.de

**Psycholog. Beratungsstelle des Diakonischen Werks** Prüfeningstr. Str. 53, T 297 71 11

**FRAUEN**

**Frauengesundheitszentrum** Grasgasse 10, T 816 44

**Frauenhäuser:**

- Autonomes Frauenhaus, Frauen helfen Frauen e.V. T 240 00, frauenhaus-regensburg.de
- Kinder- und Jugendschutzhaus des Sozialdienstes Kath. Frauen e.V. T 56 24 00

**Beratungsstelle für Frauen zu Trennung und Scheidung für gewaltbetroffene Frauen** - Frauen helfen Frauen e.V., T 240 00

**Frauennotruf Regensburg e.V.** - Beratung für Frauen und Mädchen mit sexualisierten Gewalterfahrungen, Alte Manggasse 1, T 241 71

**Beauftragte der Polizei für Kriminalitätsopter** Beauftragte der Polizei für Frauen u. Kinder, Bajuwarenstr. 2c, T 506-13 33

**Wohngruppe St. Rita** für Frauen in sozialen Schwierigkeiten (Caritas), Bahnhofstr. 15, T 585 10 00

**Frauzentrum Regensburg e.V.** T 38 09 24, info@frauzentrum-regensburg.de

**Sozialdienst Kath. Frauen (SkF)** Weinweg 31, T 30 78 75 68

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

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

**PSYCHISCHE UNTERSTÜTZUNG/KRISEN**

**„Nummer gegen Kummer“, Kinder- u. Jugendtelefon** Mo-Sa 14-20 Uhr T 11 61 11 Elterntelefon Mo-Fr 9-17, Di, Do 9-19 Uhr T 0800/1 11 05 50

**Kindertrauerbegleitung e.V.**  
T 200 5 27 61,  
0176/61 86 34 62

**Sozialpsychiatrischer Dienst der Diakonie** Beratung bei psych. Erkrankungen, Prüfeninger Str. 53, T 297 71-12

**Sozialpsychiatrischer Dienst der Bayr. Gesellschaft f. psych. Gesundheit,** Rote-Hähnen-G. 8, T 59 93 59-10

**Krisendienst Oberpfalz** 24 Stunden täglich erreichbar, T 0800/6 55 30 00

**Beratungsstelle HORIZONT – Hilfe bei Suizidgefahr** (Caritas und Diakonisches Werk), Hemauer Str. 8, T 581 81

**Telefonseelsorge Ostbayern,** T 0800/111 01 11, telefonseelsorge-regensburg.de

## SUCHTBERATUNG

**LRA Gesundheitsamt** Altmühlstr. 3, T 4009-724, T 4009-758

**Fachambulanz für Suchtprobleme** Hemauer Str. 10 c, T 63 08 27-0

## JUGEND

**Berufsberatung für Jugendliche** Agentur für Arbeit, Galgenbergstr. 24, T 0800/455 55 00 (gebührenfrei)

**Beratungsstelle für Jugend und Arbeit** der Stadt R, Ostengasse 29, T 507-25 53

**Stadtjugendring Jugendzentrum** Weingasse 1, T 507-25 56, jugend-regensburg.de

**Haus Hemma Zentrum für Mädchen und junge Frauen** Oberländerstr. 1, T 992 08 20

**Offene Sprechstunde für Jugendliche** in der Beratungsstelle der KJF, Ostengasse 31, T. 799 82-0, Mi 15:30 - 17:00 auch ohne Termin

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

**waagnis – Beratungsstelle zu Essstörungen** Grasgasse 10, T 599 86 06

## BILDUNG

**Staatliche Schulberatung** für die Oberpfalz, Weinweg 2, T 220 36, schulberatung.bayern.de

**Legasthenie, Lese-, Rechtschreib-, Rechenschwäche Beratung, individ. Lerntherapie, psychologische Beratung** Kontaktstelle Elternhaus-Schule, Alte Manggasse 1, T 599 76 72

**Arbeitskreis Legasthenie Bayern e.V.** Roritzer Str. 4, T 548 96

**HASA-Kurs zum Nachholen des erfolgreichen Hauptschulabschlusses** Hans-Sachs-Str. 4, T 296 11 71

**Fachstelle Gewaltprävention an Schulen** Amt für Jugend und Familie, Michlstift, Am Singrün 2a, T 507-75 10

**Linkshänder und umgeschulte Linkshänder Beratungsstelle,** Landshuter Str. 14, T 599 80 40

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

## KULTUR

**Musische Früherziehung der Stadt** Am Schulberg 7, T 507-34 62

**Städt. Sing und Musikschule** Bismarckplatz 1, T 507-14 61/62

**Farbkreis e.V.** T 09403/96 73 96

**Kinder- und Jugendfarm d. SAK e.V.** Taunusstr. 5, T 60 015 45

## MIGRATION/ ASYL

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

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

**Caritas Flüchtlings- und Integrationsberatung** Caritas Migrationsberatung Bruderwöhrdstr. 3, T 5021 550

**Jugendmigrationsdienst Kath. Jugendfürsorge** Migrationsberatung bis 27 J., Heiliggeistg.7, T 586 85-31, -32, -33

**InMigra-KiD** Jugend- und familien-therapeut. Beratungsstelle Landshuter Str. 19, 93047 Regensburg, T 507-27 62

**MIMI- mit Migranten für Migranten** T 507-20 11

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

**Beratungsstelle für zugewanderte Familien aus Südosteuropa – HAJDE** Singrün 2a, T 507-29 69

**Arbeitskreis für ausländische Arbeitnehmer a.a.a.** Erhardingasse 7, T 56 07 18

## WEITERE ANGEBOTE

**Familienbüro der OTH Regensburg** Seybothstr. 2, T 943-92 08

**Familien-Service der Universität Regensburg** Universitätsstr. 31, T 943-23 23

**FreiwilligenAgentur Regensburg** Landshuter Str. 19, T 599 38 86 20

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

**Tauschnetz Regensburg e.V.** T 46122 42  
www.tauschnetz-regensburg.de

**Stadt Regensburg/ Amt für allgemeine Stiftungsverwaltung** Dr.-Gessler-Str. 12 a  
T 0941/507-1255  
www.regensburg.de/stiftungen

## IMPRESSUM

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

**Herausgeber**  
Regensburger Eltern e.V.

**Redaktion / Vertrieb**  
Ulrike Hecht, redaktion@regensburger-eltern.de

**Redaktionelle Mitarbeit**  
Andrea Bawiedemann, Johann Brandl, Verena Gold, Ulla Gordon, Ulrike Hecht, Ulrike Ostenried, Verena Riehl, Jessica Suttner, u. a. zeitung@regensburger-eltern.de

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

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

**Grafik**  
Kathrin Fleischmann, post@frauflfleischmann.de

**Titel**  
Unsplash/Karl Fredrickson, Jonas (8)

**Illustration Expertenrunde**  
Klara Toperngpong

**Druck**  
Schmidl & Rotaplan Druck GmbH, Regensburg

**Auflage**  
3000 Stück, erscheint alle zwei Monate (kostenlos)

**Redaktionsschluss**  
10.04.2025 – für Heft 251, Mai/Juni 2025



# OSTER MARKT

Samstag **5. April** 2025

11-15 Uhr

Bastelaktionen

Naturwarenbasar  
Handgefertigte  
Dekoration

Café Waldorf  
mit Kuchen und  
Herzhaftem

Spielwaren  
aus Natur-  
materialien

Puppenspiel

Wichtelwerkstatt

Büchertisch

Mit Informationen zu  
Waldorfschule  
und Kindergarten

Ort: Freie Waldorfschule Regensburg  
Adresse: Unterislinger Weg 32, 93053 Regensburg  
Email: feste-kreis@waldorfschule-regensburg.de  
Parken: Bitte nutzen Sie den Parkplatz P2 am Jahnstadion

Veranstalter: Förderverein der Freien Waldorfschule Regensburg e.V.  
Alle Einnahmen haben Spendencharakter.

Freie  
Waldorfschule  
Regensburg





## Amt für Tagesbetreuung von Kindern

Telefon: 0941/507 7525  
0941/507 7527

E-Mail: [kindertagespflege@Regensburg.de](mailto:kindertagespflege@Regensburg.de)