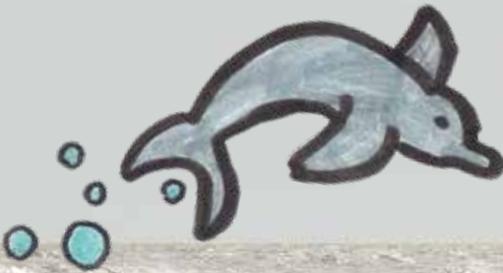


REGENSBURGER ELTERNZEITUNG

Nummer 252 ∞ Juli/August 2025



DIE STECHMÜCKEN SIND ZURÜCK!

Ein Bericht

MIT DEM ZUG DURCH EUROPA

Ein Bericht

KOSTENLOS

**We love
to make cake
for the city
who loves
to eat it.**

OPERA
mon amour.

KONDI TOREI OPERA
PRÜFENINGER STR. 44A / 93049 REGENSBURG

Liebe Leserinnen und Leser,

passend zur Jahreszeit haben wir in dieser Ausgabe viele Sommer- und Urlaubsthemen. Eine Familie aus unseren Einrichtungen empfiehlt zur Abkühlung das Valentinsbad. Die Biologin Dr. Ulla Gordon schreibt über Stechmücken und unsere Expertinnen geben Tipps für Sonnenschutz bei heißem Wetter. Einen Einblick in die familienfreundliche Stadt Kopenhagen geben die Oma's for Future und Verena Riehl schreibt über Reisen mit Kindern im Nachtzug. Viel Neues gibt es auch von unserem Verein: wir kommentieren die Situation auf dem Bauspielplatz, zeigen Bilder vom Betriebsausflug der Regensburger Eltern e.V. und berichten

von unserer Mitgliederversammlung, bei der Denise Walk und Annalena Rosar als neue Aufsichtsrätinnen gewählt wurden. Interessant ist auch der Artikel über „Mental Aid First Help“, einen Erste-Hilfe-Kurs für den psychischen Bereich. Und dann gibt es wie gewohnt unsere Kolumnen Zack! Fundkiste!, Mutter & Sohn, Buchtipps und die Kleine Zeitung für Kinder.

Wir wünschen viel Spass beim Lesen!

Die Redaktion

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

Inhalt



14

Die Stechmücken sind zurück!

Ein Bericht



18

Mit dem Zug durch Europa

Ein Bericht

- 5** Neues von den Regensburger Eltern
- 8** Bericht: Bauspielplatz
- 9** Bericht: Betriebsausflug
- 11** Bericht: Mental Health First Aid
- 22** Kolumne: Mutter & Sohn
- 24** Kleine Zeitung
- 28** Zack! Reisetipps!
- 30** Expertenrunde
- 34** Verabschiedung Kiki Haan
- 36** Familienfenster
- 38** Zack! Fundkiste!
- 40** Kolumne: Omas beste Klima Rezepte
- 43** Buchtipps
- 44** 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

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

Krabbelstube Altmannstraße (93053)
Altmannstraße 2, Tel. 0941/705 74 30
krabbel-altmann@regensburger-eltern.de

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

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

Bauspielplatz (93053)
Fort-Skelly Straße
Bitte informiert Euch unter 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



regensburger
eltern e.v.

www.regensburger-eltern.de

Bericht von der Mitgliederversammlung

AM 21. MAI 2025 FAND DIE DIESJÄHRIGE MITGLIEDERVERSAMMLUNG DER REGENSBURGER ELTERN E.V. STATT, WITTERUNGSBEDINGT NICHT AUF DEM BAUSPIELPLATZ, SONDERN IN DEN RÄUMLICHKEITEN DES JUGENDZENTRUMS ARENA.

BERUFUNG DER NEUEN VORSTÄNDIN

Teresa Kutzner wurde bei der Versammlung nun auch offiziell durch den Aufsichtsrat als neue Vereinsvorständin berufen.



**DIE NEUE
VORSTÄNDIN
TERESA KUTZNER**



**DANK AN DIE ALTEN UND NEUEN BEIRÄTE
DER REGENSBURGER ELTERN E.V.**

ENGAGIERTE MITGLIEDER IM BEIRAT

Nach dem Bericht über die Tätigkeiten und Finanzen durch Vorstand und Aufsichtsrat fanden die turnusmäßigen Wahlen des Beirats statt. Vielen Dank an alle Mitglieder, die sich so aktiv für den Verein engagieren!



**VERENA GOLD (GANZ LINKS) WURDE AUS
DEM AUFSICHTSRAT VERABSCHIEDET
IM AUFSICHTSRAT: LAURA PETERSEN, ANNA-
LENA ROSAR, DENISE WALK, SOPHIA EICHINGER**

WECHSEL IM AUFSICHTSRAT

Ein herzlicher Dank ging bei der Mitgliederversammlung an Franka Rößner und Verena Gold für ihre vierjährige Tätigkeit im Aufsichtsrat. Ihre Posten wurden mit Annalena Rosar und Denise Walk neu besetzt, Laura Petersen und Sophia Eichinger setzen ihre Tätigkeit fort.

Die neuen Aufsichtsrätinnen stellen sich vor



DENISE WALK

Liebe Eltern, mein Name ist Denise Walk und ich bin seit Ende Mai neu im Aufsichtsrat der Regensburger Eltern. Vor knapp 15 Jahren durfte ich als Werkstudentin Teil der Fidelgassen-

Crew sein und ein Jahr lang den Arbeitsalltag in der Krabbelstube miterleben, was ich persönlich sehr bereichernd fand. Heute erlebe ich den Verein aus einer neuen Perspektive, da meine Tochter die Krabbelstube besucht. Diese persönliche Verbindung hat mein Engagement und meine Wertschätzung für die Arbeit des Vereins vertieft. Die letzten zwei Jahre konnte ich bereits als Elternsprecherin und -beirätin mitwirken und freue mich nun auf die Herausforderung als Aufsichtsrätin. Ich sehe den Verein auch als wichtige Lobby für Familien und somit als Chance, sich für ein kinder- und familienfreundliches Klima in Regensburg einzusetzen und gemeinsam positive Veränderungen anzustoßen.



ANNAELENA ROSAR

Hi, ich bin Annaelena und wir sind im Februar 2024 in den Verein eingetreten. Unsere Tochter besucht die Krabbelstube in der Pommernstraße. Schon wenige Monate später bin

ich Beirätin für Finanzen geworden und jetzt ein Jahr später in den Aufsichtsrat gewählt worden. Ich habe mich schon immer gerne engagiert und finde es spannend in einem Verein mitzuwirken, der sich für Kinder und Familien einsetzt. Es ist ein ganz neuer Einblick und für mich auch eine Möglichkeit weiter in Regensburg zu „wurzeln“. Ich freue mich darauf mitzugestalten und hoffe durch meine Erfahrungen den ein oder anderen Impuls setzen zu können.



Empowerment für deinen Beckenboden

Der Boost für deine fitte Mitte.

- > in der Schwangerschaft
- > als junge Mama
- > Beckenboden-Awareness & Empowerment für alle Frauen von 20 bis 100

Kurse in Regensburg & Umgebung

barbara kloboouk.

contemporary mindbody



Tanz
Pilates
Beckenbodenfitness

www.barbarakloboouk.de



boulder
welt

Klettern ohne furcht und todel

DEIN KIND VERDIENT

SPANNENDE SOMMERFERIEN?



Abenteuer in den Ferienkursen!



5, 3 oder 1-Tageskurs

Bouldern, Spiele und jede
Menge zu entdecken!
inkl. Mittagessen



Informieren und Platz sichern!

Kindergeburtstage

Für
Kids
ab 5



Action, Spaß und Abenteuer
beim Bouldern für den per-
fekten Geburtstag
Deines Kindes



Infos & Anmeldung

Boulderkids

Für
Kids
ab 5



Spaß, Entwicklung & Team-
geist! Regelmäßiges Bouldern
in der Gruppe ohne
Leistungsdruck!



Infos & Anmeldung



KONFLIKT UM BAUSPIELPLATZ, SKATE-PARK UND JUZ ARENA

*Ein Ort, der Kindern und Jugendlichen Freiraum schenkt,
darf nicht zum Streitfall werden.*

VON MICHAEL STRAUBE

Das Freizeitgelände rund um das JUZ Arena ist für viele junge Menschen in Regensburg weit mehr als nur ein Platz zum Skaten, Bauen oder Spielen. Es ist ein Raum, in dem sie sich entfalten, austoben, ausprobieren – und einfach Kind oder Jugendliche*r sein dürfen. Dass dieser Raum nun durch wiederholte Beschwerden und planerische Unsicherheiten in seiner Nutzung bedroht ist, erfüllt uns mit großer Sorge. Die aktuellen Diskussionen zeigen deutlich: Es geht längst nicht mehr nur um Lärmschutz oder Nutzungszeiten – es geht um die Frage, welchen Stellenwert Kinder und Jugendliche in unserer Stadt wirklich haben.

Wir wünschen uns eine lösungsorientierte Haltung aller Beteiligten. Es braucht keinen neuen Konflikt, sondern einen gemeinsamen Willen, tragfähige, klare und faire Regelungen zu schaffen. Regelungen, die Kindern und Jugendlichen gerecht werden – und gleichzeitig Rücksicht nehmen, wo sie nötig ist.

Denn: Kinder brauchen Räume. Und sie brauchen Zeit – auch nach 20 Uhr.

Wir setzen auf Dialog und Verantwortung – und darauf, dass Politik und Verwaltung jetzt beherzt handeln. Für eine Stadt, in der junge Menschen Platz haben. Nicht nur auf dem Papier, sondern ganz konkret: draußen, im echten Leben.

BETRIEBSAUSFLUG DER REGENSBURGER ELTERN E.V.

Der diesjährige Betriebsausflug des Vereins führte mit einem eigens angemieteten Bus durch alle Krabbelstuben und den Kindergarten der Regensburger Eltern e.V.. Die Teams hatten die Einrichtungen liebevoll dekoriert und – z.T. mit Unterstützung der Elternschaft – wunderbare Buffets vorbereitet. Für Ulrike Haan war es der letzte Arbeitstag bei den Regensburger Eltern e.V. und somit ein ganz besondere Gelegenheit, sich nochmals von den Mitarbeiter:innen zu verabschieden.



**ULRIKE HAAN BEGRÜSST ALLE MITREISENDEN
IM BUS**



... KRABBELSTUBE ALTMANNSTRASSE



... KRABBELSTUBE FIDELGASSE



**STATION IN UNSERER
KRABBELSTUBE POMMERNSTRASSE**



AUSKLANG IM KINDERGARTEN AM NONNENPLATZ

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

WENN DIE PSYCHE HILFE BRAUCHT ...

Mental Health First Aid – ein Kurs zur Ersten Hilfe bei psychischen Problemen

EIN BERICHT VON JESSICA SUTTNER

Ein Erste-Hilfe-Kurs gehört so ziemlich zum allgemeinen Standard. Er wird in Schulklassen und Teams angeboten, ist Voraussetzung für den Führerschein und diverse Berufsbilder und Studiengänge und wird im besten Fall regelmäßig aufgefrischt.

Wir lernen, wie man Wunden versorgt, verletzte Knochen stabilisiert, bewusstlose Personen in die stabile Seitenlage bringt und die Herzdruckmassage im Rhythmus von „Stay-in' alive“ anwendet bis die professionellen Helfer kommen. Wer kleine Kinder hat oder mit Kindern arbeitet, hat meist auch noch den speziellen Kurs zur Ersten Hilfe am Kind gemacht und kennt die Unterschiede zur Erstversorgung beim Erwachsenen. Schon Grundschulkindern lernen die Notrufnummer 112 auswendig. Wir wissen, dass erste Hilfe wichtig ist und wenden das, für uns mögliche, im Notfall an.

Aber wenn uns jemand begegnet, der psychische Schwierigkeiten hat, stehen wir oft ratlos da. Soll man etwas sagen? Was soll man sagen? Ab wann sollte man aktiv werden? Wie geht man am besten vor, wenn man den Eindruck hat, dass jemand psychologische oder psychiatrische Unterstützung benötigt?

MENTAL HEALTH FIRST AID

Auf all diese Fragen wird in einem Kurs zur mentalen Ersten Hilfe eingegangen. Das Kurskonzept zu Mental Health First Aid wurde 2000 in Australien entwickelt und ist mittlerweile weltweit verbreitet. In Deutschland werden unter Trägerschaft der ZI-Zen-

tralinstitut für seelische Gesundheit und der Beisheim Stiftung seit 2020 Kurse im Präsenz- und Online-Format angeboten. Insgesamt 12 Stunden umfasst jeder Kurs, mit einem abschließenden, selbständigen kurzen Online-Test kann man sich ein Ersthelfer-Zertifikat sichern.

Ob im beruflichen Kontext oder im privaten Umfeld: Menschen, die aktuelle psychische Probleme haben, sind mir, zumindest rückblickend schon öfter begegnet. Kolleg:innen, die oft krank sind und stark belastet wirken, Kommiliton:innen, die von Sorgen, Ängsten und Schlafmangel erzählen, Freund:innen, die sich nicht mehr für Hobbies aufraffen können und sich müde und antriebslos fühlen, Familienangehörige, die bei Treffen häufig alkoholisiert auftreten ... Tatsächlich erfüllen laut dgppn (Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde) und statistischen Erhebungen des Robert-Koch-Instituts ca. 30 % aller Erwachsenen in Deutschland jährlich die Kriterien einer psychischen Erkrankung. Angeführt von Angststörungen und Depressionen fallen Suchterkrankungen, Panikattacken, Suizidalität und Psychosen darunter. Mit den Erste-Hilfe-Kursen für die psychische Gesundheit sollen Teilnehmer:innen dazu befähigt werden, andere Menschen bei Symptomen einer psychischen Erkrankung oder in Krisensituationen zu unterstützen und als Ersthelfer den Weg zu professioneller Hilfe zu eröffnen. Zudem soll durch die Verbreitung von Informationen über psychi-

sche Krankheitsbilder auch das Verständnis, sowie eine wertfreie Grundhaltung und die Entstigmatisierung gefördert werden.

Kurse können ebenso von Einzelpersonen besucht werden als auch als Inhouse-Fortbildung in einem Unternehmen, einer Organisation oder einem Kollegium gebucht werden. Neben Informationen zu Symptomen, Prävalenzzahlen und Basiswissen zu psychischen Gesundheitsproblemen wird konkret auf Grundlagen zur Gesprächsführung und Erste-Hilfe-Maßnahmen eingegangen. Ersthelfer:innen lernen somit, seelische Probleme zu erkennen, diese anzusprechen und Betroffene hinsichtlich professioneller Unterstützung zu informieren. Dies wird sowohl in Bezug auf psychische Probleme als auch auf mentale Krisensituationen wie akute Psychosen, Aggressivität und Suizidalität thematisiert. Es geht ausdrücklich nicht um ein therapeutisches Agieren, sondern um die Unterstützung von Mitmenschen in mentaler Not. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Die Inhalte und Übungen sind vereinheitlicht und werden andererseits auf konkrete Fallbeispiele aus dem Alltagsumfeld der Teilnehmer:innen angepasst.

DAS ROGER-PRINZIP

Besonders klar und vielseitig anwendbar ist das ROGER-Prinzip der Gesprächsführung, das als Grundlage für einfühlsame, kompetente, wertschätzende und unterstützende Erstgespräche vermittelt wird. In fünf Schritten wird hierbei ein Bogen gespannt von dem Ansprechen und Thematisieren beobachtbarer Symptome und/oder eigener Sorgen zu Informationen über psychische Erkrankungen hin zur Ermunterung, sich um professionelle Hilfe zu bemühen.

R wie „Reagieren“: In diesem Schritt werden eigene Sorgen und Beobachtungen zu Verhaltensweisen oder zur mentalen Gesundheit

eines Mitmenschen angesprochen. Auch geht es hier darum, der Person beizustehen, die Vertraulichkeit des Gesprächs zu respektieren und den Raum für das Thema zu öffnen.

O wie „Offen und unvoreingenommen zuhören und kommunizieren“: Im Fokus steht in diesem Schritt ein wertfreies aktives Zuhören. Vorwürfe und Ratschläge sind zu vermeiden. Ziel ist, die Person und ihre Sichtweise zu verstehen.

G wie „Gib Unterstützung und Information“: In diesem Schritt können Informationen zu psychischen Gesundheitsproblemen vermittelt werden. Außerdem stehen die emotionale Unterstützung und ein einfühlsames Agieren im Vordergrund.

E wie „Ermutigen, sich Hilfe zu suchen“: In diesem Schritt können Notfallnummern, Anlaufstellen und Beratungsstellen vermittelt und gemeinsam gesucht werden. Die Person wird ermutigt, bereits bekannte Unterstützungsangebote aufzusuchen oder zu kontaktieren.

R wie „Reaktivieren von Ressourcen“: Der Mut, sich im Gespräch zu öffnen, wird gewürdigt. Außerdem wird die Person gefragt, welche Ressourcen sie nun nutzen wird. Dies können andere Personen (Familie, Freunde usw.) oder auch Selbsthilfegruppen, sowie Selbsthilfestrategien und Skills (wie Atemtechniken, Sport, Hobbies) sein.

So wie man in Notsituationen körperliche Erste-Hilfe leistet, ohne sich selbst dabei zu gefährden, sollen auch bei Mentaler Erster-Hilfe die eigenen Grenzen gewahrt werden und Hilfe nur dann angeboten werden, wenn man sich selbst dazu in der Lage fühlt.

EIGENE ERFAHRUNG

Ich habe mit Kolleg:innen einen Präsenzkurs der MHFA besucht und bin sehr ermutigt rausgegangen. Anhand der 5 Schritte lässt sich ein Gespräch gut strukturieren, auch

wenn diese nicht immer in derselben Reihenfolge ablaufen müssen. Ich fühle mich bestärkt, lieber öfter genauer nachzufragen, wie es jemandem geht und meine eigenen Sorgen zum Ausdruck zu bringen, auch wenn es emotional herausfordernd ist. Im ersten Gespräch kostet das noch etwas mehr Mut und gleichzeitig fühlt es sich doch viel besser an, zu reagieren anstatt die Gedanken und Fragen mit sich herumzutragen.

NOTFALL

Schnelle Hilfe im Notfall: 112
(Rettungsdienst)

Notaufnahme in der Akutpsychiatrie:

In größeren psychiatrischen Kliniken existieren Notaufnahmen mit Fachärzt:innen, die ähnlich funktionieren wie die körperliche Notfallmedizin. Diese sind 24 Stunden täglich erreichbar.



MHFA ERSTHELFER

Kurse für psychische Gesundheit

HILFREICHE LINKS

Richtlinien für verschiedene psychische Gesundheitsprobleme:

<https://www.mhfa-ersthelfer.de/de/Guidelines/>

Netz psychische Gesundheit:

Informationen zu verschiedenen psychischen Erkrankungen:

<https://www.psychenet.de/de/>

Interaktive Karte mit Angeboten zur Selbsthilfe, Beratungsstellen sowie Therapie- und Freizeitangeboten:

<https://www.mut-atlas.de/home>

Therapeutensuche:

<https://www.bptk.de/patient-innen/#psychotherapeutensuche>



**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

ES SUMMT WIEDER: DIE STECHMÜCKEN SIND ZURÜCK!

*Wirksame Lösungen gegen
die kleinen Plagegeister*

VON DR. ULLA GORDON



Dr. Ulla Gordon ist Biologin bei der Regensburger Biogents AG und befasst sich seit 20 Jahren mit dem Verhalten von Stechmücken: Was lockt sie an? Warum stechen sie manche Menschen lieber als

andere? Und vor allem: Wie können wir uns vor ihnen schützen? Unterwegs können geeignete Sprays oder Lotions helfen. Für den Garten zuhause gibt es insektizidfreie, umweltfreundliche und wissenschaftlich nachgewiesene Lösungen mit Mückenfallen. Im folgenden Artikel fasst die Expertin die wichtigsten Fakten & Mythen zum Thema Stechmücken zusammen und gibt Tipps, wie wir uns und unsere Familie am besten vor Stichen schützen können.

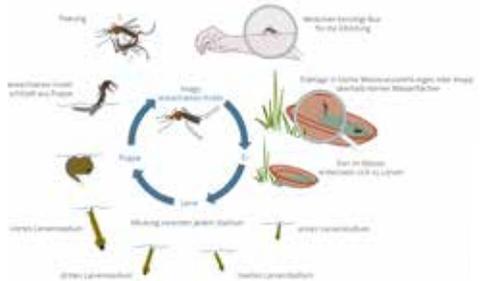
Zugegeben, in diesem Jahr ist es mit den Stechmücken nicht ganz so schlimm wie sonst. Woran liegt das eigentlich? Stechmücken brauchen für eine erfolgreiche Entwicklung vor allem zwei Dinge: warme Temperaturen und Wasser. Beide waren im Frühjahr eher rar, deswegen verschiebt sich der Mückenstart heuer etwas nach hinten – was uns auch Zeit für präventive und langfristig wirksame Maßnahmen im heimischen Garten verschafft.



© INGERBORG SCHLEIP

MÜCKENENTWICKLUNG

Beschreibung: Der Lebenszyklus einer Stechmücke. Die Weibchen brauchen Blut, um Eier ablegen zu können. Die Larven entwickeln sich im Wasser (z.B. Regentonne, Feuchtwiesen, Baumhöhlen) und nach etwa zwei Wochen schlüpfen aus der Puppe neue Mücken aus.



© INGERBORG SCHLEIP

5 WICHTIGE FAKTEN

- Warum stechen Mücken eigentlich? Es stechen nur die weiblichen Mücken, weil sie die Nährstoffe aus unserem Blut für die Produktion ihrer Eier brauchen. Nicht alle Mücken stechen uns Menschen, manche sind auch mit Vögeln, Pferden oder Kühen zufrieden.
- Warum juckt der Stich und was kann man gegen den Juckreiz tun? Während die Mücke sticht, hinterlässt sie ihren Speichel in der Wunde (igitt!) und unser Immunsystem reagiert darauf – es ist also eine allergische Reaktion. Am besten hilft es, nicht zu krat-

zen (schwierig), kühlen oder ein Hitzestift („Stichheiler“) aus der Apotheke – die sind für kleine Kinder aber zu heiß. Sie wirken aber sehr gut, weil sie die Immunreaktion unterbinden.

- Warum werden manche Menschen häufiger gestochen als andere? Das liegt an unserem Hautduft, der ist nämlich wie unser Fingerabdruck sehr individuell und manchen Menschen riechen für Mücken einfach appetitlicher als andere. Leider lässt sich das nicht abwaschen!

- Wo sind die Mücken bei mir im Garten? Die Mückenlarven (Larven) findet man z.B. in der Regentonne oder in anderen Gefäßen, in denen sich Regen- oder Gießwasser sammelt. Die erwachsenen Mücken sitzen tagsüber, wenn es heiß ist, am liebsten an schattigen Plätzen (Gebüsch, Hecken).

- Wann stechen die Mücken? Meistens spürt man die Stiche in den Abendstunden, wenn es nicht mehr ganz so heiß ist, und in der Nacht. Es gibt inzwischen leider auch Mücken in Deutschland, die viel lästiger sind und tagsüber stechen, wie die Asiatische Tigermücke.

Aber nun zur allerwichtigsten Frage: Wie kann ich mich und meine Familie denn nun wirksam vor Mückenstichen schützen?

Hierzu gibt es tatsächlich eine Reihe von Möglichkeiten. In diesem Artikel stellen wir die wirksamsten vor. Am besten klappt es übrigens mit einer Kombination verschiedener Methoden.

MÜCKENABWEHR FÜR ZUHAUSE - GANZ EINFACHE SOFORTMASSNAHMEN FÜR UNTERWEGS

Sprays und Lotionen zum Auftragen auf die Haut (sog. Repellents) bieten einen guten Schutz vor Stichen. Das Unternehmen Biogents testet regelmäßig alle gängigen Produkte und bestätigt, dass die momentan zugelassenen Wirkstoffe zuverlässig vor

Stichen schützen. Die Anwendung von Repellents bei Kindern wird ab frühestens 2 Jahren empfohlen, aber ganz ehrlich: in dem Alter ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Wirkstoffe auf die Schleimhäute gelangen, sehr hoch. Wer sein Kind mit Repellents vor Stichen schützen möchte, sollte zu den synthetischen Wirkstoffe Icaridin oder IR3535 mit einer Konzentration von maximal 10% greifen. Gesicht und Hände am besten aussparen, erst kurz vor der Mückenkonfrontation auftragen und vor dem Schlafen gehen wieder abwaschen.

Wer ohne Chemie auskommen möchte, kann die Zeiten im Freien meiden, zu denen die Mücken am aktivsten sind. Trifft man doch aufeinander, hilft es, weite und langärmelige Kleidung zu tragen, um die für Mücken erreichbaren Hautstellen so klein wie möglich zu halten. Insektengitter erlauben den Schlaf bei geöffnetem Fenster, sonst bleibt es besser zu. So lange keine Verhedderungsgefahr besteht, kann ein Moskitonetz über dem Kinderbett für ruhigeren Schlaf sorgen.

Lokal wirksame Maßnahmen für den Garten: Gartenbesitzer können mögliche Brutstätten entfernen, indem sie Regentonnen regelmäßig leeren oder abdecken und generell Regenwasseransammlungen vermeiden. Mücken können aber weiterhin einwandern.

Wer trotzdem unter der Mückenbelästigung im eigenen Garten leidet, kann sich mit intelligenten Biogents Fallensystemen einen lokal wirksamen, nachhaltigen Schutz verschaffen:

Die Mückenfallen locken mit Hilfe von speziellen Lockstoffen nur „blutsuchende“ Mückenweibchen an und fangen sie ein. Zusätzliche Eiablagefallen, die Weibchen anlocken, die auf der Suche nach einem Brutgewässer sind, leisten ebenfalls einen effektiven Beitrag: ein Weibchen produziert schließlich 50-100 Nachkommen! Bei dieser Methode

BERICHT

(weiterführende Informationen über den QR-Code weiter unten) bleiben andere Insekten wie Bienen und Schmetterling verschont. Die gefangenen Mücken können als Fischfutter für den Gartenteich dienen oder als zusätzliche Proteinquelle in Meisenknödel eingearbeitet werden. So kann mit den Mückenfallen insektizidfrei und umweltfreundlich ein Schutzwall um das eigene Terrain geschaffen werden.

PRODUKTE, DIE FUNKTIONIEREN (UND GUT VERTRÄGLICH SIND)

- Hautrepellents mit Icaridin oder IR3535
- Insektengitter
- Moskitonetz
- Biogents Mückenfallen für den Außenbereich



WAS NICHT HILFT

Leider gibt es auch eine Reihe von Produkten, die nicht halten, was sie versprechen. Ätherische Öle werden oft als besonders natürlich beworben, von der Verwendung ist aber abzuraten: sie dampfen schnell von der Haut ab und schützen nur sehr kurz vor Stichen, zudem sind sie schleimhautreizend und können allergische Reaktionen auslösen. Inzwischen gibt es auch einige Produkte, die mit ihrer Aufmachung speziell auf die ganz Kleinen abzielen und viel versprechen: kompletter Stickschutz durch bunte Pflaster, Armbänder oder lustige Anstecker. Sie sehen vielleicht hübsch aus, sind aber völlig nutzlos (wer sich so einen Test anschauen möchte, weiter unten gibt es einen Videolink).

PRODUKTE, DIE NICHT FUNKTIONIEREN

- Anti-Mücken Apps
- Ultraschallgeräte
- Citronellakerzen
- Armbänder (Anstecker, Clips)
- Vitamin B1
- UV-Lichtfallen

WICHTIG ZU WISSEN

Stechmücken gehören zu den wenigen Insektenarten, die vom Klimawandel und einhergehenden steigenden Temperaturen profitieren, da sich ihre Ausbreitungsgebiete nach Norden erweitern. In Deutschland gibt es inzwischen schon zwei invasive Arten: die japanische Buschmücke und die asiatische Tigermücke. Letztere ist besonders lästig, weil sie tagsüber sticht, und auch gefährlich, weil sie Krankheiten übertragen kann.

NEUGIERIG GEWORDEN?

Die Firma Biogents bietet Laborführungen für Kinder ab dem Vorschulalter an, bei Interesse und zur Terminabstimmung:



WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN UND LINKS

YouTube Kanal mit verschiedenen Wirksamkeitstests:

https://www.youtube.com/playlist?list=PL7416RZoYDy_4uDgdG5Bz7ZcXEvRsv0Hv



Test von Anti-Mücken-Pads für Kinder:

<https://www.youtube.com/watch?v=iP1pY-kUa0Y>



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



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





MIT DEM ZUG DURCH EUROPA

Bahnurlaub mit Kindern

Ein Erfahrungsbericht mit Anregungen und Tipps von Verena Riehl

Dieser Bericht ist in Teilen im Zug entstanden. Was Pendler:innen und Geschäftsreisende am Zug schätzen – dass man die Reisezeit im Zug vielfältig nutzen kann – gilt ganz besonders auch für das Verreisen mit Kindern auf der Schiene. Kinder lieben Zugfahren, denn im Zug kann man sich freier bewegen und es gibt für die Kleinen viele Möglichkeiten zum Entdecken und zum Zeitvertreib. Dazu kommt, dass viele Kinder, die im Auto und Bus reisekrank werden, beim Zugfahren keine Probleme haben. Weil Kinder bis einschließlich 14 Jahren kostenlos mit einem zahlenden Erwachsenen mitfahren können, kann eine Reise mit der Bahn – besonders wenn zusätzlich ein Sparpreis genutzt wird – auch sehr günstig sein. In dieser Hinsicht ist die Deutsche Bahn übrigens besonders kinderfreundlich. In den meisten anderen europäischen Ländern zahlen Kinder bereits ab 4 oder 6 Jahren einen reduzierten Ticketpreis von 50% – 70%.

Die Österreichische Bundesbahn (ÖBB) hat in den letzten Jahren mit ihren „Nightjets“ den von der DB stillgelegten Nachtzügen neues Leben eingehaucht. Und trifft damit offenbar einen Nerv. So ersetzt sie die in die Jahre gekommenen Zuggarnituren durch moderne, komplett neu gestaltete Schlaf- und Liegewagen und baut die Verbindungen aus. Auch andere Bahnen bieten Nachtzugverbindungen an, die im Bahnportal als „Euronight“ bezeichnet werden. Von München aus kommt man im „Nachtsprung“ zum Beispiel nach Amsterdam, Rom oder Warschau. Einige Tipps speziell für die Fahrt mit dem Nachtzug gibt's weiter unten im Text.

Es muss jedoch keineswegs immer der Nachtzug sein, um Europa mit dem Zug zu bereisen. Viele Städte sind mit dem Zug schneller zu erreichen, als gedacht: Regensburg – Paris: 7:30 Stunden. Regensburg – Venedig: 8:30 Stunden. Regensburg – London: 11 Stunden.

Falls ihr nun Lust bekommen habt, eure nächste Reise mit dem Zug zu unternehmen, gibt es im Folgenden einige Empfehlungen für die Planung, Vorbereitung und die Reise selbst und im Anschluss daran drei konkrete Vorschläge für Reiseziele mit dem Zug.

TIPPS UND EMPFEHLUNGEN FÜR ZUGREISEN

1. AUSWAHL DES ZIELORTS UND DER OPTIMALEN ROUTE

Nicht jeder Zielort ist per Bahn gleich gut erschlossen. Mit viel Gepäck und kleinen Kindern ist jeder Umstieg anstrengend und birgt das Risiko, den Anschluss zu verpassen. Es empfiehlt sich daher, von vornherein einen Zielort zu wählen, der nahe an einem Bahnhof und mit wenigen Umstiegen erreichbar ist. Alternativ können auch Taxis oder ein Mietwagen eine sinnvolle Ergänzung darstellen, die es an vielen größeren Bahnhöfen gibt. Denkt daran, dass ihr vor Ort einen Kindersitz benötigt!

2. FRÜH BUCHEN UND SPARPREISE UND RESERVIERUNGEN SICHERN

Spontane Fahrten im Fernverkehr können teuer werden. Wesentlich günstiger kommt davon, wer frühzeitig buchen und Sparpreise oder andere Sonderaktionen nutzen kann. Hochgeschwindigkeits- und Fernzüge in den Nachbarländern sind teilweise reservierungspflichtig und zu Hauptreisezeiten bereits im Voraus ausgebucht. Besonders die Kleinkindabteile und Familienbereiche (laut DB für Familien mit Kindern im Kindergarten- bis Grundschulalter) im ICE sind in den (Sommer-)Ferien sehr schnell weg.

Noch eine Bemerkung zur Sitzplatzreservierung bei der DB: Als dieser Bericht entstanden ist, kündigte die DB an, dass die sogenannte Familienreservierung wegfällt und künftig für jede reisende Person eine Reservierung gebucht werden muss, was die Kosten für Reisende mit Kindern deutlich erhöht. Kritik an dieser familienfeindlichen



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 Prebrunnentor 4, Regensburg
Mo 9-12 · Di-Fr 9-16 · So 10-17
www.nmo-regensburg.de

BERICHT

Entscheidung kam von allen politischen Parteien und es gab eine Petition des VCD und anderer Verbände. Sitzplatzreservierungen sind für Familien auf längeren Strecken unverzichtbar. Hoffentlich nimmt die Bahn diese Entscheidung wieder zurück.

3. MUT ZUR LÜCKE

Die schnellste Verbindung ist nicht immer die entspannteste. Für den Umstieg mit Kind, Koffern und Kinderwagen sollte man lieber mehr Zeit einplanen. Auch als Puffer, falls es unterwegs zu Verspätungen kommt. Ein etwas längeren Aufenthalt an einem Bahnhof ist für die Kinder eine gute Abwechslung zum langen Sitzen und Gelegenheit für Bewegung zwischendurch.

4. GENUG ESSEN, SPIELE UND UNTERHALTUNG EINPACKEN

Das erklärt sich von selbst. Erlaubt ist, was die Laune aller Reisenden im grünen Bereich hält. Reisetage sind bei uns Ausnahmetage, an denen beim Medien- und / oder Süßigkeitenkonsum auch mal über die Stränge geschlagen werden darf.

DREI VORSCHLÄGE FÜR ZUGREISEN

Badeurlaub an der italienischen Adria, im Nachtzug nach Italien und mit dem Eurostar nach London – diese drei Tipps für einen Familienurlaub mit der Bahn gibt es auf unserer Webseite:
<https://regensburger-eltern.de/>

Tipps gegen Langeweile auf Reisen hat unser Podcast-Team auf Seite 28 zusammengestellt.

Besonders reizvoll ist neues Spielzeug oder Spielzeug das nur auf Reisen hervorgeholt wird. Für die älteren Kinder leistet ggf. ein Tablet mit heruntergeladenen (ausgesuchten) Filmen oder (Lern-Apps) gute Dienste – denkt unbedingt an einen bequemen, lautstärkebegrenzten Kinder-Kopfhörer! Bei uns funktioniert auch prima ein MP3-Player mit Hörspielen. Auch Klassiker wie „Ich sehe was, was du nicht siehst“, „Ich packe meinen Koffer“, „Stadt Land Fluss“ oder „Oma plätschert lustig in der Badewanne“ gehen eigentlich immer.



keramik
Mal
Werkstatt

Lessingstr. 20
Ecke Prüfeninger Str.
gegenüber OTH
93049 Regensburg
lafabrique@gmx.de
0941 46 11 47 66



Raus aus dem
Alltag – rein
ins Abenteuer

**Die Sommer vhs
macht's möglich!**



Titelgestaltung: Grafikbüro Gegensatz

Sommer vhs 2025

Jetzt anmelden und mitmachen!

Über 150 Kurse für Ihren Urlaub daheim.
Jetzt neu mit dabei: 20 Angebote der
„Jungen vhs“ für Kids und Teens!



www.vhs-regensburg.de/sommervhs



Mutter & Sohn





Wir
suchen
Dich!

Erzieherin *

Krabbelstube Pommernstraße
und Stadtparkkindergarten

Kinderpflegerin *
Assistenzkräfte *

für unsere Einrichtungen

*(m/w/d)

KLEINE ZEITUNG

MALEN MIT EISWÜRFELN

.....

EIN TIPP VON MELANIE HEINZ

AUS DER KRABELSTUBE FIDELGASSE



An heißen Tage sind wir doch alle dankbar für eine Abkühlung. Heute habe ich eine kreative Kühlung für Dich. Malen mit Eiswürfeln. Eine ganz einfache und lustige Idee die leicht vorbereitet werden kann und ganz ohne Chemie auskommt. Somit auch geeignet für kleine Kinder.

WAS WIRD GEBRAUCHT?

- Eiswürfelform
- Wasser
- Lebensmittelfarbe
- Eisstiele

SO WIRD'S GEMACHT:

- Fülle das Wasser in die Eiswürfelform
- Tropfe etwas Lebensmittelfarbe dazu und rühre vorsichtig
- Lege ein halben Eisstiel in jedes Eiswürfelfach und stelle es vorsichtig in das Gefrierfach
- Nachdem die Würfel durchgefroren sind, dienen die Eisstiele als Griff. Aus der Form nehmen und malen :)
- Eine kühlende kreative Idee für die Sommertage.

FÜNF KUGELN EIS – FINGERSPIEL FÜR FEINSCHMECKER

EIN TIPP AUS DER KRABELSTUBE FIDELGASSE

Dieses einfache und sommerliche Fingerspiel eignet sich schon für die Kleinsten und ist in der heißen Jahreszeit für alle ein großer Spaß.

Zuerst die Finger der linken Hand spreizen und hin- und herdrehen.

Danach jeden Finger einzeln antippen – vom Daumen bis zum kleinen Finger.

Zum Schluss die Hand vors Gesicht halten und so tun als würde man ein Eis schlecken.

**5 KUGELN EIS WILL ICH HEUT SCHLECKEN,
JETZT GEHT'S LOS – ICH LASS SIE MIR SCHMECKEN.**

DIE ERSTE KUGEL TROPFT HERAB,

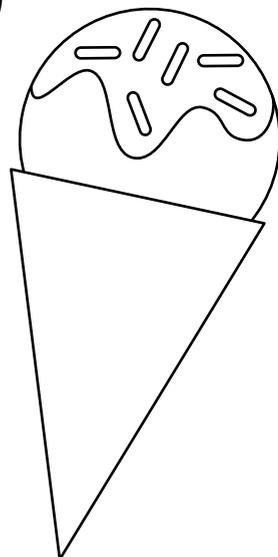
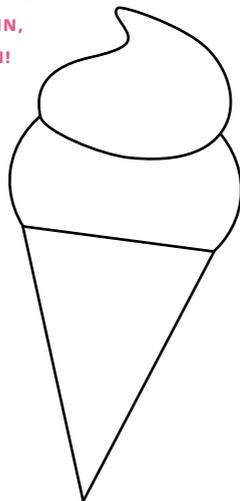
DIE ZWEITE SICH EIN HUND SCHNELL SCHNAPPT.

DIE DRITTE KUGEL FÄLLT IN DEN DRECK,

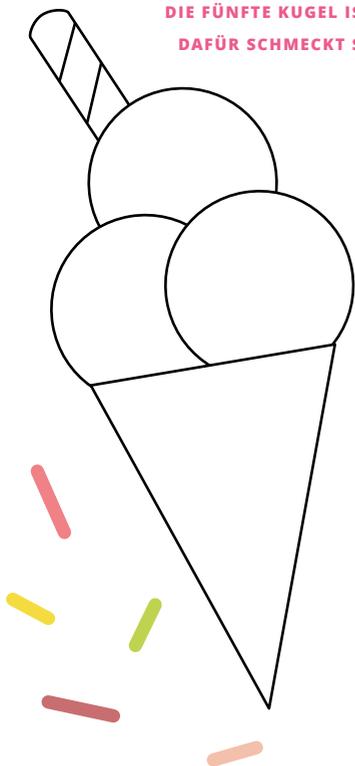
DIE VIERTE KUGEL SCHMILZT SCHON WEG.

DIE FÜNFTE KUGEL IST ZWAR KLEIN,

DAFÜR SCHMECKT SIE ABER FEIN!



**WELCHE EISSORTEN ESST
IHR AM LIEBSTEN?
MALT DIE EISTÜTEN
DOCH IN EUREN
LIEBLINGSFARBEN AUS!**



LINUS TESTET

ZAUBERBERG

BEIM LETZTEN BESUCH STELLTE ICH DEM SPIELWARENHÄNDLER MEINER WAHL EINE - WIE MIR SCHIEN - SCHWIERIGE AUFGABE: EIN BRETTSPIEL, AN DEM ALLE UNSERE KINDER - 7, 5 UND 3 JAHRE - SPASS HABEN, SOLL ES SEIN. „SO ETWAS WIE OBSTGARTEN, ABER EBEN NICHT OBSTGARTEN.“ „JAAAA, DA HABE ICH ETWAS FÜR SIE!“, ENTGEGNET ER MIR PROMPT. UND ÜBERREICHT MIR MIT STRAHLENDEN AUGEN „ZAUBERBERG“.

» WORUM GEHT ES?

Der Magier Balduin wartet am Fuß des dicht bewaldeten Zauberbergs auf seine Zauberlehrlinge. Mit Irrlichtern zeigt er ihnen den Weg, damit er sie in Magie lehren kann. Doch auch die bösen Hexen wüssten gern den Weg zu Balduin, um ihm seinen Zauberstab zu klauen und damit fiese Sachen anzustellen. Soweit die mystische Hintergrundgeschichte, die perfekt von der geheimnisvollen, aber nicht zu schaurigen Grafik unterstützt wird. Die Irrlichter sind bunte Murmeln, die durch den schräg aufgestellten Spielplan mit mehreren Bahnen zu Balduin rollen. Treffen sie auf dem Weg einen Zauberlehrling, darf dieser auf das nächste freie Feld in der Farbe der Murmel ziehen. Berührt die Murmel jedoch eine Hexe, zieht diese weiter. Gemeinsam entscheiden die Spielenden, in welche Öffnung die Murmel gelegt wird. Kommen zwei Zauberlehrlinge bei Balduin an, ehe die dritte Hexe dort eintrifft, ist das Spiel gewonnen. Der Spielwarenhändler hatte Recht: „Zauberberg“ zieht alle drei in seinen Bann. Die älteren versuchen sich im Taktieren und stellen den Zauberlehrling aufs nächste Farbfeld, um die Chance auf einen weiteren Treffer zu erhalten und die Jüngste verfolgt gebannt, ob die angestoßene Murmel eine Hexe trifft.



» UND LINUS' FAZIT?

„Wir haben sogar schon mal alle sechs Zauberlehrlinge ins Ziel gebracht – und nur eine Hexe!“



ZAUBERBERG VON AMIGO

ZAUBERBERG (UVP 34,99 EURO) IST EIN KOOPERATIVES SPIEL AB FÜNF JAHREN. IM VERBUND MIT ÄLTEREN KÖNNEN AUCH JÜNGERE KINDER GUT MITSPIELEN. DAS SPIEL IST RASCH AUFGEBAUT UND ERKLÄRT. EINE RUNDE DAUERT ETWA ZEHN BIS FÜNFZEHN MINUTEN. WEM DIE BASISVARIANTE ZU EINFACH WIRD, DER VERÄNDERT DIE FÜR DEN SIEG NÖTIGE ZAHL AN ZAUBERLEHRLINGEN (ODER HEXEN). BEI DER WETTKAMPF-VARIANTE „HEXEN GEGEN ZAUBERLEHRLINGE“ TRETEN ZWEI TEAMS GEGENEINANDER AN.



HIER FINDET IHR KIND GEHÖR!



FORUM HNO
Gemeinschaftspraxis
für HNO+Phoniatrie

FORUM HNO
IM GESUNDHEITSFORUM
BEI DEN ARCARDEN

Dr. med. Joachim Fuhrmann

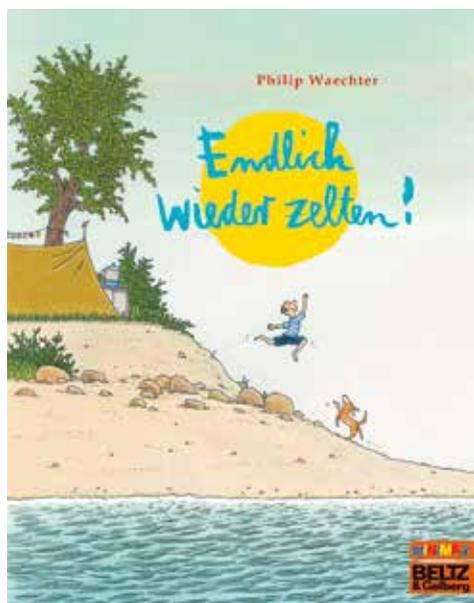
Dr. med. Iris Hake

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**



Als ich meine Kinder nach dem besten Urlaubsbuch gefragt habe, kam die Antwort prompt. Das ist natürlich „*Endlich wieder zelten!*“ vom großartigen *Philip Waechter*. Versprochen, es gefällt nicht nur denjenigen, die sich so gut damit identifizieren können wie meine Kinder (die Eltern des Erzählerkindes haben nämlich ein altes Zelt und das mit dem Müll immer noch nicht so gut gelöst). Ein Buch voller Feriengedühl: Vorfriede, Abenteuer, neue Orte und Bekanntschaften. Da steckt so viel drin, was man über Campingplätze, Zusammenhalt und gute Laune wissen sollte. Dieses Kleinod gibt es sogar als billiges und dünnes Minimax zum Überall-Mithinnehmen. Nicht nur, aber auch zum Zelten ...



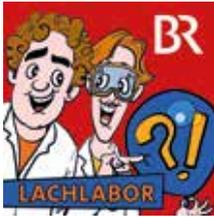
Was soll man tun, wenn Autofahrten zu lang dauern, die Kindern anfangen zu quengeln, sich langweilen und ständig fragen, wann wir endlich da sind? Mit *Auto-Bingo* wird es gleich viel spannender,

die anderen Autos auf den anderen Fahrbahnen fahren oder die Landschaft vorbeiziehen zu sehen. Auf verschiedenen Bingo-Zettel werden Fahrzeuge, Geräusche, Straßenschilder und anderen Objekte gesammelt. Kann man übrigens auch aus dem Zugfenster aus spielen.



Was ganz zufällig begonnen hat, machen wir inzwischen regelmäßig, wenn wir auf Reisen gehen:

Wir packen ein schönes Notizbuch, Kleber, Schere, Kleband, Buntstifte ein und notieren, malen, kleben in ein gemeinsames *Reisetagebuch*. Natürlich klappt das nicht jeden Tag, aber die Kommentare, Beschreibungen, Zeichnungen, Eindrücke, Eintrittskarten, die wir hier festhalten, über die freuen wir uns danach beim Durchblättern noch sehr lange und immer wieder.



Als wir diese Zusammenstellung vorbereitet haben, wurde uns das „Lachlabor“ vom BR empfohlen. Tina und Mischa erforschen die unkonventionellen Fragen ihrer Hörer*innen, so dass man selber dabei miträteln kann: Kriegen Geparden Seitenstechen?

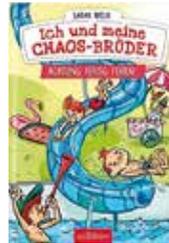
Haben Uhus Ohrenschmalz?

Wie gut fahren Fahrradreifen, die man mit Pupsen gefüllt hat?

Macht so viel Spaß und auch noch klug. Meine Kinder sind schockverliebt.



Bummelkasten, das sind A-Capella-Songs mit super lustigen Texten und Melodien zum Mitsingen! Macht der ganzen Familie Spaß - und besser geht es eigentlich nicht!



Die *Chaos-Brüder* sind einfach ein unschlagbares Trio ... hier fahren sie zusammen mit ihren Eltern in einem geliehenen Bus mit Zelt in den Urlaub. Ohne

Fernseher und Internet, obwohl Fußball-WM ist ... Klar, dass sie gemeinsam eine Lösung finden.



Einer fängt an und erzählt, bis er mitten im Satz stoppt. Der nächste erzählt weiter ... Immer wieder entstehen hier tolle, alberne, spannende, gruselige, manchmal auch

eckelige, meistens lustige Geschichten.

Was wir leider immer verpassen: eine Aufnahme mitlaufen lassen, damit man sich das ganze danach noch einmal anhören kann!

Wenn die Kinder noch kleiner sind oder lieber mit Anregung erzählen, können die *Story-Box-Karten* helfen, geht aber auch ohne.

... FÜR ALLE, DIE MIT DEM ZUG, DEM AUTO, DEM BUS, DEM FLUGZEUG, DEM SCHIFF, WANDERND, RADFAHREND ODER IN GEDANKEN ZUHAUSE AUS DEM WOHNZIMMER VERREISEN UND DABEI EINE GUTE ZEIT MITEINANDER HABEN WOLLEN ... JETZT IHR! BITTE SCHICKT UNS EURE ENTDECKUNGEN IN SACHEN KINDER-UNTERHALTUNG! WIR SAMMELN WEITER, PROBIEREN AUS UND MELDEN UNS DANN VIELLEICHT BALD MIT EINER NEUEN LISTE FÜR ALLE! EINFACH KURZE ODER LANGE MAIL AN: PODCAST@REGENSBURGER-ELTERN.DE

GEHT DAS NUR UNS SO?

Eltern fragen – Experten antworten

SOMMER, SONNE, BADEZEIT - WIE SCHÜTZEN WIR UNSERE KINDER RICHTIG VOR UV-STRAHLUNG?

„Wir sind mit unseren beiden Kindern (1 und 4 Jahre alt) viel draußen unterwegs – mit dem Fahrrad, im Garten und am Spielplatz. Gerade jetzt im Sommer machen wir uns wieder Gedanken über den richtigen Sonnenschutz: Reicht eine Kopfbedeckung und ein langärmeliges Shirt, oder ist spezielle UV-Kleidung besser? Ist eine Sonnenbrille sinnvoll? Und wie sieht es mit Sonnencreme aus – worauf sollten wir bei der Auswahl achten? Wichtig ist uns, dass der Schutz gut für die Kinder ist, aber auch möglichst umweltverträglich. Haben Sie einen praktischen Ratschlag für uns?“



GEMALT VON KLARA (13)



STEPHANIE ERTL
Umweltreferentin beim Verbraucher-Service Bayern im KDFB e.V.

Frische Luft und Bewegung im Freien sind für Kinder sehr wichtig. Wie Sie schon sagen, kommt es dabei auf den richtigen Sonnenschutz an. Hier gilt die Reihenfolge: intensive Sonne meiden, geeignete Kleidung wählen und Sonnenschutzmittel auf unbedeckte Stellen auftragen.

Meiden Sie mit Ihren Kindern möglichst den Aufenthalt in der prallen Sonne, insbesondere in der Zeit zwischen 11 und 15 Uhr. Zur Mittagszeit erreicht die Sonne ihren Höchststand, weshalb die UV-Belastung zu dieser Zeit besonders hoch ist. Wichtig: Denken Sie auch im Schatten und bei Bewölkung an UV-Schutz.

Gerade bei kleinen Kindern ist weite, hautbedeckende Kleidung zu empfehlen. Eine Kopfbedeckung mit breiter Krempe schützt Gesicht, Nacken und Ohren. Nicht jeder Stoff hält UV-Strahlen gleich gut ab. Polyester beispielsweise schützt in der Regel besser als Baumwolle. Auch Stoffdichte, Farbe und Zustand spielen eine Rolle. Im nassen oder gedehnten Zustand lässt der Schutz

nach. Wenn Ihre Kinder gern ausgiebig am Wasser spielen, ist spezielle UV-Kleidung sinnvoll. Achten Sie hier auf den UV-Standard 801 – er garantiert geprüften Schutz auch bei Nässe und Dehnung. Bei Sonnenbrillen ist die Kennzeichnung „UV 400“ eine wichtige Angabe. Für unbedeckte Hautstellen ist Sonnencreme unverzichtbar. Die meisten Sonnenschutzmittel für Kinder haben einen sehr hohen Lichtschutzfaktor (LSF 50 oder 50+). Bei der Auswahl können Sie sich an Testberichten von Stiftung Warentest und Ökotest orientieren, Testsieger sind in der Regel auch auf der Verpackung erkennbar. Apps wie ToxFox helfen Ihnen, umstrittene Inhaltsstoffe zu vermeiden. Dazu scannen Sie einfach den Strichcode des Produkts ein.

Cremen Sie Ihre Kinder vor dem Aufenthalt im Freien reichlich ein, auch an Stellen wie Fußrücken oder Kniekehle. Denken Sie daran, regelmäßig (etwa alle zwei Stunden) nachzucremen. Das ist insbesondere nach einem Aufenthalt im Wasser wichtig, verlängert jedoch die Schutzdauer nicht.



MELANIE HEINZ
Einrichtungsleitung Krabbelstube Fidelgasse

Nach einem langen und tristen Winter freuen wir uns immer sehr auf die wärmeren Tage. Keine Strumpfhosen mehr anziehen, sondern einfach barfuß in den Garten laufen ist das ersehnte Ziel. Aber sobald die Temperatur am Thermometer Richtung 30 Grad und drüber klettert, ist es sowohl den Kindern als auch dem Personal schnell zu viel Sonne.

Wir versuchen dann, schon sehr früh in den Garten zu gehen. Dort bieten uns ein Sonnensegel und Wasser- und Pritschelspiele angenehme Abkühlung. Die Eltern werden rechtzeitig aufgerufen, die Kinder schon morgens mit Sonnencreme zu versorgen und eine leichte Kopfbedeckung mitzugeben. Im Innenbereich lüften wir auch schon ganz früh und halten die Fenster dann geschlossen. Besonders angenehm und erfrischend ist unsere Klimaanlage in den Schlafräumen. Ansonsten würde sich gerade zur Mittagsschlaf-Zeit der Raum so stark erwärmen, dass es einen guten Schlaf und die dringend benötigte Auszeit für die Kinder erschwert. Wir versuchen

natürlich, den Stromverbrauch so gering wie möglich zu halten und die Anlage nur bei wirklichem Bedarf anzuschalten. Auch achten wir darauf, dass der Unterschied zur Außentemperatur nicht zu groß ist. Bei 30 Grad kühlen wir den Schlafraum „nur“ auf ca. 25 Grad.

Wichtig ist uns auch, die Sonnenanbeter immer wieder zu kurzen Trinkpausen zu animieren. Erfrischendes Wasser steht immer parat und Früchte wie Erdbeeren und Wassermelone genießen die Kleinen bei der Hitze besonders. Als spezielles Highlight lassen wir uns auch mal ein leckeres Eis schmecken. Aber unserer Erfahrung nach führt die erhöhte Sonnenbelastung bei Groß und Klein zu Unwohlsein, Erschöpfung und unnötigen Konflikten. Somit ist uns ein guter Sonnenschutz wirklich sehr wichtig.



**KATHARINA
FRANKE**
*Assistenz-
ärztin Kinder-
und Jugend-
medizin*

Die Haut von Kindern hat einen geringeren UV-Eigen-schutz was dazu führt, dass sie leichter einen Sonnenbrand bekommen als Erwachsene. Deswegen ist der Sonnenschutz bei Kindern besonders wichtig um langfristige Haut- und Augenschäden zu vermeiden.

Am besten ist es im Sommer die intensive Mittagssonne zwischen 11:00 und 15:00 zu meiden, lieber mit den Kindern vormittags oder am späten Nachmittag nach draußen gehen oder einen Schattenplatz aufsuchen. Wer es noch genauer wissen möchte kann in der Wetter-App den UV-Index nachschauen.

Falls es nicht möglich ist die direkte Mittagssonne zu meiden, kann die Haut auch durch langärmelige Kleidung geschützt werden. In der Regel reicht hierfür normale Kleidung aus. Besondere UV-Kleidung ist nur bei besonders empfindlicher heller Haut wichtig, wenn diese über einen längeren Zeitraum der direkten Mittagssonne ausgesetzt wird. Beim Kauf auf das Zertifikat „UV-Standard 801“ achten. Wichtig ist zudem eine Kopf-

bedeckung, am besten mit Schirm und Nackenschutz um die Kinder vor Sonnenbrand und Sonnenstich zu schützen.

Auch die Augen von Kleinkindern sind empfindlicher gegenüber UV-Strahlung. Deswegen macht eine Sonnenbrille durchaus Sinn, besonders am Wasser und in den Bergen. Wichtig hierbei ist dass die Gläser der Kindersonnenbrillen UV-Strahlung unter 400 nm zuverlässig blockieren. Da Kinderaugen noch im Prozess des Sehenlernens sind ist es sinnvoll natürliche Färbung, d.h. graue oder braune Gläser zu wählen, da diese die Farben der Umgebung am natürlichsten wiedergeben.

Aufgrund der empfindlicheren und dünneren Haut sollte bei Kindern immer eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (mindestens LSF 30) verwendet werden. Hierbei sollten darauf geachtet werden dass das Mittel sowohl gegen UV-A als auch gegen UV-B Strahlung schützt und frei von Parfümen und Zusatzstoffen ist. Die Sonnencreme sollte dick aufgetragen werden und gut verteilt sein, nach dem Baden oder viel Schwitzen sollte nachgcremt werden. Umweltverträglicher ist es, die Creme vor dem Baden gut in die Haut einziehen zu lassen.

Wenn Sie auch Fragen an unsere Expert:innen haben, schreiben Sie uns unter

**ZEITUNG@REGENSBURGER-
ELTERN.DE**



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

07.10. 2025 – 16.12. 2025

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

inkl. Gitarrenschule mit Lehrvideos
„3 Begleitmuster für 1000 Songs“ ohne Aufpreis!



Ukulele Anfänger

08.10. 2025 – 17.12. 2025

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

weitere Kurstermine für Fortgeschrittene auf www.thehouseontherock.de



info@thehouseontherock.de

0179 90 68 099

0941 / 98 301

TheHouseOnTheRock **Musikunterricht** Nürnbergerstraße 176 93059 Regensburg

Weitere Informationen findet ihr hier:

Oder unter:
www.regensburg.de/stadtbuecherei/

Sommerprogramm & Sommerleseclub

Mitmachen, lesen, gewinnen – von Juli bis September 2025



**ORGANISIEREN UND ANPACKEN -
BAUSPIELPLATZ-ERÖFFNUNG 2017**



**IM GESPRÄCH MIT EHEMALIGEN
VORSTÄNDINNEN 2022**



**MODERATORIN BEI
DER LESEREIHE 2016
MIT DR. HERIBERT
PRANTL**

DANKE, LIEBE KIKI!

Ulrike Haan verlässt den Vorstand der Regensburger Eltern e.V.

Zehn Jahre hat Ulrike „Kiki“ Haan den Verein als Geschäftsführerin und Vorständin mitgeprägt und durch bewegte Zeiten geführt. Nun verabschiedete sie sich bei den Regensburger Eltern e.V. um sich künftig voll und ganz einer neuen beruflichen Aufgabe zu widmen. Spoiler: Ihre Expertise und langjährige Erfahrung im Bereich Kitas gehen der Stadt nicht verloren :-).

Kiki Haans Engagement bei den Regensburger Eltern begann ehrenamtlich – im Zeitungsteam, wo die studierte Germanistin die Elternzeitung fachkundig unterstützte. 2014 übernahm sie die Geschäftsführung des Vereins. Neben den Kernaufgaben Verwaltung, Finanzen und Mitarbeiter:innen-Entwicklung wurde auch die Digitalisierung des Vereins – mit neuer Website und der Online-Ausgabe der Elternzeitung – professionell vorangebracht, ebenso die umfassende Umstrukturierung. Nach deren Abschluss 2019 leitete sie, gemeinsam mit Michael Straube, als hauptamtliche Vorständin die Geschicke des Vereins weiter mit viel Professionalität, Herzblut und Weitblick. Die Ideen und der Einsatz für die Regensburger Eltern gingen ihr neben dem Tagesgeschäft auch bei wei-

teren Aktivitäten scheinbar nie aus: Moderationen von Gesprächsrunden anlässlich der Lesereihe, Pecha-Kucha-Vorträge zum Jubiläum des Vereins oder legendäre Auftritte zur Weihnachtsfeier.

Bei der Elternzeitung war sie all die Jahre, inklusive dieser Ausgabe, federführend engagiert, dazu oblag ihr auch die Schlussredaktion. Nur diesmal, liebe Kiki, haben wir eine Ausnahme gemacht – und unseren Beitrag zu Deinem Abschied ins Blatt geschmuggelt.

Da Ulrike Haan selbst so oft treffende Worte zu den unterschiedlichen Themen, Aufgaben und Entwicklungen des Vereins gefunden hat, greifen wir an dieser Stelle einige ihrer Zitate auf, an denen sich ihre Ideen und Wirken, ihre Haltung und Handlungen ablesen lassen:

„Schon immer ist es den Regensburger Eltern e.V. ein Anliegen, die Arbeitsbedingungen der Mitarbeiter:innen positiv zu gestalten und dadurch die Mitarbeiterzufriedenheit und Betreuungsqualität zu fördern.“

„Ein anderer Schwerpunkt des fünften Jahrzehnts war die weitere Professionalisierung der Vereinsstrukturen. Im Bereich der Personalführung wurden regelmäßige Sprechstunden in den



**BEI DER LESEREIHE 2020 MIT
ULRICH DOMBROWSKY,
DR. WINTER UND
DR. SCHEUERER-ENGLISCH**



**... UND DIE SANIERUNG DES STADTPARKKINDER-
GARTENS KOMMT AUCH NOCH.**

Einrichtungen und Mitarbeiter:innen-Jahresgespräche eingeführt, um den Kontakt zwischen Einrichtungen und Vorstand/Geschäftsführung zu intensivieren."

„Die Mitarbeiter:innen und Trägervertreter:innen begegnen sich auf Augenhöhe und es herrscht ein offenes und kollegiales Klima.“

„Von innovativen Ideen zum Standard“

„Die solide finanzielle Lage des Vereins ermöglichte in den Folgejahren die Ausweitung der Geschäftsfelder: mit dem Bauspielplatz (seit 2017), der Offenen Ganztagsbetreuung an der Mittelschule St. Wolfgang (seit 2018) und Kunstprojekten in Flüchtlingsunterkünften (seit 2020) wurden nun auch wieder Angebote für größere Kinder und Jugendliche geschaffen.“

„Rückblickend kann gesagt werden, dass dies gelungen ist und sich die langjährig gewachsene gute und solidarische Zusammenarbeit von Familien, Mitarbeiter:innen und Vereinsvertreter:innen bewährt und bewiesen hat. Das ist nicht selbstverständlich (...)!“

„Durch den Einsatz und das Engagement all der Genannten waren und bleiben die Regensburger Eltern etwas ganz Besonderes.“

Die Liste ließe sich noch lange weiterführen ...
Liebe Kiki, deine Taten sind sicht- und spürbar und werden es auch bleiben. Danke, dass du mit so viel Einsatz und Leidenschaft den Verein zu dem gemacht hast, was er heute ist.



**KIKI IM LAUFTEAM DER REGENSBURGER ELTERN
BEIM REWAG-LAUF 2015**



**„DINNER FOR ONE“ MIT VORSTANDSKOLLEGE
MICHAEL STRAUBE BEI DER WEIHNACHTSFEIER 2023**

WIE LÄUFT DAS BEI EUCH? FAMILIEN BERICHTEN ...

Was macht Ihr an besonders heißen Tagen zum Abkühlen mit Euren Kindern und wie schützt Ihr Eure Kinder vor der Sonne?



BEI UNSEREM FAMILIENFENSTER GIBT ES DIESMAL EINEN AUSFLUGSTIPP VON DER FAMILIE WILFARTH/KIETZKE AUS UNSERER KRABELSTUBE POMMERNSTRASSE

An heißen Sommertagen suchen wir gerne die Nähe zum Wasser. Wir haben dafür eine kleine Oase in Regenstauf entdeckt: Das Valentinsbad. Eine Halbinsel am Regen. Es verbindet alle Bedürfnisse für einen Mikro-Urlaubstag in direkter Nähe. Im Regen können wir den Fluss runter schwimmen oder uns auf der Luftmatratze treiben lassen. Für unsere Tochter gibt es mehrere Sand-Strand-Ufer zum Planschen und Matschen. Der zentrale Spielplatz und viele weitere Plätze liegen im Schatten unter Bäumen. Für das leibliche



Wohl ist gesorgt mit einem Restaurant, Biergarten und Kiosk. Vor allem Familien sind dort gerne zu Besuch, dort finden sich daher immer viele Kinder zum spontanen Spielen. Gleichzeitig gibt es genügend Platz für Ruhe und Seelenbalsam. Ein abkühlendes Ü-Ei für alle - mit Spiel, Spaß, (Ent-) Spannung.

Theater für Kinder & Familien

PROGRAMM SEPTEMBER & OKTOBER

FREDERICK ²⁺

Puppenspiel nach Leo Lionni

6., 7., 9. & 21.9.2025

Junges Theater

10€ | erm. 6€

INSIDEOUT (UA) ⁸⁺

Tanzstück von Wagner Moreira

12., 13., 14.9.2025

10€ | erm. 6€

Junges Theater

DER BÄR, DER NICHT DA WAR ⁶⁺

Schauspiel nach dem Bilderbuch von Oren Lavie

PREMIERE 5.10.2025

10€ | erm. 6€

Junges Theater

KARTEN +49 (941) 507 24 24
karten@theaterregensburg.de
www.theaterregensburg.de

T Theater
Regensburg **R**

25
Existenzen
26





Seit einiger Zeit nutzen wir die nachfüllbaren plastikfreien *Wild-Deos* und sind begeistert: alle Düfte riechen gut, sind stark gegen Schweißgeruch,

schmilzen im Sommer nicht davon, die Refills lassen sich leicht auswechseln, bei minimalem Müll. Großes Plus: alles gibt's ganz ohne Versand in Drogerien vor Ort. Auch die heranwachsenden Teenies haben eines der coolen Alu-Cases und duften nach thunderstorm und fresh cotton.



Ende April wurden in Regensburg, angeregt durch den Bund Naturschutz, **3 Seilbrücken für Eichhörnchen** aufgehängt. In der Schottenstraße, der Dr.-Johann-Maier Straße und am Herrenpark kommen die Tiere nun von Alleengürtel zu Park, ohne über Straßen zu laufen. Wir werden dort öfter stehen bleiben und nach oben schauen.



Hamburg macht es vor! Die Hansestadt schreibt erstmals nach dem niederländischen Vorbild „*Tegelwippen*“ einen Wettbewerb zur Flächenentsiegelung aus. Alle sind aufgerufen, in der Stadt und in privaten Gärten zur Schaufel zu greifen, die Städte unterstützen mit Beratung und kostenlosem Abtransport. 10 Millionen Steine haben so in den Niederlanden Platz für Grünflächen gemacht und unterschiedlichste Menschen waren gemeinschaftlich daran beteiligt. Was für eine gute Idee, sich mal bei jedem Stein in der eigenen Umgebung zu fragen: Braucht es den wirklich unbedingt oder könnte hier nicht auch gut Erdbeerpflanzen, Blumenwiese, Grünstreifen hin? Wenn das nicht zum Nachmachen aktiviert, liebes Regensburg!?



„*Sleep when the baby sleeps*“, sagten sie ... *Becky Barnicoat* weiß es in ihrem Buch besser! Ihre Beobachtungen um das Elternwerden – auf Insta sieht man einige Einblicke – sind wahnsinnig gut beschrieben und einfach direkt aus dem Leben gegriffen: „*Cry when the baby cries*“ muss es nämlich eigentlich eher heißen!

Philippa Perry (Autorin von „Das Buch, von dem du dir wünschst, deine Eltern hätten es gelesen“) hat recht:

„The most accurate account of becoming a parent I have ever read.“



Jetzt steht der Sommer in der Tür und mit ihm der Wunsch, mich ganz unabhängig von Tagesform und Zyklusstand in einen schönen **Bikini** zu werfen, um den Tag im Schwimmbad, am Fluss, See oder Meer zu verbringen. **ooia**, von 2 Frauen gegründet, steht für Umweltfreundlichkeit, Empowerment von Frauen und Diversität. Sie bieten Wäsche für Stillende und Schwangere, Teenager und Frauen nach der Geburt, Sporttreibende und Spitzeliebende und eben auch diese schönen Perioden-Bikinis.

Im nächsten Vierer-Talk des **Zack!Familie!-Podcasts** unterhalten wir uns über freie Zeit.

Oft stellen wir uns das toll vor: eine Idee für einen schönen Ausflug, alle freuen sich. Wenn es mal nicht so läuft, hilft uns oft ein **Familienrat**: jeder darf sagen, was ihm/ihr wichtig ist, alle hören sich gegenseitig zu und am Ende gibt es dann immer öfter eine Lösung, mit der alle mitgehen können.



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

OMAS BESTE KLIMA REZEPTE

Regensburg 2050 – in welcher Stadt wollen wir leben?

VON CORNELIA WABRA

Neulich waren wir in Kopenhagen. Ohne Enkelkinder. Aber trotzdem hab ich oft an sie gedacht. Weil diese Stadt so kinder- und familienfreundlich ist. Weil dort Sachen selbstverständlich sind, für die wir hier bei uns verzweifelt einsetzen. Und es geht, die Stadt macht einen ruhigen und zufriedenen Eindruck.

Wir wohnten in einem Stadtviertel, konnten die Wohnung von Freunden nutzen. Die meisten Straßen rundum hatten nur eine schmale Autospur, dafür gut gekennzeichnete Fahrradwege und Fußgängerwege mit „Babylinern“, das sind geteerte Spuren für Kinderwägen, Rollstühle, Gehhilfen. Alle Bushaltestellen waren begrünt, überall Müllimer mit Deckel und extra Behälter für Kippen. Zwischen den Wohnblocks Grünanlagen, große Spiel- und Sportplätze, ein Meer von Fahrrädern.

Wieder zu Hause las ich in der Mittelbayrischen über die Straßenrenovierung der Schlesierstraße. Dort wurden wohl die Fußgängerwege verbreitert mit dem Effekt, dass die Straße nun zu eng sei, die Autos „nur“ noch auf einer Seite parken könnten. „Fehlplanung für 1,7 Mio. Euro“ – so titelte die MZ. Und zitierte Anwohner, die jetzt fünf Minuten gehen müssen vom nächsten Parkplatz nach Hause. Ja wie verrückt sind wir denn, dass überall zwei Autospuren und beidseitige Parkstreifen sein müssen, wir keinen Zentimeter mehr den Menschen geben wollen



Kopenhagen hat sich schon lange auf den Weg gemacht, die Stadt nachhaltig und menschenfreundlich zu planen. Der ÖPNV funktioniert super – die U-Bahn fährt führerlos exakt alle drei Minuten in fünf Richtungen. Eine App gibt für den gesamten ÖPNV, die öffentlichen Busse, Bahnen, Schiffe, den Zug. Wischen, einsteigen, fahren, aussteigen, wischen.

Wir waren mit der öffentlichen Fähre unterwegs. Eine Ruhe war auf dem Wasser. Unbeschreiblich. Alle Boote fahren mit Elektroantrieb. Und überall am Ufer des Meeresarmes Freizeitanlagen, Bäder, Fahrradstraßen, Gehwege. Und dazu die phantasievolle Architektur. Spielplätze und Sportanlagen und Gärten auf Dächern. Eine Müllverbrennungsanlage mit Skipiste und Freizeitpark. An der Uni verschwinden die vielen abgestellten Fahrräder unter begrüntem Hügeln.

Fakt ist: In Kopenhagen gibt es fünfmal so viele Fahrräder (675.000) wie Autos (118.000). Bei Schneefall werden zuerst die Fahrradwege geräumt. 82% der Parkplätze an Bahnhöfen sind für Fahrräder, 19,8% für Autos. „Kopenhagen ist nicht Herz der Welt, sondern Welt mit Herz.“ (Zitat und Zahlen aus: Baedeker „Kopenhagen“ 2024) Sicher, Dänemark war schon immer Fahrrad begeistert, und Politik und Wirtschaft unterstützen die emissionsfreie Mobilität mit ehrgeizigen Programmen. Auch andere Europäische Städte wie Gent, Utrecht, Tübingen, Stockholm, Paris zeigen



uns, wie es geht. In der Nachhaltigkeitswoche in Regensburg wurden einige Beispiele vorgestellt. Wir müssen nicht alles neu erfinden, es gibt sie schon, die positiven Umsetzungen. Parks, die als Auffangbecken für Starkregen dienen können, Bäche, die wieder an die Oberfläche geholt werden, Plätze und Straßen, die beschattet werden.

Und was die Beruhigung der Innenstädte anbelangt, vor der in Regensburg einige Kaufleute vehement warnen und zu der es jetzt das x-te extern begleitete Bürgerbeteiligungsverfahren gibt. Es ist doch bekannt und bewiesen und real: Autofreie Städte laden zum Bummeln, Verweilen, Genießen und Einkaufen ein – Barcelona zeigt es gerade, in Ljubljana können wir es erleben. Also vor was haben wir bitte Angst, was sind die Bedenken? Schauen wir nicht immer auf die Bedenken-träger und vergessen darüber die Befürworter. Fangen wir an – in unserer Straße, in unserem Viertel, in unserer Stadt, in unserem Leben. Damit unsere Enkel unbekümmert Laufrad fahren lernen können.



NÄCHSTE TERMINE

19. Juli 2025

Infostand mit Müllspiel und Glücksrad bei „Kultur am Regen“ am Maria-Beer-Platz

3. September 2025

Wir feiern fünf Jahre O4F Regensburg, das Programm findet ihr auf unserer Homepage.

20. September 2025

Cleanup-Tag

KONTAKT

Wir Omas und Opas for Future Regensburg treffen uns jeden 1. Dienstag im Monat um 17:15 Uhr Evangelischen Bildungswerk, Martinsklausen, einfach vorbei kommen und uns kennenlernen.

Nächster Termin: **1. Juli 2025**

Wir beteiligen uns an regionalen Aktionen z.B. für Tempo 30 Zonen, gegen die Sallerener Regenbrücke, die sog. Mobilitätsdreh-scheibe, an Stadtteilfesten, 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

Kind

sein dürfen
im Waldorfkinderhaus

Spielen und Lernen
mit allen Sinnen –
in Kindergarten und Krippe

Informationen/Voranmeldung unter:

www.waldorfkindergarten-regensburg.de
oder per Telefon 0941/79 16 41
Heuweg 15, 93055 Regensburg-Burgweinting



www.selmair.de

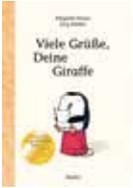
 Selmair Spielzeug

 selmair.spielzeug

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

Selmair

RICHTIG GUTES SPIELZEUG



VIELE GRÜSSE, DEINE GIRAFFE

Megumi Iwasa

Illustration: Jörg Mühle

Moritz 2017

(ab 6 Jahren)

Giraffe wohnt in der afrikanischen Savanne. Sie langweilt sich und sehnt sich nach einem Freund. Also beschließt sie, einen Brief zu schreiben: „Du sollst ihn dem ersten Tier übergeben, das dir hinter dem Horizont begegnet“, sagt sie zu Pelikan, der gerade einen Postdienst eröffnet hat. Und so findet der Brief seinen Weg zu Pinguin, der weit entfernt im Walsee lebt. Eine echte Brieffreundschaft entsteht. Eines Tages beschließt Giraffe, ihren Brieffreund zu besuchen – und zwar als Pinguin verkleidet. Da verschlägt es nicht nur dem Pinguin die Sprache, wenn die als Pinguin verkleidete Giraffe am Kap der Wale ankommt. In einfacher Sprache erzählen acht kurze Kapitel und elf handgeschriebene Briefe, ganzseitige Illustrationen, in denen die Figuren und ihre Welt – Akazien, Meer, Eisschollen, Fischgräten – charmant inszeniert werden. Megumi Iwasa ist ein fabelhafter kleiner Briefroman gelungen, der sich perfekt zum ersten Selberlesen eignet und seit Jahren Schullektüre in Japan ist. Jörg Mühle hat ihn so illustriert, wie Giraffe und Pinguin sich das gewünscht hätten.



REGENWURM UND ANAKONDA

Bibi Dumon Tak

Illustration: Annemarie van Haerigen

Gerstenberg 2025

Alle Tiere sitzen in einer Klasse und halten ein Referat über ein anderes Tier. Manche Tiere sind schüchtern, wie der Einsiedlerkrebs, andere Tiere kommen dagegen so richtig ins Fabulieren, wie der Brüllaffe. Die Tiere rufen dazwischen und stellen Fragen, sie diskutieren und bedanken sich. Die Gila-Krustenechse soll sogar ihr Referat nicht halten, weil alle Angst vor ihrem Gift haben. Beim Vortrag zeigen sich auch sehr unterschiedliche Charaktereigenschaften. Der Helmkausar hat sich alles über den Kolibri ganz genau aufgeschrieben, der Putzerfisch ist völlig gechillt, weil der Hai ihn nicht frisst und der Schneeleopard hält ein Referat über sich selbst. Der Schreibstil in der wörtlichen Rede fordert genaues „Zuhören“, aber es lohnt sich. Denn wer weiß schon, dass die Schnake keine Stechmücke ist und eigentlich gar nichts richtig kann, weder fliegen, noch laufen, noch stehen? Die niederländische Autorin Bibi Duman Tak hat sich dem Thema Referate in der Schule mit viel Gespür für die Zuhörer und die Referenten angenommen. Herausgekommen ist ein wundervolles Sachbuch, lustig, erstaunlich und lehrreich und sehr abwechslungsreich illustriert von Annemarie van Haerigen.

ÄMTER/BEHÖRDEN

Amt für Jugend und Familie

- Sozialpädag. Fachdienst, Richard-Wagner-Str. 17, T 507-25 12
- Qualifizierte Tagespflege, Domplatz 3, T 507-45 14
- Adoptionsvermittlung, Michlstift, Am Singrün 2a, T 507-45 15
- Pflegestellenvermittlung, Michlstift, Am Singrün 2a, T 507-45 10, 507-17 64
- Jugendschutzstelle, Michlstift, Am Singrün 2a, T 507-47 60

Amt für Tagesbetreuung

von Kindern, Stadt R, Kastenmaierstrasse 1, T 507-15 22

Kreisjugendamt, Landkreis

- Regensburg Altmühlstr. 3
- Allgemeiner Sozialdienst, T 40 09-227
 - Qualifizierte Tagespflege, T 40 09-491
 - Adoptionsvermittlung, T 40 09-610
 - Pflegestellenvermittlung, T 40 09-610

Büro für Chancengleichheit

Stadt Regensburg
Von-der-Tann-Str. 1,
T 507-11 42

Gleichstellungsstelle

Landratsamt, Altmühlstr. 3,
T 40 09-790

LRA Gesundheitsamt

Altmühlstr. 3, T 40 09-0

Zentrum Bayern Familie und

Soziales Landshuter Str. 55,
T 78 09 00, zbf.bayern.de

BERATUNG

STADTEILPROJEKTE

Stadtteilprojekt Burgweinting

Friedrich-Viehbacher-Allee 5 (BUZ), T 507-17 65

Stadtteilprojekt Nord

Ostpreußenstraße 3,
T 464 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 507-75 55

Stadtteilprojekt West

Am Singrün 2a
T 507-77 40

Stadtteilprojekt Hohes Kreuz

Stadteviertel
Vilshofener Str. 14
T 507-77 50

GETRENNTERZIEHENDE

Arbeitsstelle für Alleinerzie-

hende Diözese Regensburg
Obermünsterplatz 7,
T 597-22 43

Beratungsstelle für Alleinerzie-

hende Diakonie Regensburg
Am Ölberg 2, T 585 23 23

Treffpunkte Alleinerziehende:

- Regensburg, Altstadt, T 0171/759 19 17
- Regensburg, St. Matthäus, T 59 81 48
- Regensburg, Vätergruppe, vaeter.regensburg@web.de
- Regenstauf, 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

Stillvereingung 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 Schlosstr. 71, T 600924-60
- Prinzensgarten, Albertstr. 1, T 600924-70

Kindertagespflegenester:

- 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

Schlosstr. 71, T 60 09 24-60

Montessori-Kinderhaus

Prinzensgarten Albertstr. 1,

T 60 09 24-70

Mittagsbetreuung an Regens-

bürger Grundschulen,

Amt für Schulen,

Von-der-Tann-Str. 1,

T 507-1402

Kinderhorte regensburg.de

Au-pair-Beratung/ Vermitt-

lung, IN VIA Regensburger e.V.,

Bahnhofstr. 20, T 58 61 25 94

BABYSITTERDIENSTE

- babysitterdienst.land-

kreis-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, T4092685, 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:
Donaustauffer 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 Haan, redaktion@regensburger-eltern.de

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

Anzeigen
Ulrike Haan, haan@regensburger-eltern.de 0941-57447

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

Grafik
Kathrin Fleischmann,
post@frauflfleischmann.de

Titel
Unsplash/Danielle MacInnes,
Jonas (9)

Illustration Expertenrunde
Klara Toperngpong

Druck
Schmidl & Rotaplan Druck GmbH, Regensburg

Auflage
3000 Stück, erscheint alle zwei Monate (kostenlos)

Redaktionsschluss
10.08.2025 – für Heft 253,
September/Oktober 2025

Hereinspaziert!

Mit großer Freude und Dankbarkeit beziehen wir unser neues Kinderhaus im September 2025.

Wir vergrößern uns auf insgesamt vier Gruppen – drei Kindergartengruppen und eine Krippengruppe und freuen uns auf Ihre Voranmeldung.

Eine Aufnahme im **Kindergartenbereich** ist ab **11/2025** möglich, im **Krippenbereich** starten wir **09/2026**.

Weitere Informationen unter

www.waldorfschule-regensburg.de





Amt für Tagesbetreuung von Kindern

Telefon: 0941/507 7525
0941/507 7527

E-Mail: kindertagespflege@Regensburg.de