

# REGENSBURGER ELTERNZEITUNG

Nummer 257 ∞ Mai/Juni 2026



## DER JUGENDBEIRAT

*Ein Interview*

## DER BRIXEN-PARK

*Ein Ausflugstipp*



**KOSTENLOS**

# *Fête de croissants*

{fette kroaßon}



*Hotel de l'Opera*

Prüfeninger Str. 44a / 93049 Regensburg

Liebe Leserinnen und Leser,

endlich ist der Frühling da und das Leben spielt sich wieder draußen im Freien ab! Passend dazu berichten wir, was Ihr alles im Brixen-Park erleben könnt, und in der Kleinen Zeitung findet Ihr Ideen zum Singen, Malen und Pflanzen mit Euren Kindern. Weitere Ideen für Aktivitäten im Freien bekommt Ihr auch von zwei Familien in unserem Familienfenster. Und in unseren neuen „Veranstaltungstipps“ erfahrt Ihr, was in Regensburg in den nächsten Wochen alles los ist.

In dem dritten Teil unserer Reihe „Kinder und Medien“ dreht sich alles um das erste Smartphone. Außerdem stellen wir Euch in einem Interview den Jugendbeirat in Regensburg vor und berichten von den Experimenten, die unsere Stadtpark Kindergartenkinder gemacht haben, inklusive einer Anleitung für

ein Vulkanexperiment. Frau Eva-Maria Meier, Vorständin von pro familia, gibt uns einen Einblick in das Thema „Kinderwunsch und psychische Erkrankung“ und von unseren Experten möchten wir wissen, wie mehrsprachige Erziehung gut gelingen kann.

Im Interview mit Valentin stellen wir in dieser Ausgabe das Fagott vor. Die Idee für ein schnelles Mittagessen überrascht dieses Mal mit einer ungewöhnlichen Kombination. Und natürlich findet Ihr auch unsere Kolumnen: Zack! Fundkiste!, Omas beste Klimarezept, zwei Buchtipps und ein neues Spiel.

Wir wünschen Euch viel Freude beim Lesen!

Die Redaktion

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

## Inhalt

---



**13**

### Der Jugendbeirat

Ein Interview



**32**

### Der Brixen-Park

Ein Ausflugstipp

- 5** Neues von den Regensburger Eltern
- 6** Aus unseren Einrichtungen
- 9** Kinderwunsch und psychische Erkrankung
- 17** Familienfenster
- 18** Themenreihe: Kinder und Medien
- 23** Das schnelle Gericht
- 24** Kleine Zeitung
- 26** Linus und Ida testen
- 28** Expertenrunde
- 35** Veranstaltungstipps
- 36** Kinder machen Musik: Fagott
- 38** Zack! Fundkiste!
- 40** Kolumne: Omas beste Zukunftsrezepte
- 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](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)



### *Wir sagen DANKE!*

Wir freuen uns sehr über eine großzügige 500 €-Spende des Regensburger Unternehmens MATT optik • akustik - herzlichen Dank für die wertvolle Unterstützung!

Das Foto wurde in der Krabbelstube Altmannstraße aufgenommen. Abgebildet sind (von links):, Michelle Pander (Leitung), Julia Bruckner (Optik Matt) und Michel Straube (Vorstand der Regensburger Eltern e.V.).



### *Ostern im Kindergarten*

Die Vorfreude auf Ostern im Stadtparkkindergarten war riesig und es wurden fleißig Eier gefärbt und Nester gebastelt. Aber am meisten Spaß macht doch die Suche der bunten Osternester. So viele versteckte bunte Häschen – da haben die Kinder ganz schön gestaunt!



### *Familienpicknick*

Es war ein schöner Nachmittag und ein nettes Beisammensein: ein Familienpicknick für alle unsere Eltern mit Zeit zum plaudern, sich auszutauschen und kennenlernen, für Groß und Klein.



## DIE WISSENSCHAFTLER SIND DA!

VON PETRA BAUER AUS DEM STADTPARKKINDERGARTEN

An einem Montag im Februar bekamen die Kinder im Stadtparkkindergarten gleich doppelten Besuch. Sie hießen Fred und Alex und sind Schüler des BSZ, wo sie eine dreijährige Ausbildung zum Erzieher absolvieren. Im Rahmen dieser Ausbildung sollten sie in unserem Kindergarten ein dreiwöchiges Projektpraktikum ableisten.

In den ersten Tagen beschnupperten sich beide Seiten erstmal gegenseitig, um sich kennenzulernen. Wie gut sind die Jungs im Legobauen und können sie auch Bücher lesen? Wie schaut es mit Fußballspielen und dem Zeichnen von Einhörnern aus?

Nachdem diese Fragen alle geklärt waren, ging es mit dem eigentlichen Projekt los. Zuerst wollten die beiden wissen, worauf die

Kinder Lust hätten. Also erstmal Brainstorming.

Dabei kamen von den Kindern viele Vorschläge, unter anderem: Sport, Unterwasserwelt, Pokemon und Labor-Experimente. Zum Schluss wurde abgestimmt und gewonnen hat das Labor.

Nachdem sich die beiden Wissenschaftler ein paar Tage für die Vorbereitungen zurückgezogen hatten, ging es los (Fred und Alex übrigens stilgerecht in weißen Kitteln). In den nächsten zwei bis drei Wochen wurde im Farblabor die Frage „was passiert, wenn man verschiedene Farben mischt“ beantwortet. Es wurden Forschungen mit verschiedenen Lupen angestellt, wie zum Beispiel ein Legostein oder ein Wattestäbchen in der Vergrö-

berung aussieht. Die Kinder entwickelten einen Regenbogen aus Milch und erfuhren eine Menge über Magnete. Es gab ein Experiment mit tanzenden Rosinen und spannend war auch der Bau einer Rakete.

Sehr viel Gelächter und eine riesengroße Sauererei brachte das Simulieren eines Vulkanausbruchs.

Wir hatten keine Kindergartenkinder mehr, nur noch kleine Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler. Alle, auch die kleinsten, waren mit Feuereifer dabei. Wenn wir „Normalen Erzieher“ etwas wollten, dann hörte man nur: „Wir sind im Labor.“

Für Fred und Alex war es eine schöne und interessante Erfahrung, auch wenn es manchmal anstrengend war. Die Kinder waren alle mit großer Begeisterung dabei. Einige von ihnen probierten vor allem das Farboxperiment zuhause noch einmal aus.

Von den Eltern bekamen wir durchwegs positive Resonanz, die Kinder kommen mit viel Begeisterung nach Hause und es wurden ihnen alle Arbeitsschritte genauestens erklärt. Es verwundert deshalb nicht, dass alle sehr traurig waren, als das Labor nach drei Wochen geschlossen wurde.

### ANLEITUNG FÜR DAS VULKANEXPERIMENT

#### DAS BRAUCHST DU:

- 1 PÄCKCHEN BACKPULVER
- LEBENSMITTELFARBE
- SPÜLMITTEL (DANN GIBT ES MEHR BLASEN)
- ESSIG (JE MEHR DESTO BESSER)

#### SO WIRD'S GEMACHT:

**ALLES IN EIN LEERES GEFÄß GEBEN, OBEN ZUHALTEN UND SCHÜTTELN (DANN IST DER EFFEKT BESSER). VIEL SPASS DABEI!**



# FERIENCAMP

## MIT PARKOUR

# PFINGSTEN & SOMMER

noch freie Plätze!



ab 6 Jahren

5 Tage Action

professionelle Ganztagsbetreuung

[www.adventure-movements.de/ferienprogramm](http://www.adventure-movements.de/ferienprogramm)



## Sichere dir dein Abenteuer!

Action und Spaß in den Ferien -  
ganz ohne Leistungsdruck

Förderung von  
Kreativität

Sicherer Umgang  
mit Risiken

Teamspirit erleben &  
Herausforderungen meistern

reinschnuppern

35 €  
Cashback

Komm zu unseren  
Schnuppertagen!



Samstag Vormittag  
02.05. & 11.07.2026  
09:00 bis 12:00 Uhr

# (K)EIN KIND?

## *Kinderwunsch und psychische Erkrankung*

**EIN BERICHT VON EVA-MARIA MEIER  
(VEREIN PRO FAMILIA NIEDERBAYERN-OBERPFALZ E.V./BERATUNGSSTELLE REGENSBURG)**

Die Entscheidung für oder gegen (leibliche) Kinder oft keine leichte. Viele Menschen machen sich im Vorfeld Gedanken, ob sie psychisch stabil genug sind, um ein Kind bindungsorientiert zu erziehen – so wie es in (sozialen) Medien und Ratgebern empfohlen wird.

Sich vor einer bedeutenden Entscheidung Gedanken zu machen ist natürlich wichtig – und dass wir viel mehr über Entwicklungspsychologie und Pädagogik wissen als frühere Generationen einerseits wunderbar. Andererseits können unrealistisch hohe Erwartungen an Elternschaft auch übermäßig viel Druck und Selbstzweifel auslösen. Für Frauen sind die Rollenerwartungen an Mütter oft besonders abschreckend: Nicht nur bindungsorientiert erziehen, sondern dabei auch noch Karriere machen, schlank, sportlich und entspannt sein. Uff.



**EVA-MARIA MEIER**

Noch schwieriger kann die Kinderfrage für psychisch erkrankte (oder psychisch behinderte) Menschen mit Kinderwunsch sein: „Wie wirken sich meine Medikamente in der Schwangerschaft auf das Kind aus?“, „Rutsche ich durch den Stress der Geburt und danach mit dem Kind erneut in eine Krise?“, „Gebe ich meine Erkrankung an das Kind weiter?“ oder „Habe ich trotz der Krankheit genug Kraft und Ressourcen für ein Kind?“.

### **STATT SCHWEIGEN: OFFENHEIT UND FUNDIERTE INFORMATIONEN**

In der Schwangerschaftsberatungsstelle von pro familia Regensburg sind psychische Belastungen und Erkrankungen in Kombination mit Kinderwunsch und Elternsein ein häufiges Thema – in vielen anderen Kontexten leider noch nicht. Studien weisen darauf hin, dass viele psychisch Erkrankte



Dr. med. Maike Wellmann

**Fachärztin für Kinder- & Jugendheilkunde**

Ärztin für ganzheitliche Medizin & Gesundheitscoaching

ihren Kinderwunsch mit sich selbst ausmachen und weder im privaten Umfeld noch mit Fachpersonen wie Ärzt:innen offen darüber sprechen. Oder sich selbst gaslighten, also den eigenen Kinderwunsch nicht ernst nehmen und das Thema auf die lange Bank schieben.

Wir möchten alle Beteiligten – also Betroffene, Angehörige und Fachpersonen – ermutigen, einen (möglichen) Kinderwunsch zu thematisieren, statt ihn zu tabuisieren. Im Sinne des Ansatzes der reproduktiven Rechte und Gerechtigkeit, der für die Arbeit von pro familia zentral ist, sollten Betroffene niedrigschwellig fundierte Informationen erhalten und die Möglichkeit haben, im Entscheidungsprozess in einem vertraulichen Beratungssetting auf Augenhöhe begleitet zu werden.

Ziel sollte sein, sich mit den Möglichkeiten und Grenzen der individuellen Lebenssituation und vorhandener Unterstützungsmaßnahmen auseinanderzusetzen und so eine selbstbestimmte und möglichst gute Entscheidung zu treffen. Ohne eigene Kinder zu leben, ist natürlich eine völlig gleichwertige Lebensform – für Menschen mit und ohne psychische Erkrankung. Das möchten wir an dieser Stelle explizit betonen.

Uns ist bewusst, dass es ethische Konfliktfelder zwischen dem Prinzip der Selbstbestimmung und dem Prinzip der Fürsorge (gegenüber der/dem Betroffenen und einem potenziellen Kind) gibt und die Entscheidung im Einzelfall schwierig sein kann. Schweigen wird der Bedeutung der Themen Kinderwunsch und Kinderkriegen allerdings nicht gerecht – weder im Sinne des Empowerments noch vor dem Hintergrund einer Psychatriegeschichte geprägt von Eugenik, Zwangssterilisationen und Zwangsabtreibungen vor 1945 und Kontinuitäten eugenischen Denkens und Handelns nach 1945.

### LESEEMPFEHLUNG

Hilfreich für Betroffene und Fachpersonen ist unserer Meinung nach der 2024 erschienene Ratgeber „Mutter werden mit psychischer Erkrankung“ (von Anke Rohde et al.). Einerseits wird darin thematisiert, dass Kinderkriegen und -haben mit viel Stress einhergehen kann und man sich gut überlegen sollte, ob man die womöglich über Jahre mühsam aufgebaute psychische Stabilität dadurch gefährden möchte. Die Autor:innen des Ratgebers ermutigen andererseits auch zur Elternschaft – sofern Betroffene gut vorplanen, offen mit der Krankheit umgehen und bei Bedarf schnell auf Unterstützung zurückgreifen. Unterstützungsmöglichkeiten für die Zeit der Familienplanung, Schwangerschaft, während und nach der Geburt werden umfassend aufgezeigt. Ein offener Umgang mit psychischen Belastungen wäre generell, also auch bei Menschen „ohne Diagnose“ wichtig und entlastend. Kinder zu begleiten ist mitunter eine sehr herausfordernde Aufgabe und für ein oder zwei Menschen kaum zu stemmen. Wir würden uns wünschen, dass es normaler wäre, sich ohne Scham und Versagensgefühle Hilfe zu holen, wenn man als Elternteil psychisch belastet und überfordert ist – auch im professionellen Hilfesystem, das kontinuierlich verbessert und ausgebaut werden müsste.

Außerdem geht der Ratgeber auf Medikamente und Risiken für den Embryo ein. Verallgemeinernd kann man sagen, dass viele Medikamente auch in der Schwangerschaft weiter eingenommen werden können – und auch sollten. Am wichtigsten für das Kind sei die Stabilität der (werdenden) Mutter, weshalb die Autor:innen vor abruptem Absetzen mehrmals warnen. Das muss aber natürlich im Einzelfall psychiatrisch abgeklärt werden. Wir hätten uns gewünscht, dass der Ratgeber nicht nur auf Mutterschaft eingeht, weil das Thema natürlich auch für Männer rele-

vant ist. Außerdem wären die Perspektiven von Expert:innen aus Erfahrung wichtig gewesen. Nicht thematisiert wird die Situation psychisch erkrankter Menschen, die sich ihren Kinderwunsch aufgrund der Erkrankung nicht erfüllt haben. Auch diesen Betroffenen fehlt es bislang an Räumen, in denen die ungewollte Kinderlosigkeit thematisiert und ggf. betrauert werden kann.

Eine Autorin des Ratgebers, Prof. Dr. Sarah Kittel-Schneider, durften wir im Oktober 2025 in Regensburg begrüßen – zum Impulsvortrag und einem Podiumsgespräch EX-IN-Genesungsbegleiterin Antonia Wolf und Claudia Alkofer, der fachlichen Leitung der Beratungsstelle pro familia Regensburg, vor 90 Teilnehmenden im Ostentorkino. Wir bleiben weiter dran an diesem wichtigen Thema und setzen uns für sexuelle und reproduktive Rechte ein – besonders die von marginalisierten Gruppen.



© JULIA KÖLKER

**EVA-MARIA MEIER (LINKS) UND DR. KATHARINA ASEN-MOLZ VON PRO FAMILIA NIEDERBAYERN-OBERPFALZ E.V.**



**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**      **06.10. 2026 – 15.12. 2026**  
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**      **07.10. 2026 – 16.12. 2026**  
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

# zahnträumerei

Praxis für Kinder- und Jugendzahnheilkunde



Einfahrt Tiefgarage links vom Gebäude

Seit 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

# WIR SIND DIE ZUKUNFT

## Wofür sich Jugendliche im Jugendbeirat einsetzen

EIN INTERVIEW VON JESSICA SUTTNER

In den letzten Ausgaben der Elternzeitung haben wir uns dem Thema Kommunalwahlen in Regensburg gewidmet. Dafür haben wir Regensburger Eltern zu ihren Wünschen und Erwartungen befragt. Dann konnten die OB-Kandidat:innen ihre Ideen und konkreten Vorschläge für Familien in Regensburg darlegen. Jugendliche fallen thematisch oft hinten runter, dabei könnten ihre Ideen und Anregungen zukunftsweisend für politische Entscheidungen sein. Daher kommen hier zwei sehr engagierte und motivierte Jugendliche aus Regensburg zu Wort. Sidra und Rafael sind seit März 2025 Mitglieder des Jugendbeirats Regensburg.

### *Ihr zwei, wie seid Ihr dazu gekommen, Euch für den Jugendbeirat aufzustellen?*

**RAFAEL:** Ich habe mich als Kind in Mini Regensburg schon für Engagement interessiert und bin dann über den Mini Regensburg Stadtrat zum Kinderbeirat gekommen. Außerdem bin ich auch an meiner Schule als Medientutor aktiv und helfe in der Bücherei und im Pausenverkauf mit. Mir hat jemand beim Kinderbeirat empfohlen, im Jugendbeirat weiterzumachen.

**SIDRA:** Ich habe mich vorher schon im Youngagement engagiert. Ich habe hier in einem Spielertreff für Menschen mit Behinderung mitgemacht. Das hat mir sehr viel Spaß gemacht. Außerdem engagierte ich mich auch in der Schule in einer Mountainbike-AG und als Lerntutorin für jüngere Schüler. Als mir eine Lehrerin vom Jugendbeirat erzählte, dachte ich mir gleich, dass ich mich bewerben werde. Ich habe auch richtig viel Werbung gemacht und habe mich an anderen Schulen vorgestellt.

### *Warum? Was ist Eure Motivation für die Teilnahme im Jugendbeirat?*

**SIDRA:** Mein Motto ist „Wir Jugendliche sind die Zukunft und die Zukunft liegt in der Politik.“ Ich finde es wichtig, dass wir uns einsetzen und beteiligen. Es gibt so viele junge Menschen, die sich nicht gut gesehen fühlen. Für sie möchte ich mich einsetzen und ein positives Vorbild sein. Wir sind alle wichtig.

**RAFAEL:** Ja, das hast du schön gesagt. Es ist einfach schön, alle Jugendlichen zu vertreten.

### *Wie läuft das denn dann ab? Wie oft trifft Ihr Euch?*

**RAFAEL:** Wir treffen uns einmal im Monat im Plenum, immer freitags. Da gibt es eine Tagesordnung. Und die Oberbürgermeisterin, jetzt dann der neue Oberbürgermeister ist auch immer dabei.

**SIDRA:** Außerdem haben wir verschiedene AG's, in denen wir uns zusätzlich treffen, um über bestimmte Themen zu sprechen und neue Projekte zu entwickeln. Bei unserer Auftaktveranstaltung haben wir uns Ziele festgelegt und dafür verschiedene AG's ausgesucht. Ich bin zum Beispiel in sehr vielen AG's, weil ich mich für alles interessiere.

**RAFAEL:** Bei jeder Sitzung berichten die AG's von ihren aktuellen Schwerpunkten. Außerdem berichtet der Oberbürgermeister auch von den wichtigen Entscheidungen im Stadtrat. Manchmal erzählen auch andere Gremien von ihrer Arbeit, zum Beispiel der Stadtjugendring. Oder es kommen Firmen, die fragen, ob wir bei einem Projekt mitmachen wollen.

**SIDRA:** Die Sitzungen sind auch öffentlich. Sie finden im Sitzungssaal im Rathaus statt. Jeder kann kommen und zuhören.



ZAHNÄRZTE AM ARNULFSPLATZ  
**DR. OBERMEIER**  
**DR. HOCHSCHAU**



Wir denken  
ganzheitlich -  
für Ihr Wohlbefinden  
im Einklang  
mit Körper und  
Geist

## DENTOSOPHIE - NATÜRLICHE KIEFERREGULATION STATT NUR SYMPTOME BEHANDELN

Indikation bei Kindern und Jugendlichen:

- Bruxismus (Zähneknirschen und -pressen)
- falsche Zungenlage
- falsches Schlucken
- wiederkehrende Infekte im Rachenraum/der Ohren
- Fehlhaltungen
- Probleme der Aussprache (Lispeln)
- Zahnfehlstellungen/Engstände
- Schnarchen
- Mundatmung

Funktionelle Dysbalancen beim Atmen, Kauen und Schlucken können die Ursache sein.

Hier setzt die **Dentosophie** ein - sie ist eine myofunktionelle Therapie, die durch Elemente der Osteopathie und Posturologie ergänzt wird.

**Rufen Sie uns gerne an!**

### GANZHEITLICHE ZAHNMEDIZIN

Dr. med. dent. Alexandra Obermeier  
dr. med. dent. (Univ. Semmelweis) Thomas Hochschau  
Hans Georg Herrmann (angestellter Zahnarzt)



Ludwigstraße 8  
93047 Regensburg

T 0941 59 582-0  
F 0941 59 582-30

M [praxis@zahnaerzte-arnulfsplatz.de](mailto:praxis@zahnaerzte-arnulfsplatz.de)  
W [zahnaerzte-arnulfsplatz.de](http://zahnaerzte-arnulfsplatz.de)

*Welche AG's gibt es denn zum Beispiel?*

**RAFAEL:** Es gibt die AG's Barrierefreiheit, Infrastruktur, Gegen Rechts, Auslandsbeziehungen, Umwelt und Events. Da planen wir Jugendkonferenzen und andere Veranstaltungen. Dieses Jahr wird der Jugendbeirat 10 Jahre. Dafür planen wir die Jubiläumsparty.

**SIDRA:** Dafür wurde eine Extra AG gegründet. Außerdem gibt es eine Galeria-für-alle-AG.

*Wow, das sind ja viele Themenbereiche. Was besprecht und plant Ihr denn in den AG'S?*

**SIDRA:** In der AG „Barrierefreiheit“ setzen wir uns für die Rechte von Menschen mit Behinderung ein. Das Thema interessiert mich sehr. Meine Schwester hat zum Beispiel auch eine Behinderung und ich wollte wissen, wie man am besten mit Menschen mit Handicap umgeht. Darum geht es auch in der AG. Es soll Räume geben, in denen sich Menschen mit Behinderung zeigen und treffen können. Das ist auch wichtig für den öffentlichen Raum. Man sieht wenige Menschen mit Behinderung, die selbständig in der Stadt unterwegs sind. Das soll sich verbessern.

**RAFAEL:** Wir waren letzte Woche auch bei einem Treffen, bei dem es um die Planung eines Inklusions-Spielplatzes ging. Da waren auch viele Kinder dabei, die ihre Ideen eingebracht haben. Das finde ich wichtig. Inklusion für alle. In der AG „Infrastruktur“ setzen wir uns außerdem für kostenlose Schülertickets im öffentlichen Verkehr ein. Das war auch mein Wahlmotto „Gratis Schülertickets für alle“. Wir haben auch geäußert, dass es bei Streiks wichtig ist, dass für die Schüler mitgedacht wird, wie sie bei einem Streik zur Schule kommen können.

**SIDRA:** In der AG „Gegen Rechts“ haben wir zum Beispiel Sticker entworfen. Sie sollen ohne Hass und ohne andere zu verletzen eine klare Botschaft gegen Rassismus setzen. Ich möchte nicht, dass sich so etwas wie damals



das Ermächtigungsgesetz wiederholt. Wir dürfen uns alle frei äußern. Ich möchte, dass das so bleibt und dass man jeden akzeptiert.

**RAFAEL:** Wir sind zwar politisch neutral, also gehören keiner Partei an, aber wir sind alle gegen Rechtsextremismus und Diskriminierung.

*Nun wurde ja ein neuer Oberbürgermeister und neuer Stadtrat gewählt. Was wünscht Ihr Euch von ihnen?*

**RAFAEL:** Mehr Geld für Schulen und Bildung. Es gibt so viele Schulen, die in einem schlechten Zustand sind. Aber auch Sportplätze im Freien, kostenlos, beispielsweise durch offene Schulhöfe.

**SIDRA:** Auf jeden Fall, dass der neue OB uns weiterhin so ernst nimmt, wie die Oberbürgermeisterin bisher. Er sollte unsere Fragen und Vorschläge nicht einfach gleich abwehren und ablehnen, sondern erst einmal nachfragen und versuchen, unsere Ideen umzusetzen.

**RAFAEL:** Wir haben schon das Busticket für alle angesprochen. Vor allem für Schüler:innen ab 15 Jahren ist es schwierig. Sie müssen den vollen Preis zahlen. Das ist bei geringem Taschengeld schwierig. Das kostenlose Ticket verhindert Schwarzfahren.

**SIDRA:** Geld für Projekte und Jugendzentren. Es ist einfach wichtig, dass es Platz für Jugendliche gibt, um sich zu treffen und Kontakt zueinander aufzubauen. Gerade für Menschen mit Behinderung ist es nicht so leicht, sich zum Spielen zu treffen. Sie sollen sich angenommen fühlen.

## INTERVIEW

**RAFAEL:** Dann haben wir noch das Projekt „Galeria-für-alle“ angefangen. Das Gebäude ist mitten in der Stadt und hätte so viel Platz. Unsere Idee wäre, es zu öffnen für alle Menschen. So könnte dort ein JUZ rein, aber auch ruhige Arbeitsplätze, an denen man auch lernen kann. Es wäre schön, wenn es so etwas wie einen Indoor-Spielplatz für Kinder und barrierefreie Räumlichkeiten dort gäbe.

*Was sollte der neue Stadtrat und der neue OB auf keinen Fall tun?*

**SIDRA:** Er sollte auf jeden Fall nicht sofort unsere Ideen ablehnen. Es wäre nicht schön, wenn wir nicht ernst genommen werden. Was wäre dann der Sinn des Jugendbeirats?

**RAFAEL:** Dass Projekte und Einrichtungen wie JUZ, Mini Regensburg, W1 oder das Mehrgenerationenhaus gestrichen werden ...

**SIDRA:** Was auch nicht passieren sollte, ist, dass Beteiligungen von Kindern und Jugendlichen bei Spielplatzplanungen wegfallen. Das ist ein wichtiger Punkt.

*Was ist das Beste am Jugendbeirat?*

**SIDRA:** Es ist einfach gut, ein Sprachrohr zu sein und die Stimme der Jugendlichen zu vertreten.

**RAFAEL:** Ja, es ist schön, sich zu engagieren und sich für andere einzusetzen.

*Welche Tipps habt Ihr für andere Jugendliche?*

**SIDRA:** Sie sollen sich nicht wenig fühlen. Es ist wichtig, sich einzubringen und sich einzusetzen. Jeder hat ein Recht darauf, eigene Wünsche und auch Kritik zu äußern. Man kann auch sagen, eine Hand alleine klatscht nicht. Wir müssen zusammenhalten.

**RAFAEL:** Sie sollen sich bei uns melden. Wir hören uns sehr gerne ihre Fragen und Meinungen an und setzen uns dafür ein. Bestimmt haben andere Jugendliche viele Ideen, auf die wir im Jugendbeirat nicht kommen. Sie sollen einfach mal zu unseren Sitzungen kommen und sich das anhören.



© SIDRA HAYDEN

### AUF EINEN BLICK

**Youngagement** wurde vom Stadtjugendring Regensburg und der Freiwilligen-Agentur Regensburg gemeinsam entwickelt. Schüler:innen verschiedener Schularten können sich seit 2005 ehrenamtlich engagieren und sich in gemeinnützigen Einrichtungen, Vereinen und Initiativen einbringen.

<https://www.instagram.com/freiwilligenagentur.regensburg/>

Der **Stadtjugendring Regensburg (StJR)** ist ein Zusammenschluss der Jugendverbände und Jugendorganisationen in der Stadt Regensburg. Sie vertreten die gemeinsamen Interessen der verbandlichen Jugendarbeit und Jugendarbeit und Jugendbildung für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und Jugendleiter:innen an.

<https://www.jugend-regensburg.de/>

Der **Jugendbeirat** ist ein Gremium aus 25 Jugendlichen. Sie werden alle 2 Jahre von Regensburger Jugendlichen gewählt und setzen sich für deren Interessen und Belange in der Stadt ein. Den Beirat gibt es seit dem Jahr 2016. 2027 wird neu gewählt. Bewerben können sich alle Jugendlichen zwischen 14 und 18 Jahren, die seit mindestens 3 Monaten in Regensburg wohnen.

<https://www.jugendbeirat-regensburg.de/>

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



*Welche Ideen für Aktivitäten draußen habt Ihr?*

*Was unternimmt Ihr als Familie gerne an den bevorstehenden Feiertagen?*



**FAMILIE GHERVASIA  
AUS DER KRABBELSTUBE POMMERNSTRASSE**

Ein Osternest vorzubereiten und auf Eiersuche zu gehen erinnern mich an meine eigene Kindheit – und genau solche Bräuche wollen wir unserer Kleinen auch weitergeben. Das Osternest wurde zwar in der Krabbelstube inmitten ihrer Freunde und mit liebevoller Betreuung gebastelt, aber die Eiersuche in der Familie hat uns allen riesigen Spaß gemacht. Da wir eine interreligiöse Ehe führen, versuchen wir sowohl katholische als auch orthodoxe Feiertage unter einem Hut zu bringen. Besonders schön ist es – wie in diesem Jahr – wenn die Osterfeste an unterschiedlichen Tagen fallen. Dann können wir nämlich die unterschiedlichen Traditionen einhalten. Für uns ist es wichtig, dass wir ihr nicht nur unsere Muttersprache beibringen, sondern ihr auch landestypische Sitten und Werte vermitteln.



**FAMILIE KREITINGER  
AUS DEM STADTPARKKINDERGARTEN**

Kommt die Sonne raus müssen wir auch raus ;) Ob auf den Waldspielplatz in Pentling mit anschließender Einkehr bei der „goldenen Möwe“.

Oder eine Radtour entlang der Donau Richtung Matting. Hauptsache Wasser ist in der Nähe. Gerne auch im RT-Bad, für kleine Ausflüge zur Play-Fountain auf dem Neupfarrplatz.

Geheimtipp für besonders heiße Tage: Der Schattenbach im Stadtpark.

## DAS ERSTE SMARTPHONE

### *Elternwissen für einen sicheren Start*

EIN INTERVIEW VON VERENA RIEHL MIT MEDIENPÄDAGOGIN BIRGIT ZWICKNAGEL

**DAS ERSTE EIGENE SMARTPHONE IST EIN GROSSER SCHRITT FÜR KINDER UND ELTERN. IM DRITTEN TEIL UNSERER THEMENREIHE „KINDER UND MEDIEN“ GIBT MEDIENPÄDAGOGIN BIRGIT ZWICKNAGEL PRAKTISCHE TIPPS FÜR EINEN SICHEREN UND VERANTWORTUNGSVOLLEN EINSTIEG VON TECHNISCHEN EINSTELLUNGEN BIS ZU DEN WICHTIGSTEN VERHALTENSREGELN.**

Viele Experten empfehlen eine weitgehend smartphonefreie Kindergarten- und Grundschulzeit und einen Verzicht auf soziale Medien bis 14 Jahre (oder sogar 16). Für viele Familien ist der Übergang in die weiterführende Schule der Zeitpunkt, in dem das erste eigene Smartphone ins Kinderzimmer einzieht. Aber auch ohne eigenes Gerät kommen Kinder heute früh mit digitalen Inhalten in Kontakt, zum Beispiel wenn die Freunde in der Schule bereits eigene Endgeräte nutzen. Neben Unterhaltung lauern dort auch Gefahren: ungeeignete oder verstörende Inhalte, Mobbing, Cybergrooming, Abfallen und süchtig machende Algorithmen – um nur ein paar zu nennen. Wenn wir ehrlich sind, tun sich auch viele Erwachsene schwer, die digitale Welt maßvoll und gesund zu nutzen.

Birgit Zwicknagel ist Medienpädagogin und arbeitet mit dem Programm „Clever ins Netz“ an Schulen. Sie unterstützt Kinder ab der Grundschule dabei, sicher mit digitalen Medien und dem Smartphone umzugehen. Außerdem hat sie den Verein „Computermäuse Stamsried“ gegründet, der Familien bei Fragen und Problemen rund um digitale Medien unterstützt. In unserem Interview gibt sie praktische Tipps, wie Eltern ihr Kind

auf das erste eigene Smartphone vorbereiten und vor möglichen Risiken schützen können. Sie erklärt, welche Regeln, Grenzen und technischen Einstellungen für einen sicheren und bedachten Umgang wichtig sind und wo Eltern Unterstützung finden, wenn sie Fragen oder Sorgen haben.

*Welche Risiken gibt es im Umgang mit digitalen Medien und wie kann ich mein Kind davor schützen? Wie spreche ich mit meinem Kind altersgemäß über Gefahren der Mediennutzung?*

Sobald ein Kind „online“ gehen darf, kann es Cybergrooming, Cybermobbing oder unangebrachten Inhalten begegnen. Dies lässt sich kaum verhindern, da Online Raum für jede Art Menschen bietet. Aber auch „offline“ gibt es Gefahren durch unangebrachte Darstellungen – vor allem, wenn Spiele ab 12/16/18 ausgewiesen sind – oder auch durch suchtfördernde Inhalte.

Ein Gespräch sollte immer offen stattfinden, so, wie man Kinder auch über andere Gefahren aufklärt. Bereits kleinen Kindern vermittelt man ohne Umwege und ohne etwas zu verniedlichen, dass sie nicht mit Fremden mitgehen, keine Süßigkeiten annehmen oder Fremden die Tür öffnen dürfen. Wie im realen Leben muss diese Aufklärung auch für die digitale Onlinewelt stattfinden. Grundregeln wie „Verrate nie Deinen echten Namen“, „Sag niemandem, wo du wohnst“, „Schenke Fremden keine Fotos“ usw. kann man – wie im realen Leben auch – sachlich, und ohne Panik zu vermitteln, besprechen.

**Welche praktischen Übungen gibt es, um den sicheren und sinnvollen Umgang mit digitalen Medien im Grundschulalter und im Übergang zur weiterführenden Schule zu üben und die Medienkompetenz schrittweise zu fördern? Welche Grundregeln sollten Eltern beachten und wo müssen sie klare Grenzen setzen?**



BIRGIT ZWICKNAGEL

Die beste Lernweise ist „Learning by Doing“. Das heißt, die Eltern installieren wertvolle Apps/Spiele gemeinsam und erklären von Beginn an die Funktionen. Danach begleiten sie das Kind weiterhin, auch wenn Eltern oft das Gefühl haben, das Kind „kann das jetzt“. Chatsituationen mit Fremden kann man üben: Man kann zum Beispiel kleine Rollenspiele planen, in denen man das Kind nach Dingen fragt wie „Was machst Du am liebsten nach der Schule?“ und die Antworten dann gemeinsam bespricht. Kleine Lernkärtchen mit Fragen, die in einem Spiel oder Chat auftauchen könnten, sind hier schnell erstellt und bieten eine gute Grundlage für die Gespräche.

Regeln sind wichtig und ohne Grenzen geht es nicht. Dazu gehören einfache Dinge wie „was ist erlaubt und was nicht“, Zeitmanagement, Geld ausgeben, Kontakte zu Fremden, wie gehe ich mit verstörenden Inhalten um usw. Auch die Konsequenzen bei mutwilligen Verstößen, wie z.B. das Ausspionieren des Elternpassworts, müssen festgelegt werden! Ein Mediennutzungsvertrag (siehe Infokasten) ist hier sehr hilfreich. So hat das Kind selbst aktiv mitgewirkt und man kann über die Regeln sprechen, statt sie nur starr ohne Grundlage festzulegen.

**Wie sollte die Zusammenarbeit zwischen Eltern und Kindern aussehen? Wie viel Kontrolle und wie viel Vertrauen sind angebracht?**

Solange Kinder nicht volljährig sind, haben die Eltern eine Aufsichts- und Sorgspflicht.

Ab dem 14. Lebensjahr sind Kinder strafmündig und tragen eine gewisse Selbstverantwortung, was die Eltern trotzdem nicht von der Aufsichtspflicht entbindet. Wichtig das Wort „AUF-SICHT“, nicht blindwütige Kontrollpflicht! So wie im echten Leben muss man dem Kind einen gewissen Raum an Eigenverantwortung und Privatsphäre zugestehen. Auch hier kann man das reale Leben als Grundlage nehmen: Ein Kind, das mit einem Freund/Freundin im Zimmer spielt, wird man nicht dauerhaft beaufsichtigen, indem man sich mit ins Zimmer setzt. Man schaut ab und an rein, fragt ob alles o.k. ist und lässt die Kinder wieder allein. Dies entspräche einem 1:1-Chat mit jemandem, den das Kind kennt. Anders wäre es, wenn das Kind eine Party schmeißt und 30 andere Kinder einlädt – hier würden Eltern wohl kaum den Raum oder das Haus verlassen. Das entspräche dem Klassen-/Gruppenchat – auch hier wird man regelmäßig nachsehen, was los ist.

**Wie merken Eltern, dass der Medienkonsum bzw. Smartphonennutzung des Kindes problematisch ist (Menge/Inhalte usw.). Was können sie in diesem Fall tun, damit das Kind zu einem gesunden, sicheren Umgang zurückfindet? Welche Anlaufstellen gibt es, wenn die Familie weitere Hilfe benötigt?**

Problematische Inhalte machen sich oft am veränderten Verhalten des Kindes bemerkbar. Es zieht sich zurück, verweigert ggf. die Schule, benimmt sich anders als sonst usw. Die Liste ist hier lang. Bei Suchtmerkmalen ist es oft schneller erkennbar, da die Kinder aggressiv reagieren, wenn sie aufhören müssen, ihnen ohne Medien schnell langweilig wird, die Leistungen in der Schule sinken, sich das Denken und Reden ausschließlich um das

Spiel dreht usw. Hier gibt es viele Merkmale, die man über das Internet abfragen kann (auch wir „Computermäuse“ senden gern entsprechende Checklisten per Email).

Ist das Kind schon in den Brunnen gefallen, weil z.B. entsprechende Regelungen von Anfang an nicht konsequent umgesetzt wurden, sollte man zunächst in einem vernünftigen Umfang die Medien reduzieren oder anpassen. Ein generelles Verbot wird nicht zum gewünschten Erfolg führen und die Situation eher verschlechtern. Neue Wege sollten gemeinsam besprochen und geplant werden, wobei die Erfahrung zeigt, dass Eltern-Kind-Gespräche oft problematisch und viel zu emotional sind. Es empfiehlt sich hier ggf. Hilfe von außen anzunehmen, zum Beispiel durch eine Gesprächsmoderation eines Dritten, um vielleicht erst einmal festzustellen, was genau das Problem ist und warum das Kind z.B. ein Spiel so exzessiv spielt.

Anlaufstellen sind rar. Es gäbe die Erziehungshilfen beim Jugendamt, die leider viele Eltern scheuen, da es den Eindruck erwecken mag „man sei nicht fähig, sein Kind zu erziehen“. Online findet man u.a. die OFFLINE HELDEN von Florian Buschmann, welche nach einem kostenlosen Erstgespräch natürlich entsprechende kostenpflichtige Hilfen anbieten. Auch wir Computermäuse geben per Email gern Hilfestellung im Rahmen einer Erstberatung.

Wenn es um Sucht bei Kindern geht, wird es richtig schwierig, da es kaum Anlaufstellen gibt. Die meisten sind für Erwachsene ausgelegt. Beim Fachverband Medienabhängigkeit (Link siehe Infokasten) findet man ggf. Adressen, die weiterhelfen. In akuten Fällen (Kind rastet aus, wird gewalttätig) hilft auch der Krisendienst Ostbayern. In München und Nürnberg gibt es Suchthilfe-Zentren und -hotlines, wo man sich beraten lassen kann. Insgesamt wird man aber als Eltern ziemlich allein gelassen bei diesem Thema.

### WEITERFÜHRENDE LINKS/QUELLEN

<https://www.mediennutzungsvertrag.de>  
für Kinder ab 6 Jahren

<https://www.florian-buschmann.de/>  
Initiative OFFLINE HELDEN - Prävention vor Mediensucht

<https://www.fv-medienabhaengigkeit.de>  
Fachverband Medienabhängigkeit e. V. #

<https://krisendienste.bayern/>  
kostenlose Rufnummer: 0800/655 3000

<https://www.computermaeuseverein.de>  
Gemeinnütziger Verein zur Hilfe rund um die digitalen Medien -  
im Rahmen der ehrenamtlichen Kapazitäten

<https://www.internet-abc.de/>  
Bildungsangebote zur Internetnutzung für Kinder, Eltern und Lehrkräfte,  
inkl. des „Surfscheins“ - Führerschein für das Internet

*Wie können Eltern Handys/Tablets und Apps von Anfang an „kindersicher“ einrichten? Was ist in Bezug auf die unterschiedlichen Altersgruppen von Kindergarten- über Grundschulkindern und etwas älteren Kindern zu empfehlen?*

Sowohl bei Android als auch bei iOS (Apple) kann man das Gerät beim Einrichten als Kindergerät anlegen. Hier gibt es leicht nachvollziehbare Anleitungen. Die Geräte der Kinder werden dann mit den Elterngeräten verknüpft und bieten eine sinnvolle Unterstützung beim Umgang mit Altersfreigaben, Zeitlimits usw. Wichtig: Sie ersetzen nicht die Aufsichtspflicht! Die Kindersicherungen gelten vom Kleinkindalter bis zum 13./16. Lebensjahr und dann stellen die Anbieter die Accounts automatisch auf einen Jugend-/Erwachsenenaccount um. Wer es bis hier nicht

gelernt hat, wird bei einem pubertierenden Jugendlichen nicht mit Jugendschutz beginnen können. Daher gilt: Gleich beim ersten Gerät einen Kinderaccount einrichten! Hier senden wir als Computermäuseverein gern Anleitungen per Email zu.

### BUCHTIPP

„**WAS IST WAS Handy. Was ist toll? Was ist gefährlich?**“ von den Digitaltrainern Daniel Wolff (Bestseller-Autor von „Allein mit dem Handy“) und Julian Bühler. Das Buch erscheint am 21. September 2026 im Tessloff-Verlag.

Infos & Termine



**Ein Weltraumabenteuer für Kinder und Jugendliche**  
März bis Mai 2026

# Pfingstferien im Theater

## DAS LEBEN IST EIN WUNSCHKONZERT 8+

Schauspiel von Esther Becker

27., 28., 31.5.26

Junges Theater

10 € | erm. 6 €

## DER BÄR, DER NICHT DA WAR 6+

Schauspiel nach dem  
Bilderbuch von Oren Lavie

3., 5.6.26

Junges Theater

10 € | erm. 6 €

## THE LAST FIVE YEARS 14+

Musical von

Jason Robert Brown

7., 13.6.26

20 € | erm. 10 €

Junges Theater

KARTEN +49 (941) 507 24 24

karten@theaterregensburg.de

www.theaterregensburg.de

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

**25**  
Existenzen  
**26**





# ORECCHIETTE MIT JOGHURT-KRÄUTERSAUCE

FLEISCH | FISCH | VEGETARISCH | VEGAN



Diese Pasta ist ein unkompliziertes Familiengericht, das mit seinen feinen Aromen überrascht und einen Hauch von Orient in die Alltagsküche bringt. Frische Kräuter und leicht geröstete Pinienkerne sorgen schon beim Kochen für einen angenehmen Duft. Die Kombination aus Joghurt und Nudeln klingt im ersten Moment vielleicht ungewöhnlich, passt hier aber richtig gut: Durch die Art der Zubereitung wird die Sauce schön cremig, verbindet sich harmonisch mit der Pasta und bringt eine milde Frische mit, die auch bei Kindern gut ankommt. Wer mag, setzt mit Granatapfelkernen noch farbliche und aromatische Akzente.

IN UNSERER RUBRIK „DAS SCHNELLE GERICHT“ STELLEN CARINA FINK UND LENA OSWALD AUS DER KRABELSTUBE FIDELGASSE IHRE GESUNDEN FAMILIENREZEPTE VOR – FÜR TAGE, AN DENEN ES MAL WIEDER SCHNELL GEHEN MUSS.

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Orecchiette
- 400 g griechischer Joghurt
- 40 g Pinienkerne
- 40 g Petersilie
- 20 g Minze
- 2 Zehen Knoblauch
- 60 g Butter
- Salz, Pfeffer
- Optional: eine Hand voll Granatapfelkerne

## ZUBEREITUNG

400 g Orecchiette nach Packungsanleitung kochen. Beim Abgießen etwas vom Kochwasser auffangen.

2 Zehen Knoblauch schälen und hacken.

40 g Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

40 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten, dann herausnehmen.

60 g Butter in derselben Pfanne zerlassen, Knoblauch und Petersilie darin 1 Minute anschwitzen. Etwas Petersilie beiseitelegen.

400 g Joghurt hineingeben und kurz erwärmen, dann die Pfanne vom Herd nehmen.

Gekochte Pasta und etwas Kochwasser (1,5 EL p.P.) hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mischen.

20 g Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Pasta mit Joghurtsauce mit Pinienkernen, Petersilie, Minze und optional ein paar Granatapfelkernen garnieren.

Guten Appetit!

# KLEINE ZEITUNG

MIT IDEEN

AUS DER KRABELSTUBE

POMMERNGASSE



„Rosi pflanzt Radieschen“  
Axel Scheffler  
und Kate Petty

Hier kann man gespannt verfolgen, wie die winzig kleinen Samen immer größer werden, bis daraus mit Hilfe von Regen und Sonne wunderschöne rote Radieschen wachsen. Rosi lässt uns an diesem Wunder teilhaben.

## PFLANZPROJEKT – WIR SÄEN RADIESCHEN

VON VERENA SCHWARZ

### WAS WIRD GEBRAUCHT?

- Radieschensamen
- Erde – am besten Pflanz- oder Aussaaterde
- Einen Pflanzkübel
- Gießkanne mit Wasser

### SO WIRD'S GEMACHT:

Als Erstes befüllt Ihr den Pflanzkübel mit Erde.

Dann bohrt Ihr mit dem Finger Löcher in die Erde, in die Ihr dann die Samenkörner legt (Abstand ca. 2–3 cm).

Die Samen nochmals mit Erde bedecken und leicht andrücken.

Direkt nach der Aussaat ist es wichtig, das Ganze gut einzugießen und die Erde stets feucht zu halten.

Bereits nach acht bis 15 Tagen könnt Ihr eine erste Keimung entdecken.

Bei uns ist außerdem noch ein Regenwurm eingezogen, der hält die Erde schön locker und hilft unseren Radieschen beim Wachsen.

Bester Zeitpunkt zur Aussaat im Freien ist jetzt im Frühling.



## Trarira, der Sommer, der ist da

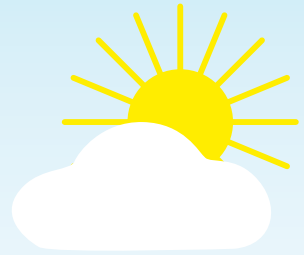
Text: Volkslied (Pfalz)

Melodie: Volkswiese

*♩ = 80*

1. Tra - ri - ra, der Som - mer, der ist  
da! Wir wol - len in den Gar - ten und  
woll'n des Som - mers war - ten. Ja, ja,  
ja, der Som - mer, der ist da!

The musical score is written in G major, 4/4 time, with a tempo of 80. It consists of four staves of music with lyrics underneath. The lyrics are: '1. Tra - ri - ra, der Som - mer, der ist da! Wir wol - len in den Gar - ten und woll'n des Som - mers war - ten. Ja, ja, ja, der Som - mer, der ist da!' The chords indicated are G, Am, D7, G, D7, G, Am, D7, G, E7, Am, D7, G.



### 2.Strophe

*Trarira, Der Sommer, ist da!  
Wir wollen in die Hecken  
Und woll'n den Sommer wecken.  
Ja, ja, ja, Der Sommer ist da!*

### 3.Strophe

*Trarira, Der Sommer, ist da!  
Der Sommer hat gewonnen,  
Der Winter ist zerronnen.  
Ja, ja, ja, Der Sommer, ist da!*

## BLUMENWIESE FÜR DIE WAND

VON NEVRIE DERGUTI

### WAS WIRD GEBRAUCHT?

- Ein großes, weißes Blatt
- Fingerfarben: grün, blau, gelb und rot o. ä.
- Pinsel
- Gabel
- Zahn-/Spülbürste ...

### SO WIRD'S GEMACHT:

Zunächst das weiße Blatt mit grüner Fingerfarbe bemalen, das wird unser Gras. Wenn die grüne Farbe gut getrocknet ist, mit den anderen Farben Blumen aufstem-peln, z. B. mit dem Pinsel, der Gabel, der Bürste oder auch gerne mit den Fingern und Händen.

Schon leuchtet unsere Blumenwiese und bringt uns den Sommer ins Haus.



# LINUS UND IDA TESTEN

## HALALI!

**DIE REGELMÄSSIGEN KNIFFEL-SESSIONS MIT MEINEM PARTNER DURCH EIN NEUES SPIEL BELEBEN: DAS WAR MEIN GEDANKE, ALS ICH „HALALI!“ GEHOLT HABE. SEIT KURZEM MESSEN SICH JETZT AUCH LINUS (6) UND IDA (8) REGELMÄSSIG BEI DER „VERGNÜGLICHEN JAGD FÜR ZWEI“.**

### » SPIELABLAUF

Zwei Bären und sechs Füchse wollen den Wald, in dem es neben Bäumen auch noch Enten und Fasane gibt, gegen acht Jäger und zwei Holzfäller verteidigen – soweit die Ausgangslage. Ein Spieler führt Bären und Füchse, der andere Jäger und Holzfäller. Zu Beginn legen die Spielenden gemeinsam die 48 Kärtchen verdeckt auf den Plan, sodass die Figuren auf der Rückseite nicht zu sehen sind. Die Seite Bär/Fuchs beginnt und dreht ein Kärtchen um, dann ist die Seite Jäger/Holzfäller an der Reihe. Im Spielverlauf dürfen die Kärtchen auch auf andere Plätze bewegt werden. Das Ziel ist es, möglichst viele Figuren der Gegenpartei sowie Enten, Fasane und Bäume zu schlagen. Durch das sukzessive Aufdecken und weil jede Figur bestimmte Fähigkeiten hat, ergeben sich immer wieder überraschende Wendungen: Hier wird die Jagdlust des Fuchses plötzlich gebremst, weil ums Eck ein Jäger auftaucht; da muss der Holzfäller seine Forstarbeiten abbrechen, weil hinter der nächsten Buche der Bär lauert. Das ist wirklich vergnüglich, aber kann mitunter frustrierend sein. Allerdings führt es auch dazu, dass keine Siegesserie von langer Dauer ist, weil das Jagdglück immer wieder wechselt. Das Spiel trainiert den Überblick zu behalten und einfache strategische Entscheidungen zu treffen. Auch für Erwachsene ist es anspruchsvoll und kurzweilig – egal wie alt der gegnerische Bär/Fuchs/Jäger/Holzfäller ist. Gewonnen hat, wer am Ende die meisten



Punkte erreicht. Weil jede Figur unterschiedlich viele Punkte zählt, übt Ida bei der Auswertung ganz nebenbei die Malreihen.

### » UND LINUS' FAZIT?

„Mama! Jetzt hast du schon wieder meinen Jäger übersehen! Zack, der Bär gehört mir.“



### HALALI!

**HALALI! - VERGNÜGLICHE JAGD FÜR ZWEI (UVP 17,99 EURO) AUS DEM KOSMOS-VERLAG IST EIN SPIEL FÜR ZWEI PERSONEN. ES WIRD AB ACHT JAHREN EMPFOHLEN, UNSERER ERFAHRUNG NACH HABEN AUCH JÜNGERE KINDER DEN ABLAUF ABER NACH EIN PAAR PROBERUNDEN DURCHSCHAUT. ES IST SCHNELL UND EINFACH AUFZUBAUEN, EINE RUNDE DAUERT ETWA 20 MINUTEN.**



# 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**

## GEHT DAS NUR UNS SO?

*Eltern fragen – Experten antworten*

### **UNSER KIND WÄCHST MIT MEHREREN SPRACHEN AUF – WIE KÖNNEN WIR ES UNTERSTÜTZEN?**

Mein Mann und ich leben seit 6 Jahren in Deutschland.

Meine Muttersprache ist Albanisch, die von meinem Mann ist Griechisch. Unser Sohn ist 5 Jahre alt, besucht hier einen deutschen Kindergarten und wächst bisher mit allen drei Sprachen auf. Zu Hause sprechen wir aber nur unsere jeweiligen Muttersprachen mit ihm.

Uns ist das sehr wichtig, weil die Sprachen zu unseren Familien gehören und wir uns so natürlich am besten ausdrücken können. In unserem Umfeld hören wir aber gerade immer häufiger den Rat, mit unserem Sohn möglichst

nur Deutsch zu sprechen, damit ihm der Schuleinstieg leichter fällt. Das verunsichert mich sehr! Klar, ich merke auch, dass unser Sohn manchmal Wörter aus den verschiedenen Sprachen mischt oder länger überlegen muss, bevor er antwortet. Ich frage mich: Ist das normal oder können wir ihm tatsächlich helfen, wenn wir zu Hause stärker auf Deutsch umstellen? Oder anders gefragt: Worauf sollen wir achten, um ihn perfekt unterstützen zu können?



GEMALT VON KLARA (14)



**SUSANNE  
RUMMAGE**  
*Erzieherin/  
Einrich-  
tungsleitung  
Krabbelstube*

***Pommernstraße***

Ihr Sohn darf mit drei Sprachen – drei Kulturen aufwachsen, was für eine Bereicherung! Dabei haben Sie doch schon vieles richtig gemacht: Jeder spricht mit dem Kind in seiner Mutter-/Vatersprache, die Umgebungssprache ist Deutsch. Dies hat den Vorteil, dass die Sprachanregungen, die Ihr Kind erhält, von Personen stammen, die die Sprache als Erstsprache beherrschen. Sie sind dann meist phonologisch und grammatikalisch richtig und beinhalten keine Sprachmischungen. Von Ihnen lernt Ihr Sohn „richtiges“ Albanisch, von Ihrem Mann „richtiges“ Griechisch und das Deutsch, dass er in seinem Lebensumfeld wie Kindergarten oder später in der Schule lernt ist auch von der Grammatik und Aussprache her so, wie es eben nur ein Muttersprachler lernt.

Darüber hinaus können auch spezielle Elemente einer Sprache, wie zum Beispiel typische Gefühle, Temperament oder Gestik nur durch einen kompetenten Muttersprachler übermittelt werden. Das wiederum fördert nicht nur den Spracherwerb, sondern auch die kognitive,

emotionale und soziale Entwicklung Ihres Kindes in entscheidendem Maße.

Dass Ihr Kind am Anfang noch öfter die Sprachen mischt oder mal etwas länger nachdenken muss, bevor er antwortet, ist völlig normal. Das Gehirn lernt rational, also für ein Objekt gibt es zunächst nur eine Bezeichnung, z.B. „tree“ (engl.) für „Baum“ und nicht etwa beides. So haben mehrsprachig aufwachsende Kinder einen gleich großen Wortschatz wie einsprachige Kinder, aber eben in verschiedenen Sprachen. Mit der Zeit, ab etwa sechs Jahren, werden die Sprachmischungen zunehmend weniger und Ihr Kind wird die unterschiedlichen Sprachen nicht mehr mischen.

Wie können Sie Ihr Kind also unterstützen: Machen Sie weiter so. Seien Sie ein sprachliches Vorbild für Ihr Kind und leben Sie Ihrem Kind Ihre eigene Sprache und Ihre Kultur mit allem vor. Bieten Sie Ihrem Kind gleichzeitig viele Gelegenheiten, um auch mit der deutschen Sprache in Berührung zu kommen. Hierzu gehört zum Beispiel der regelmäßige Besuch des Kindergartens, wo er sicherlich viele Anregungen bekommt, um sich auch in der deutschen Sprache zunehmend sicherer ausdrücken zu können.



**MARTA FREICHEL  
NIETO**  
*Empirische  
Mehrsprachig-  
keitsforscherin*

Vielen Dank für

Ihre Frage, sie beschäftigt viele mehrsprachige Familien. Zunächst das Wichtigste: Sie machen das genau richtig! Mehrsprachig aufzuwachsen ist für Kinder kein Problem. Im Gegenteil: Studien zeigen, dass mehrere Sprachen weder zu Verwirrung noch zu einer verzögerten Sprachentwicklung führen. Sie wenden das sogenannte OPOL-Prinzip (One Person – One Language) an. Das ist sehr hilfreich, weil Ihr Sohn so klare sprachliche Zuordnungen entwickeln kann. Wichtig sind dabei vor allem Konstanz und eine positive Haltung Ihrerseits gegenüber allen Sprachen. Die von Ihnen beschriebenen Phänomene – z. B. das Mischen von Sprachen – sind ganz typisch für mehrsprachige Kinder. Das nennt man Code-Switching und es ist ein normaler Teil der Sprachentwicklung und sogar ein Zeichen für eine hohe Sprachkompetenz! Lassen Sie sich nicht von gut gemeinten Ratschlägen verunsichern, zu Hause möglichst nur Deutsch zu sprechen. Sprechen Sie ruhig mit Ihrem Kind die Sprache, in der Sie sich am wohlsten fühlen – Ihre Herkunftssprache. Achten Sie auf viel sprachlichen (und kind-

gerechten) Input in den Familiensprachen. Dies unterstützt nachweislich auch den Erwerb des Deutschen (Umgebungssprache). Deutsch lernt Ihr Sohn im Kindergarten und später in der Schule intensiv. Kleiner Spoiler: Kurz nach Schuleintritt wird es sogar ziemlich schnell zur dominanten Sprache. Umso wichtiger ist es, die Familiensprachen aktiv zu fördern. Sollten tatsächlich Auffälligkeiten in der Sprachentwicklung bestehen, sollten diese – wie bei einsprachigen Kindern auch – fachlich abgeklärt werden. Wichtig zu wissen: Mehrsprachigkeit ist nie die Ursache für Sprachverzögerungen. Indem Sie Ihre Sprachen leben, geben Sie Ihrem Sohn nicht nur sprachliche Kompetenzen, sondern auch Zugang zu Familie, Kultur und Identität.



**JESSICA SUTTNER**  
*Logopädin und  
Lehrlogopädin*

Zunächst einmal möchte ich Ihnen sagen, dass Mehrsprachigkeit an sich kein Hindernis für Schulerfolg darstellt. Forschungen zeigen hingegen, dass Mehrsprachigkeit viele positive Auswirkungen haben kann, bspw. eine höhere Flexibilität und metasprachliche Fähigkeit, also das Nachdenken über sprach-

liche Strukturen. Das, was Sie bei Ihrem Sohn beobachtet haben, nennt sich „Code switching“ oder auch „code mixing“, also das Wechseln zwischen Sprachen und Mischen innerhalb einer Äußerung. Es ist ein ganz normales Phänomen mehrsprachiger Sprecher:innen, sowohl bei Kindern im Spracherwerb als auch bei Erwachsenen, die die Sprachen gut beherrschen. Es hilft dabei, sich genauer auszudrücken, wenn beispielsweise das Wort in der anderen Sprache besser passt oder der Satz schneller, leichter oder verständlicher in der anderen Sprache beendet werden kann. Der Wortschatz Ihres Kindes setzt sich aus allen drei Sprachen zusammen. Daher sind nicht unbedingt alle Wörter in allen drei Sprachen abrufbar, auch wenn er diese vielleicht versteht, wenn Sie die Wörter verwenden. Auch grammatikalische Übergeneralisierungen, also dass er zum Beispiel eine grammatikalische Regel in einem falschen Zusammenhang anwendet oder das längere Überlegen und Zuhören sind normale Merkmale von Mehrsprachigkeit. Für die Unterstützung Ihres Sohnes haben Sie sich ein paar Tipps gewünscht: Sprechen Sie weiterhin in Ihren eigenen Herkunftssprachen mit ihm. Dies ist wichtig, weil wir

Emotionen, aber auch komplexere Zusammenhänge und Gedanken am besten in unserer Erstsprache vermitteln können. Zudem ist es für Sie Teil Ihrer Identität. Ermöglichen Sie ihm Spracherfahrungen in der Interaktion, also beim Spielen, bei ganz alltäglichen Abläufen und beim Vorlesen. So kann er erfahren, wie die Sprachen in der Kommunikation verwendet werden. Passen Sie dabei Ihr Sprachmodell immer wieder an seine wachsende Sprachfähigkeit an, so dass es für ihn verständlich ist, aber nicht zu kurz und zu einfach. Wenn er etwas nicht richtig gesagt hat, wiederholen Sie seine Äußerung korrigierend noch einmal, ohne ihn zum Nachsprechen aufzufordern. Falls Sie dennoch Sorgen haben, dass er deutlich mehr Zeit benötigt, sich sprachlich nicht weiterentwickelt oder Schwierigkeiten in der Kommunikation und Sprechfreude zeigt, zögern Sie nicht, sich Rat zu holen, bspw. bei einer Logopädin.

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

**ZEITUNG@REGENSBURGER-ELTERN.DE**



Spielend  
Schwimmen  
lernen



Aqua-  
fitness-  
kurse



Baby-  
schwimmen



Schwimmschule  
**FLIPPER**<sup>®</sup>

Schwimmschule FLIPPER  
Regensburg  
+49 1512 8970032  
regensburg@  
schwimmschule-flipper.de

QR-Code scannen und  
Kurse online buchen



**SCHWIMMKURSE UND AQUAFITNESS  
IN REGENBSURG**

Buchen auf [regensburg.schwimmschule-flipper.de](https://regensburg.schwimmschule-flipper.de)



## DER BRIXEN-PARK

*Ein Sport-, Spiel- und Freizeitparadies für alle*

**VORGESTELLT VON JOHANN BRANDL**

Der Brixen-Park in Regensburg ist wohl die sportlich interessanteste Grünfläche im Stadtgebiet. Er ist ein lebendiger Treffpunkt, ein Ort der Bewegung, der Begegnung und der Erholung – und das für Menschen jeden Alters. An allen Tagen des Jahres ist der Park fest in der Hand von Spaziergängern, Sportlern, Familien, Kindern und Jugendlichen. Ob mit oder ohne Hund, mit Kinderwagen, Fahrrad oder einfach zu Fuß: Der Brixen-Park bietet Raum für alle Bedürfnisse und Interessen.

Was heute als weitläufiges Freizeitareal begeistert, war einst Teil der ehemaligen Nibelungenkaserne. Von den ursprünglich rund 35 Hektar großen Fläche wurden etwa 13 Hektar – das entspricht beeindruckenden 130.000 Quadratmetern – in Grün-, Freizeit- und Sportflächen umgewandelt. Diese Entwicklung stellt für die Stadt Regensburg und ihre Bewohner einen echten Glücksfall dar, denn eine neue zusammenhängende Parkfläche in unmittelbarer Nähe zum Stadtzentrum zu schaffen gelingt heute nur noch sehr sel-

ten. Gerade im Regensburger Südosten fehlten seit Jahrzehnten hochwertige Grün- und Freizeitflächen und tun es m.E. noch heute.

Die Umgestaltung erfolgte über einen Zeitraum von etwa zehn Jahren und ging einher mit der Entwicklung eines völlig neuen Stadtquartiers. Neben Bildungseinrichtungen wie FOS/BOS, RUBINA, Universität und OTH entstanden Start-ups, etablierte Unternehmen sowie hunderte neue Wohnungen freifinanziert und mit Sozialbindung. Mit diesem Wachstum ging selbstverständlich auch der Bedarf an Kinderbetreuungseinrichtungen sowie an Freizeit- und Erholungsmöglichkeiten einher – und dies sowohl für die neuen Bewohner als auch für die gesamte Stadtbevölkerung. Der Brixen-Park erfüllt diese Anforderungen in idealer Weise.

Erfreulich ist, dass an vielen Stellen der ursprüngliche Baumbestand aus Kasernenzeiten erhalten wurde. Das gilt leider nicht für die Gebäude, die bis auf zwei alle der Spitzhacke zum Opfer fielen. Alte Bäume spenden Schatten, sorgen für ein angenehmes Mik-

roklima und verleihen dem Park einen gewachsenen, natürlichen Charakter. Darüber hinaus gibt es noch einige unbebaute Flächen, auf denen sich die Natur in den vergangenen Jahrzehnten ihren Raum zurückerobert hat. Hier lassen sich mit etwas Glück Hasen, Greifvögel, seltene Vogelarten und sogar Fledermäuse beobachten. Auch die Insektenwelt ist vielfältig vertreten, was den Park zusätzlich ökologisch wertvoll macht so lange diese Flächen nicht auch „verbraucht“ werden. Die gute Anbindung zum öffentlichen Nahverkehr mit zahlreichen Buslinien macht den Brixen-Park für alle gut erreichbar. Ein kleiner Wermutstropfen ist allerdings das Fehlen durchgehend verfügbarer öffentlicher Toiletten. Diese sind derzeit nur in den Jugend- und Begegnungszentren während deren Öffnungszeiten – mit Einschränkungen – nutzbar. Eine Besonderheit des Parks ist seine ungewöhnliche Form die auch der alten Kasernenstruktur geschuldet ist. Er erstreckt sich in Ost-West-Richtung und gliedert sich in drei große „Finger“, die sich zwischen Wohn-, Gewerbe- und Kultureinrichtungen des Quartiers ausbreiten. Jeder dieser Berei-



che hat seinen eigenen Charakter und bietet unterschiedliche Nutzungsmöglichkeiten.

**DER ÖSTLICHE FINGER DES BRIXEN-PARKS**

Der nördliche „Ost-Finger“ ist vor allem ein Paradies für Jugendliche und sportlich Aktive. Hier befindet sich seit vielen Jahren das Jugendzentrum ARENA, das als zentrale Anlaufstelle für junge Menschen im Quartier dient. Die Öffnungszeiten könnten allerdings besser an die Bedürfnisse der Schüler und Schülerinnen angepasst sein. Das ARENA Areal bietet ein breites Spektrum an Indoor- und Outdoor-Aktivitäten und ist ein wichtiger sozialer Treffpunkt der Jugend. Direkt daneben liegen ein Bolzplatz, eine Boule-Anlage, ein Skaterpark sowie der Dirtpark, ein

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

**LA FABRIQUE**

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

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

Buslinie  
1 oder 4  
Lessingstr.

keramik  
Mal  
werkstatt

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



unwegsames künstlich geschaffenes Gelände mit steilen Hügeln, auf dem Radfahrer ihre Geschicklichkeit und ihren Mut unter Beweis stellen können. Die Aktiven des Skateparks gestalten alle paar Jahre das Gelände neu und bessern die ausgefahrenen Tracks aus.

Ebenfalls in diesem Bereich befindet sich seit rund zehn Jahren der Bauspielplatz der Regensburger Eltern e.V., der besonders beliebt ist. Hier können sich junge Menschen als Bauherren ausprobieren, eigene Hütten errichten und kreative Projekte umsetzen. Unter fachlicher Aufsicht lernen sie ganz praktisch den Umgang mit Werkzeugen wie Säge, Hammer und Nägeln. Gerade in einem Stadtteil mit hohem Migrationsanteil bietet dieser Ort oft den ersten Zugang zu handwerklichen Fähigkeiten. Gleichzeitig werden soziale Kompetenzen gestärkt und die Sprachentwicklung gefördert. Schulen wie die Pestalozzi-Mittelschule nutzen das Gelände für Unterricht im Freien (Draußen Klasse), und in den Ferienzeiten werden zusätzliche Öffnungszeiten und Kurse angeboten.

Grüne Fuß- und Radwege führen in die weiteren westlichen Bereiche des Brixen-Parks. Besonders hervorzuheben sind die Urban Gardening-Flächen, die allen Interessierten offenstehen. Die Stadt stellt eingezäunte Parzellen sowie Wasser während der Vegetationszeit zur Verfügung. Was angebaut und geerntet wird, liegt ganz in den Händen der Gärtnerinnen und Gärtner. Zwischen den Beeten finden sich Ruhebänke, Grillstellen und Freiflächen,

die individuell genutzt werden können. Auch Hundebesitzer haben in diesem Teil des Parks ihre festen Treffpunkte gefunden.

#### **DER MITTLERE FINGER DES BRIXEN-PARKS**

Der mittlere „Finger“ des Parks verbindet sportliche Aktivitäten mit familienfreundlichen Angeboten. Am östlichen Rand befinden sich die Außensportflächen sowie die Turnhalle der FOS/BOS, die auch von Vereinen genutzt werden kann. Westlich der Fort-Skelly-Straße gibt es ein eingezäuntes Areal, in dem Hunde frei laufen und spielen können. Ein besonderes Highlight ist der preisgekrönte Drachenspielplatz. Er ist der erste vollständig inklusive Spielplatz der Stadt Regensburg und bietet Kindern mit und ohne Einschränkungen gleichermaßen vielfältige Spielmöglichkeiten. Ob Klettern, Schaukeln, Springen oder Tischtennis – hier kommt jedes Kind auf seine Kosten. Dank schützender Fallschutzplatten und weicher Materialien ist das Spielen besonders sicher. Viele Spielgeräte sind fantasievoll gestaltet und erinnern an Märchenwelten, was nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene begeistert.

Der Weg führt weiter zu einem Wasser- und Sandspielplatz, der vor allem an warmen Tagen ein beliebter Treffpunkt ist. Es folgen verschiedene Klettergerüste für kleinere und größere Abenteurer. Ergänzt wird das Angebot durch Boulderbereiche, einen Parcours, einen Fitness Trail sowie ein riesiges Holzdeck, das zum Verweilen einlädt.



Auch für sportlich ambitionierte Erwachsene gibt es hier zahlreiche Möglichkeiten: Beachvolleyballfelder, ein Basketballplatz auf Hartbelag, der vielseitig nutzbar ist, sowie zwei gepflegte Bouleplätze, die das Angebot abrunden.

**DER SÜDLICHE FINGER DES BRIXEN-PARKS**

Der südliche dritte „Finger“ des Brixen-Parks hebt sich durch seine ruhige und naturnahe Atmosphäre hervor. Der alte Baumbestand lädt zu entspannten Spaziergängen ein, und ein Picknickplatz bietet Raum für gemeinsame Stunden im Grünen. Ein besonderer Blickfang ist der Waldsteg, der durch diesen Bereich führt und ein intensives Naturerlebnis ermöglicht. Dieser Teil des Parks schließt direkt an die Humboldtstraße an, wo sich ein weiteres Begegnungszentrum befindet. Hier stehen Erwachsenen und Jugendlichen zahlreiche Freizeitangebote zur Verfügung – außerdem gibt es städtische Beratungs- und Betreuungsstellen, alles kostengünstig oder sogar kostenlos.

Insgesamt zeigt sich der Brixen-Park als gelungenes Beispiel moderner Stadtentwicklung. Er vereint Natur, Sport, Spiel und soziale Begegnung auf einzigartige Weise und trägt maßgeblich zur Lebensqualität in Regensburg bei. Trotz kleinerer Verbesserungsmöglichkeiten – wie etwa der Ausbau der sanitären Infrastruktur – ist der Park heute schon ein Ort, der für viele Menschen unverzichtbar geworden ist. Ein echter Gewinn für die Stadt und ein Raum, der täglich aufs Neue belebt wird.

**VERANSTALTUNGSTIPPS**

**9.5.26 – FAMILIENTAG TEDDYKLINIK**

<https://www.regensburg.de/veranstaltungen/detail/591155>

**14.5.26 – KLANG ENTDECKUNGSTOUR (DOM)**

<https://www.regensburg.de/veranstaltungen/detail/606188>

**15.-17.5.26 – AFRIKA-FESTIVAL**

<https://www.farafina.de/veranstaltungen/>

**16.5.26 – MINI-MARATHON**

<https://www.llc-marathon-regensburg.de/laufevents/alle-events/donau-einkaufszentrum-minimarathon>

**17.5.26 – ZIRKUS AM GRIESER SPITZ**

<https://www.regensburg.de/veranstaltungen/detail/608961>

**27.5.26 UND 2.6.26 FAMILIENSTADTFÜHRUNG**

<https://www.regensburg.de/veranstaltungen/detail/606738>

**29./30.5.26 – RESCUE & SHELTER OPEN AIR**

Festival mit Familiennachmittag  
<https://rescueandshelter.de/>

**13.6.26 – WIR BEWEGEN BAYERN**

<https://www.ukr.de/ueber-uns/unser-engagement/wir-bewegen-bayern>

**13.-14.6.26 – BUNTES WOCHENENDE**

**„WELTALLWOCHEN“ IN DER STADTBÜCHEREI**

<https://www.regensburg.de/stadtbuecherei/meta/482624/607335/weltall-wochen-in-der-stadtbuecherei.html>

**UNIVERSITÄT FÜR KINDER (AB 8 JAHREN)**

<https://www.uni-regensburg.de/universitaet/aktuelles/zentrale-veranstaltungen/universitaet-fuer-kinder>

**18. - 28.6.26 – NACHHALTIGKEITSWOCHE**

<https://www.regensburg.de/nachhaltigkeitswoche>

# KINDER MACHEN MUSIK: FAGOTT

EIN INTERVIEW MIT VALENTIN (9 JAHRE) VON JESSICA SUTTNER

**Seit wann spielst Du Fagott?**

Ich spiele es seit 1,5 Jahren.

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

Ich habe im Instrumentenkarussell ganz zum Schluss das Fagott kennengelernt. Dann war ich mir sicher, dass ich will ich lernen. Und die Lehrerin war auch sehr nett.

**Was ist das Schöne am Fagott spielen?**

Es klingt so schön dunkel und es gibt so viele unterschiedliche Töne. Ich liebe Blasinstrumente und das Fagott ist sogar ein Holzblasinstrument.

**Wie spielt man Fagott?**

Man bläst durch ein Rohr. Mit den Fingern drückt man verschiedene Klappen runter. Da man die Finger an beiden Händen zum Spielen der Klappen braucht, hängt das Fagott an einem Gurt, den man am Oberkörper trägt.

**Was muss man denn können, um Fagott zu spielen?**

Man braucht viel Luft und viel Power in den Backen und in den Muskeln, auch in den Lippen. Die Töne muss man alle blind greifen können.

**Was möchtest du noch zu deinem Instrument sagen?**

Gerade spiele ich noch ein Fagottino. Wenn ich größer bin, möchte ich ein großes Fagott spielen.



### MEHR INFOS

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





## FAKTEN ZUM FAGOTT

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

### NÜTZLICHES UND INTERESSANTES

Das Fagott kann in Bass- oder Tenorlage gespielt werden. Der Name kommt von italienisch „fagotto“, das heißt Bündel. Das spielt auf die Bauart an. Das Fagott wird nämlich aus vier Teilen zusammengesetzt. Der charakteristische Klang entsteht durch das Doppelrohrblatt. Einige Musiker stellen dieses selbst her.

### EINSTIEGSALTER

ab ca. 10 Jahren

Das kleinere Fagottino kann bereits ab den Grundschulalter gespielt werden.

### ANSCHAFFUNGSPREIS

Anfängerinstrument ab ca. 1300 - 3000 €

Es gibt aber auch Leihmöglichkeiten.

## INSTRUMENTENKARUSELL IM HAUS DER MUSIK

Das Instrumentenkarussell ist ein Unterrichtsangebot der Städtischen Sing und Musikschule 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)



# ZACK!

FUNKISTE!



Die Entwicklung der Kinder geht nicht nur für uns Eltern oft schnell und überraschend von der einen in die nächste Phase über. Auch für die Kinder selbst sind die neuen Gefühle, der wachsende und sich verändernde Körper anstrengend – und das ist völlig normal. Da ist es unterstützend und stärkend, gute, verständnisvolle, spaßige und ehrliche Bücher durchblättern zu können, auch wenn es rote Wangen macht. Die Sexualpädagogin und Sozialarbeiterin **Melissa Pintor Carnagey** erklärt in ihrem Buch „*Von null auf Pubertät*“ ehrlich, interaktiv und inklusiv alles über Pubertät, Körperveränderungen, Identität, Beziehungen und mentale Gesundheit.



Politische Talkshows waren mir als Jugendliche und junge Erwachsene – als Kind sowieso – wie verschlossen: Zu langweilig, zu allgemein, kaum erträglich die Selbstinszenierungen der Gäste. Vielleicht staune ich deshalb manchmal kurz, wenn ich beim Podcast „*Politik mit Anne Will*“ lande, an deren Show ich so oft zuvor vorbeigegangen bin. Will interviewt, wirklich cool, Politiker\*innen und Expert\*innen eine gute Stunde lang. Herausragend zuletzt: Ihr Gespräch mit den „*Spiegel*“-**Journalist\*innen Juliane Löffler** und **Max Hoppenstedt-Heinrichs** zu deren Recherchen im *Fall Fernandes/Ulmen*. Einmal mehr rüttelt die Folge Fragen nach dem Schutz vor (nicht nur digitaler) Gewalt gegen Frauen in Deutschland auf.



Darauf darf man gespannt sein: Ein Fest für Fahrradkultur! Der **Rad Tag PLK** findet am Sonntag, den 05.07.2025, auf dem Gelände der ehemaligen Prinz-Leopold-Kaserne statt. Um 11 Uhr geht es los mit einem Flohmarkt zum Stöbern und Schätze finden, danach startet ein buntes Rahmenprogramm. Vorbeiradeln kann man mit großen oder auch kleinen Rädern.



Frühling! Man wird wach, die Sonne scheint hell durchs Fenster, die warmen Strahlen kitzeln die Nasenspitze, Sommersprossen sprießen in Kinder- gesichtern ... Es dauert nicht lange, da tauchen zwei Fragen auf: „Krieg ich ein Eis?“ und „Wann ist das Wasser in den Brunnen und Wasserpumpen wieder da?“ Ich finde, es sind zwei sehr berechnete Fragen! Und freue mich mit meinen Kindern über beides: *Eis* essen, das noch nicht in der Hitze davonläuft, und nackte Füße in kaltem Brunnenwasser. Hoffentlich laufen sie dieses Mal den ganzen Sommer durch, die *Brunnen* und *Wasserpumpen* der Stadt ...



Mit dem täglichen Gebrauch von *Klopapier* Gutes tun? Das geht, mit *Goldeimer*! Goldeimer ist sozial und ökologisch nachhaltig. Einnahmen fließen in gemeinwohlorientierte Aufklärungs-, Bildungs- und Projektarbeit rund um Klos und Sanitärversorgung weltweit, ganz nach dem Motto „Alle für Klo - Klo für alle“. Die lustigen Prints machen gute Laune, die Sprüche sind witzig und informativ. Ist bei uns schon seit einiger Zeit im Klobad Dauergast ...  
Lieben wir sehr.



Als Kind war da die Begeisterung für Kau- gummi- und Flummi- Automaten. Diese kribbelnde Aufregung, wenn man das Geld eingeworfen hat und auf die Überraschung wartet, die gleich rauskullern wird ... *Der Artomat - Kunstautomat* im Degginger holt uns in diese Spannungsvorfreude zurück. Künstlerin Verena Neuhauser aka enaesthetic hat einen Zigarettenautomat umgebaut, aus dem man für 6 € kleine Kunstwerke in Schachtel- format ziehen kann: Von wechselnden Kunst- schaffenden aus dem Raum Regensburg. Noch bis 18. Mai.

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 ZUKUNFTSREZEPTE

*Es braucht eine Dafür-Lobby*

VON CORNELIA WABRA

Neulich waren Harald Lesch und das Wiener Merlin Ensemble mit „Vier Jahreszeiten im Klimawandel“ im Audimax zu Gast. Ausverkauftes Haus. 1300 Leute haben durchschnittlich 70 Euro/Person bezahlt, um sich dieses nicht ganz leichte Thema mit Musik anzuhören, den Mahnungen & Folgerungen von Herrn Lesch zu lauschen. Trotz niederschmetternder aktueller Fakten zum Klimawandel, mich hat die Resonanz eher aufgebaut.

Was lese ich zwei Tage später in der MZ? „... Standing Ovations. Kurz danach schieben sich die großen schweren Autos der Besucher in langen Kolonnen aus der Universität. Auch das gehört zur bitteren Wahrheit“. Damit war das Engagement zum Klimawandel diskreditiert. Schaut her, die meinen es doch selbst nicht ernst. Was ist der Effekt bei den Lesern? - „Ihr braucht eh nix machen, selbst die, die sich fürs Klima interessieren, ziehen nicht die notwendigen Konsequenzen“. PS: vielleicht liegt das an der nach Konzerten sehr spärlichen ÖPNV-Anbindung? Überhaupt werden bevorzugt negative Meldungen in der Presse verbreitet. Plakativ und polemisch werden der Abbau von Parkplätzen mit Insolvenzen in der Innenstadt zum „politischen Totalversagen“ hochstilisiert.

Dabei wissen wir doch alle aus eigener Erfahrung und aus der Kindererziehung: Negative Botschaften ziehen runter, wir legen



die Hände in den Schoß und sagen: kann man nix machen und schau, die Umweltaktivisten sind auch nicht besser, sie fahren Auto, fliegen und essen Fleisch.

Fakt ist, Vorbilder und positive Beispiele bauen auf und animieren zum Mitmachen.

Warum erzählen unsere politisch Verantwortlichen und unsere Medien viel zu wenig gelingende Geschichten, die es ja auch in Regensburg gibt:

Das Konzept „Altstadt verkehrsberuhigt“ wurde vom Stadtrat genehmigt, befindet sich in der Umsetzung und wurde vom VCD mit dem „Goldenen Bruckmandl“ ausgezeichnet. Der RVV hat zunehmend mehr Elektrobussse, „Feine Räder“ aus Regensburg gestaltet Mobilität neu und hat eine Ausschreibung für Lastenräder der Stadt Wien gewonnen. BERR – die Bürger-Energie Region Regensburg eG beliefert die Global Player im Stadtosten mit Solarenergie.

Die IG Gesunder Boden e.V. mit Sitz in Regensburg engagiert sich vor allem im land- und forstwirtschaftlichen Sektor für den Aufbau eines gesunden, lebendigen und humusreichen Bodens als Basis für die Gesundheit von Luft, Wasser, Pflanzen, Tieren und Menschen.

In der Innenstadt braucht es gegen Hitze und Trockenheit neue Bäume. Wie wäre es, Fachleute der Stadtverwaltung eruieren mal, wo das möglich ist und beginnen mit der Pflanzung? Das Beispiel München macht es vor.



Wie wäre es mit einer Rubrik in der Zeitung, die die Bürger über gelingende Konzepte für Städte informiert und Lust macht auf Regensburg 2035? Da käme dann nämlich zum Beispiel raus: der Einzelhandel profitiert von verkehrsberuhigten Städten.

Es wäre nützlich, die Realität des Klimawandels anzunehmen, uns darauf vorzubereiten, was kommt und Lösungen zu zeigen und die Bürger\*innen mitzunehmen in die Veränderung. Darum appellieren Umwelt- und Klimagruppen an die kommende Stadtregierung, einen Umwelt- und Klimabeirat einzurichten. Die wichtigen Stützpfiler einer gelingenden Zukunftsorientierung sind:

Akzeptanz der Realität des Klimawandels vor Ort, das Vertrauen in vorhandene und kommende Lösungen (die es gibt, siehe: Prof. Dr. Michael Sterner: So retten wir das Klima, München 2023) Selbstwirksamkeit „was kann ich tun“ zu praktizieren und Unterstützung zu suchen, gemeinsam handeln für unser Regensburg der Zukunft. Wir wissen, was zu tun ist, wir haben die Möglichkeiten, wir müssen es mutig anpacken, wenn wir die Zukunft unserer Kinder und Kindeskindern sichern wollen.

„Statt darüber zu klagen, was alles schiefgehen kann, müssen wir handeln, damit es nicht schiefgeht“ (Florence Gaub, Politikwissenschaftlerin und Forschungsdirektorin der Nato- Militärakademie in Rom, SZ 4./5./6. April 2026.)

Interessante Literatur zum Thema, bei der ich etwas gespickt habe:

**Verena Rivera** „*Kindheit am Kippunkt – Wie wir unsere Kinder stärken, die Zukunft gestalten und im Alltag Halt finden*“

Claus Verlag GmbH, Februar 2026

#### NÄCHSTE TERMINE

##### 9. Mai

Interaktiver Infostand am Ehrenamtstag von 11:00 - 18:00 Uhr in Stadthof

##### 20. Juni

Nachhaltigkeitsmeile vor dem Haus der Bayerischen Geschichte (ganztags)

#### KONTAKT

Wir Omas und Opas for Future Regensburg treffen uns jeden 1. Dienstag im Monat. Nächste Termine am 5. Mai um 16:00 Uhr und am 7. Juni um 17:00 Uhr im Evangelischen Bildungswerk, Am Ölberg 2, Untergeschoß, Martinsklause. Gerne einfach vorbei kommen und uns kennenlernen.

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



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

 Selmair Spielzeug

 selmair.spielzeug

Untere Bachgasse 2  
93047 Regensburg  
Telefon: 0941 51225  
[spielzeug@selmair.de](mailto:spielzeug@selmair.de)

# Selmair

RICHTIG GUTES SPIELZEUG



## MITMACHBUCH

*Hervé Tullet*

*Christophorus, 2024*

*(ab 2 Jahren)*

Der Künstler Hervé Tullet hat schon einige Mitmachbücher herausgebracht – dieses hier heißt einfach nur „Mitmachbuch“ und ist zauberhaft und cool zugleich! Das Buch lädt zum Mitmachen ein, denn auf jeder Seite warten neue Aufgaben darauf von den Kindern erfüllt zu werden: Sie müssen verschiedene Punkte drücken und lustige Aktionen machen, damit umgeblättert werden kann. Also heißt es, das Buch kippen, Farbe wegpusten, klatschen und mitdenken. Das fördert nicht nur die gemeinsame Kuschelzeit vorm Bettgehen, sondern manchmal auch ganz schön die Lachmuskeln. Letztens hat mein Großer sich eine eigene Version des Buches für seinen kleinen Bruder ausgedacht. Das Lustigste daran war aber, ihm dabei zu zusehen, welchen Spaß er dabei hatte für seinen Bruder Quatsch zu machen.

Auch nach vielen Malen kann es immer wieder gut gelesen und „neu bespielt“ werden. Für mehr Abwechslung kann man das Buch auch einfach mal rückwärts lesen oder man lässt die Kinder vorm Umblättern eine bestimmte Bewegung machen. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.



## ALLE HABEN EINEN PO – MEIN ERSTES BUCH VOM KÖRPER

*Anna Fiske*

*Hanser Verlag, München 2024*

*(ab 2 Jahren)*

„Alle Menschen haben einen Körper. Alle Körper sind verschieden.“ – Aber: „Alle Menschen haben einen Po!“ Denn obwohl es Unterschiede in der Größe, der Statur oder der Haarlänge gibt, manche im Rollstuhl sitzen oder eine andere Hautfarbe haben, pinkeln und kacken, rülpsen und husten alle Menschen. Genauso muss jeder Körper gepflegt werden, hat unterschiedliche Fähigkeiten und verändert sich im Laufe des Lebens.

Ein wertschätzendes, liebevolles Buch, das über die Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Menschen aufklärt und ein Verständnis für Vielfalt vermittelt. Es schafft es, gerade durch alltagsvertraute Dinge, eine Begeisterung bei den kleinsten Zuhörer:Innen zu wecken.

Es soll Kinder stärken, einen gesunden Umgang mit ihrem Körper zu entwickeln, und zeigt auf, wie wichtig es ist, eigene Grenzen zu setzen. Denn: „Dein Körper gehört dir“ und „Es ist schön, dass es dich gibt!“

---

Ein Tipp von Lisa Mikula

WEITERE BUCHTIPPS  
FINDET IHR AUF  
UNSERER WEBSEITE



## ADRESSEN FAMILIE

### ÄMTER/BEHÖRDEN

#### **Amt für Jugend und Familie**

- Sozialpädag. Fachdienst, Richard-Wagner-Str. 17, T 507-25 12
- Adoptionsvermittlung, Michlstr. 3, Am Singrün 2a, T 507-45 15
- Pflegekinderdienst, Richard-Wagner-Str. 20, T 507-45 10, 507-45 13
- Jugendschutzstelle, Michlstr. 3, 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, T 40 09-227
- Sozialpädagogischer Fachdienst, T 40 09-227
- Kindertagespflege, T 40 09-491, 40 09-334
- Adoptionsvermittlung, T 40 09-498
- Pflegekinderdienst, 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, zfb.bayern.de

### **BERATUNG** **STADTEILPROJEKTE**

#### **Stadtteilprojekt Burgweinting**

Friedrich-Viehbacher-Allee 5 (BUZ),  
T 507-17 65, T 507 1766

#### **Stadtteilprojekt Nord**

Ostpreußenstraße 3,  
T 507-74 91, T 464 59 44

#### **Stadtteilprojekt Süd**

Lore-Kullmer-Str. 161,  
T 507 951 53, T 289 22 39

#### **Stadtteilprojekt Ost**

Erbprinz-Franz-Joseph-Str. 21,  
T 507 74 98, 507 74 97  
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 Süd-West**

Am Singrün 2a,  
T 507-77 56

#### **Stadtteilprojekt Hohes Kreuz** **Ostenviertel**

Vilshofener Str. 14,  
T 507-77 40, T 507 51 47

### **GETRENNTERZIEHENDE**

#### **Fachstelle Alleinerziehende**

**Diözese Regensburg**  
Obermünsterplatz 7,  
T 597-22 43

**Beratungsstelle für Alleinerzie-**  
**hende Diakonie Regensburg**  
Schottenstraße 6, T 585 24-11

#### **Treffpunkte Alleinerziehende:**

- Vätergruppe Regensburg  
vaeter.regensburg@web.de,  
T 38 10 71 16
- Selbsthilfegruppe:  
Verwitwet mit Kind,  
Haus der Parität/KISS,  
Landshuter Straße 19,  
T 59 93 88 610
- Gruppe: Trennungs-Eltern  
Haus der Parität/KISS  
Landshuter Straße 19,  
T 59 93 88 610
- Gruppe für verwitwete  
Eltern, www.vmk.rgb.de

### **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  
T 03322/429 17 47

#### **Ehrenamtliches Stillcafe**

**Beratzhausen**  
Peggy Drechsel  
Markstraße 8,  
93176 Beratzhausen

#### **Arbeitsgemeinschaft Freier**

**Stillgruppen (AFS)**  
Regionalverein Bayern e.V.  
www.afs-stillen.de

#### **pro familia Regensburg**

An der Schergenbreite 1,  
T 70 44 55  
Staatlich anerkannte Bera-  
tungsstelle für Schwanger-  
schaftsfragen, 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**

#### **Tausend und keine Nacht**

Amt für Jugend und Familie  
Landshuter Str. 19,  
T 507-27 62

#### **KoKi – Netzwerk frühe Kindheit**

koki@regensburg.de,  
T 507 25 12

#### **Koordinierende Kinderschutz-** **stelle (KoKi) Stadt R**

Richard-Wagner-Str. 20,  
T 507 25 16

#### **Koordinierende Kinderschutz-** **stelle (KoKi) Landkreis R**

Altmühlstr. 3,  
T 400 92 27

#### **wellcome – Praktische Hilfe** **für Familien nach der Geburt**

EBW, Am Ölberg 2,  
regensburg@wellcome-  
online.de  
T 0157 52 53 64 18

#### **Haus Mutter und Kind der KJF**

Heiliggeistgasse 7,  
T 586 85 34

### **KINDHEIT**

#### **Erziehungsberatungsstellen:**

- Jugend- und familien-  
therapeutische Beratungs-  
stelle der Stadt, Lands-  
huter Str. 19, T 507-2762
- Beratungsstelle für Kinder,  
Jugendliche und Eltern  
der KJF, Ostengasse 31,  
T 799 82-0
- Psychologische Beratungs-  
stelle der Diakonie.  
Prüfener Str. 53,  
T 297 71 11
- Fachverband für Erzie-  
hungs-, Familien- und  
Jugendberatung der bke,  
bke-Onlineberatung für  
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

#### **Integratives Waldorfkinderhaus**

Heuweg 15, T 79 16 41

#### **Montessori**

#### **Kinderkrippe Orangerie**

Prüfener Schlossstr. 71,  
T 600 92 40

#### **Kinderkrippe Prinzgarten**

Albertstr. 1, T 60 09 24 70

#### **Kindertagespflegenester:**

- Schabernack Fidelgasse 12,  
T 89 96 53 20
- Schmetterling Welfenweg 16,  
T 23 05 99 64,

#### **Qualifizierte Tagespflege-** **Vermittlung:**

- Stadt: Domplatz 3,
- Landkreis: Kindertages-  
pflegepersonen Vermitt-  
lung und Buchung  
Altmühlstr. 3, T 400 92 27

### **KINDERGÄRTEN**

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

#### **Stadtparkkindergarten der**

#### **Regensburger Eltern e.V.**

Prüfener Str. 16,  
(aktuell: Nonnenplatz 8)  
T 273 99

#### **Integratives Waldorfkinderhaus**

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 Villa der Vielfalt**

Landshuter Str. 17a,  
T 60 09 24 50

#### **Montessori – Kinderhaus**

#### **Orangerie**

Prüfener Schlossstr. 71,  
T 60 09 24 60

#### **Montessori –**

#### **Kinderhaus Prinzgarten**

Albertstr. 1, T 60 09 24 70

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

**Kinderhorte** regensburg.de

**Au-pair-Beratung/Vermittlung, IN VIA Regensburg e.V.,** Bahnhofstr. 18, T 58 61 25 94

**BABYSITTERDIENSTE**

- Baby- und Kinder-sitterdienst, Stadt und Landkreis, Altmühlstraße 3, T 400 96 35
- babysitterdienst. landkreis-regensburg.de

**ENTWICKLUNG/ KRANKHEIT**

**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 01

**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 Regensburg** Konrad-Adenauer-Allee 30, T 409 26 85, info@epilepsie-beratung-opf.de

**Frühförderung für blinde und sehbehinderte Kinder Blindeninstitut** An der Brunnstube 31, T 29 84-0

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

**VKKK Ostbayern e.V. Förderung krebskranker und körper-behinderter 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

**Netzwerk Autismus Beratungs- & Koordinierungsstelle für die Oberpfalz** Hermann-Köhl-Straße 2A, T 59 57 99 81 opf@netzwerk-autismus.eu www.netzwerk-autismus.eu

**SELBSTHILFEGRUPPEN**

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

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

**Arbeitsgemeinschaft Spina-bifida-Hydrocephalus-Kinder** ASBH.SteffiRoy@web.de

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

**SHG für trauernde Familien** trauer-regensburg.de T 0174 567 95 67

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

**WAAGNIS-Beratungsstelle und SHG für Essstörungen,** 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 40 09-227, 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 94 87 13, familienzentrum-koenigswiesen.regensburg@johanniter.de

**Johanniter-Familientreff Nord** Taunusstraße 5, T 600 12 66, familientreff-nord.regensburg@johanniter.de

**Familienzentrum m. Spielstube im REKIZ** Weinweg 31 (im Erdgeschoss der Bischof-Manfred-Müller-Schule), 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 28 09 59 84, 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. Veit-Weg 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** Prüfeninger Str. 53, T 297 71 11

**FRAUEN**

**Fraugesundheitszentrum** Grasgasse 10, T 816 44

**Frauenhäuser:**

- Autonomes Frauenhaus, Frauen helfen Frauen e.V. T 240 00, frauenhaus-regensburg.de
- Kinder- und Jugend-schutzhaus 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

**Bauftragte der Polizei für Kriminalitätsoffer** Baufragte der Polizei für Frauen u. Kinder, Bajuwanstr. 2c, T 506-13 33

**Wohngruppe St. Rita für Frauen in besonderen Lebenslagen (Caritas),** Ostengasse 36, T 78 83 20 62 60

**Frauzentrum Regensburg e.V.** info@frauzentrum-regensburg.de

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

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

## IN VIA Treff für Frauen

„Ellen und Verena“

St. Kassians-Platz 4  
frauentreff@invia-regens-  
burg.de, T 28 09 20 08  
Offener Treff: Mo–Do 14:30–  
17:30 Uhr, Fr 12:00–15:00 Uhr  
(Einzelgespräche nach Ver-  
einbarung)

## PSYCHISCHE UNTER- STÜTZUNG/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 111 05 50

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

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

**Sozialpsychiatrischer Dienst  
der Bayr. Gesellschaft für  
psychische Gesundheit,**  
Rote–Hahnen–G. 8,  
T 59 93 59–10

**Krisendienst Oberpfalz**  
24 Stunden täglich erreich-  
bar, 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 Sucht-  
probleme** 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 Kinder,  
Jugendliche und Eltern**  
Ostengasse 31, T 79 98 20

**Stadtjugendring Regensburg  
(StJR)**

Schmellerstr. 63, T 56 16 10,  
stjr@jugend-regensburg.de

**Haus Hemma Zentrum für  
Mädchen und junge Frauen**

Oberländerstr. 1, T 992 08 20

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

**www.kopfhoch.de**  
**Online-Beratung des Deut-  
schen Kinderschutzbundes  
für Jugendliche**  
T 0800 545 86 68

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

## BILDUNG

**Staatliche Schulberatung  
für die Oberpfalz**  
Weinweg 2, T 598 53 30,  
schulberatung.bayern.de

**Legasthenie, Lese-, Recht-  
schreib-, Rechenschwäche  
Beratung, individ. Lernthera-  
pie, psychologische Beratung**  
Kontaktstelle Elternhaus-  
Schule, Alte Manggasse 1,  
T 599 76 72

**Arbeitskreis Legasthenie  
Bayern e.V.**  
Alter Kornmarkt 5a,  
T 548 96

**HASA-Kurs zum Nachholen des  
erfolgreichen Hauptschulab-  
schlusses** 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

**Linkshänderberaterin nach  
Methodik Frau Dr. J.B. Sattler,**  
Landshuter Str. 14,  
T 599 80 40

**Unabhängige Beratungsstelle  
Inklusion, Staatl. Schulämter**  
Donaustauffer Str. 70,  
T 400 97 83

## KULTUR

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

**Städt. Sing und Musikschule**  
Bismarckplatz 1,  
T 507 44 69

## Farbkreis e.V.

T 09403 96 73 96

**Kinder- und Jugendfarm  
d. SAK e.V.,** Tausnstr. 5,  
T 0155 60 77 51 88

## MIGRATION/ASYL

**Amt für Integration und  
Migration** Maximilianstr. 26,  
T 507 17 72

**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

**Fachstelle InMigra-KiD**  
Jugend- und familien-  
therapeut. Beratungsstelle  
Landshuter Str. 19,  
T 507 17 85

**MIMI- mit Migranten für  
Migranten** T 507 37 74

**Migrantenmedizin Regensburg**  
Am Peterstor 2,  
info@migramed.org

**Beratungsstelle HAJDe**  
Am Singrün 2 a, T 507–29 69

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

## WEITERE ANGEBOTE

**Familienbüro der  
OTH Regensburg**  
Galgenbergstraße 30,  
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**  
Altmühlstraße 3, T 400 93 05

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

**Stadt Regensburg/ Amt für  
allgemeine Stiftungsverwal-  
tung** Dr.-Gessler-Str. 12 a  
T 507 12 55  
www.regensburg.de/  
stiftungen

## IMPRESSUM

Die Zeitung der Regensbur-  
ger Eltern e.V. ist kostenlos,  
erscheint alle zwei Monate  
und finanziert sich über die  
Anzeigen. Sie wird haupt-  
sächlich 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**  
Teresa Kutzner,  
redaktion@regensburger-  
eltern.de

**Redaktionelle Mitarbeiter**  
Andrea Bawiedemann,  
Johann Brandl,  
Anja Ebert,  
Iris Eibl,  
Verena Gold,  
Ulla Gordon,  
Ulrike Haan,  
Teresa Kutzner,  
Ulrike Ostenried,  
Verena Riehl,  
Jessica Suttner, u. a.  
zeitung@regensburger-  
eltern.de

**Anzeigen**  
Teresa Kutzner, kutzner@  
regensburger-eltern.de  
0941-57447

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

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

**Titel**  
Pexels/Polesietoys,  
Jonas (3 Jahre)

**Illustration Expertenrunde**  
Klara Toperngpong

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

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

**Redaktionsschluss**  
10.06.2026 – für Heft 258,  
Juli/August 2026

# ZEIT ZUM WACHSEN - MIT ALLEN SINNEN ERFAHREN.

Suchen Sie einen Ort, an dem Ihr Kind die Welt noch mit allen Sinnen begreifen darf? In unserem Waldorfkindergarten bieten wir eine schützende Hülle, in der freies Spiel, handwerkliches Tun und der Rhythmus der Jahreszeiten den Alltag bestimmen.

## WAS WIR BIETEN

### PIKLER-ELEMENTE:

Eine achtsame Pflege und die Förderung der freien Bewegungsentwicklung, besonders für unsere Kleinsten.

### NATURNAHES ERLEBEN:

Tägliche Aufenthalte im Freien, um die Natur unmittelbar zu erfahren.

### GESUNDE ERNÄHRUNG:

Die gemeinsame Zubereitung von biologischen Mahlzeiten.

### GEBORGENHEIT:

Ein fester Tagesrhythmus, der den Kindern Orientierung und Sicherheit gibt.

## NEU AB SEPTEMBER:

AUFNAHME IN KRIPPE & KINDERGARTEN



## INTERESSE GEWECKT?

Herzlich laden wir Sie ein,  
uns kennenzulernen und die besondere  
Atmosphäre unseres Hauses zu erleben  
- vereinbaren Sie gerne einen Termin.

Freie  
Waldorfschule  
Regensburg



## INFORMATIONEN UND VORANMELDUNG:

Kinderhaus am Campus Freie Waldorfschule Regensburg  
Unterislinger Weg 32 93053 Regensburg / Tel.: 0941/462 964  
kindergartenwaldorfcampus-regensburg.de



## Amt für Tagesbetreuung von Kindern

Telefon: 0941/507 7525  
0941/507 7527

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